



# 5 DNIOWE WYZWANIE

moje mocne strony, umiejętności i talenty

Dorota Kaszubowska

*Self Care Coach*

spotkania indywidualne online

517 290 711

@SILOWNIAUMYSLU



## *O mnie*

Nazywam się Dorota Kaszubowska.

Z miłości i pasji do rozwoju osobistego jestem Coachem i trenerką mentalną.

Pracuję z Kobietami w obszarze dobrostanu i **#selfcare** czyli zatroszczenia się o siebie.

Pomagam Kobietom stawać się dla siebie numerem 1 bez wyrzutów sumienia.

Pracuję holistycznie w obszarze: umysł, dusza i ciało.

Uwielbiam pracę z umysłem, szalenie bliskie są mi afirmacje a także obszary związane z przekonaniami, marzeniami i nawykami.

Prowadzę sesje indywidualne, kursy, szkolenia, warsztaty.

Zapraszam Cię do odwiedzenia mnie na moich profilach w mediach społecznościowych.

@SILOWNIAUMYSLU

# 5 dniowe wyzwanie - rozkład jazdy

moje mocne strony, umiejętności i talenty

01

**DZIEŃ 1** - poznaj swój typ osobowości;

02

**DZIEŃ 2** - przyjrzyj się swoim umiejętnościom;

03

**DZIEŃ 3** - zdefiniuj role jakie pełnisz w życiu, poznaj swoje mocne strony;

04

**DZIEŃ 4** - odkryj talenty, z którymi idziesz przez życie;

05

**DZIEŃ 5** - nie wystarczy wiedzieć, trzeba działać! Twoja osobista deklaracja.



Talent — to robić z łatwością to,  
co jest trudne dla innych. Robić  
to, co niemożliwe dla talentu —  
oto geniusz.

— Henri Frederic Amiel



## Dzień 4

Dzisiaj chciałabym abyśmy przyjrzały się Twoim talentom.

Talent to Twój naturalny POTENCJAŁ, to Twoje naturalne PREDYSPOZYCJE.

Każdy z nas ma w sobie kilka dominujących talentów, które zasadniczo nie zmieniają się przez całe życie. Ale to czy chcesz z nich uczynić swoje SILNE STRONY - Twoje obszary tak zwanego MISTRZOSTWA OSOBISTEGO, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.

A jeśli wydaje się Tobie, że nie masz żadnych talentów i w niczym nie jesteś wyjątkowa to dzisiaj, na zawsze, zdecydowanie się to zmieni!

Przygotowałam dla Ciebie listę przykładowych talentów.

Bardzo ciekawym testem jest też test talentów Gallupa, uwielbiam i serdecznie polecam! Test ten jest płatny ale w moim osobistym odczuciu warto zainwestować.



## Dzień 4

Jeśli jesteś ciekawa to podzielę się z Tobą moimi talentami z tego testu:

- naprawianie
- zgodność
- uczenie się
- indywidualizacja
- empatia

Wtedy też odkryłam, że empatia może być talentem! Kolejnym krokiem było co mogę z tym zrobić. Okazało się, że dzięki temu mogę budować wspaniałe relacje z innymi ludźmi, zapisałam się na studia z coachingu a reszta to już historia. Dzięki temu, że odkryłam w sobie ten talent jesteśmy tu i teraz razem :)

Mega, co?

To co, zachęciłam Cię do tego abyś odkryła swoje talenty?



# Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Co najbardziej lubisz robić? Co możesz robić stale z ogromną przyjemnością?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Co przychodzi Ci naturalnie i z lekkością?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Co z tego, co zrobiłaś do tej pory, dało Ci największe poczucie pewności siebie, osobistej dumy, spełnienia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Przy wykonywaniu jakich czynności świat przestaje dla Ciebie istnieć a czas przecieka przez palce?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ćwiczenie 1

ODPOWIEDZ NA PYTANIA

Z jakiej dziedziny masz wiedzę i mogłabyś wykorzystać ją do prowadzenia swojego biznesu czy rozwoju zawodowego?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ćwiczenie 2

Przed Tobą lista talentów, którą przygotowałam dla Ciebie.

Wybierz te, które czujesz, że są Twoje.

Od 5 do 8.

Docień dzisiaj to co odkryjesz i/lub potwierdzisz sama przed sobą :)



## Ćwiczenie 2

dążenie do celu

asertywność

podjmowanie  
decyzji

pewność siebie

praca pod presją

praca w grupie

kreatywność

uczenie innych

słuchanie innych

rozwiązywanie  
problemów

kontrolowanie

komunikacja

zarządzanie  
ludźmi

spostrzegawczość

dokładność

samodzielność

empatia

inicjowanie  
działań

uczenie się

organizacja

rzetelność

otwartość na  
nowe

talent muzyczny

talent artystyczny

poczucie humoru

orientacja na  
klienta

odwaga

precyzja

planowanie

ambicja

nawiązywanie  
relacji

sprzedaż



## Ćwiczenie 2

inspirowanie

motywowanie

analityczne  
myślenie

doskonalenie

indywidualizacja

zarządzanie  
projektami

wytrzymaność

autoprezentacja

realizowanie

podejmowanie  
ruzyka

wizjonerstwo

przedsiębiorczość

myślenie  
krytyczne

nauka języków  
obcych

dowodzenie

dyscyplina

optymista

bycie optymistą

bliskość

umiejętności  
techniczne

bezstronność

bezstronność

równowaga

krytyczne  
myślenie

punktualność

odkrywczość

zbieranie danych

intelekt

naprawianie

wiara w siebie

wiara w siebie

rywalizacja



## Ćwiczenie 2

MOJE TALENTY TO..

---

---

---

Co dzisiaj mogę zrobić aby zacząć rozwijać moje talenty?

---

---

---

---



# podsumowanie

Kochana, do tej pory, za Tobą ogrom pracy i mam nadzieję dużo odkrytych wartości.

Bardzo się cieszę, że wykonałaś powyższe zadania, mam nadzieję, że wiedza ta zaowocuje u Ciebie pozytywnymi zmianami.

Jestem niesamowicie ciekawa jakie talenty w sobie odkryłaś.

Jutro ostatni dzień naszego wyzwania i najważniejszy jego element: Twoja deklaracja :)

Do jutra!





*miejsce na Twoje wnioski, notatki*

A series of horizontal dashed white lines on a light pink background, intended for writing notes or proposals.



# Gratulacje!

**Właśnie ukończyłaś 4 dzień wyzwania!**

W prezencie ode mnie otrzymujesz  
tapetę z afirmacją do pobrania.

*<https://bit.ly/tapetadzien4>*

PS. Doceń sama siebie za dobrze  
wykonane zadania :)

@SILOWNIAUMYSLU



# Kontakt

## *Bądźmy w kontakcie*

Dorota Kaszubowska  
Self Care Coach

Telefon  
517 290 711

Adres e-mail  
czesc@silowniaumyslu-online.pl



[silowniaumyslu.online](https://www.facebook.com/silowniaumyslu.online)



[@silowniaumyslu](https://www.instagram.com/silowniaumyslu)



[www.silowniaumyslu-online.pl](https://www.silowniaumyslu-online.pl)

@SILOWNIAUMYSLU