

Познай себя

# Шаг 1 - Цель

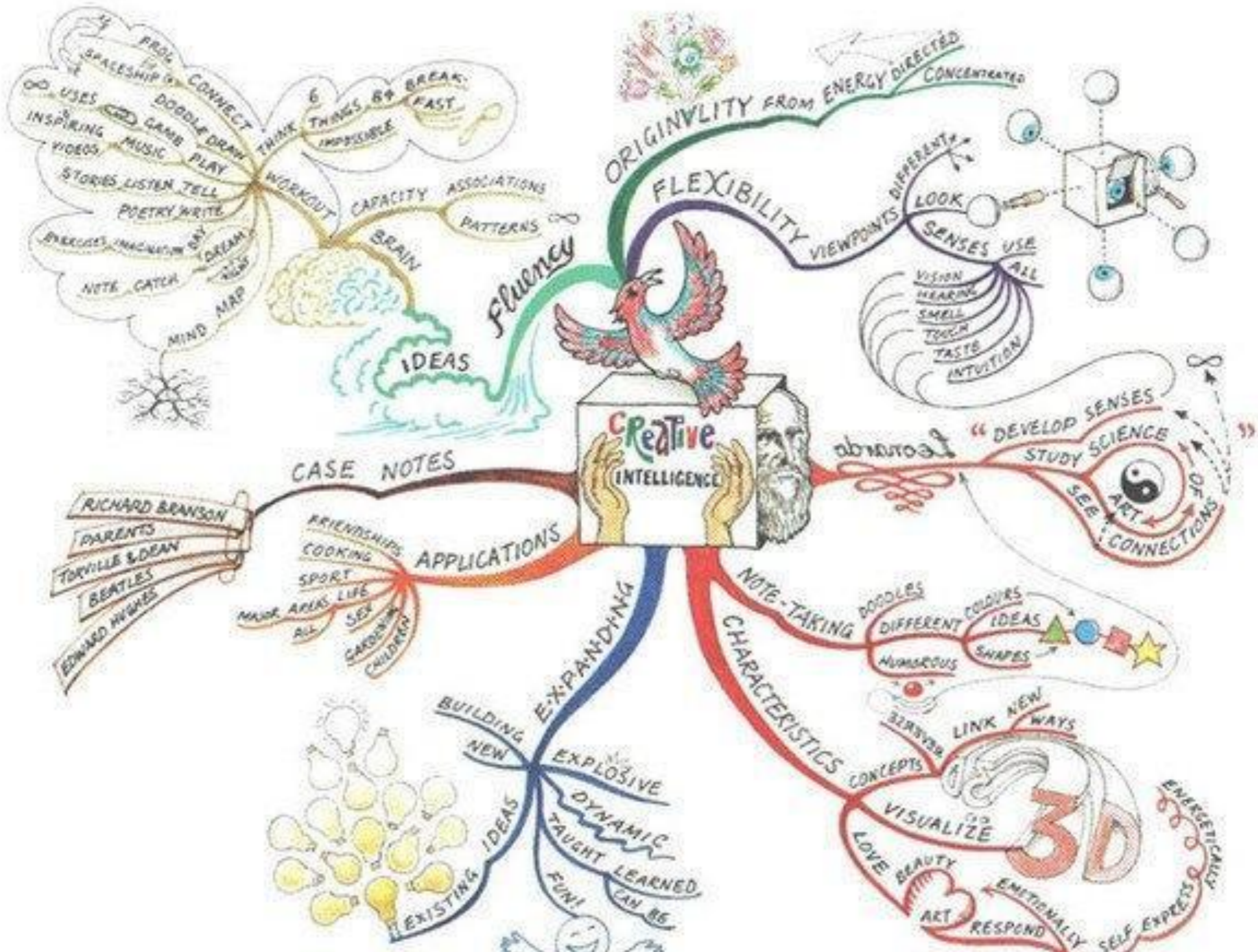
Я хочу быть №1...

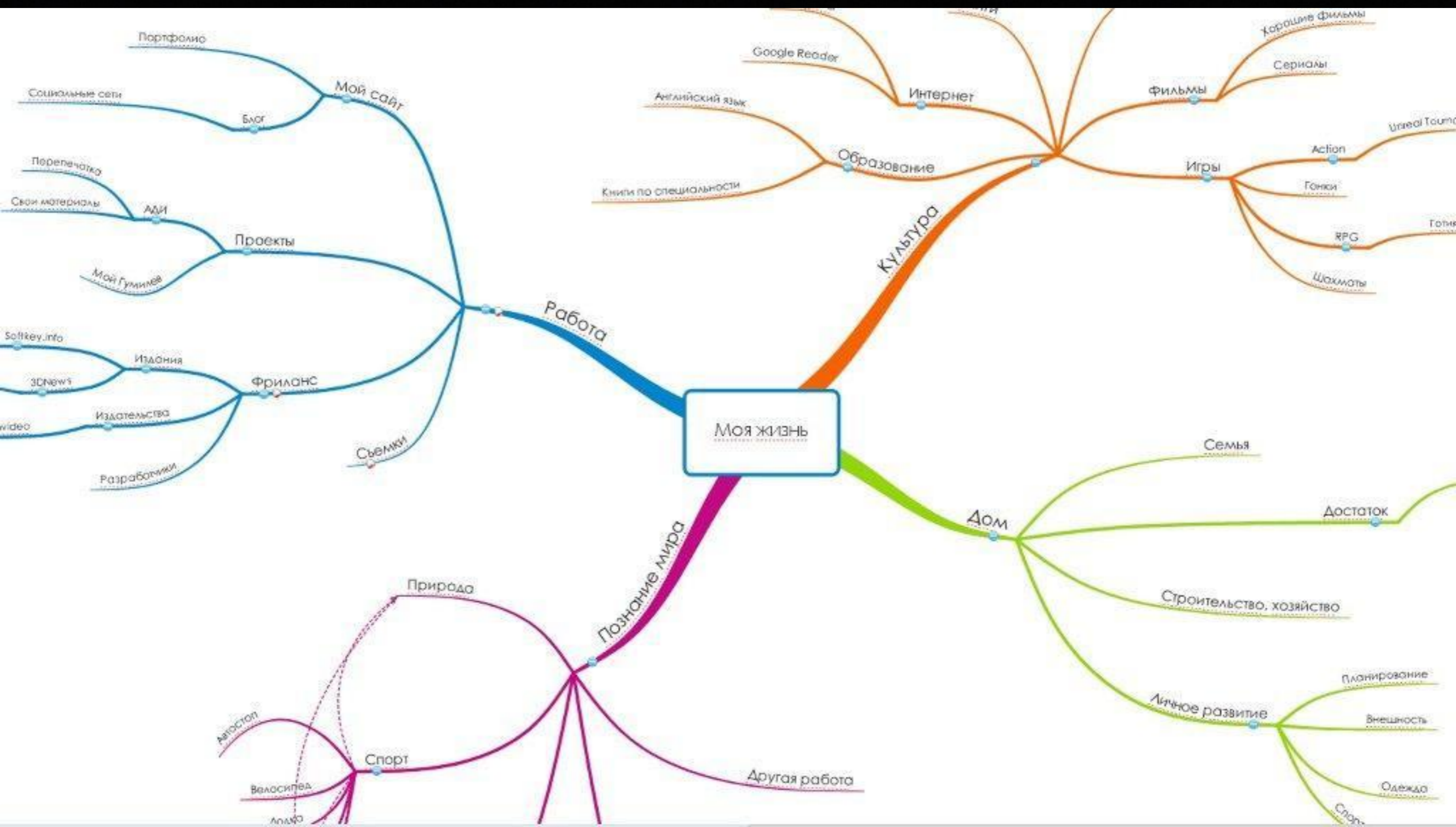
# Шаг 2 - SWOT анализ

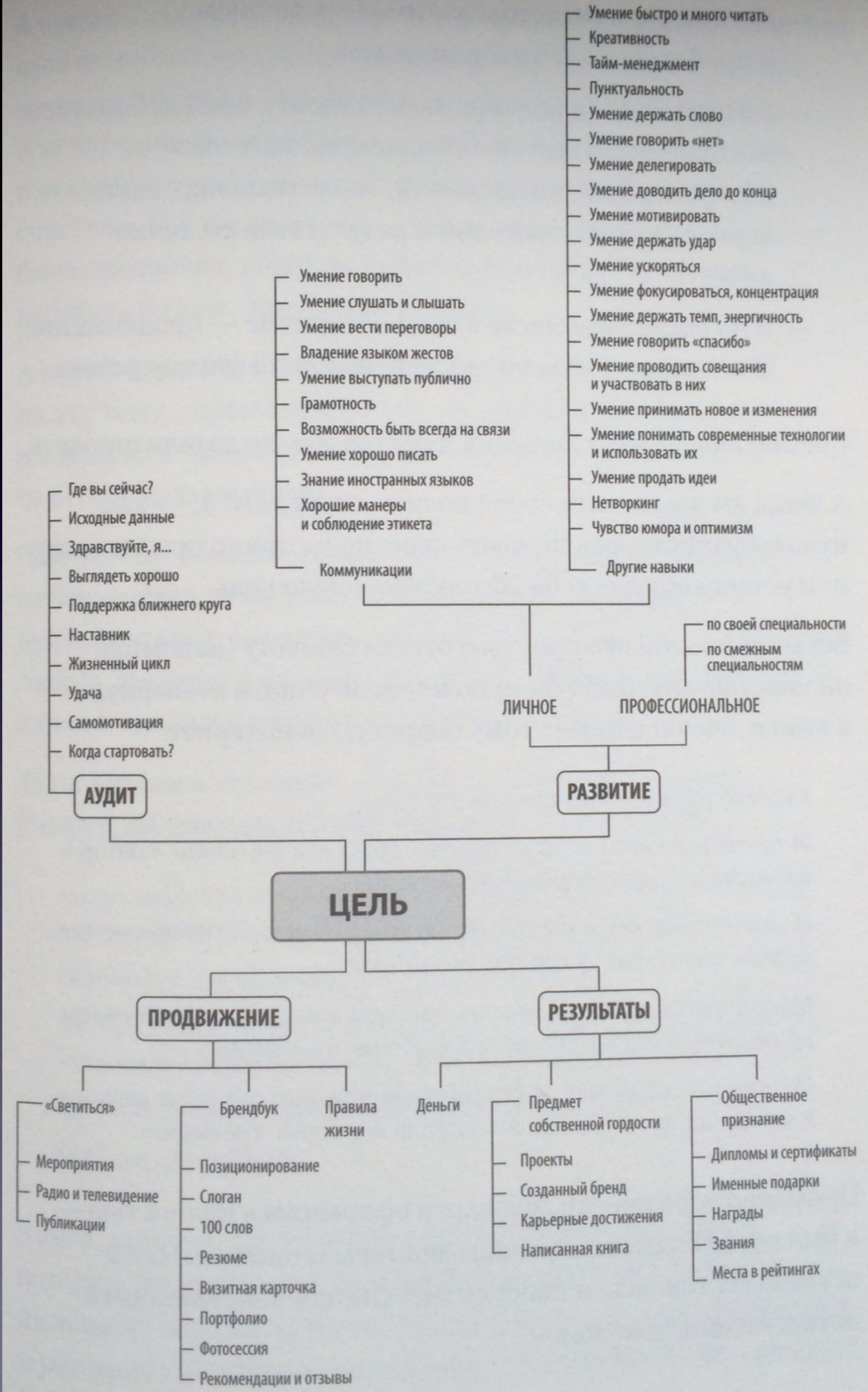
Сильные стороны	Слабые стороны
Возможности	Угрозы

# Шаг 3 - Майнд мЭПИНГ











# Шаг 4 - аудит

Посмотрите на этот список врожденных и приобретенных своих качеств и отметьте галочкой, какие из них мешают вам добиться своей цели.

Рост	Голос
Вес	Состояние кожи
Телосложение	Состояние волос
Осанка	Состояние зубов
Походка	Запах
Драйв и общий тонус	Суебливость

# Шаг 4 - аудит

Требуется ли что-то скорректировать в ваших именах, псевдонимах, адресах, никах и аватарках? Отметьте галочкой нужные пункты.

- Имя, Фамилия, Отчество
- Прозвище, звание, титул
- Псевдоним
- Адрес электронной почты
- Аватарка
- Автоподпись
- Ники в соцсетях

# Шаг 4 - аудит

Посмотрите на себя со стороны. Не нужно ли что-то изменить в своем имидже? Отметьте галочкой нужное.

## Внешний вид

- Одежда
- Обувь
- Аксессуары
- Запах
- Хорошая физическая форма
- Ухоженное лицо
-

# Шаг 5 - Развитие

# Коммуникации

Важность навыка (ставьте галочку напротив тех, которые для вас наиболее важны)	Насколько он у меня развит?(Оцените по шкале от 1 до 5)	Приоритет по развитию/улучшению
Умение говорить	1 2 3 4 5	A B C
Умение слушать и слышать	1 2 3 4 5	A B C
Умение вести переговоры	1 2 3 4 5	A B C
Владение языком жестов	1 2 3 4 5	A B C
Умение выступать публично	1 2 3 4 5	A B C
Грамотность	1 2 3 4 5	A B C
Возможность быть всегда на связи	1 2 3 4 5	A B C
Умение хорошо писать	1 2 3 4 5	A B C
Знание иностранных языков	1 2 3 4 5	A B C

# Другие навыки

Важность навыка (ставьте галочку напротив тех, которые для вас наиболее важны)	Насколько он у меня развит?(Оцените по шкале от 1 до 5)	Приоритет по развитию/улучшению
Умение быстро и много читать	1 2 3 4 5	A B C
Креативность	1 2 3 4 5	A B C
Тайм-менеджмент	1 2 3 4 5	A B C
Пунктуальность	1 2 3 4 5	A B C
Умение держать слово	1 2 3 4 5	A B C
Умение говорить «нет»	1 2 3 4 5	A B C
Умение делегировать	1 2 3 4 5	A B C
Умение доводить дело до конца	1 2 3 4 5	A B C
Умение мотивировать	1 2 3 4 5	A B C
Умение держать удар	1 2 3 4 5	A B C

Умение держать темп, энергичность	1 2 3 4 5	A B C
Умение говорить «Спасибо»	1 2 3 4 5	A B C
Умение проводить совещания и участвовать в них	1 2 3 4 5	A B C
Умение принимать новое и изменения	1 2 3 4 5	A B C
Умение понимать современные технологии и использовать их	1 2 3 4 5	A B C
Умение продать идеи	1 2 3 4 5	A B C
Нетворкинг	1 2 3 4 5	A B C
Чувство юмора и оптимизм	1 2 3 4 5	A B C

# Правила жизни