

Tööleht

Kuidas minu tugevused mind mõjutavad?



Meie tugevused aitavad igapäevaselt hästi toime tulla, kuid vahel võivad need hakata meilt rohkem nõudma, kui märkame. Võta hetk ja mõtle, kuidas sinu tugevused sind toetavad ning millal võivad need muutuda koormuseks.

1. Mind kirjeldab kõige paremini

- ☐ Kohusetundlikkus
- ☐ Kõrged standardid
- ☐ Põhjalikkus
- ☐ Abivalmidus
- ☐ Iseseisvus
- ☐ Vastutustundlikkus
- ☐ Muu:

2. Millal hakkab see tugevus minu vastu töötama?

Minu tugevus:



Lähen liiga kaugele, kui:



Selle hind mulle on:

Näiteks:

Minu tugevus on kohusetundlikkus, kuid lähen liiga kaugele, kui võtan vastu lisäülesandeid, isegi kui mul pole selleks enam ressursi. Selle hind mulle on pidev väsimus, tunne, et ma ei jõua millegagi valmis ning raskused uinumisega.

3. Millest märkan, et pean pidurdama?

Minu esimene ohumärk on (näiteks väsimus, ärrituvus, ülemõtlemine, prokrastineerimine):

4. Üks asi, mida proovin teha teisiti

Järgmisel korral, kui märkan seda mustrit, proovin: