



PRZEGLĄD ZDOLNOŚCI

Moje zdolności dotyczące
pomagania innym.

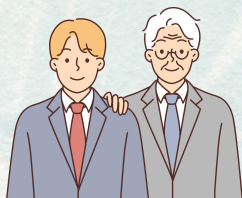


PEŁNIENIE SŁUŻBY, DYŻUROWANIE, BYCIE STALE DOSTĘPNYM



- Dyżurowanie w szkole jako uczeń pomagający nauczycielowi.
- Bycie dostępnym telefonicznie dla bliskich w razie potrzeby.
- Pomoc przy organizacji wydarzeń w społeczności, np. festynu.
- Opiekowanie się młodszym rodzeństwem, kiedy rodzice są zajęci.
- Dyżury w szpitalu lub przychodni jako lekarz lub pielęgniarka.
- Praca w schronisku dla zwierząt – opieka nad podopiecznymi.
- Praca w roli strażaka lub policjanta – stała gotowość do działania (np. OSP)
- Bycie dostępnym w roli konsultanta w call center lub na infolinii kryzysowej.

OKAZYWANIE WRAŻLIWOŚCI NA UCZUCIA INNYCH, EMPATII



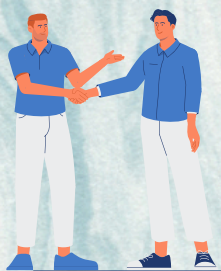
- Zauważenie, że kolega w szkole ma zły dzień, i zapytanie, jak się czuje.
- Współczucie komuś, kto przeżywa trudny czas, np. żałobę.
- Wspieranie znajomego, który boi się publicznego wystąpienia.
- Okazywanie zrozumienia dla frustracji przyjaciela po niezdanym egzaminie.
- Rozmowa z pacjentem w trudnym stanie emocjonalnym.
- Praca jako terapeuta – rozpoznawanie emocji klienta i reagowanie na nie.
- Bycie mentorem w pracy – słuchanie obaw młodszych współpracowników.
- Pomoc klientowi w sklepie, który czuje się zagubiony.



SŁUCHANIE

- Poświęcanie pełnej uwagi, gdy przyjaciel dzieli się swoimi problemami.
- Słuchanie opowieści dziadków o ich przeszłości.
- Uważne wysłuchanie, gdy rodzeństwo dzieli się swoimi troskami.
- Cierpliwe wysłuchiwanie wątpliwości współlokatora podczas planowania wspólnego wyjazdu.
- Praca jako mediator – wysłuchiwanie obu stron konfliktu.
- Prowadzenie wywiadów w pracy dziennikarza.
- Wspieranie klientów – słuchanie ich skarg lub sugestii.
- Rozmowy z pacjentami w roli psychologa lub doradcy.

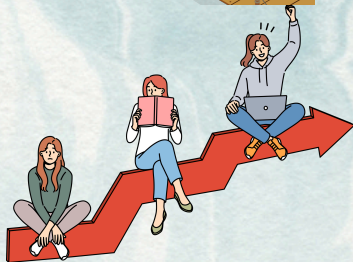
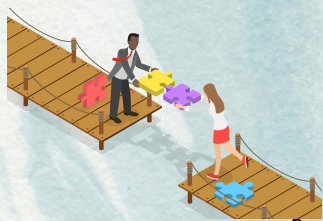




ROZWIJANIE DOBRYCH RELACJI Z INNYMI, OSIĄGANIE POROZUMIENIA



- Zapraszanie nowej osoby w grupie do wspólnej rozmowy, aby poczuła się mile widziana.
- Organizowanie wspólnych zajęć, które zbliżają rodzinę lub przyjaciół.
- Pomaganie w rozwiązywaniu konfliktów między znajomymi.
- Wspólne planowanie działań z kolegami w szkole, aby każdy czuł się włączony.
- Praca jako HR – rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych.
- Budowanie relacji z klientami w sprzedaży.
- Organizowanie integracji zespołu w pracy.





POCIESZANIE INNYCH, OKAZYWANIE CIEPŁA



- Przytulenie przyjaciela, który przeżywa rozstanie.
- Słowa wsparcia dla rodzeństwa, które obawia się egzaminu.
- Pocieszanie dziecka, które przewróciło się podczas zabawy.
- Uspokajanie znajomego, który boi się publicznego wystąpienia.
- Rozmowa z pacjentem w szpitalu, który czuje się samotny.
- Wspieranie kolegi w pracy, który popełnił błąd.
- Praca jako nauczyciel – wsparcie dla ucznia po niezdanym sprawdzianie.
- Bycie wolontariuszem w hospicjum – rozmowa z podopiecznymi.



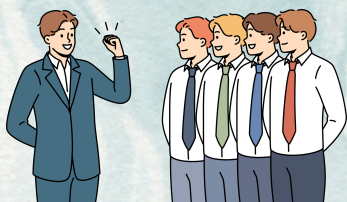
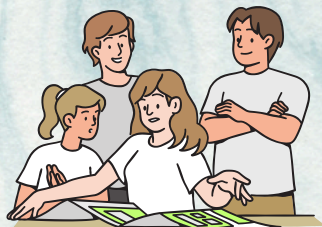
ZROZUMIENIE INNYCH, ROZPOZNAWANIE EMOCJI I ZACHOWAŃ



- Zauważenie, że znajomy jest zdenerwowany i zapytanie, czy wszystko w porządku.
- Rozpoznawanie, że ktoś potrzebuje przestrzeni, zamiast rozmowy.
- Rozumienie, kiedy dziecko jest zmęczone i potrzebuje odpoczynku.
- Odczytywanie subtelnych sygnałów, że ktoś czuje się wykluczony w grupie.
- Praca jako terapeuta – zrozumienie emocji pacjenta i ich przyczyn.
- Analizowanie zachowań pracowników jako menedżer.
- Rozumienie emocji ucznia, który ma trudności w nauce.



ZACHĘCANIE, MOTYWOWANIE



- Motywowanie znajomego, aby spróbował nowych wyzwań, np. zapisania się na kurs.
- Zachęcanie rodzeństwa do kontynuowania nauki po niepowodzeniu.
- Podtrzymywanie przyjaciela na duchu w czasie treningów sportowych.
- Dodawanie otuchy dziecku, które boi się nowej sytuacji.
- Motywowanie zespołu w pracy jako lider.
- Praca jako trener personalny – motywowanie do ćwiczeń.
- Prowadzenie warsztatów rozwojowych, które inspirują uczestników.

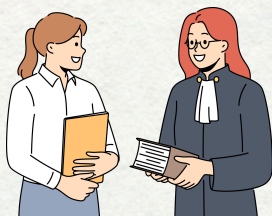


WSPIERANIE, PODTRZYMYWANIE NA DUCHU

- Przypominanie znajomemu o jego osiągnięciach w trudnym momencie.
- Wspieranie przyjaciela w realizacji jego pasji.
- Pomoc dziecku w nauce, gdy czuje się zniechęcone.
- Słowa otuchy dla bliskiej osoby przed ważnym wydarzeniem.
- Praca jako coach – wspieranie klienta w osiągnięciu celów.
- Pomaganie współpracownikowi, który zмага się z dużą ilością obowiązków.
- Wsparcie emocjonalne pacjentów w szpitalu.
- Praca jako wolontariusz w organizacjach pomagających ludziom w kryzysie.



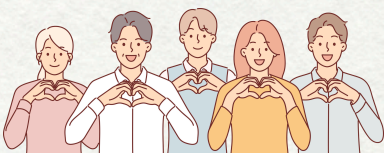
REPREZENTOWANIE INNYCH, WYSTĘPOWANIE W CZYJMŚ IMIENIU



- Pomaganie znajomemu w wyrażeniu swoich potrzeb w grupie.
- Przemawianie w imieniu klasy podczas zebrania.
- Wspieranie członka rodziny w załatwianiu formalności urzędowych.
- Przedstawianie pomysłów grupy podczas projektu szkolnego.
- Występowanie w imieniu klienta podczas negocjacji.
- Bycie rzecznikiem prasowym organizacji.
- Występowanie w sądzie jako pełnomocnik.



OKAZYWANIE ZAUFIANIA, DOCENIANIE



- Powierzenie rodzeństwu odpowiedzialnego zadania, np. opieki nad domem.
- Wyrażenie wdzięczności przyjacielowi za jego wsparcie.
- Okazanie zaufania poprzez podzielenie się osobistymi przeżyciami.
- Docenienie wysiłku dziecka w nauce, niezależnie od wyniku.
- Chwalenie pracowników za dobrze wykonane zadania.
- Powierzanie odpowiedzialnych projektów młodszym współpracownikom.
- Publiczne docenienie czyjegoś wkładu w realizację projektu.
- Wyrażanie zaufania do zespołu, powierzając mu ważne decyzje.



LECZENIE, UZDRAWIANIE



- Pomoc bliskiej osobie w powrocie do zdrowia, np. przygotowanie posiłków.
- Udzielanie pierwszej pomocy w nagłej sytuacji.
- Pomoc dziecku w opatrzeniu skaleczenia.
- Przygotowanie herbaty dla chorego członka rodziny.
- Praca jako lekarz, pielęgniarka lub fizjoterapeuta.
- Wykonywanie masażu leczniczego w celach rehabilitacyjnych.
- Leczenie zwierząt jako weterynarz.
- Praca w roli psychoterapeuty – wspieranie zdrowia psychicznego pacjentów.



DORADZANIE, COACHING

- Pomoc przyjacielowi w wyborze ścieżki kariery.
- Doradzanie rodzeństwu, jak rozwiązać konflikt z rówieśnikami.
- Wspieranie znajomego w planowaniu jego celów osobistych.
- Pomoc dziecku w rozwijaniu jego talentów.
- Praca jako trener personalny – planowanie treningów i motywowanie klienta.
- Doradztwo zawodowe w szkołach lub firmach.

