


Kariérní deník



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

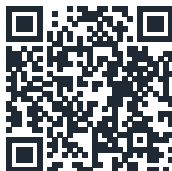
Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Otevřete deník na konci každého pracovního dne — pravidelnost je klíčový návyk
 - Zaznamenejte jeden konkrétní úspěch: splněný úkol, vyřešený problém, úspěšný rozhovor
 - Poznamenejte si jednu dovednost, kterou jste procvičili, a jeden poznatek, který jste si odnesli
 - Zachyťte získanou zpětnou vazbu a zamyslete se nad jednou výzvou, které jste čelili
 - Zakončete zapsáním svého nejdůležitějšího cíle na zítřek pro jasný začátek dalšího dne



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*

Datum: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Rozvíjené dovednosti *(jaké dovednosti jste dnes procvičovali nebo zlepšili?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

Obdržená zpětná vazba *(dostali jste nějakou zpětnou vazbu od kolegů, nadřízených, klientů?)*

Dnešní výzva *(na jakou překážku nebo obtíž jste narazili? jak jste ji zvládli?)*

Cíl na zítra *(co je ta jediná nejdůležitější věc, kterou chcete zítra splnit?)*
