


Karriernapló



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítélezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Nyissa meg a naplót minden munkanap végén — a következetesség a kulcsfontosságú szokás
 - Rögzítsen egy konkrét eredményt: egy befejezett feladat, egy megoldott probléma, egy jól sikerült beszélgetés
 - Jegyezzen fel egy gyakorolt képességet és egy meglepetés vagy tanulságot
 - Rögzítse a kapott visszajelzéseket és reflektáljon egy kihívásra, amellyel szembenézett
 - Szárjon úgy, hogy felírja a legfontosabb holnapi célt, hogy tiszta fejjel kezdje a következő napot



