


Журнал кар'єри



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Відкривайте журнал наприкінці кожного робочого дня -- послідовність є ключовою звичкою
 - Запишіть одне конкретне досягнення: виконане завдання, вирішену проблему, вдалу розмову
 - Занотуйте одну навичку, яку ви практикували, та один отриманий урок
 - Зафіксуйте отриманий зворотний зв'язок та проаналізуйте один виклик
 - Завершіть, записавши найважливішу ціль на завтра для початку дня з ясністю



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні *(чого ви досягли сьогодні? відзначте це)*

Розвинені навички *(які навички ви практикували або покращили сьогодні?)*

Що я дізнався/дізналася *(який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)*

Отриманий зворотний зв'язок *(будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)*

Виклик на сьогодні *(яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)*

Мета на завтра *(яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)*

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

Дата: _____

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Розвинені навички (які навички ви практикували або покращили сьогодні?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Отриманий зворотний зв'язок (будь-який зворотний зв'язок від колег, керівників, клієнтів?)

Виклик на сьогодні (яку перешкоду чи труднощі ви зустріли? як ви з цим впоралися?)

Мета на завтра (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)
