

کامل ترین چک لیست توسعه فردی

- ☐ سپاسگزاری (وقتی برای چیزی کار می کنید که قرار نیست فوراً به آن برسید، سپاسگزار باشید)
- ☐ یک درصد بهتر از دیروز (به شما کمک می کند به یاد داشته باشید که موفقیت های بزرگ در واقع از طریق قدم های کوچک به طور مداوم انجام می شود، نه یک اقدام بزرگ)
- ☐ مصرف محتوای سالم (رژیم غذایی ما فقط غذایی نیست که می خوریم، بلکه همه چیزهایی است که ذهن ما در معرض آن قرار می گیرد)
- ☐ ترک عادت های بد
- ☐ ایجاد عادات خوب
- ☐ برای مراقبت از خود، حد و مرز داشته باشید
- ☐ تنظیم اهداف
- ☐ تقویت پتانسیل انسانی
- ☐ مدیریت سبک زندگی
- ☐ توسعه مهارت ها
- ☐ تغییر رفتار
- ☐ توسعه شخصیت
- ☐ ایجاد یک چشم انداز
- ☐ تمرکز بر روی نقاط مهم
- ☐ اولویت بندی کردن اهداف
- ☐ پیدا کردن و بررسی روش های تمرین برای توسعه فردی
- ☐ شناخت فرصت ها و تهدیدها
- ☐ استفاده از شبکه پشتیبانی
- ☐ توسعه خویشتن
- ☐ سنجش پیشرفت
- ☐ رشد مهارت حل مسئله
- ☐ توسعه مهارت های ارتباطی
- ☐ مدیریت زمان
- ☐ مهارت نه گفتن
- ☐ تقویت هوش هیجانی
- ☐ کنترل استرس و اضطراب
- ☐ غلبه بر خجالت

- ☐ کسب مهارت های پولساز
- ☐ افزایش انگیزه
- ☐ افزایش بهره وری
- ☐ تقویت خودآگاهی
- ☐ سلامت جسمی
- ☐ سلامت ذهنی و روانی
- ☐ ایجاد تعادل بین کار و زندگی
- ☐ مطالعه و یادگیری مستمر
- ☐ ارزیابی و بازنگری منظم
- ☐ مشخص کردن ارزش های زندگی شخصی
- ☐ مدیریت احساسات
- ☐ بهبود تفکر انتقادی، استراتژیک و سیستمی
- ☐ بهبود مهارت تصمیم گیری
- ☐ مهارت برنامه ریزی
- ☐ انعطاف پذیری
- ☐ مدیریت مالی شخصی
- ☐ تقویت مهارت های نرم برای بهبود کیفیت زندگی
- ☐ تقویت مهارت های سخت در حوزه فعالیت خود
- ☐ استفاده از دوره های توسعه فردی