

Завдання 10. Створити карту особистих здібностей за Гарі Каспаровим

Карта особистих можливостей – це інструмент усвідомлення, розвитку та управління власними можливостями, який допомагає:

- зрозуміти свої сильні й слабкі сторони;
- бачити, де ти зараз;
- визначити, куди і як рухатися далі.

«Карта особистих здібностей» у простій формі виглядає наступним чином:

Зона / Сфера	Сильні сторони	Слабкі сторони	Що потрібно розвивати	Потенціал для росту
Інтелектуальні здібності				
Комунікація				
Емоційна сфера				
Креативність				
Організованість				
Життєва мотивація				

Каспаров порівнює цю карту з шаховою дошкою: спочатку ти робиш хід за правилами, а потім – створюєш свої комбінації, керуючись власною стратегією і баченням.

Як її створити самостійно?

1. Визначити свої цілі – куди ти хочеш дійти (особистісно, професійно).
2. Оцінити себе у ключових сферах – інтелект, емоції, комунікація, лідерство, фізичний стан, навички.
3. Виділити сильні сторони – що вдається добре.
4. Визначити слабкості – що гальмує.
5. Побудувати маршрут розвитку – що варто покращити, які знання отримати, які дії робити.
6. Регулярно оновлювати карту – новий досвід = нові можливості.