

# Персональные шаги для личностного роста

*Этот блок включает технику пошагового развития ключевых навыков с оценкой текущего и целевого уровня, а также приоритизацию стратегий внедрения изменений для максимальной эффективности*



Стратегии для личностного роста

Техники саморегуляции

Альтернативные модели поведения

Ресурсы восстановления

► Также рассматриваются альтернативные модели поведения для сложных ситуаций, персональные способы восстановления энергии и методы самоанализа для осознанного личностного роста.