

# CAKE自我分析表

書寫日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

親子天下  
Education · Parenting  
Family Lifestyle

內容設計 領導力顧問 林妍希

自我領導 × 潛能探索

從工作到家庭，  
從壓力到潛力的  
九堂人生通識課

## C Competency 能力

C1. 我擅長什麼……

C2. 我還不擅長，但想學習成長的技能……

## A Attributes 個人特質/信念

A1. 我有哪些特質……

想一想有哪些關鍵字可以形容你、他人會怎麼描述你

A2. 我有哪些重要的人生價值觀或信念……

A3. 我的興趣：我喜歡……

A4. 我比較不感興趣的事物……

A5. 容易讓我產生壓力的情境、人事物……

A6. 壓力下，我容易出現哪些感受與行為……

## 我的北極星 也可以換成「我的夢想」、「我想成為什麼樣的人」……

想一想上述對我很重要的原因？

## K Technical Knowledge & Skills 專業知識與技能

K1. 我有哪些專業知識與技能……

K2. 未來我想深入學習與強化的專業知識或技能……

## E Experience 經驗

E1. 我有過哪些重要的人生經驗或歷練……

E2. 影響我很深的人事物……

E3. 未來我很想嘗試的事……