



Joanna Małgorzata Łukasik
Chrystian Firlej

Rozwój osobisty

Efektywne zarządzanie sobą

Joanna Małgorzata Łukasik
Chrystian Firlej

Rozwój osobisty

Efektywne zarządzanie sobą

Kraków 2024



UNIwersytet ROLNICZY
im. Hugona Kollataja w Krakowie



Regionalna
Inicjatywa
Doskonałości

Projekt „Większy potencjał nauk o zarządzaniu i jakości poprzez lepsze wykorzystanie kapitału polskiej wsi” (akronim: Zarządzanie URK) dofinansowany ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Nauki pod nazwą „Regionalna inicjatywa doskonałości”, kwota dofinansowania 6 187 000,00 zł, całkowita wartość projektu 6 187 000,00 zł. Umowa nr RID/SP/0039/2024/01. Działanie pozakonkursowe 3.4 Opracowanie praktycznych narzędzi pracy dla kadry akademickiej oraz doktorantów.

© by J.M. Łukasik, Ch. Firlej, 2024

Recenzja naukowa
dr hab. Norbert G. Pikuła, prof. UKEN

Opracowanie techniczne, dpt, projekt okładki
Tomasz Sekunda

Na okładce
© ykaiavu by pixabay.com

Wydanie I

ISBN 978-83-67586-98-6

Wydawnictwo «scriptum»
Tomasz Sekunda
tel. 604 532 898
e-mail: scriptum@wydawnictwoscriptum.pl

www.wydawnictwoscriptum.pl

Spis treści

Wprowadzenie	7
--------------	---

Część I.

Własny potencjał (Joanna M. Łukasik)	15
1. Moje zasoby	17
2. Przymiotniki	20
3. Ważne uczucia	22
4. Mój potencjał	24
5. Osobiste zasoby	26
6. Co ma wpływ na moje działanie?	28
7. Życiowe pasje	30
8. Jak się czuję?	32
9. Samoocena	34
10. Usensawnianie	35
11. Czas dla siebie	37
12. Co lubię robić dla siebie w wolnym czasie?	38
13. Analiza SWOT	40
14. Mój rozwój	42

Część II.

Refleksyjność i motywacja (Joanna M. Łukasik)	45
1. Uważność życia	47
2. Docenianie siebie	49
3. „Pomyśl siebie”	50

4. Poradnik dla samego siebie	52
5. Źródła porażki	56
6. Kim teraz jestem?	58
7. Jak wzbudzić wewnętrzną motywację?	60
8. Kontrakt wewnętrzny	63
9. Mój pierwszy plan rozwoju	65
10. Realizacja marzeń	66
11. Projekt własnego rozwoju	68
12. Co daje mi satysfakcję?	70
13. Sukces	72
14. Definiowanie sukcesu	74
15. Zobowiązania	76

Część III.

Projektowanie i organizacja (Joanna M. Łukasik)	77
1. Zmiany	79
2. Działanie	81
3. Droga do sukcesu	82
4. Projekt sukcesu	84
5. Nietypowe zastosowanie	86
6. W stronę sukcesu	87
7. Matryca Eisenhowera	89
8. Połączenia	91
9. Realizacja celów	94

Część IV.

Komunikacja (Chrystian Firlej)	97
Komunikacja interpersonalna. Współczesne komunikowanie się człowieka	
1. Zawodowa analiza SWOT	99
2. Feedback	103
3. Zamknięte na otwarte?	105
4. Rodzaje pytań	107
5. Rysunek – komunikacja jednostronna	109
6. Rysunek – komunikacja dwustronna	111
7. Zachowania względem innych	115

Język korzyści. Praktyczne zastosowanie

8. Praktyczny język korzyści _____	118
9. Język korzyści – własne przykłady _____	123
10. Interpretacja _____	124
11. Narzędzia kontroli rozmowy _____	127

Wystąpienia publiczne. Czy każde wystąpienie może być takie samo?

12. Wystąpienia publiczne – jakich słów/zwrotów unikać? _____	130
13. Jak przygotować prezentację? _____	134

Skracanie dystansu między prowadzącym a studentem/słuchaczem.

Czy to się opłaca? _____	137
14. Jak aktywizować studenta? _____	137
15. Przejdziemy na „ty”? _____	140
16. Komunikatory internetowe _____	142

Bibliografia _____	145
---------------------------	------------

Książkę i arkusze ćwiczeń w formacie A4, gotowe do wydrukowania,
można pobrać ze strony wydawnictwa:

<https://www.wydawnictwoscriptum.pl/rozwoj-osobisty-efektywne-zarzadzanie-soba-p-468.html>

Wprowadzenie

Zagadnienie rozwoju osobistego stanowi przedmiot zainteresowań naukowych psychologów, pedagogów, badaczy zajmujących się naukami o zarządzaniu i jakości oraz innych. Wynika to przede wszystkim z tego, że od rozwoju człowieka zależy rozwój (a wraz z nim zmiana) społeczeństwa, w którym żyje i które tworzy, rozwój technologii, cywilizacji, rozwój świata.

W literaturze psychologicznej podkreśla się, że rozwój rozpoczyna się w momencie, kiedy człowiek uświadamia sobie i nakreśla własną koncepcję „siebie i świata” oraz nastawia się „na twórcze przetwarzanie posiadanej wiedzy”¹, co poprzedza świadomość (wiedza o sobie) tego, „kim jesteśmy i jakie stany rzeczy potrafimy i chcielibyśmy przekształcić w realizację własnej osoby”².

Analizując literaturę można określić czynniki warunkujące rozwój, z kolei wśród nich należy wyróżnić te kluczowe, do których zaliczam:

- samopoznanie³,
- samoocena⁴,

¹ K. Obuchowski (1993). *Człowiek intencjonalny*. Warszawa: PWN, s. 33.

² Tamże.

³ Tamże oraz M. Nowak-Dziemianowicz (2008). *„Wielki Przegrany Współczesności”. Polski nauczyciel jako podmiot i przedmiot kształcenia*. W: P. Rudnicki, B. Kutrowska, M. Nowak-Dziemianowicz (red.), *Nauczyciel: misja czy zawód? Społeczne i profesjonalne aspekty roli*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe DSW.

⁴ J. Koziński (1981). *Psychologiczna koncepcja samowiedzy*. Warszawa: PWN.

- autokreacja (kompetencje autokreacyjne)⁵,
- umiejscowienie kontroli (LOC)⁶,
- nastawienie na cel (usensownienie istnienia i działań)⁷,
- poczucie własnej skuteczności⁸,
- konceptualizacje zadań osobistych i działań realizacyjnych⁹,
- doświadczenia osobiste i własne możliwości¹⁰,
- filozofia życiowa oraz wyznawane wartości¹¹.

Warto również zauważyć, za Zbigniewem Pietrasińskim, że rozwój możliwy jest w sytuacji uaktywnienia przymiotów charakterystycznych dla sfery motywacji i życiowych dążeń, dla struktury osobowości, struktury umysłu i zdolności oraz dla sfery aktywności intelektualnej człowieka¹². Autor w sferze motywacji i dążeń życiowych wyróżnia: ambitne długofalowe cele; a także potrzebę osiągnięć, narzucającą człowiekowi wysokie standardy wykonania podjętych zadań i podtrzymującą wytrwałe dążenie dzięki satysfakcji czerpanej z podejmowanych działań i osiągniętych sukcesów. W strukturze osobowości są to: pozytywna samoocena, akceptacja siebie i innych; autonomia; wysokie poczucie kontroli wewnętrznej, gwarantujące uczenie się na własnych doświadczeniach; zainteresowanie

⁵ M. Dudzikowa (1994). *Kompetencje autokreacyjne – czy i jak są możliwe do nabycia w toku studiów pedagogicznych*. W: M. Dudzikowa, A.A. Kotusiewicz (red.), *Z pogranicza idei i praktyki edukacji nauczycielskiej*. Białystok: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego; oraz M. Dudzikowa (1985). *O trudnej sztuce tworzenia samego siebie*. Warszawa: WSiP.

⁶ J. Rotter (1990). Poczucie wewnętrznej versus zewnętrznej kontroli wzmocnień. *Nowiny Psychologiczne*, 5–6.

⁷ V.E. Frankl (2023). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Kraków: Znak.

⁸ H. Sęk (1991). *Spoleczna psychologia kliniczna*. Warszawa: PWN; oraz Z. Pietrasiński (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: PW „Wiedza Powszechna”.

⁹ K. Obuchowski (1993). *Człowiek intencjonalny*. Warszawa: PWN.

¹⁰ W. Łukaszewski (1986). Podstawy teorii rozwoju osobowości. *Acta Univesitatis Nicolai Copernici. Socjologia Wychowania*, 6 (166).

¹¹ J.C. Maxwell, R. Hoskins (2021). *Zmieniaj swój świat. Małe kroki, które poprowadzą do wielkich zmian w Twoim otoczeniu*. Warszawa: MT Biznes.

¹² Z. Pietrasiński (1990), *Rozwój człowieka dorosłego*, dz. cyt., s. 75–76.

sprawami ludzi i świata; gotowość uczenia się od każdego. W strukturze umysłu i zdolności to: inteligencja; dobra pamięć; wydatne zdolności specjalne; otwartość na nową wiedzę, tolerowanie dysonansu poznawczego (niezgodności nowej wiedzy z dotychczasową); brak dogmatyzmu, sokratejski stosunek do własnej wiedzy, będący jednym z przejawów mądrości. W sferze aktywności intelektualnej: refleksja na temat spraw i zależności związanych z aktywnością człowieka; autorefleksja zorientowana na własne doświadczenia i przeżycia (uczenie się z własnego życia, z własnej drogi życiowej)¹³.

Rozwój człowieka może więc przebiegać na różnych płaszczyznach, począwszy od fizycznej, poprzez psychiczną, zawodową, duchową, społeczną, rodzinną, aż po intymną. Zaś jego wartość jest tym większa, im bardziej człowiek zaczyna zauważać, że dzięki rozwojowi zaczyna lepiej rozumieć siebie (w tym dostrzegać i doceniać: mocne strony, słabości, pasje, wartości, cele i marzenia), rozwija różne umiejętności niezbędne do osiągnięcia celów, ma lepsze jakościowo relacje z innymi (partnerem, małżonkiem, rodzicem, przyjacielem, współpracownikiem, dziećmi), a także poczucie dobrego stanu zdrowia, ogólnie lepszego dobrostanu (bo lepiej zarządza stresem, dba o swoje ciało i umysł, prowadzi zdrowszy styl życia).

Przyjmując powyższe założenia koncepcyjne można uznać, że rozwój osobisty jest podstawą i warunkiem lepszego jakościowo życia, zaś odnosząc się do różnych obszarów funkcjonowania człowieka dorosłego, można dodać, że rozwój osobisty staje się również warunkiem koniecznym rozwoju zawodowego. Bez świadomego rozwoju osobistego nie zaistnieje świadomy rozwój zawodowy¹⁴.

W niniejszej publikacji – konstruując poszczególne etapy pracy nad sobą – skoncentrowano się na rozwoju osobistym, koncepcyjnych pod-

¹³ Tamże.

¹⁴ J. Butler J. (1995). *From action to thought: The fulfilment of human potential*. In: J. Edwards (Ed.), *Thinking: International Interdisciplinary Perspectives*. Melbourne: Hawker Brownlow Education, s. 155–156; oraz Z. Gaś (2001). *Doskonalący się nauczyciel*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

stawach obecnych w pracach Kazimierza Obuchowskiego (poznanie siebie, nabywanie świadomości siebie, projektowanie rozwoju¹⁵). Ponadto przyjęto za L.J. Seiwert, że osoba nastawiona na rozwój, potrafiąca dobrze zarządzać swoim potencjałem oraz czasem, podejmuje i realizuje nowe zadania i wyzwania mniejszym nakładem sił, lepiej organizuje swoją pracę i ma lepsze w niej wyniki. To zaś przekłada się na zadowolenie z życia, satysfakcję z pracy, a w konsekwencji wzmacnia motywację do efektywnej realizacji celów osobistych i zawodowych¹⁶. Dodatkowo uznano, że rozwój osobisty i wewnętrzna motywacja do rozwoju i zmiany łączą się z budowaniem świadomego projektowania własnego rozwoju, co przekłada się na umiejętności planowania, organizacji i zarządzania własnymi zasobami poprzez wykorzystywanie „w praktyce sprawdzonych technik pracy w taki sposób, że kierowanie samym sobą i swoim otoczeniem odbywa się bez trudu, a otrzymywany do dyspozycji czas jest wykorzystany sensownie i optymalnie”¹⁷. Tak pomyślana i skonstruowana kolejność ćwiczeń zaprezentowanych w publikacji pozwala na:

- wzbudzenie motywacji do działania i zmiany, czyli do rozwoju,
- sformułowania celów blisko i dalekoterminowych oraz ich realizacji wraz z możliwością korekty działań w przypadku niesatysfakcjonujących efektów,
- dobrego zarządzania czasem wolnym i sobą w czasie,
- doświadczenie poczucia satysfakcji i życiowego spełnienia.

Skoncentrowanie się na aspektach samooceny, samopoznania, refleksyjności itd. wynika głównie z diagnoz prezentowanych przez Mirosławę Nowak-Dziemianowicz. Zdaniem tej badaczki człowiek może w pełni działać na rzecz własnego rozwoju, prawidłowo nim zarządzać, tylko wówczas, gdy zna prawdę o sobie¹⁸. Uważa ona, że cena błędnego rozpoznania

¹⁵ Szerzej o tym: J.M. Łukasik (2020). Rozwój osobisty i zawodowy nauczycielek w okresie wczesnej dorosłości. *Edukacja Ustawiczna Dorosłych*, 3(110), s. 85–97.

¹⁶ L.J. Seiwert (1998). *Zarządzanie czasem. Bądź panem własnego czasu*. Warszawa: Agencja Wydawnicza Placet, s. 14.

¹⁷ Tamże.

¹⁸ M. Nowak-Dziemianowicz (2008). „Wielki przegrany...”, dz. cyt., s. 143.

siebie, własnego potencjału, możliwości, potrzeb, oczekiwań względem siebie jest wysoka indywidualnie i społecznie, zaś konsekwencją może być wyobcowanie, niepowodzenia w życiu osobistym i zawodowym, poczucie życiowego niespełnienia. Jej zdaniem właśnie rzetelna wiedza o sobie, poznanie siebie „umożliwia przezwyciężanie własnych wad i słabości, rozwijanie dodatnich cech swej osobowości, zwiększenie kontroli swego postępowania. Pozwala na dokonanie wyboru własnej drogi życiowej, umożliwia człowiekowi budowanie kompetencji do rozumienia siebie, zarówno w sferze własnych potrzeb, dążeń, motywów, jak i w odniesieniu do sposobów ich zaspokajania i realizacji”¹⁹.

Osoba, która zdecyduje się na pracę zgodnie z założeniami zaproponowanymi w niniejszej publikacji, już na starcie wykaże się otwartością, którą wraz z realizacją ćwiczeń będzie rozwijać. Otwartość rozumiana jako cecha, a także kompetencja, identyfikowana jest głównie z nastawieniem na przyswajanie tego, co nowe, we wszystkich obszarach życia i funkcjonowania człowieka, czyli z nastawieniem na rozwój. Podjęcie zatem pracy nad sobą z wykorzystaniem zaproponowanych ćwiczeń jest potwierdzeniem „otwartości własnej”²⁰, jako swoistej gotowości do przyjmowania nowych perspektyw, wiedzy, strategii myślenia bądź działania, co równoważne jest z wyjściem w tych obszarach poza schematy i określone ramy, a także nastawieniem na niekonwencjonalność, innowacyjność niestandardowość działania wraz z poczuciem odpowiedzialności za nie²¹.

Niniejsza książka została pomyślana jako zbiór ćwiczeń dla osób dorosłych (nauczycieli akademickich, nauczycieli szkolnych, doktorantów, studentów czy osób wykonujących przeróżne zawody) w celu ułatwienia

¹⁹ Tamże.

²⁰ L. Strumska-Cywik wyróżnia trzy rodzaje otwartości: „1) otwartość jako dzielenie się sobą z innymi i ze światem; 2) otwartość na innych i na otaczającą rzeczywistość; 3 otwartość własną, jako nastawienie na lepsze poznawanie siebie, gotowość do odkrywania prawdy o sobie”. L. Strumska-Cywik (2005). *Pomiędzy otwartością a zamknięciem*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, s. 310.

²¹ J.M. Łukasik (2023). Managing own development in the experiences of candidates for the teaching profession. *Labor et Educatio*, 10, s. 107.

pracy nad sobą. W zamyśle autorów pomyślana jest również jako inspiracja i zaproszenie do podróży do siebie w celu przeżycia przygody i czerpania satysfakcji z odkrywania i projektowania siebie.

Układ ćwiczeń jest zaprojektowany w taki sposób, by przechodząc je po kolei – od części I do IV – dążyć do odkrywania siebie, refleksji nad sobą, projektowania siebie i wzmacniania własnych kompetencji społeczno-emocjonalnych. Zatem można uznać, że praca nad sobą z wykorzystaniem materiałów zamieszczonych w książce pozwala odnaleźć drogę swojego rozwoju poprzez poszukiwanie odpowiedzi na pytania:

- Jaki jest mój potencjał?
- W czym uwidaczniają się moje zasoby?
- Czym jest refleksyjność?
- Jak rozwijać motywację wewnętrzną?
- Jak zadbać o organizację własnego czasu na rozwój?
- Jak zaprojektować rozwój?
- Jak skutecznie komunikować się ze sobą i z innymi?

Wykonując kolejne ćwiczenia i udzielając odpowiedzi na powyższe pytania zauważyć będzie można:

- wzrost wiedzy, umiejętności i adekwatności obrazu siebie oraz własnych kompetencji,
- „wzrost i wzmocnienie poczucia własnej wartości oparte na realnej ocenie własnych możliwości,
- wzrost poczucie sprawstwa, przekonanie, iż poprzez własne działania można wpływać na to co dzieje się w otoczeniu,
- wzrost motywacji do samodzielnego podejmowania decyzji, planowania i realizacji założonych celów,
- wzrost motywacji wewnętrznej, wzmocnienie samooceny,
- rozwój świadomości samego siebie, swojego potencjału,
- wzrost znaczenia obecności innych osób w życiu człowieka”²².

²² J.M. Łukasik (2016). *Poznać siebie i dbać o rozwój. W drodze do sukcesu*. Kraków: Wydawnictwo Akademii Ignatianum, s. 9.

Otwartość odbiorcy skłania go do pracy nad sobą i własnym rozwojem zgodnie z zaprojektowanymi w książce ćwiczeniami, zaczynając – zgodnie ze strukturą książki – od rozpoznania własnych zasobów, potencjału możliwości, poprzez rozwijanie i wykorzystywanie do rozwoju refleksyjności, dalej do wzbudzania motywacji wewnętrznej (kształtowania wewnątrzsterowności), następnie do zaangażowania w projektowanie rozwoju poprzez świadome formułowanie celów krótko- i długoterminowych, efektywną organizację czasu, aż po umiejętne komunikowanie własnych potrzeb i komunikowanie nastawione na budowanie pozytywnych relacji do siebie, do świata i do innych. Można uznać, że kolejność ćwiczeń jest zaprojektowana na wzór przewodnika po odkrywaniu siebie i rozwijaniu własnego potencjału, w określonym czasie i w określonych relacjach intra- i interpersonalnych.

Pracując z niniejszym podręcznikiem należy uwzględnić jedno ważne kryterium rozwoju, mianowicie, że zmiana i rozwój wymagają czasu, namysłu i szczerego spojrzenia na siebie w trzech perspektywach czasu: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość. Dlatego należy pamiętać, że efekty pracy nad sobą nie będą widoczne od razu.

Warto dodać, że wskazane w publikacji ćwiczenia są tylko nielicznymi spośród dostępnych w ofercie edukacyjnej. Jednakże te zaproponowane w niniejszym opracowaniu są sprawdzonymi sposobami pracy nad sobą podczas warsztatów i ćwiczeń z różnymi grupami odbiorców (nauczyciele akademicy, nauczyciele szkolni, doktoranci, studenci, przedsiębiorcy, pracownicy administracji) w różnych grupach wiekowych. Ich atutem jest modyfikowalność oraz elastyczność stosowania w zależności od celu, który chce się osiągnąć. Do pracy z większością ćwiczeń wystarczy kartka papieru, długopis bądź gotowe materiały zamieszczone na końcu ćwiczeń jako arkusze do pracy własnej, a także zaangażowanie wraz z refleksją nad sobą. To zaś wymaga czasu i skupienia (każde ćwiczenie kończy się serią pytań do namysłu, przemyślenia oraz podsumowania w postaci polecenia „dokończ zdanie”). Z ćwiczeniami wykonywanymi indywidualnie, samo-

dzielnie, zgodnie z kolejnością zaproponowaną przez autorów, zaleca się pracę zgodnie z zasadą: jedno ćwiczenie na jeden dzień.

Życząc owocnej pracy nad sobą wyrażam nadzieję, że przyniesie ona pozytywne efekty i konstruktywną zmianę w doświadczaniu i przeżywaniu rozwoju przez całe życie.

dr hab. Joanna M. Łukasik, prof. URK

Kraków, 24 maja 2024 roku

Część I. Własny potencjał

Cele:

- Poznawanie potencjału w różnych obszarach funkcjonowania w życiu codziennym w perspektywie sfer rozwoju.
- Określenie mocnych stron.
- Możliwość transferu mocnych stron, pozytywnych cech do korekty obszarów wymagających wzmocnienia.
- Wzbudzenie motywacji do zmiany i rozwoju w wybranych sferach i obszarach funkcjonowania.

1. Moje zasoby²³

1. Zastanów się:
 - Kim jesteś i przez pryzmat jakich cech, aktywności, osiągnięć określasz siebie?
 2. Wypełnij szczerze informacje o sobie zamieszczone w arkuszu „Ja” (załącznik pod ćwiczeniem).
 3. Po wypełnieniu arkusza pomyśl:
 - Które cechy wymieniłaś/eś najszybciej? Co się do tego przyczyniło?
 - Jak oceniasz siebie na podstawie tych cech?
 - Jakimi kryteriami kierowałaś/eś się wypełniając poszczególne informacje o sobie?
 4. Po przeanalizowaniu arkusza „Ja” i udzieleniu odpowiedzi na pytania do pomyslenia o sobie, dokończ zdanie:
Kiedy o sobie myślę...
-

²³ Opracowano na podstawie ćwiczenia „Kim jestem?” za: J.M. Łukasik (2016), *Poznać siebie...*, dz. cyt., s. 16–17.

Arkusz: „Ja”

Najbardziej cenię siebie za:

W moim wyglądzie lubię:

Najlepiej potrafię:

Moje mocne strony to:

Talent(y), z którego (z których) jestem dumny to:

W wolnych chwilach lubię:

Sprawia mi przyjemność:

Mam dobre samopoczucie, kiedy:

Jestem szczęśliwy, gdy:
Dumny byłem/jestem z:
Najmilsze doświadczenie, zdarzenie, które mnie spotkało w życiu, to:
Czuję satysfakcję z:
Lubię siebie za:
Problem, który pragnę rozwiązać:
Sentencja, motto, towarzysząca(e) mi w życiu brzmi:
Określ siebie jednym zdaniem:

2. Przymiotniki

1. W arkuszu „Przymiotniki” załączonym pod ćwiczeniem:
 - Wypisz co najmniej pięć pozytywnych przymiotników, które Cię określają.
 - Wypisz co najmniej pięć aktywności/działań/rzeczy, które Twoim zdaniem robisz najlepiej.
 - Wypisz co najmniej pięć czynników, wartości, zasad, które każdego dnia motywują Cię do działania.
2. Zastanów się:
 - Czy miałeś/eś problem z wypisaniem przymiotników? Z czego to może wynikać?
 - Które przymiotniki uwidaczniają się/sprzyjają/pomagają wykonywać każdą z wymienionych aktywności/działań/rzeczy, które robisz najlepiej?
 - Które przymiotniki nie pojawiają się? Zastanów się, w jakich innych okolicznościach Twojego funkcjonowania, życia, są one znaczące?
 - Jakie motyw i przymiotniki decydują o tym, że te działania/aktywności/rzeczy, które wskazałeś/eś jako najlepsze, właśnie takimi są?
 - Nad czym chcesz popracować w ciągu najbliższego miesiąca? (wpisz do arkusza)
 - Kto i w jakim zakresie może wesprzeć Cię w tym obszarze, nad którym chcesz popracować?
3. Opracuj teraz co najmniej pięć kroków, które wykonasz, aby popracować nad obszarem, który chcesz wzmocnić w ciągu najbliższego miesiąca (uzupełnij w arkuszu):
4. Dokończ zdanie:
Najbardziej cieszę się z tego, że uświadomiłam/em sobie

.....

Arkusz: „Przymiotniki”

Przymiotniki	Aktywności/działania/rzeczy
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
Motywy: czynniki/wartości/zasady	
1	
2	
3	
4	
5	
<p>Chcę wzmocnić:</p> <p>Kroki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 	

3. Ważne uczucia²⁴

1. Zastanów się:
 - Co kształtuje nasze myślenie o nas samych?
 - Skąd biorą się nadmierne krytykanctwo albo brak samokrytyki wobec siebie?
2. Wypełnij arkusz „Co do siebie czuję?” zamieszczony na końcu ćwiczenia.
3. Pomyśl:
 - O jakim zabarwieniu (pozytywnym czy negatywnym) myśli dominują?
 - Co zdecydowało, że tak opisałeś/eś uczucia do siebie?
 - Co chciałabyś/chciałbyś zmienić w myśleniu o sobie?
 - Co stanie się, kiedy będziesz myślała/myślał o sobie przez pryzmat mocnych stron, by pokonywać to, co wymaga wzmocnienia?
4. Dokończ zdanie:

Cenię siebie

.....

²⁴ Opracowano na podstawie ćwiczenia „Co o sobie myślę? Co do siebie czuję?” za: J.M. Łukasik (2016), *Poznać siebie...*, dz.cyt., s. 24–25.

Arkusz: „Co do siebie czuję?”

	Myślę, że	Czuję do siebie
Wygląd zewnętrzny		
Wiedza		
Umiejętności		
Talenty		
Osiągnięcia		
Relacje z bliskimi		
Relacje z innymi, znajomymi		
Otwarcie na wiedzę		
Chęć rozwoju siebie		
Problemy życiowe		
Problemy zawodowe		
Marzenia		

4. Mój potencjał²⁵

1. Zastanów się:
 - W czym jesteś dobra/y?
2. Przeanalizuj wszystkie obszary Twoich aktywności, życiowego działania.
3. Wypisz na czystej kartce wszystkie czynności, aktywności, w których jesteś dobra/y.
4. Poklasyfikuj je: wpisz do obszarów wymienionych w arkuszu „W tym jestem dobra/y” zamieszczonym w załączniku pod ćwiczeniem.
5. Pomyśl:
 - Które obszary dominują spośród wszystkich umiejętności?
 - Jakie to są umiejętności? Czego dotyczą?
 - Jak wykorzystujesz je w życiu codziennym?
 - Jak wykorzystujesz je w pracy zawodowej?
 - Które obszary umiejętności chciałabyś/chciałbyś wzmocnić i w jaki sposób możesz to zrobić?
 - Które z tych umiejętności chciałabyś/chciałbyś przekazać innym i dlaczego?
6. Dokończ zdanie:
Moją największą potrzebą jest

.....

²⁵ Opracowano na podstawie: S.B. Simon, R.C. Hawley, D.D. Britton (1992). *Krystalizacja wartości. Ćwiczenia pisemne dla rozwoju osobowego*. Toruń–Poznań: Wydawnictwo „EDYTOR”, s. 45.

Arkusz: „W tym jestem dobra/y”

Wiedza	
Relacje	
Zdrowie	
Aktywności domowe	
Zdolności	
Pasje/zainteresowania	
Wartości	
Aktywności fizyczne	
Inne (wskaz)	

5. Osobiste zasoby²⁶

1. Zastanów się:
 - Jakie masz zasoby osobiste?
2. Następnie wypisz je w arkuszu „Osobiste zasoby” (zamieszczonym w załączniku pod ćwiczeniem), według kryteriów zaproponowanych w tabeli zaprezentowanej poniżej.
3. Pomyśl:
 - Gdzie i w jaki sposób wykorzystujesz swoje zasoby?
 - Których zasobów nie wykorzystujesz?
 - Jak odnawiasz zmniejszające się zasoby?
 - W jaki sposób wykorzystujesz zwiększające się zasoby i w jakim celu to robisz?

Tabela 1. Rodzaje zasobów

Rodzaje zasobów	Przykłady
Nie zmniejszające się, stałe	Formalne wykształcenie, dyplomy, uprawnienia itp.
Zwiększające się	Doświadczenie osobiste i zawodowe, wiedza itp.
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez używanie	Energia życiowa, narzędzia, materiały, itp.
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez nieużywanie	Sprawność fizyczna itp.
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez upływ czasu	Czas sam w sobie, wiek itp.
Zmniejszające się, odnawialne	Pieniądze, przedmioty codziennego użytku

Źródło: M. Adamiec, B. Kożusznik (2001). *Sztuka zarządzania sobą*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, s. 54–55.

²⁶ Opracowano na podstawie: M. Adamiec, B. Kożusznik (2001). *Sztuka zarządzania sobą*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, s. 54–55.

Arkusz: „Osobiste zasoby”

Rodzaje zasobów	Moje zasoby
Nie zmniejszające się, stałe	
Zwiększające się	
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez używanie	
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez nieużywanie	
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez upływ czasu	
Zmniejszające się, odnawialne	

6. Co ma wpływ na moje działanie?

1. Zastanów się:

- Jakie są Twoje najważniejsze działania wykonywane każdego dnia w relacji/odniesieniu do: siebie, innych, pracy zawodowej, obowiązków rodzinnych, inne (wskaż jakie)?
- Co decyduje o możliwości i efektywności ich realizacji? (czynniki: np. sytuacje, czas, możliwości, własne niedoskonałości, ograniczenia, własne myśli, koncentracja na porażkach, potrzeby itd. – należy dokładnie wymienić konkretne czynniki. Może to być „umiejętność dobrego planowania dnia” lub w sytuacji nieefektywności może być to „brak umiejętności dobrego planowania dnia”).

2. Wypełnij szczegółowo arkusz „Moje działania” zamieszczony w załączniku pod ćwiczeniem.

3. Pomyśl:

- Co/kto najczęściej decyduje o efektywności Twoich działań?
- Czy realizując działania częściej czujesz się szczęśliwy, zadowolony, czy też przygnębiony, zły smutny?
- Co możesz zrobić, żeby pokonać pojawiające się w realizacji działań przeciwności? Jak przeciwności przekuć w siłę do działania?

4. Dokończ zdanie:

Każdego dnia czasu zarezerwowanego wyłącznie dla siebie mam

.....

Arkusz: „Moje działania”

Działania nastawione na	Czynniki decydujące o efektywności działań
Siebie	
Innych	
Pracę zawodową	
Rodzinę	
Inne (wskaz jakie)	

Napisz, które z powyższych działań pragniesz wzmocnić	Napisz, w jakim czasie i w jaki sposób

7. Życiowe pasje

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.

1. Usiądź wygodnie i sięgnij do przeszłości sprzed 10 czy 20 lat.
2. Przypomnij sobie:
 - Co wtedy robiłaś/eś?
 - Co Cię fascynowało? Pasjonowało?
 - Jakie miałaś/eś plany na siebie, na własny rozwój?
 - Co Cię szczególnie interesowało i czy chciałaś/eś w tym kierunku rozwijać się?
 - Co udało Ci się z tego zrealizować? Osiągnąć? W jakim zakresie?
 - W jakim miejscu rozwoju w zakresie własnych pasji jesteś dzisiaj w stosunku do tego, co było w przeszłości?
3. Zapisz na kartce, co jest teraz Twoją życiową pasją? Co Cię fascynuje i na co jesteś skłonna/y wygospodarować z puli wszystkich codziennych aktywności czas tylko dla siebie?
4. Napisz, co zrobisz w najbliższym tygodniu (z uwzględnieniem konkretnego dnia i przedziału godzinowego), żeby wykonać krok w kierunku rozwoju siebie w odniesieniu do własnych pasji/zainteresowań?
5. Zrealizuj wypisane kroki.
6. Na koniec tygodnia – oceń:
 - Co udało Ci się zrobić?
 - Czego nie zrobiłaś/eś?
 - Dlaczego tego nie zrobiłaś/eś?
 - Co powinnaś/powinieneś zmienić, żeby zrealizować to, czego nie udało Ci się zrobić?

7. Dokończ zdanie:
Jestem dumna/y

.....

8. Jak się czuję?

1. Zastanów się:
 - Jak się czułaś/eś dzisiaj, kiedy obudziłaś/eś się rano i uświadomiłaś/eś sobie, ile różnych aktywności masz do wykonania?
 - Co decyduje o tym, że aktywności te wykonujesz zgodnie z planem/biegiem dnia? A co sprawia, że nie udaje Ci się ich zrealizować?
2. Wypełnij szczegółowo arkusz „Samopoczucie” zamieszczony w załączniku pod ćwiczeniem uwzględniając aktywności z dzisiejszego dnia (jeśli ćwiczenie robisz rano przeanalizuj dzień wczorajszy).
3. Pomyśl:
 - Jakie uczucia dominują?
 - Co zmienić, kiedy przeważają uczucia nieprzyjemne?
4. Dokończ zdanie:
Jestem szczęśliwy/a – usatysfakcjonowany/a

.....

Arkusz: „Samopoczucie”

Co decyduje o tym, że czuję się:
Bardzo dobrze
Dobrze
Niekomfortowo/niepewnie
Źle

9. Samoocena

1. Odpowiedz na poniższe pytania:

Jak siebie oceniasz w skali od 1 do 5:
(1 – bardzo nisko, 5 – bardzo wysoko).

Dlaczego tak siebie oceniasz?

.....

Jakie korzyści możesz odnieść wzmacniając swoją samoocenę?

.....

Na kim możesz się wzorować, żeby podnieść swoją samoocenę?
Za co tę osobę cenisz?

.....

Jakie wartości mogą Ci pomóc we wzmocnieniu samooceny?

.....

Co możesz konkretnie zrobić (nazwij i zapisz) w ciągu tygodnia,
aby poprawić swoją samoocenę?

.....

2. Pomyśl:

- Co uświadomiło Ci to ćwiczenie?

3. Dokończ zdanie:

Myszę, że

.....

10. Usensawnianie

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartkapapieru i ołówek/długopis.

1. Zastanów się:
 - Co nadaje Twojemu życiu sens?
 - W jakich aspektach Twojego życia?
2. Wypisz co najmniej 3 takie aspekty życia (arkusz „Usensawnianie”).
3. Dlaczego wypisałaś/eś te aspekty i co one dla Ciebie znaczą:
 - w życiu codziennym?
 - w budowaniu relacji?
 - w myśleniu o sobie?
 - w wyznaczaniu życiowych aktywności?
4. W jaki sposób to, co nadaje Twojemu życiu sens, wykorzystasz do pracy nad sobą, własnym rozwojem, osiągnięciu sukcesów?
5. Pomyśl:
 - Co sprawia, że życie człowieka ma sens?
 - Jak uczynić życie wartościowym?
 - Co to znaczy dzielić się swoim potencjałem z innymi?
 - Jakie są proporcje między tym, co dają innym, a tym, co otrzymuję?
 - Jak zachować rozsądek i równowagę w dawaniu i braniu?
6. Dokończ zdanie:
Sensem mojego życia jest

.....

Arkusz: „Usensawnianie”

Mojemu życiu sens nadaje:	
Aspekty życia:	
Znaczenie	<p>W życiu codziennym:</p> <p>W budowaniu relacji:</p> <p>W myśleniu o sobie:</p> <p>W wyznaczaniu życiowych aktywności:</p>
Sposoby wykorzystania do pracy nad sobą i osiągnięcia sukcesów tego, co nadaje życiu sens	

11. Czas dla siebie

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.

1. Przypomnij sobie:
 - Kiedy ostatnio miałaś/eś czas wyłącznie dla siebie?
 - Co wówczas robiłaś/eś?
 - Jakie potrzeby osobiste, rozwoju były wówczas dla Ciebie priorytetowe i mogłaś/eś je zaspokoić?
2. Wypisz na kartce, w kolumnie, obszary swojego rozwoju, pasje, zainteresowania.
3. Do każdego przypisz ocenę stopnia podejmowania aktywności w ich zakresie w ciągu ostatniego miesiąca, przyjmując skalę: od 0 do 5 (gdzie 0 – brak aktywności, a 5 – maksymalna aktywność).
4. Pomyśl:
 - Które z aktywności realizujesz najczęściej i najefektywniej, a które zaniedbujesz?
 - Podkreśl, która z zaniebdywanych aktywności jest dla ciebie kluczowa, priorytetowa?
 - Zapisz, w które dni tygodnia i w jakim przedziale czasowym skoncentrujesz się na zaniebdwanym obszarze? W jaki sposób to zrobisz? Kto będzie Cię wspierał w tym, aby czas wygospodarować i efektywnie wykorzystać go dla siebie?
 - Co da Ci czas dla siebie? Jakie potrzeby będziesz mieć zaspokojone?
5. Dokończ zdanie:
Moją największą potrzebą jest

.....

12. Co lubię robić dla siebie w wolnym czasie?

*Ćwiczenie w parach
(wykorzystano elementy treningu interpersonalnego²⁷).*

1. Proszę dobrać się w pary.
2. Proszę o ustalenie w parach umownie osoby A i B
3. Zadaniem każdej osoby w parze będzie opowiedzenie o tym, co lubi robić dla siebie w wolnym czasie.
4. Osoby mówią tylko tyle, na ile czują się bezpieczne w wypowiedzi. Każdy mówi tylko tyle, ile chce powiedzieć. Wypowiedzi będą prezentowane na forum grupy.
5. Najpierw przez ok. 2 minuty osoba A opowiada, natomiast osoba B słucha. Na wybrane hasło zmiana ról: osoba B opowiada, zaś osoba A słucha.
6. Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy prezentują treści z wysłuchanych opowiadań: osoba A prezentuje osobą B, zaś osoba B prezentuje osobę A.
7. Omówienie:
 - Co usłyszałaś/eś o sobie, kiedy opowiadałaś/eś o sobie?
 - Co usłyszałaś/eś, kiedy słuchałaś/eś, co osoba słuchająca twojej opowieści mówiła o tobie?
 - Co chciałabyś/chciałbyś zmienić w aktywnościach życia codziennego odnosząc się do czasu dla siebie?
 - Dlaczego człowiek potrzebuje czasu dla siebie, czasu na wykonywanie aktywności wyłącznie zarezerwowanych dla niego samego?

²⁷ Założenia treningu interpersonalnego omówiono m.in. w pracy: R. Kulik (2021). *Trening interpersonalny. Proces grupowy w praktyce trenerskiej*. Warszawa: Eneteia.

8. Dokończ zdanie:

Największą przyjemność sprawia

.....

13. Analiza SWOT²⁸

1. Zastanów się:

- Jakie znaczące dla Ciebie działania w ostatnim czasie zakończyło się w Twoim odczuciu porażką, mimo że nastawiłaś/eś się na sukces?

2. Sięgnij do arkusza „SWOT” i udziel odpowiedzi na pytania uwzględniając następujące kryteria:

W obszarze czynników wewnętrznych:

- Pole S: Jakie atuty, mocne strony (w tym Twoje cechy, predyspozycje umiejętności), dobre działania, podjęłaś/podjął/aś/eś, aby osiągnąć sukces (zrealizować cel)?
- Pole W: Jakie słabe strony (w tym brak kompetencji, predyspozycji, wiedzy), wady, przeszkody, uniemożliwiły Ci osiągnąć sukces (zrealizować cel)?

W obszarze czynników zewnętrznych:

- Pole O: Jakie widzisz szanse, możliwości zmiany, zyski przy modyfikacji dotychczasowych działań (jakich)?
- Pole T: Jakie zagrożenia, niebezpieczeństwa, bariery mogą się pojawić, sprawiając, że zmiana, osiągnięcie celu czy sukcesu będzie niekorzystne?

3. Pomyśl:

- Co uświadomiłaś/eś sobie analizując własną porażkę?
- Jakie źródła tkwiły u jej podstaw?

²⁸ Nazwa metody SWOT jest akronimem pochodzącym od angielskich słów: *Strengths* – silne strony, *Weaknesses* – słabe strony, *Opportunities* – szanse, okazje, *Threats* – zagrożenia. Ćwiczenie opracowano na podstawie: „Analiza SWOT”, za: K.B. Matusiak (2011). *Innowacje i transfer technologii. Słownik pojęć*. Warszawa: Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, s. 16–17.

- Więcej było czynników leżących po Twojej stronie (wewnętrzne) czy od Ciebie niezależnych (zewnętrzne)?
 - Jakie wnioski wyciągniesz dla siebie na przyszłość?
4. Dokończ zdanie:
Zrozumiałam/em
-

Arkusz: Analiza „SWOT”

Czynniki	Pozytywne	Negatywne
Wewnętrzne	S	W
Zewnętrzne	O	T

14. Mój rozwój

1. Zastanów się:
 - Czym dla Ciebie jest rozwój?
 - Jakie czynniki decydują o Twoim rozwoju?
2. Wypełnij arkusz „Rozwój” zamieszczony pod ćwiczeniem.
3. Przeanalizuj czynniki, które Cię blokują/hamują w rozwoju.
4. Wybierz co najmniej 3 z nich i opracuj strategię pokonania ich/ zmiany/znalezienia innej drogi do rozwoju.
5. Wypełnij arkusz „Przeciwdziałanie” zamieszczony pod ćwiczeniem.
6. Pomyśl:
 - Co to znaczy, że można rozwijać się mimo barier, ograniczeń?
 - Jak planujesz swój rozwój?
 - Czym się kierujesz w jego planowaniu?
 - Czy uważasz, że rozwój może czemuś/komuś może szkodzić? Dlaczego?
 - Jakie pozytywne konsekwencje własnego rozwoju widzisz u siebie?
7. Dokończ zdanie:
Moim najważniejszym sukcesem jest

.....

Arkusz: „Rozwój”

To hamuje/blokuje mój rozwój	To sprzyja mojemu rozwojowi

Arkusz: „Przeciwdziałanie”

Czynniki hamujące	Sposoby przeciwdziałania

Część II. Refleksyjność i motywacja

Cele:

- Wzbudzenie refleksyjności.
- Rozwój umiejętności prowadzenia namysłu nad sobą.
- Wyszukiwanie w sobie czynników motywujących do zmiany i rozwoju.
- Zrozumienie znaczenia motywacji wewnętrznej do procesu całonocowego rozwoju.

1. Uważność życia²⁹

1. Usiądź wygonie i zamknij oczy.
2. Przypomnij sobie teraz Twoją dzisiejszą aktywność (wszystko, co robiłaś/eś, wraz z miejscami, w których to się działo). Przeanalizuj wszystkie szczegóły dnia od momentu, kiedy wstałaś/eś. Wymień wszystkie szczegóły otoczenia, w którym podejmowałaś/eś różne aktywności, przypomnij sobie, co wtedy czułaś/eś, co myślałaś/eś, czym się kierowałaś/eś wykonując poszczególne aktywności. Przeanalizuj każde miejsce i każdą aktywność w nim.
3. Kiedy przeanalizujesz szczegóły minionego czasu od momentu pobudki, odkryjesz, ile działań, drobiazgów, wykonujesz czasami w jednej chwili, ale zauważysz też, że wiele szczegółów umyka (nie wiesz, jaki kolor bluzki założyło Twoje dziecko, mąż, partner, z jakiej filiżanki piłaś/eś kawę i inne szczegóły).
4. Ćwiczenie na dziś: postaraj się uważnie uczestniczyć w jednej, zwykłej aktywności dnia, zwracając uwagę na szczegóły: osoby, zapachy, kolory, rośliny, owady itd. Celebryzuj każdy szczegół, a zobaczysz, jak to, co robisz (nawet tak prozaiczne czynności jak picie kawy, jedzenie ciastka, układanie pościeli, itd.), nabiera znaczenia, nadaje sens temu, co i jak robimy, jak żyjemy.
5. Dlaczego jest to ważne: w życiu codziennym często funkcjonujemy tak, jakbyśmy „jechali na automatycznym pilocie”. „Na automatycznym pilocie stare nawyki myślowe ustalają cel i mogą zabrać nas w miejsca, w których wcale nie chcemy się znaleźć”³⁰. Celebrowanie codziennych czynności, aktywności, świadome uczestnicze-

²⁹ Opracowano na podstawie: „Włączanie automatycznego pilota”, za: J. Teasdale, M. Williams, Z. Segal (2016). *Praktyka uważności*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 53–69.

³⁰ J. Teasdale, M. Williams, Z. Segal (2016). *Praktyka uważności*, dz.cyt. s. 57.

nie w nich i nadawanie im sensu pomaga człowiekowi uwolnić się od niechcianych emocji.

„W rzeczywistości jest bardzo ważne:

1. Pokazuje, że możemy odmienić nasze doświadczenie poprzez zmianę tego, w jaki sposób skupiamy na nim uwagę – okaże się, że daje nam to wiele nowych możliwości, by inaczej odnosić się do nieprzyjemnych emocji.
2. Pokazuje nam, że uważność pomaga zauważyć rzeczy, których inaczej byśmy nie dostrzegli – oznacza to, że istnieje większe prawdopodobieństwo, iż uda się nam dostrzec wczesne objawy ostrzegające nas przed pogrążeniem się w depresji, zmartwieniach czy wyczerpaniu.
3. Pokazuje, w jaki sposób myślenie na automatycznym pilocie może zaprowadzić nas w miejsca, w których nie chcemy się znaleźć – możemy dokonać wyboru, by wrócić, celowo przekierowując uwagę na nasze doświadczenia w bieżącej chwili”³¹.

³¹ Tamże.

2. Docenianie siebie³²

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.

1. Znajdź dla siebie czas do 15 min. w miejscu, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał (wchodził, zaglądał, pytał o coś itp.).
2. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i przeanalizuj wydarzenia z dnia dzisiejszego lub wczorajszego.
3. Skoncentruj się na tych pozytywnych doświadczeniach.
4. Wybierz jedno z nich i odpowiedz na pytania:
 - Co to było?
 - Jakich umiejętności, wiedzy, doświadczenia wymagało od Ciebie?
 - Dlaczego jest pozytywne?
 - Co Ci dało? Jakie uczucia wywołało u Ciebie? Co wówczas o sobie myślałaś/eś?

5. Napisz do siebie list gratulacyjny zawierający następujące informacje:

Jestem szczęśliwa / szczęśliwy...

.....

Jestem dumny / dumny...

.....

Cenię siebie...

.....

6. Przeczytaj go na głos i zostaw w widocznym dla siebie miejscu.

³² Opracowano na podstawie metody: „Liścik”, za: J.M. Łukasik (2016). *Poznać siebie...*, dz. cyt., s. 123.

3. „Pomyśl siebie”³³

1. To ćwiczenie służy podsumowaniu zysków i strat, plusów i minusów własnej aktywności, czy to odnoszącej się do życia codziennego i podejmowanych aktywności, czy też kariery/rozwoju.
2. Usiądź wygodnie i wybierz sobie ważny dla Ciebie do przemyślenia w tym momencie wycinek czasu. Określ go.
3. Poniżej przedstawiono listę kontrolną zawierającą obszary, właściwości aktywności pozazawodowych i zawodowych związanych z karierą czy rozwojem, które mogą się zmieniać w ciągu lat: życia, pracy, rozwoju, a które są niezwykle ważne dla podsumowania określonego wycinka życia i wyciągnięcia z niego wniosków na przyszłość.
4. Przeanalizuj siebie w wyznaczonym odcinku czasu w różnych obszarach.
5. Poniżej przedstawiono przykładową listę, która może ułatwić refleksję nad sobą, analizę siebie, swoich działań, myślenia, postaw itd. oraz wyciągnięcie wniosków do pracy nad sobą na przyszłość:
 - Odwaga, wiara w siebie, zdolność do ryzyka.
 - Motywacja i zaangażowanie w to, co robię.
 - Zaufanie do samego siebie, wiara w siebie.
 - Zaufanie do innych ludzi, wiara w ich dobre intencje.
 - Umiejętność porozumiewania się z ludźmi, rozumienie ich.
 - Poświęcenie dla innych, altruizm.
 - Inteligencja, sprawność rozumowania i rozumienie wielu sytuacji.

³³ Nazwę ćwiczenia przyjęto za tytułem monografii wybitnej polskiej pedagog Marii Dudzikowej, promującej rozwój autokreacji i refleksyjnego myślenia: M. Dudzikowa (2007). *Pomyśl siebie... minieseję dla wychowawcy klasy*. Gdańsk: GWP. Ćwiczenie opracowano na podstawie „Wywiad z samym sobą”, za: M. Adamiec, B. Kożusznik (2001). *Sztuka zarządzania sobą...*, dz.cyt., s. 101–102.

- Wiedza i umiejętności.
 - Otwartość umysłu, szerokie horyzonty, zainteresowania.
 - Wyobraźnia, twórczość.
 - Zdolność widzenia samego siebie, poznania, kim jestem i jaki jestem.
 - Świadomość własnych celów i pragnień, rozumienie siebie.
 - Silna wola, stanowczość, wytrwałość.
 - Umiejętność przewodzenia innym, kierowania ludźmi.
6. Jeśli chcesz bardziej zobrazować swoje zyski i straty w poszczególnych obszarach, możesz przy każdym z nich postawić ocenę w skali 0–5, gdzie 5 oznacza zyski, całkowitą satysfakcję z funkcjonowania/rozwoju w danym obszarze, a 0 – straty i brak satysfakcji.
7. Pomyśl:
- Co uświadomiłaś/eś sobie wykonując to ćwiczenie?
 - W jakim kierunku chcesz podążać w życiu od dziś?
8. Dokończ zdanie:
Kiedy myślę

.....

4. Poradnik dla samego siebie³⁴

1. Wygospodaruj dla siebie 45–60 min., które są potrzebne do wykonania poniższego ćwiczenia.
2. Ćwiczenie „Poradnik” jest formą osobistej refleksji nad sobą/ własnym rozwojem/własną karierą i służy motywacji do troski o siebie i działania na rzecz własnego rozwoju.
3. Poradnik może być tworzony przez Ciebie poprzez udzielanie odpowiedzi (wypisz na kartce w kolumnie) na następujące pytania:
 - Czego najważniejszego nauczyłaś/eś się w swojej karierze?
 - Jakich błędów nie chciałybyś/chciałbyś popełnić?
 - Jakie przekonania, postawy i zachowania „sprawdziły się” w Twoim życiu osobistym/zawodowym?
 - Jakie postawy i przekonania Cię zawiodły?
 - Co rozumiałaś/eś zbyt późno?
4. Jeśli pragniesz użyć gotowego, przykładowego poradnika, skorzystaj z arkusza „Poradnik” zamieszczonego na końcu ćwiczenia. Jeśli identyfikujesz się z którąś z odpowiedzi, wstaw przy niej „X”. W arkuszu przy każdym pytaniu zostawiono puste pola, w które możesz wpisać swoje odpowiedzi.
5. Na zakończenie po wykonaniu ćwiczenia dokończ zdania:
Uświadomiłam/em sobie

.....
Dlatego w najbliższym czasie
.....

³⁴ Wykorzystano materiały za: M. Adamiec, B. Kozusznik (2001). *Sztuka zarządzania sobą...*, dz. cyt., s. 103–105.

Arkusz: „Poradnik”

CZEGO NAJWAŻNIEJSZEGO NAUCZYŁAŚ/EŚ SIĘ W SWOJEJ KARIERZE?	
	Kierowania – nowoczesnego zarządzania zasobami ludzkimi
	Rozsądnego działania
	Odpowiedzialności
	Uczenia się przez całe życie
	Przygotowywania zadań
	Negocjacji
	Efektywniejszej pracy
	Że wiedza i współpraca są kluczem do sukcesu
	Nieufności
	Podejmowania decyzji
	Kompromisu
	Asertywności
	Pozytywnego nastawienia
	Autoreklamy
	Dążenia do celu
JAKICH BŁĘDÓW NIE CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ POPEŁNIĆ?	
	Niekompetencji
	Braku profesjonalizmu
	Nieodpowiedzialności
	Pochopności w podejmowaniu decyzji, kierowania się emocjami
	Generowania konfliktów
	Krytyki w obecności osób trzecich

	Uwikłania w układy, zależności
	Utraty zaufania
	Błędnego oceniania innych
	Łatwowierności w stosunku do otoczenia
	Konfliktów z otoczeniem
	Podejmowania działań bez przekonania o ich racjonalności
JAKIE PRZEKONANIA, POSTAWY, ZACHOWANIA SPRAWDZIŁY SIĘ?	
	Przyjacielskie nastawienie do szefów
	Powściągliwość
	Pełne zaangażowanie
	Rozwój kompetencji
	Prawdomówność
	Solidność, sumienność, rzetelność, uczciwość
	Kompromis
	Konsekwencja w działaniu
	Szacunek dla innych
	Współpraca w zespole
	Pewność siebie
	Racjonalne i szybkie decyzje
	Autentyczność
	Obrona swoich przekonań, decyzji

JAKIE POSTAWY I ZACHOWANIA MNIE ZAWIODŁY?	
	Zbyt duża szczerłość i otwartość
	Wiara w uczciwość i dobroć ludzi
	Poleganie we wszystkich sprawach na innych
	Bierność, brak inicjatywy
	Bezinteresowność
	Zaangażowanie i poświęcenie w pracy
	Wprowadzanie własnych rozwiązań
CO ZROZUMIAŁAM/EM ZBYT PÓŹNO?	
	Nie wiem
	Kariera, praca to nie wszystko
	Trzeba całkowicie poświęcić się pracy
	Możesz liczyć tylko na siebie
	Na sukces nigdy nie jest za późno
	Praca bardzo wpływa na życie osobiste
	Ludzie w pracy nie są sobą

5. Źródła porażki³⁵

1. Sięgnij do swojej pamięci i przypomnij sobie jakiś projekt, określone działania podejmowane zgodnie z przygotowanym przez Ciebie planem, strategią, z nastawieniem, że osiągniesz sukces, poszerzysz wiedzę, umiejętności, zasoby własne, ale niestety, nie powiodło Ci się.
2. Przeanalizuj swój brak sukcesu według kryteriów zamieszczonych na końcu ćwiczenia w arkuszu „Źródła porażki”, odpowiadając na pytania i zapisując odpowiedzi.
3. Po wypełnieniu arkusza pomyśl:
 - Jakie doświadczenia z porażki wykorzystasz przygotowując kolejne projekty, działania?
 - O jaką wiedzę i doświadczenie jesteś bogatszy po przeanalizowaniu czynników porażki?
 - Co powiedziałaśbyś/powiedziałbyś osobom, które poniosły porażkę i nie chcą podejmować dalszych działań na rzecz zmiany i rozwoju?
4. Dokończ zdanie:
Cenię siebie

.....

³⁵ Opracowano na podstawie: A. Brzezińska, G. Lutomski (1994). *Uczyć inaczej czyli jak?* w: G. Lutomski (red.), *Uczyć inaczej*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, s. 47–48.

Arkusz: „Źródła porażki”

Czy zadania były adekwatnie dobrane do realizacji celów szczegółowych (które tak/które nie)?	
W jakim stopniu kolejne cele szczegółowe zostały osiągnięte ?	
Co sprzyjało ich realizacji? Co utrudniało ich realizację?	
W jakim stopniu cel ogólny został osiągnięty?	
Jakie korekty należy wprowadzić do projektu?	
Jakie jest Twoje samopoczucie po zrealizowaniu celu (poziom zadowolenia i z czego)?	
Czego dowiedziałas/ęś się, co odkryła/ęś, co ważnego dla Ciebie zyskała/ęś?	
Jakie zmiany należy wprowadzić przy realizacji kolejnego zadania, planu rozwoju?	

6. Kim teraz jestem?

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.

1. Zastanów się i odpowiedz na pytania:
 - Kim jesteś?
 - Gdybyś miała/miał opisać siebie, to jak byś to zrobiła/zrobił?
 - Jakie cechy wymieniasz i na co zwracasz uwagę?
 - Czy przeważają cechy osobowe? Predyspozycje? Zdolności? Pasje? Talenty? Wygląd zewnętrzny? Sukcesy życiowe/zawodowe/osobiste?
2. Narysuj na środku kartki (ułożonej poziomo) linię prostą. Zaznacz jej początek. Zakończ strzałką oznaczającą dalszy ciąg linii niewidoczny już na kartce.
3. Linia ta jest Twoją linią rozwoju. Zaznacz na niej punktem miejsce, w którym jesteś teraz.
4. Podpisz pod punktem imię i napisz, ile masz dzisiaj lat.
5. Od początku linii do dzisiaj – zaznacz najważniejsze Twoje osiągnięcia, które uznajesz za rozwojowe, znaczące, czy jako sukces, lokując je chronologicznie na linii i podpisz je (może być hasło).
6. Na linii od dzisiaj do bliżej nieokreślonej przyszłości zaznacz co najmniej dwa punkty z określonym czasem realizacji (rok/miesiąc) i napisz, co one oznaczają, czego dotyczą, do czego mają Cię doprowadzić (do czego dążysz).
7. Pomyśl:
 - Jakie uczucia i myśli wywołuje widok dotychczasowych osiągnięć?
 - Które zaznaczone na linii osiągnięcia do dnia dzisiejszego będą sprzyjały realizacji celów, dążeń, osiągnięć?

- Co już dziś z minionych doświadczeń stanowi wartość dodaną sprzyjającą realizacji nowych zadań?
 - Jaką wiedzę i umiejętności z przeszłości wykorzystasz do tego, co zamierzasz realizować w przyszłości?
 - Kto może Cię w tym wspierać?
 - Co możesz jeszcze zrobić, w jaki sposób, gdzie, żeby osiągnąć założone cele, zadania, dążenia?
8. Dokończ zdanie:
W życiu można
-

7. Jak wzbudzić wewnętrzną motywację?³⁶

1. Jednym z najprostszych sposobów wywoływania wewnętrznej motywacji do działania, do zmiany, do rozwoju czy pokonywania trudności, jest świadomość swoich mocnych stron, swojego potencjału, swoich zasobów.
2. Zastanów się:
 - Jakie masz mocne strony?
 - Jakie są Twoje osobiste zasoby?
 - Po czym je rozpoznasz?
3. Wypełnij arkusz „Wzbudzanie motywacji” zamieszczony pod ćwiczeniem, analizując swoje zasoby w 5 wymienionych obszarach: wiedza i umiejętności; doświadczenie zawodowe/edukacyjne; cechy charakteru; uzdolnienia; pasje/zainteresowania.
4. Po wypełnieniu arkusza pomyśl:
 - Które zasoby wypisywałeś/eś najszybciej? Co się do tego przyczyniło?
 - Jak oceniasz siebie na podstawie wymienionych zasobów?
 - Jak określiłabyś/określiłbyś siebie jednym przymiotnikiem o pozytywnym zabarwieniu w odniesieniu do zasobów?
 - Które z zasobów wykorzystasz do realizacji najbliższego celu? Do wykonania ważnego zadania? Dlaczego? W czym Ci to pomoże?
5. Dokończ zdanie:
Moją mocną stroną jest

.....

³⁶ Opracowano na podstawie ćwiczenia „Moje zasoby osobiste” za: J.M. Łukasik, K. Jagielska, R. Solecki (2013). *Nauczyciel-Wychowawca-Pedagog. Szkolne wyzwania*. Kielce: Jedność, s. 130.

Arkusz: „Wzbudzenie motywacji”

WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI	
DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE	
CECHY CHARAKTERU	

UZDOLNIENIA I MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA W PRACY	
PASJE, ZAINTERESOWANIA I MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA W PRACY	

8. Kontrakt wewnętrzny³⁷

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.

1. Kiedy chcesz coś zmienić, osiągnąć, możesz zastosować metodę kontraktu. Zastanów się, co chcesz osiągnąć i znajdź – spośród wielu propozycji dążenia do celu – jeden sposób, który Ci to umożliwi.
2. Zastanów się:
 - W jaki sposób pragniesz osiągnąć swój cel?
3. Zaplanuj działania, które Ci to umożliwią, oraz alternatywy, gdyby któreś z działań nie powiodło się.
4. Podejmij wewnętrzne zobowiązanie dotyczące realizacji wybranego przez Ciebie sposobu dążenia do celu (załóż się z samym sobą, że uda Ci się to osiągnąć).
5. Jeśli chcesz, możesz spisać kontrakt z samym sobą, zobowiązanie do osiągnięcia celu.
6. W trakcie realizacji założonych celów spisuj każdego dnia, co udało Ci się zrobić, by je osiągnąć.
7. W sytuacji, gdy nie uda Ci się zrealizować jakiegoś działania w danym dniu, zastanów się: Jakie czynniki o tym zdecydowały? Jakie było Twoje zachowanie, myślenie, działanie, które uniemożliwiło realizację?
8. Ocena efektywności rozwiązania polega na refleksji nad zrealizowaniem założonych celów. Pomyśl:
 - Co zdecydowało o osiągnięciu celu?
 - Co utrudniało jego realizację?
 - Jak pokonywałam/em pojawiające się trudności?

³⁷ Opracowano na podstawie: S.B. Simon, R.C. Hawley, D.D. Britton (1992). *Krystalizacja wartości. Ćwiczenia pisemne dla rozwoju osobowego*. Toruń-Poznań: Wydawnictwo „EDYTOR”, s. 101–102.

- Czym kierowałam/em się poszukując nowych sposobów realizacji założonych celów?
- Czego nauczyłam/em się podejmując pracę metodą kontraktu wewnętrznego?

9. Dokończ zdanie:

Najtrudniej jest

.....

9. Mój pierwszy plan rozwoju

1. Zastanów się:

- Kiedy po raz pierwszy pomyślałaś/eś o swoim rozwoju?
- Jakiego obszaru rozwój dotyczył?
- Przypomnij sobie czas, miejsce, okoliczności, osoby (może ktoś Cię zainspirował lub Ci w tym towarzyszył).
- Jakie etapy rozwoju zaplanowałaś/eś?
- Ile z tego, co wówczas pomyślałaś/eś i zaplanowałaś/eś udało Ci się zrealizować?
- Co i w jakim zakresie udało Ci się osiągnąć?
- Jakie wnioski wyciągnęłaś/eś z porażek, błędów? Czy i w jaki sposób wykorzystałaś/eś je w przyszłości?
- Gdybyś mógł cofnąć czas, co byś zmieniła/zmienił w zakresie tego, co wówczas zaplanowałaś/eś i zrealizowałaś/eś?

2. Dokończ zdanie:

Czuję się usatysfakcjonowana / usatysfakcjonowany

.....

10. Realizacja marzeń

1. Zastanów się:

- Jakie jest Twoje najważniejsze marzenie, która chciałabyś/chciałbyś zrealizować i teraz nad nim popracować?
- Jakie działania i w jakim czasie powinnaś/powinieneś podjąć, aby je zrealizować?

2. Wypełnij arkusz „Moje marzenie” zamieszczony na końcu ćwiczenia.

3. Pomyśl:

- Co może ułatwić Ci realizację założonego celu: wewnętrzna motywacja? określenie czasu realizacji? obecność osób wspierających? zwińczenie realizacji celu sukcesem?
- Jakie trudności mogą pojawić się w dążeniu do jego realizacji?
- W jaki sposób pokonać te trudności, które są najbardziej prawdopodobne?
- Jakie konsekwencje dla Ciebie będzie miało niezrealizowanie marzenia?
- Jak wykorzystasz dotychczasowe doświadczenia w realizacji celów, zwińczone sukcesem, do realizacji marzenia lub realizacji celów przybliżających do jego spełnienia?

4. Dokończ zdanie:

Marzenia są

.....

Arkusz: „Moje marzenie”

Zapisz swoje marzenie	
Określ datę rozpoczęcia i zakończenia działań podejmowanych w celu zrealizowania marzenia.	
Wymień poszczególne etapy, cele, kroki, działania niezbędne do zrealizowania marzenia.	
Określ dla poszczególnych etapów, celów, kroków, działań trudności, które mogą się pojawić oraz wskaż sposoby ich pokonania (szukanie alternatywy).	
Wymień osoby, które mogą Cię wspierać w realizacji marzenia.	
Jak się czujesz, kiedy wyobrazisz sobie, że zrealizowałaś/eś marzenie?	

11. Projekt własnego rozwoju³⁸

1. Zastanów się:
 - W jakim obszarze, zakresie (cecha, umiejętność, talent itp.) chciałabyś/chciałbyś się rozwijać przez najbliższy rok?
2. Wypełnij arkusz „Projekt rozwoju” zamieszczony w załączniku na końcu ćwiczenia, odpowiadając na pytania w trzech polach projektu.
3. Pomyśl:
 - Jaki masz plan na siebie na przyszłość?
 - Co uzyskasz dzięki konsekwentnej realizacji własnego rozwoju?
 - Co jeszcze chciałabyś/chciałbyś rozwinąć w sobie uwzględniając potrzeby dnia dzisiejszego?
4. Dokończ zdanie:
Rozwój

.....

.....

³⁸ Opracowano na podstawie: A. Brzezińska, G. Lutowski (1994). *Uczyć inaczej czyli jak?*, dz. cyt., s. 46.

Arkusz: „Projekt rozwoju”

Co chciałabyś/chciałbyś wiedzieć, zrozumieć, poznać? Czego chciałabyś/chciałbyś się nauczyć?	Od kogo/skąd możesz się tego dowiedzieć/nauczyć?
Określ/wypisz wszystkie czynniki (wiedza, umiejętności, doświadczeni, cechy charakteru, inne osoby itp.), które pomogą Ci w realizacji zadań/celów na rzecz rozwoju.	

12. Co daje mi satysfakcję?³⁹

1. Wypisz do 15 (możesz więcej) czynności, działań, które uwielbiasz robić, podejmować, oddawać się im. Skorzystaj w tym celu z arkusza „Satysfakcja” zamieszczonego na końcu ćwiczenia.
2. Dodawaj i odejmuj czynności z listy tak, aż będziesz w pełni z niej zadowolony.
3. Podkreśl 5 najbardziej ulubionych czynności, które Cię wyróżniają i które uważasz za swoją wizytówkę.
4. Dodaj do listy 5 czynności, działań, których do tej pory nie podejmowałaś/eś, a które pragnęłabyś/pragnąłbyś wykonać.
5. Po wypełnieniu arkusza pomyśl:
 - Które z tych czynności przynoszą Ci szczególną satysfakcję?
 - Które dają radość również innym?
 - Które czynności chciałabyś/chciałbyś udoskonalić i w jakim czasie (możesz zapisać to przy czynności w arkuszu)?
 - Przyjrzyj się 5 czynnościom, których nie robiłaś/eś do tej pory, a które chciałabyś/chciałbyś zrobić: Co powstrzymuje Cię przed ich wykonaniem? Jeśli są konstruktywne: jakie kroki powinnaś/powinieneś podjąć, by je wykonać?
 - Czego dowiedziałaś/eś się o sobie w tym ćwiczeniu?
 - Które z wymienionych czynności możesz wykorzystać/wykorzystujesz dla swojego rozwoju w innych obszarach życia niż te, w których uwidaczniają się najczęściej?
6. Dokończ zdanie:
Największym zaskoczeniem dla mnie było

.....

³⁹ Opracowano na podstawie: S.B. Simon, R.C. Hawley, D.D. Britton (1992). *Krystalizacja wartości...*, dz.cyt., s. 34–35.

Arkusz: „Satysfakcja”

Czynności, działania	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

13. Sukces

1. Zastanów się:
 - Jak rozumiesz sukces?
2. Zapisz w arkuszu „Sukces” umieszczonym na końcu ćwiczenia, jak rozumiesz sukces.
3. Przypomnij sobie doświadczenie sukcesu (z dowolnego obszaru funkcjonowania, z dowolnego momentu życia – może być z dzieciństwa, z przeszłości lub sprzed chwili).
4. Wyszukaj w pamięci wszystkie szczegóły związane z sukcesem i zapisz je.
5. Określ i wypisz wszystkie czynniki, sytuacje, zdarzenie, umiejętności, zdolności, inne osoby itp., które przyczyniły się do tego, że osiągnąłeś/eś ten sukces
6. Po wypisaniu powyższych odpowiedz na pytanie: Co jeszcze pomogło Ci osiągnąć sukces?
7. Wypisz cechy, które pozwoliły osiągnąć Ci sukces.
8. Wypisz czynniki utrudniające działania w dążeniu do sukcesu (przeszkody, bariery).
9. Odpowiedz i zapisz: jak pokonałeś/eś czynniki utrudniające? Jak pokonałeś/eś przeciwności, by osiągnąć sukces?
10. Zapisz sentencję dla innych, która pozwoli im podejmować działania i osiągać sukces.
11. Dokończ zdanie:
Czasami w życiu

.....

Arkusz „Sukces”

Zdefiniuj sukces		Twoje cechy sprzyjające osiągnięciu sukcesu
Czynniki sprzyjające osiągnięciu sukcesu	1. 2.	
Czynniki utrudniające dążenie do sukcesu	1. 2.	
Sposoby pokonywania czynników utrudniających realizację działań w drodze do sukcesu	1. 2.	
Sentencja		

14. Definiowanie sukcesu⁴⁰

1. Przeczytaj dokładnie arkusz „Definiowanie sukcesu” zamieszczony w załączniku na końcu ćwiczenia.
2. Ustal ważność poszczególnych kryteriów sukcesu przypisując im wartość od 0–5 (gdzie 5 oznacza najwyższą, a 0 najniższą wartość).
3. Każdemu kryterium sukcesu, które odpowiada Twojemu życiu w tym momencie, przypisz „S”, każdemu, w którego osiągnięcie wątpisz, przypisz „W”.
4. Jeśli jakieś istotne dla Ciebie wyznaczniki sukcesu zostały pominięte dopisz je w wolnych miejscach tabeli arkusza.
5. Pomyśl:
 - Jakie są Twoje oceny i dlaczego?
 - Czego dowiedziałaś/eś się o sobie?
 - Czym dla Ciebie jest sukces? W jaki sposób zamierzasz go osiągnąć?
 - Na co warto w planowaniu rozwoju zwrócić uwagę, aby osiągnąć sukces?
 - Które kryteria sukcesu są dla Ciebie najważniejsze? Jak wykorzystać je do dalszego rozwoju?
6. Dokończ zdanie:
Największym zaskoczeniem dla mnie jest

.....

⁴⁰ Opracowano na podstawie: S.B. Simon, R.C. Hawley, D.D. Britton (1992). *Krystalizacja wartości...*, dz.cyt., s. 29–31.

Arkusz: „Definiowanie sukcesu”

Kryteria sukcesu	Twoje oceny
Mieć szanowane potomstwo.	
Cieszyć się aktywnym i satysfakcjonującym życiem seksualnym.	
Mieć wpływ na innych.	
Wzbudzać w innych miłość.	
Posiadać władzę nad rzeczami (np. zbudować dom, programować, tworzyć dzieła).	
Posiadać umiejętności artystyczne.	
Uczestniczyć w aktywnych i satysfakcjonujących zajęciach sportowych.	
Miewać okazje do ryzyka i przygody.	
Wykazywać się sprawnością intelektualną.	
Cieszyć się dobrym zdrowiem.	
Posiadać rzeczy sprawiające przyjemność (np. komfortowe mieszkanie, samochód).	
Mieć uznanie u płci przeciwnej.	
Rozwijać się intelektualnie.	
Być atrakcyjnym fizycznie.	
Zdobyć prestiż.	
Nawiązać i podtrzymywać przyjaźnie.	
Elastyczność.	
Być zdolnym do obdarzania miłością.	
Angażować się w działania społeczne.	
Cieszyć się serdecznym i podtrzymującym na duchu życiem rodzinnym.	

15. Zobowiązania

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.

1. Zapisz na kartce, do czego obecnie dążysz, a czego zwińczeniem jest dla Ciebie sukcesem.
2. Wybierz i zapisz 1–2 zadania na najbliższy tydzień, które pozwolą Ci podjąć działania przybliżające do sukcesu.
3. Określ i zapisz ułatwienia i utrudnienia w realizacji tych zadań.
4. Znajdź alternatywy dla utrudnień i zapisz je.
5. Wskaż i zapisz, którą mocną stronę, cechę, predyspozycję wykorzystasz do realizacji zadania w celu pokonania utrudnień, barier, oraz zapisz, w jaki sposób ją wykorzystasz.
6. Po tygodniu wróć do kartki z zapisanymi zobowiązaniami i sprawdź:
 - Co udało Ci się zrealizować, osiągnąć?
 - Zobacz, na ile udało Ci się wykonać krok w drodze do sukcesu?
7. Dokończ zdanie:
W drodze do sukcesu czasami

.....

Część III. Projektowanie i organizacja

Cele:

- Rozwijanie umiejętności planowania i projektowania.
- Wzrost umiejętności organizacji czasu i planowania w nim działań.
- Wzmocnienie umiejętności wdrażających do działań strategicznych.

1. Zmiany

1. Pomyśl o sobie w czterech obszarach funkcjonowania:
 - a. zdrowie i uroda,
 - b. finanse i zasoby materialne,
 - c. relacje z bliskimi,
 - d. pasje i czas dla siebie.
 2. Sięgnij po arkusz „Co zmienię?” zamieszczony na końcu ćwiczenia i poddaj namysłowi siebie, uwzględniając wymienione obszary funkcjonowania w czterech perspektywach bazujących na czasie i jakości:
 - a. kierunki zmiany i rozwoju,
 - b. czas, który przagniesz na ten obszar poświęcić w ciągu tygodnia,
 - c. znaczenie dla Ciebie „tu i teraz”,
 - d. znaczenie dla Ciebie na przyszłość.
 3. Zastanów się:
 - Które obszary są dla Ciebie najważniejsze?
 - Na które przeznaczasz najwięcej czasu? I czy w nich są te najważniejsze dla ciebie?
 - W sytuacji, kiedy za mało czasu przeznaczasz na to, co najważniejsze, napisz, co możesz zrobić, żeby go znaleźć, zadbać o nie i odczuwać satysfakcję ze zmiany?
 4. Opracuj plan działania w celu dokonania zmian, na których najbardziej Ci zależy.
 5. Dokończ zdanie:
Kiedy podejmiesz decyzję o zmianie
-

Arkusz „Co zmienię?”

Obszar Perspektywy	Zdrowie i uroda	Finanse i zasoby materialne	Relacje z bliskimi	Pasje i czas dla siebie
Kierunki zmiany i rozwoju				
Czas, który pragniesz na ten obszar poświęcić w ciągu tygodnia				
Znaczenie dla Ciebie „tu i teraz”				
Znaczenie dla Ciebie na przyszłość				

2. Działanie⁴¹

1. Człowiek może uczyć się z własnych, ważnych, znaczących, przełomowych, krytycznych, życiowych (osobistych, zawodowych, społecznych itd.) doświadczeń. Przypomnij sobie jedno z nich. Przeanalizuj szczegóły jego przebiegu, towarzyszące sytuacje, okoliczności, konteksty, osoby, czas trwania, sposób Twojego uczestniczenia.
2. Zastanów się:
 - Jaki był kontekst sytuacji, z czego ona wynikała i jakie ważne okoliczności w niej wystąpiły?
 - Na czym polegała sama sytuacja, jej istota, co stanowiło o jej ważności/trudności/wartości?
 - Jakie podjąłeś/podjęłaś działania w tej sytuacji, co zrobiłeś/eś i jak?
 - Jakie były rezultaty sytuacji?
 - Jak sytuacja ta wpłynęła na Twoje życie i stan obecny?
 - Kim byś była/był i co robiła/robił, gdyby nie ta sytuacja?
 - Co mogłeś/eś zrobić inaczej lub lepiej, kiedy byłeś/eś w tej sytuacji?
 - Jakie wnioski mogą dla siebie wyciągnąć z tej sytuacji? Czego się z niej nauczyłam/em?
3. Dokończ zdanie:
W sytuacji trudnej warto

.....

⁴¹ Wykorzystano analizę uczenia się z własnego doświadczenia w cyklu Kolba. Zob. A. Kolb, D. Kolb (2022). *Uczenie na podstawie doświadczenia. Podręcznik dla trenerów, edukatorów, coachów*. Poznań: Wydawnictwo: Dialogi & Zmysły.

3. Droga do sukcesu

1. Jesteś osobą sukcesu. Zrealizowałeś/eś liczne plany, osiągnęłaś/eś założone cele.
2. Zastanów się :
 - Jakie Twoje najważniejsze cechy umożliwiły Ci osiągnięcie sukcesu?
 - W jaki sposób działałaś/eś, żeby zrealizować cel, osiągnąć sukces?
3. Zapisz, do czego teraz dążysz, co chcesz zrealizować (wykorzystaj w tym celu arkusz „Plan działania” zamieszczony na końcu ćwiczenia).
4. Pomyśl:
 - Co spowodowało, że osiągnęłaś/eś w życiu wiele sukcesów?
 - Jakie znaczenie w tym zakresie ma motywacja wewnętrzna oraz pragnienie zmiany?
 - Co dało Ci w życiu największą satysfakcję, poczucie sukcesu?
5. Dokończ zdanie:
Kiedy myślę o przyszłości

.....

Arkusz: „Plan działania”

Cel/zadanie			
Etapy realizacji / Szczegółowe zadania do wykonania	Trudności i sposoby ich realizacji	Czas realizacji	Środki do realizacji

4. Projekt sukcesu

1. Zastanów się:

- W jakim obszarze, zakresie (cecha, umiejętność, talent itp.) chciałabyś/chciałbyś osiągnąć sukces.

2. Wypełnij szczerze arkusz „Projekt sukcesu” zamieszczony w załączniku na końcu ćwiczenia, wypełniając trzy wyodrębnione pola.

3. Pomyśl:

- Jaki masz plan na siebie na przyszłość?
- Co uzyskasz dzięki konsekwentnej realizacji celu nastawionego na sukces?
- Co jeszcze chciałabyś/chciałbyś rozwinąć w sobie, uwzględniając potrzeby dnia dzisiejszego?

4. Dokończ zdanie:

Najważniejszą decyzją podjętą dzisiaj jest

.....

Arkusz: „Projekt sukcesu”

Co chciałabyś/chciałbyś wiedzieć, zrozumieć, poznać? Czego chciałabyś/chciałbyś się nauczyć?	Od kogo/skąd możesz się tego dowiedzieć/nauczyć?
Określ/wypisz wszystko, co pomoże Ci w realizacji sukcesu.	

5. Nietypowe zastosowanie

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.

1. Usiądź wygodnie w cichym miejscu.
2. Wypisz w kolumnie swoje najważniejsze zdolności, talenty.
3. Obok każdego z nich wypisz jak najwięcej możliwych sposobów wykorzystania ich, zastosowania w nietypowy sposób, w nietypowej sytuacji.
4. Zastanów się:
 - Które z tych cech, talentów możesz wykorzystywać, stosować w pracy, w codzienności życia domowego? Co to zmieni?
5. Dokończ zdanie:
Najciekawszym odkryciem jest

.....

6. W stronę sukcesu⁴²

1. W ćwiczeniu tym kluczowy jest namysł nad sobą, analiza siebie z wykorzystaniem refleksji.
2. Zagospodaruj dla siebie 30 min. czasu oraz miejsce, w którym nikt nie będzie zakłócał Twojego namysłu.
3. Usiądź wygodnie i zapisz odpowiedzi na pytania, wykorzystując do tego arkusz „W stronę sukcesu”.
4. Jeśli chcesz pomyśleć siebie jeszcze w innych kategoriach, wpisz pytanie w rubryce pytań i udziel odpowiedzi.
5. Pomyśl:
 - Co uświadomiłaś/eś sobie podczas udzielania odpowiedzi na pytania?
 - Jakie znaczenie dla wiedzy o sobie mają te pytania?
 - Które odpowiedzi wykorzystasz do budowania projektu rozwoju siebie?
 - Nad czym chcesz popracować w niedalekiej przyszłości?
6. Dokończ zdanie:
Czas dla siebie

.....

⁴² Opracowano na podstawie: M. Ziółkowska, M. Kubicka (1994). *Moje umiejętności wychowawcze*. W: G. Lutowski (red.), *Uczyć inaczej...*, dz. cyt., s. 97.

Arkusz: „W stronę sukcesu”

Co mam w sobie najbardziej wartościowego?	
Czego oczekuję od siebie?	
Jak zamierzam to zrealizować/osiągnąć?	
Co jest dla mnie najtrudniejsze?	
Czego obawiam się i jaki ma to wpływ na moje życie i działanie?	
Co mam w sobie takiego, co mogę zaoferować innym?	
Co mogę wykorzystać, na czym bazować w kontakcie z innymi?	
Jakie znaczenie mają dla mnie relacje z innymi? Co mi dają? Jakie płyną z tego wartości?	
Jak oddziałuję na innych i inni na mnie? Jak ma to znaczenie dla mnie, dla mojego życia i rozwoju?	

7. Matryca Eisenhowera⁴³

1. Zrób listę zadań na dzień/tydzień lub dłużej.
2. Określ wagę zadań, ich sens, cele i metody.
3. Ustal hierarchię zadań.
4. Określ czas na wykonanie każdego zadania
5. Określ sposób ich wykonania i powiązania.
6. Ustal kolejność wykonywania zadań posługując się następującymi kryteriami:
 - a. ważne i pilne;
 - b. ważne i niepilne;
 - c. nieważne i pilne;
 - d. nieważne i niepilne.

(Arkusz „Matryca Eisenhowera” znajduje się na końcu ćwiczenia).

7. Zastanów się:
 - Które zadania i procesy mogą przebiegać samoczynnie, abyś w tym czasie mógł zajmować się innymi?
 - Określ, jakie mogą pojawić się przeszkody podczas wykonywania zadań (uwzględnij je w strukturze czasu, czyli pozostaw na nie zapas czasu).
 - Które zadania uważasz za zbędne, nierealne, szkodliwe?

8. Dokończ zdanie:

W organizacji czasu

.....

⁴³ Opracowano na podstawie: M. Adamiec, B. Kozusznik (2001). *Sztuka zarządzania sobą...*, dz. cyt., s. 119–120.

Arkusz: „Matryca Einsenhowera”

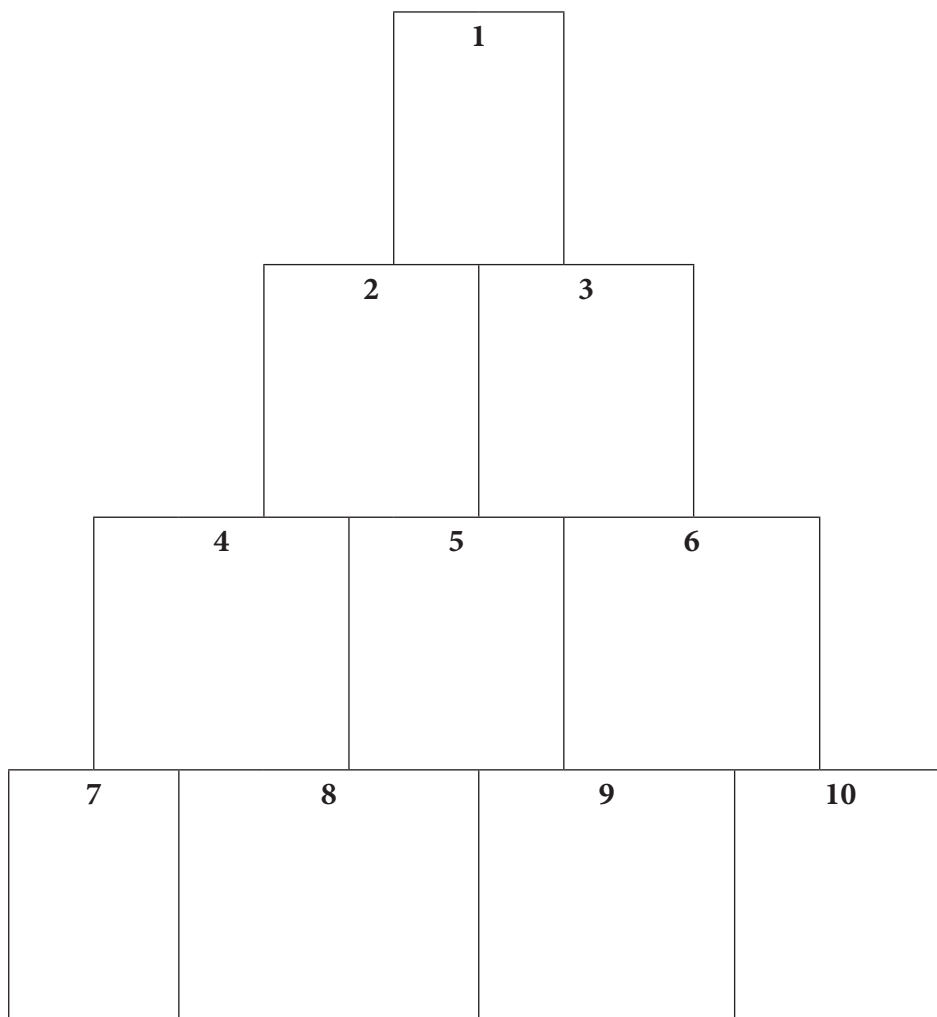
WAŻNE I PILNE	WAŻNE I NIEPILNE
NIEWAŻNE I PILNE	NIEWAŻNE I NIEPILNE

8. Połączenia

1. Wypisz swoje cechy osobowe.
 2. Wypisz wartości, które są dla Ciebie ważne w życiu.
 3. Ustal 10 najważniejszych wartości, które Twoim zdaniem powinny być podstawą funkcjonowania w Twoim życiu, w szkole czy miejscu pracy.
 4. Wpisz je do piramidy zamieszczonej poniżej (załącznik: „Piramida wartości” na końcu ćwiczenia)⁴⁴, szeregując od tych najważniejszych (przypisany numer 1 w piramidzie) do ważnych – ale w inny sposób niż ta pierwsza.
 5. Zastanów się:
 - Co ułatwiało Ci podjęcie decyzji w zakresie hierarchizacji wartości?
 6. Wypisz swoje 3 sukcesy z ostatnich kilku lat.
 7. Wypisz, jakie:
 - umiejętności,
 - cechy osobowe,
 - zasady wynikające z wartości, którymi się kierowałaś/eś, zadecydowały o twoim sukcesie?
 8. Pomyśl:
 - Które z wyżej wymienionych doświadczeń sukcesu, cech, wartości wykorzystasz do realizacji najważniejszego, życiowego marzenia?
 9. Dokończ zdanie:
W najbliższym czasie zamierzam
-

⁴⁴ Opracowano na podstawie: E. Brudnik, A. Moszyńska, B. Owczarska (2011). *Ja i moje uczenie pracujemy aktywnie*. Kielce: Jedność, s. 156–158.

Arkusz: „Piramida wartości”



Arkusz: „Połączenia”

Sukcesy	Umiejętności	Cechy osobowe	Zasady wynikające z wyznawanych wartości
1.			
2.			
3.			

Do życiowego sukcesu wykorzystam:

9. Realizacja celów

1. Zastanów się przez chwilę i odpowiedz na pytanie:
 - Jakie są Twoje plany zawodowe/życiowe na najbliższe pół roku?
2. Wybierz jedno – najważniejsze na dziś – dla Ciebie zadanie.
3. Wypełnij szczegółowo arkusz „Cele – realizacja” zamieszczony w załączniku na końcu ćwiczenia, według następujących kroków:
 - Wpisz zadanie określając, jaki jest Twój cel.
 - Określ czas realizacji zadania.
 - Zaznacz na schodkach, w jakim miejscu znajdujesz się dzisiaj w realizacji tego zadania, określając podjęte działania, wykonane zadania.
 - Jeśli podjąłeś/eś już jakieś działania, zaznacz, gdzie byłeś/eś poprzednio i wpisz, co wówczas robiłeś/eś.
 - Zaznacz, jaki jest efekt końcowy Twoich działań, co chcesz osiągnąć, dokąd dotrzeć.
 - Puste schodki możesz wypełnić datami, etapami, kolejnymi krokami, zadaniami przybliżającymi Cię do pełnej realizacji celu.
 - W pustych kwadratach zamieszczonych pod schodami zapisz: co ułatwi Ci, umożliwi realizację celu, oraz jakie trudności możesz napotkać realizując założony cel.
4. Pomyśl:
 - Co uświadomiłeś/eś sobie wykonując ćwiczenie?
 - Jakie znaczenie może ono mieć w motywacji do realizacji założonych celów?
 - Czy i w jakim zakresie może ono wdrażać do konsekwentnego realizowania celów?
 - Jak określasz skuteczność planistyczno-organizacyjną tego ćwiczenia?

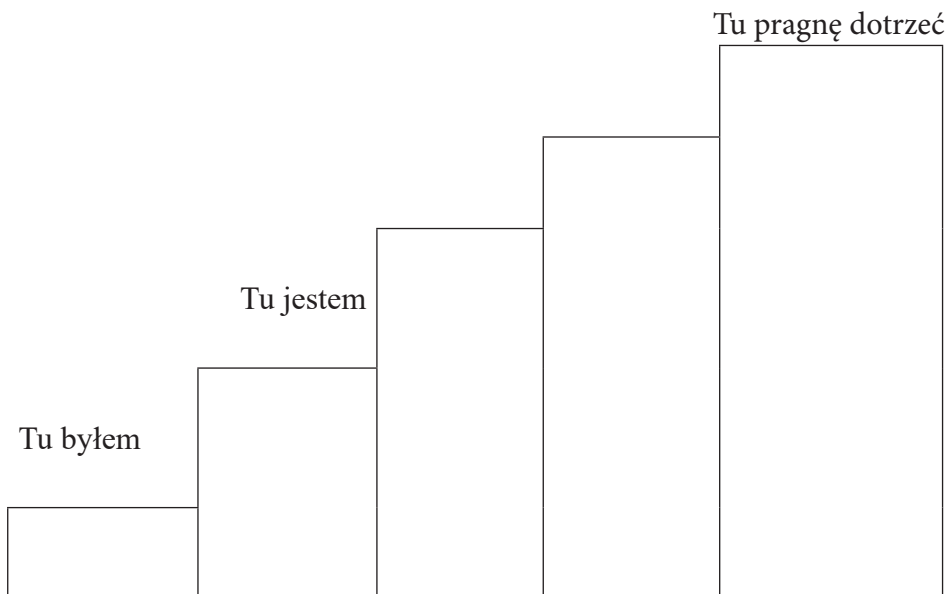
5. Dokończ zdanie:

W realizacji celów znaczenie

.....

Arkusz: „Cele-realizacja”

Określ cel/zadanie:
Określ czas:



↙

Czynniki ułatwiające
realizację celów

↘

Czynniki utrudniające
realizację celów

Część IV. Komunikacja

Cele:

- Rozwój umiejętności z zakresu komunikowania.
- Umiejętność zastosowania i wykorzystania w pracy języka korzyści.
- Wdrożenie do efektywnych wystąpień publicznych.
- Rozwój umiejętności z wykorzystaniem technik budowania relacji społecznych w zespołach (skracanie dystansu).

Komunikacja interpersonalna.

Współczesne komunikowanie się człowieka

1. Zawodowa analiza SWOT⁴⁵

1. Uzupełnij tabelę zgodnie ze swoimi przekonaniem. Określ zachowania względem drugiej osoby (rozmówcy) zgodnie z różnym nastawieniem.
2. Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczenia zapoznaj się z przykładowymi pytaniami związanymi z osobistą analizą SWOT (arkusz „Osobista analiza SWOT”).
3. Dokonaj własnej analizy SWOT określając swoje mocne i słabe strony wraz z uwzględnieniem szans i zagrożeń, które mogą wpływać na jego dalszy rozwój i zadowolenie z pracy.

⁴⁵ Opracowano na podstawie: M. Ciesielka (2019). Osobista analiza SWOT narzędziem motywowania i planowania wyborów edukacyjno-zawodowych młodzieży. *Edukacja-Technika-Informatyka*, 10(4), s. 261–266; A.B. Strawińska (2017). *Historia i definicja terminu personal branding. Zarys problematyki*. W: U. Sokólska (red.), *Socjolekt-idiom-Idiostyl: historia i współczesność*. Białystok: Wydawnictwo Prymat, Wydział Filologiczny Uniwersytetu w Białymstoku, s. 365–386; J. Valevatn (2023). Możliwości zastosowania metod badawczych foresight w kontekście przyszłego rynku pracy. *Edukacja Ustawiczna Dorosłych*, 175.

Ważna informacja dla prowadzącego:

Prowadząc zajęcia z grupą prowadzący powinien najpierw przedstawić swoje przykłady pytań nawiązujących do osobistej analizy SWOT (pytania pomocne załączono na końcu ćwiczenia). Po zakończeniu prezentacji siebie samego na forum przez wybrane (chętne) osoby warto zapytać uczestników:

- Czy dowiedzieli się czegoś nowego o samym sobie?
- Czy coś sprawiło im trudność?
- Jak czuli się podczas wystąpienia przed grupą mówiąc o samym sobie?

Pytania pomocne dla prowadzącego (przykłady):

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
<ul style="list-style-type: none"> • Jakie są moje zalety? • W czym jestem dobry? • W czym jestem lepszy od innych? • Jakie posiadam umiejętności wyróżniające mnie na rynku pracy? • Jakie są moje mocne strony w opinii innych osób? • Z czego jestem dumny prywatnie? • Z czego jestem dumny zawodowo? • Jakie jest moje największe osiągnięcie? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jakie są moje wady? • W jakich sytuacjach czuję się źle? • W jakich zawodowych sytuacjach czuję, że nie mogę sobie dać z nimi rady? • Czy mam negatywne nawyki w pracy? • Jakie cechy osobowości blokują mój rozwój osobisty? • Jakie cechy osobowości blokują mój rozwój zawodowy? • Jakie są moje obawy?
SZANSE	ZAGROŻENIA
<ul style="list-style-type: none"> • Co sprawi, że zacznę się rozwijać prywatnie? • Co sprawi, że zacznę się rozwijać zawodowo? • Jakich nowych umiejętności mogę się szybko nauczyć? • Jakie zmiany mogą wynikać z nowych możliwości na rynku pracy? • Czy mogę liczyć na awans? • Czy mój zawód jest przyszłościowy (rozwojowy)? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jakie przeszkody występują w moim prywatnym otoczeniu? • Jakie przeszkody występują w moim zawodowym otoczeniu? • Z jakimi technologiami sobie nie radzę? • Czy w mojej branży występuje wzrost konkurencji na rynku pracy? • Czy istnieje ryzyko, że mogę stracić pracę?

Arkusz: „Osobista Analiza SWOT”

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
SZANSE	ZAGROŻENIA

2. Feedback⁴⁶

Ćwiczenie wykonuje się w parach lub indywidualnie.

1. Wskaż błędy, które mogą zostać popełnione w dawaniu feedbacku (np. na linii przełożony-pracownik lub wykładowca-student), korzystając z arkusza „Feedback – błędy” zamieszczonego na końcu ćwiczenia.
2. Uzasadnij swoje propozycje i wskaż poprawną (według Ciebie) formę.
3. Omówienie:
 - Czym kierowaliście się formułując odpowiedzi?
 - Skąd biorą się błędy?
 - Jaki ich unikać?
 - Na co należy zwracać uwagę?

Przykłady pomocne dla prowadzącego:

	PRZYKŁAD
1	Brak wiedzy na temat tego, czym jest feedback.
2	Publiczna ocena pracownika na forum grupy.
3	Nie traktujemy wszystkich osób/pracowników w taki sam sposób („jedną miarą”).

⁴⁶ A. Burgess, C. van Diggele, C. Roberts, C. Mellis (2020). Feedback in the clinical setting. *BMC Medical Education*, 20, 1–5; B. Wisniewski, K. Zierer, J. Hattie (2020). The power of feedback revisited: A meta-analysis of educational feedback research. *Frontiers in Psychology*, 10, 487662; D. Carless, N. Winstone (2023). Teacher feedback literacy and its interplay with student feedback literacy. *Teaching in Higher Education*, 28(1), 150–163.

4	Zbyt krótki czas na przygotowanie i przedstawienie feedbacku.
5	„Ciche przyzwolenie” – pozwalamy na pewne działania, ale później wypominamy je pracownikowi.
6	Feedback to nie tylko przekazywanie negatywnych informacji zwrotnych.
7	Odbiorca feedbacku nie umie go „przyjąć” w odpowiedni sposób.
8	Monolog, zamiast dialogu z ocenianym.
9	Przekazujący feedback nie jest do niego przygotowany i nie umie tego zrobić w prawidłowy sposób.

Arkusz: „Feedback – błędy”

	PRZYKŁAD BŁĘDU	PRAWIDŁOWA FORMA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

3. Zamknięte na otwarte?⁴⁷

1. Zamień pytania zamknięte na otwarte, korzystając z arkusza „Rodzaje pytań” zamieszczonego na końcu ćwiczenia.
2. Omówienie:
 - Co sprawiło największą trudność?
 - Jakie błędy najczęściej popełniamy zadając pytania?
 - Jakie kryteria należy przyjąć i w jakich okolicznościach, aby prawidłowo formułować pytania?
 - Omówienie: Na początku przedstaw swoje przykłady. Po zakończeniu ćwiczenia wybrane (chętne) osoby przedstawiają swoje odpowiedzi. Wskazane propozycje należy poddać analizie i omówić na forum, ewentualnie wskazać błędy w interpretacji.

Ważne dla prowadzącego:

Przykładowe rozwiązania – zamiana pytań

1. Czy chce Pan dalej rozmawiać o tym zadaniu?
 - Prosiłbym, żeby Pan wskazał, co sprawiło Panu trudność w ramach tego ćwiczenia, ewentualnie, czy widzi Pan możliwość jego modyfikacji?
2. Czy to Pan wysłał mi to ćwiczenie czy inna osoba?
 - Prosiłbym o informację, kto wysłał mi to ćwiczenie?
3. Czy nie uważa Pan, że ten rodzaj ćwiczenia jest Panu potrzebny?
 - Prosiłbym o informację, jaki element tego ćwiczenia uważa Pan za najbardziej praktyczny oraz jakie elementy by Pan dodał do zrealizowanego modułu.

⁴⁷ Opracowano na podstawie: K. Hansen, A. Świdorska (2023). Integrating open-and closed-ended questions on attitudes towards outgroups with different methods of text analysis. *Behavior Research Methods*, 1–21.

4. Czy jest Pan zadowolony z zajęć?
 - Prosiłbym o informację, który element zajęć uważał Pan za najbardziej przydatny oraz jakie ćwiczenia wskazałby Pan do dalszej modyfikacji/poprawy.
5. Czy chce się Pan spotkać jutro czy pojutrze?
 - Proszę o informację, w jakie dni jest Pan dostępny i spróbujemy dojść do wspólnego porozumienia.

Arkusz: „Rodzaje pytań”

1. Czy chce Pan dalej rozmawiać o tym zadaniu?

.....

2. Czy to Pan wysłał mi to ćwiczenie czy inna osoba?

.....

3. Czy nie uważa Pan, że ten rodzaj ćwiczenia jest Panu potrzebny?

.....

4. Czy jest Pan zadowolony z zajęć?

.....

5. Czy chce się Pan spotkać jutro czy pojutrze?

.....

4. Rodzaje pytań⁴⁸

1. Zgodnie z przykładem podanym poniżej (pytania o nowy samochód) podaj swój przykład pytania otwartego, zamkniętego, alternatywnego i sugerującego, korzystając z arkusza „Rodzaje pytań” zamieszczonego na końcu ćwiczenia.

Przykładowe pytania:

- **otwarte:** *Co sądzisz o moim nowym samochodzie?*
 - **zamknięte:** *Czy podoba Ci się mój nowy samochód?*
 - **alternatywne:** *Czy podoba Ci się mój nowy samochód, czy poprzedni był lepszy?*
 - **sugerujące:** *Przyznasz, że mój nowy samochód jest zdecydowanie lepszy niż poprzedni, prawda?*
2. Proszę o podanie przykładów (prowadzący udziela informacji zwrotnej i dokonuje korekty w sytuacji błędnego określenia).
 3. Omówienie:
 - W jakich sytuacjach z życia zawodowego, a także z życia codziennego można zastosować konkretne rodzaje pytań?
 - Dlaczego?

⁴⁸ Opracowano na podstawie: D.D. Mider (2021). Sztuka i nauka formułowania pytań w badaniach ilościowych. Nowa rzeczywistość, nowe wyzwania. *Kultura i Edukacja*, 3(133), 243–258.

Arkusz „Rodzaje pytań”

PYTANIE OTWARTE

.....

PYTANIE ZAMKNIĘTE

.....

PYTANIE ALTERNATYWNE

.....

PYTANIE SUGERUJĄCE

.....

5. Rysunek – komunikacja jednostronna

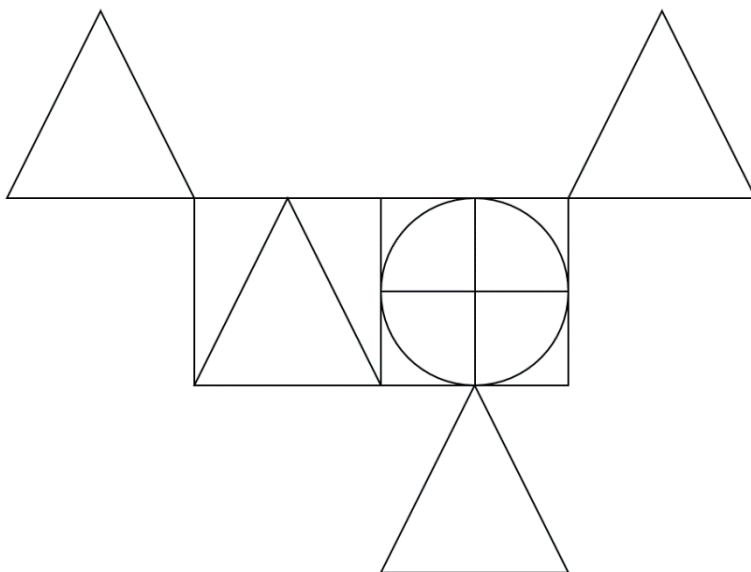
*Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.
Ćwiczenie do wykorzystania w parach lub w grupie.*

1. Polecenie: Narysuj to, co słyszysz.
2. Podczas słuchania opisów nie wolno zadawać pytań.
3. Omówienie:
 - Czy, a jeśli tak to jakie, są rozbieżności między „Rysunkiem 1” a rysunkami uczestników?
 - Z czego biorą się rozbieżności między tym, co widzimy, tym, co mówimy, i tym, co słyszymy?
 - Na co należy zwrócić uwagę przy przekazywaniu ważnych informacji?
 - Jakie są wady komunikatu opartego na jednostronnym przekazie?

Wytyczne dla prowadzącego: Wybieramy jedną osobę z grupy. Przekazujemy jej wydrukowany obrazek (arkusz „Rysunek 1” zamieszczony na końcu ćwiczenia) do zapoznania się przez około 2–3 minuty. Informujemy uczestników o sposobie przeprowadzenia ćwiczenia (komunikacja jednostronna) z naciskiem, że kluczowym jest fakt precyzyjnej komunikacji między przedstawiającym (opisującym) obrazek a odbiorcami (uczestnikami ćwiczenia). Przedstawiający opisuje werbalnie rysunek (nie pokazuje rysunku grupie i nie używa komunikacji niewerbalnej). W miarę możliwości przedstawiający rysunek może stać tyłem do grupy w momencie opisywania otrzymanego arkusza. Zadaniem przedstawiającego jest opisanie rysunku grupie w taki sposób, żeby uczestnicy jak najdokładniej

narysowali to, co słyszą. Osoba opisująca rysunek powinna skupić się na takich szczegółach jak: kształt, wielkość, położenie figur i innych cechach rysunku. Opisujący nie powtarza tego, co już powiedział. Kluczowe jest to, że osoby rysujące (uczestnicy) nie mogą zadawać pytań osobie przedstawiającej obrazek.

Arkusz: „Rysunek 1”



6. Rysunek – komunikacja dwustronna

*Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i ołówek/długopis.
Ćwiczenie do wykorzystania w parach lub w grupie.*

1. Polecenie: Narysuj to, co słyszysz.
2. Podczas słuchania można zadawać pytania osobie opisującej rysunek.
3. Omówienie:
 - Jakie rozbieżności wystąpiły między „Rysunkiem 2” a rysunkami uczestników?
 - Dlaczego rozbieżności nie było?
 - Jakie umiejętności powinien posiadać nadawca (osoba opisująca)?
 - Co nadawca powinien uwzględnić przy podawaniu komunikatów?
 - Od czego zależy precyzja w przekazywaniu komunikatów?
 - Jakie są zalety komunikacji dwustronnej?

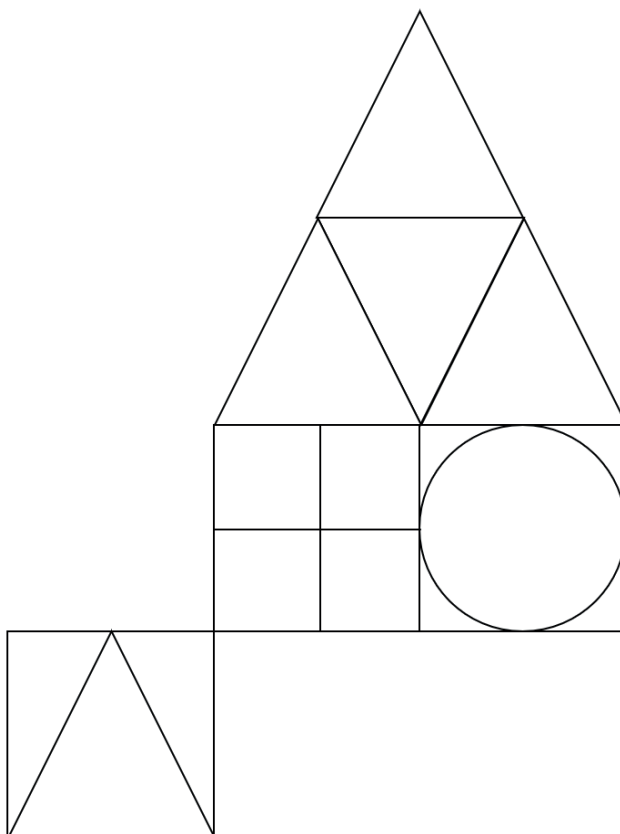
Wytyczne dla prowadzącego: wybieramy jedną osobę, która otrzymuje arkusz „Rysunek 2” (zamieszczony na końcu ćwiczenia). Uczestnicy (osoby rysujące) mogą zadawać dowolne pytania opisującemu rysunek w celu dokładniejszego odwzorowania obrazka. Opisujący musi udzielać odpowiedzi na postawione pytania, ale nie może pokazywać rysunku lub używać gestykulacji (mowy ciała itp.).

Przykłady pomocne dla prowadzącego:

OMAWIANE ZAGADNIENIE / OBSZAR	PYTANIA DO OMÓWIENIA
Aktywne słuchanie i jego rola	<ul style="list-style-type: none"> • Istotność aktywnego słuchania w komunikacji interpersonalnej. • Czy istnieją różnice w narysowanych rysunkach w zależności od komunikacji jednostronnej (arkusz „Rysunek 1”) oraz dwustronnej (arkusz „Rysunek 2”)? • Czy możliwość zadawania pytań pomogła uczestnikom w narysowaniu rysunku?
Dostosowywanie komunikacji	<ul style="list-style-type: none"> • Czy ważne jest dostosowywanie swojej komunikacji do potrzeb odbiorcy? • Czy prezentujący dostosował swój język (sposób mówienia) do sytuacji i odbiorcy?
Komunikacja jednostronna – wyzwania	<ul style="list-style-type: none"> • Jakie trudności w komunikacji jednostronnej dostrzega grupa? • Jakie uczucia towarzyszyły grupie podczas komunikacji jednostronnej (arkusz „Rysunek 1”)?
Błędy w komunikacji	<ul style="list-style-type: none"> • Jakie różnice dostrzegają uczestnicy między oryginalnymi kartami a tym, co narysowali? • Jakie błędy pojawiały się wśród uczestników najczęściej? • Jakie elementy rysunków były najczęściej pomijane? • Czy zadawane pytania (arkusz „Rysunek 2”) były prawidłowo zadane? Czy odpowiedzi udzielane przez opisującego rysunek były prawidłowo udzielone?

Błędy w komunikacji	<ul style="list-style-type: none">• (dotyczy arkusza „Rysunek 1” i „Rysunek 2”) Czy któryś z uczestników był pewny, że dobrze odwzorował rysunek, ale mimo wszystko popełnił błąd?
Refleksja uczestników	<ul style="list-style-type: none">• Jaka była pierwsza reakcja uczestników na tego typu ćwiczenie?• Czy przekazane informacje i instrukcje podczas rysowania obrazka były dla nich zrozumiałe?
Wnioski i możliwości zastosowania w codziennym życiu	<ul style="list-style-type: none">• Czy uczestnicy dostrzegają, w jakim obszarze życia prywatnego lub zawodowego mogą zastosować komunikację dwukierunkową?• Czy w życiu zawodowym uczestnicy mogą napotkać podobne wyzwania komunikacyjne?• Czy uczestnicy dostrzegają możliwość poprawy jakości swojej komunikacji?

Arkusz: „Rysunek 2”



7. Zachowania względem innych⁴⁹

1. Uzupełnij arkusz „Zachowania względem innych” (zamieszczony na końcu ćwiczenia) zgodnie ze swoimi przekonaniem – podaj kilka przykładów.
2. Określ zachowania względem drugiej osoby (rozmówcy) zgodnie z różnym nastawieniem.
3. Omówienie:
 - Jakie znaczenie ma komunikacja niewerbalna dla budowania relacji, komunikacji międzyludzkiej?
 - Czy odczytywanie mowy werbalnej bez kontekstów sytuacyjnych i kulturowych jest profesjonalne?
 - W jaki sposób budować spójny obraz siebie (mowa werbalna i niewerbalna)?

⁴⁹ A. Nowicka (2021). Zastosowanie analizy konwersacyjnej w dydaktyce akademickiej. *Neofilolog*, 56/1, s. 107–122; K. Siemiątkowska, M. Obrębska (2020). Jakość komunikacji w związku a kompensująca rola aktywności w sieci. *Człowiek i Społeczeństwo*, 50; J. Łukasiewicz, J. (2006). Psychologiczne uwarunkowania skuteczności komunikacji werbalnej. *Symposium*, 15(1), s. 41–45.

Przykłady dla prowadzącego:

PRZYCHYLNE (PRZYJAZNE)	NIEPRZYCHYLNE (NIEPRZYJAZNE)
<ul style="list-style-type: none"> • uśmiech, • patrzeć w oczy, • „otwarta” postawa ciała (np. dłonie), • aprobata (np. kiwanie głową „na tak”), • mniejszy dystans między rozmówcami. 	<ul style="list-style-type: none"> • zła mimika twarzy, • obojętność („przewracanie oczami”), • odwracanie głowy, • dotykanie głowy, • większy dystans między rozmówcami, • unikanie spojrzenia w oczy, • „zamknięta” postawa ciała.
ZDECYDOWANE (BRAK WROGOŚCI)	ZDECYDOWANE (AGRESYWNE)
<ul style="list-style-type: none"> • przyjazna gestykulacja dłońmi (otwarte dłonie), • większość czasu rozmowy spoglądamy na rozmówcę, • pewny ton głosu i zdecydowanie, • lekko odwracanie głowy na bok, • patrzeć w oczy rozmówcy, • lekko napięte ciało podczas rozmowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • wroga mimika twarzy – unoszenie brwi z niesmakiem, uśmiech z politowaniem, zniewaga, nieprzyjemny wyraz twarzy, • pokazywanie palcem wskazującym, • ściskanie dłoni, • patrzeć nad rozmówcą, • postawa stojąca.
OSOBA PEWNA SIEBIE	OSOBA ŁĘKLIWA
<ul style="list-style-type: none"> • pewna postawa ciała podczas siedzenia, • odsłonięta sylwetka/pewna, • swoboda w wypowiedzi i „nonszalanca”, • naturalna postawa ciała, 	<ul style="list-style-type: none"> • „wierci” się na krześle, • nerwowo porusza dłońmi, • niepewna postawa ciała, • „zasłania” się dłońmi, • załamany ton głosu.

Arkusz: „Zachowania względem innych”

PRZYCHYLNE (PRZYJAZNE)	NIEPRZYCHYLNE (NIEPRZYJAZNE)
ZDECYDOWANE (BRAK WROGOŚCI)	ZDECYDOWANE (AGRESYWNE)
OSOBA PEWNA SIEBIE	OSOBA LĘKLIWA

Język korzyści. Praktyczne zastosowanie

8. Praktyczny język korzyści

1. Korzystając z arkusza „Język korzyści” zamieszczonego na końcu ćwiczenia, zamień zwroty negatywnie nacechowane (którymi nie można się posługiwać w budowaniu relacji interpersonalnych) na zwroty pozytywne (wyrażające to samo), ale w taki sposób, żeby można ich było użyć w naturalny sposób podczas rozmowy.
2. Omówienie:
 - Co sprawiło największą trudność?
 - Na co należy zwracać uwagę udzielając informacji zwrotnej?
 - Jakie korzyści dla człowieka i zespołu wynikają z pozytywnego komunikowania się?

Przykładowe rozwiązania dla prowadzącego:

Zwroty negatywne	Zwroty pozytywne
Szklanka w połowie pusta (dokonaj zmiany w zakresie dydaktyki)	Ćwiczenie zostało bardzo dobrze wykonane, natomiast... .
W nawiązaniu do Państwa problemu...	W nawiązaniu do zaistniałem <u>sytuacji/zgłoszenia</u> .
Pracuje w urzędzie więc jest biurokrata/urzędnikiem	Pracuję w urzędzie więc <u>pracownikiem administracyjnym</u> .
Nie kłóćmy się	Poszukajmy wspólnie rozwiązania zaistniałem sytuacji.
Nie ma takiej możliwości	Poszukajmy innego rozwiązania / Obawiam się, że nie możemy tego wykonać
Nie mogę tego dla Pana/Pani zrobić (konkretnie ja)	Nie jestem do tego upoważniony / Mam dla Pana/Pani inne rozwiązanie
Nie wiem/Nie orientuję się	Dopytam bardziej <u>kompetentną</u> osobę (zwróć uwagę na słowo „kompetentną” – dokonaj analizy i omówienia tego określenia z grupą)
Mam dla Państwa niedobłą/złą wiadomość	Wracam do Państwa z następującymi informacjami. (neutralnie)
Dlaczego nie są Państwo zainteresowani?	Jakie warunki Państwa bardziej zainteresują? (zamiana pytania zamkniętego na pytanie otwarte)
Proszę czekać	Proszę o chwilę cierpliwości.
Musi Pan zrobić	Bardzo proszę o... .
Powinien Pan/Powinna Pani	Sugerowałbym... .
Znowu spóźnił się Pan 15 minut	Jesteś rzetelnym pracownikiem, ale spóźnił się Pan 15 min...

Nie, nie ma Pan racji	<i>Obawiam się, że jest inaczej niż Pan sugeruje/ myśli/uważa... lub Jako specjalista w tym zakresie... .</i>
Rozumiem, ale proszę się nie denerwować	<i>Rozumiem, ale bardzo proszę o wyrozumiałość.</i>
Czyli jeszcze się Państwo nie zdecydowali?	<i>Uprzejmie proszę o informację czy podjęli Państwo już jakąś decyzję co do...?</i>
Czy żadna z tych opcji Państwa nie interesuje?	<i>Czy zainteresowała Państwa któraś z naszych dotychczasowych propozycji?</i>
Rozumiem, że nie jest Pani zainteresowana	<i>Rozumiem, że oczekuje Pani innej propozycji z naszej strony?</i>
My tego nie robimy	<i>Obawiam się, że aktualnie nasza firma nie dysponuje takimi możliwościami.</i>
Jutro nie pracuje po 17	<i>Jutro będę dostępny do Państwa dyspozycji między godziną 9:00 a 17:00</i>
Nie wiem, co ma Pani na myśli	<i>Czy mógłby Pan to inaczej wyjaśnić lub zobrazować?</i>
Przedstawię Pani problem kierownikowi/przełożonemu	<i>Opiszę Pani sytuację osobie bardziej kompetentnej w tym zakresie</i>

Arkusz: „Język korzyści”

Zwroty negatywne	Zwroty pozytywne
Szklanka w połowie pusta (<i>do- konaj zmiany w zakresie dydak- tyki</i>)	
W nawiązaniu do Państwa pro- blemu	
Pracuję w urzędzie więc jestem biurokratą / urzędnikiem	
Nie kłóćmy się	
Nie ma takiej możliwości	
Nie mogę tego dla Pana/Pani zrobić (<i>konkretnie ja</i>)	
Nie wiem / Nie orientuję się	
Mam niedobłą/złą wiadomość	
Dlaczego nie jest Pan zaintere- sowany	
Proszę czekać	
Musi Pan zrobić	
Powinien Pan / Powinna Pani	
Znowu spóźnił się Pan 15 minut	
Nie, nie ma Pan racji	
Rozumiem, ale proszę się nie denerwować	
Czyli jeszcze się Państwo nie zdecydowali?	

Czy żadna z tych opcji Państwa nie interesuje?	
Rozumiem, że nie jest Pani zainteresowana	
My tego nie robimy	
Jutro nie pracuje po 17	
Nie wiem, co ma Pani na myśli	
Przedstawię ten problem kierownikowi/przełożonemu	

9. Język korzyści – własne przykłady

1. Korzystając z arkusza „Język korzyści – własne przykłady” w kolumnie „zwroty negatywne” wypisz przykłady z własnego doświadczenia zawodowego/osobistego nacechowane negatywnie (mogą to być informacje zasłyszane lub osobiście formułowane).
2. Następnie w kolumnie „zwroty pozytywne” dokonaj przekształcenia zwrotów negatywnych na konstruktywne, bazując na informacji zwrotnej charakterystycznej dla języka korzyści.
3. Omówienie:
 - Co stanowiło największą trudność w tym ćwiczeniu?
 - Jakie obszary odnoszące się do własnej komunikacji powinnaś/powinieneś wzmocnić?

Arkusz: „Język korzyści – własne przykłady”

WŁASNE PRZYKŁADY	
Zwroty negatywne	Zwroty pozytywne

10. Interpretacja

1. Korzystając z arkusza „Interpretacja” zamieszczonego na końcu ćwiczenia, dokonaj interpretacji zwrotów zamieszczonych w kolumnie „zwroty”, a następnie zapisz własne interpretacje w kolumnie „interpretacja zwrotu”.
2. Omówienie:
 - Co sprawiło Ci największą trudność?
 - Skąd biorą się błędne interpretacje?
 - W jaki sposób doskonalić swoje kompetencje komunikacyjne?

Proponowane odpowiedzi dla prowadzącego:

INTERPRETACJA	
Zwroty	Interpretacja zwrotu
<i>Proszę zrobić (pozytywnie)</i>	<i>Jako specjalista w pewnym obszarze...</i> – można użyć tego zwrotu w sposób bezpośredni, sugerujący, że to my mamy rację i odbiorca postępując zgodnie z naszymi wytycznymi (sugestiami) osiągnie oczekiwane korzyści.
<i>Proszę zrobić (negatywnie)</i>	Może zostać odebrane przez odbiorcę jako „rozkaz” lub narzucenie swojego zdania.
....., <i>ale</i>	Po spójniku „ale” przekaz staje się mocniejszy i istnieje duże prawdopodobieństwo, że odbiorca zapamięta właśnie tę drugą część zdania. Należy zwracać uwagę, jakie informacje są przekazywane po tym spójniku (interpretacja zależy od naszych intencji – co chcemy osiągnąć).

<i>Tak, ale ...</i>	Sztuczne potwierdzenie słów/stanowiska naszego rozmówcy. Nasz przekaz i intencje po słowie „ale” mogą zostać negatywnie odebrany.
<i>Obiecuję...</i>	Lepiej: <i>postaram się</i> . Obietnica sprawia, że zobowiązujemy się do czegoś (np. zrobimy coś).
<i>Szczerze mówiąc, ...</i>	Odbiorca może mieć wrażenie, że pozostała część rozmowy nie jest szczerą i chcemy osiągnąć tylko własne cele nie dbając o interes rozmówcy.
<i>Nie wiem</i>	Lepiej: <i>Pozwoli Pan, że to sprawdzę</i> . Taka zamiana może spowodować, że odbiorca zauważy, że jesteśmy zaangażowani i zainteresowani zaistniałą sytuacją. Ponadto może to sugerować, że podejmiemy działania w celu pomocy mojemu rozmówcy.
<i>Przepraszam (kogoś/za coś)</i>	Często używane w ostateczności (np. w biznesie). Sugeruje przyznanie się do winy i godowość do poniesienia konsekwencji bez możliwości przedstawienia swojego stanowiska.
<i>Moim skromnym zdaniem</i>	Sformułowanie może sprawić, że nasza opinia wyda się rozmówcy mniej pewna i zdecydowana.

Arkusz: „Interpretacja”

INTERPRETACJA	
Zwroty	Interpretacja zwrotu
<i>Proszę zrobić (pozytywnie)</i>	
<i>Proszę zrobić (negatywnie)</i>	
<i>....., ale</i>	
<i>Tak, ale ...</i>	
<i>Obiecuję...</i>	
<i>Szczerze mówiąc, ...</i>	
<i>Nie wiem</i>	
<i>Przepraszam (kogoś/za coś)</i>	
<i>Moim skromnym zdaniem</i>	

11. Narzędzia kontroli rozmowy

1. Bazując na własnym doświadczeniu podaj przykłady „narzędzi kontroli rozmowy” (arkusz „Aktywne słuchanie” zamieszczony na końcu ćwiczenia).
2. Omówienie:
 - Jakie są różnice pomiędzy poszczególnymi narzędziami kontroli rozmowy?
 - Które i kiedy należy stosować?
 - W jakich okolicznościach?
 - Jaka jest ich skuteczność?

Przykłady dla prowadzącego:

NARZĘDZIA KONTROLI ROZMOWY	PRZYKŁAD SFORMUŁOWANIA
PARAFRAZA	<ul style="list-style-type: none">• <i>Rozumiem, że Pani...</i>• <i>O ile dobrze Cię zrozumiałem...</i>• <i>Z tego, co Państwo przedstawiają...</i>
ODZWIERCIEDLENIE (np. zdenerwowanie)	<ul style="list-style-type: none">• <i>To musiało Cię bardzo zdenerwować...</i>• <i>Z tego, co Państwo przedstawiają to ta sytuacja musiała Państwa bardzo zdenerwować...</i>• <i>Słyszę, że przedstawione sytuacja jest dla Ciebie bardzo pozytywna.</i>
DOWARTOŚCIOWANIE	<ul style="list-style-type: none">• <i>Z tego, co rozumiem to rozmawiam ze specjalistą w tym zakresie.</i>• <i>Dobrze, że o tym wspomniałaś/eś.</i>• <i>To ciekawe, niewiele osób o tym wie/wspomina.</i>• <i>Bardzo słuszna uwaga.</i>

WYPOWIEDZI OTWIERAJĄCE	<ul style="list-style-type: none">• <i>Proszę kontynuować, chętnie posłucham.</i>• <i>To interesujące, czy może Pani coś więcej na ten temat powiedzieć?</i>
KLARYFIKACJA/ DOPRECYZOWANIE	<ul style="list-style-type: none">• <i>Czy mógłby Pan to zobrazować?</i>• <i>Czy mógłby Pan to przedstawić w inny sposób?</i>• <i>Co jest dla Ciebie w tym ćwiczeniu najważniejsze?</i>• <i>Na czym chcą się Państwo skupić następnym razem?</i>

Arkusz: „Aktywne słuchanie”

NARZĘDZIA KONTROLI ROZMOWY	PRZYKŁAD SFORMUŁOWANIA
PARAFRAZA	
ODZWIERCIEDLENIE (np. zdenerwowanie)	
DOWARTOŚCIOWANIE	
WYPOWIEDZI OTWIERAJĄCE	
KLARYFIKACJA/ DOPRECYZOWANIE	

Wystąpienia publiczne. Czy każde wystąpienie może być takie samo?

12. Wystąpienia publiczne – jakich słów/zwrotów unikać?⁵⁰

1. Korzystając z arkusza „Jakich słów/zwrotów unikać?” zamieszczonego na końcu ćwiczenia, wypisz, jakich słów unikać podczas wystąpień publicznych (np. prowadzenia zajęć ze studentami) oraz określ argumenty, jakie za tym przemawiają.
2. Omówienie:
 - Co uświadomiłaś/eś sobie podczas tego ćwiczenia?
 - Na co musisz zwracać uwagę pracując nad wystąpieniem publicznym?
 - Nad czym powinieneś popracować?

⁵⁰ Opracowano na podstawie: A. Rzędowska, J. Rzędowski (2009). *Mówca doskonały: wystąpienia publiczne w praktyce*. Gliwice: Wydawnictwo Helion; K. Barani, K. Piotrowski (2021). Procesy uwagi a lęk społeczny w sytuacji wystąpienia publicznego. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J – Paedagogia – Psychologia*, 34(3), s. 135–146.

Przykłady dla prowadzącego:

WYRAŻENIE	ARGUMENTACJA
<i>Nawiązując do ostatnich wydarzeń z Sejmu...</i>	Nawiązywanie do poglądów politycznych itp. może wywołać niechcianą dyskusję na Sali, co sprawi, że cel prezentacji/wystąpienia może nie zostać zrealizowany. SYNONIM: unikamy (chyba że wystąpienie dotyczy kwestii politycznych).
<i>To niemożliwe.</i>	Natychmiastowe pozbawienie rozmówcy możliwości rozwiązania jego problemu. SYNONIM: To, co możemy zrobić w zaistniałej sytuacji...
<i>Nawiązując do... (np. filmu, książki, wydarzenia...)</i>	Nie wszyscy musieli oglądać wspomniany film czy słyszeć o wydarzeniu, o którym wspominasz. Zawsze należy (choć) pobieżnie omówić przywołany przykład. SYNONIM: Jak pokazano w filmie ... co oznaczało
<i>Musieć</i>	Sugeruje, że nasz odbiorca coś musi/my mu coś każemy zrobić. SYNONIM: warto, proponuję, proszę.
<i>Nie ma Pan/Pani racji</i>	Sugeruje (w sposób negatywny/agresywny), że nasz odbiorca się myli. SYNONIM: Możliwe, że jest tak jak Pan/Pani mówi, ale...
<i>To nie należy do moich kompetencji.</i>	Stawiamy się w niekorzystnej dla nas sytuacji, kiedy to rozmówca ma możliwość w pewien sposób nas skompromitować. SYNONIM: W tym zakresie zwróciłbym się do...
<i>Jak Państwo wiedzą...</i>	Część osób może nie wiedzieć, o czym mówimy i mogą zostać postawieni w niekomfortowej sytuacji. Taki zwrot może sugerować, że wszyscy na sali powinni o czymś wiedzieć, a nie zawsze tak jest. SYNONIM: Zaraz przedstawię Państwu pewne istotne dane... / Pozwolą Państwo, że o czymś wspomnę...

<i>Żarty</i>	Jeżeli nie jesteś pewny, że żart faktycznie będzie śmieszny, to lepiej powstrzymać się od jego opowiadania. Szczególnie unikaj żartów nawiązujących do stereotypów. Jeżeli żart nie ma związku z omawianym tematem, to tym bardziej go unikaj. SYNONIM: unikanie.
<i>Śmieszne obrazki/memy</i>	Podobnie jak w przypadku żartów – jeżeli nie jesteś ich pewien lub nie nawiązują do tematu prezentacji, to lepiej ich unikać. Niepoprawne użycie obrazka, który nie ma związku z prezentacją/omawianym tematem może wskazywać na brak profesjonalizmu.
<i>Słowa anglojęzyczne, skróty, łacińska terminologia</i>	Jeżeli nie musisz, to ich nie używaj. Jeżeli musisz, to wyjaśnij, co dane słowo oznacza. Nie każda osoba z publiczności zna język obcy lub branżową terminologię. SYNONIM: unikanie lub każdorazowe wyjaśnianie.

Arkusz: „Jakich słów/zwrotów unikać?”

WYRAŻENIE	ARGUMENTACJA

13. Jak przygotować prezentację?⁵¹

1. Wypełnij arkusz „Zasady tworzenia prezentacji”.
2. Wymieniając własne zasady podaj argumenty, które za nimi przemawiają.
3. Omówienie:
 - Co sprzyja wystąpieniom publicznym?
 - Jakie cechy ma dobra prezentacja?
 - Nad czym musisz popracować w zakresie wystąpień publicznych z prezentacją?

Przykłady dla prowadzącego:

WIZUALNE ASPEKTY, KTÓRE WARTO ZASTOSOWAĆ PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA PREZENTACJI
<ul style="list-style-type: none">• brak przejść między slajdami,• im prościej, tym lepiej,• jednolita kolorystyka w całej prezentacji,• kolorystyka prezentacji dostosowana do wydarzenia/odbiorcy,• duża czcionka,• wypunktowanie najważniejszych informacji.
NIEZBĘDNE ELEMENTY MULTIMEDIALNEJ PREZENTACJI
<ul style="list-style-type: none">• schemat prezentacji: wstęp – rozwinięcie – zakończenie,• numeracja slajdów (w widocznym miejscu),• slajd tytułowy,

⁵¹ A. Rzędowska, J. Rzędowski (2009). *Mówca doskonały: wystąpienia publiczne w praktyce*. Gliwice: Wydawnictwo Helion; M. Ciesielka (2007). *Tłumaczenie – How to Prepare the Appropriate Multimedia Presentation*, https://www.researchgate.net/publication/276354532_Tlumaczenie_-_HOW_TO_PREPARE_THE_APPROPRIATE_MULTIMEDIA_PRESENTATION (dostęp: 20.05.2024).

<ul style="list-style-type: none">• agenda wystąpienia/prezentacji,• informacja, kiedy można zadawać pytania,• slajd końcowy (dane kontaktowe prezentującego).
ZASADY PODCZAS TRWANIA PREZENTACJI (NA SALI)
<ul style="list-style-type: none">• korzystanie z akcesoriów: clipboard, długopis, butelka wody, prezenter (laser),• omówienie zasad gestykulacji,• ruch sceniczny (w zależności od sytuacji),• mowa niewerbalna (omówić zasady),• mowa werbalna (omówić zasady).
BŁĘDY PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA I W TRAKCIE TRWANIA PREZENTACJI
<ul style="list-style-type: none">• brak kontaktu wzrokowego z publicznością,• zasłanianie się clipboardem,• zbyt szybkie mówienie,• niepoprawna dykcja,• wskazywanie palcem na publiczność,• nieodpowiedni ubiór,• nieodpowiednie słownictwo.

Arkusz: „Zasady tworzenia prezentacji”

WSKAŹ WIZUALNE ASPEKTY, KTÓRE WARTO ZASTOSOWAĆ PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA PREZENTACJI
WSKAŹ NIEZBĘDNE ELEMENTY MULTIMEDIALNEJ PREZENTACJI
WSKAŹ ZASADY OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS TRWANIA PREZENTACJI (NA SALI)
WSKAŹ I UARGUMENTUJ BŁĘDY PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA I W TRAKCIE TRWANIA PREZENTACJI

Skracanie dystansu między prowadzącym a studentem/słuchaczem. Czy to się opłaca?⁵²

14. Jak aktywizować studenta?

1. Korzystając z arkusza „Sposoby aktywizacji studentów” wskaż formy aktywizacji studentów, które stosujesz lub które byś zastosował/a w ramach ich aktywizacji.
2. Uzasadnij swoje wybory.
3. Określ ich wady i zalety
4. Omówienie:
 - Co chciałbyś wzmocnić w swojej pracy ze studentami?

⁵² Opracowano na podstawie: E. Osuch, W. Osuch (2007). Wybrane projekty edukacyjne w aktywizacji uczniów na lekcjach podstaw przedsiębiorczości. *Przedsiębiorczość – Edukacja*, 3, s. 305–307; M. Głowska-Sołdatow (2010). *Wybrane aspekty motywowania uczniów do nauki*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana; A.U. Grzelczak (2022). Motywacja do nauki wśród studentów uczelni wyższych w pandemii COVID-19 w formie zdalnej i po powrocie do formy stacjonarnej. *Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Organizacja i Zarządzanie*, 85, s. 99–113; E. Kusztina, O. Zaikin, A. Żyławski, R. Tadeusiewicz (2013). Model motywacji nauczyciela i studentów podczas nabywania kompetencji. *Zeszyty Naukowe Warszawskiej Wyższej Szkoły Informatyki*, 7(9), s. 119–137.

- Z jakich form zajęć chciałbyś skorzystać dla rozwijania warsztatu metodycznego niezbędnego w pracy ze studentami?
- Na co zwrócisz szczególną uwagę przygotowując się do zajęć ze studentami?

Przykłady dla prowadzącego:

FORMY AKTYWIZACJI STUDENTA – OGÓLNE

- próba zamiany klasycznej formy wykładu na konwersatorium (w miarę możliwości),
- kontrowersyjne tematy do dyskusji np. wulgarne reklamy w ramach marketingu,
- wchodzenie w emocje i światopogląd studenta,
- próba poznania opinii studentów na wskazany temat,
- praca w grupach z ćwiczeniami, które muszą podpisać i zwrócić prowadzącemu,
- wykonanie dodatkowej prezentacji dla osób chętnych na wskazany temat (podwyższenie końcowej oceny),
- forma zajęć oparta na rywalizacji, w której na końcu jest do wygrania „nagroda” (niezwiązana z oceną końcową, np. czekolada, paczka cukierków).

Arkusz: „Sposoby aktywizacji studentów”

Czy w ramach zajęć ze studentami masz możliwość ich aktywizacji?

tak

nie

Czy w ramach zajęć ze studentami praktykujesz jakąkolwiek formę ich aktywizacji?

tak

nie

FORMA ZAJĘĆ	FORMY AKTYWIZACJI STUDENTA	ZALETY WSKAZANEJ FORMY AKTYWIZACJI STUDENTA	WADY WSKAZANEJ FORMY AKTYWIZACJI STUDENTA
WYKŁAD			
ĆWICZENIA			
KONWERSATORIUM			
SEMINARIUM			
INNE, jakie?			

15. Przejdziemy na „ty”?

1. Korzystając z arkusza „Jak się zwracać?”, wskaż zalety i wady przechodzenia na „ty” w miejscu pracy (ze współpracownikami).
2. Omówienie:
 - Jakie są zalety zachowania form grzecznościowych w miejscu pracy?
 - Jakie są zalety przechodzenia na „ty” w miejscu pracy?
 - Jak unikać niezręczności i trudności w sytuacji przejścia na „ty” w miejscu pracy?
 - Jakie zasady ułatwiają budowanie relacji i nienaruszanie granic funkcjonowania w miejscu pracy?

Arkusz: „Jak się zwracać?”

Czy jesteś zwolennikiem przechodzenia na „ty” w miejscu pracy ze swoim przełożonym?

tak

nie

Wskaż zalety i wady przechodzenia na „ty” w miejscu pracy (ze współpracownikami).

ZALETY	WADY

16. Komunikatory internetowe

1. Bazując na arkuszu „Komunikatory internetowe” zamieszczonym na końcu ćwiczenia, wskaż zalety i wady komunikacji za pomocą komunikatora internetowego ze studentami.
2. Uzasadnij swoje zdanie.
3. Omówienie:
 - W jakich sytuacjach i okolicznościach wykorzystywać komunikatory internetowe?
 - W jaki sposób uczyć kultury języka w przestrzeni wirtualnej?
 - Jakie zasady wprowadzić do pracy ze studentami, aby unikać negatywnych konsekwencji stosowania komunikatorów internetowych w pracy z nimi?

Arkusz: „Komunikatory internetowe”

Czy jesteś zwolennikiem aplikacji internetowego do kontaktu ze studentem?

tak

nie

Wskaż zalety i wady komunikacji za pomocą komunikatora internetowego ze studentami.

ZALETY	WADY

Bibliografia

- Adamiec M., Kożusznik B. (2001). *Sztuka zarządzania sobą*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Barani K., Piotrowski K. (2021). Procesy uwagi a lęk społeczny w sytuacji wystąpienia publicznego. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J – Paedagogia – Psychologia*, 34(3), 135–146.
- Brzezińska A., Lutomski G. (1994). *Uczyć inaczej czyli jak?* W: G. Lutomski (red.), *Uczyć inaczej*. Poznań: Wydawnictwo Humaniora.
- Burgess A., van Diggele C., Roberts C., Mellis C. (2020). Feedback in the Clinical Setting. *BMC Medical Education*, 20, 1–5.
- Butler J. (1995). *From action to thought: The fulfilment of human potential*. In: J. Edwards (Ed.), *Thinking: International Interdisciplinary Perspectives*. Melbourne: Hawker Brownlow Education.
- Carless D., Winstone N. (2023). Teacher feedback literacy and its interplay with student feedback literacy. *Teaching in Higher Education*, 28(1), 150–163.
- Ciesielka M. (2019). Osobista analiza SWOT narzędziem motywowania i planowania wyborów edukacyjno-zawodowych młodzieży. *Edukacja-Technika-Informatyka*, 10(4), 261–266.
- Ciesielka M. (2007). *Tłumaczenie – How to Prepare the Apropriate Multimedia Presentation*, https://www.researchgate.net/publication/276354532_Tlumaczenie_-_HOW_TO_PREPARE_THE_APPROPRIATE_MULTIMEDIA_PRESENTATION (dostęp: 20.05.2024).
- Dudzikowa M. (1994). *Kompetencje autokreacyjne – czy i jak są możliwe do nabycia w toku studiów pedagogicznych*. W: M. Dudzikowa, A.A. Kotusiewicz (red.). *Z pogranicza idei i praktyki edukacji nauczycielskiej*. Biały-

- stok: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego. Wydział Pedagogiki i Psychologii.
- Dudzikowa M. (1985). *O trudnej sztuce tworzenia samego siebie*. Warszawa: WSiP.
- Dudzikowa M. (2007). *Pomyśl siebie... minieseje dla wychowawcy klasy*. Gdańsk: GWP.
- Frankl V.E. (2023). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Kraków: Znak.
- Gaś Z. (2001). *Doskonalący się nauczyciel*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Głóskowska-Sołdatow M. (2010). *Wybrane aspekty motywowania uczniów do nauki*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.
- Grzelczak A.U. (2022). Motywacja do nauki wśród studentów uczelni wyższych w pandemii COVID-19 w formie zdalnej i po powrocie do formy stacjonarnej. *Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Organizacja i Zarządzanie*, 85, 99–113.
- Gulc A., Siderska J., Szpilko D., Szydło J., Religa J., Valevatn J. (2023). Możliwości zastosowania metod badawczych foresight w kontekście przyszłego rynku pracy. *Edukacja Ustawiczna Dorosłych*, 1, 175–187.
- Hansen K., Świdarska A. (2023). Integrating open-and closed-ended questions on attitudes towards outgroups with different methods of text analysis. *Behavior Research Methods*, 1–21.
- Kolb A., Kolb D. (2022). *Uczenie na podstawie doświadczenia. Podręcznik dla trenerów, edukatorów, coachów*. Poznań: Wydawnictwo: Dialogi & Zmysły.
- Kozielecki J. (1981). *Psychologiczna koncepcja samowiedzy*. Warszawa: PWN.
- Kulik R. (2021). *Trening interpersonalny. Proces grupowy w praktyce trenerskiej*. Warszawa: Eneteia.
- Kusztina E., Zaikin O., Żyławski A., Tadeusiewicz R. (2013). Model motywacji nauczyciela i studentów podczas nabywania kompetencji. *Zeszyty Naukowe Warszawskiej Wyższej Szkoły Informatyki*, 7(9), 119–137.
- Lutomski G. (red.) (1994). *Uczyć inaczej*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Łukasiewicz, J. (2006). Psychologiczne uwarunkowania skuteczności komunikacji werbalnej. *Sympozjum*, 15(1), 41–45.
- Łukasik J.M. (2023). Managing own development in the experiences of candidates for the teaching profession. *Labor et Educatio*, 11, 103–118.

- Łukasik J.M. (2016). *Poznać siebie i dbać o rozwój. W drodze do sukcesu*. Kraków: Wydawnictwo Akademii Ignatianum.
- Łukasik J.M. (2020). Rozwój osobisty i zawodowy nauczycielek w okresie wczesnej dorosłości. *Edukacja Ustawiczna Dorosłych*, 3(110), 85–97.
- Łukasik J., Jagielska K. Solecki R. (2013). *Nauczyciel – Wychowawca – Pedagog. Szkolne wyzwania*. Kielce: Jedność.
- Łukaszewski W. (1986). Podstawy teorii rozwoju osobowości. *Acta Univesitatis Nicolai Copernici. Socjologia Wychowania*, 6 (166).
- Matusiak R.B (2011). *Innowacje i transfer technologii. Słownik pojęć*. Warszawa: Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości.
- Maxwell J.C., Hoskins R. (2021). *Zmieniaj swój świat. Małe kroki, które poprowadzą do wielkich zmian w Twoim otoczeniu*. Warszawa: MT Biznes.
- Mider D.D. (2021). Sztuka i nauka formułowania pytań w badaniach ilościowych. Nowa rzeczywistość, nowe wyzwania. *Kultura i Edukacja*, 3(133), 243–258.
- Nowak-Dziemianowicz M. (2008). „Wielki Przegrany Współczesności”. *Polski nauczyciel jako podmiot i przedmiot kształcenia*. W: (red.), *Nauczyciel: misja czy zawód? Społeczne i profesjonalne aspekty roli*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe DSW.
- Nowicka A. (2021). Zastosowanie analizy konwersacyjnej w dydaktyce akademickiej. *Neofilolog*, (56/1), 107–122.
- Obuchowski K. (1993). *Człowiek intencjonalny*. Warszawa: PWN.
- Osuch E., Osuch, W. (2007). Wybrane projekty edukacyjne w aktywizacji uczniów na lekcjach podstaw przedsiębiorczości. *Przedsiębiorczość-Edukacja*, 3, 305–307.
- Piertasiński Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: PW „Wiedza Powszechna”.
- Rotter J. (1990). Poczucie wewnętrznej versus zewnętrznej kontroli wzmocnień. *Nowiny Psychologiczne*, 5–6.
- Rzędowska A., Rzędowski J. (2009). *Mówca doskonały: wystąpienia publiczne w praktyce*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Seiwert L.J. (2005). *Zarządzanie czasem. Bądź panem własnego czasu*. Warszawa: Difin.

- Sęk H. (1991). *Społeczna psychologia kliniczna*. Warszawa: PWN.
- Siemiątkowska K., Obrębska M. (2020). Jakość komunikacji w związku a kompensująca rola aktywności w sieci. *Człowiek i Społeczeństwo*, 50.
- Strawińska A.B. (2017). *Historia i definicja terminu personal branding. Zarys problematyki*. W: U. Sokólska (red.), *Socjolekt-idiolekt-idiostyl: historia i współczesność*. Białystok: Wydawnictwo Prymat, Wydział Filologiczny Uniwersytetu w Białymstoku, s. 365–386.
- Simon S.B., Hawley R.C., Britton D.D (1992). *Krystalizacja wartości. Ćwiczenia pisemne dla rozwoju osobowego*. Toruń-Poznań: Wydawnictwo „EDYTOR”.
- Strumska-Cywik L. (2005). *Pomiędzy otwartością a zamknięciem*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Teasdale J., Williams M., Segal Z. (2016). *Praktyka uważności*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wisniewski B., Zierer K., Hattie J. (2020). The power of feedback revisited: A meta-analysis of educational feedback research. *Frontiers in Psychology*, 10, 487662.

Rozwój człowieka może przebiegać na różnych płaszczyznach, poczynsz od fizycznej, poprzez psychiczną, zawodową, duchową, społeczną, rodzinną, aż po intymną. Zaś jego wartość jest tym większa, im bardziej człowiek zaczyna zauważać, że dzięki rozwojowi zaczyna lepiej rozumieć siebie (w tym dostrzegać i doceniać: mocne strony, słabości, pasje, wartości, cele i marzenia), rozwija różne umiejętności niezbędne do osiągnięcia celów, ma lepsze jakościowo relacje z innymi (partnerem, małżonkiem, rodzicem, przyjacielem, współpracownikiem, dziećmi), a także poczucie dobrego stanu zdrowia, ogólnie lepszego dobrostanu (bo lepiej zarządza stresem, dba o swoje ciało i umysł, prowadzi zdrowszy styl życia). Przyjmując powyższe założenia koncepcyjne można uznać, że rozwój osobisty jest podstawą i warunkiem lepszego jakościowo życia, zaś odnosząc się do różnych obszarów funkcjonowania człowieka dorosłego, można dodać, że rozwój osobisty staje się również warunkiem koniecznym rozwoju zawodowego. Bez świadomego rozwoju osobistego nie zaistnieje świadomy rozwój zawodowy

Problematyka rozwoju osobistego jest ważnym zagadnieniem we współczesnych naukach społecznych, szczególnie zaś w naukach o zarządzaniu i jakości, pedagogice czy psychologii. Wynika to głównie z udowodnionego licznymi badaniami stanowiska, że od działań na rzecz własnego rozwoju człowieka zależy zarówno jakość jego życia, funkcjonowania, jak i rozwój społeczeństwa, postęp cywilizacyjny, technologiczny i wszelka zmiana. Mając to na uwadze można przyjąć, że rozwój osobisty jest podstawą i warunkiem lepszego jakościowo życia, zaś odnosząc do różnych obszarów funkcjonowania człowieka dorosłego, można dodać, że jest warunkiem jakościowo lepszego rozwoju świata.

Zgodnie z zamysłem Autorów publikacja dedykowana jest do pracy nad sobą, nad własnym rozwojem różnych grup odbiorców. Zamyśl ten wynika z przyjętego myślenia teoretycznego określonego w pracach Kazimierza Obuchowskiego. Badacz ten uważał, że twórcza adaptacja, rozwój, bazujące na poznaniu siebie, nabywaniu świadomości siebie, projektowaniu własnego rozwoju, są możliwe dzięki pracy człowieka nad sobą. Zamyśl ten udało się zrealizować Autorom poprzez wskazany zestaw ćwiczeń, gotowych do pracy nad sobą narzędzi.

Oczywiście należy za Autorami podkreślić, że zaproponowane w publikacji ćwiczenia są wybranymi zarówno autorskimi propozycjami, jak i wybranymi spośród bogatej oferty na rynku wydawniczym. Te zaproponowane w niniejszym opracowaniu są sprawdzonymi sposobami pracy nad sobą podczas warsztatów i ćwiczeń z różnymi grupami odbiorców.

Uważam, że publikacja będzie stanowiła bardzo dobre odniesienie do ważnych dla każdego człowieka obszarów rozwoju i zarazem pozwoli na bardziej wnikliwe rozpastrywanie siebie w perspektywie sensu nadawanego własnemu życiu, pracy, rozwojowi.

dr hab. Norbert G. Piłkuła, prof. UKEN

 scriptum

www.wydawnictwoscriptum.pl

ISBN 978-83-67586-98-6



9 788367 586986