PEWNOŚĆ SIEBIE - ANALIZA WŁASNYCH OSIĄGNIĘĆ

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

(Proszę wstawić krótki opis narzędzia)

Kiedy przeżywamy chwile niskiej pewności siebie, często trudno jest nam dostrzec nasze zalety, zasoby oraz kompetencje. Albo nie doceniamy ich tak, jak powinniśmy, przykładając większą wagę do tego, co złe: do aspektów, które chcemy poprawić lub do naszych niedociągnięć. Dlatego w tym ćwiczeniu chodzi o to, aby przeanalizować zasoby, które uruchomiłeś w przeszłości i które doprowadziły Cię do osiągnięcia "sukcesu".

2) CELE NARZĘDZIA

(Proszę, spróbuj znaleźć 3 główne cele narzędzia)

1. Praca nad naszą samoświadomością i akceptacją siebie
2. Bądź świadomy, jakie zasoby uruchomiłeś w każdej sytuacji i jak poszedłeś naprzód, nauczyłeś się
3. Pewność siebie jest pielęgnowana przez działanie, przez praktykę

3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z PRZECIWNIKIEM

(Wyjaśnij związek / powiązanie tego narzędzia z daną umiejętnością)

Jest to ćwiczenie, które można wykorzystać w chwilach, gdy odczuwamy brak pewności siebie. Dzięki temu ćwiczeniu uświadomimy sobie, w jaki sposób w przeszłości osiągaliśmy cele, które sobie wyznaczyliśmy. Jednocześnie ćwiczenie to pomaga nam przeanalizować, jakie zasoby uruchomiliśmy w danym momencie, aby osiągnąć ten cel.

4) ZASOBY I MATERIAŁY

(Wyjaśnij, jakie materiały i zasoby są potrzebne do opracowania narzędzia)

Nie są potrzebne żadne konkretne zasoby, wystarczy zapisać wyniki analizy tych innych sytuacji, w których udało się osiągnąć wyznaczony cel, wskazując zasoby, które zostały wykorzystane do ich osiągnięcia.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

(Proszę opisać, jak wdrożyć to narzędzie. Podaj sekwencję kroków i przybliżony czas działań, które należy podjąć. Na przykład:

Krok 1.

Opisz jakieś osiągnięcie lub sukces z Twojej przeszłości - musi to być coś, co zależało od Ciebie i nie musi to być wielkie osiągnięcie, może to być zdanie egzaminu, rozwiązanie problemu, osiągnięcie w pracy, mały cel... itd.

Krok 2.

Przeanalizuj i opisz, jakie zasoby i umiejętności zastosowałeś, aby to osiągnąć, np.: zorganizowanie się, konsekwencja, poszukiwanie informacji, zaangażowanie i uwaga, ćwiczenie tego czy tamtego, stosowanie tej czy innej metody, poprawianie błędów i kontynuowanie ćwiczeń itp.

Krok 3.

W skali od 1 do 10, jaki był Pana(i) poziom zaangażowania w to osiągnięcie i w jakich działaniach wykazał(a) Pan(i) swoje zaangażowanie w jego osiągnięcie?

Jak się czułeś, kiedy zrealizowałeś to osiągnięcie?

Jak myślisz, jakie pozytywne konsekwencje mogło mieć to małe osiągnięcie w twoim życiu?

Krok 4.

Przeanalizuj kilka osiągnięć i uświadom sobie, jakie zasoby zastosowałeś w każdej sytuacji oraz w jaki sposób awansowałeś, nauczyłeś się lub ulepszyłeś innych.

6) CZEGO SIĘ UCZYĆ

(Proszę wyjaśnić, czego można się nauczyć za pomocą tego narzędzia, można posłużyć się przykładami)

Pamiętaj, że pewność siebie przychodzi wraz z działaniem.

W sytuacji, w której czujemy się niepewnie, nie możemy czekać, aż najpierw poczujemy się pewni siebie, a dopiero potem działać, ponieważ działa to w drugą stronę - pewność siebie będzie konsekwencją działania. Pewność siebie rodzi się poprzez stawianie czoła problemom i uczenie się, jak je rozwiązywać, poprzez wystawianie się na działanie i rozwijanie niezbędnych umiejętności w określonych kontekstach, poprzez rozumienie procesów i sposobu działania.

Analizując inne sytuacje, w których udało Ci się osiągnąć swój cel, dowiesz się, że pewność siebie zakłada uruchomienie szeregu zasobów, aby ten cel osiągnąć (umiejętności, rozwój zdolności, kompetencji itp.).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching