

INTELIGENCJA

- Inteligencja to nie tylko zdolność logicznego myślenia czy przyswajania nowych informacji, ale również **umiejętność dostosowywania się** do zmieniających się warunków. Badania pokazują, że nie jest to cecha stała i można ją rozwijać, dzięki zdobywaniu wiedzy i doskonaleniu umiejętności.
- Kluczem do tych zmian jest **neuroplastyczność**, czyli właściwość mózgu do tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami i modyfikowania istniejących. Gdy połączenia te będą wystarczająco silne, to, nad czym pracujesz, przestanie być dla Ciebie trudne.

Jeśli masz **nastawienie na rozwój** w tym obszarze:

Pielęgnuj w sobie otwartość na doświadczenia, zdobywaj wiedzę i poprawiaj umiejętności. Pamiętaj jednak, żeby nie brać na siebie zbyt dużo – świadomie dobieraj aktywności.

Jeśli masz **nastawienie na trwałość** w tym obszarze:

Pozwól się wykazać swojemu mózgowi. Wybierz kierunek, w jakim chcesz się rozwijać, wyznacz sobie (realistyczne!) cele i sprawdź, ile jesteś w stanie osiągnąć.

WYZWANIA

- Nie można mówić o **rozwój**, jeśli raz na jakiś czas nie spróbuje się czegoś nowego.
- Przekraczanie własnych granic wiąże się często z odczuwaniem dyskomfortu. To normalne. Nie chodzi o wyeliminowanie nieprzyjemnych doznań, ale o ich **zaakceptowanie**.

Jeśli masz **nastawienie na rozwój** w tym obszarze:

Przekonanie, że wyzwania stanowią okazję, by nauczyć się czegoś nowego otwiera przed Tobą wiele możliwości. Podążaj swoją drogą i nie ulegaj presji, że nadal robisz za mało.

Jeśli masz **nastawienie na trwałość** w tym obszarze:

Wybierz jedno wyzwanie, które jest zgodne z obszarem Twoich zainteresowań, a którego obawiasz się podjąć i zacznij działać. Nie pozwól, by niepewność blokowała Twój potencjał.

PRZESZKODY

- Trudności to nieodłączny element procesu uczenia się. Czasem nie udaje nam się podołać wyzwaniu, co powoduje frustrację. To naturalne. Niepowodzenia nie są przyjemne, ale stanowią **źródło cennych wskazówek**, które mogą pomóc nam zrozumieć, co poszło nie tak.
- Przekonanie, że mamy **wpływ** na sytuację i że jesteśmy w stanie sobie z nią poradzić pozwala działać dalej, pomimo nieprzyjemnych odczuć i tworzy przestrzeń do rozwoju.

Jeśli masz **nastawienie na rozwój** w tym obszarze:

Uczenie się na błędach to jeden z najlepszych sposobów, by poprawiać swoje umiejętności. Dzięki wytrwałości i elastycznemu podejściu możesz śmiało realizować zamierzone cele.

Jeśli masz **nastawienie na trwałość** w tym obszarze:

Trudności potrafią wywoływać zniechęcenie, ale nie muszą oznaczać całkowitej rezygnacji. Zastanów się, co możesz zrobić w tej sytuacji i daj sobie szansę, żeby sprostać wyzwaniu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WYSIŁEK

- Wrodzone **predyspozycje** mają oczywiście znaczenie, ale to, czy staniemy się w czymś dobrzy, zależy również od tego, czy odważymy się zacząć i jak długo i skutecznie będziemy próbować.
- **Rozwój** polega na wyznaczaniu sobie celów o coraz wyższym stopniu trudności. Warto jednak pamiętać, że proces uczenia się nie przebiega liniowo. Brak rezultatów, pomimo zaangażowania, może oznaczać, że mózg dopiero utrwała zdobytą wiedzę czy umiejętności.

Jeśli masz **nastawienie na rozwój** w tym obszarze:

Poświęcając czas i energię, by się rozwijać, nie strać z oczu tego, co chcesz osiągnąć. Wysiłek jest bardzo ważny, ale tylko w połączeniu z właściwie dobraną strategią.

Jeśli masz **nastawienie na trwałość** w tym obszarze:

Konieczność włożenia w coś wysiłku wcale nie oznacza, że się do tego nie nadajesz. Podziel wyzwanie na mniejsze cele i zacznij działać – po jakimś czasie zauważysz, że idzie Ci coraz lepiej.

INFORMACJA ZWROTNA

- Informacja zwrotna pozwala dostrzec zarówno mocne strony naszych działań, jak również obszary, nad którymi warto jeszcze popracować.
- Największą wartość mają takie komunikaty, które oprócz opisowej oceny wiedzy czy umiejętności, zawierają podpowiedzi, co można zrobić, by dalej się rozwijać. Nie należy krytykować cech osobowości.

Jeśli masz **nastawienie na rozwój** w tym obszarze:

Otwartość na uwagi innych nie oznacza ich bezkrytycznego przyjmowania. Warto też zastanowić się, czy wyciągając z nich wnioski nie popełniasz błędu poznawczego, zwanego **efektem potwierdzenia**.

Jeśli masz **nastawienie na trwałość** w tym obszarze:

Pamiętaj, że każda informacja zwrotna odnosi się tylko do **pewnych aspektów** i nie mówi całej prawdy o Tobie, ani o Twoim potencjale. Możesz popełniać błędy i nadal dobrze myśleć o sobie.

SUKCESY INNYCH

- Kultura rywalizacji sprawia, że nikt nie chce być przeciętny. W rezultacie spada znaczenie małych sukcesów. Zamiast myśleć, że to nie ma sensu, **zacznij** i zobacz, co z tego wyniknie.
- Nie uda się całkowicie uniknąć porównań, ale warto mieć na uwadze, że nie istnieją ściśle kryteria, co, kiedy i jak trzeba w życiu osiągnąć. Rozwój jest sprawą **indywidualną**.

Jeśli masz **nastawienie na rozwój** w tym obszarze:

Doświadczenia innych ludzi bywają kluczowe, gdy potrzebna jest inspiracja, aby zacząć działać. Zastanów się, czy są w Twoim otoczeniu osoby, z którymi możesz się podzielić własną historią.

Jeśli masz **nastawienie na trwałość** w tym obszarze:

W obliczu cudzych sukcesów możesz czuć spadek motywacji, zwłaszcza jeśli brakuje Ci dowodów na to, że i Ty radzisz sobie dobrze. Zaakceptuj to, co czujesz i podążaj dalej swoją drogą.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

