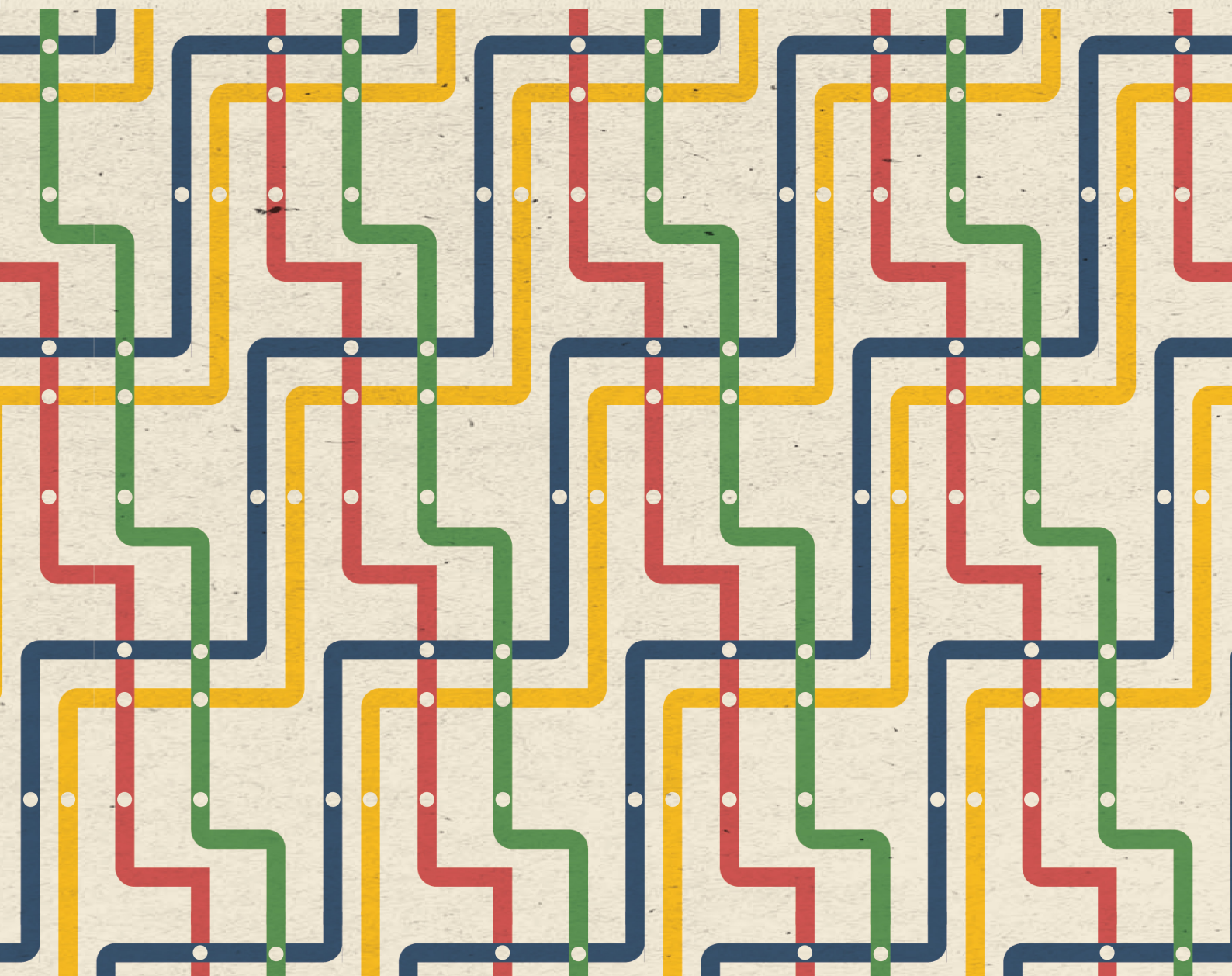




Creative Commons
Uznanie autorstwa 4.0 (CC BY 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pl>

• Nastawienie Na Rozwój

Politechnika Gdańska



Zeszyt ćwiczeń



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt: „Kadra 5.0. Rozwój kompetencji nauczycieli i doktorantów”
współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego nr umowy o dofinansowanie FERS.01.05-IP.08-0102/23-00

Skład merytoryczny:

Monika Bębenek
Marcin Zieliński

Oprawa graficzna:

Karolina Sosnowska



CENTRUM
NOWOCZESNEJ
EDUKACJI

Nastawienie na rozwój (ang. *growth mindset*)

to koncepcja zbudowana na popartym badaniami naukowymi przekonaniu, które mówi, że dzięki wysiłkowi, odpowiedniej strategii działania oraz wsparciu ze strony otoczenia możemy stawać się coraz lepsi. Rodzaj wyzwania nie ma tu znaczenia – koncepcja ta jest prawdziwa zarówno w przypadku chęci opanowania nowego języka czy nauczania się jazdy na wrotkach, jak i zdania najtrudniejszego egzaminu na studiach. Nie chodzi w niej jednak o wyznaczanie nierealistycznych celów, ale o uświadomienie sobie, że dopóki nie zaczniemy próbować, nie dowiemy się, ile tak naprawdę jesteśmy w stanie osiągnąć.

Bywa jednak tak, że nasz potencjał blokowany jest przez negatywne myśli na temat siebie, innych ludzi czy świata. Zamiast nastawienia na rozwój, cechuje nas wówczas nastawienie na trwałość (ang. *fixed mindset*). W rezultacie niechętnie podejmujemy wyzwania, trudności obniżają naszą motywację, a błędy traktujemy jako coś, co nie powinno się było wydarzyć.

Pierwszym krokiem do zmiany nastawienia jest rozpoznanie przekonań, które najsilniej wpływają na nasze zachowania, a w dłuższej perspektywie kształtują nasze życiowe ścieżki. Aby ułatwić to zadanie, przygotowaliśmy specjalny kwestionariusz nawiązujący do koncepcji *growth mindset*. Narzędzie to stanowi punkt wyjścia do refleksji nad własnymi przekonaniami i pomaga zidentyfikować obszary, na których warto się skupić, by wzmocnić nastawienie na rozwój.

Zapraszamy do wspólnej podróży!

TEST:1 Poznaj swoje nastawienie!

(na podst. koncepcji Carol Dweck)

Data: __. __. ____ r.

		ZAZNACZ, W JAKIM STOPNIU ZGADZASZ SIĘ ALBO NIE Z PONIŻSZYMI STWIERDZENIAMI:	ZDECYDOWANIE TAK	RACZEJ TAK	ANI TAK, ANI NIE	RACZEJ NIE	ZDECYDOWANIE NIE
...	1	Lubię podejmować wyzwania, bo mogę dzięki nim nauczyć się czegoś nowego.	5	4	3	2	1
○	2	Łatwo rezygnuję z zadań, gdy okazują się one zbyt trudne.	1	2	3	4	5
▲	3	Uważam, że informacja zwrotna jest kluczowa dla poprawy moich umiejętności.	5	4	3	2	1
□	4	Sukcesy innych sprawiają, że zaczynam gorzej myśleć o sobie.	1	2	3	4	5
▼	5	Mogę nauczyć się prawie wszystkiego, jeśli tylko poświęcę temu odpowiednio dużo czasu.	5	4	3	2	1
■	6	Lubię wykonywać zadania, które nie wymagają z mojej strony dużego wysiłku.	1	2	3	4	5
□	7	Chętnie uczę się od osób, które są w czymś lepsze ode mnie.	5	4	3	2	1
...	8	Czuję się przygnębiony/a, gdy muszę stawić czoła trudnym zadaniom.	1	2	3	4	5
○	9	Gdy popełnię błąd, staram się wyciągnąć wnioski na przyszłość.	5	4	3	2	1
▲	10	Zazwyczaj denerwuję się, gdy ktoś komentuje to, co robię.	1	2	3	4	5
■	11	Uważam, że sam talent to za mało, żeby być w czymś naprawdę dobrym.	5	4	3	2	1
□	12	Czuję się źle, widząc, że inni osiągają więcej niż ja.	1	2	3	4	5
▲	13	Cenię konstruktywną krytykę, ponieważ pomaga mi się rozwijać.	5	4	3	2	1
■	14	Czuję się zniechęcony/a, gdy moje starania nie przynoszą natychmiastowych rezultatów.	1	2	3	4	5
...	15	Chętnie podejmuję wyzwania, bo uważam, że są one kluczowe dla mojego rozwoju.	5	4	3	2	1
▼	16	Uważam, że sukces zależy przede wszystkim od wrodzonych zdolności.	1	2	3	4	5
▼	17	Niezależnie od mojego obecnego poziomu inteligencji, zawsze mogę go zwiększyć.	5	4	3	2	1
○	18	Czuję się sfrustrowany/a, gdy napotykam przeszkody.	1	2	3	4	5
○	19	Uważam, że trudności są naturalną częścią procesu uczenia się.	5	4	3	2	1
...	20	Unikam sytuacji, w których mogę popełnić błędy.	1	2	3	4	5
□	21	Sukcesy innych motywują mnie do podejmowania własnych aktywności.	5	4	3	2	1
▼	22	Uważam, że inteligencja jest cechą wrodzoną, której nie można zmienić.	1	2	3	4	5
■	23	Chętnie podejmuję się realizacji zadań, które wymagają ode mnie zaangażowania i wytrwałości.	5	4	3	2	1
▲	24	Czuję się niepewnie, gdy otrzymam negatywną informację zwrotną.	1	2	3	4	5

Czy któreś przekonania, umieszczone w kwestionariuszu, szczególnie przyciągnęły Twoją uwagę lub wzbudziły emocje? Czy potrafisz wskazać powód?

Czy jakieś bieżące wydarzenia mogły mieć wpływ na Twoje odpowiedzi?

Jeśli chcesz zapisać coś jeszcze, co wydaje Ci się ważne, możesz to zrobić tutaj:

Sprawdź swój wynik

Nastawienie Na Rozwój

Politechnika Gdańska

Wynik ogólny

Wynik cząstkowy w poszczególnym obszarze

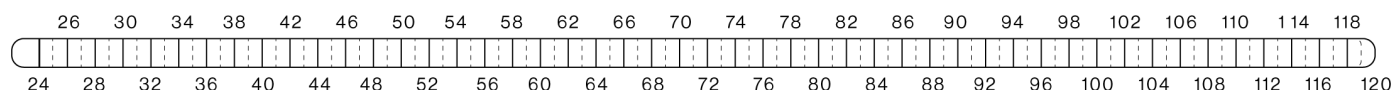
Wynik ogólny stanowi sumę wszystkich punktów. Aby poznać **wyniki cząstkowe** dla poszczególnych obszarów, związanych z nastawieniem na rozwój, dodaj do siebie punkty przypisane do wybranych stwierdzeń:

	Stwierdzenia	Suma punktów
Ogólny	wszystkie	
▼ Przekonanie o naturze inteligencji	5, 16, 17, 22	
--- Wyzwania	1, 8, 15, 20	
○ Przeszkody	2, 9, 18, 19	
■ Wysiłek	6, 11, 14, 23	
▲ Informacja zwrotna	3, 10, 13, 24	
□ Sukcesy innych	4, 7, 12, 21	

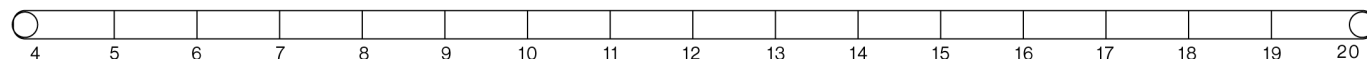
- 4-7 silne nastawienie na trwałość
- 8-11 przewaga nastawienia na trwałość
- 12 wynik niejednoznaczny
- 13-16 przewaga nastawienia na rozwój
- 17-20 silne nastawienie na rozwój
- 24-27 silne nastawienie na trwałość
- 48-71 przewaga nastawienia na trwałość
- 72 wynik niejednoznaczny
- 73-96 przewaga nastawienia na rozwój
- 97-120 silne nastawienie na rozwój

Poniżej możesz przedstawić swoje wyniki w formie graficznej:

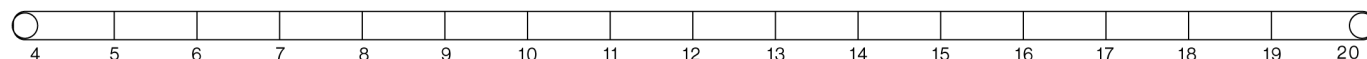
MÓJ WYNIK OGÓLNY



PRZEKONANIE O NATURZE INTELIGENCJI - Pytania 5,16,17,22



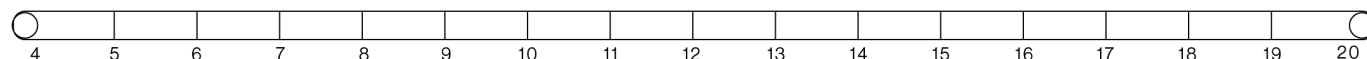
WYZWANIA - Pytania 1,8,15,20



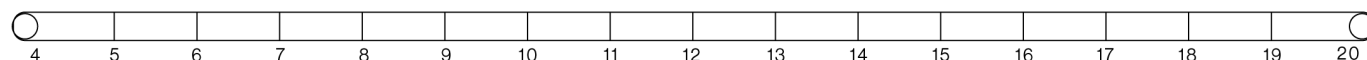
PRZESZKODY - Pytania 2,9,18,19



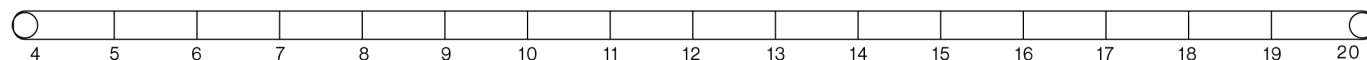
WYSIŁEK - Pytania 6,11,14,23



INFORMACJA ZWROTNA - Pytania 3,10,13,24



SUKCESY INNYCH - Pytania 4,7,12,21



Omówienie wyników wraz z interpretacją znajdziesz na stronie 16.

TEST:2 Poznaj swoje nastawienie!

(na podst. koncepcji Carol Dweck)

Data: __. __. ____ r.

		ZAZNACZ, W JAKIM STOPNIU ZGADZASZ SIĘ ALBO NIE Z PONIŻSZYMI STWIERDZENIAMI:	ZDECYDOWANIE TAK	RACZEJ TAK	ANI TAK, ANI NIE	RACZEJ NIE	ZDECYDOWANIE NIE
...	1	Lubię podejmować wyzwania, bo mogę dzięki nim nauczyć się czegoś nowego.	5	4	3	2	1
○	2	Łatwo rezygnuję z zadań, gdy okazują się one zbyt trudne.	1	2	3	4	5
▲	3	Uważam, że informacja zwrotna jest kluczowa dla poprawy moich umiejętności.	5	4	3	2	1
□	4	Sukcesy innych sprawiają, że zaczynam gorzej myśleć o sobie.	1	2	3	4	5
▼	5	Mogę nauczyć się prawie wszystkiego, jeśli tylko poświęcę temu odpowiednio dużo czasu.	5	4	3	2	1
■	6	Lubię wykonywać zadania, które nie wymagają z mojej strony dużego wysiłku.	1	2	3	4	5
□	7	Chętnie uczę się od osób, które są w czymś lepsze ode mnie.	5	4	3	2	1
...	8	Czuję się przygnębiony/a, gdy muszę stawić czoła trudnym zadaniom.	1	2	3	4	5
○	9	Gdy popełnię błąd, staram się wyciągnąć wnioski na przyszłość.	5	4	3	2	1
▲	10	Zazwyczaj denerwuję się, gdy ktoś komentuje to, co robię.	1	2	3	4	5
■	11	Uważam, że sam talent to za mało, żeby być w czymś naprawdę dobrym.	5	4	3	2	1
□	12	Czuję się źle, widząc, że inni osiągają więcej niż ja.	1	2	3	4	5
▲	13	Cenię konstruktywną krytykę, ponieważ pomaga mi się rozwijać.	5	4	3	2	1
■	14	Czuję się zniechęcony/a, gdy moje starania nie przynoszą natychmiastowych rezultatów.	1	2	3	4	5
...	15	Chętnie podejmuję wyzwania, bo uważam, że są one kluczowe dla mojego rozwoju.	5	4	3	2	1
▼	16	Uważam, że sukces zależy przede wszystkim od wrodzonych zdolności.	1	2	3	4	5
▼	17	Niezależnie od mojego obecnego poziomu inteligencji, zawsze mogę go zwiększyć.	5	4	3	2	1
○	18	Czuję się sfrustrowany/a, gdy napotykam przeszkody.	1	2	3	4	5
○	19	Uważam, że trudności są naturalną częścią procesu uczenia się.	5	4	3	2	1
...	20	Unikam sytuacji, w których mogę popełnić błędy.	1	2	3	4	5
□	21	Sukcesy innych motywują mnie do podejmowania własnych aktywności.	5	4	3	2	1
▼	22	Uważam, że inteligencja jest cechą wrodzoną, której nie można zmienić.	1	2	3	4	5
■	23	Chętnie podejmuję się realizacji zadań, które wymagają ode mnie zaangażowania i wytrwałości.	5	4	3	2	1
▲	24	Czuję się niepewnie, gdy otrzymam negatywną informację zwrotną.	1	2	3	4	5

Czy któreś przekonania, umieszczone w kwestionariuszu, szczególnie przyciągnęły Twoją uwagę lub wzbudziły emocje? Czy potrafisz wskazać powód?

Czy jakieś bieżące wydarzenia mogły mieć wpływ na Twoje odpowiedzi?

Jeśli chcesz zapisać coś jeszcze, co wydaje Ci się ważne, możesz to zrobić tutaj:

Sprawdź swój wynik

Wynik ogólny

Wynik cząstkowy w poszczególnym obszarze

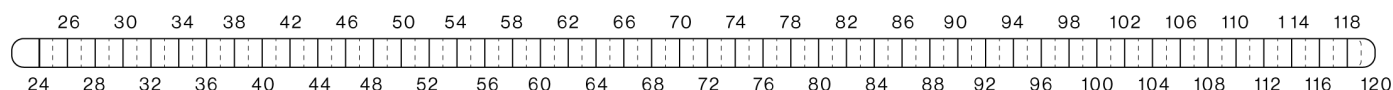
Wynik ogólny stanowi sumę wszystkich punktów.
Aby poznać **wyniki cząstkowe** dla poszczególnych obszarów, związanych z nastawieniem na rozwój, dodaj do siebie punkty przypisane do wybranych stwierdzeń:

	Stwierdzenia	Suma punktów
Ogólny	wszystkie	
▼ Przekonanie o naturze inteligencji	5, 16, 17, 22	
--- Wyzwania	1, 8, 15, 20	
○ Przeszkody	2, 9, 18, 19	
■ Wysiłek	6, 11, 14, 23	
▲ Informacja zwrotna	3, 10, 13, 24	
□ Sukcesy innych	4, 7, 12, 21	

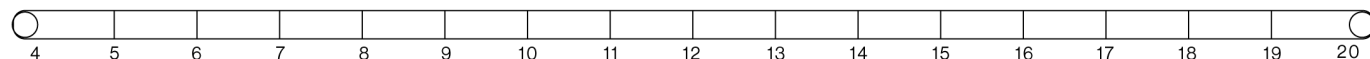
- **4-7**
silne
nastawienie na trwałość
- **8-11**
przewaga
nastawienia na trwałość
- **12**
wynik
niejednoznaczny
- **13-16**
przewaga
nastawienia na rozwój
- **17-20**
silne
nastawienie na rozwój
- **24-47**
silne
nastawienie na trwałość
- **48-71**
przewaga
nastawienia na trwałość
- **72**
wynik
niejednoznaczny
- **73-96**
przewaga
nastawienia na rozwój
- **97-120**
silne
nastawienie na rozwój

Poniżej możesz przedstawić swoje wyniki w formie graficznej:

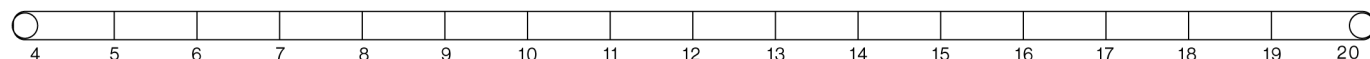
MÓJ WYNIK OGÓLNY



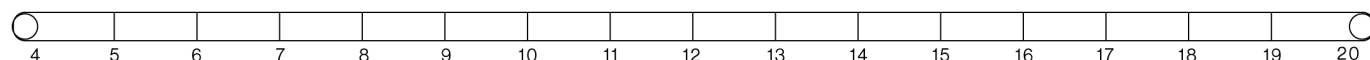
PRZEKONANIE O NATURZE INTELIGENCJI - Pytania 5,16,17,22



WYZWANIA - Pytania 1,8,15,20



PRZESZKODY - Pytania 2,9,18,19



WYSIŁEK - Pytania 6,11,14,23



INFORMACJA ZWROTNA - Pytania 3,10,13,24



SUKCESY INNYCH - Pytania 4,7,12,21



Omówienie wyników wraz z interpretacją znajdziesz na stronie 16.

TEST:3 Poznaj swoje nastawienie!

(na podst. koncepcji Carol Dweck)

Data: __. __. ____ r.

		ZAZNACZ, W JAKIM STOPNIU ZGADZASZ SIĘ ALBO NIE Z PONIŻSZYMI STWIERDZENIAMI:	ZDECYDOWANIE TAK	RACZEJ TAK	ANI TAK, ANI NIE	RACZEJ NIE	ZDECYDOWANIE NIE
...	1	Lubię podejmować wyzwania, bo mogę dzięki nim nauczyć się czegoś nowego.	5	4	3	2	1
○	2	Łatwo rezygnuję z zadań, gdy okazują się one zbyt trudne.	1	2	3	4	5
▲	3	Uważam, że informacja zwrotna jest kluczowa dla poprawy moich umiejętności.	5	4	3	2	1
□	4	Sukcesy innych sprawiają, że zaczynam gorzej myśleć o sobie.	1	2	3	4	5
▼	5	Mogę nauczyć się prawie wszystkiego, jeśli tylko poświęcę temu odpowiednio dużo czasu.	5	4	3	2	1
■	6	Lubię wykonywać zadania, które nie wymagają z mojej strony dużego wysiłku.	1	2	3	4	5
□	7	Chętnie uczę się od osób, które są w czymś lepsze ode mnie.	5	4	3	2	1
...	8	Czuję się przygnębiony/a, gdy muszę stawić czoła trudnym zadaniom.	1	2	3	4	5
○	9	Gdy popełnię błąd, staram się wyciągnąć wnioski na przyszłość.	5	4	3	2	1
▲	10	Zazwyczaj denerwuję się, gdy ktoś komentuje to, co robię.	1	2	3	4	5
■	11	Uważam, że sam talent to za mało, żeby być w czymś naprawdę dobrym.	5	4	3	2	1
□	12	Czuję się źle, widząc, że inni osiągają więcej niż ja.	1	2	3	4	5
▲	13	Cenię konstruktywną krytykę, ponieważ pomaga mi się rozwijać.	5	4	3	2	1
■	14	Czuję się zniechęcony/a, gdy moje starania nie przynoszą natychmiastowych rezultatów.	1	2	3	4	5
...	15	Chętnie podejmuję wyzwania, bo uważam, że są one kluczowe dla mojego rozwoju.	5	4	3	2	1
▼	16	Uważam, że sukces zależy przede wszystkim od wrodzonych zdolności.	1	2	3	4	5
▼	17	Niezależnie od mojego obecnego poziomu inteligencji, zawsze mogę go zwiększyć.	5	4	3	2	1
○	18	Czuję się sfrustrowany/a, gdy napotykam przeszkody.	1	2	3	4	5
○	19	Uważam, że trudności są naturalną częścią procesu uczenia się.	5	4	3	2	1
...	20	Unikam sytuacji, w których mogę popełnić błędy.	1	2	3	4	5
□	21	Sukcesy innych motywują mnie do podejmowania własnych aktywności.	5	4	3	2	1
▼	22	Uważam, że inteligencja jest cechą wrodzoną, której nie można zmienić.	1	2	3	4	5
■	23	Chętnie podejmuję się realizacji zadań, które wymagają ode mnie zaangażowania i wytrwałości.	5	4	3	2	1
▲	24	Czuję się niepewnie, gdy otrzymam negatywną informację zwrotną.	1	2	3	4	5

Czy któreś przekonania, umieszczone w kwestionariuszu, szczególnie przyciągnęły Twoją uwagę lub wzbudziły emocje? Czy potrafisz wskazać powód?

Czy jakieś bieżące wydarzenia mogły mieć wpływ na Twoje odpowiedzi?

Jeśli chcesz zapisać coś jeszcze, co wydaje Ci się ważne, możesz to zrobić tutaj:

Sprawdź swój wynik

Nastawienie Na Rozwój

Politechnika Gdańska

Wynik ogólny

Wynik cząstkowy w poszczególnym obszarze

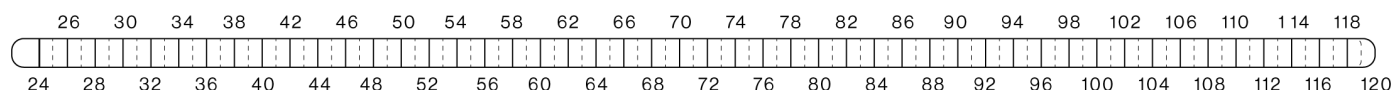
Wynik ogólny stanowi sumę wszystkich punktów. Aby poznać **wyniki cząstkowe** dla poszczególnych obszarów, związanych z nastawieniem na rozwój, dodaj do siebie punkty przypisane do wybranych stwierdzeń:

	Stwierdzenia	Suma punktów
Ogólny	wszystkie	
▼ Przekonanie o naturze inteligencji	5, 16, 17, 22	
--- Wyzwania	1, 8, 15, 20	
○ Przeszkody	2, 9, 18, 19	
■ Wysiłek	6, 11, 14, 23	
▲ Informacja zwrotna	3, 10, 13, 24	
□ Sukcesy innych	4, 7, 12, 21	

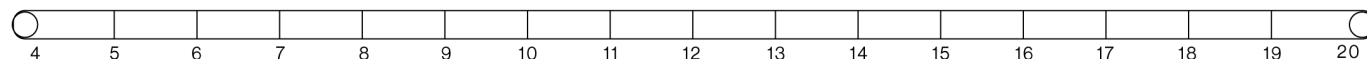
- 4-7 silne nastawienie na trwałość
- 8-11 przewaga nastawienia na trwałość
- 12 wynik niejednoznaczny
- 13-16 przewaga nastawienia na rozwój
- 17-20 silne nastawienie na rozwój
- 24-47 silne nastawienie na trwałość
- 48-71 przewaga nastawienia na trwałość
- 72 wynik niejednoznaczny
- 73-96 przewaga nastawienia na rozwój
- 97-120 silne nastawienie na rozwój

Poniżej możesz przedstawić swoje wyniki w formie graficznej:

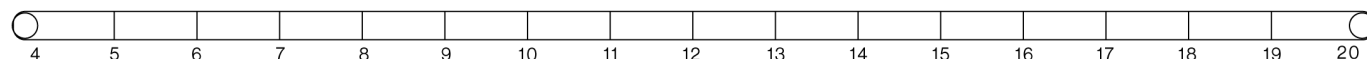
MÓJ WYNIK OGÓLNY



PRZEKONANIE O NATURZE INTELIGENCJI - Pytania 5,16,17,22



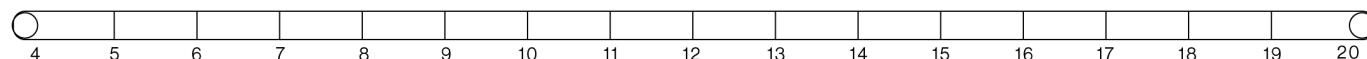
WYZWANIA - Pytania 1,8,15,20



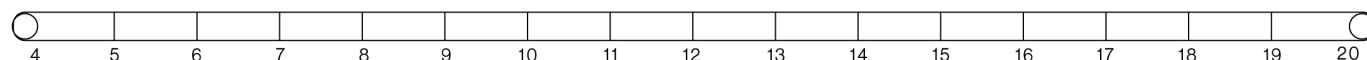
PRZESZKODY - Pytania 2,9,18,19



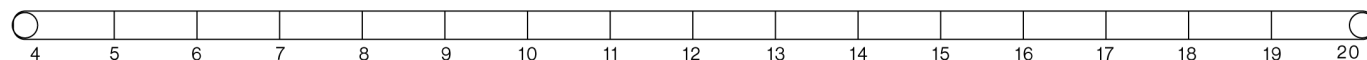
WYSIŁEK - Pytania 6,11,14,23



INFORMACJA ZWROTNA - Pytania 3,10,13,24



SUKCESY INNYCH - Pytania 4,7,12,21



Omówienie wyników wraz z interpretacją znajdziesz na stronie 16.

Omówienie wyników

Na dominujące nastawienie, wyrażone za pomocą **wyniku ogólnego**, składa się kilka ważnych aspektów, które proponujemy rozpisać w postaci **wyników cząstkowych**. Pomoże Ci to zorientować się, jakie są Twoje mocne strony. Pozwoli też zauważyć, w jakich okolicznościach pojawia się u Ciebie nastawienie na trwałość.

- Już sam fakt, że zdecydowałaś/eś się wypełnić kwestionariusz świadczy o tym, że chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o sobie. Warto w tym miejscu podkreślić, że gotowość do autorefleksji to **pierwszy krok**, by rozpocząć podróż w kierunku zmian, które wpłyną korzystnie na różne obszary Twojego życia.
- Bez względu na to, ile punktów otrzymałaś/eś, pamiętaj, że uzyskane **wyniki nie są stałe i nie definiują Twojej osoby**. Stanowią jedynie punkt wyjścia do zastanowienia się nad tym, jak postrzegasz siebie i swoje możliwości, a także jakie zachowania mogą z tych przekonań wynikać i które z nich warto zmienić.
- Pamiętaj, że nie wszystkie cechy występują zawsze u każdej osoby. Co więcej **ta sama osoba może uzyskać inne wyniki** w zależności od okoliczności, w których wypełnia test, a także od obszaru, do którego odniesie się wybierając odpowiedzi (np. studiów, pracy zawodowej, ale i sportu, muzyki czy innych zainteresowań).

Osoba z dominującym nastawieniem na trwałość...	Osoba z dominującym nastawieniem na rozwój...
...uważa, że sukces zależy przede wszystkim od wrodzonych cech i umiejętności. Unika wyzwań, które mogłyby ujawnić jej niedoskonałości. Kiedy napotka na trudności, najczęściej szybko rezygnuje, gdyż wysiłek postrzega jako dowód na to, że nie jest w czymś wystarczająco dobra. Krytykę odbiera jako zagrożenie dla swojej samooceny, więc najczęściej ignoruje zawartą w niej informację zwrotną. Porównując się z innymi, zawsze chce wypaść lepiej.	...jest przekonana, że sukces zależy przede wszystkim od posiadanej wiedzy i praktycznych umiejętności. Lubi podejmować wyzwania, nie traci motywacji w obliczu trudności, a niepowodzenia traktuje jako okazję, by nauczyć się czegoś nowego. Wysiłek postrzega jako sposób, by stale się doskonalić i realizować swoje cele. Informacje zwrotne są dla niej źródłem cennych wskazówek. Chętnie czierpie inspirację od osób, które osiągnęły więcej od niej.

Wynik niejednoznaczny

oznacza, że jesteś dokładnie w połowie skali i nie jest możliwe wskazanie dominującego nastawienia. W takiej sytuacji zachęcamy do ponownego wypełnienia testu za jakiś czas.

Pamiętaj,

nie chodzi o całkowite wyeliminowanie nastawienia na trwałość, ale o uświadomienie sobie, co sprawia, że staje się ono dominujące. Każdy z nas przejawia raz jedno, raz drugie. To naturalne!

W różnych momentach życia wynik może być inny.

I to też jest okej!

Wskazówki do interpretacji

Jeśli chcesz lepiej zrozumieć, czym różni się nastawienie stałe od rozwojowego i jak wpływają one na naukę, motywację i podejście do porażek – zajrzyj do kolejnych stron.

Znajdziesz tu krótkie, konkretne omówienie wyników testu w konkretnych obszarach oraz wskazówki, które mogą pomóc Ci spojrzeć inaczej na swoje doświadczenia związane z nauką i rozwojem.

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.

Miejsce na refleksje:

WYZWANIA

- Nie można mówić o rozwoju, 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.

Miejsce na refleksje:

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.

Miejsce na refleksje:

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. Politechnika Gdanska
- 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 utrwala 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.

Miejsce na refleksje:

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.

Miejsce na refleksje:

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 ścisłe 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.

Miejsce na refleksje:

Podsumowanie

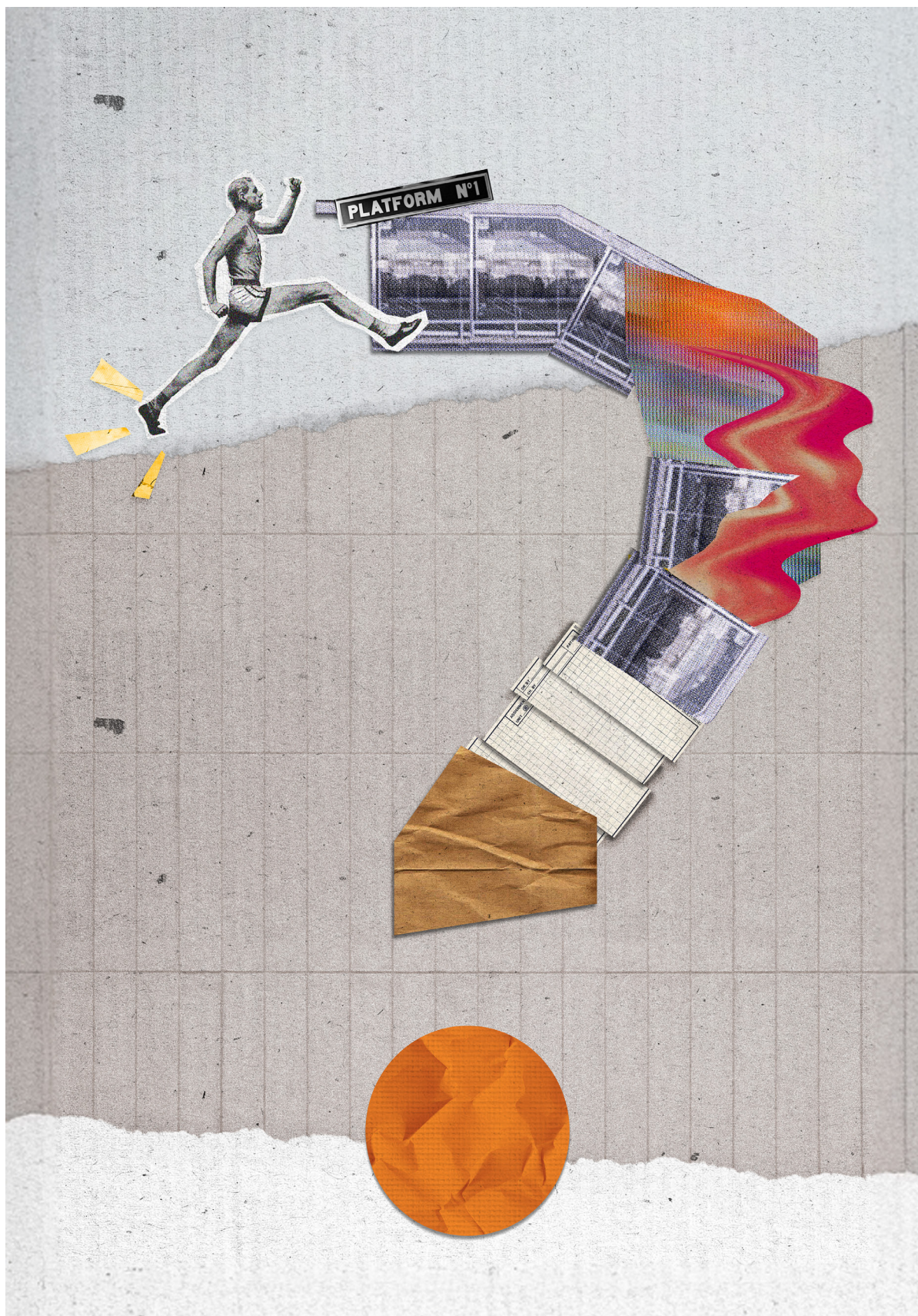
Co czujesz / co myślisz po wypełnieniu testu?

Czy jest coś, co zaskoczyło Cię w Twoich wynikach?

W którym obszarze dot. nastawienia chciałabyś/chciałabyś wprowadzić zmiany?

W jaki sposób zamierzasz to zrobić i w jakiej perspektywie czasowej?

Miejsce na Twoje notatki



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt: „Kadra 5.0. Rozwój kompetencji nauczycieli i doktorantów”
współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego nr umowy o dofinansowanie FERS.01.05-IP.08-0102/23-00