

WYZWANIE ROZWOJOWE MAM TĘ MOC!

**Mocne strony
– czyli odkryj
swój potencjał!**



PAULINA GAWORSKA-GAWRYŚ

Masz tę moc!

Wyzwanie dla kobiet, które chcą więcej od życia. Które czują, że potrzebują wzmocnienia i odkrycia swojego potencjału.

3 dni - 3 webinary w zamkniętej grupie FB - 3 paczki z materiałami

Paulina Gaworska-Gawryś

Wspieram dorosłych
w dbaniu o siebie bez
poczucia winy.
Budowaniu pewności
siebie i tworzeniu
silnych relacjach.

W swojej pracy używam
metod Terapii
Skoncentrowanej na
Rozwiązaniach.
Specjalizuję się w
wspieraniu budowaniu
dobrych relacji z bliskimi
osobami, wsparciem w
kryzysach życiowych oraz
towarzyszeniu w realizacji
celów związanych z
budowaniem pewności
siebie, samoakceptacji,
stawianiu granic.

Psycholożka,
praktyczka TSR,
trenerka
kompetencji
psychologicznych



Mocne strony - czyli jak odkryć swój potencjał?

Agenda

Samooceena,
wiara w siebie i
poczucie
własnej wartości
- od czego
zacząć?

Co wspiera,
a co blokuje
mocne
strony?

Jak znaleźć i
wzmacniać
mocne
strony?

WYZWANIE ROZWOJOWE MAM TĘ MOC!

WWW.PAULINAGAWORSKA.PL



POCZUCIE
WŁASNEJ
WARTOŚCI – to od
niego wszystko się
zaczyna

Poczucie własnej wartości to
postawa wobec siebie lub
własna opinia na swój temat,
czy też ocena samego siebie.

"Jak się czuję z tym,
kim jestem i jaki
jestem?"

Podstawa na której budujemy!

Słownik Psychologii



SAMOOOCENA

Jest postawą, oceną własnej osoby. Rozumiana jako wartość, którą przypisujemy sobie samym.

Czynniki wpływające na samoocenę:

- obraz siebie
- koncepcja siebie
- motywacja wewnętrzna
- oczekiwania poczucia własnej skuteczności
- akceptacja siebie i szacunek dla samego siebie

WIAARA W SIEBIE

Postawa, która opiera się na zaufaniu do siebie, na przekonaniu, że posiadamy umiejętności, wiedzę, że poradzimy sobie praktycznie w każdych warunkach.

Wiara we własne możliwości pozwala:

- Na wyznaczanie i realizowanie celów, co działa jak sprzężenie zwrotne i podnosi pewność siebie.
- Im więcej doświadczamy własnej skuteczności, tym bardziej jesteśmy o niej przekonani i chętnie podejmujemy kolejne wyzwania.

Przyczyny braku lub małej wiary w siebie

Czynniki, które mają wpływ na to jak postrzegasz siebie:

1

Krytyka i brak wsparcia od rodziców,
Brak akceptacji od osób znaczących,

2

Wczesne doświadczenia porażki w dzieciństwie i wieku nastoletnim,

3

Wyśmiewanie przez grupę rówieśniczą,

4

Przekonanie o braku prawa do błędów, perfekcjonizm,

5

Toksyczne/trudne relacje partnerskie w wieku dorosłym



**MOŻESZ
ODZYSKAĆ
WIARĘ
W SIEBIE!**

POTENCJAŁ

Potencjał to nasza siła do realizowania codziennych zadań i głęboko ukrytych marzeń. Wielu ludzi nawet nie wie, że go ma.

- CZYM JEST TWÓJ POTENCJAŁ – JAK MYŚLISZ?

MOCNE STRONY

To nasze cechy, które są związane z naszymi naturalnymi predyspozycjami, które możemy rozwijać i wzmacniać po przez pracę z nimi.

- umiejętności, które stoją na wysokim poziomie,
- często odróżniają nas od innych,
- wykonywanie rzeczy dzięki nim przychodzi nam z łatwością,
- chętnie używamy ich w pracy i życiu prywatnym,
- często nie zajmujemy sobie z nich sprawy,



JAK POZNAĆ SWOJE MOCNE STRONY?

1. Zrób autoanalizę – zastanów się:

- W czym jesteś dobry,?
- Co sprawia Ci przyjemność?
- Jakie czynności, aktywności przychodzą Ci z łatwością, do czego nie trzeba Cię zachęcać, do czego masz predyspozycje, co chciałbyś robić, czego chciałbyś się nauczyć?



Ćwiczenie 1

Za co jesteś
chwalona w
pracy?

Jakie zadania
realizujesz chętniej
niż inne?

Co sprawia Ci
najwięcej radości
w Twojej pracy?

JAK POZNAĆ SWOJE MOCNE STRONY?

2. Porozmawiaj z bliskimi – zapytaj:

- Jak Cię widzą, co w tobie podziwiają i lubią?
- W jakim zawodzie by Cię widzieli, gdybyś nie był tym kim jesteś? Spisz odpowiedzi od kilku osób, skonfrontuj z tym co sam o sobie myślisz.



Ćwiczenie 2

Gdybym zapytała
Twojego najlepszego
przyjaciela/najlepszą
przyjaciółkę, to co
dobrego opowiedział
by mi o Tobie?

Jakie Twoje cechy,
umiejętności by
przywołał?

W czym jesteś
dobra w jego
oczach?

JAK POZNAĆ SWOJE MOCNE STRONY?

3. Czytaj rozwojowe książki – na temat mocnych stron, rozwoju potencjału.

- Tych cech i umiejętności, które już posiadasz.
- Sięgnij też po takie pozycje, które na pierwszy rzut oka na pewno nie znalazły by się w obszarze Twoich zainteresowań, dzięki temu poszerzysz horyzonty.
- Podziel czynności na obszary np. praca, rozrywka, zdrowie, zainteresowania, a następnie spróbuj określić swoje mocne strony jakie wyłaniają się z konkretnych przykładów.



JAK POZNAĆ SWOJE MOCNE STRONY?

4. Testy psychologiczne - określające Twoje mocne strony i obszary w których jesteś dobry.

- Np. MBTI ® (Wskaźnik Typów Myers-Briggs); Test talentów Gallupa (tu szczegółowo opisany) – płatne. Inne to: FRIS, Extended DISC.
- Jeśli jesteś studentem lub licealistą szkolne lub uniwersyteckie Biura Karier oferują przeprowadzanie testów pozwalających określić Twoje mocne strony i predyspozycje do różnych zawodów.



Pytania, które pomagają odnaleźć mocne strony

- Co lubisz najbardziej robić w pracy? Jakie zadania sprawiają Ci łatwość?
- Co robisz w wolnym czasie?
- Co byś robiła, jakbyś nic nie musiała?
- Na jakie Twoje cechy zwracają uwagę inne osoby?
- Co widzisz, że potrafisz i jesteś z tego dumna?
- Co w szkole wyróżniało Cię na tle klasy?
- W czym zdarza Ci się najczęściej wyręczać innych?
- Na jaki temat czytasz najchętniej, jeśli nie jest to literatura?
- W jakim obszarze najtrudniej Cię zniechęcić?
- Co robisz szybciej od innych? Czy jest coś niezmiennego w Twoim podejściu do wykonywanych czynności, nieważne czy w pracy, czy w domu?



Co dają MOCNE STRONY w życiu?

1

Lepiej wiemy czego chcemy i co potrafimy robić. Wiemy, jak możemy zareagować w różnych sytuacjach, co chroni nas np. przed nadmiernym stresem.

2

Wybieramy pracę, zadania zgodne z naszymi predyspozycjami.

3

Łatwiej dogadujemy się w relacjach.

4

Wiemy nad czym powinniśmy popracować lub czego unikać (jakich sytuacji, pracy, zadań), co lepiej delegować jeśli to możliwe.

5

Doświadczamy sukcesów zawodowych, mamy lepszą pracę, awans.

Jak wykorzystać MOCNE STRONY w życiu?

1

SKUPIAJ SIĘ NA
TYM, CO CI
WYCHODZI I W
CZYM JESTEŚ
DOBRA
(RESZTĘ
DELEGUJ, DZIEL
Z INNYMI)

2

STAWIAJ SOBIE
WYZWANIA
ODROBINĘ
PRZEKRACZAJĄCE
TWOJE
MOŻLIWOŚCI
(ODWAGA,
PRÓBOWANIE)

3

PRZEJMIJ
INICJATYWĘ -
PROPONUJ/
DZIAŁAJ/ZMI
ENIAJ
ZGODNIE Z
MOCNYMI
STRONAMI

4

SPRAWDZAJ/
TESTUJ/EKSPERY
MENTUJ Z HOBBY,
ZAINTERESOWANI
AMI, ZADANIAMI
W PRACY

5

TESTUJ INNE
PODEJŚCIE,
INSPIRUJ SIĘ
INNYMI

Dziękuję za uwagę!

WYZWANIE ROZWOJOWE MAM TĘ MOC!

Napisz do mnie:
psycholog@paulinagaworska.pl

