

WYZWANIE ROZWOJOWE MAM TĘ MOC!

Pewność siebie
– zbuduj swoją
siłę!



PAULINA GAWORSKA-GAWRYŚ

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

3 dni - 3 webinaryw 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.



Pewność siebie - zbuduj swoją siłę!

Agenda

Czym jest
pewność siebie?
Pewność siebie
a poczucie
własnej wartości

Jak budować
swoją
pewność
siebie?

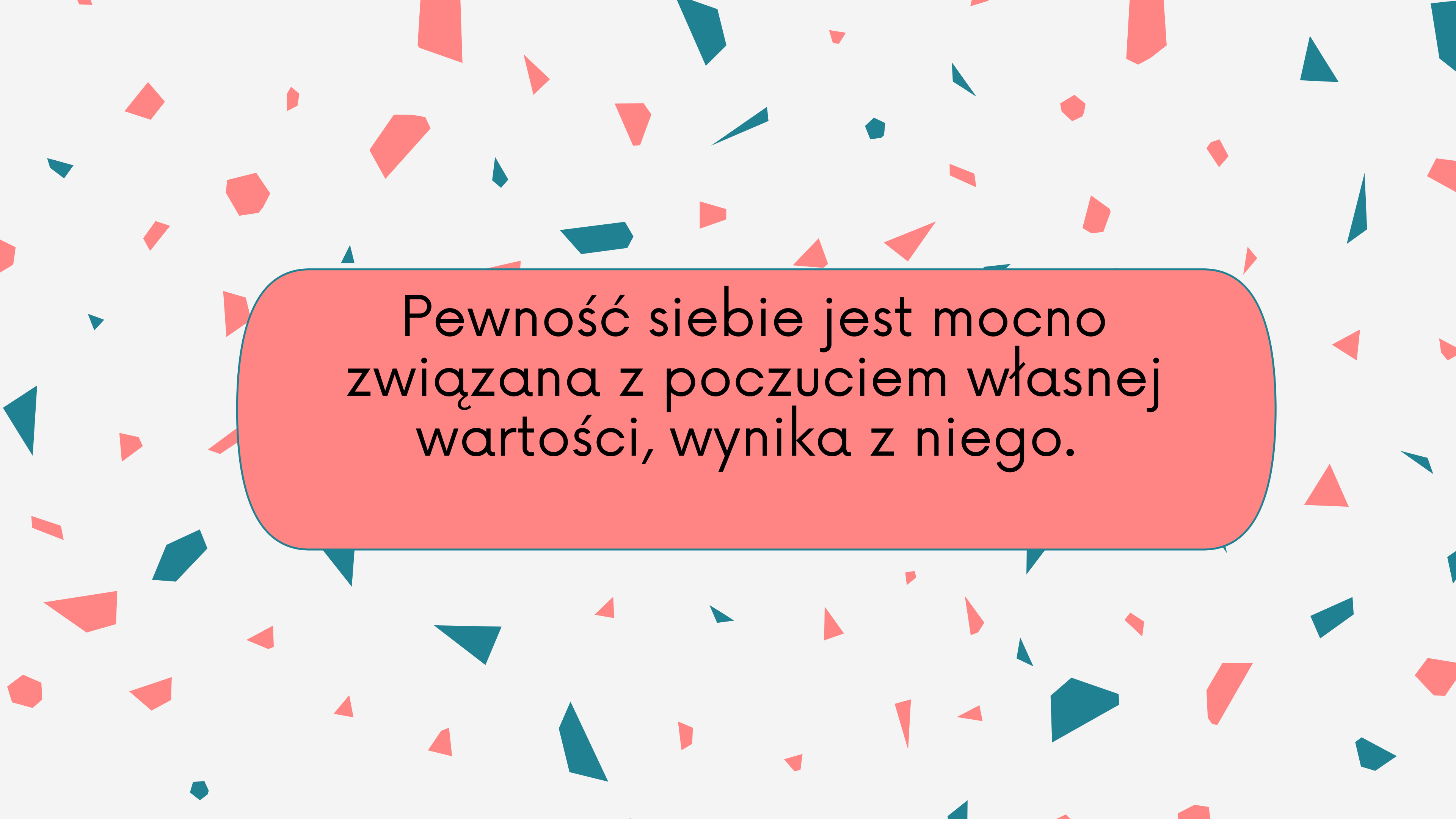
Jak
wzmacniać
swoją
pewność
siebie?

PEWNOŚĆ SIEBIE
– czym jest?

Nasze postawa
opierając się na
twierdzeniu, że
jesteśmy
wystarczający, że
mamy odpowiednie
kompetencje i zasoby,
aby radzić sobie z
różnymi sytuacjami,
wierzymy we własne
możliwości.







Pewność siebie jest mocno
związana z poczuciem własnej
wartości, wynika z niego.

Sygnaty świadczące o wysokim poczuciu własnej wartości

- zaufanie do swoich pomysłów i podejmowanych decyzji,
- wytrwałość i konsekwencja w działaniu,
- kreatywność i kierowanie się intuicją,
- szacunek do siebie i innych,
- elastyczność i zdolność do radzenia sobie z zmianami,
- akceptacja swojej osoby, akceptacja i tolerancja innych,
- życzliwość i zdrowe relacje z innymi,
- umiejętność współpracy i działań dla wspólnego celu,
- duma z własnych osiągnięć,

Sygnaty świadczące o niskim poczuciu własnej wartości

- nieumiejętność wyrażania siebie – swoich emocji, potrzeb,
- nadmierna zazdrość i zawiść,
- duża nadwrażliwość, "branie wszystkiego do siebie",
- brak zaufania do swoich decyzji, umiejętności,
- poleganie na opinii innych osób,
- egoizm, pycha,
- duża potrzeba zwrócenia na siebie uwagi,
- postawa cierpiętnicza,
- lęk przed zmianami, nowością,
- krytykanctwo, niska ocena innych osób,
- niszcząca, chorobliwa ambicja w jakiegokolwiek dziedzinie,
- lęk przed poniżeniem i utratą swojej pozycji,

Kroki do budowania pewności siebie

1

Krok 1: Czym jest pewność siebie?
Odpowiedz sobie na pytanie czym ona dla Ciebie
jest?

- Po czym poznasz, że jesteś pewna siebie?
- spisz dokładnie różne zachowania, postawy, sposoby komunikacji, które Cię charakteryzują jako osobę pewną siebie.

Kroki do budowania pewności siebie

2

Krok 2: Zmierz, gdzie jesteś teraz. Zaznacz na skali od 1 do 10 (gdzie 1 oznacza, że nie masz pewności siebie w ogóle, a 10 oznacza, że jesteś tak pewna siebie jak potrzebujesz), gdzie jesteś obecnie?
Co oznacza X? Co takiego już robisz, że jesteś na X?

1

10

Kroki do budowania pewności siebie

3

Krok 3: Zobacz drogę do pewności siebie, jako kolejne etapy, zastanów się, jaka najmniejsza zmiana, mały krok może przesunąć się na skali o 1 do przodu? Czemu potrzebujesz zrobić, aby ta mała zmiana była możliwa? Kiedy to zrobisz? Jak to zrobisz?

1

10

Co wzmacnia Twoją pewność siebie?

- Patrz z różnych perspektyw (nie generalizuj)
- Pozwól sobie na bycie nieidealnym – to jest fajne, ciekawe i ludzkie.
- Pielęgnuj swoje małe i duże sukcesy, patrz na swoje umiejętności, cechy jakie do nich doprowadziły.
- Jeśli potrzebujesz porównań – patrz na siebie z przeszłości, zauważaj swój progres.
- Pracuj nad radzeniem sobie z emocjami, wyrażaniem ich w bezpieczny dla siebie i innych sposób. Kontaktuj się ze swoimi potrzebami. Pytaj „Czego teraz potrzebuję?, Co najbardziej mi teraz pomoże?”.

Co wzmacnia Twoją pewność siebie?

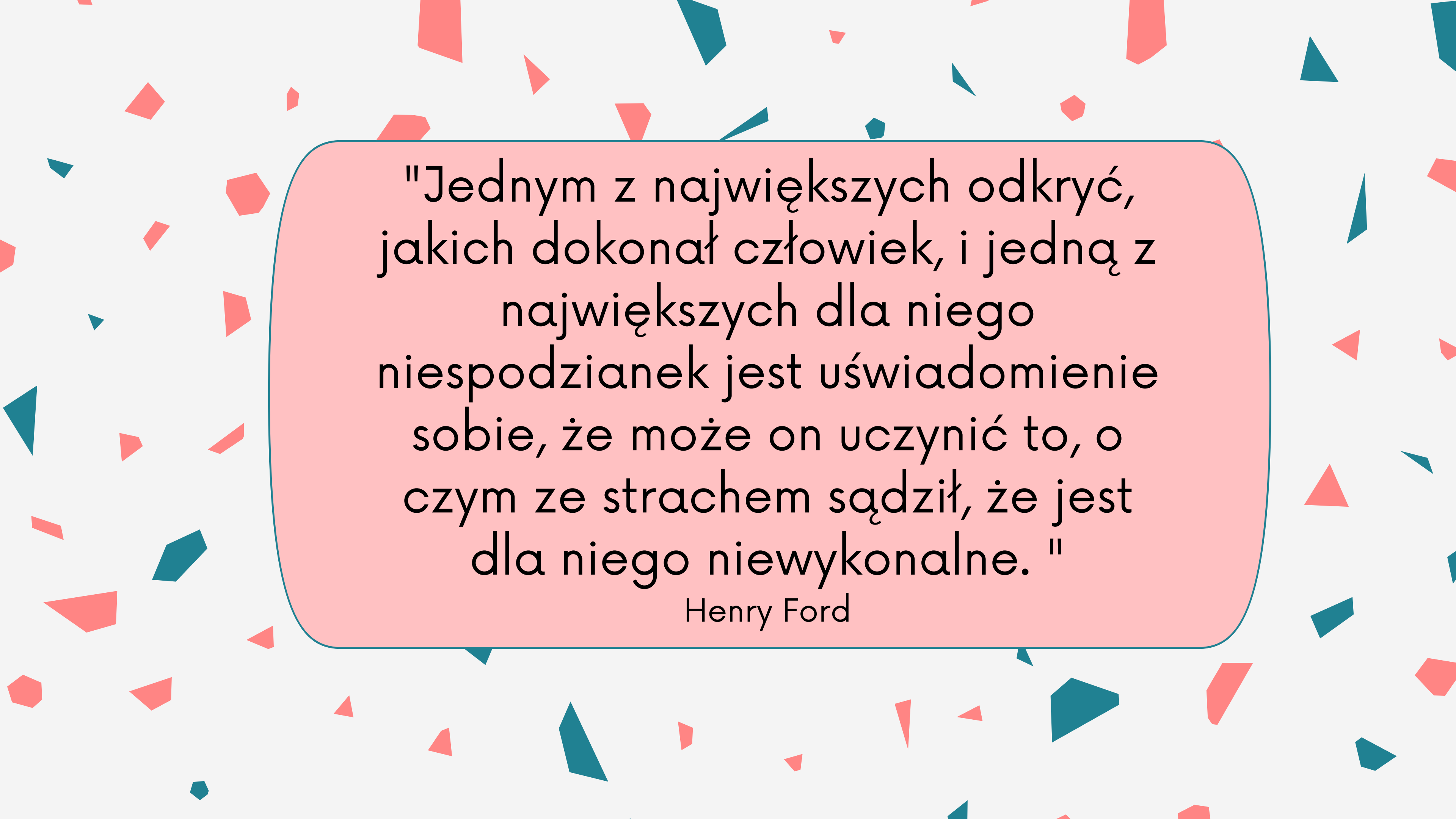
- Odmawiaj tego, co nie jest dla Ciebie dobre. Każde "nie" innym, jest mówieniem "tak" sobie.
- Stawiaj sobie małe wyzwania, które pomogą Ci działać, doświadczać sprawczości, a jednocześnie nie będą przytłaczające.
- Ucz się nowych rzeczy, które Cię inspirują.
- Otaczaj się ludźmi, którzy Cię wspierają i pomagają pielęgnować Twoje najlepsze cechy.
- Dawaj sobie okazje do doświadczenia przyjemności, dbaj o swój dobrostan i regenerację.

Ćwiczenie 2

Stwórz listę swoich osiągnięć, małych i dużych sukcesów.


Następnie zastanów się jakie Twoje mocne strony, umiejętności – pomogły Ci osiągnąć daną rzecz?

Następnie pomyśl jakie zadania musiałyś zrealizować, aby zrealizować daną rzecz/wydarzenie?
Co do prowadziło do efektu jaki uzyskałaś?



"Jednym z największych odkryć,
jakich dokonał człowiek, i jedną z
największych dla niego
niespodzianek jest uświadomienie
sobie, że może on uczynić to, o
czym ze strachem sądził, że jest
dla niego niewykonalne. "

Henry Ford



**ODWAŻNA
I SPEŁNIONA.
Zbuduj trwałą
pewność siebie**

KURS ONLINE

ZAPISZ SIĘ NA LISTĘ
ZAINTERESOWANYCH
KURSEM ONLINE
- ODBIERZ 20% ZNIŻKI OD CENY
PREMIEROWEJ

Dziękuję za uwagę!

WYZWANIE ROZWOJOWE - MAM TĘ MOC!

Napisz do mnie:
psycholog@paulinagaworska.pl

