

PROAKTYWNOŚĆ

CZYLI JAK SKUTECZNIE ZMIENIAĆ ŚWIAT WOKÓŁ SIEBIE, BEZ
WYPALENIA I STRESU

<https://www.youtube.com/watch?v=2KcP5r2Vx3I>

Na początek

- Przypomnij sobie jedną sytuację, w której czułaś/eś, że się zawiodłeś na sobie, mogłaś/eś coś zrobić osiągnąć, ale z jakiegoś powodu Ci się to nie udało.

Plan

Proaktywność

Skuteczne działanie

Wspieranie proaktywności

**CZY JESTEM PROAKTYWNA/Y?
CZY TWOJE PRZEKONANIA WSPIERAJĄ
PROAKTYWNAŁ POSTAWĘ?**



1. Czuję odpowiedzialność za
siebie i swoje życie.



Tak

Nie

2. Kiedy nie udaje mi się czegoś zrobić,
zdarza mi się obarczać innych
odpowiedzialnością za tę sytuację.



Tak



Nie

3. Często załuję swoich decyzji i wyborów.



4. Miewam żal do niektórych osób za swoje niepowodzenia.



5. Myślę, że jestem osobą, która potrafi dążyć do określonego wcześniej celu, realizować swoje plany i osiągać to, na czym mi zależy.



Tak



Nie

6. Zdarza się, że inne osoby
wyprowadzają mnie z
równowagi.



Tak



Nie

7. Dostyc łatwo przychodzi mi przyznanie się do moich błędów i przyjęcie odpowiedzialność za to, co zrobiłem/am.



Tak



Nie

8. Często narzekam.



Tak

Nie

9. Umieć uczyć się na własnych błędach – wyciągam z nich wnioski na przyszłość.



10. Jestem przekonany/a, że zła pogoda
znacząco wpływa na moje
emocje, zachowania i jakość
wykonywania różnych zadań.



Tak

Nie

11. Często mam wrażenie, że doświadczam
konsekwencji działania
innych osób lub niesprzyjających
okoliczności.



Tak

Nie

12. Staram się przejawiać inicjatywę,
wychodzić naprzeciw
zdarzeniom, planować i organizować
swoje działania.



Tak



Nie

13. W wielu sytuacjach brakuje
mi szczęścia.



Tak

Nie

14. Zdarza mi się zastanawiać, co by było, gdybym był/a kimś innym, mieszkał(a)bym gdzieś indziej, miał/a inną rodzinę itp.



Tak



Nie

15. Świadomie reaguję na zachowania innych i staram się wybierać te, które mogą mi w czymś pomóc w danej sytuacji.



Tak

Nie

16. Często czuję całkowitą
bezradność i mam wrażenie,
że nic ode mnie nie zależy.



Tak



Nie

17. Mam silne przekonanie, że w konkretnej sytuacji mogę zachować się na wiele różnych sposobów i to wpłynie na jej przebieg.



18. Kiedy myślę o swoich działaniach,
często mam wrażenie,
że muszę je z jakiegoś niezależnego ode
mnie powodu wykonać.



Tak

Nie

19.To, jaki/a jestem, zostało ukształtowane przez geny i otoczenie, w którym dorastałem. Niewiele mogę zmienić.



Tak



Nie

20. Wierzę, że jeśli czegoś bardzo chcę,
warto podjąć wysiłek,
aby spróbować to osiągnąć.



Tak

Nie

Zsumuj
liczbę
punktów

Przyznaj sobie jeden punkt za odpowiedź NIE na pytania:
2, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19

oraz również jeden punkt za odpowiedź TAK na pytania:
1, 5, 7, 9, 12, 15, 17, 20.

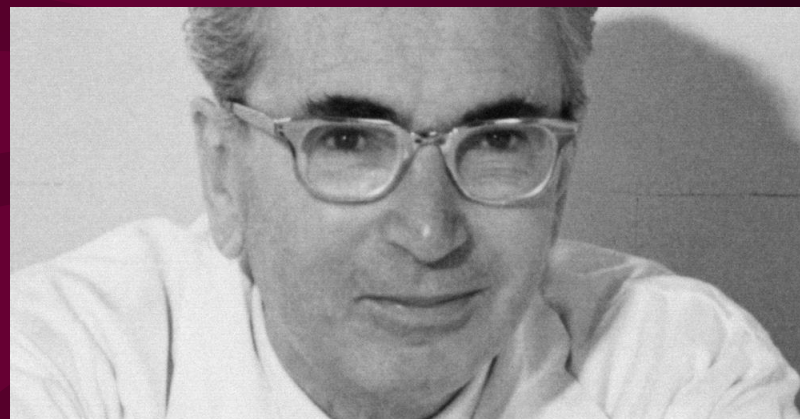
Podziel ją
przez 2

Jeśli masz 7
punktów lub
więcej masz
proaktywną
postawę!



PROAKTYWNOŚĆ CZYM JEST I JAK WPŁYWA NA NASZE ŻYCIE?

- Człowiek w każdej sytuacji ma możliwość wyboru.
- Wybór opiera się na naszej interpretacji danego zdarzenia, na tym, jakie nadamy mu znaczenie, odnosząc się do własnych doświadczeń, wartości, samoświadomości, sumienia, wyobraźni, wolnej woli.



- **Victor Frankl**

Nasze zachowania nie są jedynie efektem warunków zewnętrznych.



Czym jest proaktywność



Czym jest proaktywność

- Postawa proaktywna to branie odpowiedzialności za własne życie.
- ang. responsibility (response-ability)
- Proaktywność to zdolność do wyboru odpowiedzi.

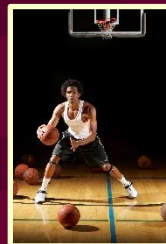


PROAKTYWNOŚĆ to postawa, w której jednostka odpowiedzialna jest za swoje życie poprzez dokonywanie wyborów, ustalanie i osiąganie celów. Mówiąc inaczej, człowiek proaktywny przejmuje odpowiedzialność za to, co się dzieje.

Jak rozpoznać proaktywność?



koncentrowanie się na
możliwościach,



poszukiwanie realnych
rozwiązań,



przejmowanie
inicjatywy,



dążenie do realizowania
własnych pomysłów,
planów, zmian,



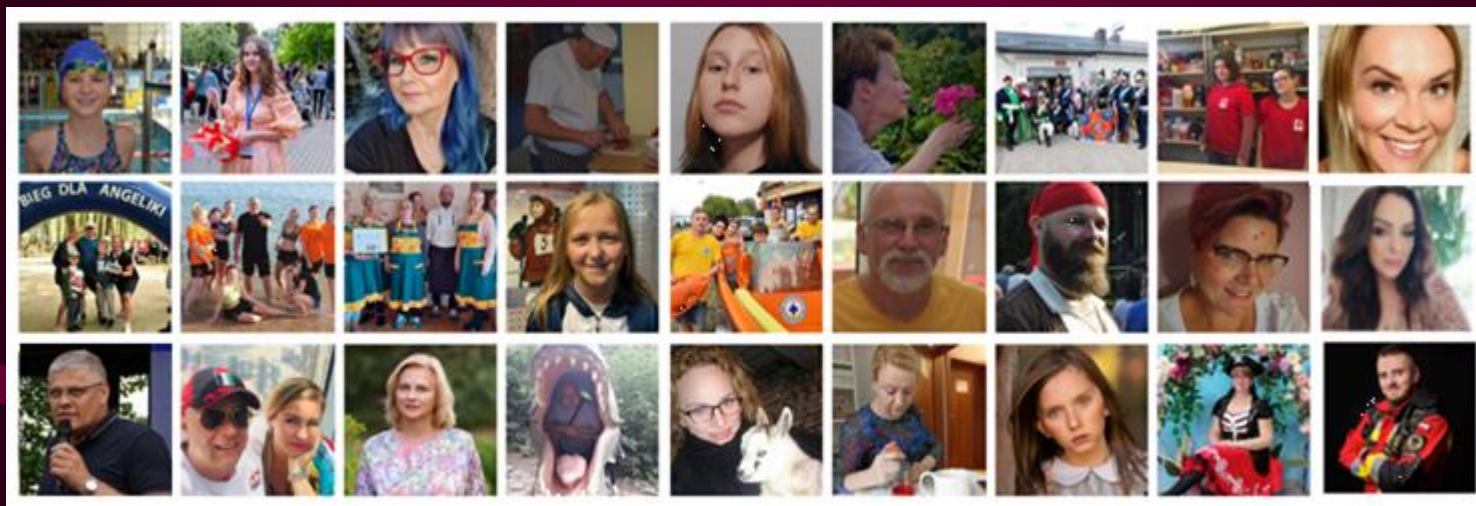
kształtowanie swojego
otoczenia

Przykłady

- Proaktywny człowiek podczas złej pogody będzie ratował się pysznym jedzeniem, radosną muzyką, nie podda się szarej aurze. Będzie on aż do skutku szukał rozwiązań danego problemu. Zauważy swoje błędy i nie będzie zrzucał odpowiedzialności za nie na kogoś innego, ale zacznie nad nimi pracować.



Przykłady



DLACZEGO PROAKTYWNOŚĆ JEST WAŻNA?

Osoby proaktywne są:

- Zdrowsze
- Bardziej odporne psychicznie
- Szczęśliwsze
- Bardziej skłonne do pomagania

SKUTECZNE DZIAŁANIE CZYLI RÓB TO, NA CO MASZ WPŁYW

KRĄG WPŁYWU



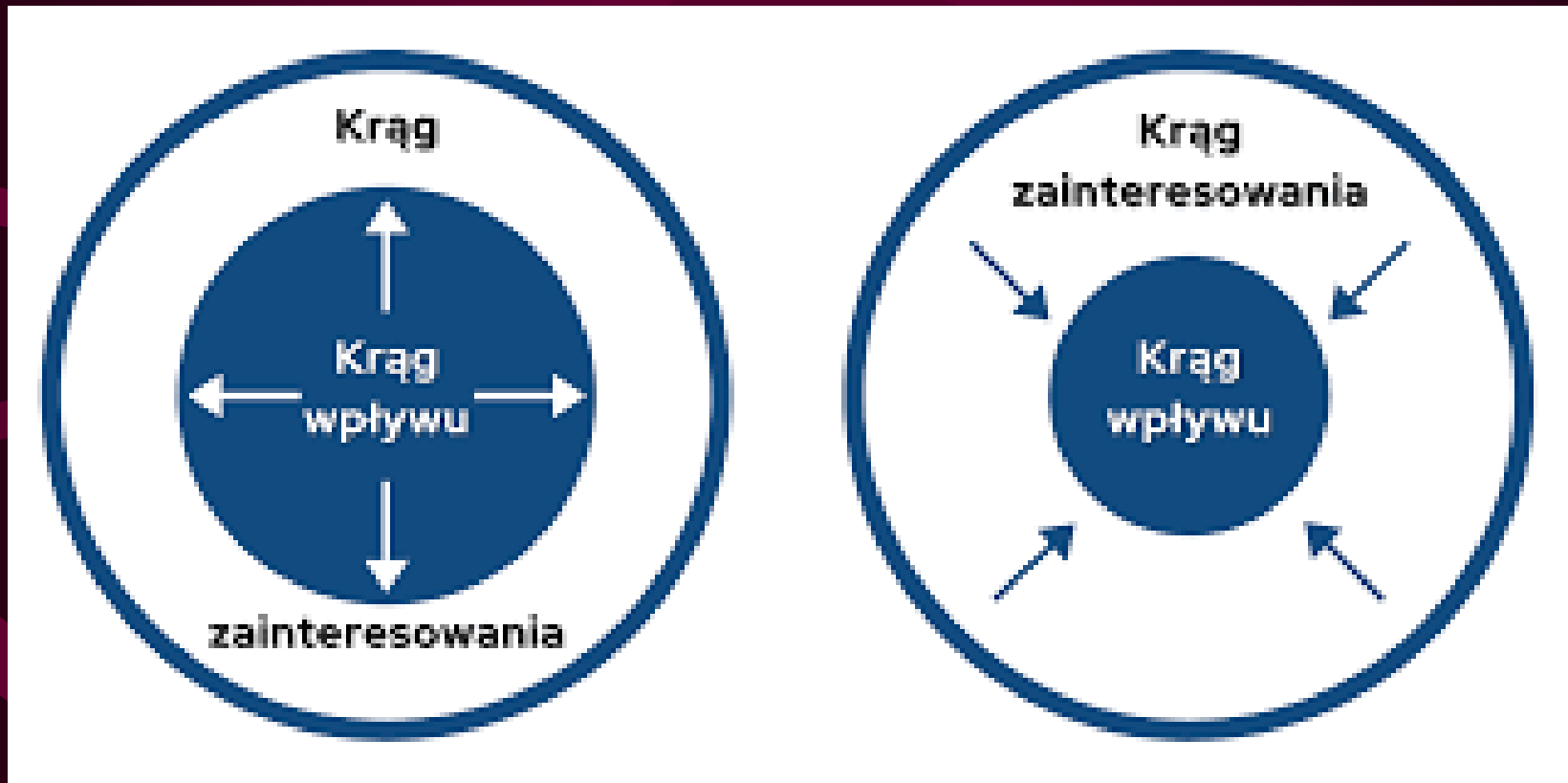
KRĄG WPŁYWU

- Co jest w strefie zainteresowań?
- Co jest w strefie wpływu?
- Ćwiczenie
 - EDUKACJA W SYTUACJI PANDEMII
 - ...

KRĄG WPŁYWU



PROAKTYWNOŚĆ VS REAKTYWNOŚĆ



A Ty jaką przyjmujesz postawę - reaktywną czy proaktywną?

Nie zrobię tego

∴ Nie potrafię ..



Postawa reaktywna

Jak to zrobić?

∴ Zrobię to! ..



Postawa proaktywna

UWAGA ZADANIE!

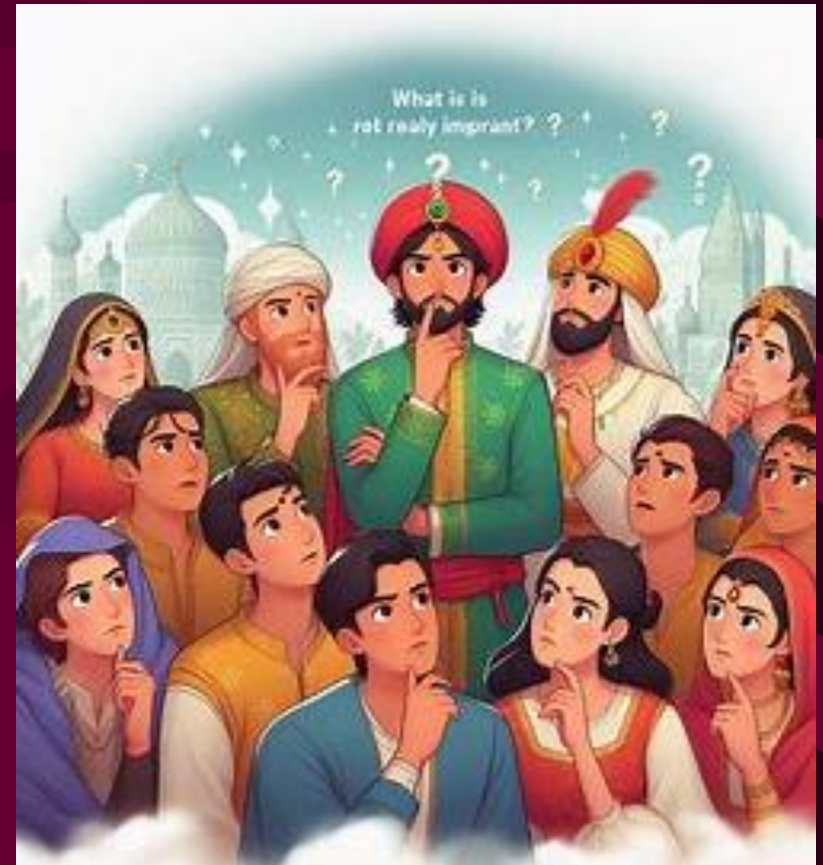
- *Zapisz co odpuścisz w najbliższym czasie.*
- *Zapisz na czym się skupisz w swoim myśleniu, działaniu.*

ROZWIJANIE PROAKTYWNOŚCI



KROK 1

- SKUP SIĘ NA TYM, CO NAPRAWDĘ WAŻNE



KROK 1

SKUP SIĘ NA TYM, CO NAPRAWDĘ
WAŻNE

Rozmawiaj, rozmyślaj o wartościach

Określ priorytety

Szukaj rozwiązań

Pamiętaj o tym, co ważne

KROK 2 POKAZUJ WPŁYW



KROK
2
ROZPOZNAJ WPŁYW

Na co masz wpływ?

Co możesz z tym zrobić?

Jakie masz możliwości?

Jakie możesz podjąć działania?

KROK

2

UŚWIADAMIAJ GRANICE WPŁYWU

Co jest poza Twoją kontrolą?

Co nie zależy od Ciebie?

Gdzie są granice Twoich możliwości?

Co możesz odpuścić?

KROK

3

UCZ SIĘ WYCIĄGANIA WNIOSKÓW Z NIEPOWODZEŃ

FIRST

ATTEMPT

IN

LEARNING

KROK

3

UCZ SIĘ WYCIĄGANIA WNIOSKÓW Z NIEPOWODZEŃ

- Jakie są korzyści z tej sytuacji?
- Czego się nauczyłeś/aś
- Co następnym razem zrobisz inaczej?
- Czego zrobisz więcej?
- Czego mniej?



KROK

4

ODKRYWAJ PRAWDĘ O SOBIE

- Stwarzaj okazje do działania
- Nazywaj swoje mocne strony
- Ucz się dostrzegania własnych sukcesów
- Udzielaj bieżącej informacji zwrotnej
- Wskazuj obszary do rozwoju



ROZWIJANIE PROAKTYWNOŚCI

- NARZĘDZIE -
MARZENIE DO
PRZEŻYCIA



- Zapisz 5 marzeń, doświadczeń życiowych, celów, których jeszcze nie doznałaś/eś, a które pewnego dnia chciał(a)byś przeżyć.



- Uporządkuj te marzenia od 1 do 5, gdzie najważniejsze ma rangę 5, a najmniej ważne 1.



- Uporządkuj je według drugiego kryterium jakim jest możliwość ich zrealizowania od najłatwiejszego (5) do najtrudniejszego (1).



- Wybierz z listy to
- marzenie, które jest z jednej strony najważniejsze z drugiej najłatwiejsze do zrealizowania. (Z najwyższą sumą punktów)



- Ustal i zapisz pożądaną przez Ciebie termin realizacji tego marzenia.



- Sporządź listę działań, jakie należy wykonać, by zrealizować to doświadczenie w podanym terminie.



- Podkreśl te, które zależą od Ciebie, czyli są w strefie Twojego wpływu.



- Zapisz w jakiej kolejności, w jakich terminach zrealizujesz działania, które zależą od Ciebie.



- Następnie rozpoznaj i wypisz przeszkody i okoliczności, jakie mogą towarzyszyć realizacji tego doświadczenia (przeszkody zewnętrzne, wewnętrzne, materialne i społeczne).



- Wypisz swoje atuty, czyli jakie Twoje cechy, mocne strony i zasoby mogą Ci pomóc w realizacji tego marzenia.



- Określ sojuszników, czyli kto może Ci pomóc
- w realizacji tego marzenia.



- Opracuj strategię radzenia sobie z przeszkodami.
- Kogo i co możesz zmobilizować?
- Gdzie możesz znaleźć odpowiednie wsparcie?



- Narysuj na kartce dwie kolumny. W pierwszej zanotuj, co możesz zyskać realizując to marzenie.



- W drugiej zanotuj, co możesz stracić realizując to marzenie.



- Jeśli zrealizujesz to doświadczenie, co będzie działało się później?
- Jakie możliwości się przed Tobą otworzą?



- Czy nadal chcesz zrealizować to marzenie?



- Jeśli TAK zapisz jaki będzie Twój pierwszy krok.
- Co i kiedy zrobisz



- Jeśli NIE wróć do momentu wyboru marzenia z listy i przeanalizuj to, które było na drugim miejscu.



**„ZANIM TWOJE MARZENIE SIĘ SPEŁNI,
MUSISZ ZACZAĆ MARZYĆ”
BYŁY PREZYDENT INDII ABDUL KALAM**

Zwykłe marzenie

- Odwiedzić trzy różne kraje
- Dostać się na uniwersytet
- Utrzymywać porządek w pokoju
- Lepiej grać w gry komputerowe

Marzenie X 100

- Odwiedzić trzy różne kraje na trzech różnych kontynentach
- Dostać się do Harvardu
- Zrobić robota, który cały czas będzie sprzątał
- Znaleźć pracę, aby podróżować po świecie i uczyć dzieci

BARIERY

1. PROKRASTYNACJA

„Co się odwlecze to nie uciecze”



BARIERY

2. WIELOZADANIOWOŚĆ

„Twardy”
multitasking,

Talent do
multitaskingu to mit



BARIERY

3.

PERFEKCJONIZM



Trzy ważne pytania

1. Jaka czynność, której nie robisz (a mógłbyś), powtarzana regularnie każdego dnia lub tygodnia, poprawiłaby znacznie jakość Twojego życia osobistego i/lub zawodowego?
2. Jakie są trzy najistotniejsze zadania, których wykonanie doprowadziłoby Cię do realizacji Twojego najważniejszego celu lub marzenia, którego jeszcze nie osiągnąłeś?
3. Jaką wartość wniosłaby do Twojego życia realizacja tych rzeczy?

Techniki wzmacniające skuteczność CZAS, WYZNACZANIE PRIORYTETÓW

Matryca Eisenhowera

<p>1 WAŻNE I PILNE</p> <p>zdarzenia kryzysowe sprawy przeterminowane rzeczy „naglące” zaniedbania</p>	<p>2 WAŻNE I NIEPILNE</p> <p>planowanie szukanie rozwiązań i możliwości budowanie relacji rekreacja i odpoczynek dokumenty biurowe</p>
<p>3 NIEWAŻNE I PILNE</p> <p>błahie rzeczy „naglące” poszczególne spotkania, telefony, rachunki do uregulowania</p>	<p>4 NIEWAŻNE I NIEPILNE</p> <p>złodziejce czasu poszczególne e-maile niektóre przyjemności</p>

To, co ważne, rzadko bywa pilne, a to, co pilne, rzadko bywa ważne. D.D.Eisenhower
#cytat #inspiracja

MATRYCA EISENHOWERA

	Pilne	Niepilne
Ważne	<p>Gaszenie pożarów Motywacja: Muszę Emocje: stres, napięcie, zmęczenie, wypalenie Umiejętność: zarządzanie kryzysowe 1</p>	<p>Produktywność Motywacja: Chcę Emocje: satysfakcja, zadowolenie, energia Umiejętność: planowanie, zarządzanie sobą 2</p>
Nieważne	<p>Iluzje i powinności Motywacja: Powiniemem Emocje: frustracja, poczucie winy, Umiejętność: asertywność, delegowanie 3</p>	<p>Zachcianki i pomysły Motywacja: Chcę Emocje: chwilowa przyjemność, złość Umiejętność: silna wola, samocyscyplina 4</p>

DZIAŁANIA DO PODJĘCIA:

- Zrób jak najszybciej
- Zaplanuj realizację
- Deleguj/Outsorcuuj
- Ogranicz/Automatyzuj
- Odłóż na później
- Eliminuj/Usuwanie

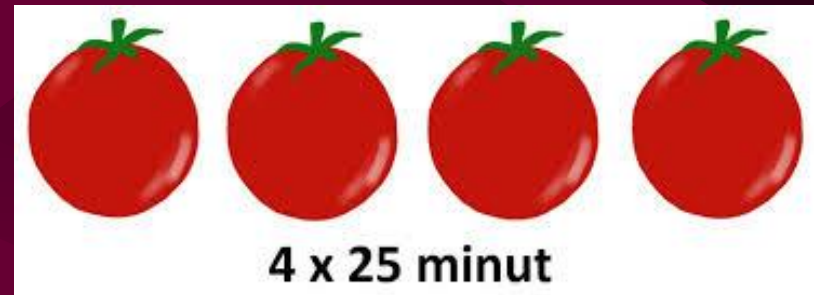
Co zrobić?

		<u>PLAN DNIA</u>	
		PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	↑	ZRÓB <i>ZRÓB NATYCHMIAST</i> - NAPISAĆ ARTYKUL	ZAPLANUJ <i>WYENACZ PRZEBIÓR I GODZINĘ</i> - ĆWICZENIA - MEDITACJA - CZYTANIE
		NIEWAŻNE	↓

Techniki wzmacniające skuteczność CZAS

- Technika POMODORO
– co to jest? Metoda pomodoro polega na pracy w odcinkach 25–minutowych. Po każdym takim odcinku następuje 5–minutowa przerwa, a potem znów kolejne 25 minut intensywnej pracy.

Bardzo ważne jest, abyś w tym czasie w pełni skupił się na zadaniu, które masz do zrobienia.



SCRUM



Nowa karta x Projekty | Trello x +

trello.com/b/Gj7HUqHy/projekty

Tłumacz Google Poczta - Wirtualna... Facebook Śledzenie przesyła... YouTube Mapy Stowarzyszenie | Tr... Logowanie

Wszytkie zakładki

Trello Przeszrenie robocze Ostatnie Oznaczone gwiazdką Szablony Utwórz Szukaj

Projekty Tablica Filtry Udostępnij

Organizacja

- Gazeta Powiat Bydgoski
- TVP 3 Bydgoszcz
- PIK
- Umowa darowizna
- Oświadczenie na cele podatkowe
- + Dodaj kartę

Koncert 2024

- KSOW
- Gmina
- + Dodaj kartę

Inne w trakcie


- Walne 2023
- Sprawozdanie 2022
- Zmiana nazwy
- + Dodaj kartę

Zrobione_Profilaktyka_UM_2023

- Projekt_kosztorys_umowa
- Formularz załozenia
- + Dodaj kartę

bieg na orientacje - eko-integracja

- bieg na orientacje dla społeczn lokalnej na trasie szczytk eduk w kozielcu
- + Dodaj kartę

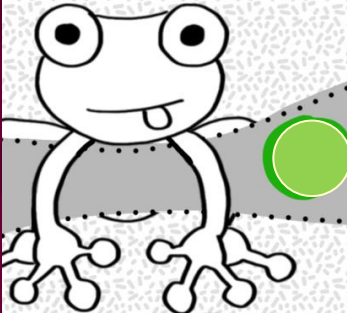


5° Wyszukaj

15:47 22.04.2024

SAMOORGANIZACJA

Jak zjeść żabę?



Najpierw ta najobrzydlisza żaba.

Pierwsza reguła połykania żab brzmi:


↓ ↘ ↙



Jeśli musisz połyknąć dwie żaby, zacznij od tej, która budzi w Tobie większą odrazę!

Druga reguła połykania żab brzmi:

↓ ↘ ↙

Jeśli musisz połyknąć żywą żabę, nie warto siedzieć i przyglądać jej się zbyt długo.

zespół wspierać blog na:  PATRONITE

 Milena Cieśla Umysłnie 

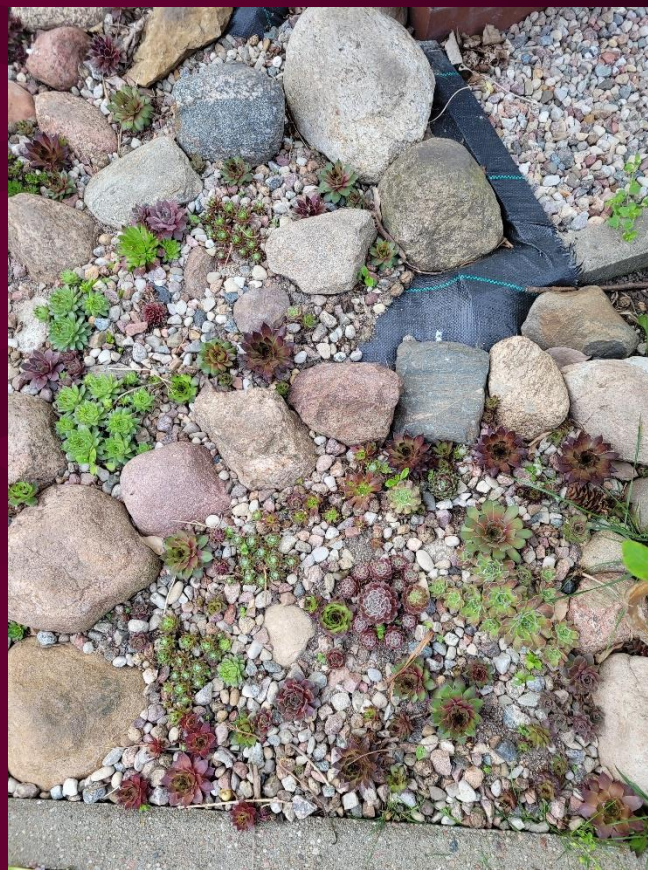
Jak zjeść słońca?

- Podzielenie jednego wielkiego projektu na serie drobnych zadań jest zbawienne dla osób, które odwlekają działania z powodu przytłoczenia wielkością zadania.
- Za każdym razem, kiedy czujesz, że zadanie przerasta twoje siły, wyobraź sobie cienkie plasterki salami i...pokrój swoje zadanie na chudziutkie części. Im mniejsze części, tym łatwiej będzie ci je przełknąć.



Plasterki salami

W praktyce:







Metoda sera szwajcarskiego

- Założeniem metody sera szwajcarskiego jest, że możliwe jest rozpoczęcie zadania w ciągu 5-10 minut. Jak tylko zaczniesz, wzrastają szanse, że będziesz kontynuować pracę.

Takie podejście prowadzi do coraz większego zaangażowania w pracę, aż w pewnym momencie okazuje się, że zadanie zostało ukończone.

METODA SERA SZWAJCARSKIEGO



- efektywne wykorzystanie krótkich przerw
- "dziury" w serze jako metafora wolnych chwil
- elastyczny wybór zadań bez ustalonej kolejności
- produktywne działania w 5-20 minutowych oknach czasowych
- dostosowanie do różnorodnych harmonogramów
- maksymalizacja każdej chwili dnia

© 2011
www.koncept.pl

- W tej metodzie też dzielimy zadanie na mniejsze części, ale tym razem skupiamy się na czasie. Zakładamy, że poświęcimy na zadanie od 5 do 10 minut. Nie musimy zwracać uwagi na sekwencje zadań, czy zależności. Po prostu wybieramy takie zadanie, które wiemy jak wykonać.
- Stosując tę metodę, możesz od razu zabrać się za jakieś ogromne zadanie, na które od dłuższego czasu spoglądasz z odrazą i... trochę ze strachem. Chodzi o te duże zadania, których być może jeszcze nie robiłaś lub potrzebujesz więcej informacji, żeby je zrealizować.





Metoda 6 kroków Michaela Pantalona

Pomyśl teraz o czekającym Cię wyzwaniu. To może być coś związanego, ze szkołą, pracą studiami lub coś jak np. nauka gry na instrumencie, rozpoczęcie treningów, nowej diety itp.

Zadaj sobie 6 pytań. Odpowiedz na nie szczerze, kolejno:

- 1. Dlaczego mógłbyś dokonać zmiany (podjąć wyzwanie)?
- 2. W jakim stopniu jesteś gotowy, aby to zrobić? Oceń na skali od 1 do 10, gdzie 1 to brak gotowości, a 10 - pełna gotowość.
- 3. Dlaczego nie wybrałeś mniejszej liczby (jeśli wybrałeś 1, to wróć do kroku 2 i ponownie oceń stopień swojej gotowości do zmiany).
- 4. Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana - jakie były by jej pozytywne skutki?
- 5. Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne?
- 6. Jaki będzie Twój następny krok po dokonaniu zmiany? Co zrobisz?

Na koniec

- Przypomnij sobie sytuacje porażki, o której pomyślałaś/eś na początku warsztatów.
- Co mogłabyś/mógłbyś zrobić dzisiaj w tej sytuacji, aby być z siebie bardziej zadowolona/ym?
- Pomyśl na początek o jednym sposobie.

ŹRÓDŁA:

- Covey S. (2014), 7 nawyków skutecznego działania, Rebis , Poznań.
- <https://www.motywacjado.pl/multitasking/>
- <https://mfiles.pl/pl/index.php/Proaktywno%C5%9B%C4%87>
- Łuba M. (2016), Zdecydowanie więcej niż zwykła aktywność, Doradztwo zawodowe, nr 12
- Łuba M. (2018), Proaktywność , Akademia rozwoju, nr 13.
- Wystąpienie, MARIA LIBISZEWSKA, Psycholog, pedagog, 2020, Wrocław, Kongres Tutoringu.
- Grafika AI, BING.COM