

# Konferencja „Kierunek Rozwój” 12 – 13 października 2017 r., Olsztyn

## Warsztaty: Pokochaj siebie – jak wzmocnić poczucie własnej wartości



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

# Pokochoj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

Skąd bierze się brak pewności siebie?



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

Widzisz, więc ile złego powoduje brak pewności siebie. Pewnie miałeś multum sytuacji, które wpłynęłyby pozytywnie na Twoje życie i sprawiły, że dziś rzeczywistość w której żyjesz byłaby zgoła inna.

Brak pewności czy też nieśmiałość sprawia, więc, **że nie jesteśmy w pełni sobą**. Jest to ściana, która oddziela nas od wszechświata oraz bliskich nam osób. Tłamsi nas, nie pozwalając mówić naszemu wewnętrznemu głosowi oraz paraliżuje. Sprawia, bowiem że czujemy ciągły strach, który powoduje, **że jesteśmy totalnie bezsilni wobec tego co nas spotyka**.



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## Ćwiczenie 2

Odpowiadając na poniższe pytania sprawdź w jakim stopniu brak pewności siebie wpływa na Twoje życie:

1. Nie robię wielu rzeczy, których pragnę gdyż boję się reakcji otoczenia (krytyki, wyśmiania etc.)
  - a) Zazwyczaj
  - b) Czasami
  - c) Rzadko
  - d) Nigdy



## Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

2. Wyobrażam sobie jakie mogą być negatywne skutki danego działania i rezygnuje z niego.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

3. W towarzystwie niektórych osób jestem cichy oraz boje się wypowiadać, by się nie skompromitować.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

4. Uważam się gorszy od niektórych osób.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

5. Wyrażanie swoich emocji przychodzi mi z trudem.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

6. Nie wierzę, że jestem w stanie coś zrobić.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

7. Mam problemy w nawiązaniu kontaktów z płcią przeciwną.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

8. Długo rozpamiętuje dane wydarzenie.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

9. Lubię bezpieczeństwo, nie znoszę wychylać się i zwracać na siebie uwagi.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy





# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

10. Zazdroszczę innym tego jacy są.

- a) Zazwyczaj
- b) Czasami
- c) Rzadko
- d) Nigdy

**Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś:**

**„zazwyczaj” i „czasami” to znaczy, że masz problem z brakiem pewności siebie i wpływa to mocno na jakość twojego życia. Mam jednak dla Ciebie także dobrą wiadomość:) Już niedługo, jeśli zaczniesz zmieniać swój sposób myślenia Twoje życie nabierze barw i stanie się dla Ciebie wspaniałą przygodą. Zatem do dzieła!**



Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

- Ćwiczenie 3
- Proszę o wypisanie swoich 10 mocnych stron, które wyróżniają Ciebie od innych.
- Czas 5 minut



Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

- Ćwiczenie 4
- Zastanów się nad 3 celami jakie chcesz osiągnąć w najbliższym roku.



# TABELA CELÓW

CEL	CO SIĘ NA TO SKŁADA?	CZAS REALIZACJI
<b>Niezależność finansowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-znalezienie lepiej płatnej pracy</li> <li>-otworzenie biznesu w Internecie</li> <li>-spłacenie długów</li> <li>-sprzedanie samochodu</li> </ul>	6 miesięcy
<b>Pewność siebie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zaakceptowanie siebie</li> <li>-wyjścia z domu w celu poznania nowych ludzi</li> <li>-zmiana stylu ubierania</li> <li>-nabranie dystansu i luzu</li> </ul>	2 miesiące
<b>Sprawność fizyczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-przebiegnięcie kilometra w 4 minuty</li> <li>-robienie 80 pompek</li> <li>-10 podciągnięć na drążku</li> <li>-cotygodniowe wyjścia na basen</li> </ul>	4 miesiące
<b>Poprawa relacji z bliskimi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pogodzenie się z...</li> <li>-zaproszenie na kolację...</li> <li>-telefon do..</li> </ul>	2 tygodnie



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

# Rodzaje motywacji



## Wewnętrzna

aktywizacja następuje gdy człowiek dąży do zaspokojenia swoich potrzeb.

## Zewnętrzna

polega na wzbudzeniu potrzeb przez stosowanie kar i nagród, informowaniu o możliwościach zawartych w różnego rodzaju sytuacjach i manipulowaniu tymi zmianami.



# Motywacja



## POZYTYWNA

Oparta na dodatnich wzmocnieniach. Związana z zachowaniem „dążenie do”, które jest tym silniejsze im bliższa jest droga do zapowiadanej nagrody. Umożliwia człowiekowi osiągnięcie lepszego niż dotychczas poziomu zaspokojenia potrzeb.

np. dużo większe zarobki



## NEGATYWNA

Mechanizm oparty na różnego rodzaju karach, związanych z zachowaniem „dążenie od”, który opiera się na unikaniu. Im bliższa jest kara tym widoczniejszy jest unik. Powoduje ona lęk

np. przed utratą pracy, tym samym mobilizując do efektywniejszych zajęć, głównie w celu uniknięcia kary





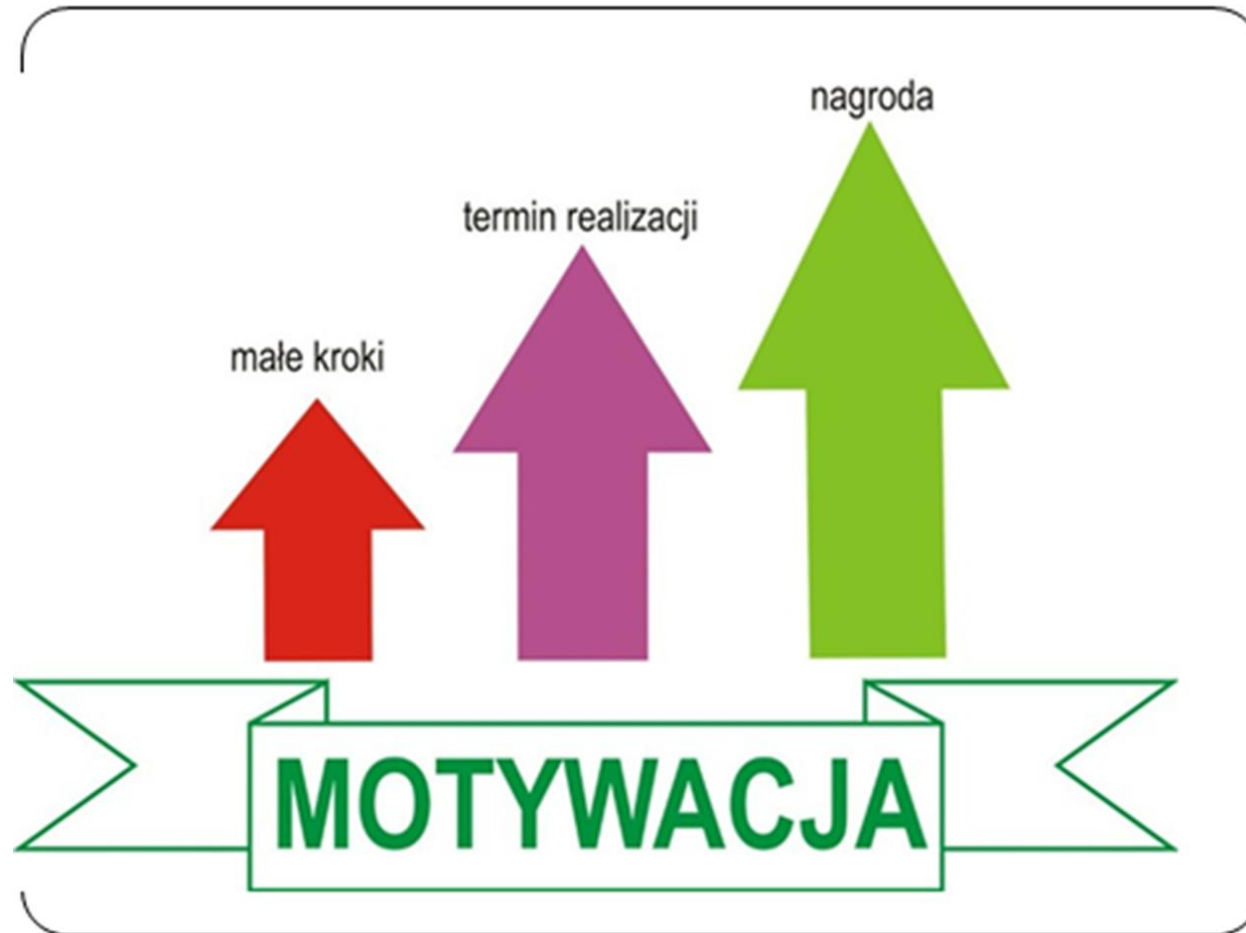
# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## PROCES MOTYWACYJNY

- ✓ WZBUDZENIE ENERGII,
- ✓ UKIERUNKOWANIE WYSIŁKU NA CEL,
- ✓ SELEKTYWNOŚĆ UWAGI W STOSUNKU DO BODŹCÓW,
- ✓ ZORGANIZOWANIE REAKCJI W ZINTEGROWANY WZORZEC,
- ✓ KONTYNUOWANIE CZYNNOŚCI, DOPÓKI WARUNKI, KTÓRE JĄ ZAPOCZĄTKOWAŁY NIE ULEGNĄ ZMIANIE,
- ✓ POBUDZENIE EMOCJONALNE- UCZUCIA DODATNIE (W PRZYPADKU SPEŁNIENIA), UCZUCIA UJEMNE (W PRZYPADKU NIESPEŁNIENIA)



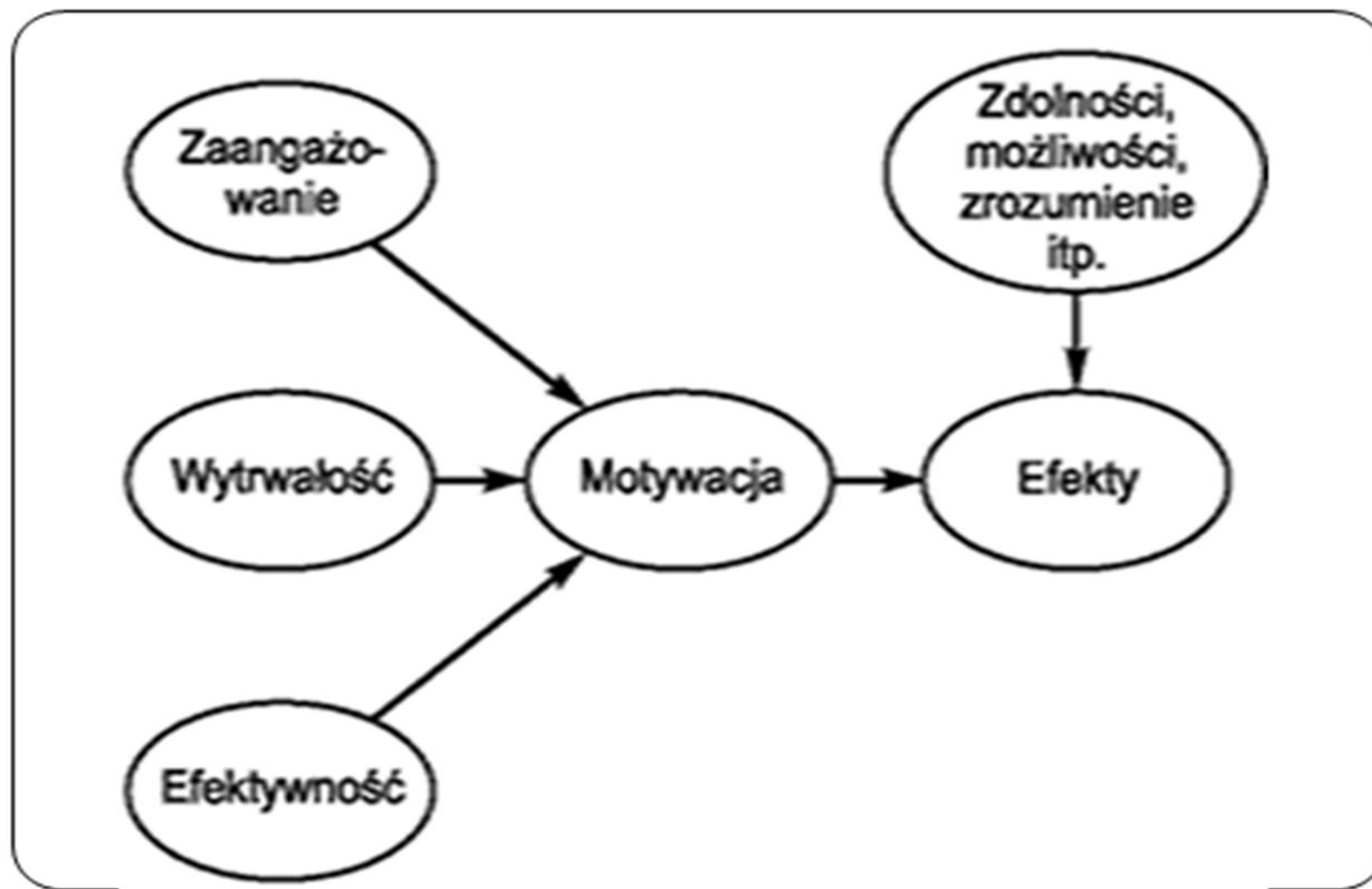
# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości



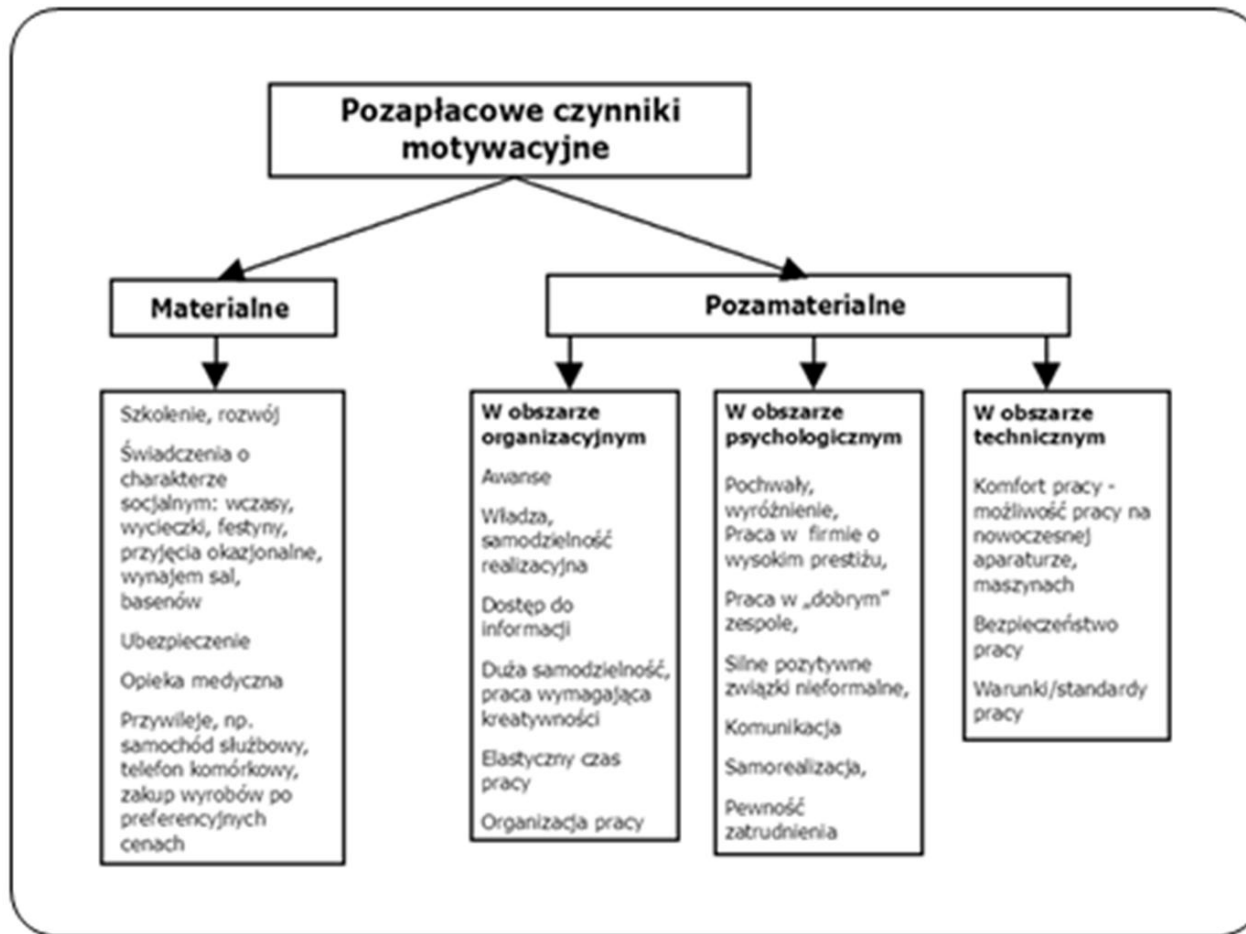
„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## TECHNIKI ZWIĘKSZAJĄCE MOTYWACJE

- Deklaracja innym tego, co mam zrobić.

Czyniąc to, angażujemy własne ja. Niepodjęcie działania lub nie wykonanie zadeklarowanego zadania może wywołać w nas DYSONANS – nieprzyjemne napięcie- wynikające z tego co zapowiedzieliśmy, że zrobimy (działanie) z tym co robimy (brak działania). Zaistniałe napięcie motywuje nas do jego usunięcia. Najkorzystniejsze jest podjęcie działania. Jeżeli tego nie zrobimy, może ucierpieć nasza samoocena oraz nie będziemy w stanie usunąć DYSONANSU, gdyż mamy świadków naszego nie powodzenia.



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## TECHNIKI ZWIĘKSZAJĄCE MOTYWACJE

- **ANALIZA CELÓW**
- Podstawowa czynność. Jeżeli wiemy, co jest dla nas ważne i na czym nam zależy, łatwiej jest nam się za to zabrać. Jeżeli dane zadanie jest dla nas bardzo istotne, wzbudza to w nas motywację wewnętrzną. Oznacza, to że samo działanie będzie dla nas ważne i nagradzające, a zewnętrzna nagroda będąca konsekwencją tego działania odegra mniejszą rolę.



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## TECHNIKI ZWIĘKSZAJĄCE MOTYWACJĘ

- **ZAPLANOWANIE NAGRODY ZA WYKONANIE CELU**

Motywuje to również do pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudy podejmowanego działania. Pozytywne uczucia względem nagrody, mogą być przeniesione na myśli i uczucia względem działania. Działanie początkowo nie przyjemne, może stać się dla nas czymś pozytywnym.





# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## TECHNIKI ZWIĘKSZAJĄCE MOTYWACJĘ

- **GWARANCJA 5 MINUT.** – najtrudniejszy jest pierwszy krok, trzeba po prostu zacząć. Pierwsze 5 minut jest najważniejsze, jeśli już coś zaczniemy robić, łatwiej jest to kontynuować. Jeśli rozpoczęcie będziemy ciągle przekładać o kolejne 5 minut, to prawdopodobnie nigdy go nie wykonamy.



Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## Techniki zwiększające motywację

### ✓ **Rozpoczęcie zadania od czegoś prostego**

Jeśli zaczniemy od czegoś prostego, bardzo prawdopodobne, że na początku naszego działania osiągniemy sukces, a to zachęci nas do dalszej pracy. Jeżeli zaczniemy od czegoś trudnego, możemy ponieść porażkę, która zniechęci nas do kolejnych działań.



Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## Techniki zwiększające motywację

### ✓ Podniesienie znajomości przedmiotu

Łatwiej zabrać się do zrobienia czegoś, o czym dużo wiemy, bo wtedy zadanie nie wydaje się takie trudne. To samo zadanie dla kompletnego laika w danej dziedzinie może jawić się jako niewykonalne, co zniechęci go do działania. Znajomość przedmiotu umożliwia lepszą organizację działania, pozwala na wydzielenie z dużego działania mniejszych, które można szybko wykonać, dzięki czemu efektywniej wykorzystujemy czas i nasze umiejętności. Wszystko to uprawdopodobnia sukces, a chętniej zabieramy się za to, co kończymy pozytywnie.





Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

- Jestem wartościowy, ponieważ.....
- Największy złodziej mojego czasu, to.....
- Moje cztery pozytywne cechy to,.....
- Potrafię .....
- Dobrze wychodzi mi .....
- Jestem najlepsza/y w.....



# ZWIĘKSZANIE MOTYWACJI PRZEZ CEL

Moja wizja: jaki jest Twój główny cel związany z pracą zawodową- czym mógłbyś się zająć?

Po co chcę osiągnąć mój cel?

Co potrzebne mi jest do tej zmiany?

Co zmieni się w moim życiu po osiągnięciu celu?

W jakim czasie jestem w stanie zrealizować swój zamiar?



# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

- CECHY OPTYWMISTY

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

# Pokochaj siebie, jak wzmocnić poczucie własnej wartości

## Piramida Masłowa

<b>POTRZEBA SAMOREALIZACJI</b>	potrzeba celów, spełnienia swojego potencjału, estetyczne, poznawcze
<b>POTRZEBA SZACUNKU I UZNANIA</b>	zaufanie do siebie, poczucie własnej wartości, kompetencja, poważanie
<b>POTRZEBA MIŁOŚCI I PRZYNALEŻNOŚCI</b>	więzi, miłości, bycie kochanym
<b>POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA</b>	opieka i oparcie, spokój, wolność od strachu, zależność
<b>POTRZEBY FIZJOLOGICZNE</b>	jedzenie, woda, tlen, potrzeby seksualne, brak napięcia, sen

