

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Wpływ myśli i emocji na postawy

*Motywacja,
pozytywne
nastawienie*



ZNAJDŹ POZYTYWNE ROZWIĄZANIE

Nie potwierdzone informacje

Pracownik zakładu gastronomicznego, słyszy plotki, że miejsce w którym pracuje ma zostać zamknięte

Reakcja na niepowodzenie

Uczeń długo przygotowywał się do egzaminu, jednak go nie zdał.

Nietypowe sytuacje

Skradziono ci telefon komórkowy

“

SYTUACJE BEZ WYJŚCIA, JAK ZWYKLE-PECH,
BEZNADZIEJNIE, TO JUŻ KONIEC!, NIC MI SIĘ NIE
UDAJE, ZAWSZE PADA NA MNIE!

”

Niekoniecznie! Przeczytaj prezentację, wykonaj ćwiczenia i zacznij pracę nad swoim nastawieniem już od dziś!

Nastawienie człowieka do określonej sytuacji związane jest z jego postawą, w wyniku, której spozrzega on dane aspekty tej sytuacji w pozytywny lub negatywny sposób.



POZYTYWNE ROZWIĄZANIE

Sprawdzam informacje

Nie zamartwiam się informacjami, które nie mają rzetelnego potwierdzenia. Sprawdzam u źródła np.:

- pytam pracodawcę
- czytam komunikaty
- rozmawiam z osobą upoważnioną do przekazywania informacji

Nawet jeśli informacja się potwierdzi, zawsze pozostaje mi świadomość własnych kompetencji, zdobytego doświadczenia. Zmiana miejsca pracy to nowe doświadczenie i nowe oraz inne umiejętności.

Napiszę egzamin poprawkowy

Wyciągam wnioski.

Dołożę starań do jeszcze lepszego przygotowania się do poprawy.

Powtórzę egzamin i go zdam!

Strata jest zawsze trudna.

Zgłoszę kradzież do odpowiednich służb.

Analiza sytuacji pomoże mi unikać zagrożenia w przyszłości.

Oszacuję możliwości finansowe i w odpowiednim czasie dokonam zakupu nowego telefonu.

TO TYLKO PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ TRUDNYCH SYTUACJI

Spróbuj znaleźć przykłady własnych pozytywnych strategii.

NASTAWIENIE MA ZNACZENIE

ZAMIAST MÓWIĆ:

"TO BYŁA MOJA PORAŻKA."

"NIE UMIEM TEGO ZROBIĆ."

"DLACZEGO TO MI SIĘ PRZYTRAFIA?"



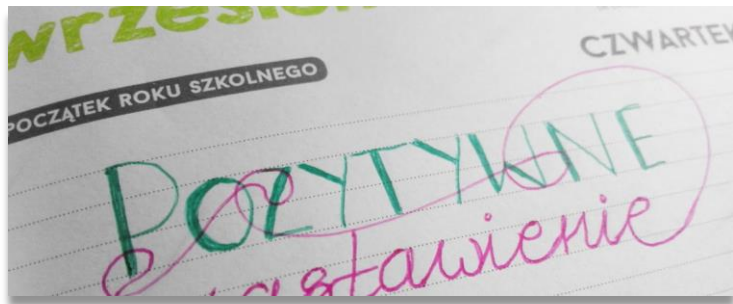
SPRÓBUJ MÓWIĆ:

"TO BYŁA DLA MNIE LEKCJA."

"TO BĘDZIE WYZWANIE!"

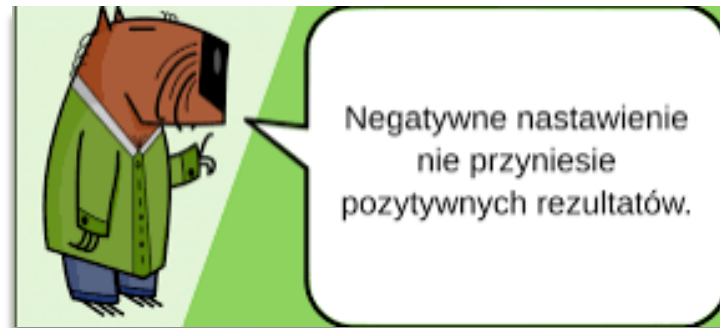
"CZEGO MNIE TO NAUCZY?"

PRZYKŁADOWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z NEGATYWNYMI MYŚLAMI I EMOCJAMI



Zauważ korzyści płynące z trudnej sytuacji

Przykład:
to doświadczenie też mnie czegoś nauczyło. Trudne przeżycia, czasami też mnie mogą czegoś nowego nauczyć.



Zaplanuj strategię, ułóż plan naprawczy

Jaki pierwszy krok podejmiesz?



MOC KWADRA

Zwróć się do osoby, która jest specjalistą od danej dziedziny

Warto wykorzystywać umiejętności zwracania się o pomoc.

PRZYKŁADY MYŚLI I ZACHOWAŃ ŚWIADCZĄCYCH O POZYTYWNYM NASTAWIENIU

- Myślenie o tym, co można byłoby zrobić, analiza możliwych rozwiązań.
- Podejmowanie prób rozwiązania sytuacji, unikanie poczucia bezradności.
- Traktowanie sytuacji z humorem, szukanie pozytywów.
- Poprawianie sobie humoru, dbanie o własne dobre samopoczucie
- Zwracanie się do innych o pomoc, wsparcie. Dostrzeganie codziennych przyjemnych chwil.
- Powstrzymanie się od krytykowania czy oskarżania siebie i innych.