**Karta szkoleniowa**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tytuł** | **Poczucie własnej wartości i motywacja do poprawy sytuacji społecznej, osobistej i zawodowej** | |
| **Słowa kluczowe (metatagi)** | **Poczucie własnej wartości, samowiedza, samoocena, pewność siebie, motywacja** | |
| **Dostarczone przez** | **Radio Ecca** | |
| **Jezyk** | **polski** | |
| **Cele / Efekty kształcenia** | **Pod koniec tego modułu będziesz:**   * **rozroznial różne aspekty, które składają się na poczucie własnej wartości.** * **Dowiesz się, na czym polega motywacja i jak jest ona powiązana z rozwojem osobistym i zawodowym.** * **Mial możliwość wykorzystania dostarczonych zasobów w celu poprawy poczucia własnej wartości i motywacji.** | |
| **Obszar treningowy: (Wybierz jeden)** | | |
| Kompetencje zawodowe, przedsiębiorcze i zawodowe | |  |
| Umiejętności cyfrowe | |  |
| |  | | --- | | Ocni Wzmocnienie pozycji osobistej, społecznej i zdrowotnej | | | **X** |
| **Opis** | Poczucie własnej wartości i motywacja to pojęcia, o których wiemy, ale nad którymi często nie pracujemy, zwłaszcza kobiety na obszarach wiejskich, których czas jest bardzo cenny ze wzgledu na roznorakie cele i zadania,ktorych sie podejmuja . Z tego powodu moduł ten koncentruje się na pracy nad poprawą poczucia własnej wartości i motywacji poprzez dostarczanie praktycznych ćwiczeń i wskazówek, które możesz uwzględnić w swoim codziennym życiu, aby upewnić się, że spędzasz czas dbającrownoczesnie o siebie. | |
| **Spis treści** | **Kurs 1: Poczucie własnej wartości i motywacja do doskonalenia społecznego, osobistego i zawodowego**  **Część 1: Poczucie własnej wartości**  Sekcja 1: Czym jest poczucie własnej wartości?  sekcja 2: Składniki poczucia własnej wartości  Sekcja 3: Bariery płci w poczuciu własnej wartości kobiet  sekcja 4: Niska i wysoka samoocena  Sekcja 5: Modyfikowalne negatywne myśli  Sekcja 6: Dobra samoocena  Sekcja 7: Pewność siebie, poczucie własnej wartości i samoświadomość  Sekcja 8: Jak poprawić poczucie własnej wartości  **Część 2: Motywacja**  sekcja 1: Czym jest motywacja?  sekcja 2: Rodzaje motywacji  sekcja 3: Cykl motywacyjny  sekcja4: Strategie motywacyjne  sekcja 5: Praca nad moją motywacją. Praktyka: Strzał w dziesiątkę | |
| **Rozwój treści** | **Kurs 1: Poczucie własnej wartości i motywacja do doskonalenia społecznego, osobistego i zawodowego**  **Część 1: Poczucie własnej wartości**  **sekcja 1: Czym jest poczucie własnej wartości?**  Poczucie własnej wartości to ocena, której dokonujemy o sobie, w oparciu o wszystkie myśli, uczucia, odczucia i doświadczenia, które zbieraliśmy przez całe nasze życie. Poczucie własnej wartości to:   * Kluczowy czynnik rozwoju odpowiedniego dostosowania emocjonalnego i społecznego. * Jest dynamiczna. * Jest wyuczona.   Poczucie własnej wartości jest podstawą naszej osobowości:   * Sprzyja nauce. * Pomaga przezwyciężyć trudności osobiste * Pomaga skuteczniej radzić sobie ze stresem * Promuje projekcję przyszłości * Poprawia jakość życia * Umożliwia nawiązanie zdrowych relacji społecznych * Rozwijaj kreatywność * Stymuluje osobistą autonomię * Daje ogólną satysfakcję z życia   **sekcja 2: Składniki poczucia własnej wartości**  Składnikami samooceny są:   * Komponent poznawczy: jest to osobista koncepcja siebie, jak osoba postrzega siebie, biorąc pod uwagę swoją osobowość, myśli, przekonania, postawy itp. * Komponent afektywny: jest wynikiem oceny, jaką osoba dokonuje o sobie, to znaczy oceny wartości postrzegania siebie. * Komponent behawioralny: odnosi się do zachowania lub wydajności każdej osoby w oparciu o ocenę, jaką każda osoba dokonuje o sobie.   Poczucie własnej wartości odnosi się do koncepcji, jaką mamy o sobie, zgodnie z pewnymi subiektywnymi cechami:  INDYWIDUALNOŚĆ + HISTORIA ŻYCIA + SFERA SPOŁECZNA  Może się różnić w zależności od środowiska (praca, rodzina, samoocena społeczna,itp.).  **Sekcja 3: Bariery płci w poczuciu własnej wartości kobiet**  Kobiety startują z niższej wartości społecznej niż mężczyźni i z tego powodu niska samoocena występuje częściej u kobiet, zwłaszcza w tych, które dorastały w rodzinie o tradycyjnych rolach.  Jako kobiety:   * Doświadczyliśmy pierwszej dyskryminacji ze względu na płeć przy urodzeniu. * Dyskryminacja w miejscu pracy, na określonych poziomach edukacji, polityka, sport, kultura, ulica, media i fundamentalistyczne religie. * Kobiety są wymieniane i traktowane na drugim miejscu. * Otrzymujemy edukację opartą na kontroli, zależności, poczuciu winy i strachu. * Uczą nas, abyśmy służyły, troszczyły się i edukowały innych. * Taka edukacja ma wpływ na problemy niższości, niepewności, nieufności i bezsilności, to znaczy na niską samoocenę.   Jako dziewczynki:   1. Poddawane jesteśmy ciągłej krytyce naszych działań, naszego wyglądu fizycznego, naszych zdolności lub naszego zachowania...   Żyjemy w nieprzyjaznym środowisku, w którym jesteśmy niedoceniane...   * Żyjemy w środowisku zdominowanym przez strach... * ciągłym współczuciu wobec naszemu wyglądowi fizycznemu lub brakowi zdolności intelektualnych... * często wyśmiewane... * W kulturze, w której kobiety poświęcają się edukacji i opiece... * W społeczeństwie, w którym ważne stanowiska zajmują mężczyźni... * W społeczeństwie, które wymaga od nas doskonałości... * W systemie patriarchalnym...   Nauczyłyśmy się:   * … wymagać od siebie więcej. * ...walczyć. * .. żyć w strachu. * ...użalać nad sobą. * ...być nieśmiałe. * .. dbać o nasze córki, starszych i mężów. * .. pracować dwa razy ciężej. * ...nie zawodzić ani nie popełniać błędów. * ...walczyć o równość płci.   **Praktyka: Bariery płciowe w poczuciu własnej wartości u kobiet**  Zastanów się nad następującymi pytaniami:   * Co zrobiłam dla siebie? * Jak pokochałam siebie? * Co robię, aby kochać siebie? * Co w sobie lubię? * Czego w sobie nie lubię i chciałabym poprawić?   Rzeczy, o których należy pamiętać, aby odpowiedzieć na pytania o mojej samoocenie:   * Jak dbam o swoje ciało * Jak dbać o dietę? * Na co poświęcam czas? * Jak przeżywam swoją seksualność? * Jak dbać o moje przyjaźnie? * Jakie były moje relacje emocjonalne? * Gdzie są moje myśli (przeszłość, teraźniejszość i/lub przyszłość) * Co mi się podoba * Moje osobiste poświęcenia * Czy proszę o pomoc, kiedy jej potrzebuję   **Sekcja 4: Niska i wysoka samoocena**  Wskaźniki niskiej samooceny:   * bycie bardzo krytyczna wobec siebie. * Brak zaufania do siebie samej * Wyolbrzymianie błędów * Bycie niepewna siebie z obawy przed pomyłką * Duże wymagania wobec siebie * wielka potrzeba zadowolenia   Wskaźniki wysokiej samooceny:   * pewność swoich umiejętności * znajomość osobistych ograniczeń * Szacunek opinii innych, nawet jeśli nie zawsze je podzielasz * Akceptacja swoich emocji i uczuć * pozytywne nastawienie do życia   Pozytywna samoocena pojawia się, gdy osobisty osąd wartości budzi uczucie satysfakcji i przyjemności.  Skala samooceny Rosenberga jest najczęściej używana do oceny poziomu samooceny każdej osoby. Chcesz wiedzieć, jaka jest Twoja samoocena? ([skala Rosenberga](https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html)).  Ważne jest, aby nie mylić poczucia własnej wartości z naszym stanem umysłu.  **Technika: Lustro**  Ważne jest, aby spojrzeć na siebie i zobaczyć siebie. Aby to zrobić, proponujemy technikę lustra. Jest to prosta czynność, którą możesz wykonać, gdy masz przerwę 10 minut przed wyjściem z domu, przed wzięciem prysznica, kiedy przygotowujesz się do pracy itp..  Stań przed lustrem i odpowiedz sobie na następujące pytania:   1. Co widzisz w lustrze? 2. Jaka jest osoba, która patrzy na ciebie z lustra? 3. Znasz ją? 4. Jakie dobre cechy posiada ta osoba? 5. Jakie złe cechy posiada ta osoba? 6. Co najbardziej lubisz w tej osobie? 7. Czy zmieniłbyś coś w osobie w lustrze?   Włącz to ćwiczenie do swojej rutyny. Zobaczysz, jak stopniowo będziesz w stanie dostrzec pozytywne rzeczy o sobie.  **Sekcja 5: Modyfikowalne negatywne myśli**   1. Nadmierna generalizacja: Z odosobnionego faktu tworzy się uniwersalna, zasada dla każdej sytuacji i chwili: raz zawiodłem (w czymś konkretnym); zawsze będę zawodził! 2. Oznaczenie globalne: Pejoratywne terminy są używane do opisania siebie : Jaki jestem niezdarny! 3. Spolaryzowane myślenie: myślenie "wszystko albo nic". Doprowadzają rzeczy do skrajności. Istnieją kategorie bezwzględne. Wyceny względne nie są akceptowane ani znane. 4. Samooskarżenie: Wszystkiemu jestem winny. To moja wina, powinienem był zdać sobie z tego sprawę! 5. Personalizacja: Zakładamy, że wszystko ma związek z nami i porównujemy się negatywnie z innymi ludźmi. On źle na mnie patrzy, co ja mu zrobiłem! 6. Czytanie myśli: Zakładasz, że inni nie są tobą zainteresowani, że cię nie lubią, myślisz, że źle o tobie myślą... Bez prawdziwych dowodów na to. Są to założenia oparte na nieweryfikowalnych myślach. 7. Błędy kontroli: Czujesz, że masz całkowitą odpowiedzialność za wszystko i wszystkich, lub czujesz, że nie masz kontroli nad niczym, że jesteś bezradny. 8. Rozumowanie emocjonalne: Jeśli czuję się w ten sposób, to prawda. Czujemy się samotni, bez przyjaciół i wierzymy, że to uczucie odzwierciedla rzeczywistość, nie przyjmując, ze to chwilowe i doświadczenia. "Jeśli jestem naprawdę bezużyteczny, to naprawdę tak jest.   **Technika :Potega slowa**  Słowa mają wielką władzę nad naszym postrzeganiem siebie i sytuacji, z którymi spotykamy się na co dzień. Przedstawiamy technikę pracy nad modyfikowaniem negatywnych myśli, używając słów jako narzędzi.  Następnie umieścimy serię fraz, które będziesz musiał zmodyfikować, aby pozytywnie wpłynąć na swoje myślenie.  Modyfikowanie negatywnych fraz:   1. Jestem niezdarna i zawsze coś psuję,  * Nie jestem w stanie prowadzić własnej firmy. * Nie czuję się pewnie. * Nie lubię swojego ciała. * Nie jestem w stanie prowadzić domu, opiekować się dziećmi, a także podejmować działań.   Modyfikujemy dotychczasowe założenia:   * Uczę się kontrolować nerwy, aby powiedzieć dokładnie to, co chcę powiedzieć. * Nie czuję się gotowy do prowadzenia własnej firmy, ale przygotowuję się do tego, ponieważ z odpowiednią wiedzą jestem w stanie to zrobić. * Są sytuacje, które sprawiają, że czuję się niepewnie, ale uczę się zarządzać swoimi uczuciami. * Nie wszystkie części mojego ciała lubię, ale jest wiele, które kocham. * Jestem w stanie zrobić wiele rzeczy, ale muszę znaleźć miejsce, w którym ustalę priorytety.   Teraz Twoja kolej!   1. Jak modyfikujesz negatywne myśli? 2. Użyj "Mocy Słowa", aby je zmodyfikować.   **Sekcja 6: Dobra samoocena**  Wszyscy potrzebujemy:   * czuć się bezpiecznie * być kochanym i akceptowanym * socjalizować się z innymi * Być akceptowanym, takim jakim jestem * Być szanowanym * Bądź autonomiczny   + Mieć prawo do myślenia i działania zwiększającego nasze możliwości   Kiedy te podstawowe potrzeby naszego prawidłowego rozwoju emocjonalnego nie są zaspokojone, dorastamy z szeregiem braków, które negatywnie wpływają na naszą koncepcję siebie.  Objawy dobrej samooceny to:   * Myślisz, że jesteś godny szczęścia, szacunku i działasz na rzecz jego otrzymania. * Wpływają na twoje myślenie, emocje, szczęście, pragnienia i cele. * Rozwijasz umiejętność szanowania siebie i czucia dumy, nawet jeśli popełniasz błędy. * Masz asertywną postawę, wiesz, jak i kiedy powiedzieć NIE, narzucasz swoje wartości i ograniczenia. * Nigdy nie porównujesz się z innymi. * Masz poczucie kierunku i kontroli w swoim życiu, kiedy napotykasz problemy i trudności. * Działasz niezależnie i współzależnie, biorąc odpowiedzialność i chętnie wspierając innych. * Jesteś w stanie podejmować nowe wyzwania i przyjmować krytykę bez poczucia krzywdy. * Czujesz się szczęśliwy, jest to integralna część twoich relacji i osiągania twoich celów. * Przejmuje kontrolę nad twoim życiem, pozwala ci robić to, co chcesz i jest źródłem twojego zdrowia psychicznego.   **Technika: Najlepszy gawędziarz**  Nasza głowa lubi płatać nam figle. Czasami "niska samoocena" może sprawić, że będziemy błądzić i tworzyć fałszywe historie lub oczekiwania, które mogą sprawić, że poczujemy się źle i niepewnie.  Oto przykład Klary. Klara robi na drutach w wolnym czasie przerabia ubrania na koce. Któregoś dnia szła ulicą w swoim najnowszym ubraniu wykonanym przez siebie , w za dużym swetrze z dzianiny z szerokimi rękawami. Obca, młoda dziewczyna na nią w bardzo nieprzychylny sposób. Niska samoocena Klary, którą lubi nazywać "La Culebra", zaczyna jej mówić: "Wyglądasz śmiesznie", "Zobacz, ona patrzy na ciebie, ponieważ jest przerażona tym, jak jesteś ubrana", "Przestań marnować czas na te straszne ubrania, wyglądasz w nich okropnie". Myśli Klary podpowiadają jej: "Jestem pewna, że patrzy na mnie, ponieważ w ogóle nie lubi mojego swetra, zastanawia się, gdzie to kupiłam!.” „ Żeby tylko nie zorientowała się ,ze to ja sama uszyłam „  Nasza niska samoocena może prowadzić do negatywnych myśli. Od teraz proponujemy Ci bycie "najlepszym gawędziarzem". Dlaczego zawsze trzymać się najgorszej wersji historii? Nowa Klara myśli: "Uwielbiam to, jak jestem ubrana, jak jestem z siebie dumna, jestem pewna, że ta dziewczyna uwielbia strój, który mam na sobie. Może zacznę rozważać sprzedaż moich ubrań".  Naucz się być "najlepszym gawędziarzem", wybierz jedno ze zdjęć, które wybraliśmy dla Ciebie.  Teraz będziesz musiał pomyśleć o trzech historiach:   * Obiektywna historia: powiedz co widzisz? W tej chwili nie jest interesujące, że wnosisz swoją opinię lub swoje spostrzeżenie. Po prostu opisz, co widzisz na zdjęciu. * Negatywna historia: jak ja postrzegasz? Jak myślisz, co z twojego punktu widzenia dzieje się na każdym z obrazów? Niech przemówi twoja najbardziej negatywna część. * Pozytywna historia: jak ja postrzegasz? Jak myślisz, co z twojego punktu widzenia dzieje się na każdym z obrazów? Niech przemówi twoja najbardziej pozytywna część.   Dlaczego zawsze pozostać przy najgorszej wersji historii?!  **Sekcja 7: Pewność siebie, poczucie własnej wartości i samoświadomość**  Pewność siebie to umiejętność wiary w siebie.  Pewność siebie to:   * Jest to rozwój pozytywnej myśli o tym, co się wydarzy.   Wyznaczanie ambitnych celów, z realistyczną perspektywą.   * Przekonanie, że jesteśmy w stanie zrobić to, co zamierzaliśmy do.   Pewność siebie to kompetencja, której można się nauczyć i która polega na byciu pewnym naszych możliwości, zdolności i uzdolnień.  Samoocena to sposób, w jaki oceniamy siebie w różnych obszarach naszego życia.  Samoświadomość jest podstawą poczucia własnej wartości. Jest to obraz nas samych, który tworzymy z postrzeganych przez siebie zdolności i cech.  **Okno Johari**  Jest to narzędzie w psychologii poznawczej zbudowane przez psychologów Josepha Lufta i Harringtona Inghama. Pomaga nam to poznać postrzeganie siebie i sposób, w jaki postrzegają nas inni.   * Ślepy obszar: Co inni wiedzą o mnie, a czego ja nie wiem. * Obszar publiczny: Co wiem o sobie i co wiedzą o mnie inni. * Nieznany obszar: Co ani ja, ani inni o mnie nie wiemy. * Ukryty obszar: Co wiem o sobie, a inni nie wiedzą.   **Technika: Kim jestem?**  Nadszedł czas, aby zastanowić się nad swoją osobą. Kim jesteś? Czy znasz siebie? Czy inni Cię znają? Rozwiąż te pytania, wypełniając puste miejsca.   * Napisz 5 cech, które Cię opisują. * Jakie Twoje cechy znają Twoi najbliżsi? Zapytaj o to ludzi, którzy znają cię najlepiej, nie umieszczaj tego, w co wierzysz lub myślisz. * Spośród wszystkich tych cech, która z nich najbardziej przyczynia się do poprawy poczucia własnej wartości? * Jakie aspekty siebie sprawiają, że czujesz się najbardziej dumny? * Co chciałbyś poprawić w sobie? * Czy twój wewnętrzny dialog jest pozytywny czy negatywny? Jak mógłbyś to zmodyfikować?   Pozytywne efekty rozwoju poczucia własnej wartości są następujące:   * Sprzyja nauce. * Pomaga przezwyciężyć osobiste trudności. * Pomaga skuteczniej radzić sobie ze stresem. * Stymuluje osobistą autonomię. * Rozwijaj kreatywność. * Powoduje ogólną satysfakcję z życia. * Promuje projekcję przyszłości. * Poprawia jakość życia. * Pomaga nawiązać zdrowe relacje społeczne.   **Technika: Docenianie tego, co wiem, jak robić**  Wielofunkcyjne kobiety mają wiele cech i możliwości. Ważne jest nie tylko ich rozpoznanie, ale także to, abyśmy cenili je pozytywnie. To z kolei poprawi nasze postrzeganie siebie i pomoże nam poprawić naszą pewność siebie.  Pomagamy Ci docenić Twoje cechy i możliwości...   1. Zrób listę wszystkich zadań i działań, które wykonujesz w ciągu dnia. 2. Zrób listę wiedzy potrzebnej do przeprowadzenia tych działań. 3. Zrób listę kompetencji potrzebnych do przeprowadzenia tych działań. 4. Zastanów się nad wartością swojej wiedzy i umiejętności, aby móc wykonać wszystkie te zadania.   Ta lista będzie twoim zasobem, aby przypomnieć sobie, ile jesteś wart.  **Technika: Czy oceniam siebie sprawiedliwie?**  Zastanów się nad sposobem w , jaki siebie osądzasz. Czy jesteś sprawiedliwy wobec siebie?...  Poniżej proponujemy ćwiczenie, abyś był świadomy swoich zalet i błędów oraz tego, jak się z tym czujesz. Pamiętaj, że Twoje błędy nie są porażkami, są doświadczeniami, które pozwolą Ci poprawić się w przyszłości.  Opisz sytuację, z której jesteś dumny, w której odniosłeś zamierzony sukces:   1. Jak się wtedy czułeś? Nazwij emocje, których doświadczyłeś, bądź tak szczegółowy, jak to możliwe. 2. Jak to zdobyłeś? Jakie twoje cechy sprzyjały sukcesowi? 3. Jak to wpłynęło na twoją samoocenę?   Opisz sytuację, w której sprawy nie potoczyły się dla ciebie dobrze, pomyliłeś się lub popełniłeś błąd.   1. Jak się wtedy czułeś? Nazwij emocje, których doświadczyłeś, bądź tak szczegółowy, jak to możliwe. 2. Jak myślisz, dlaczego taka sytuacja miała miejsce? Jak myślisz, jakie twoje cechy mogą ci się przydać, gdy następnym razem staniesz w obliczu tej sytuacji? 3. Jak to wpłynęło na twoją samoocenę?   **Sekcja 8: Jak poprawić poczucie własnej wartości**  Możesz wykonywać działania, myśli i postawy, które promują zdrową samoocenę. Oto kilka założeń, które mogą pomóc Ci poprawić samoocenę:   1. Traktujcie się nawzajem z miłością i szacunkiem, zawsze. 2. Rozwijaj swój potencjał poprzez działania, które Cię pasjonują. 3. Wyznacz sobie realistyczne cele.   Daj sobie czas i zadbaj o siebie.   1. Poznaj siebie (wartości, zainteresowania, gusta, mocne strony). 2. Naucz się sobie przebaczać. 3. Naucz się myśleć pozytywnie o sobie (zadbaj o wewnętrzny dialog). 4. Naucz się sobie współczuć, rozmawiajmy ze sobą tak, jakbyśmy byli dobrymi przyjaciółmi 5. Postawa asertywna (poznaj swoje ograniczenia i wartości, szanuj je i spraw, aby były szanowane). 6. Wybieraj tylko pozytywne środowisko, trzymaj się   z dala od toksycznych.   * Pokochaj siebie   **Technika: Kim jest moja niska samoocena?**  Czas popracować nad poczuciem własnej wartości...  Wykaż się kreatywnością, nazwij i twarz swojej niskiej samoocenie. Jaki obraz przychodzi na myśl jako pierwszy? Jak myślisz, jakie imię najbardziej do niej pasuje? Od teraz wiesz, jaka jest twoja niska samoocena, ma imię i twarz. Ona jest winna waszym destrukcyjnym myślom, waszej niepewności. Za każdym razem, gdy się pojawia , powiedz jej, żeby zamilkła,( wszystko jest dozwolone w tej interakcji.)  **Bitwa**  W swojej prywatności porozmawiaj z nią. Będziesz odgrywać rolę obu, najpierw jako siebie, a następnie jako nieznośnie niską samoocenę. Przedstawiają zarówno swój punkt widzenia, jak i argumenty.  Zobacz, jak uciszyć ten irytujący głos.  Przykład:  Moja niska samoocena: "Jesteś bezwartościowa, aby cokolwiek zrobić"  Ja: "Oczywiście, że jestem tego warta, jestem zdolna do wielu rzeczy, jestem bardzo cenna".  Moja niska samoocena: "Oszukujesz siebie, ale nie mnie, wiem, jaka naprawdę jesteś".  Ja: "Zamilcz!, tak naprawdę mnie nie znasz, jestem wojowniczką, jestem bizneswoman, dbam o moją rodzinę, dbam o siebie, kształcę moje dzieci, jestem z siebie dumna".  **Część 2: Motywacja**  **Sekcja 1: Czym jest motywacja?**  Motywacja jest definiowana jako to, co napędza i prowadzi nas do podejmowania decyzji i wykonywania określonych działań w celu zaspokojenia danej potrzeby  Wewnętrzna;  Motywacja osoby, gdy działa w pewien sposób lub wykonuje zadanie dla samej przyjemności z tego wykonywania. Oznacza to, że to samo zachowanie jest tym, co satysfakcjonuje jednostkę i dlatego je wykonuje. Nie jest to zewnętrzna motywacja, ale pochodzi z wewnątrz, od nas samych.  Przykład: Krawcowa, która tka dla przyjemności w wolnym czasie. Robi to bo ta czynność sprawia jej przyjemność , ponieważ pozwala jej to uciec od pracy i obowiązków domowych.  Zewnętrzne:  Motywacja pochodząca z bodźca, który pochodzi z zewnątrz. Oznacza to, że fakt wykonania zadania nie wynika ze zwykłej przyjemności jego wykonania, ale raczej, że jest ono wykonywane z myślą o celu.  Przykład: Rolnik, który wstaje codziennie rano o świcie, aby zadbać o swoje zwierzęta i móc kontynuować swoją pracę.  **Sekcja 2: Rodzaje motywacji**  Pozytywna:  Chodzi o rozpoczęcie serii działań, aby osiągnąć coś, co jest pożądane i przyjemne, mające pozytywne konotacje. Towarzyszy mu osiągnięcie lub dobre samopoczucie podczas wykonywania zadania, które wzmacnia powtarzanie wspomnianego zadania.  Negatywna:  Odnosi się do procesu, w którym osoba inicjuje lub stosuje się do zachowania, aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji, zarówno zewnętrznych (kara, upokorzenie itp.), jak i wewnętrznych (unikaj poczucia frustracji lub porażki).  **Sekcja 3: Cykl motywacyjny**  Aby poprawić naszą motywację musimy promować:   * Pozytywne nastawienie * Zaangażowanie i odpowiedzialność * wsparcie   Cykl motywacyjny składa się z następujących kroków::   1. Równowaga wewnętrzna 2. Bodziec 3. Potrzeba 4. Działanie 5. Akcja 6. Satysfakcja   **Sekcja 4: Strategie motywacyjne**  Oto kilka strategii motywacyjnych:   1. Nagrody, szczególnie za mniej motywujące zadania 2. Celebracja sukcesu 3. Muzyka 4. Bezpieczne miejsca pracy 5. Lista kontrolna 6. Ćwiczenie 7. Regulacja mocy 8. Przerwy 9. Zgoda z emocjami   **Sekcja 5: Praca nad moją motywacją. Praktyka: Strzał w dziesiątkę**  Opisz 3 cele, pomyśl i zastanów się nad działaniem, które wykonujesz, aby je osiągnąć lub rozwinąć. Jeśli nie znajdziesz żadnych i spróbuj je wymyśleć aby osiągnąć te cele, zapisz je i zaplanuj. | |
| **Glosariusz (5 terminów ze słownika)** | **Poczucie własnej wartości:** Pozytywna lub negatywna ocena, którą dana osoba ma o sobie na podstawie własnej koncepcji siebie. Towarzyszy temu poczucie osobistej wartości i samoakceptacji.  **Samoocena:** Jest to sposób, w jaki oceniamy siebie w różnych obszarach naszego życia (nasze cechy fizyczne i poznawcze, zainteresowania, zdolności itp.).  **Samowiedza:** Jest to obraz nas samych, który tworzymy z postrzeganych przez siebie zdolności i cech.  **Motywacja wewnętrzna: Motywacja** osoby, gdy działa w sposób lub wykonuje zadanie dla samej przyjemności z jego wykonywania.  **Motywacja zewnętrzna: Motywacja pochodząca z** bodźca pochodzącego z zewnątrz. | |
| **Samoocena (zapytania wielokrotnego wyboru i odpowiedzi)** | 1. Poczucie własnej wartości to...   1. Ocena, którą inni robią o mnie. 2. Statyczny, nie może być modyfikowany. 3. **Opiera się na myślach, uczuciach, odczuciach i doświadczeniach.**   2. Jakie są 3 składniki samooceny?   1. Indywidualność, historia życia i środowisko społeczne. 2. **Poznawcze, afektywne i behawioralne.** 3. Pewność siebie, samoocena i samoświadomość.   3. Kobiety zaczynają od wartości społecznej...   1. **nizszej.** 2. wyższej. 3. tak samo jak dla mężczyzn.   4. Który z poniższych wskaźników nie jest wskaźnikiem wysokiej samooceny?   1. Poznaj swoje osobiste ograniczenia. 2. **Wiele od siebie wymaga.** 3. Szanuj opinie innych.   5. Nadmierna generalizacja to...   1. Obwiniaj mnie za wszystko, co się dzieje. 2. Wiara, że konkretne uczucie wynikające z konkretnej sytuacji odzwierciedla rzeczywistość bez kontrastowania z innymi doświadczeniami. 3. **Z odosobnionego faktu stwórz ogólną zasadę.**   6. Jaki rodzaj motywacji odnosi się do tego, co prowadzi osobę do wykonania działania dla przyjemności robienia tego.   1. **wewnetrzna** 2. zewnetrzna 3. pozytywna   7. Cykl motywacji...   1. Zaczyna się od stymulacji, a kończy satysfakcją. 2. Zaczyna się od potrzeby, a kończy na wewnętrznej równowadze. 3. **Zaczyna się od wewnętrznej równowagi, a kończy satysfakcją.**   8. Mogę poprawić swoją samoocenę...   1. Akceptowanie i wybaczanie. 2. Być asertywna. 3. **Oba są poprawne.**   9. Wyznaczanie ambitnych celów sprzyja...   1. **Pewności siebie.** 2. Umiejętności. 3. Samowiedzy.   10. Która z opcji jest pozytywnym efektem rozwoju poczucia własnej wartości?   1. Stymuluje osobistą autonomię. 2. Pomaga nawiązać zdrowe relacje. 3. **Wszystkie są poprawne.** | |
| **Zasoby (filmy, link referencyjny)** | **Skala samooceny:**  <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html> | |
| **Powiązane materiały** | Poczucie własnej wartości:  Podnoszenie niskiej samooceny:<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>  Kobiety i poczucie własnej wartości:  <https://www.goodtherapy.org/blog/women-and-self-worth-5-steps-to-improving-self-esteem-0829184>  Zwiększ moją pewność siebie:  <https://www.refinery29.com/en-gb/boost-confidence-tips>  Motywacja:  Motywacja kobiet przedsiębiorców w trudnych czasach:  <https://thestoryexchange.org/8-ways-women-entrepreneurs-stay-motivated-on-tough-days/>  Studia przypadków kobiet biznesu dotyczące motywacji i wygrywania w pracy:  <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/international-womens-day-interview>  Motywacja własna:  <https://positivepsychology.com/self-motivation/> | |
| **Powiązane PPT** |  | |
| **Bibliografia** | * Congost, Silvia (2015). Automatic self-esteem. https://www.silviacongost.com/wp-content/uploads/2016/07/Autoestima\_automatica.pdf * https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaDesarrolloPersonal.pdf * <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima.pdf> * Montoya, M. Á. (2001). Self esteem. Editorial Pax Mexico. * Aznar, MPM (2004). Self-esteem in women: an analysis of its relevance in health. Advances in Latin American Psychology, 22(1), 129-140. * Sánchez-Herrero Arbide, S., del Pilar Sánchez-López, M., & E Aparicio-García, M. (2011). Health, anxiety and self-esteem in middle-aged women caregivers and non-caregivers. Anxiety and Stress, 17(1). | |