

Rozwój kompetencji osobistych nauczyciela

jako warunek kreatywnej postawy życiowej i
zawodowej.

Potrzeby i skuteczne strategie ich zaspokajania

jako droga do samorealizacji.

Plan prezentacji

- Kompetencje osobiste - definicja, struktura
- Kreatywność osobista
- Twórcza postawa nauczyciela w pracy i w życiu prywatnym
- Potrzeby - kierunkowskazy rozwoju
- Strategie zaspokajania potrzeb
- Wprowadzanie zmiany

Kompetencje osobiste

- uniwersalne,
- miękkie,
- przenośne

Są to umiejętności psychospołeczne pozwalające na skuteczne działania, zachowanie dobrostanu, rozwój osobisty, kreatywną postawę życiową.

Umiejętności psychospołeczne

W relacjach społecznych możliwość działania:

- Powtarzalnego,
- Kontrolowanego,
- Zorganizowanego,
- Płynnego,
- Dostosowanego do określonej sytuacji,
- Celowego,
- Skutecznego.

„Umiejętność postępowania z ludźmi
jest takim samym towarem
handlowym jak cukier czy kawa. I
zapłacę za tę umiejętność więcej niż
za jakąkolwiek inną pod słońcem.”

J. D. Rockefeller

Jakich kompetencji potrzebuje
człowiek, aby żyć
twórczo/ciekawie/szczęśliwie?



Kompetencje osobiste

- Samodzielność emocjonalna,
- Wysoka automotywacja,
- Psychoodporność,
- Radzenie sobie ze stresem,
- Zarządzanie sobą w czasie,
- Komunikatywność,
- Umiejętność współpracy,
- Umiejętność budowania wspierających relacji

Dynamika rozwoju kompetencji

- I Faza - nieświadoma niekompetencja,
- II Faza - świadoma niekompetencja,
- III Faza - świadoma kompetencja
- IV Faza - nieświadoma kompetencja

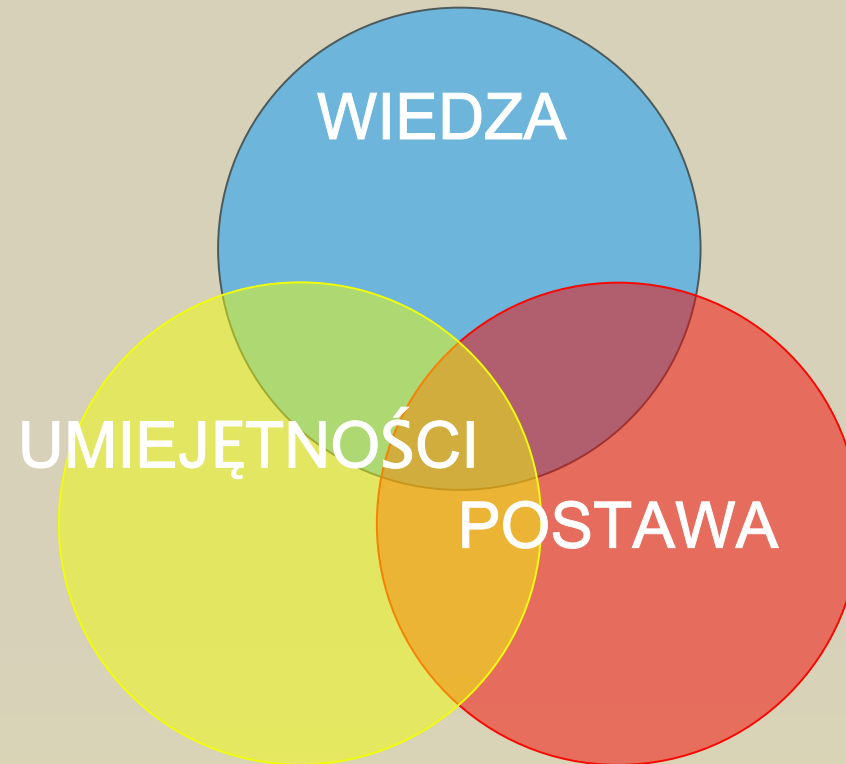
Kompetencje

➤ WIEDZA

➤ UMIEJĘTNOŚCI

➤ POSTAWA

Kompetencje



Kompetencje komunikacyjne - wiedza

- Podstawy wiedzy psychologicznej i pedagogicznej
- Znaczenie relacji w pedagogice
- Wiedza o komunikacji (psychologia humanistyczna)
- Znajomość różnych metod komunikacji

Kompetencje komunikacyjne - postawa

■ Samoświadomość

- Poczucie kompetencji
- Poczucie celu i sensu podejmowanych działań
- Wiem, umiem, chcę

■ Otwartość

■ Empatia

■ Tolerancja

Kompetencje komunikacyjne - umiejętności

- Intrapersonalne - kontakt ze sobą
(samoświadomość)
- Interpersonalne - kontakt z innymi

Umiejętności intrapersonalne

- Świadomość własnych wartości i priorytetów
- Identyfikacja uczuć i potrzeb jako źródeł emocji
- Znajdowanie skutecznych strategii zaspokajania swoich potrzeb bez szkody dla innych
- Podejmowanie decyzji w oparciu o swoje wartości i priorytety

Umiejętności interpersonalne

- Świadome wyrażanie swojego stanu - obserwacji, myśli, uczuć, potrzeb, oczekiwań.
- Aktywne słuchanie
- Okazywanie empatii
- Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji
- Odbiór i wyrażanie trudnych komunikatów
- Rozwiązywanie konfliktów

Umiejętności komunikacyjne

- Aktywne słuchanie
- Metoda „Porozumienie Bez Przemocy”

Potrzeby i skuteczne strategie ich zaspokajania

jako droga do samorealizacji.



Samorealizacja

- Samorealizacja, samourzeczywistnianie, samoaktualizacja - to stałe dążenie do realizacji swojego potencjału, rozwijania talentów i możliwości, proces stawania się "tym, kim się chce być" (a nie tym, kim się jest), dążeniem do wewnętrznej spójności, jedności z samym sobą, spełnienia swojego przeznaczenia lub powołania.

Potrzeby a stan emocjonalny

- *Wszyscy mamy takie same potrzeby, różnią nas sposoby ich zaspokajania.*
- *Uczucia informują nas o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach.*

Gdy potrzeby są zaspokojone...

Uczucia „wygodne” dla ciała:

- radość,
- zadowolenie,
- spokój,
- ciekawość,
- łagodność,
- ożywienie,
- życzliwość,
- wzruszenie,
- zainteresowanie... itd.

Gdy potrzeby są niezaspokojone...

Uczucia „niewygodne” dla ciała:

- lęk,
- gniew,
- złość,
- zdenerwowanie,
- napięcie,
- smutek,
- znudzenie,
- apatię,
- przygnębienie...itd.

Potrzeby wg M B Rosenberga

- Swobody
- Świątowania
- Odnowy fizycznej
- Zabawy
- Integralności
- Wspólnoty duchowej
- Współzależności

Potrzeby współzależności

- szacunku, akceptacji, empatii, miłości, bliskości
- uznania, docenienia, uczciwości, wyrozumiałości,
- wnoszenia własnego wkładu w bogactwo życia,
- bezpieczeństwa uczuciowego, otuchy, wsparcia,
- zaufania, zrozumienia, ciepła.

Zaspokajanie potrzeb z szacunkiem dla siebie i innych

- Sprawdzam co się ze mną dzieje w konkretnej sytuacji: co czuję i czego w związku z tym potrzebuję
- Jasno wyrażam swoje uczucia i potrzeby
- Proszę - pytam wybraną osobę o gotowość wsparcia mnie w zaspokojeniu potrzeby
 - czy chciałabyś?
 - czy masz ochotę?
 - czy mógłbyś?
- Akceptuję ewentualną odmowę i poszukuję innych rozwiązań.

Do skutecznego zaspokojenia swoich potrzeb dochodzimy poprzez:

- Świadomości tych potrzeb
- Określenie priorytetów
- Twórcze poszukiwanie strategii
- Zaplanowanie realizacji celu
- Automotywację
- Planowe działania

Co jest twoim priorytetem?

Planowanie zmiany

I. Ustalenie celu

II. Zaplanowanie procesu krok po kroku:

- CO chcę wprowadzić do swojego życia
- Jakich narzędzi, sprzętów, stroju potrzebuję
- Czy będę TO robić samodzielnie czy pod okiem fachowca (sama czy w towarzystwie)
- Kiedy zacznę (data, o jakiej porze)
- Ile czasu na TO poświęcę (dziennie, w tygodniu)

III. Jakich się mogę spodziewać trudności

IV. Kto mnie może wesprzeć (sprawdzić)

V. Po czym poznam, że mi się udało

Formułowanie celu SMART

SMART oznacza angielski skrót określający dobrze wyznaczony cel:

- konkretny (specific)
- mierzalny (measurable),
- ambitny (ambitious),
- realny (realistic),
- określony w czasie (time).

Dodatkowo cel powinien:

- Być wyrażony pozytywnie,
- Być zgodny z wyznawanymi wartościami,
- Wpisywać się w misję życiową,
- Być zapisany (utrwalony).

Cokolwiek możesz uczynić,
lub marzysz, że możesz,
zaczynij to.

Śmiałość ma geniusz, siłę i
magię w sobie.

J.W. Goethe

The background features several sets of concentric circles in shades of yellow and green, resembling ripples on water, scattered across the bottom half of the page.

Osobisty plan wprowadzania zmiany

- Nazwij swoje marzenie
- Sprawdź, jaką wartość zrealizujesz podążając za tym marzeniem
- Sprawdź, czy należy ona do Twoich wartości osobistych
- Sformułuj cel (SMART)
- Napisz plan
- Realizuj go, podtrzymując swoją motywację
- Świętuj osiągnięcie celu

Uważaj na swoje marzenia,
one się spełniają



Dziękuję za uwagę



Zapraszam na www.jakubczak.eu