

## **Rozwój kompetencji osobistych nauczyciela jako warunek kreatywnej postawy życiowej i zawodowej.**

### **Potrzeby i skuteczne strategie ich zaspokajania jako droga do samorealizacji.**

#### **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.

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

- 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 OSOBISTE SKŁADAJĄ SIĘ Z TRZECH ELEMENTÓW**

##### **1. WIEDZA**

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

##### **2. UMIEJĘTNOSCI**

- Intrapersonalne – kontakt ze sobą ( samoświadomość)
    - 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
  - Interpersonalne – kontakt z innymi
    - Świadome wyrażanie swojego stanu – obserwacji, myśli, uczuć, potrzeb, oczekiwań.
    - Aktywne słuchanie
    - Okazywanie empatii
    - Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji
    - Odbiór i wyrażanie trudnych komunikatów
    - Rozwiązywanie konfliktów
3. POSTAWA

- Samoświadomość
- Poczucie kompetencji
- Poczucie celu i sensu podejmowanych działań
- Wiem, umiem, chcę
- Otwartość
- Empatia
- Tolerancja

### SAMOREALIZACJA

Samorealizacja, samourzeczywistnianie, samoaktualizacja – to stałe dążenie do realizacji swojego potencjału, rozwijania talentów i możliwości, proces stawiania 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.

### POTRZEBY wg MB ROSENBERGA

- Swobody
- Świątowania
- Odnowy fizycznej
- Zabawy
- Integralności

- Wspólnoty duchowej
- 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