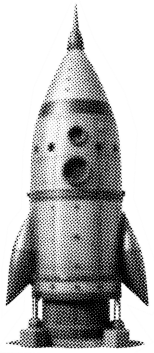
GROWTH MINDSET



CODZIENNE NASTAWIENIE

- ◯ Traktuję wyzwania jako szanse na rozwój, nie jako zagrożenia
- ◯ Postrzegam porażki jako cenne lekcje, a nie dowody moich ograniczeń
- ◯ Doceniam proces uczenia się, nie tylko końcowe rezultaty
- ◯ Świadomie zamieniam myśli "nie potrafię" na "jeszcze nie potrafię"
- ◯ Znajduję inspirację w sukcesach innych zamiast odczuwać zazdrość

ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI

- ◯ Regularnie wychodzę poza strefę komfortu, podejmując nowe wyzwania
- ◯ Ćwiczę cierpliwość wobec siebie podczas nauki nowych umiejętności
- ◯ Ustalam konkretne cele rozwojowe z określonymi krokami do realizacji
- ◯ Poszukuję konstruktywnej krytyki i traktuję ją jako wskazówki, nie osąd
- ◯ Regularnie robię refleksję nad swoim postępem i dostosowuję strategie uczenia się

REAKCJA NA TRUDNOŚCI

- ◯ Gdy napotykam przeszkodę, szukam alternatywnych rozwiązań zamiast się poddawać
- ◯ Akceptuję, że uczenie się wymaga wysiłku, nie zawsze jest łatwe
- ◯ W obliczu frustracji stosuję techniki zarządzania emocjami (np. głęboki oddech, przerwa)
- ◯ Pytam o pomoc, gdy jej potrzebuję, widząc to jako oznakę siły, nie słabości
- ◯ Po niepowodzeniu analizuję, czego mogę się nauczyć, zamiast obwiniać siebie

WSPIERANIE WŁASNEGO ROZWOJU

- ◯ Otaczam się ludźmi, którzy wspierają mój rozwój i motywują mnie
- ◯ Doceniam swoje postępy, nawet te najmniejsze

JĘZYK I KOMUNIKACJA

- ◯ Używam języka możliwości ("mogę", "potrafię") zamiast ograniczeń
- ◯ W rozmowach z innymi podkreślam wartość wysiłku i procesu, nie tylko rezultatów
- ◯ Unikam porównywania się z innymi, skupiając się na własnym rozwoju

Nastawienie wobec nowych wyzwań

- [ ] Czy w tym tygodniu podjąłem/podjęłam się czegoś, co było dla mnie nowe lub nieznane?
- [ ] Jak zareagowałem/zareagowałam na ostatnią "dziwną" lub nietypową sytuację? Czy była to ciekawość czy raczej lęk?
- [ ] Czy eksperymentowałem/eksperymentowałam z nowymi podejściami do rozwiązywania problemów?
- [ ] Kiedy ostatnio spróbowałem/spróbowałam czegoś, w czym nie byłem/byłam dobry/dobra?

Podejście do informacji zwrotnej

- [ ] Kiedy ostatnio aktywnie poprosiłem/poprosiłam o feedback dotyczący mojej pracy?
- [ ] Czy łatwo przychodzi mi proszenie innych o pomoc, gdy czegoś nie rozumiem?
- [ ] Jak reaguję emocjonalnie na krytykę? Czy widzę w niej wartość?
- [ ] Czy zapisuję otrzymany feedback, aby móc do niego wrócić i wykorzystać w przyszłości?
- [ ] Czy mam wokół siebie osoby, które regularnie proszę o szczerą informację zwrotną?

System nagród i motywacji

- [ ] Czy nagradzam się bardziej za wysiłek i wytrwałość niż za same wyniki?
- [ ] Jak często doceniam proces uczenia się, nawet gdy nie przynosi natychmiastowych efektów?
- [ ] Czy zauważam i celebruję małe kroki na drodze do większych celów?
- [ ] Jak reaguję, gdy widzę, że ktoś inny osiąga sukces? Czy odczuwam zazdrość czy inspirację?
- [ ] Czy potrafię docenić swój postęp, porównując się tylko z sobą z przeszłości, a nie z innymi?

Język i sposób myślenia

- [ ] Jak często używam sformułowania "jeszcze nie potrafię" zamiast "nie potrafię"?
- [ ] Czy zauważam, gdy moje myślenie ogranicza mnie zdaniami typu "zawsze tak było", "to niemożliwe"?
- [ ] Czy potrafię przerywać wewnętrzny dialog skupiony na porównywaniu się z innymi?
- [ ] Jak często świadomie zamieniam myśli samokrytyczne na konstruktywne pytania "jak mogę to poprawić?"

Stosunek do trudności i dyskomfortu

- [ ] Czy w ostatnim czasie podejmowałem/podejmowałam się zadań trudnych, na które nie miałem/miałam ochoty?
- [ ] Jak często świadomie powstrzymuję się od robienia rzeczy łatwych i przyjemnych, aby zająć się czymś rozwijającym?
- [ ] Czy potrafię dostrzec/ nazwać uczucie dezorientacji, które pojawia się podczas uczenia się czegoś nowego?
- [ ] Jak długo potrafię pozostać w stanie poznawczego dyskomfortu, zanim się poddam?
- [ ] Czy mam strategie radzenia sobie z frustracją podczas uczenia się trudnych umiejętności?

Reakcja na porażki i niepowodzenia

- [ ] Jak zareagowałem/zareagowałam na ostatnią porażkę? Czy potraktowałem/potraktowałam ją jako okazję do nauki?
- [ ] Czy potrafię wymienić konkretne lekcje wyciągnięte z moich ostatnich niepowodzeń?
- [ ] Czy mam nawyk analizowania, co poszło nie tak, zamiast obwiniania siebie lub innych?
- [ ] Kiedy ostatnio podjąłem/podjęłam ponowną próbę po wcześniejszej porażce?
- [ ] Czy potrafię opowiedzieć historię swojej porażki innym bez wstydu, podkreślając to, czego się nauczyłem/nauczyłam?

Wspieranie growth mindset u innych

- [ ] Czy wspieram innych w ich procesie uczenia się, nawet gdy natrafiają na trudności?
- [ ] Jak często używam sformułowań podkreślających wartość wysiłku i procesu w rozmowach z innymi?
- [ ] Czy unikam chwalenia innych wyłącznie za inteligencję lub talent, skupiając się na ich pracy i strategiach?
- [ ] W jaki sposób reaguję, gdy ktoś w moim otoczeniu popełnia błędy?
- [ ] Czy tworzę bezpieczne środowisko, w którym inni mogą eksperymentować i podejmować ryzyko?

GROWTH MINDSET

www.pilotkizmian.pl