



***“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158***



Jak zadbać o poczucie własnej wartości

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności”.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Cel szkolenia

Celem szkolenia jest pomoc uczestnikom w zrozumieniu, czym tak naprawdę jest poczucie własnej wartości i jak się ono rozwija oraz odkrycie skutecznych narzędzi do jego kultywowania.

Grupa docelowa

Szkolenie skierowane jest do nauczycieli, wychowawców i wszystkich członków społeczności szkolnej.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Krótki opis

Poczucie własnej wartości to subiektywne poczucie ogólnej wartości osobistej.

Zdrowa samoocena może wpływać na naszą motywację, zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia. Jednak zbyt wysoka lub zbyt niska samoocena może być problematyczna.

Istnieje szereg strategii, które można zastosować, aby lepiej zrozumieć swój własny poziom samooceny, zbudować zdrową samoocenę i osiągnąć odpowiednią dla danej osoby równowagę.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Program szkolenia

Moduł 1 Zdobywanie wiedzy na temat poczucia własnej wartości

Czym jest samoocena i jak się rozwija?

Moduł 2 Różnice pomiędzy zdrową, a niską samooceną

Charakterystyka, korzyści płynące z dobrej samooceny, czynniki prowadzące do niskiej samooceny.

Moduł 3 Strategie zbudowania zdrowej samooceny

Moduł 4 Samodzielne ćwiczenie niektórych z wymienionych strategii



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Cele edukacyjne na poziomie wiedzy:

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą w stanie:

- ✓ wyjaśnić, czym jest samoocena i jak się kształtuje.
- ✓ dokonać rozróżnienia pomiędzy zdrową, a niską samooceną.
- ✓ wymienić strategie budowania zdrowej samooceny.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Cele edukacyjne na poziomie umiejętności:

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą w stanie:

- ✓ rozpoznać czynniki wpływające na niską samoocenę.
- ✓ stosować techniki/strategie w celu poprawy poczucia własnej wartości.



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Stosowane metody szkoleniowe:

- ❖ wykład z prezentacją
- ❖ burza mózgów
- ❖ dyskusja
- ❖ ćwiczenia indywidualne i grupowe



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Uwagi dla trenera

Prezentacja podzielona jest na dwie części. Pierwsza zawiera przydatne informacje i wskazówki dla trenera, podczas gdy druga to materiał, który ma zostać przedstawiony grupie szkoleniowej.

Szkolenie można podzielić na dwie części. Pierwsza część to teoretyczne ramy dotyczące poczucia własnej wartości, podczas gdy w drugiej części przedstawiono strategię budowania zdrowego poczucia własnej wartości. Uczestnicy powinni ćwiczyć te techniki w ramach szkolenia.

Wymienione cele i techniki szkoleniowe są opcjonalne. Każdy trener powinien wzbogacić je zgodnie z potrzebami i wymaganiami swoich odbiorców.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Poczucie własnej wartości: potężna siła w każdym z nas



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Czym jest poczucie własnej wartości

Jako istoty ludzkie mamy zdolność nie tylko do bycia świadomymi siebie, ale także do przypisywania wartości lub miary wartości sobie lub aspektom siebie. Jest to osobista, subiektywna ocena całej naszej wartości. Opisuje nasz poziom pewności siebie w zakresie naszych umiejętności i cech. Silne poczucie własnej wartości może mieć wpływ na poziom motywacji, zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia. Poczucie własnej wartości zwykle odnosi się do tego, jak postrzegamy i myślimy o sobie oraz jaką wartość przypisujemy sobie jako osobie.

Jednakże posiadanie nienormalnie wysokiego lub niskiego poczucia własnej wartości może prowadzić do problemów.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Powiązane pojęcia

Podobne określenia, takie jak „obraz siebie”, „postrzeganie siebie”, „poczucie własnej skuteczności” i „koncepcja siebie” odnoszą się do sposobu, w jaki postrzegamy i myślimy o sobie i naszych umiejętnościach.



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Definicje

Poczucie własnej wartości odnosi się do ogólnej pozytywnej oceny samego siebie. Wysoka samoocena polega na tym, że jednostka szanuje siebie i uważa się za godną. (Rosenberg, M. „Społeczeństwo i obraz siebie nastolatka.” Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965).

Poczucie własnej wartości to ocena, którą jednostka dokonuje i zwyczajowo utrzymuje w odniesieniu do siebie. Wyraża postawę aprobaty lub dezaprobaty i wskazuje, w jakim stopniu jednostka uważa się za zdolną, znaczącą, odnoszącą sukcesy i wartościową. Krótko mówiąc, samoocena jest osobistym osądem wartości, który wyraża się w postawach jednostki wobec siebie. (Coopersmith, Stanley, „Przesłanki poczucia własnej wartości”, CA: Consulting Psychologists Pr. Inc., 1981).



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Definicje

Sedikides i Gress stwierdzili, że samoocena odnosi się do indywidualnego postrzegania lub subiektywnej oceny własnej wartości, poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz stopnia, w jakim jednostka posiada pozytywne lub negatywne poglądy na swój temat. (Sedikides, C. i Gress, A. P. „Portrety samego siebie.” w M. A. Hogg and J. Cooper red., Podręcznik psychologii społecznej Sage, 110-138, 2003).

Poczucie własnej wartości jest również definiowane jako globalny barometr samooceny obejmujący oceny poznawcze dotyczące ogólnej samooceny i afektywnych doświadczeń jaźni, które są powiązane z tymi globalnymi ocenami. (Murphy, Stosny i Morrel, „Zmiana samooceny i agresji fizycznej podczas leczenia mężczyzn stosujących przemoc wobec partnerki.” Journal of Family Violence, 20, 201-210, 2005)



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Jak rozwija się samoocena

Wczesne doświadczenia życiowe odgrywają znaczącą rolę w rozwoju poczucia własnej wartości. Doświadczenia, które miałeś i jak byłeś traktowany w dzieciństwie, wpłyną na to, jak myślisz o sobie jako dorosły.

ZDROWE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

- Wysłuchiwany
- Chwalony
- Otrzymujący uwagę
- Traktowany z szacunkiem
- Dogadujący się z innymi
- Odnoszący sukcesy w szkole lub w sporcie
- Otrzymujący możliwości
- Doświadczający uznania i zaakceptowania błędów i porażek
- Mający poczucie bycia kochanym
- Otrzymujący szansę na robienie różnych rzeczy

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

- Ignorowany, zaniedbywany lub wykorzystywany
- Ciągłe krytykowany
- Niedoświadczający pochwał i czułości
- Dręczony i wyśmiewany
- Odmienny od innych
- Nie radzący sobie w szkole lub w sporcie
- Mieszkający w złej okolicy
- Mający poczucie, że niedoskonałość jest słabością
- Mający poczucie, że jest niegodny bycia kochanym



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Jak rozwija się samoocena

To, co dzieje się z nami w dorosłym życiu, może mieć również negatywny wpływ na naszą samoocenę.

- Nadmierna lub surowa krytyka
- Brak poczucia dopasowania, na przykład w pracy lub w nowym miejscu
- Przemoc fizyczna, emocjonalna lub seksualna
- Twój wygląd
- Zmartwienia finansowe
- Stres w pracy lub utrata pracy

- Trudności w relacjach z bliskimi osobami (rodziną, przyjaciółmi lub partnerem)
- Separacja lub rozwód
- Traumatyczne wydarzenia (wypadki, napaść, śmierć bliskiej osoby)
- Choroba lub problemy zdrowotne



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Trzy C poczucia własnej wartości to:

Competence = Kompetencje: odnoszą się do poczucia zdolności i skuteczności w zakresie posiadanych umiejętności. Poczucie kompetencji wiąże się z wiarą w swoją zdolność do osiągnięcia celów, rozwiązywania problemów i skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami.

Connection = Wiąż: odnosi się do poczucia przynależności i akceptacji w relacjach społecznych i społecznościach. Obejmuje poczucie więzi z innymi, tworzenie znaczących relacji oraz doświadczanie wsparcia i akceptacji ze strony rówieśników, rodziny i przyjaciół.

Control = Kontrola: odnosi się do poczucia sprawczości i autonomii w swoich działaniach i decyzjach. Wiąże się to z poczuciem możliwości dokonywania wyborów, brania odpowiedzialności za swoje życie i wywierania wpływu na swoje otoczenie.



Co-funded by
the European Union



***“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158***



Zdrowa samoocena

Zdrowa samoocena odnosi się do posiadania zrównoważonego, realistycznego i dokładnego postrzegania siebie - poczucia bycia pewnym swoich umiejętności, szanowania siebie pomimo niedoskonałości i uznawania obszarów słabości.

Poczucie własnej wartości jest ważne, ponieważ wpływa na to, jak myślimy, czujemy się i zachowujemy w naszym codziennym życiu. Wpływa na nasze interakcje z innymi i kształtuje sposób, w jaki podchodzimy do wyzwań i możliwości.

Ludzie ze zdrową samooceną mają zazwyczaj pozytywne i pewne spojrzenie na siebie i swoje umiejętności. Mają poczucie bezpieczeństwa w tym, kim są i są w stanie radzić sobie ze wzlotami i upadkami życia z większą odpornością.



Co-funded by
the European Union



Osoby ze zdrową samooceną często:

*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



✓ Są w stanie dostrzec swoje pozytywy i rozpoznać swoje mocne strony.

✓ Czują się dobrze, traktują siebie z szacunkiem i uważają, że zasługują na szacunek innych.

✓ Czują się pewnie, mogą wyrażać swoje przekonania, zainteresowania i pomysły oraz podejmować własne decyzje..

✓ Wykorzystują możliwości w szkole, pracy lub społeczeństwie i osiągają swój potencjał.

✓ Odczuwają silne pozytywne emocje.

✓ Reagują pozytywnie na krytykę i nie biorą jej do siebie..

✓ Wykorzystują błędy lub porażki jako okazję do rozwoju i lepszego działania następnym razem.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Korzyści z dobrej samooceny

- ✓ Lepsze zdrowie psychiczne
- ✓ Lepsze relacje
- ✓ Lepsze zdrowie fizyczne
- ✓ Lepsze wyniki w nauce i karierze zawodowej
- ✓ Większa kreatywność i innowacyjność
- ✓ Zwiększona motywacja
- ✓ Zdolność do podejmowania nowych wyzwań
- ✓ Większa wytrzymałość

Pozytywna samoocena działa jak system immunologiczny świadomości, zapewniając odporność, siłę i zdolność do regeneracji.



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Niska samoocena

Niska samoocena została powiązana z depresją, agresją, mniejszą zdolnością do pokonywania trudności i obniżonym poziomem dobrostanu w okresie dojrzewania. (Stavropoulos, Vasileios, Lazaratou, H, Marini, E i Dikeos, „Niska satysfakcja rodzinna i depresja w okresie dojrzewania: Rola poczucia własnej wartości”, 2015)

Osoby z niską samooceną cierpią z powodu poczucia bezwartościowości, niższości i niestabilności emocjonalnej, co prowadzi do niezadowolenia z życia. (Ha, Y. J. „Związek między samooceną, wewnętrznym umiejscowieniem kontroli i dobrostanem psychicznym.” Niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Yonsei, Korea Południowa, 2006)



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Niska samoocena

Co więcej, osoby z niską samooceną mają tendencję do ogólnie negatywnego nastawienia do wielu rzeczy, w tym innych ludzi i okoliczności osobistych. (Mackinnon, N. J., „Samoocena i nie tylko.”, 2015)

Niska samoocena może być rozumiana w kategoriach zamieszania lub niepewności w samowiedzy, ostrożnego i samoobronnego podejścia do życia, niedoboru pozytywnych zasobów w sobie i chronicznego konfliktu wewnętrznego.

Ludziom z niską samooceną brakuje jasnego, spójnego, jednolitego zrozumienia tego, kim są, co pozostawia ich na łasce wydarzeń i zmieniających się sytuacji. (Baumeister, R. F. „Zrozumienie wewnętrznej natury niskiej samooceny: Niepewność, kruchość, ochrona i konflikt.” W R. F. Baumeister (red.), „Poczucie własnej wartości: zagadka niskiej samooceny” 1993)



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Czynniki wpływające na niską samoocenę



Co-funded by
the European Union



Osoby z niską samooceną mogą:

*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



✓ Być samokrytyczne, poniżać się lub obwiniać za wszelkie doświadczane trudności.

✓ Unikać możliwości w szkole, pracy lub społeczeństwie w wyniku przekonania, że nie mogą tego zrobić, mogą ponieść porażkę lub zostaną negatywnie ocenieni przez innych.

✓ Być nieśmiałe i wycofane, unikać kontaktu z innymi, nadmierne starać się, by zadowolić innych lub być agresywnym w obliczu krytyki lub dezaprobaty.

✓ Odczuwać silne negatywne emocje, obniżony nastrój, złość, poczucie winy, wstydu, frustracji lub niepokoju.

✓ Ignorować pozytywne cechy i skupiać się na postrzeganych negatywach, w tym na tym, co zrobili źle lub jakie błędy popełnili.



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Jak utrzymuje się niska samoocena

Chociaż nasza samoocena rozwija się wcześnie, w ciągu naszego życia zdarza się wiele sytuacji, które testują nasze przekonania. Takie doświadczenia lub wyzwania mogą prowadzić nas do myślenia, odczuwania i zachowywania się w sposób, który wzmacnia nasze negatywne poglądy i pomaga utrzymać niską samoocenę.

Niska samoocena może negatywnie wpływać na nasze myśli, sprawiając, że myślimy, że nie jesteśmy w stanie czegoś zrobić, że poniesiemy porażkę lub że sobie nie poradzimy. Prowadzi to do uczucia niepokoju, zmartwienia, a nawet frustracji. Często towarzyszą temu nieprzyjemne doznania fizyczne, które wzmacniają to, co czujemy. Ten strach przed porażką zaczyna wpływać na nasze zachowanie, więc możemy odmówić wykonywania czynności, których nie jesteśmy pewni, lub unikać ludzi lub miejsc, aby zminimalizować lub uniknąć negatywnych uczuć, których doświadczamy.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Jak utrzymuje się niska samoocena

To co

myślisz



i

robisz



wpływa na to jak się

czujesz



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Strategie zbudowania zdrowej samooceny



Co-funded by
the European Union



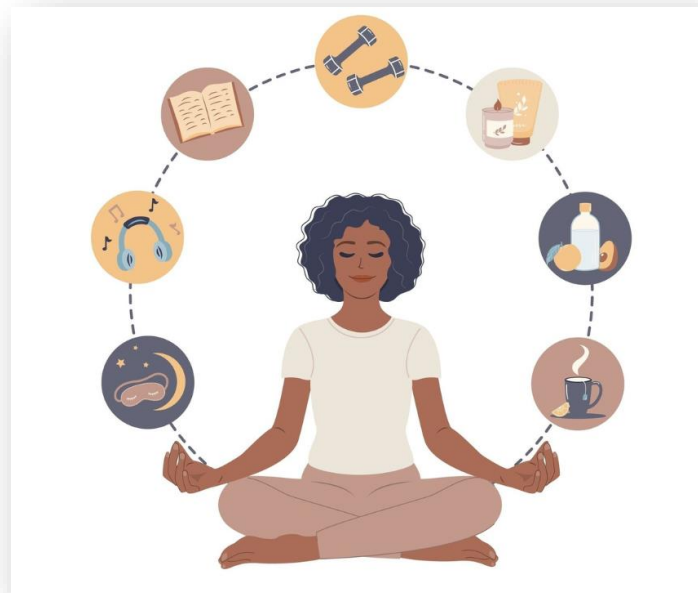
*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Rozwijaj spójne działania w zakresie dbania o siebie

Tak jak to, jak inni traktowali nas w przeszłości, znacząco wpłynęło na naszą samoocenę, tak to, jak traktujemy siebie na co dzień, wpływa na to, jak cenimy samych siebie.

Dbanie o siebie obejmuje takie czynności, jak: utrzymywanie pożywnej diety, zapewnianie odpowiedniej ilości snu, angażowanie się w konsekwentne ćwiczenia, utrzymywanie dobrej higieny, znajdowanie czasu na przyjemne zajęcia, noszenie strojów, które naprawdę kochasz, codzienne życzliwe traktowanie siebie i tworzenie środowiska życia, które naprawdę doceniasz. Poczucie braku kondycji, zmęczenia, nieatrakcyjności i niezadowolenia sprawia, że jesteśmy dość podatni na poczucie niepewności.



Co-funded by
the European Union

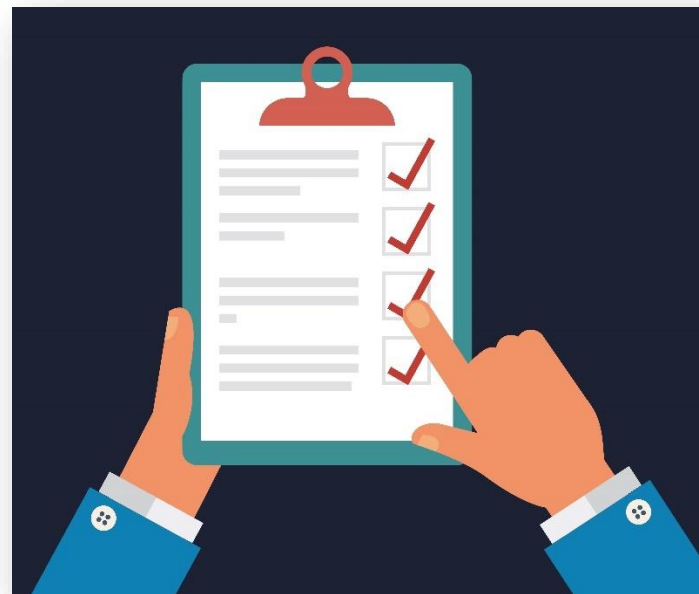


*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Prowadź rejestr wszystkich swoich osiągnięć

Zbierz wszystkie swoje osiągnięcia i umieść je w albumie, pliku, szufladzie, skrzyni lub pokoju. Może to obejmować: trofea, nagrody, certyfikaty, transkrypcje, dyplomy, stopnie naukowe, karty uznania lub inne dokumenty, które w jakiś sposób Cię doceniają. Pamiętaj również, że nie musisz koncentrować się wyłącznie na swoich znaczących osiągnięciach; możesz również prowadzić rejestr mniejszych zwycięstw. Następnie poświęć trochę czasu, raz w tygodniu, na przyjrzenie się tym osiągnięciom i pogratulowanie sobie sukcesu.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Opracuj listę swoich mocnych stron lub pozytywnych cech.

Sporządź listę wszystkich mocnych stron, które posiadasz, a następnie dodawaj do niej nowe. Następnie umieść tę listę na lodówce, lustrze lub w innym widocznym miejscu, aby przypominać sobie o tych mocnych stronach i cechach.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Poproś o opinię osoby, które Cię znają i cenią.

Jednym z najlepszych sposobów na poprawę własnego wizerunku jest uzyskanie szczerzej i dokładnej informacji zwrotnej od osób, które nas znają i cenią. Ponadto, gdy poprosisz o opinię, walcz z chęcią jej zlekceważenia, ponieważ jest to powszechna reakcja każdego, kto nie jest przyzwyczajony do pozytywnych opinii. Większość ludzi chętnie poświęci ci ten czas. Nie zapomnij również zapisać informacji zwrotnej, aby móc się do niej odwołać w trudnych momentach.

Jak mnie widzisz?

Superbohaterowie nie zawsze dostrzegają w sobie pozytywne cechy. Poproś co najmniej 5 przyjaciół, członków rodziny i/lub dorosłych o wymienienie 5 pozytywnych słów, które Cię opisują

Pytana osoba	Cechy użyte do opisanie tego superbohatera
1.	
2.	
3.	



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Rozkoszuj się czynnościami, które sprawiają Ci przyjemność

Sprawiając sobie przyjemność, komunikujesz sobie, że jesteś wart dobrego traktowania. Może to być wszystko, co lubisz robić, na przykład: czytanie, pójście do kina, spotkanie z przyjacielem, drzemka, zabawa ze zwierzakiem, spacer, jazda na rowerze lub masaż. Lista jest nieskończona, w zależności od tego, co lubisz robić.



UPRAWIAJ SPORT



CZYTAJ KSIĄŻKI



GRAJ NA GITARZE



ROZMAWIAJ Z PRZYJACIÓŁMI



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Przestań porównywać się do innych

Ocenianie siebie na tle innych może zwiększyć poczucie własnej wartości, szczególnie jeśli porównujemy się do osób, które mają mniej umiejętności lub talentów niż my. Niemniej jednak, wiele osób zmagających się z problemami z samooceną ma tendencję do porównywania się z innymi, którzy odnieśli sukces w dziedzinach, które są dla nich priorytetowe, co prowadzi do poczucia porażki. Zamiast tego oceń siebie na tle własnej przeszłości i rozpoznaj postępy, które osiągnąłeś w dążeniu do umiejętności i osiągnięć.

Przestań porównywać się z innymi!



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Wypełnij swoje życie zdrowymi, pozytywnymi i wspierającymi ludźmi.

Zdystansuj się od wszelkich relacji, które nie wspierają twojego zdrowego poczucia własnej wartości, szczególnie z ludźmi, którzy są bardzo negatywni i niewspierający. Trudno jest wspierać swoje poczucie własnej wartości, gdy inni je niszczą.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Nastaw się na sukces

Szukaj sytuacji i możliwości, w których masz duże szanse na sukces. Upewnij się jednak, że niektóre z tych sytuacji sprawdzają twoje umiejętności, aby umożliwić prawdziwe poczucie spełnienia. Kiedy odniesiesz sukces, świętuj go, zamiast po prostu przechodzić do kolejnego wyzwania.



Co-funded by
the European Union



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Nie rozpamiętuj swoich słabości

Zaakceptuj fakt, że każdy człowiek ma słabości i że są one nieuniknione. Wystarczy rozejrzeć się wokół siebie, aby łatwo to odkryć. Nie chodzi tylko o ciebie. Bez względu na to, jak bardzo starasz się wyeliminować swoje słabości, będą one istnieć, więc zamiast tego zaakceptuj je. Przynajmniej zaakceptuj większość z nich, a jeśli naprawdę czujesz się do tego zmotywowany, wyodrębnij kilka i pracuj nad nimi, jeśli rzeczywiście można je zmienić.



Co-funded by
the European Union

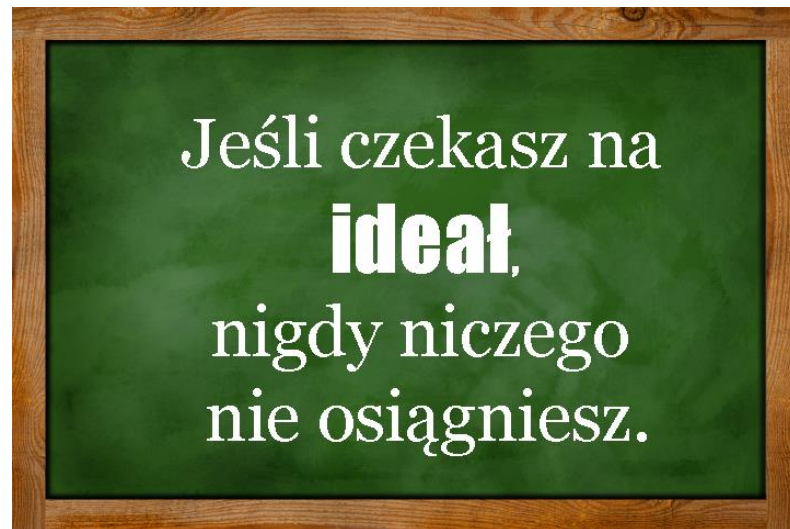


*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Porzuć perfekcjonizm

Poczucie, że musisz być doskonały, pozbawia cię możliwości docenienia swoich codziennych osiągnięć i dokonań, jeśli nie spełniają one twoich nierealistycznych oczekiwań. Jeśli czujesz się ze sobą dobrze tylko wtedy, gdy osiągasz doskonałe wyniki, będzie to rzadkie uczucie. Masz możliwość obniżenia swoich oczekiwań wobec siebie, a dzięki temu twoja samoocena może wzrosnąć. Postrzegaj błędy jako okazję do nauki, a nie powód do bicia się w piersi.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Zastąp negatywne wypowiedzi pozytywnymi stwierdzeniami na swój temat.

To, co mówimy sobie dzień po dniu, jest tym, w co zaczynamy wierzyć. W związku z tym musimy stworzyć dla siebie nowy, bardziej pozytywny scenariusz. Przestań słuchać swojego wewnętrznego krytycznego głosu, a jeśli chcesz, nadaj mu nawet imię, abyś mógł zacząć postrzegać go jako coś odrębnego od siebie. Promuj nowy głos, który jest bardziej pozytywny, akceptujący i wspierający.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

Opracuj i stosuj codzienne afirmacje

Codzienne afirmacje to stwierdzenia, które zazwyczaj masz zapisane i możesz powtarzać sobie każdego dnia. Niektóre typowe afirmacje budujące poczucie własnej wartości obejmują:

- Akceptuję swoje myśli, uczucia, przekonania i wartości, nawet jeśli różnią się od myśli, uczuć, przekonań i wartości innych ludzi.
- Nie muszę być doskonały, aby kochać i doceniać siebie lub być kochanym i docenianym przez innych.
- Jestem wyjątkową osobą i za to będę doceniany przez innych.



Notatka dla siebie

Jestem
wystarczająca

Moje uczucia
są ważne

Robię,
co mogę

Mogę
powiedzieć
NIE

Jestem
zdolna do
rzeczy
niezwykłych

Jestem
ważna i
kochana

Moje
granice
są ważne

W porządku
jest prosić
o pomoc

W porządku
jest
zaczynać
od nowa



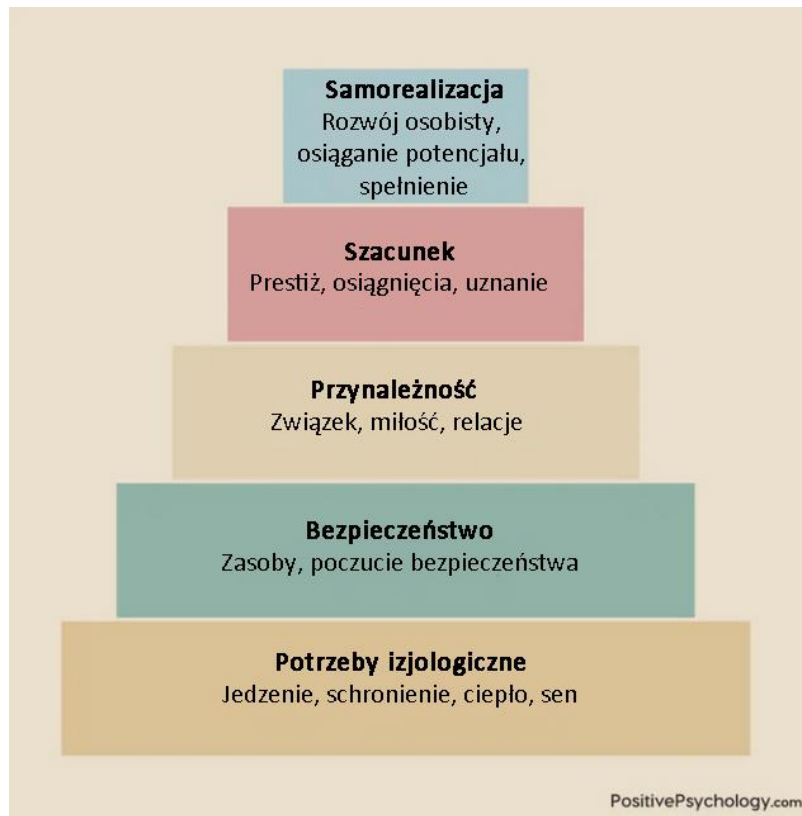
Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

Bądź świadomy swoich potrzeb i zaspokajaj je

Przez to w jakim stopniu, w jakim jesteśmy świadomi naszych potrzeb i zaspokajamy je, komunikujemy sobie, że jesteśmy wartościowi. Lekceważąc nasze potrzeby, mówimy sobie, że nie jesteśmy ważni, a inni ludzie również to zauważą i potencjalnie nas wykorzystają. Kiedy nasze potrzeby są zaspokajane, jesteśmy zdrowi, zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Bądź asertywny wobec ludzi obecnych w twoim życiu.

Asertywność buduje poczucie własnej wartości, ponieważ komunikuje, że Twoje potrzeby, wartości i przekonania są ważne. Oznacza to wyrażanie swoich uczuć w sposób, który jest otwarty i szczery, ale nadal szanuje drugą osobę. Za każdym razem, gdy jesteś asertywny, twoja samoocena nieco wzrasta.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Przeżyj swoje życie z celem i dążeniami

Wyznaczanie i osiągnięcie celów buduje poczucie własnej wartości. Życie bez celu nie daje poczucia osiągnięć, co nie buduje poczucia własnej wartości. Nie pozwól też innym, np. twoim rodzicom, ustalać twoich celów i dążeń w życiu. Rzadko będą one pasować do ciebie i ostatecznie doprowadzą do nieszczęścia i porażki. Musisz wyznaczyć sobie cel, opracować plan działania, wdrożyć go i ocenić swój sukces.



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Weź odpowiedzialność za swoje życie i wybory

Zbyt często w dzisiejszym świecie ludzie, zwłaszcza studenci, nie nauczyli się brać odpowiedzialności za swoje życie i wybory, i ostatecznie polegają na swoich rodzicach, którzy nadal są odpowiedzialni za wiele aspektów ich egzystencji. Może to być związane z kwestiami finansowymi, kierunkiem zawodowym, szczęściem życiowym i wyborami życiowymi, by wymienić tylko kilka.

Samoodpowiedzialność za te sprawy może być początkowo trudna, ale kiedy zostanie osiągnięta, buduje nasze poczucie własnej wartości.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Określ, co możesz zmienić, a czego nie.

Jeśli niezadowolenie z siebie odnosi się do aspektów, które można zmienić, należy opracuj plan poprawy i wprowadź go w życie. Jeśli natomiast jest to związane z czymś, czego nie możesz zmienić (np. wiek, wzrost, inteligencja, pochodzenie rodzinne itp.), musisz rozwinąć poczucie akceptacji. Umieść swoją energię tam, gdzie się to najbardziej opłaci.

Znajdź w sobie
odwagę, by
porzucić to, czego
nie możesz
zmienić.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Podejmij decyzję, by pomóc innym

Pomaganie innym, czy to poprzez pracę, wolontariat czy darowizny, napędza nas poczuciem dumy i spełnienia. To osiągnięcie z kolei karmi nasze pozytywne poczucie własnej wartości.



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Żyj świadomie

Aby poradzić sobie z uczuciami lub wydarzeniami, wiele osób żyje w zaprzeczeniu na wielu poziomach. Niestety, nie możemy skutecznie radzić sobie z tym, czego nie jesteśmy świadomi, a następnie dajemy sobie powód do zadreczania się, gdy sprawy nie zostaną rozwiązane. Będąc świadomym wszystkiego, co się dzieje, zarówno w naszym świecie wewnętrznym, jak i zewnętrznym, możemy skuteczniej radzić sobie z rzeczami, co z kolei buduje poczucie własnej wartości.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Dążenie do etycznej jednolitości

Oznacza to, że musimy podejmować decyzje zgodne z naszymi zasadami i standardami etycznymi. Za każdym razem, gdy wybieramy coś, co nie jest zgodne z naszymi przekonaniami, bardzo cierpi na tym nasza samoocena. Obejmuje to szanowanie naszych zobowiązań, honorowanie naszych obietnic i demonstrowanie naszych przekonań poprzez działania.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Spełnianie zadań rozwojowych związanych z wiekiem

Aby czuć się dobrze w roli młodego dorosłego, należy podjąć i zrealizować wiele zadań rozwojowych, w tym:

- Rozwijanie swojej indywidualnej tożsamości i autonomii.
- Uzyskanie niezależności od rodziny.
- Nauka radzenia sobie z podstawowymi zadaniami życiowymi.
- Rozwijanie zdrowych relacji intymnych.
- Tworzenie różnorodnych sieci społecznych.
- Zmiana relacji z rodzicami.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



Nagradzaj swoje osiągnięcia

Często koncentrujemy się na naszych błędach i pomijamy nasze sukcesy. Zamiast tego znajdź sposób na uhonorowanie lub nagrodzenie swoich osiągnięć poprzez: zrobienie sobie przerwy, delektowanie się ulubionym posiłkiem, wyjazd na wakacje, zaangażowanie się w ulubioną rozrywkę, zapewnienie sobie czasu na relaks, spędzenie czasu z przyjacielem lub pochwalenie siebie werbalnie, by wymienić tylko kilka sugestii.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Strategie budowania zdrowej samooceny

Poczucie własnej wartości może zmieniać się z chwili na chwilę i z dnia na dzień. Czasami Twoja samoocena jest wysoka - wierzysz, że nic nie jest w stanie wytrącić Cię z równowagi. Wkrótce potem możesz zostać przytłoczony negatywnymi myślami. Taką zmianę poczucia własnej wartości można odczuwać kilka razy dziennie, nawet w ciągu tej samej godziny. Utrzymanie wysokiej samooceny wymaga wysiłku każdego dnia. Może to być męczące. Badania wskazują, że nieustanne dążenie do podwyższonej samooceny jest niezdrowe. Poświęć się poprawie swojego samopoczucia, odkrywając sposoby na zwiększenie poczucia własnej wartości bez przedkładania go ponad wszystko inne.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Strategie budowania zdrowej samooceny

Rozwijanie poczucia własnej wartości ma kluczowe znaczenie, ponieważ wpływa na postrzeganie i traktowanie samego siebie, a tym samym na ogólny stan zdrowia. Niska samoocena może wskazywać na głębsze problemy wpływające na samopoczucie psychiczne, podczas gdy wysoka samoocena zwykle wskazuje na dobre nawyki w zakresie dbania o siebie.

Poświęcenie chwili na zastanowienie się nad sposobem komunikowania się z samym sobą może pomóc w rozpoznaniu obszarów wymagających poprawy, ponieważ problemy z samooceną mogą pojawiać się powoli wraz z upływem czasu. Pomoc osobom, które zmagają się z problemami związanymi z poczuciem własnej wartości jest również niezwykle istotna, ponieważ wsparcie i empatia mogą znacznie zwiększyć ich pewność siebie.



Co-funded by
the European Union



*"Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych"*
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Ćwicz strategie budowania zdrowej samooceny

W ostatniej części szkolenia uczestnicy są proszeni o wypróbowanie niektórych strategii wspomnianych powyżej w celu poprawy swojej samooceny.



Co-funded by
the European Union



*“Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
nauczycieli w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*



“

Pewność siebie jest sexy, nie sądzisz?

”

Jack Palance w telewizyjnej reklamie płynu po goleniu Skin Bracer z 1975



Co-funded by
the European Union