

## Ciekawość

Czy mam w sobie ciekawość świata?

A ciekawość siebie?

Czy jestem ciekawy/a = otwarty na świat i innych ludzi?

Czy mam marzenia?

## Proces uczenia się

Uczę się w atmosferze akceptacji i poszanowania różnic

Mam prawo popełniać błędy i wyciągać z nich wnioski

## Odwaga

Działam pomimo lęku



## Model 4C

**Wyzwania**  
(challenge)

**Poczucie wpływu**  
(control)

**Zaangażowanie**  
(commitment)

**Pewność siebie**  
(confidence)

- Na ile dzisiaj mam zbudowaną własną odporność psychiczną?
- Jak patrzę na świat?
- Na czym skupiam uwagę?
- Na ile kończę rozpoczęte projekty?
- Czy umiem odpuścić?
- Czy umiem wymienić 5 dobrych (swoich) cech, 5 swoich sukcesów, 5 rzeczy, za które jestem wdzięczny/a?



## Mózg na NIE

- naturalny
- niepokój, napięcie, poczucie zagrożenia, zamartwianie się
- gotowość do ataku lub ucieczki
- broni się przed nowymi pomysłami, zmianami
- poczucie ciężkości, stagnacji, sztywności
- blokada, zamrożenie, walka
- trudno zapanować nad emocjami

## Mózg na TAK

- wyuczony
- zaangażowanie, klarowność
- otwartość, poszukiwanie różnorodności
- chętnie się uczy, nie zniechęca się szybko
- elastyczność, otwartość, lekkość
- ciekawość, odwaga
- panowanie nad emocjami/myślami

**Naszym zadaniem nie jest walczyć z mózgiem na NIE**  
**Naszym zadaniem jest rozwijać Mózg na TAK**

## Komunikaty pozytywne

Tak  
Słucham  
Opowiedz mi  
Chciałabym cię  
pochwalić...

Sprawdź  
Spróbuj  
Co myślisz o...?  
Chodź zrobimy  
razem

Zauważyłam, że...  
Co się wydarzyło, że  
tak zareagowałaś?  
O co chodzi?

Komunikat Ja



**Dziękuję i zapraszam do kontaktu**

607 499 931

szewczuk.paulina@gmail.com



POWIAT  
PIASECZYŃSKI

