



Aplikacja jest dostępna do pobrania
ze strony sklepu Google Play Store
oraz AppStore



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie
udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

DRABINA ROZWOJU LIDERÓW



Fundacja Drabina Rozwoju
stworzyła aplikację OdyseJA,
której fabuła odbywa się w
przestrzeni kosmicznej w której
znajdują się planety rozwoju
osobistego

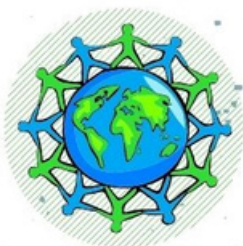


fundacja

drabina
rozwoju

www.drabina.org

Aby zapewnić atrakcyjność i podtrzymać zainteresowanie użytkownika aplikacja została zaprogramowana w taki sposób, żeby wysyłać do użytkownika informacje motywujące do działania m.in. cytaty, nowinki tematyczne oraz zachęcenie do odwiedzenia aplikacji



Treści zawarte w fabule przekierowują także użytkownika do poradni on-line



**ZAWSZE JEST
JAKIEŚ WYJŚCIE**

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Czym są kompetencje społeczne?

- Porozumiewanie się
- Asertywność i obrona własnego interesu
- Rozwiązywanie konfliktów
- Radzenie sobie w trudnych sytuacjach
- Umiejętność wspierania innych



KOMUNIKACJA



Są dwie główne idee komunikacji międzyludzkiej:

Realizacja własnych potrzeb, poprzez proszenie, przekonywanie i argumentowanie

Budowanie relacji poprzez słuchanie, dzielenie się doświadczeniem i wspieraniem

SZUKANIE POMOCY



Jedną z najważniejszych kompetencji społecznych będzie umiejętność szukania pomocy i przydatnych informacji.

Pamiętaj kluczowe zasady:

Profesjonalna pomoc i psychoterapia to nie wstyd

Jeśli chcesz skorzystać z pomocy to znaczy że chcesz :
wyjaśnić niektóre obszary życia, zmierzyć się ze swoimi emocjami, przełamać negatywne wzorce myślenia, uczyć się nowych technik radzenia sobie ze stresem, rozwijać inteligencję emocjonalną i osobistą , uświadomić sobie własne mocne strony.

Jeśli pojawią się u ciebie lub znajomych objawy między innymi – problemy ze snem, koncentracją uwagi, poczucie lęku, paniki , zwiększonej drażliwość i napady złości, stany depresyjne, myśli samobójcze, niechęć do obowiązków szkolnych oraz aktywne nadużywanie środków odurzających- to SKORZYSTAJ Z POMOCY

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW



WIN-WIN



Kłótnia ma swoje plusy i minusy



KOMPROMIS

Konflikty w życiu są nieuniknione. Korzenie konfliktu tkwią w sferze uczuciowej, a nadmierne emocje uniemożliwiają racjonalne myślenie. Konflikty mają swoje minusy- napięte stosunki z drugą osobą, ale nie należy zapominać o plusach- rozładowanie atmosfery, kreatywne rozwiązanie problemu. Jak więc radzić sobie w trudnych sytuacjach, gdy masz odmienne zdanie do innej osoby?

Spróbuj podejścia win-win, (wygrana- wygrana czyli każdy wygrywa) czyli dążenia do rozwiązania satysfakcjonującego obie strony. Pamiętaj, że:

Kompromis to dojrzałe rozwiązanie konfliktu i nie zawsze musi oznaczać poczucie skrzywdzenia i odpuszczenia

Osiągniesz sukces jeśli : będziesz zachęcał rozmówcę do podzielenia się problemem w możliwie pełny sposób. („Chcę zrozumieć, co cię zdenerwowało.” „Chcę wiedzieć, czego naprawdę oczekujesz.”) Wyjaśniał konkretnie a nie przypuszczał („Możesz coś więcej na ten temat powiedzieć?” Powtarzał co usłyszałeś, abyście oboje mogli zobaczyć, co zostało zrozumiane do danego momentu („Brzmi, jakbyś się nie spodziewał, że to się wydarzy.”) Wyrażał uczucia – bądź tak klarowny jak to tylko możliwe („Wyobrażam sobie, jak denerwujące musiało to być.”) Wspólnie szukaj rozwiązań

Umiejętność ta jest ponadczasowa i nie do przecenienia. Komunikujemy się przez całe życie i od jakości naszych komunikatów zależą nasze relacje społeczne zwłaszcza z : przyjaciółmi, najbliższymi, rodzicami, partnerem, dziećmi, współpracownikami w pracy. By być lepszym w komunikowaniu się pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

W komunikacji nie chodzi o Ciebie, a o porozumienie, więc ważne jest żeby nauczyć się używać komunikatów JA ale też ważne są umiejętności milczenia i słuchania odbiorcy.

Komunikat JA to taka forma wyrażania własnych uczuć i potrzeb, która nie rani drugiej strony i nie obarcza jej odpowiedzialnością za to co czujemy i myślimy. „Ja (co czuję?), kiedy ty (zachowanie), ponieważ (potrzeba), dlatego chciałabym (konkretna prośba)”

Dopytuj jeśli nie rozumiesz. Jeśli Twój rozmówca dostrzeże, że faktycznie słuchasz, chętniej będzie z Tobą spędzał czas i poczuje przy Tobie komfort.

Większość konfliktów jesteś w stanie rozwiązać rozmową. Nawet jeśli ich nie rozwiążesz od razu to na pewno lepiej zrozumiesz.

Słowa mają ogromne znaczenie, staraj się hojnie obdzielać tymi dobrymi tych, którzy na to zasługują. Niech Twój słownik bogaty będzie w „lubię Cię”, „podoba mi się to co robisz”, „dobrze Cię widzieć” oraz wyrazy troski i delikatnego, nienachalnego wsparcia takie jak: „Jak się czujesz?”, „Czy chcesz o tym porozmawiać?”

Unikaj komunikatów TY , które przerzucają odpowiedzialność na drugą osobę. Nie oceniaj i nie krytykuj innych. Oceny związane są ze słowami: „ty zawsze”, „ty nigdy”, „jak zwykle” itd. To nie są określenia mówiące o bieżącej sytuacji tylko niestety negatywne uogólnienia. Słyszac je często odczuwamy smutek, rozdrażnienie i niesprawiedliwość. Więc kiedy następnym razem usłyszysz „bo Ty zawsze”, powiedz wprost co czujesz w komunikacie JA. Określaj konkrety, fakty nawet w ramach czasowych, wylicz dokładnie co Ci przeszkadza, nie osądzaj.

ASERTYWNOŚĆ



ZADOWOLENIE



**POSZUKAJMY DOBRYCH
ROZWIĄZAŃ**



**TWOJE DOBRO
JEST TAK SAMO WAŻNE
JAK MOJE**



**POZNAJMY SVOJE
PUNKTY WIDZENIA**



Asertywność czyli ważna umiejętność „mówienia NIE” w taki sposób aby wyrazić własne zadanie, uczucia, postawy w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób. Nie jest ona cechą osobowości, a to oznacza, że każdy może ją osiągnąć. Pracując nad własną asertywnością pamiętaj o takich zasadach jak:

Osoba asertywna kieruje się dewizą: „Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje. Jeśli dochodzi między nami do konfliktu – poznajmy swoje punkty widzenia, uszanujmy je tak samo jak ich możliwą odmienność. Poszukajmy najlepszego dla nas obojga rozwiązania, być może czegoś ważnego się przy tym nauczymy. Jeśli uda nam się je znaleźć, to świetnie. Jeśli nie, to trudno, przynajmniej będziemy wiedzieć, że próbowaliśmy najlepiej jak umieliśmy i postąpimy każdy w zgodzie ze sobą”.

Osoby, które potrafią być asertywne są bardziej zadowolone z siebie, z relacji z innymi ludźmi i ogólnie cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym.

Zachowanie asertywne wymaga akceptacji siebie i akceptacji innych (postawy „Ja jestem w porządku - Ty jesteś w porządku”) czyli różni się więc od zachowania uległości - braku szacunku dla samego siebie, a w przypadku agresji - braku szacunku dla innych osób i samego siebie.

Metoda zdartej płyty jest najprostszą asertywną techniką, która wymaga cierpliwości i zadziała na upartą osobę, która nie chce się od nas odsunąć. Polega ona na jasnej odmowie i podaniu prostego powodu bez zbędnego tłumaczenia się - tzw. powodu godnościowego. Na przykład “Nie mogę przyjść do Ciebie bo mam dużo lekcji do odrobienia”. Gdy nagabujący dalej będzie naciskał można dopytać “Czy coś jest niezrozumiałe? Powiedziałem, że nie mogę przyjść”. I tak w kółko.

A teraz zastanów się - W jakich sytuacjach najtrudniej być dla Ciebie asertywnym?