

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



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



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](http://www.drabina.org)

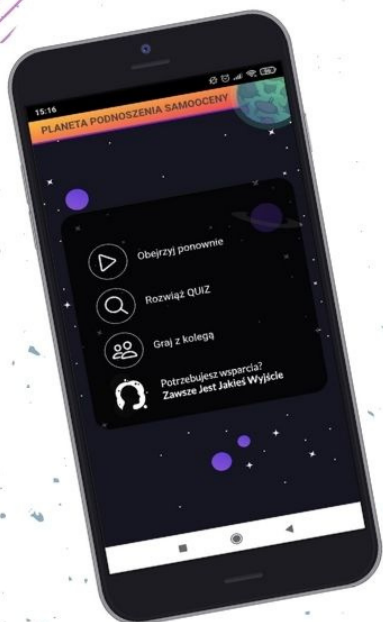
Aby zapewnić atrakcyjność i podtrzymać zainteresowanie użytkownika aplikacja została zaprogramowana w taki sposób, żeby wysyłać do użytkownika informacje motywujące do działania m.in. cytaty, nowinki tematyczne oraz zachęcenie do odwiedzenia aplikacji



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



**ZAWSZE JEST  
JAKIEŚ WYJŚCIE**



# *SAMOOCENA*

## **Czym jest samoocena?**

- Pewność siebie
- Samoświadomość
- Dbanie o swoje mocne strony
- Znalezienie swojego celu, marzeń i pragnień



# 1. PEWNOŚĆ SIEBIE

*"Nie jestem osobą  
pewną siebie"*

Nie dam  
rady...

Do dzieła!



Każdy z nas ma jakiś cel i marzenia. A jeżeli nie masz celu i marzeń, to warto się zastanowić, czego tak naprawdę pragniesz od życia. Spełnianie postawionych celów i marzeń to jeden ze sprawdzonych sposobów na więcej radości i szczęścia w naszym życiu.

Kiedy Twoje serce i głowa są ze sobą w zgodzie i koncentrujesz się na swoim pragnieniu, możesz oddać się temu bez reszty. Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w Twoim życiu. (Konfucjusz)

Inwestowanie w swoje marzenia, to inwestowanie w siebie.

Nie rezygnuj zbyt łatwo ze spełnienia swoich marzeń, tylko dlatego, że ich realizacja wymaga czasu. Czas i tak upłynie.

Podobnie jeśli kiedyś próbowałeś coś zrobić na czym Ci zależało, ale się nie udało, nie poddawaj się zbyt łatwo. Podejmij kolejną próbę i kolejną i kolejną jeśli będzie trzeba.

## ZNALAZIENIE CELU



**“Dostajesz w życiu to,  
o co masz odwagę prosić.”**

**~ Oprah Winfrey**

## PEWNOŚĆ SIEBIE

Pewność siebie jest niezwykle cenną cechą, której wartość doceniamy w pełni w momencie gdy tej pewności nam zabraknie. Niestety konsekwencje braku pewności siebie możemy odczuć na prawie każdym kroku - od zachowania asertywnego do przełamywania barier i robienia nowych rzeczy w życiu.

Bardzo łatwo jest stwierdzić ogólnie, że “nie jestem osobą pewną siebie”, jednak to nam zupełnie nie pomoże w zmianie naszej postawy. Warto więc:

- Zdefiniować w jakich sytuacjach tracimy naszą pewność, w którym konkretnie momencie.
- Zastanowić się jakiego rodzaju “rozgrzewkę” mogą zrealizować przed tym trudnym momentem - czy będzie to próba w domu przed lustrem, czy poproszenie kogoś bliskiego o odtworzenie sceny i dopytanie się czy Twoje zachowanie nie jest niezręczne.

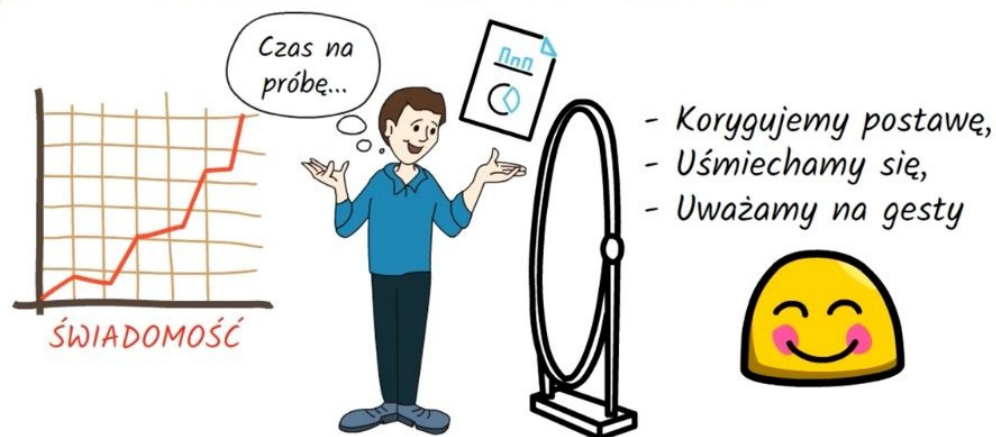
Każdy przed robieniem czegoś nowego czuje niepewność. Dlatego też aktorzy robią przed właściwym przedstawieniem próby, muzycy ćwiczą ze sobą przed koncertami, dlatego Ty nie miałbyś przećwiczyć trudnej, stresującej Cię sytuacji społecznej?

Samoświadomość jest umiejętnością i własnością, bez której nie istniejemy. To zasada myślenia. Postępowanie się własną refleksyjnością, samoświadomością staje się umiejętnie, gdy cały czas rozwijasz siebie i poznajesz.

Wiesz jaką masz

osobowość, temperament, zdajesz sobie sprawę z doświadczanych aktualnie doznań, emocji, potrzeb, myśli, swoich możliwości, czy ograniczeń.

## 2. SAMOŚWIADOMOŚĆ



Wiedza ta wynikać musi z obserwacji własnego zachowania, analitycznego i krytycznego podejścia do rzeczy, które robisz. Pamiętaj, że:

Stawanie przed lustrem jest jedną z najprostszych metod zwiększenia świadomości siebie w danym momencie. Zwróć uwagę jak stając przed lustrem błyskawicznie korygujemy się, poprawiamy plecy, twarz, uśmiechamy się, dobieramy właściwą postawę i ubiór. Twoja samoświadomość dotycząca Twojego wyglądu może Ci towarzyszyć również bez lustra - wystarczy, że świadomie przed nim ćwiczysz.

Dobrze jest zorientować się gdzie na spektrum introwersja-ekstrawersja się znajdujesz, gdyż sama świadomość posiadania konkretnych cech osobowości sprawi, że zamiast walczyć ze sobą, zaczniesz adaptować swoje zachowanie do tego kim naprawdę jesteś.

Większa samoświadomość sprawia, że wzrasta nasza samokontrola. A samokontrola pomaga nam być bardziej pewnym siebie, eliminować impulsywność oraz panować nad słowami i zachowaniem.

Osoby które mają większą samoświadomość siebie są bardziej szczęśliwe i częściej odnoszą sukcesy w życiu. Dlatego warto korzystać z różnych form rozwoju osobistego np. warsztaty psychologiczne czy psychoterapii, która zwiększa wgląd w siebie i rozwija do osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej

Ponadto pisanie regularnego pamiętnika też wspomaga poznanie siebie. Zapisuj luźne przemyślenia, analizy trudnych sytuacji, zapiski na później. Taki pamiętnik da ci dobry wgląd w Twoje przemyślenia, nastawienie i osobowość, a to już naprawdę dużo.