

Mój dzisiejszy dzień

Jak ci mija dzisiejszy dzień?

Co się wydarzyło?

Co myślisz o sytuacjach, które miały miejsce podczas lekcji, czasu wolnego czy rozmów?

Zastanów się i podziel je według trzech kategorii z następnej strony.

W której z nich zapisałeś najwięcej wydarzeń?

Jak poradziłeś sobie z sytuacjami do zniesienia?

A jak mógłbyś sobie poradzić z nimi w innym czasie?

Czy w czasie twojego dnia miały miejsce zdarzenia kryzysowe?

Jak radzisz sobie w takich sytuacjach?

Kto mógłby ci pomóc, gdybyś tego potrzebował?

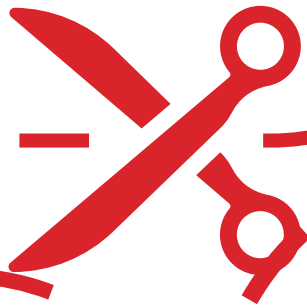
Co mogło doprowadzić do tego kryzysu?

W jaki sposób wpływa on na twoje życie?

Jak oceniasz swoją gotowość do zajęcia się nim?



sytuacje, które były fajne



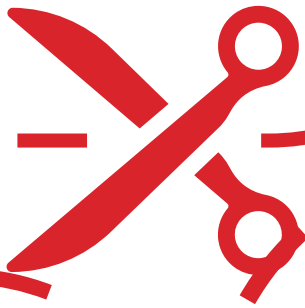
sytuacje kryzysowe

sytuacje, które mogłam znieść



inspirowane "L. Damour "Pod presją"

sytuacje, które były fajne



sytuacje kryzysowe

sytuacje, które mogłem znieść




inspirowane "L. Damour "Pod presją"

Diagram mojej osoby

Czy słyszałeś powiedzenie
"Nie szata zdoła człowieka"?

Oznacza ono między innymi to, że w każdym z nas nie jest istotny sam wygląd, a to, jacy jesteśmy i co robimy. Dzisiejszy świat sprawia, że skupiając się na wyglądzie zewnętrznym zapominamy o tym, że nasz potencjał tkwi w osobowości, charakterze i zainteresowaniach.

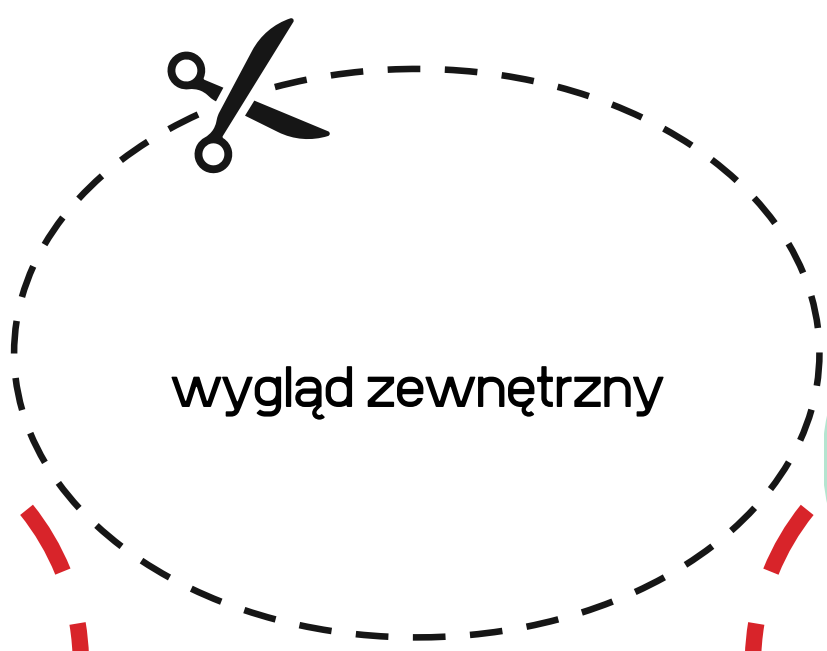
To ćwiczenie ma na celu przypomnieć ci, co w sobie lubisz, co jest dla ciebie ważne i mógłbyś o tym powiedzieć innym ludziom.



Uzupełnij poniższy diagram pamiętając o tym, że to jaki masz wygląd zewnętrzny jest efektem genów, czyli czynników od ciebie niezależnych, a to, jak się zachowujesz, jakie masz cechy i zainteresowania jest wynikiem wyborów oraz działania, które możesz świadomie kształtować.



zainteresowania,
mocne strony,
wartości, osobowość,
charakter



wygląd zewnętrzny



Jak radzisz sobie z konfliktami?



Każdy z nas wchodzi w różnego rodzaju konflikty. Jest to nieuniknione, gdy spotykają się dwa żywe organizmy ludzkie, szczególnie, że każdy z nich ma odmienne potrzeby, aspiracje czy poglądy. Ważniejsze jest w jaki sposób radzimy sobie z zaistniałym konfliktem. Poniżej odnajdziesz 4 strategie radzenia sobie w takich sytuacjach. 3 z nich są niezdrowe, a 1 jest pomocny. Przypomnij sobie ostatnią sytuację konfliktową i zastanów się którym z tych sposobów zadziałałaś. Pomyśl także w jaki inny sposób mogłaś rozwiązać zaistniałą sytuację i czy efekt tego działania byłby pozytywny czy negatywny.

Jestem jak buldożer

Rozwiązuję spór "rozjeżdżając" drugą osobę, agresywnie, poprzez obrażenie jej, celowe sprawienie przykrości, plotkowanie i inne.

Jestem jak wycieraczka

Rozwiązuję spór poprzez uległość, odpuszczanie, mimo tego, że czuję się skrzywdzona, brak reakcji na agresję drugiej strony.

Jestem jak wycieraczka z kolcami

Rozwiązuję spór poprzez stosowanie zachowania pasywno - agresywnego, to jest włączanie innych osób w konflikt, manipulowanie drugą osobą, zgrywanie ofiary czy obwinianie drugiej osoby, chociaż jest to moja wina.

Jestem jak filar

Rozwiązuję spór poprzez bronienie siebie asertywnie, z zadaniem o swoje potrzeby i szacunkiem do drugiej osoby, bez deptania jej i poniżania.



Jak radzisz sobie z konfliktami?

Jestem jak buldożer



Jestem jak wycieraczka

Jestem jak wycieraczka z kolcami

Jestem jak filar

inspirowane "L. Damour "Pod presją"

