

# WOLNOŚĆ BYCIA SOBĄ



## POZIOM

Poziom zaawansowany

## GRUPA WIEKOWA

17 – 20 lat

## TEMAT

**Wolność bycia sobą**



## OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

### Wiedza

Zrozumienie znaczenia i wagi pewności siebie, samokierowania i wyznaczania celów dla osiągnięcia sukcesu i rozwoju osobistego.

### Umiejętności

Ćwiczenie technik autorefleksji i samooceny w celu zidentyfikowania obszarów rozwoju osobistego.

### Postawy

Wykazywanie pozytywnego nastawienia do osobistego wzrostu i rozwoju oraz utrzymywanie poczucia optymizmu i odporności w obliczu przeciwności losu.



## FILM WYJAŚNIAJĄCY

Wszyscy mamy marzenia i aspiracje na przyszłość. Ale czy kiedykolwiek czułeś, że nie jesteś wystarczająco dobry, aby je osiągnąć? Jakbyś nie był pewny swoich umiejętności, aby je urzeczywistnić? Cóż, prawda jest taka, że pewność siebie jest kluczowa, jeśli chodzi o planowanie przyszłości. W tym filmie pokażemy ci dlaczego.

Kiedy brakuje ci pewności siebie, łatwo jest poczuć, że nie jesteś w stanie osiągnąć swoich celów. Możesz mieć wrażenie, że nie posiadasz niezbędnych umiejętności, zasobów lub wiedzy, aby urzeczywistnić swoje marzenia. Takie negatywne myślenie o sobie może prowadzić do uczucia niepokoju, zwątpienia w siebie i strachu przed porażką. A kiedy planujesz przyszłość, może to być szczególnie trudne.

Kiedy budujesz pewność siebie, zaczynasz wierzyć w siebie i swoją zdolność do osiągania celów. Im bardziej jesteś pewny swoich umiejętności, tym chętniej podejmujesz ryzyko, próbujesz nowych rzeczy i realizujesz swoje pasje. Jednym z głównych sposobów, w jaki można to osiągnąć, jest bycie pozytywnym w sposobie mówienia do siebie, co może prowadzić do uczucia podekscytowania, determinacji i motywacji do odniesienia sukcesu.

Pewność siebie ma również duży wpływ na sposób, w jaki postrzegają cię inni. Kiedy jesteś pewny siebie, stajesz się bardziej pozytywny i optymistycznie nastawiony do własnych możliwości, co sprawia, że inni zwracają na ciebie uwagę. Jest bardziej prawdopodobne, że przyciągniesz możliwości, zbudujesz znaczące relacje i zainspirujesz innych do pójścia w twoje ślady.

Właśnie dlatego powinieneś skupić się na budowaniu pewności siebie. Budowanie pewności siebie zaczyna się od samoświadomości. Zaczynaj od rozpoznania swoich mocnych stron, umiejętności i talentów i zacznij się na nich skupiać. Gdy pojawi się okazja do rozwinięcia nowych umiejętności, nie bój się z niej skorzystać. Staraj się otaczać pozytywnymi i wspierającymi ludźmi, którzy wierzą w ciebie i twoją zdolność do odniesienia sukcesu!

Pamiętaj, aby codziennie ćwiczyć autorefleksję i samoświadomość oraz budować te umiejętności pewności siebie! Pewność siebie to umiejętność, którą można rozwijać i pielęgnować z biegiem czasu - im więcej ją ćwiczysz, tym bardziej będziesz pewny siebie.

Więc kiedy planujesz swoją przyszłość pamiętaj - pewność siebie jest kluczowa! Uwierz w siebie, skup się na swoich mocnych stronach i nie bój się podejmować ryzyka! Dzięki pewności siebie możesz osiągnąć wszystko, co sobie zaplanujesz i urzeczywistnić swoje marzenia!



## TEST SPRAWDZAJĄCY

Rozwiąż ten quiz, aby sprawdzić siebie i swoją wiarę we własne możliwości i przyszłość! Odpowiedz tak szczerze, jak to możliwe i sprawdź swój wynik na końcu, aby zobaczyć, jak Ci poszło.

1. Jak się czujesz, gdy myślisz o swoich przyszłych celach?
  - a. Podekscytowany i zmotywowany
  - b. Zaniepokojony i przytłoczony
  - c. Obojętny lub niepewny.
2. Czy wyznaczyłeś konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie (SMART) cele na swoją przyszłość?
  - a. Tak, mam jasno określone cele i plan ich osiągnięcia.
  - b. Mam pewne ogólne pomysły, ale nie stworzyłem jeszcze konkretnego planu.
  - c. Nie, nie myślałem zbyt wiele o moich celach.
3. Jak reagujesz w obliczu niepowodzeń lub przeszkód w realizacji swoich celów?
  - a. Postrzegam je jako wyzwania, którym trzeba sprostać i iść naprzód.
  - b. Zniechęcam się i czasami porzucam swoje cele.
  - c. Nie spotkałem się jeszcze z wieloma niepowodzeniami.
4. Jak bardzo jesteś przekonany o swojej zdolności do osiągnięcia swoich celów?
  - a. Bardzo pewny siebie, wierzę w siebie i swoje umiejętności.
  - b. Trochę pewny siebie, ale mam pewne wątpliwości i niepewność.
  - c. Niezbyt pewny siebie, nie wiem, czy mogę osiągnąć swoje cele..
5. Czy szukasz wsparcia i wskazówek od innych w dążeniu do swoich celów?
  - d. Nie, wolę pracować samodzielnie.

- a. Czasami, ale lubię też samodzielnie rozwiązywać problemy.
- b. Tak, aktywnie szukam porad i pomocy od innych..

### Klucz do odpowiedzi

Dla każdego pytania przyznaj sobie:

- 3 punkty za każdą odpowiedź "a"
- 2 punkty za każdą odpowiedź "b"
- 1 punkt za każdą odpowiedź "c"

### Punktowanie odpowiedzi:

11-15 punktów: Masz silną wiarę w siebie, w swoje możliwości i przyszłość! Tak trzymaj!

5-10 punktów: Masz trochę do zrobienia w budowaniu pewności siebie, jeśli chodzi o przyszłość, ale to już się dzieje! Pracuj nad tym, wyznaczając jasne cele i pracując nad małymi celami na przyszłość!

1-4 punktów: Twoja pewność siebie mogłaby ulec poprawie! Zaczynj od bycia dla siebie miłym, dbania o siebie i otaczania się życzliwością.



## ARTYKUŁ: PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI!

Pewność siebie i wyznaczanie celów to dwie ważne umiejętności, które mogą pomóc ci odnieść sukces w życiu. Kiedy masz zaufanie do siebie i swoich umiejętności, jesteś bardziej skłonny do podejmowania ryzyka, próbowania nowych rzeczy i osiągnięcia swoich celów. Jednocześnie wyznaczanie celów daje ci mapę drogową do naśladowania, pomaga ci pozostać skupionym i zapewnia poczucie spełnienia, gdy je osiągniesz. Oto, co musisz wiedzieć o tych ważnych umiejętnościach życiowych.

Pewność siebie to wiara we własne umiejętności, cechy i osąd. Jest ona podstawą pozytywnego obrazu samego siebie i może wpływać na każdy aspekt życia, od relacji po karierę. Aby zbudować pewność siebie, skup się na swoich mocnych stronach i uznaj swoje słabości. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi, którzy cię wspierają i próbuj nowych rzeczy, aby się rozwijać i budować pewność siebie. Wreszcie, bądź dla siebie miły. Traktuj siebie z takim samym szacunkiem i współczuciem, jakie zaoferowałbyś dobremu przyjacielowi.

Wyznaczanie celów to proces definiowania tego, co chcesz osiągnąć w przyszłości i opracowywania planu, jak to osiągnąć. Jest to potężne narzędzie motywacji, ponieważ daje ci coś, nad czym możesz pracować i pomaga ci ustalić priorytety twojego czasu i energii. Wyznaczając cele, bądź konkretny, mierzalny i realistyczny. Upewnij się, że twoje cele są dla ciebie znaczące i zgodne z twoimi wartościami. Stwórz oś czasu, podziel swoje cele na mniejsze, łatwiejsze w zarządzaniu kroki i śledź swoje postępy po drodze.



Wreszcie, ważne jest, aby pamiętać, że pewność siebie i wyznaczanie celów to umiejętności, które można nadal rozwijać i doskonalić w miarę upływu czasu. Świętuj swoje sukcesy, wyciągaj wnioski z porażek i staraj się rozwijać i doskonalić. Dzięki ciężkiej pracy, determinacji i pozytywnemu nastawieniu możesz osiągnąć wszystko, co sobie zaplanujesz.

Podsumowując, pewność siebie i wyznaczanie celów to podstawowe umiejętności życiowe, które mogą pomóc w osiągnięciu pełnego potencjału. Budując pewność siebie, wyznaczając osiągalne cele i będąc miłym dla siebie, będziesz na dobrej drodze do szczęśliwej i udanej przyszłości. Nie bój się więc zrobić pierwszego kroku i już dziś zacznij dążyć do wymarzonego życia!



## ĆWICZENIE SAMOPOMOCY: MOJE CLEAR CELE

Wyznaczanie celów może wydawać się bardzo zniechęcające i niepokojące dla większości młodych ludzi. Myślenie o przyszłości może wywoływać niepokój, gdy czujesz, że nie wiesz, co robisz. Jednak wyznaczanie celów może mieć duży wpływ na budowanie pewności siebie, ponieważ zapewnia jasny kierunek tego, co chcesz osiągnąć, i pomaga skupić się na krokach potrzebnych do urzeczywistnienia tego celu. Wyznaczanie i osiąganie celów to świetny sposób na stawianie sobie wyzwań, naukę nowych umiejętności i pokonywanie przeszkód. Pomyślnie osiągnięcie celu daje poczucie spełnienia i wzmacnia przekonanie, że jesteś w stanie osiągnąć jeszcze więcej.

W tym ćwiczeniu będziesz ćwiczyć wyznaczanie celów w życiu osobistym, korzystając z metod SMART/CLEAR. Postępuj zgodnie z poniższymi krokami, aby wyznaczyć realistyczne, ale optymistyczne cele, które pozwolą ci zbudować pewność siebie i kilka umiejętności.!

1. Pomyśl o celu, który chciałbyś osiągnąć w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Może on być związany z czymkolwiek w twoim życiu, np. edukacją, zdrowiem, sprawami osobistymi, hobby, osiągnięciami zawodowymi.

2. Zapisz swój cel w jasny i konkretny sposób, na przykład "Poprawię swoją kondycję, biegając codziennie i osiągając 10 kilometrów dziennie do końca roku".

3. Upewnij się, że twój cel jest mierzalny, abyś mógł śledzić swoje postępy i wiedzieć, kiedy go osiągnąłeś, na przykład "Będę

biegać zwiększając dystans, który przebiegam o 1 kilometr każdego miesiąca".

4. Upewnij się, że Twój cel jest osiągalny i istotny. Oznacza to, że jest realistyczny i dostosowany do tego, co faktycznie chcesz zrobić. Spróbuj pomyśleć o wszelkich potencjalnych barierach lub wyzwaniach, które możesz napotkać i jak je pokonasz.

5. Na przykład: "Upewnię się, że jestem w stanie osiągnąć swój cel, powoli zwiększając dystans co tydzień, upewniając się, że biegam konsekwentnie i nie przemęczam się. Jest to dla mnie ważne, ponieważ chcę być sprawniejszy, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne".

6. Wyznacz realistyczny, ale ambitny termin osiągnięcia celu, na przykład: "Będę biegać 3,5 kilometra każdego dnia w ciągu 3 miesięcy".

7. Upewnij się, że regularnie weryfikujesz i zmieniasz swój cel, sprawdzając swoje postępy i wprowadzając zmiany w razie potrzeby.

### Ważne wskazówki:

- Upewnij się, że świętujesz wszystkie sukcesy, bez względu na to, jak małe są.
- Staraj się zachować motywację, regularnie sprawdzając swoje postępy.

### Link to Video:

Setting SMART Goals – How to Properly Set a Goal (animated) by Better than Yesterday:

<https://www.youtube.com/watch?v=PCRSVRD2EAK>

## BIBLIOTEKA WIDEO

Dlaczego sekretem sukcesu jest wyznaczanie właściwych celów autorstwa Johna Doerra

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>

Cele SMART - szybki przegląd według DecisionSkills

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

Czym jest poczucie własnej wartości? by ClickView

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>



**IRENE**  
Family Learning to Address Domestic Violence

**aldaima** asociación andaluza de apoyo a la infancia



**INSTITUTE OF DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS

**Proportional Message**

**VIVAFEMINA**

**The Rural Hub**

**CO&SO**  
GRUPPOCOOPERATIVO