

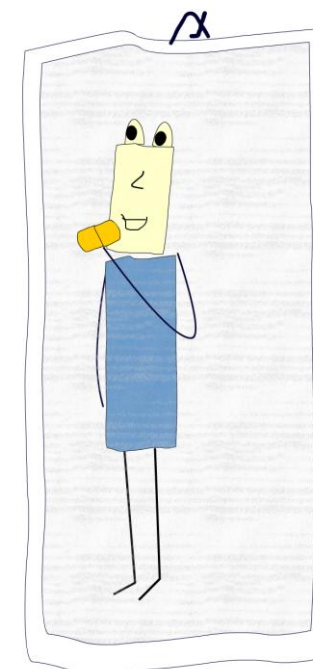
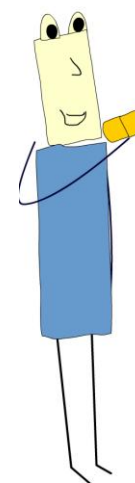
*Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...*

## Pigutka wiedzy Wiedza w pigułce

*Myślenie sztywne i rozwojowe.  
Autotrener, czyli rozwijaj się*



*Kto kontroluje w jaki  
sposób bierzesz  
pigułkę?*



# Dwa sposoby myślenia



dobry trener

myślenie "sztywne"

Myślenie "wzrostowe",  
rozwojowe

Mam taki poziom  
inteligencji jaki mam  
i to się nie zmieni

Mam wpływ na  
swoją inteligencję

Kiedy mi się coś nie  
uda, myślę o sobie, że  
jestem głupi

Kiedy mi się coś nie uda,  
myślę o tym jakie wnioski  
wyciągnąć, by w przyszłości  
być mądrzejszym

konsekwencje:

- > stawianie sobie ograniczeń
- > w przypadku odniesionych sukcesów, ostrożność w podejmowaniu nowych wyzwań, by nie stracić dobrego mniemania o sobie
- > feedback może być odbierany jako atak na własną osobę

konsekwencje:

- > stawianie sobie wyższej poprzeczki
- > porażka jest powodem do analizy i źródłem informacji zwrotnej
- > feedback odbierany jako element nauki

# Jak myślenie "sztywne" i "rozwojowe" ma się do negocjacji?



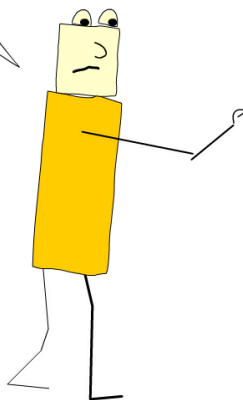
dobry trener

## myślenie "sztywne"

Umiejętności negocjacyjne się ma, albo nie. Nic nie można na to poradzić

Udaje mi się czasem coś wynegocjować.

Każda porażka w negocjacjach powoduje, że czuję się kiepskim negocjatorem

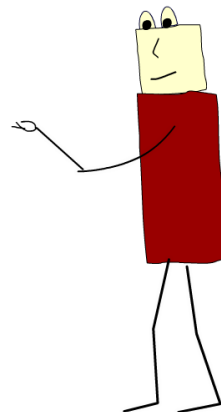


## Myślenie "wzrostowe", rozwojowe

Umiejętności negocjacyjne to coś, co się rozwija

Poznaję techniki negocjacji i aktywnie z nich korzystam

Każda trudność w negocjacjach pokazuje mi, że mogę się jeszcze czegoś nauczyć



# METODA AUTOTRENERA



dobry trener



2. Co następnym razem mogę poprawić

1. Co w tej sytuacji zrobiłem  
DOBRZE

1. By wzmocnić myślenie rozwojowe i ciągle się rozwijać, stosuj metodę autotrenera.

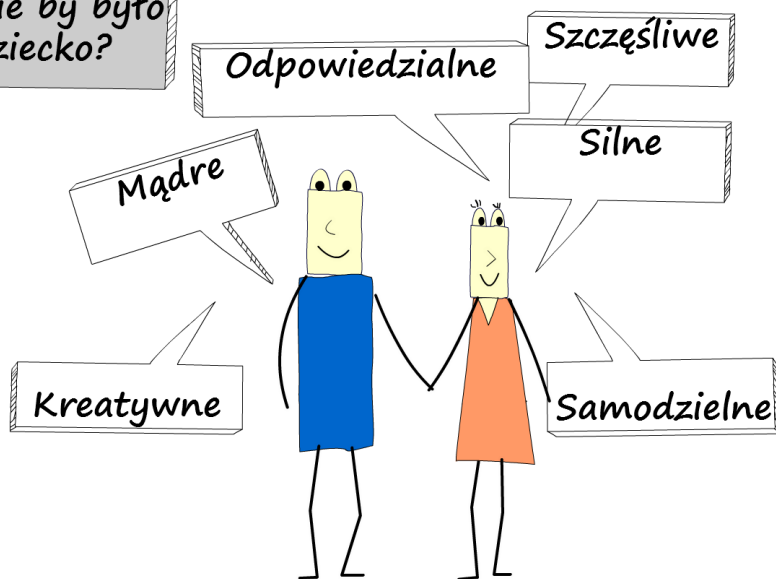
2. Po różnych sytuacjach (i udanych i mniej udanych), zadawaj sobie powyższe dwa pytania.

3. Uwaga! Zaczynaj od tego co dobrze - by wzmocnić pozytywne nastawienie.

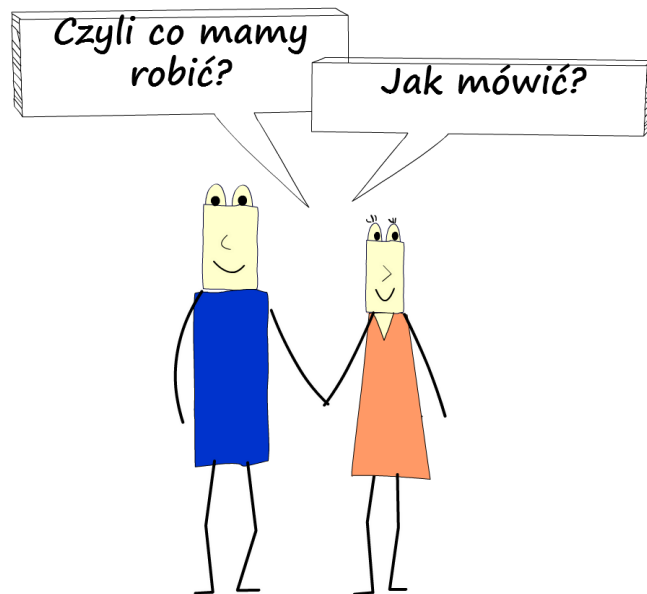
4. Nie pytaj - "Co zrobiłem/am źle?"  
Przeszłość była, minęła i nie wróci.  
Wyciągaj z niej wnioski na przyszłość (zamiast się "biczować" 😊)

# Dlaczego wiedza o myśleniu „sztywnym” i rozwojowym” jest ważna dla Ciebie, nie tylko w pracy?

Jakie chcecie by było wasze dziecko?



To powinniście rozwijać u niego "myślenie rozwojowe".



I uważać, by nie wzmocnić "myślenia sztywnego"



Zamiast chwalić/oceniać dziecko za to jakie jest - czyli za cechy wrodzone (na które nie ma wpływu)



Doceniajcie to i stawiajcie wyzwania w zakresie tego co dziecko robi - na co ma wpływ

Jesteś taki uzdolniony!

Może nie masz w tym kierunku talentu. Nie martw się.

Jesteś mądry, skoro to wiesz

To trudne. Nie miej do siebie pretensji, jeśli ci się nie udało.

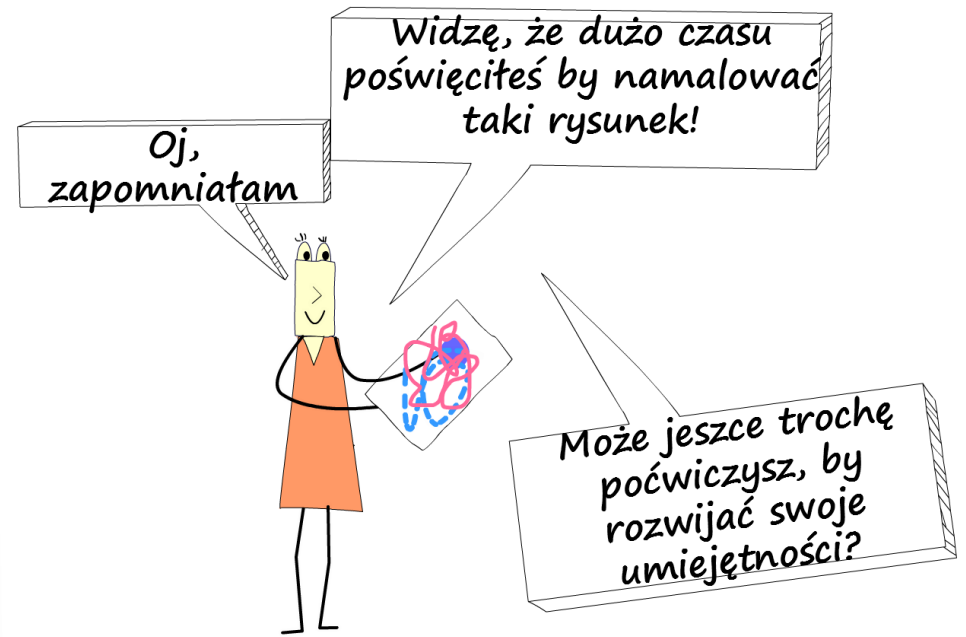
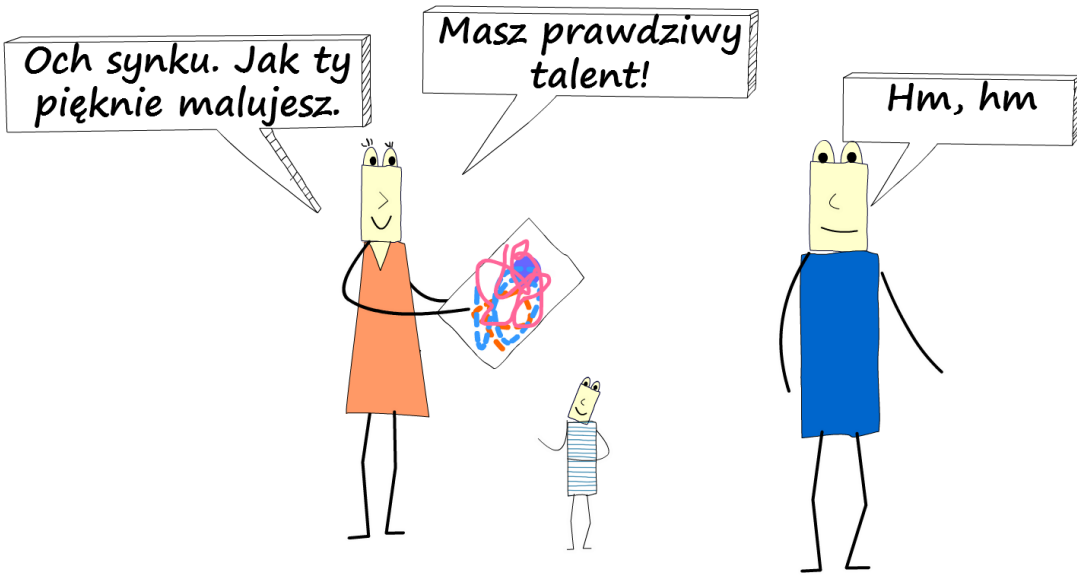
Widzę, że potrafisz się mocno skoncentrować na tym zadaniu!

Wierzę, że jeśli włożysz w to wysiłek, to poradzisz sobie

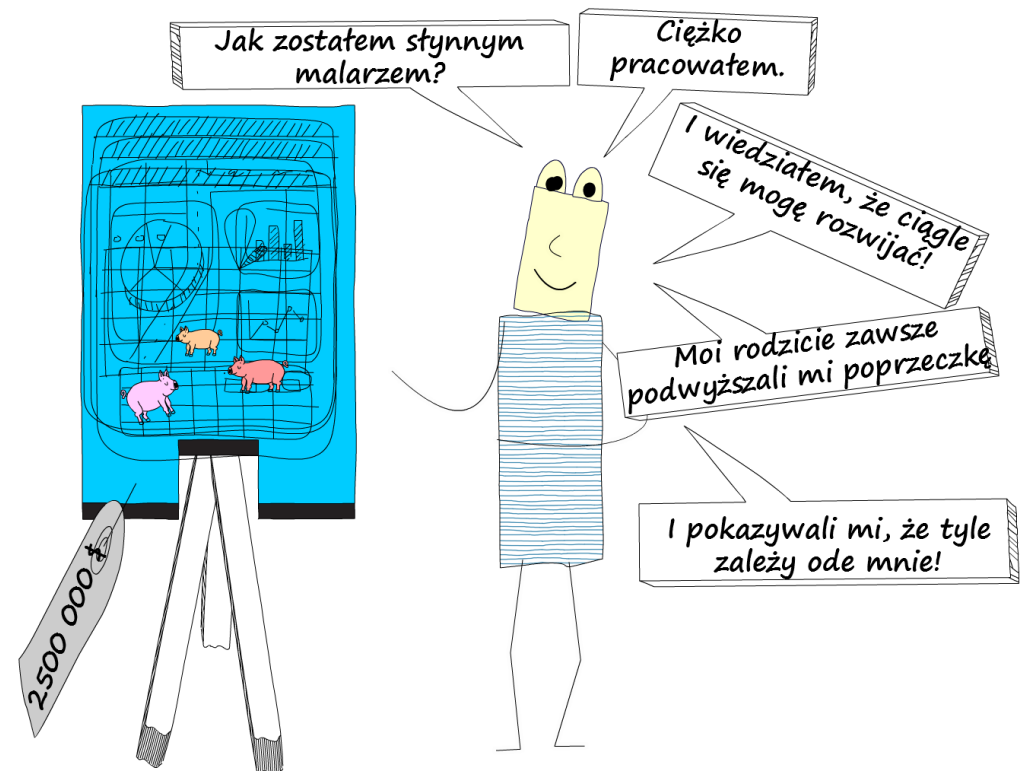
Jesteś bardzo pracowity, skoro tyle już się nauczyłeś

To trudne. Nie miej do siebie pretensji, że JESZCZE ci się nie udało

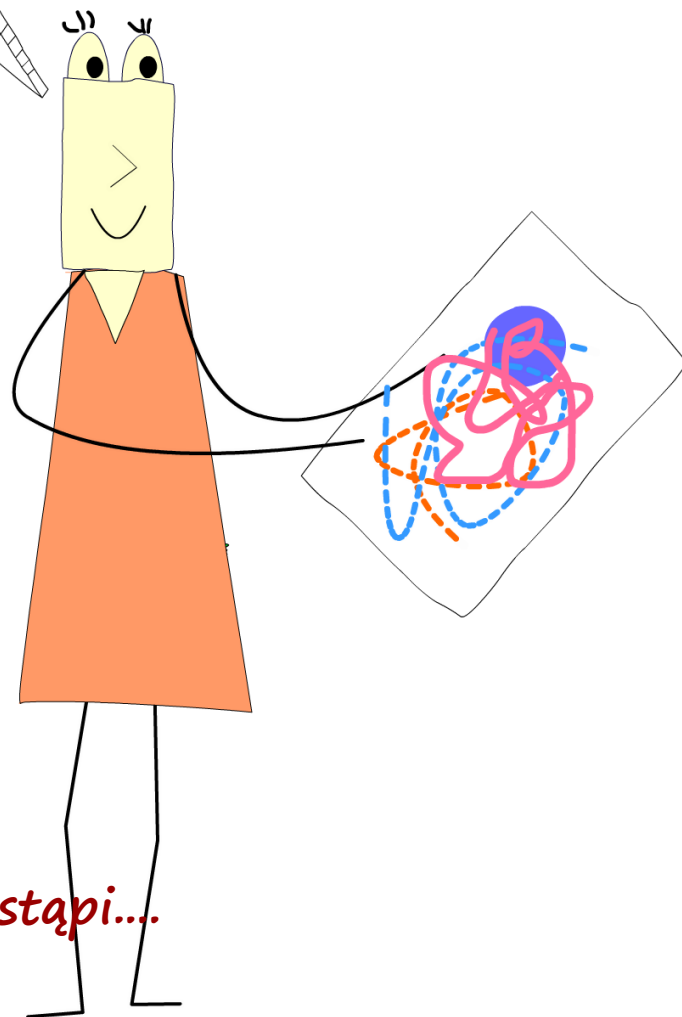




kilka lat później....



A Ty, jak możesz wzmacniać własne "myślenie rozwojowe"?



*Pigułek ciąg dalszy nastąpi...*



dobry trener

I jak możesz wzmacniać "myślenie rozwojowe" dziecka?



Nie tylko swojego. Przecież znasz jakieś fajne dzieci, którym możesz pomóc się rozwijać!

Chcesz powiedzieć, że Ci się pigułka podobała?

Masz pytanie?

Napisz do nas [kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

A może chcesz powiedzieć, że Ci się bardzo podobała?