

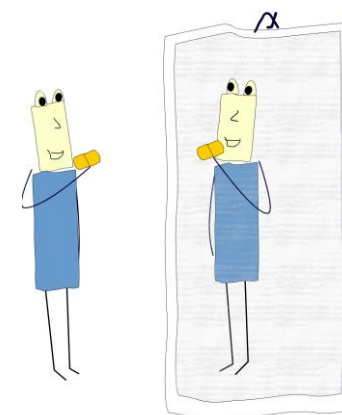
*Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...*

Pigutka wiedzy #9 Wiedza w pigułce

Atrybucja wewnętrzna i zewnętrzna...



*Kto kontroluje w jaki
sposób bierzesz
pigulkę?*





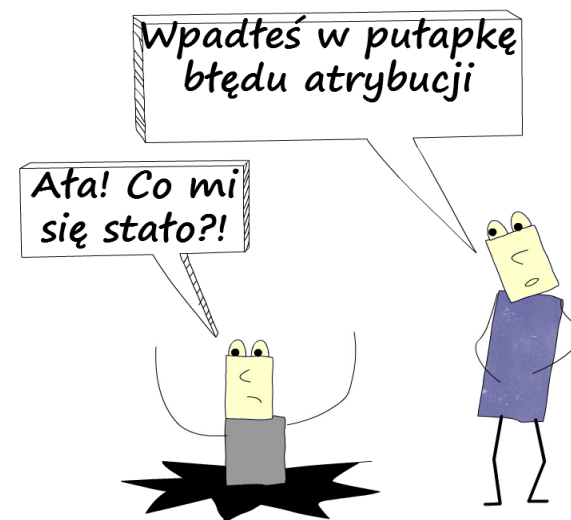
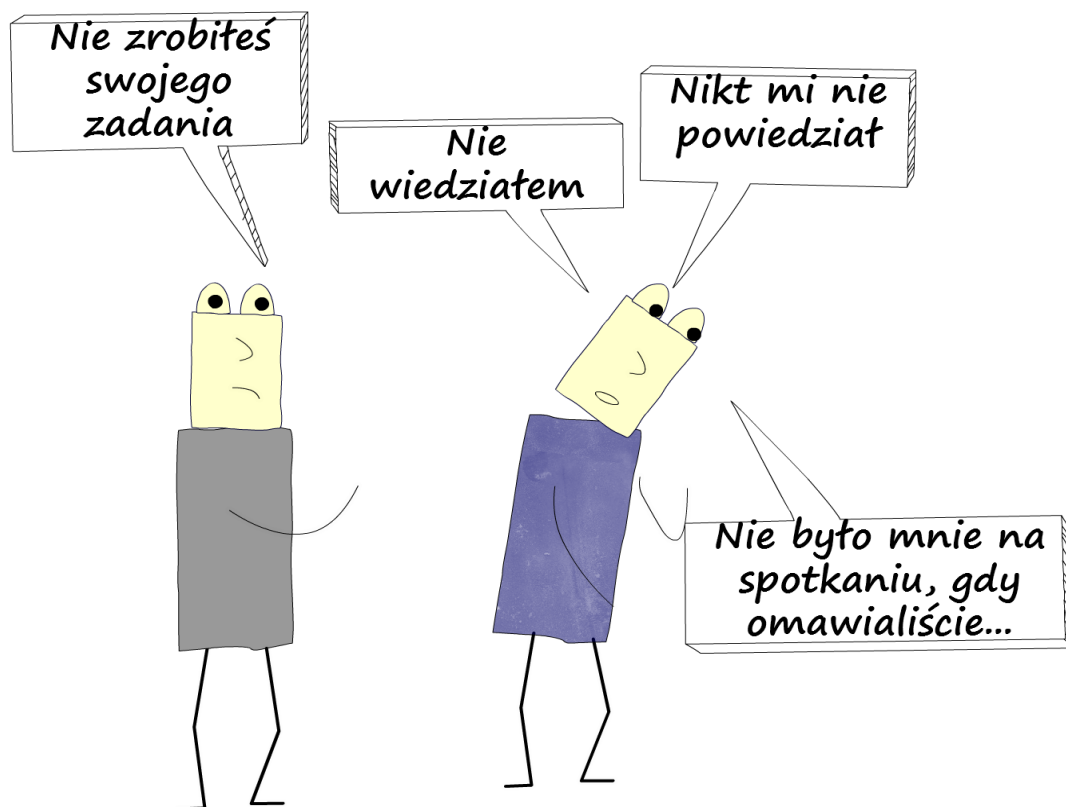
Styszysz czasem takie, lub inne dziwne tłumaczenia?

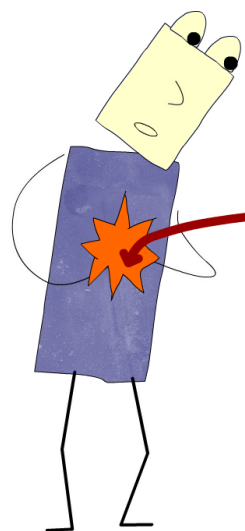


Dlaczego pojawiają się takie teksty?

Dlaczego warto znać przyczyny dla których ludzie dziwnie się tłumaczą?

Gdy nie rozumiesz powodów, masz tendencję do pochopnego oceniania. Przypisujesz ludziom cechy, których – być może – nie mają





Atrybucja wewnętrzna

Przypisywanie ludziom odpowiedzialności wewnętrznej, czyli trwałych cech, które powodują ich działania

Zapomniał, bo jest nieodpowiedzialny

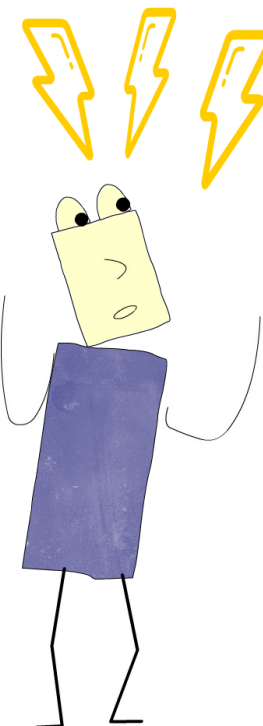
Nie zrobił, bo lekceważy

Nie dokończył, bo jest leniwy

Nie zauważył, bo nie jest uważny

Atrybucja zewnętrzna

Przypisywanie ludziom odpowiedzialności zewnętrznej, czyli tego że ich zachowania zostały spowodowane zewnętrznymi czynnikami



Zapomniał, bo miał za dużo zadań

Nie dokończył, bo pomagał Zenkowi

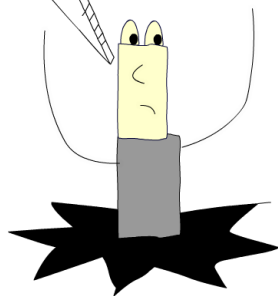
Nie zrobił, bo zachorowało mu dziecko

Nie zauważył, bo było ciemno



dobry trener

Ale dlaczego od razu błąd atrybucji?!



Ponieważ zbyt często przypisujemy atrybucję wewnętrzną, czyli że ktoś taki jest

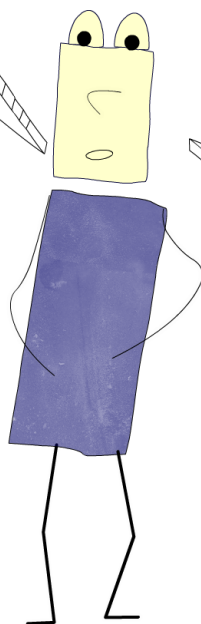
Nie doceniamy wpływu czynników zewnętrznych



No i jeszcze dlatego, że atrybucję wewnętrzną łatwiej przypisujemy innym

Siebie samych tłumaczymy czynnikami zewnętrznymi

Twoim zdaniem, gdy JA czegoś nie zrobię, to jestem nieodpowiedzialny



Ale gdy TY czegoś nie zrobisz, to dlatego, że ktoś Ci za późno powiedział o zadaniu...

Dlaczego to ważne, by zatrzymać się na chwilę i zastanowić nad powodami działań innych ludzi?

Możesz innych lepiej rozumieć

Możesz działać bardziej adekwatnie, bo rozumiesz

Jesteś mniej sfrustrowany, bo przypisujesz innym mniej negatywnych cech

Lepiej o kimsś myśleć, że obawia się kary niż, że lekceważy swoje zadania...

Lepiej kogoś zrozumieć, że nie chce Cię zawieść, niż myśleć o nim, że jest oszustem!

Nie chodzi o to byś zaakceptował/a niewłaściwe zachowania!

Jak okazać nadal że wierzysz w umiejętności tej osoby i jednocześnie wskazać właściwy sposób działania?

czego potrzebuje, by przestać się bać?
By czuć się bardziej pewnie?

Chodzi o to byś - lepiej rozumiejąc przyczyny niewłaściwego zachowania - znajdował/a lepsze rozwiązania!

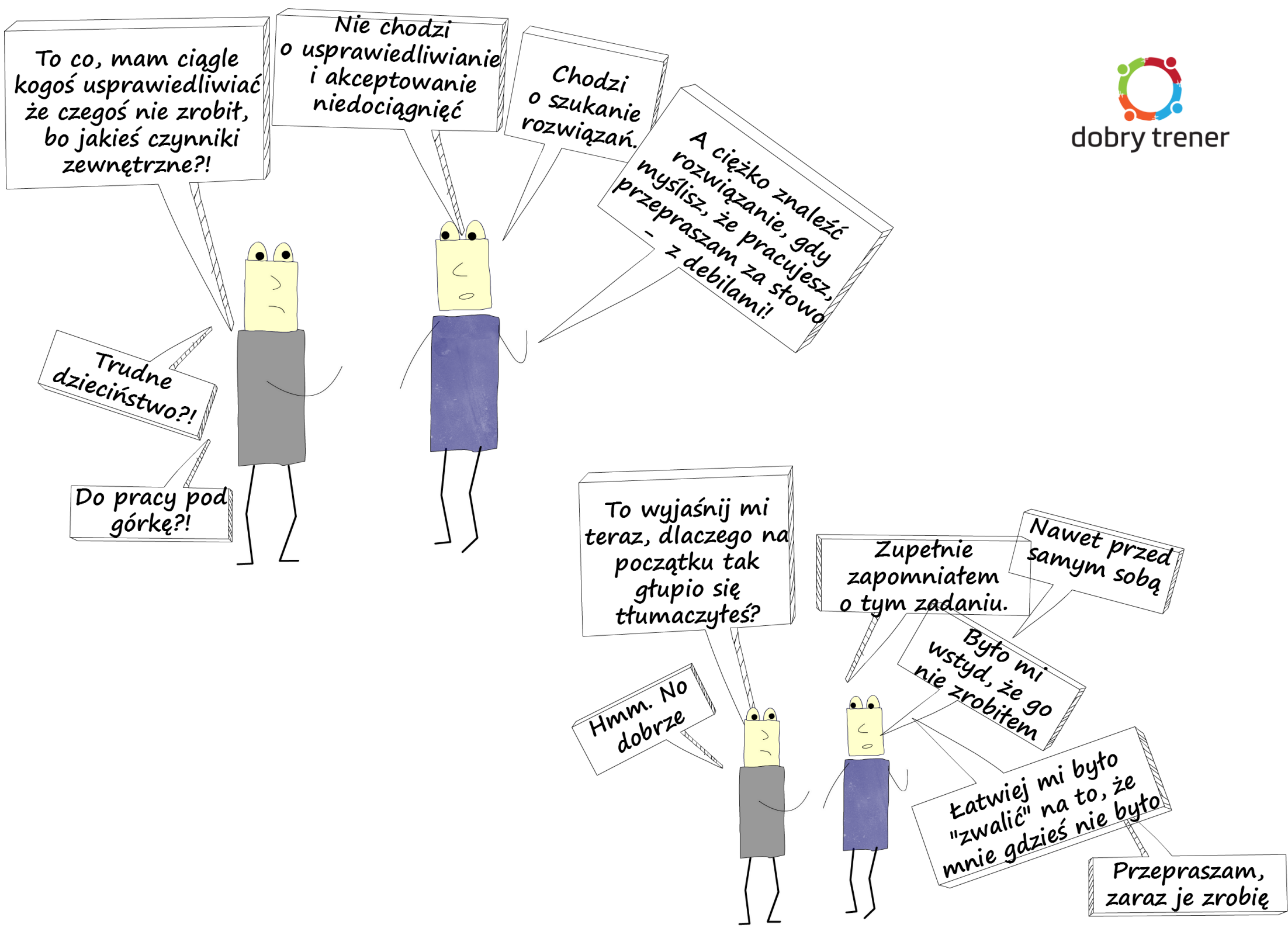
głupio się tłumaczyć obawiam się kary



bo nie chce stracić w twoich oczach

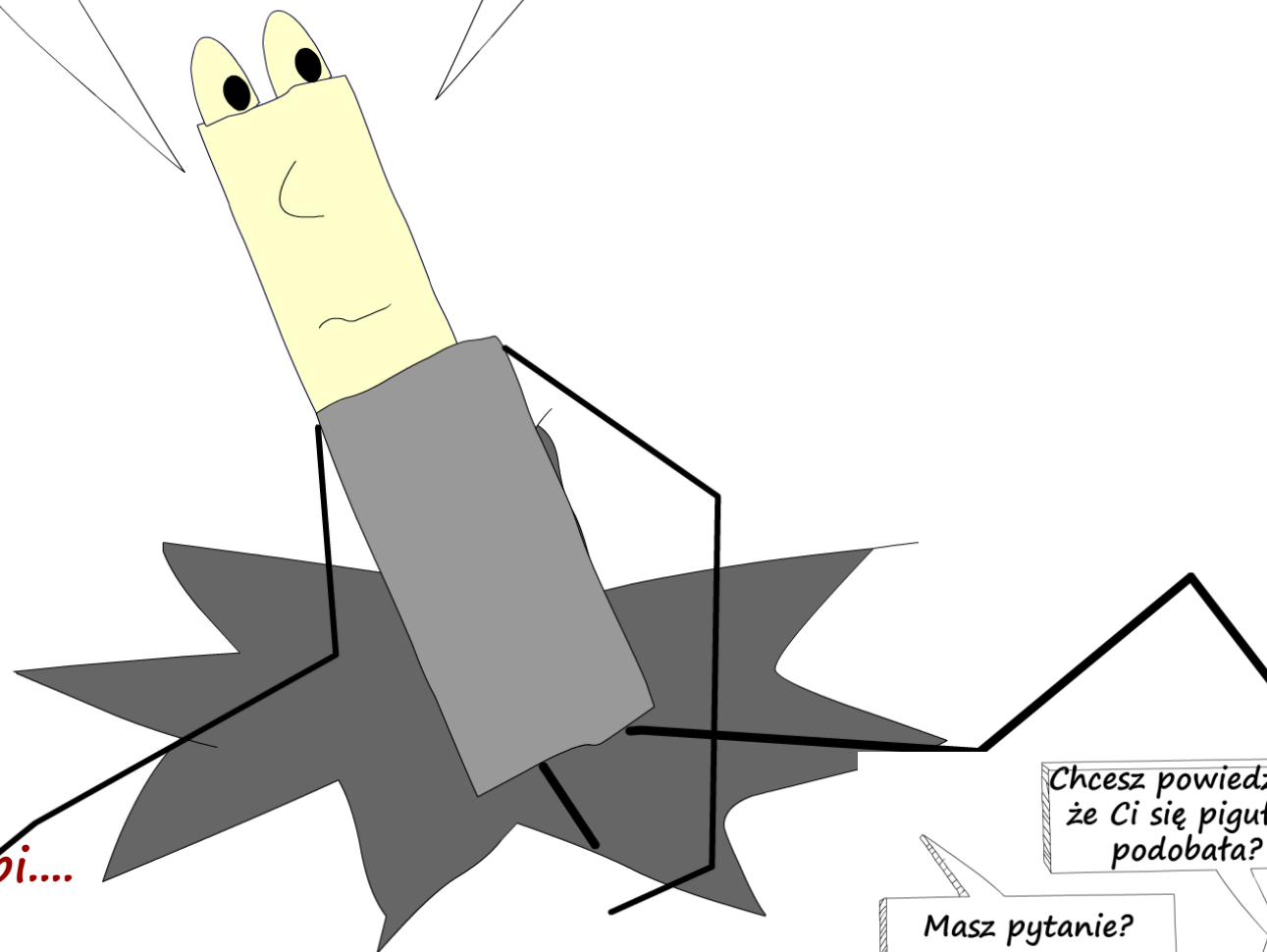


dobry trener



A Ty, jak często wpadasz
w pułapkę atrybucji?

I co robisz, żeby
z niej wyjść?



Pigułek ciąg dalszy nastąpi....



Chcesz powiedzieć,
że Ci się pigułka
podobata?

Masz pytanie?

Napisz do nas
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że Ci
się bardzo
podobata?