



Moje notatki



SPOTKANIE 13.

Moje mocne i słabe strony

SPOTKANIE 13.

Moje mocne i słabe strony

WPROWADZENIE

- Poznanie swoich mocnych i słabych stron jest niezwykle ważne, bo dzięki temu poznasz własne unikalne talenty oraz określasz słabsze obszary, w które musisz włożyć więcej pracy, jeśli chcesz być w nich dobry.

Dlaczego warto poznać własne mocne i słabe strony?

- Poznanie swoich mocnych i słabych stron jest niezwykle ważne, bo dzięki temu poznasz własne unikalne talenty oraz określasz słabsze obszary, w które musisz włożyć więcej pracy, jeśli chcesz być w nich dobry.

Dlaczego warto poznać własne mocne i słabe strony?

- Zrozumienie swoich mocnych stron pozwala ci lepiej dobrać swoje zainteresowania, pasje i talenty. Dzięki temu możesz skoncentrować się na rozwijaniu tych obszarów i wybierać ścieżki rozwoju zgodne z twoimi predyspozycjami.

- Gdy wiesz, w czym jesteś dobry, możesz skoncentrować swoje wysiłki na tych obszarach i osiągać większe sukcesy.

- Znajomość słabych stron pozwala ci zidentyfikować obszary, w których możesz się rozwijać i doskonalić. To daje ci możliwość rozwoju.

- Kiedy jesteś świadomy swoich słabości, możesz być bardziej otwarty na pomoc i wsparcie ze strony innych. Możesz też lepiej rozumieć tych, którzy mogą być w czymś słabi.

- Poznanie swoich mocnych i słabych stron pozwala ci lepiej kierować swoim życiem. Znając własne predyspozycje, możesz np. lepiej zdecydować, do jakiej szkoły chcesz iść.

- Czasem nauczyciele, rówieśnicy czy rodzice mogą pomóc ci, jeśli masz trudność w określeniu tego, w czym jesteś dobry, a co jest twoją słabą stroną. Nie wahaj się poprosić ich o pomoc i informację zwrotną o sobie.

- Pamiętaj, że zarówno mocne, jak i słabe strony są naturalną częścią ciebie i warto je akceptować.

Cele zajęć:

Umiejętność określania swoich mocnych i słabych stron.

Tematyka:

Mocne strony i ograniczenia.

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Zbudowanie świadomości własnych możliwości i ograniczeń i większa akceptacja siebie.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 13.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

WIDEO 13.

- Jakie są twoje mocne i słabe strony? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Określanie mocnych i słabych stron

- 1) Co dokładnie chcesz przemyśleć?
- 2) Jak w przeszłości radziłeś sobie w tym obszarze, jakie są twoje osiągnięcia?
- 3) Zapytaj kogoś, kto jest twoim rówieśnikiem, i kogoś starszego, co o tym myślą (nauczyciela, rodzica, kogoś ważnego).
- 4) Pomyśl, co jest twoją mocną stroną, a co wymaga pracy.
- 5) Jak możesz użyć umiejętności i trenować swoje ograniczenia?

Omówienie filmu:

- 1) Jakie są mocne i słabe strony naszych bohaterów, jak myślisz?

Dyskusja:

- 1) Czy każdy ma słabe strony?

MOJE MOCNE STRONY, NAD KTÓRYMI MOGĘ PRACOWAĆ

– ciągłe doskonalenie tych umiejętności pozwoli ci rozwijać się i osiągać sukcesy w dziedzinach, które cię interesują.

MOJE MOCNE STRONY, NA KTÓRE NIE MAM WPŁYWU

– niektóre z twoich mocnych stron mogą być uwarunkowane przez czynniki, na które nie masz wpływu, takie jak wygląd fizyczny czy predyspozycje genetyczne. Ważne jest, abyś doceniał te cechy, ale nie przestawał ich doskonalić.

MOJE SŁABE STRONY, NAD KTÓRYMI MOGĘ PRACOWAĆ

– możesz podjąć działania, aby je poprawić. Praca nad tymi słabymi stronami jest kluczowa. Użyj też takich umiejętności, jak: planowanie, rozwijanie nowych nawyków i uczenie się na błędach, aby przezwyciężyć trudności.

MOJE SŁABE STRONY, NAD KTÓRYMI NIE MOGĘ PRACOWAĆ

– istnieją pewne słabe strony, na które nie masz wpływu. Ważne jest, aby przejąć to jako część swojej tożsamości i zaakceptować.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przećwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

.....

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

.....

Krok 2.

.....

Krok 3.

.....

Krok 4.

.....

Krok 5.

.....