

# Moje zasoby.

*Opracowała: Aneta Szostak-Sulewska*  
*[www.anetaszostak.pl](http://www.anetaszostak.pl)*

---

Jakie są moje zasoby?

.....

.....

.....

.....

Co umiem robić dobrze?

.....

.....

.....

Z czym mam problem?

- Przepisy prawa oświatowego ;
- Multimedia;
- Wewnętrzny spokój;
- Wyznaczanie granic;
- Pewność siebie.

**Przepisy prawa oświatowego**- dostałaś narzędzia, tylko od Ciebie zależy co z tym zrobisz. Pamiętaj, aby nie uczyć się tych przepisów na pamięć. Masz nabyć umiejętności korzystania w pracy z przepisów prawa.

**Multimedia**- bądź przynajmniej o krok za swoimi uczniami. Nie bój się nowych technologii. Poproś o wsparcie młodszych stażem nauczycieli, szukaj wsparcia, oglądaj dostępne w sieci tutoriale.

## Buduj swoją pewność siebie.

**Pewność siebie jako stan**- umiejętność określenia w sytuacji tu i teraz, z czym mam trudność ( np. wystąpienie publiczne) i takie wykorzystanie narzędzi, aby temu stanowi się przeciwstawić.

Sposoby budowania pewności siebie jako stanu:

- Kilukrotne wygłoszenie wystąpienia przed najbliższymi;
- Długopis w zębach;
- Gest zwycięstwa.

**Pewność siebie jako cecha**- składowa naszego poczucia własnej wartości. Jest to umiejętność budowania w sobie odwagi, wysokiej samooceny w sytuacjach życia codziennego. W życiu codziennym możemy być pewni siebie, w sytuacji zadaniowej ( spotkanie z komisją ) tracimy tą pewność, gdyż musimy wykonać zadanie, które jest trudne, nie wykonujemy tego często. ( prezentacja dorobku)

Sposoby budowania pewności siebie jako cechy:

- Mów o sobie dobrze, jeśli nie umiesz, to przynajmniej nie mów o sobie źle.
- Pamiętaj Twoje życie to CUD Ciało, Umysł, Duch, dbaj więc o ten CUD jak najlepiej potrafisz.
- Zbieraj pamiątki, rzeczy które przywołują dobre wspomnienia z Twojego życia.
- Zwiększaj swoje kompetencje( ucz się stale czegoś nowego, rozwijaj się, czytaj rozwojowe książki )
- Zaakceptuj z życzliwością swoje wady. Jeśli możesz zmieniaj je, jeśli nie, nie zadręczaj się tym. ( moje TAK)

## Ćwiczenia w budowaniu pewności siebie.

### ćwiczenie 1.

Co takiego ma ktoś (mentor, wzór, idol) czego mi jeszcze brakuje i czym mogę się zainspirować, do tego by samej wzrastać?

W czym jestem lepsza od siebie z wczoraj (z przed tygodnia, miesiąca) co poprawiłam, czego się nauczyłam?

### Ćwiczenie 2

W jaki sposób Ty definiujesz pewność siebie.

Przypomnij sobie takie sytuacje kiedy byłaś pewna siebie. Jak się wówczas czułaś?

Afirmacje-stosuj, warto powtarzać sobie, że siebie lubimy, że jesteśmy w czymś dobre, ładne i co tam jeszcze sobie chcesz.

Jakie są moje kompetencje/zasoby/mocne strony- to ćwiczenie już wykonałaś. Było w pierwszym narzędziowniku. Wróć tam i przeczytaj je na głos.

Autopromocja. Co takiego zrobiłam/zrobiłem, w trakcie trwania stażu, że komisja powinna przyznać mi maksimum punktów? Oczywiście możesz to ćwiczenie przenieść na życie osobiste czy zawodowe. (Pamiętaj nie ma o tam, o tam, tak jakoś wyszło)

Lista/tablica/mapa sukcesów Stwórz taką listę/ mapę sukcesów - takich które dają Ci przyływ pozytywnych emocji. Mogą one dotyczyć ogólnie całego Twojego życia. Możesz je również pogrupować na życie osobiste, zawodowe, rodzinę, przyjaźnie czy znajomości.

Jeśli dopadnie Cię kryzys, zwątpienie wróć do tej listy i przeczytaj kolejny raz. Dopisuj też kolejne sukcesy.

Wyznaczanie granic- staraj się jasno i czytelnie wyznaczać granice w relacjach- ja inny nauczyciel/rodzic/uczeń/szef. Bądź wymagający- wymagaj od siebie a dopiero później od innych. Wzmacniaj pewność siebie.

**Wewnętrzny spokój**- dbaj o swój wewnętrzny spokój. Skup uwagę na jednej rzeczy. Gdy pracujesz nad prezentacją dorobku, wyłącz powiadomienia w telefonie i komputerze, poproś bliskich o wsparcie. Powiedz im, że potrzebujesz ciszy i spokoju, by skupić uwagę na tym, co robisz tu i teraz.

Kieruj się w życiu maksymą- **Zrób jedną rzecz a dobrze.**

Zaczynij od podstawy programowej ( tak, tak wielu z Was nigdy do niej nie zaglądało).

Poznaj priorytety ministerialne- tak, minister raz w roku ogłasza priorytety na dany rok szkolny.

Przeglądnij przepisy prawa oświatowego i zerknij do zapisów tych rozporządzeń, które bezpośrednio dotyczą Twojej pracy.

W społeczeństwie, w Twojej głowie pewnie też panuje takie przekonanie, iż NAUCZYCIEL, TO CZŁOWIEK KTÓRY WIE.

Oczywiście zachęcam Cię do budowania wizerunku eksperta. Proszę Cie tylko, abyś zastosowała/zastosował poniższe zasady, zarówno w pracy z uczniami jak i we współpracy z innymi np. nauczycielami.

Jeśli wiesz, posiadasz wiedzę na dany temat-wypowiedz się. Nie boj się wyrażać swoich opinii, prezentować swojego zdania w temacie.

Daj sobie jednak prawo do niewiedzy i wówczas:

>poszukaj odpowiedzi samodzielnie, z koleżankami lub z uczniami,

>zachęć innych do wygłoszenia swojej opinii, wspólnie poszukajcie kto z Was miał rację,

>wykorzystaj jedną z metod aktywizujących np. burzę mózgów, drzewko decyzyjne jako sposób/narzędzie do dochodzenia do wiedzy.

**"Zajrzyj w siebie! W Twoim wnętrzu jest źródło, które nigdy nie wyschnie jeśli potrafisz je odszukać" – Marek Aureliusz.**

Ostatnie ćwiczenie- alfabet pewności siebie.

Daj sobie dwie minuty i wypisz jedną dobrą rzecz, cechę na swój temat przyporządkowaną literze z alfabetu.

a- ambitna,

b-bystra,

c-cierpliwa itd, itp.

Kilka moich książkowych inspiracji.

Artur Król " Pewność siebie. Kompletna Strategia wykorzystania własnego potencjału" Samo-Sedno

Urszula Nubel "10 przykazań silnej kobiety" Cosmoploitan

Bożena Figurska-Religa " Jak władać swoimi emocjami i panować nad własnym Światem" Ravi

Brian Tracy " Nie tłumacz się, działaj!" one press


Maciej Bennewicz " Coaching, kreatywność, zabawa" one press

Jakub. B. Bączek " 25 miniemerytur" jakubbbączek.pl

Jakub B Bączek, Paweł Cieślak " Efektywność osobista i biznesowa" MentalPower

Stephen R. Covey " 7 nawyków skutecznego działania"

Grupa Wydawnicza Bertelsmann



Opracowanie  
merytoryczne:

Aneta  
Szostak-Sulewska

Opracowanie  
graficzne:

Oliwia Nowicka -  
członek zespołu  
Kapelusza z  
Kwiatami



WYKORZYSTAJ DLA SIEBIE,

[WWW.ANETASZOSTAK.PL](http://WWW.ANETASZOSTAK.PL)