



Siła rozwoju

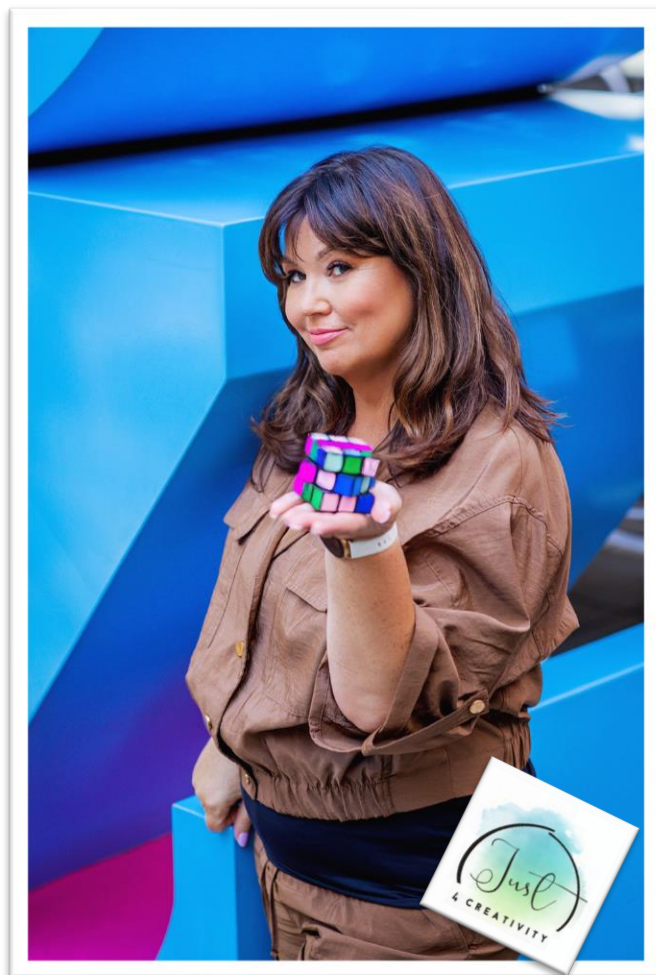
– jak dbać o siebie, ucząc się przez całe życie

18 listopada 2025 r.

dr Monika Just



- dr nauk społecznych; dyscyplina pedagogika twórczości (UŁ), wykładowczyni AHE w Łodzi, trenerka zewnętrzny UŁ (WZ)
- psychodydaktyczka, pedagożka i edukatorka
- trenerka kadry pedagogicznej i zarządzającej
- licencjonowana trenerka myślenia twórczego i superwizorka PSK
- certyfikowana moderatorka procesu DT
- coachka ACTP ICF; trenerka rozwoju osobistego
- ambasadorka dobrostanu i budowania odporności psychicznej
- trenerka myślenia wizualnego
- więcej o mnie na www.just4creativity.pl





Cele spotkania:

- zrozumienie wyzwań współczesnego nauczyciela: zmieniający się system, rosnące oczekiwania uczniów i rodziców, presja rozwoju zawodowego
- uświadomienie konieczności dbania o siebie: budowanie poczucie wartości, odporności psychicznej i dobrostanu jako fundamentu skuteczności i satysfakcji
- **spojrzenie na rozwój osobisty jak na „układanie kostki Rubika” – zintegrowany, wielowymiarowy proces, w którym różne sfery życia muszą współgrać**
- projektowanie własnej ścieżki rozwoju – w duchu uczenia się przez całe życie, z radością i energią, a nie z przymusu
- poznanie praktycznych narzędzi wspierających rozwój – techniki wzmacniania poczucia wartości, radzenia sobie ze stresem i budowania asertywności
- zainspirowanie do refleksji i równowagi – jak łączyć profesjonalizm z osobistym spełnieniem



**ODPORNOSC
PSYCHICZNA**

*Jak łączyć profesjonalizm
z osobistym rozwojem we
wszystkich sferach życia?*

DOBROSTAN

**SKUTECZNOŚĆ
I SATYSFAKCJA**



**WZMACNIANIE
POCZUCIA
WARTOŚCI**

**RADZENIE SOBIE
ZE STRESEM**

**BUDOWANIE
ASERTWNOŚCI**



***Jak łączyć profesjonalizm
z osobistym rozwojem we
wszystkich sferach życia?***

Ćwiczenie:

*Zapiszcie jedno
słowo, które kojarzy
Wam się z rozwojem
osobistym.*

*Każda odpowiedź to
ruch na Twojej
kostce.*



wytrwałość
ciągłość
kompetencje
samodoskonalenie
konieczność
Rozwój osobisty
szansa
refleksja
ambicja
satisfakcja
zmiana
otwarcie
ciekawość
samoświadomość
życie
nauka
awans
refleksja
progres

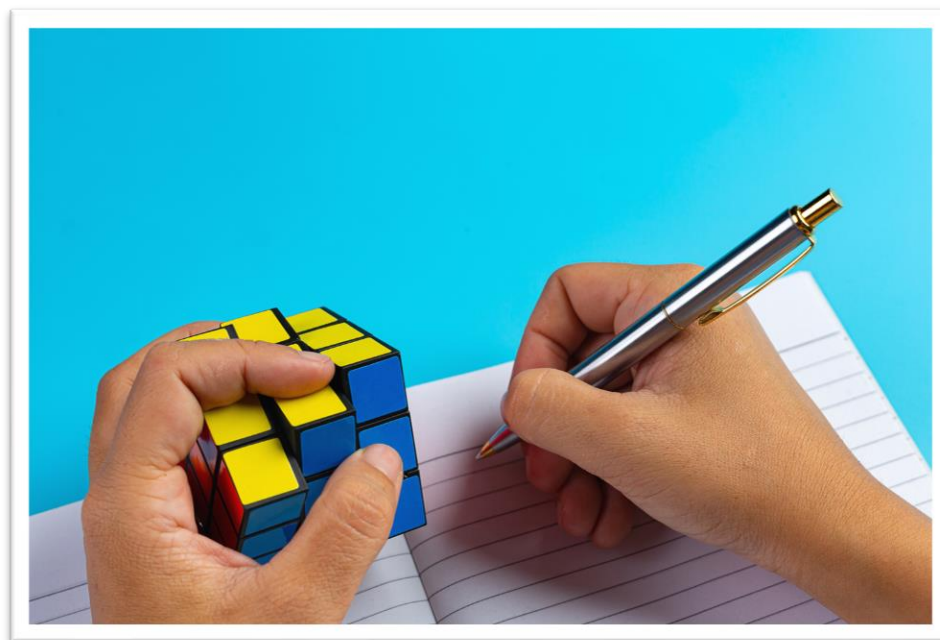


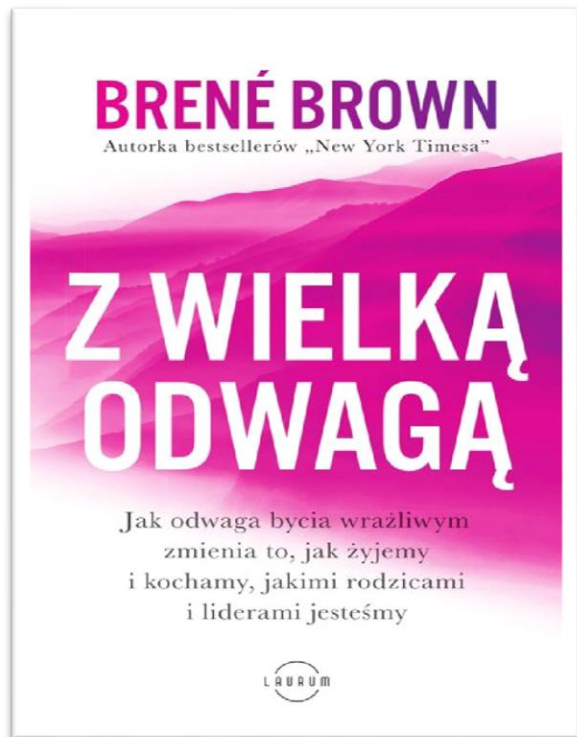
I ŚCIANA

Poczucie wartości – bez niej reszta ścian jest niestabilna.

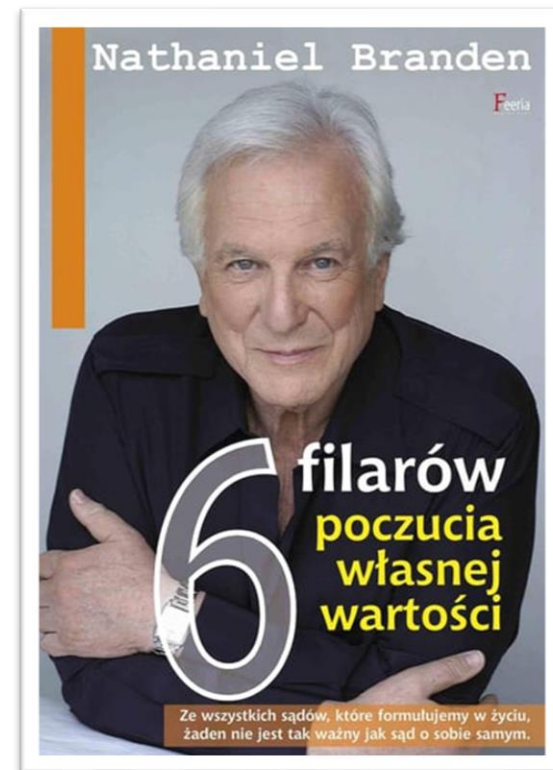
To wewnętrzne przekonanie o własnej wartości jako osoby, niezależne od sukcesów czy porażek. Obejmuje samoakceptację, świadomość swoich mocnych i słabych stron oraz poczucie, że zasługuje się na szczęście i realizację celów.

Zdrowe poczucie wartości przejawia się w pewności siebie, odpowiedzialności, umiejętności radzenia sobie z krytyką i budowania dobrych relacji z innym.





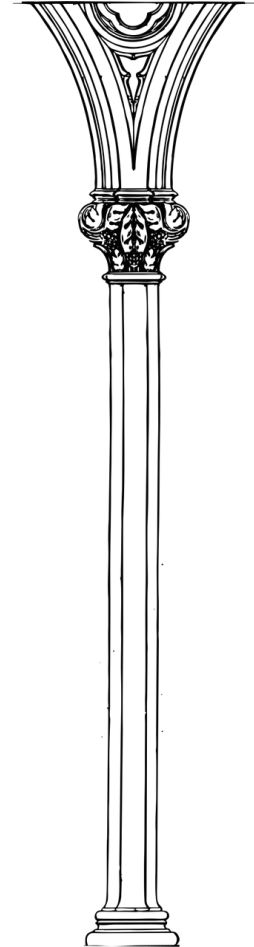
MARTA IWANOWSKA - POLKOWSKA



Cytat: „Nie możesz dać innym tego, czego sam nie masz.” – Brené Brown

6 filarów poczucia własnej wartości (wg N.Brandena)

1. **Świadome życie (Living consciously)** – umiejętność i postawa patrzenia na siebie i świat.
2. **Samoakceptacja (Self-acceptance)** - przyjmowanie siebie z wszystkimi mocnymi i słabymi stronami.
3. **Odpowiedzialność za siebie (Self-responsibility)** - uznanie, że to ja jestem autorem swojego życia, decyzji i reakcji.
4. **Asertywność (Self-assertiveness)** - odwaga bycia sobą, wyrażania swoich opinii i potrzeb z szacunkiem dla innych (związana z prawem do autentyczności i granic).
5. **Życie z celem (Living purposefully)** - wyznaczanie i realizowanie celów zgodnych z wartościami.
6. **Integralność osobista (Personal integrity)** - spójność między tym, co myślę, mówię i robię.



6 filarów poczucia własnej wartości (wg N.Brandena)

1. Świadome życie

„Zauważam, kiedy jestem zmęczony lub poirytowany i świadomie wybieram reakcję wobec ucznia.”

2. Samoakceptacja

„Nie muszę być idealny nauczycielem – mogę się uczyć i rozwijać w swoim tempie.”

3. Odpowiedzialność za siebie

„To ja decyduję, jak reaguję na stres w klasie.”

4. Asertywność

„Potrafię powiedzieć ‘nie’, gdy wiem, że coś przekracza moje możliwości.”

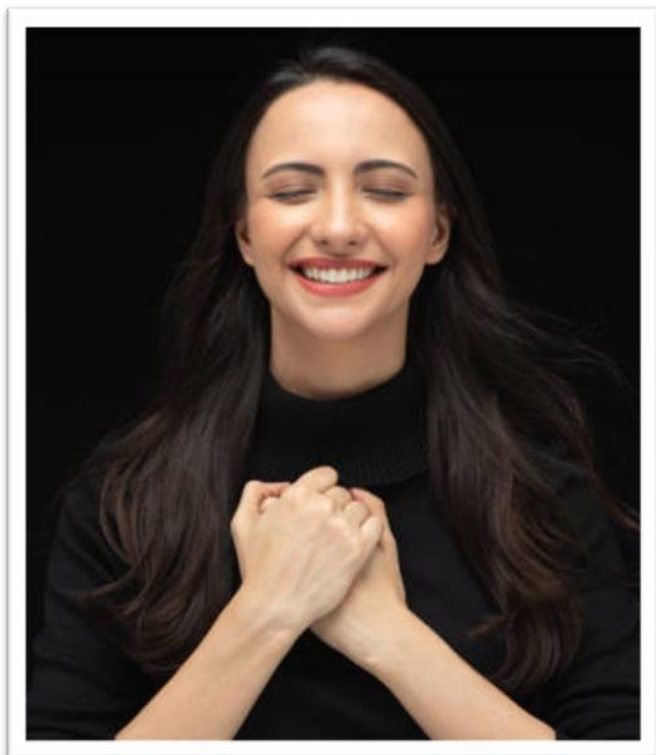
5. Życie z celem

„Wiem, po co uczę i jak mój rozwój wpływa na uczniów.”

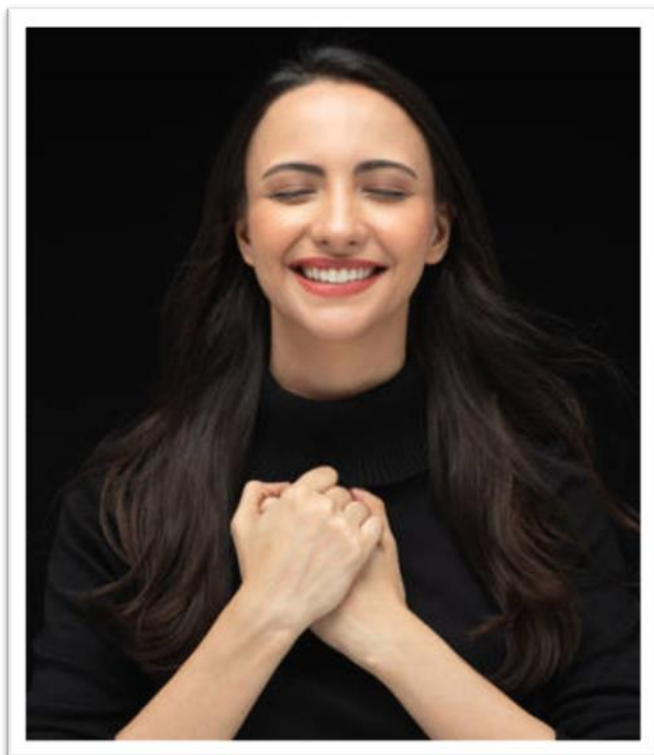
6. Integralność osobista

„Nie tylko mówię o szacunku – okazuję go w każdej sytuacji.”





Ćwiczenie: Określcie wspierające przekonania, które podnoszą wiarę w siebie, np. odkrywanie, że czego nie wiemy to też rozwój



Emocje mówią
nam, co jest
dla nas ważne.

Akceptacja
jest za darmo.

Brak decyzji
to też decyzja.

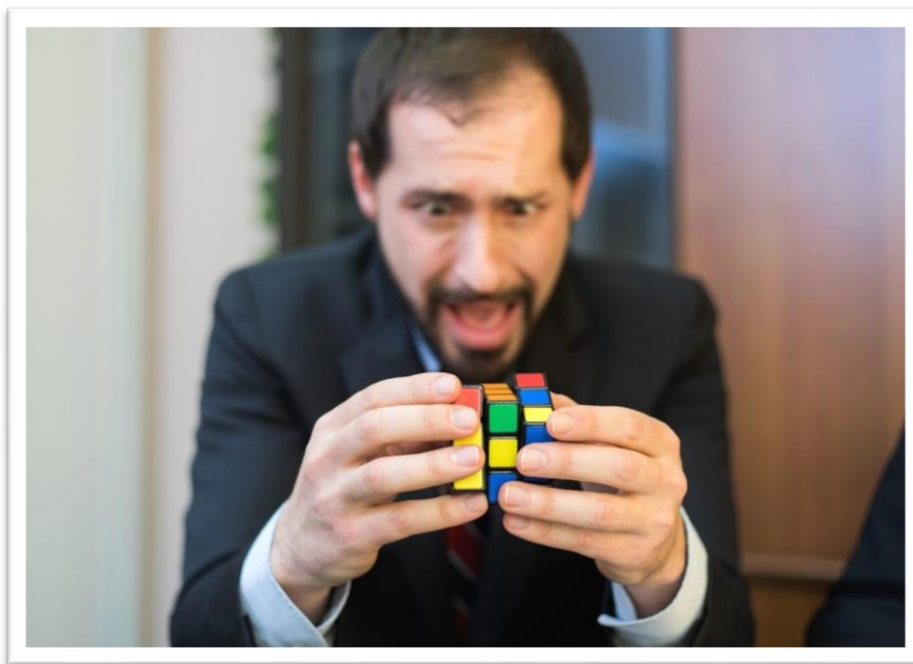
Ćwiczenie: Określcie wspierające przekonania, które podnoszą wiarę w siebie, np. odkrywanie, że czegoś nie wiemy to też rozwój.

Ćwiczenie: „Lista osiągnięć”: wypisz 5-6 rzeczy z których jesteś dumny(-na).



II ŚCIANA

Stres – trudne obroty kostki – Zmień napięcie w energię



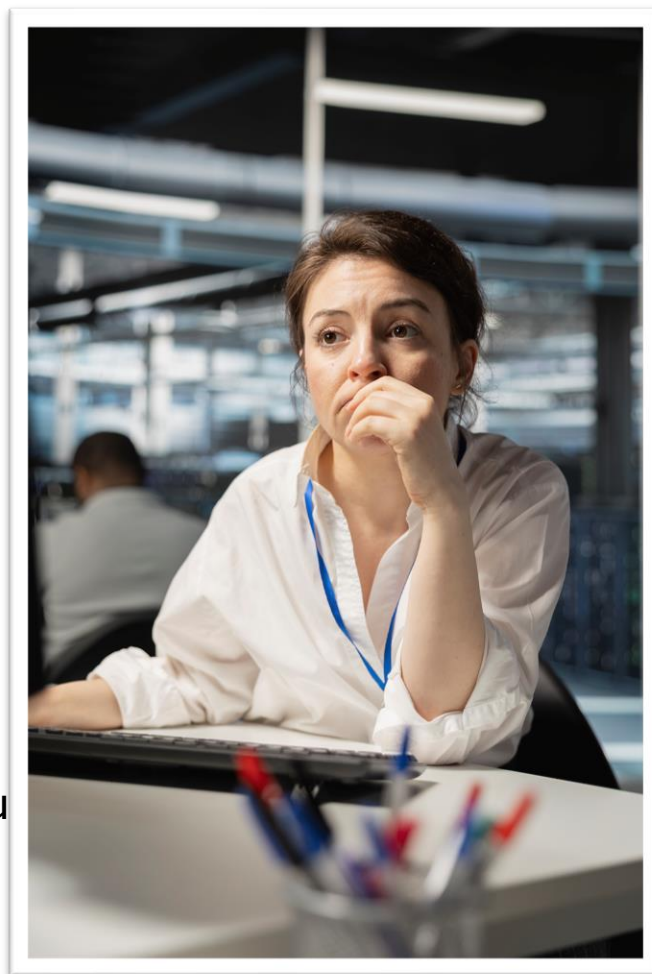
Odporność na stres to zdolność do efektywnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, adaptacji do zmian i utrzymania równowagi emocjonalnej.

Czasami układanie wymaga cofnięcia kilku ruchów – frustracja jest naturalna. Tak samo jest ze stresem.

- Stres jest naturalną reakcją adaptacyjną organizmu na wyzwania i zmiany (H. Selye).
- Nie każdy stres musi być destrukcyjny:

EUSTRES - stres pozytywny; ułatwia pokonanie wszelkich trudności, sprzymierzeniec.

DYSTRES – stres negatywny; silne, permanentnie działające negatywne bodźce, np. ciągłe niewyspanie, niewłaściwe odżywianie, stały niepokój lub lęk o powodzenie swoich działań przy jednoczesnym braku możliwości adekwatnego odreagowania.



Dlaczego zebry nie mają wrzodów?

- psychologia, neurologia, immunologia i endokrynologia



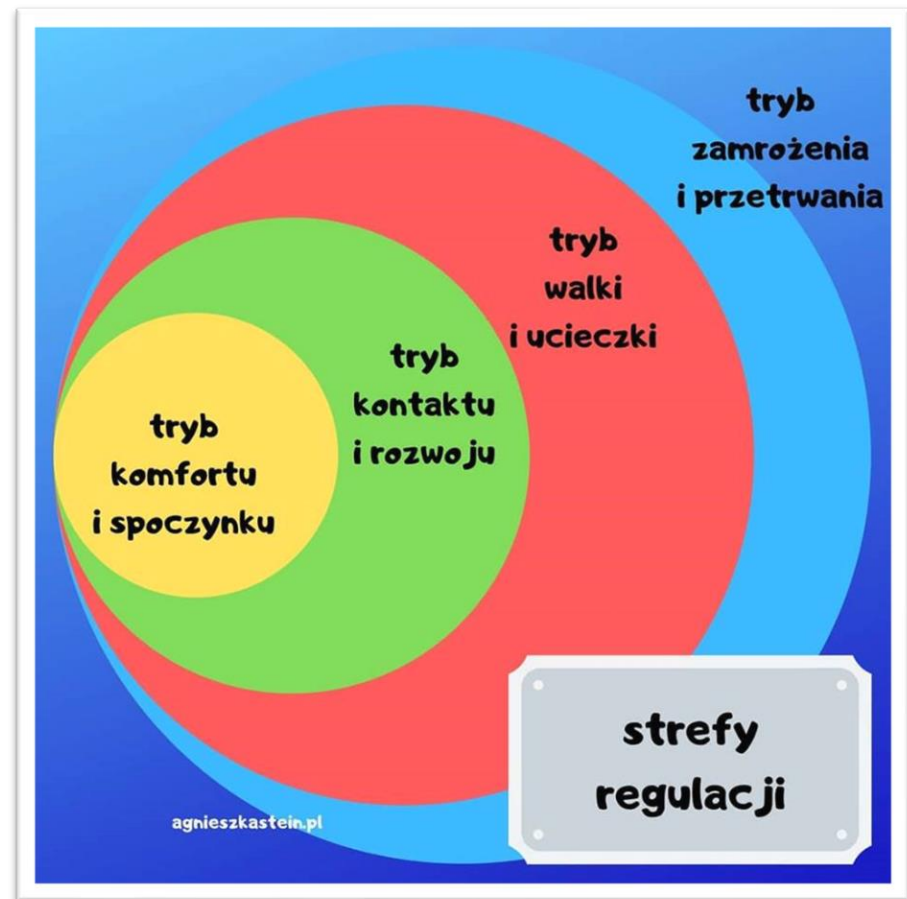
Ćwiczenie:

Mapa stresorów – narysuj mini mapę sytuacji stresowych np. w miejscu pracy.

Oznacz, które możesz kontrolować.

Pomyśl: Na co masz wpływ, a co możesz odpuścić?

- **oddychanie**
- *oddychanie pudełkowe*
- *przerwy*
- *microbreaks (2-3 min. x 3 dziennie)*



Rys. Model stref Siegala i Brysona



III ŚCIANA

Asertywność – kontrola nad ruchami

Nie pozwól, aby ktoś inny układał Twoją kostkę. Asertywność pomaga wybrać strategię.

„SUPP”

Sytuacja – Uczucie – Potrzeba – Prośba
Każdy ruch to świadomy krok ku
własnemu układowi.



Ćwiczenie:

*Podaj 3 asertywne odpowiedzi/ komunikaty
do sytuacji związanych z Twoją siłą rozwoju.*

MAPA ZASOBÓW



was unclear. I
back to life anyway, I had



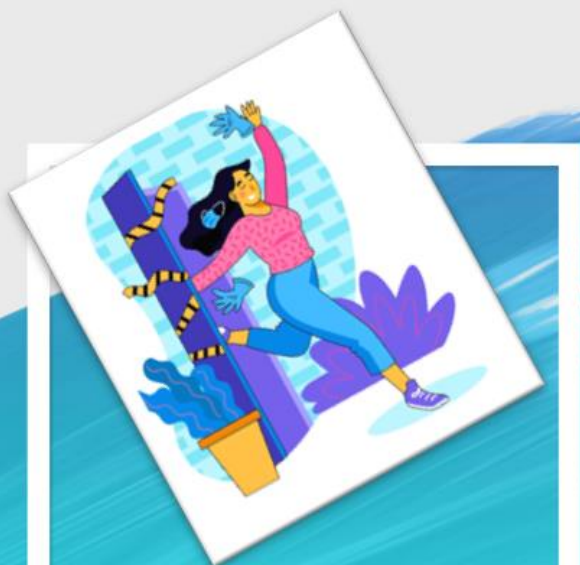
Moje mocne
strony (np.
cierpliwość,
kreatywność,
empatia)

Moje
umiejętności/
doświadczenia
(organizacja
wydarzeń,
zarządzanie, praca
z dziećmi)

Ludzie,
którzy
mnie
wspierają

Inne źródła
(np. książki,
kursy, hobby,
natura, wiara,
muzyka)





**Sprawczość
zaczyna się
od decyzji „to ja
wybieram”**

Twoja sprawczość

Czym jest sprawczość?

- umiejętność działania zamiast biernego czekania.
- poczucie, że mam wybór i mogę wpływać na swoje życie.

Co wzmacnia kobiecą sprawczość?

- świadomość własnych potrzeb i granic.
- odpowiedzialność za decyzje.
- odwaga, by próbować – nawet jeśli się boję.

Jak ją budować?

- małe kroki – duże zmiany.
- zmieniaj „muszę” na „wybieram”.
- traktuj porażki jako lekcje, nie dowody słabości.

**Mieć wpływ
to świadomość
na co kieruję
swoją energię**



Co znaczy „mieć wpływ” w życiu osobistym i zawodowym

Mieć wpływ=mieć wybór

- Na wszystko nie mam kontroli, ale mam wpływ na reakcję.

Wpływ w życiu osobistym

- Jak traktuję siebie i innych.
- Jak dbam o relacje i granice.

Wpływ w życiu zawodowym

- Moje pomysły, inicjatywy, jakość pracy.
- Styl komunikacji i współpracy.

Rozszerzanie wpływu

- Bierz odpowiedzialność za to, co możesz zmienić.
- Zmieniaj „ofiara okoliczności” – „twórczyni rozwiązań”.



**Twoje wartości
to Twój
wewnętrzny GPS
– prowadzą Cię
ku życiu w
zgodzie ze sobą**

Podejmowanie decyzji zgodnie z własnymi wartościami

Dlaczego to ważne?

- Decyzje zgodne z wartościami = spójność i spokój wewnętrzny.
- Brak zgodności - frustracja i poczucie utraty siebie.

Jak odkrywać swoje wartości?

- Zadaj pytanie: co jest dla mnie naprawdę ważne?
- Pomyśl o momentach dumy i satysfakcji – jakie wartości wtedy realizowałaś?

Jak podejmować decyzje w oparciu o wartości?

- Zatrzymaj się - sprawdź, czy wybór pasuje do Twoich priorytetów.
- Odpowiedz: czy ta decyzja zbliża mnie do życia, którego chcę?
- Jeśli nie – poszukaj innego rozwiązania.

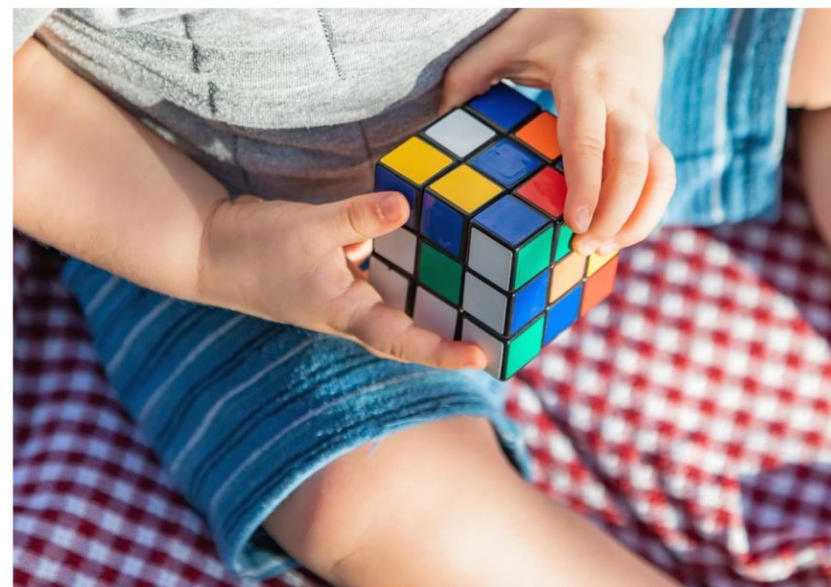


IV ŚCIANA

Dobrostan i odporność psychiczna –
utrzymanie kostki w równowadze

Układanie kostki wymaga odpoczynku
i spokoju. Tak samo rozwój wymaga
dbania o dobrostan i odporność.

Rytuały, relacje, małe zwycięstwa –
to filary, które pozwalają trzymać
formę.

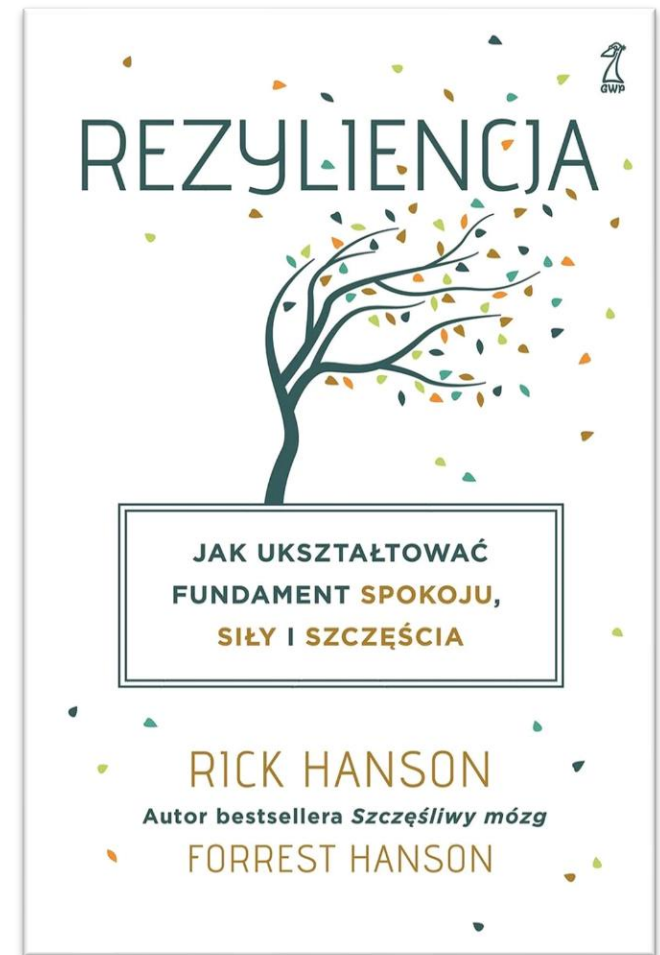


Odporność na stres

- Umiejętność szybkiego powracania do naturalnego dobrostanu, do skuteczności po trudnych, nieprzyjemnych doświadczeniach.
- To odczuwanie wszystkich emocji (smutku, lęku itp.)

4 filary/komponenty odporności psychicznej

- **Kontrola** – mam wpływ na własne życie; mogę kontrolować własne emocje;
- **Zaangażowanie** – umiejętność i świadomość stawiania sobie celów, wytrwałość i konsekwentne zmierzanie do ich realizacji;
- **Wyzwanie** – w jaki sposób podchodzimy do bardziej lub mniej trudnych sytuacji;
- **Pewność siebie** – świadomość własnych zasobów i kompetencji, które pozwalają radzić sobie w trudnych sytuacjach.



Jak wzmacniać własną odporność psychiczną?

Ćwiczenie:

- **Zastanów się** nad jakimś swoim sukcesem – sytuacją z której byłyście dumne. To nie musi być nic wielkiego.
- **Wypisz** – jakie Twoje umiejętności, cechy, zasoby, kompetencje pozwoliły to Tobie osiągnąć. Co było niezbędne żeby sobie z tym tematem poradzić.
- **Uświadom sobie listę własnych zasobów.**





V ŚCIANA

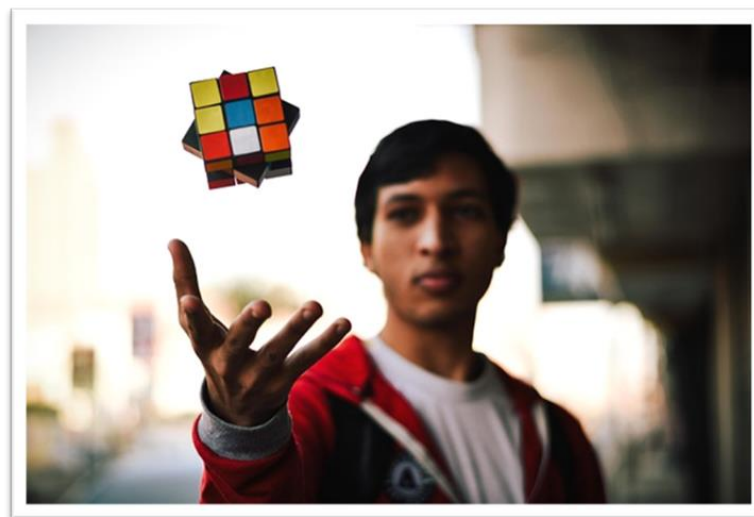
Projektowanie rozwoju – algorytmy kostki Rubika

Tak jak istnieją algorytmy do ułożenia kostki, tak warto mieć strategię własnego rozwoju – plan **SMART**, krok po kroku prowadzący do celu.

Nie próbuj wszystkiego na raz – jeden ruch przybliży Cię do harmonii całej kostki.

Ćwiczenie:

*Wypełnij swój plan **SMART** na 4 tygodnie – nie więcej.*



MODEL SMART w wyznaczaniu celów

**SPECYFIK (S) -
KONKRETNY**



**ARCHIEVABLE (A)
OSIĄGALNY**



**TIME-BOUND (T)
OGRANICZONY
W CZASIE)**



**MEASURABLE (M)
MIERZALNY**



**REALISTIC (R)
REALNY**



**SPECYFIK (S) –
KONKRETNY**

Przejdę
szkolenie
e-learningowe
z umiejętności
osobistych

1

**ARCHIEVABLE (A)
OSIĄGALNY**

Nauczę się metod
zarządzania sobą
w czasie
i organizowania
swojej pracy

3

**TIME-BOUND (T)
OGRANICZONY
W CZASIE)**

Skończę szkolenie
e-learningowe do końca
roku

5

**MEASURABLE (M)
MIERZALNY**

Będę zaliczać jeden
moduł kursu
e-learningowego
tygodniowo

2

4

**REALISTIC (R)
REALNY**

Dzięki wdrożeniu w życie
wiedzy ze szkolenia
zwiększę wydajność swojej
pracy i wprowadzę ład
w swoim życiu



VI ŚCIANA

SKUTECZNOŚĆ i SATYSFAKCA –

WEZWANIE DO DZIAŁANIA

Rozwój osobisty to nie sprint, to PROCES.

Jedna ściana może być gotowa, inne w trakcie.
Najważniejsze, by nie odkładać kostki na półkę.

Każdy Twój ruch przybliży Cię do pełnej harmonii i
satysfakcji w pracy.

Wybierz dziś jedną praktykę i wprowadź ją w życie.



Ćwiczenie: *Jakie zadanie wykonasz w tym tygodniu? Czego nie będziesz prokrastynował(-a)?*

18 listopada 2025



Q&A

Zapraszam do kontaktu:

Imię i nazwisko: **Monika Just**

Adres email: monika.just@just4creativity.pl

Strona internetowa: www.just4creativity.pl

