

INSPIRUJĄCY WYKŁAD

JAK
POZNAWAĆ
SIEBIE

ABYŚ BYŁ SPEŁNIONY
W ŻYCIU ZAWODOWYM
I OSOBISTYM





PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

NIE POU CZAMY, INSP IRUJEMY

■ jak poznawać siebie wykład 3	7
■ część utrwalająca	55
■ słowniczek	85
■ źródła i inspiracje	91
■ przewodnik	101
■ lektorzy	105

spis treści

Współczesny amerykański psycholog **Howard Gardner** uważa, że inteligencja jest unikatową kombinacją ośmiu zdolności. Określają one indywidualny profil każdego człowieka. Wyróżniamy więc inteligencję lingwistyczną, czyli językową; logiczno-matematyczną; muzyczną; wizualno-przestrzenną; kinestetyczną, inaczej motoryczną; interpersonalną; intrapersonalną, czyli intuicyjną; oraz naturalistyczną, zwaną też przyrodniczą.

Ci, którzy odkryli, jakim rodzajem inteligencji dysponują, i które kompetencje mają najbardziej rozwinięte, a potem na nich oparli swoje życie zawodowe, osiągnęli znacznie więcej niż inni. Przykład?... Większość z nas słyszała o serii książek, których bohaterem jest Harry Potter. Ich autorka **Joanne Kathleen Rowling**, tworząc barwny świat swoich powieści, wykazała się wysokim poziomem inteligencji językowej, logicznej i przestrzennej. Konsekwencja w rozwijaniu naturalnych talentów sprawiła, że nikomu nieznana sekretarka i nauczycielka angielskiego stała się najpoczytniejszą autorką świata, a seria książek o młodym czarodzieju sprzedała się w ponad 400 milionach egzemplarzy. Jak do tego doszło?...

Rowling od dziecka chciała zostać pisarką. Talent do snucia opowieści odkryła w sobie już jako sześciolatka dziewczynka. Chciała studiować w Oksfordzie, ale nie zdała egzaminów wstępnych. Ukończyła więc romanistykę w Exeter. Po studiach pracowała między innymi w Amnesty International. Pomysł na opowieść o szczupłym, czarnowłosym chłopcu, który nie wie, że jest czarodziejem, zrodził się w jej głowie jeszcze w 1990 roku, w opóźnionym o cztery godziny pociągu relacji Manchester-Londyn, ale pierwsze trzy rozdziały książki powstały dopiero trzy lata później. Powody?... Śmierć matki w wieku zaledwie 45 lat oraz wyjazd do Portugalii i nieudane małżeństwo, które rozpadło się po 13 miesiącach. Efektem traumatycznych przeżyć była głęboka depresja. Kiedy przyszła pisarka z małą córeczką wróciła do Anglii, znalazła się w niewesołej

sytuacji. Brak pracy, dziecko na utrzymaniu. Mimo to odkryła w sobie siłę, by na nowo ułożyć sobie życie, a przede wszystkim, by dokończyć książkę. Trudne doświadczenia stały się dla niej źródłem inspiracji i znalazły odbicie w postaciach i fabule pierwszego tomu „Harry’ego Pottera”. Wykorzystywała na pisanie każdą chwilę. Przewyciężyła pojawiające się trudności, wejrzała w głąb siebie i odkryła, w czym jest naprawdę dobra. Potwierdził się wysoki poziom jej inteligencji językowej, logicznej i przestrzennej.

Co oznacza dla nas teoria Gardnera – zdaniem wielu rewolucyjna?... Nie ma ludzi nieinteligentnych. Każdy jest uzdolniony, lecz... inaczej! Stopień, w jakim dana zdolność się rozwine u konkretnego człowieka, w jakiej mierze zależy od predyspozycji wrodzonych, ale także od środowiska, w jakim się wychował, systemu edukacji i... od tego, czy miał szansę rozpoznać swój talent. Niestety, od lat propagowane testy na inteligencję sprawdzają wyłącznie logiczne myślenie, a to tylko jeden z jej aspektów. Takim testem można sobie lub dziecku zrobić ogromną krzywdę. Człowiek może się nigdy nie dowiedzieć, że ma talent plastyczny lub muzyczny, za to zapamięta, że nie nadaje się do Mensy, bo jego IQ jest poniżej normy!

Powodzenie poczytań człowieka zależy nie tylko od rozpoznania typu inteligencji, którym cechuje się jego umysłowość, lecz także od poziomu inteligencji emocjonalnej. Jest ona niezależna od naszych talentów. **Daniel Goleman**, twórca terminu, **inteligencją emocjonalną** nazywa zdolność do rozpoznawania stanów emocjonalnych u siebie i innych ludzi oraz umiejętność kontrolowania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych. Czy chciałbyś nauczyć się panować nad emocjami?... Wygaszać uczucia negatywne, a rozwijać w sobie pozytywne?... Zapewne tak.

Im większa umiejętność opanowywania **emocji** i **uczuć**, tym wyższa inteligencja emocjonalna danej osoby. W skład inteligencji emocjonalnej, według Daniela Golemana, wchodzi trzy grupy kompetencji.

Pierwsza to **kompetencje psychologiczne**. Składają się na nie: umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, poczucie własnej wartości, wiara we własne siły, świadomość swoich możliwości i ograniczeń oraz umiejętność kontrolowania emocji.

Drugą grupą są **kompetencje społeczne**. Należą do nich: empatia, czyli umiejętność doświadczania stanów emocjonalnych innych; asertywność, czyli wyrażanie własnego zdania i emocji; umiejętność wpływania na innych; przywództwo rozumiane jako zdolność do inspirowania oraz umiejętność współdziałania.

Trzecia grupa to **kompetencje prakseologiczne**. Zaliczamy do nich: motywację, zdolności przystosowawcze oraz sumienność i konsekwencję w działaniu.

Łatwo zauważyć, że kompetencje psychologiczne odnoszą się do nas samych, społeczne – do naszych kontaktów z innymi, prakseologiczne zaś są cechami umożliwiającymi osiągnięcie wytyczonego celu. Dużo?... Dużo! Jednak... Po pierwsze, nie potrzebujemy wszystkich kompetencji, choć wiele z nich każdemu z nas się przyda. Jeśli na przykład nie musimy niczym zarządzać, to rozwijanie kompetencji przywódczych nie będzie nam specjalnie potrzebne. Nie każdemu też przydadzą się mocno rozwinięte umiejętności perswazyjne. Po drugie, kompetencje dają się wzmacniać. Może nie zawsze dojdziemy do doskonałości, ale z pewnością osiągniemy poziom zadowalający!



DANIEL GOLEMAN
(ur. 1943)

Amerykański psycholog i publicysta, wykładowca akademicki. Twórca teorii tzw. inteligencji emocjonalnej. Autor ponad 10 książek z dziedziny psychologii, w tym opisujących zjawisko inteligencji społecznej. Najgłośniejsza z nich to *Inteligencja emocjonalna*.

1. Poznawaj swoją osobowość różnymi metodami.
2. Nie oczekuj, że swój typ temperamentu określisz jednoznacznie. Znajdź typ najbliższy Twojemu usposobieniu.
3. Pamiętaj, że momenty przełomowe mają często charakter kryzysów.
4. Poszukaj uzdolnień. Zaczynij od odkrycia rodzajów inteligencji przeważających w Twojej osobowości.
5. Naucz się opanowywać swoje emocje i uczucia oraz rozumieć emocje i uczucia innych.
6. Wzmacniaj zalety, osłabiaj wady.
7. Rozwijaj w sobie empatię i działaj altruistycznie.
8. Pracuj nad nawykami: twórz pozytywne i zastępuj nimi nawyki negatywne.
9. Jeśli masz problem z nałogiem, szukaj pomocy specjalistów.
10. Zdefiniuj swoje mocne strony i wzmacniaj je.

quiz Znalezienie odpowiedzi na pytania dotyczące wykładu pomoże Ci zapamiętać i utrwalić zawarte w nim treści. Postaraj się odpowiadać samodzielnie, jeśli jednak okaże się, że na któreś z pytań nie znasz odpowiedzi, zajrzyj do tekstu wykładu lub przesłuchaj go jeszcze raz. Odszukasz tam potrzebne informacje. W pytaniach otwartych posłuż się swoją wiedzą i doświadczeniem. Klucz z odpowiedziami znajdziesz na s. 80.

1. Kto opracował pierwszą koncepcję temperamentu?

- a) Hipokrates
- b) Arystoteles
- c) Platon
- d) Epikur

2. Połącz linią typ temperamentu z kolumny I z odpowiednimi cechami z kolumny II.

A) sangwinik	a) pełen energii optymistą, dobry organizator, gwałtowny i drażliwy
B) choleryk	b) zrównoważony, wytrwały, opanowany, cierpliwy i pojednawczy
C) flegmatyk	c) pesymista, powściągliwy, nietowarzyski, pełen lęków i apatyczny
D) melancholik	d) przyjazny optymistą, bez troski, energiczny, z poczuciem humoru, bywa zarozumiały

3. Marlane Miller w książce *Style myślenia* przedstawiła własną typologię temperamentu. Połącz linią typ temperamentu z kolumny I z odpowiednimi cechami z kolumny II.

A) myśliciel	a) ma skłonność do ryzyka, samotnik, lubi szukać nowych dróg, materiał na wizjonera i wynalazcę
B) znawca	b) przyjacielski i rozmowny, ma intuicję, emocjonalny, skupia się na relacjach międzyludzkich
C) konceptualista	c) nie lubi kompromisów, dąży do konfrontacji, szybki w decyzjach, ma kłopoty z pracą w grupie
D) rozjemca	d) analityk, ostrożny w decyzjach, trzyma się swojego zdania i nie kieruje emocjami, dąży do ugody

4. Ułóż potrzeby według hierarchii Abrahama Masłowa. Zaczynaj od najbardziej podstawowych.

- a) potrzeby samorozwoju
- b) potrzeby przynależności
- c) potrzeby fizjologiczne
- d) potrzeby szacunku i uznania społecznego
- e) potrzeby bezpieczeństwa

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

ćwiczenie 1

Cztery typy temperamentu, wg typologii Hipokratesa i Galena, to: sangwinik, choleryk, flegmatyk i melancholik. Niemal nikt z nas nie reprezentuje typu „czystego”. Kim Ty jesteś? Do którego typu jest Ci najbliżej? Przy każdej cesze, którą w sobie zauważasz, wpisz +. Poniżej tabeli wypisz typy temperamentu od najbardziej do najmniej zauważalnego w Twojej osobowości.

Sangwinik		Choleryk		Flegmatyk		Melancholik	
optymista		optymista		zrównoważony		pesymista	
otwarty i przyjacielski		energiczny		powolny		nie wierzy w siebie ani w innych	
beztroski		nastawiony na działanie		nie lubi zmian		marzyciel	
chce być lubiany		zdolności kierownicze		cierpliwy		samotnik	
spontaniczny		wzbudza respekt		solidny		perfekcjonista	
kreatywny		niecierpliwy		wytrwały		działa z namysłem	
energiczny		bardzo emocjonalny		nieufny i zdystansowany		pełen lęków	
ma poczucie humoru		nie znosi sprzeciwu		ostrożny		bierny i apatyczny	
władczy i dominujący		gwałtowny i wybuchowy		wnikliwy		ma trudności z podejmowaniem decyzji	
zarozumiały		drażliwy		pogodny		działa planowo	
Liczba plusów		Liczba plusów		Liczba plusów		Liczba plusów	

1.
2.
3.
4.

ćwiczenie 2

Spróbuj określić swoją osobowość według typologii zaproponowanej przez Marlane Miller. Postępuj podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu. Przy każdej cesze, jaką w sobie odnajdujesz, wpisz plus. Następnie policz plusy i wypisz typy osobowości, zaczynając od występującego w Twojej osobowości w największym nasileniu.

Myśliciel		Znawca		Konceptualista		Rozjemca	
decyzje podejmuje po głębokim namyśle		decyzje podejmuje bez głębszego namysłu		ma trudności w podejmowaniu decyzji		decyzje opiera na emocjach	
szuka kompromisu		skłonności do analizy		nie zwraca uwagi na detale		bezkonfliktowy	
nie kieruje się emocjami		ma łatwość w budowaniu ocen		postępuje intuicyjnie		nie lubi konfrontacji	
zwraca uwagę na szczegóły		bezkompromisowy		nietowarzyski		rozmowny	
trzyma się swego zdania		dąży do konfrontacji		skłonny do ryzyka		empatyczny	
ma umysł analityczny		formułuje logiczne wnioski		lubi szukać nowych ścieżek		wizjoner	
ma trudności w kontaktowaniu się z innymi		praktyczny		wizjoner		często zmienia decyzje i opinie	
nie lubi konfliktów		ma kłopoty ze współpracą w grupie		ma trudności w precyzyjnym wyrażaniu własnych myśli		brakuje mu neutralności	
Liczba plusów		Liczba plusów		Liczba plusów		Liczba plusów	

1.
2.
3.
4.

inspiracja 4 Powodzenie poczynań człowieka zależy nie tylko od rozpoznania typu inteligencji, którym cechuje się jego umysłowość, lecz także od poziomu inteligencji emocjonalnej. Jest ona niezależna od tego, do czego akurat mamy predyspozycje. Daniel Goleman, twórca terminu, nazywa inteligencją emocjonalną zdolność do rozpoznawania stanów emocjonalnych oraz umiejętność kontrolowania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych.

Radzenie sobie z emocjami dotyczy nie tylko emocji, które sami odczuwamy, lecz także tych, które obserwujemy u innych. Gniew, żal, smutek, rozpacz, rozczarowanie itp. mają w części podłoże fizjologiczne, dlatego trudno je powstrzymać. Nie zawsze można przewidzieć, że nadchodzą. Jednak kontrolowanie własnych emocji jest ważne, bo wpływa na relacje międzyludzkie, umiejętność skupienia się nad zadaniem, reakcje na porażkę. Czy przypominasz sobie sytuacje, w których to nie Ty panowałeś nad emocjami, a one nad Tobą? Czy próbowałeś je powstrzymać? Jak reagujesz na negatywne emocje innych ludzi? Potrafisz je ostudzić? Załagodzić konflikt? Znaleźć wyjście?

- altruizm** Nastawienie nie tylko na siebie, lecz także na innych. Jest konieczny do osiągnięcia prawdziwego szczęścia.
- autorytet** Wzór osobowy. Człowiek o dużej wiedzy i przestrzegający norm moralnych. Należy słuchać rad jedynie uznanych autorytetów.
- Biblia** Natchnione Słowo Boże. Zbiór ponadczasowych informacji na temat źródeł szczęścia i spełnienia oraz wskazówek istotnych dla określenia systemu wartości człowieka. Abraham Lincoln powiedział kiedyś, że prawdziwie wykształcony człowiek to ten, kto choć raz przeczytał Biblię. On sam wprowadzał w czyn wartości biblijne, które zainspirowały go między innymi do zniesienia niewolnictwa.
- emocja** Krótkotrwały stan psychiczny powstający gwałtownie pod wpływem silnego bodźca, np. gniew, strach, radość, wzruszenie, trema, smutek, panika, obawa. Trudny do opanowania.
- empatia** Umiejętność odczuwania cudzego bólu we własnym sercu; współodczuwanie, zdolność rozumienia drugiego człowieka, jego stanu emocjonalnego. Łączy się z chęcią niesienia pomocy i pozwala na nadanie jej odpowiedniej formy.
- hobby** Zajęcie wykonywane z przyjemnością, nawet jeśli nie przynosi wymiernego zysku.
- inteligencja** Według Howarda Gardnera, unikatowa kombinacja ośmiu zdolności, które określają indywidualny profil każdego człowieka. W jej skład wchodzi inteligencja: lingwistyczna, logiczno-matematyczna, muzyczna, wizualno-przestrzenna, kinestetyczna, interpersonalna, intrapersonalna oraz przyrodnicza.

Umiejętność odpowiedniego reagowania na emocje innych oraz zarządzania swoimi emocjami. **inteligencja emocjonalna**

Iloraz inteligencji, wynik testu psychologicznego mierzącego inteligencję. Przez wielu badaczy uważany za mało miarodajny i mylący w ocenie możliwości człowieka. **IQ**

Impuls do podjęcia działania nakierowanego na osiągnięcie celu. Niewzmocniona wygasa. **motywacja**

Głęboko zakorzeniony nawyk, który ma podłoże fizjologiczne. Polega na powtarzaniu zachowań szkodzących człowiekowi mimo świadomości ich negatywnych skutków. **nałóg**

Zautomatyzowana czynność, wyuczona przez powtarzanie. Nabywanie nawyku trwa od 20 do 70 dni. **nawyk**

Zbiór cech, które decydują o tym, jak myślimy, jak odczuwamy, jak traktujemy siebie i innych, jak oceniamy wszystko, z czym zetkniemy się w ciągu naszego życia. **osobowość**

Stan psychiczny i postawa wobec siebie wpływające na nastrój oraz zachowanie. Wynika z ogólnej oceny siebie, czyli samooceny. **poczucie własnej wartości**

Biologiczna (fizjologiczna) potrzeba człowieka, domagająca się zaspokojenia, trudna do opanowania. **popęd**

Stosunek człowieka do życia oraz sposób zachowania się wobec różnych zjawisk i obiektów. **postawa**

Czy zwiedzałeś kiedyś z przewodnikiem w ręku obce Ci miasto? Zapewne tak, bo w ten sposób łatwiej poruszać się w nieznanym przestrzeni. W dzisiejszych czasach wielu z nas korzysta nie tylko z przewodników drukowanych, lecz także wydanych w formie audio. Treść, która dociera do nas podczas czytania lub słuchania, daje nam wrażenie, że poznajemy nieznaną miejscami z kimś, kto już tu był i dzieli się z nami nie tylko znajomością topografii. Towarzysz ten potrafi sporo powiedzieć o historii mijanych obiektów, o postaciach, które są z nimi związane, dodać do tego swój punkt widzenia i wyniki osobistych obserwacji. Przy nim czujemy się pewnie. Stajemy się gotowi na poszukiwanie własnych ścieżek. Nabieramy przekonania, że chcemy i możemy pójść dalej.

Wykłady przygotowane przez Personality Improvement Institute mogą stać się dla Ciebie takim przewodnikiem w drodze do rozwoju osobowości. Bez względu na to, czy wolisz je czytać, czy ich słuchać, będą z Tobą wszędzie, gdzie tylko masz dostęp do ich wersji drukowanej, e-bookowej czy audio. Słowa, które przeczytasz lub usłyszysz, mogą poprowadzić Cię w kierunku życia wysokiej jakości, pełnego radości i satysfakcji. Większość z nas potrzebuje takiego wsparcia. Potrzebuje kogoś, kto powie: „Spróbuj, warto!”, kto zainspiruje do działania, a potem życzliwie będzie podpowiadał, co można zrobić. Wskaże drogi, ale nie będzie decydował, którą wybrać. Tę najlepszą dla siebie, zainspirowany wiedzą, przykładami i własnymi przemyśleniami, odnajdziesz sam.

Kolekcja *Budowanie jakości życia poprzez rozwój osobowości* składa się z zebranych w cztery części 22 wykładów. Wszystkie zawierają materiał uzupełniający w postaci quizów, ćwiczeń i inspiracji do przemyśleń. Każdy wykład ma swoją wersję audio, nagraną przez znanych polskich aktorów i lektorów, na przykład: Krystynę Czubównę, Adama Ferencę czy Jerzego Stuhra. Możesz ją zakupić na stronie **virtualo.pl**.

CZĘŚĆ I JAK ROZWINĄĆ SWÓJ POTENCJAŁ

- WYKŁAD 1 Jak być szczęśliwym
- WYKŁAD 2 Jak zbadać swoje możliwości
- WYKŁAD 3 **Jak poznawać siebie**
- WYKŁAD 4 Jak rozwinąć poczucie własnej wartości
- WYKŁAD 5 Jak odnaleźć wartości nadrzędne

CZĘŚĆ II JAK ROZWINĄĆ KLUCZOWE CECHY OSOBOWOŚCI

- WYKŁAD 1 Jak uwierzyć w siebie
- WYKŁAD 2 Jak stać się wnikliwym
- WYKŁAD 3 Jak stać się wytrwałym
- WYKŁAD 4 Jak stać się odważnym
- WYKŁAD 5 Jak stać się entuzjastycznym
- WYKŁAD 6 Jak stać się realistą

CZĘŚĆ III JAK ROZWINĄĆ POZYTYWNE UMIEJĘTNOŚCI

- WYKŁAD 1 Jak się uczyć
- WYKŁAD 2 Jak być asertywnym
- WYKŁAD 3 Jak podejmować decyzje
- WYKŁAD 4 Jak ustalać priorytety
- WYKŁAD 5 Jak wyznaczać i osiągać cele
- WYKŁAD 6 Jak rozwinąć umiejętność planowania

CZĘŚĆ IV JAK PIELĘGNOWAĆ DOBRE RELACJE Z INNYMI

- WYKŁAD 1 Jak stać się człowiekiem z inicjatywą
- WYKŁAD 2 Jak rozwinąć pozytywne nastawienie
- WYKŁAD 3 Jak motywować siebie i innych
- WYKŁAD 4 Jak rozwinąć zaufanie do siebie i innych
- WYKŁAD 5 Jak okazywać altruistyczną miłość



A photograph of two men on a film set. On the left, Adam Ferency is smiling broadly, wearing a black blazer over a black t-shirt. On the right, Jerzy Stuhr is looking down at a script he is holding, wearing a blue blazer over a white shirt and glasses. The background shows studio equipment like lights and stands.

ADAM FERENCY

Aktor filmowy i teatralny. Ceniony i popularny. Absolwent warszawskiej PWST. Wierny deskom teatrów warszawskich. Przez wiele lat występował w Teatrze na Woli oraz w Teatrze Współczesnym, gdzie debiutował także jako reżyser. Obecnie jest aktorem Teatru Dramatycznego.

JERZY STUHR

Aktor filmowy i teatralny, reżyser, profesor sztuki i autor książek autobiograficznych. Związany z Krakowem. Wielokrotnie nagradzany za wybitne zasługi dla kultury polskiej. Przewodniczący Fundacji Krakowskiego Hospicjum dla Dzieci im. ks. Józefa Tischnera.

Nasza wizja:

**Podnieść
jakość życia
jak największej
liczbie ludzi**

Nie pouczamy, inspirujemy

Każdy człowiek ma określony potencjał, z którym się rodzi i który może rozwinąć. Niestety, większość z nas nie domyśla się nawet tkwiących w nich samych możliwości, nie dając sobie tym samym szansy na życie pełne satysfakcji.

Stworzyliśmy Personality Improvement Institute (PII), żeby odwrócić ten niekorzystny trend. Chcemy pomóc jak największej liczbie osób w podniesieniu jakości życia, co jasno formułujemy w naszej wizji. Jesteśmy przekonani, że można to zrobić poprzez rozwój osobowości – poznanie siebie, odkrycie i wiarę w swoje możliwości oraz zdefiniowanie kierunku i konkretnego celu działania. Opracowaliśmy narzędzia, które odpowiednio użyte pozwolą każdemu, kto tylko będzie na to gotowy, stworzyć i zrealizować własny plan na życie.

Narzędziami są przygotowane przez nas publikacje w formie tradycyjnych książek i e-booków oraz w postaci audiobooków i filmów wideo. Nie mają one zastępować własnego myślenia. Dalecy jesteśmy od pouczania i wskazywania „jedynie słusznej drogi”. Naszym celem jest pobudzanie do

samodzielnego rozwijania osobowości poprzez zachęcanie, mobilizowanie, inspirowanie i motywowanie do działania.

Takie postępowanie przynosi zmianę sposobu myślenia. Dotychczasowe formułki myślowe: „to nie dla mnie” i „to mi się nie uda” zostają zastąpione przez: „chcę, a więc mogę i potrafię”. Rezygnacja z ograniczeń istniejących we własnym umyśle i zastąpienie ich pozytywnym myśleniem ukierunkowanym na przyszłość owocuje rozkwitem kreatywności i wyobraźni. Wzmacnia wiarę w siebie, rozwija odwagę i entuzjazm, wnikliwość i wytrwałość, a to cechy kluczowe dla realizacji życiowych celów.

Nasze działania opierają się na prostych wartościach. Należą do nich: rozwój wewnętrzny, prawda, wolność, bezinteresowna miłość, uczciwość i zaufanie. Na ich bazie wypracowaliśmy (i stosujemy w swojej organizacji) zbiór zasad. Istotna jest autonomia każdego z nas, kreatywność, praca bez presji, zaangażowanie, lojalność, dobrze rozumiana pokora. Zasada naczelna znalazła swoje odzwierciedlenie w misji firmy: „Nie pouczamy, inspirujemy”.

Treści, które przekazujemy są istotne nie tylko dla osób indywidualnych, lecz także dla firm. Obecnie coraz większa liczba przedsiębiorców zauważa związek między wewnętrznym uporządkowaniem człowieka, a jego stosunkiem do organizacji i zdaje sobie sprawę, że szczęście osobiste oraz zadowolenie pracowników jest niezbędnym elementem sukcesu firmy. Jednocześnie stanowi najlepszy sposób na budowanie wartości niematerialnych i prawnych przedsiębiorstwa.

Z naszych obserwacji wynika, że świadomy rozwój nie jest zdeterminowany ilorazem inteligencji i że każdy człowiek, który zda sobie sprawę ze swoich ogromnych możliwości jest w stanie ukształtować wspaniałą osobowość. Z tego powodu ogromny nacisk kładziemy na wiedzę, która



**Kiedy już zdecydujesz czego chcesz,
podjąłeś najważniejszą decyzję
w swoim życiu. Musisz wiedzieć, czego
chcesz, aby to osiągnąć.**

Douglas Lurtan

po wprowadzeniu w życie da wymierny efekt w postaci pozytywnej przemiany człowieka z pożytkiem dla siebie i firmy, którą reprezentuje.

Realizacja programu przygotowanego przez PII pomaga w zmianie podejścia do wykonywanych obowiązków. Wzmacnia i rozwija zachowania proinnowacyjne, pozwala lepiej organizować czas pracy – swojej i zespołu. Przyczynia się do ograniczenia absencji oraz fluktuacji kadry menadżerskiej. Przygotowuje do podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem oraz prowadzi do wzmocnienia kompetencji miękkich pracowników i rozwija ich umiejętności komunikacyjne. Przyspiesza adaptację do nowych warunków pracy i skutecznie przeciwdziała wypaleniu zawodowemu.

Nasze publikacje zawierają maksimum wiedzy praktycznej, do wykorzystania od zaraz, by proces pozytywnej przemiany mógł się rozpocząć jak najwcześniej. Dwadzieścia dwa moduły zebrane w czterech częściach tworzą systematyczny kurs, pełen inspirujących przykładów i ćwiczeń ułatwiających przemyślenia.

Mamy nadzieję, że „dając wędkę”, pomożemy wszystkim, którzy chcą, by ich życie nabrało barw i zyskało nową jakość.

www.pii.com.pl



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

Personality
Improvement
Institute LLC
1521 Concord Pike
STE 303 Wilmington,
DE 19803, USA
www.piiinstitute.org

Jak poznawać siebie? W jakim stopniu jest to możliwe i czy w ogóle warto to robić? Jakie korzyści przyniesie Ci ta wiedza? Jakich problemów pomoże uniknąć? O czym świadczy IQ? W jaki sposób rozwijać zalety i osłabiać wady? Czy lepiej zadbać o rozwój mocnych stron, czy starać się wzmacniać słabe strony? Czy można pozbyć się złych nawyków i jak wykształcić te dobre?

Tyle jest pytań, na które warto znaleźć odpowiedź, by poznać siebie. Gdy to zrobisz, łatwiej będziesz sobie radzić z przeciwnościami. Nauczysz się osłabiać wpływ cech negatywnych na Twoje postępowanie i wzmacniać wszystko to, co jest atutem Twojej osobowości (zalety, typ inteligencji, mocne strony). Zapoznaj się więc wnikliwie z treścią wykładu *Jak poznawać siebie*. To milowy krok w kierunku szczęścia.

Wokół widzimy ludzi, którzy spełniają się w każdej dziedzinie życia. Są świetni w pracy, mają poukładane relacje rodzinne, znajdują czas na rozwijanie zainteresowań. Co robią, że tak znakomicie im wszystko wychodzi?... Obserwując ich z zewnątrz, często mówimy: przypadek, niezwykły fart, odziedziczony talent. Niekiedy mamy wrażenie, że życie podaje im sukces i szczęśliwe chwile na tacy. To opinia nieprawdziwa i krzywdząca... Krzywdząca nie ich, a nas samych! Powoduje, że automatycznie czujemy się zwolnieni z odpowiedzialności za własny los. Uznajemy, że nie ma sensu się starać, skoro osiągnięcie zadowolenia i radości życia zależy jedynie od zwykłego zbiegu okoliczności lub genów. Nie ma bardziej błędnego i pesymistycznego twierdzenia. Podstawą spełnionego życia jest praca nad sobą, a jej początek to poznanie tajników własnej osobowości. Przekonajmy się o tym...

Wersja audio wykładu
czytana przez:



Adama Ferencego



Jerzego Stuhra

dostępna na stronie
www.virtualo.pl



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE