

INSPIRUJĄCY WYKŁAD

JAK

ROZWINĄĆ POCZUCIE
WŁASNEJ WARTOŚCI

ABYŚ BYŁ SPEŁNIONY
W ŻYCIU ZAWODOWYM
I OSOBISTYM





PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

NIE POU CZAMY, INSPIRUJEMY

■ jak rozwinąć poczucie własnej wartości wykład 4	7
■ część utrwalająca	47
■ słowniczek	81
■ źródła i inspiracje	85
■ przewodnik	95
■ lektorzy	99

spis treści

Z wcześniejszych rozważań łatwo wywnioskować, że znaczącą rolę w pielęgnowaniu poczucia własnej wartości odgrywają słowa. Mają ogromną moc. Potrafią inspirować, ale też ranić, a nawet wywoływać wojny. Przekonania wyrażamy głównie poprzez słowa. Słowami także myślimy. Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak silną bronią dysponujemy?... Odpowiednim doбором słów możemy motywować, budzić wiarę i optymizm, podsycać nadzieję. Możemy jednak również niszczyć i zniechęcać. Słowem możemy ranić także siebie. I będą to rany nieporównanie głębsze i trudniejsze do zagojenia niż odniesione fizycznie.

Czy widzisz różnicę między myśleniem o sobie w sposób generalizujący a myśleniem odnoszącym się do konkretnego wydarzenia?... Jeśli mówisz: „Jestem leniwy”, „Wszystko robię źle”, „Nikt mnie nie lubi” – nie dajesz sobie żadnej możliwości zmiany sytuacji. Skoro jesteś, jaki jesteś, to nic nie może się zmienić. Czy w takim przypadku zdobędziesz się na znalezienie w sobie motywacji i siły do rozwoju?... Raczej nie. Szukaj wyjść, nie chowaj się za niekorzystnymi słowami i zwrotami. Unikaj też stwierdzeń w kategoriach „Wydaje mi się...”, na przykład: „Wydaje mi się, że mogę podjąć się tego zadania”. To wzbudza nieufność, nie tylko w rozmówcy, ale też we własnym umyśle. Takie zdania wyrażają nadzieję niepotrzebnie podszytą zwątpieniem. Wydaje mi się?... Nie jestem pewny?... Czyli co?... Przewiduję porażkę?... Wykreśl takie podteksty zarówno ze swoich wypowiedzi, jak i z myśli. Po raz kolejny mogą nam przyjść z pomocą afirmacje. W jaki sposób wykorzystać je w pracy nad wzmacnianiem poczucia własnej wartości?... Stwórzmy zdanie, które podbuduje nasze samopoczucie, i powtarzajmy je często, najlepiej na głos. Może brzmieć mniej więcej tak: „Każdego dnia i pod każdym względem staję się lepszy, coraz bardziej entuzjastyczny, odważny i wytrwały”.

Znamy już obszary, nad którymi należy pracować, by nasze poczucie własnej wartości znalazło się na poziomie umożliwiającym skuteczne działanie. Wiemy, jaki wpływ na naszą osobowość mają słowa i jak bardzo w pracy nad sobą przydaje się afirmowanie. Co jeszcze możemy zrobić dla zwiększenia poczucia własnej wartości?...

Odpowiedź mieści się w dwóch zdaniach: Polub siebie i innych. Pracuj z radością. To bardzo ogólne stwierdzenia. Co oznacza na przykład „polubić siebie”?... Człowiek, który lubi siebie, czuje się dobrze we własnym towarzystwie. Czy to oznacza, że dobrze czuje się wyłącznie w samotności?... Nie, „dobrze się czuć samemu ze sobą” niewiele ma wspólnego z samotnością. Taki człowiek nie odczuwa samotności, nawet gdy przez długi czas jest pozbawiony towarzystwa. Nie wierzysz?... Zobacz, ilu ludzi ma pracę, która wymaga wielogodzinnego przebywania w odosobnieniu – pisarze, malarze, tłumacze, redaktorzy... Czy oni są samotni?... Jeśli lubią siebie, nie! Myślą nad czymś, realizują projekty zawodowe i dążą do doskonałości w tym, co robią. Zwykle dzielą czas między pracę a rodzinę i przyjaciół. Czerpią radość z osiągnięć, nawet jeżeli mierzą je tylko stopniem swego zadowolenia. Możesz powiedzieć: „No, dobrze, ale ja nie jestem pisarzem ani malarzem, nie jestem nawet samotnym podróżnikiem...”. Nie musisz być! Oto kilka prostych rad, które pomogą Ci poczuć się dobrze we własnej skórze...

Po pierwsze: Zaakceptuj swój wygląd! Co czujesz, gdy pomyślisz o tym, jak wyglądasz?... Pełne zadowolenie, niedosyt czy konsternację?... Tu za mało, tam za dużo, fałda, zmarszczka, koloryt skóry, kształt nosa, uszy? Co Ci się nie podoba?... Tylko niektóre elementy czy wszystko?... Nie ma ludzi w pełni zadowolonych ze swojego wyglądu. Ale... istnieje wielu, którzy to, jak wyglądają, po prostu akceptują. Akceptacja nie równa się aprobacie. Aprobata znaczyła-

by: podobają mi wszystkie elementy mojego ciała. To byłoby trudne, a może nawet niemożliwe. Znacznie łatwiej o akceptację. Niedoskonałości ciała trzeba przyjąć jak inne elementy natury – góry, rzeki, jeziora. Wszystko ma jakiś kształt. Ciało też. Nie ma czegoś takiego, jak obiektywna brzydota. Ideał ludzkiej figury i piękna twarzy nie został ustalony raz na zawsze. Niemal każde pokolenie i każda cywilizacja tworzy swój.

*Bez Twojego pozwolenia nikt nie może
sprawić, że poczujesz się gorszy. Eleanor Roosevelt*

Masz prawo być taki, jaki jesteś! Nie musisz operacjami plastycznymi dostosowywać się do wzoru. Jedyne, co warto zrobić, to zwyczajnie zadbać o siebie. Zatroszcz się o włosy i paznokcie. Ubieraj się czysto i ze smakiem – to, że któregoś dnia nigdzie nie wychodzisz, nie zwalnia Cię z estetycznego wyglądu. Znajdź swój indywidualny styl, a gdy już to zrobisz, nie zmieniaj go pod wpływem jakiejś grupy. Czy zależy Ci na tym, żeby inni utrzymywali z Tobą kontakt, dlatego że spodobało się im Twoje ubranie?... Może lepiej zainwestować w swoje wnętrze, cechy charakteru, wiedzę i umiejętności?...

I jeszcze jedna ważna rzecz. Codziennie witaj się ze sobą przyjaźnie. Pierwsze poranne spojrzenie w lustro każdemu z nas pokazuje podpuchniętą, trochę szarą twarz i zmierzwione włosy. Spójrz na siebie w tym wydaniu i uśmiechnij się. Powiedz coś miłego do swojego lustrzanego odbicia. Słowa powinny być budujące i pozytywne. Mogą być zabawne, koniecznie jednak sympatyczne. Jeśli będziesz to powtarzał codziennie, wykształcisz w sobie nawyk rozpoczynania dnia z uśmiechem, a to jest tak samo ważne jak śniadanie.

ELEANOR ROOSEVELT
(1884–1962)

Żona prezydenta USA F. Roosevelta. Dyplomatka i publicystka działająca na rzecz praw człowieka. Rzeczniczka równouprawnienia czarnoskórych mieszkańców USA. Deleгатka USA do ONZ. Współtworzyła Powszechną Deklarację Praw Człowieka uchwaloną w 1948 roku.



1. Poszukaj dla poczucia wartości mocnego fundamentu. Dzięki temu nie **porady** będzie ono ulegać znacznym wahaniom.
2. Eliminuj albo przynajmniej ograniczaj negatywne emocje i zachowania.
3. Unikaj ludzi, którzy wpływają na Ciebie toksycznie.
4. Nie narzekaj.
5. Jeśli musisz wyrazić ocenę negatywną, oceniaj konkretne zdarzenie, nie człowieka.
6. Zaakceptuj swój wygląd. Dbaj o kondycję fizyczną i psychiczną.
7. Pracuj z wyczuciem nad mową ciała.
8. Kształć się, zdobywaj nową wiedzę i umiejętności.
9. Nie porównuj się z innymi.
10. Wyznaczaj realistyczne cele i dąż do ich osiągnięcia.
11. Przykładaj się do pracy, ale nie wpadaj w pułapkę perfekcjonizmu.
12. Znajdź hobby.
13. Ciesz się z tego, co masz.
14. Utrzymuj serdeczne relacje z otoczeniem.

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. 76.

1. Co to jest poczucie własnej wartości?

- a) ocena, jaką wystawiamy sami sobie
- b) opinie o nas innych ludzi
- c) przekonanie o wyższości nad innymi ludźmi
- d) przekonanie o wyższości innych ludzi nad nami

2. Lekceważenie innych, egoizm, nonszalancja i agresja mogą cechować:

- a) wyłącznie osoby o zbyt wysokim poczuciu wartości
- b) wyłącznie osoby o zbyt niskim poczuciu własnej wartości
- c) osoby o zrównoważonym poczuciu własnej wartości
- d) zarówno osoby o zbyt niskim, jak i zbyt wysokim poczuciu własnej wartości

3. Nathaniel Branden, prekursor wiedzy o samoocenie, rozumiał akceptację siebie jako:

- a) znakomitą ocenę własnej osoby w każdej sytuacji i każdej sferze
- b) przekonanie o własnej doskonałości
- c) odmowę bycia swoim wrogiem
- d) pobłażanie sobie

4. Połącz linią poziom akceptacji z odpowiednią definicją (zgodnie z teorią Nathaniela Brandena).

A) poziom I	a) uzmysłowienie sobie własnego życia psychicznego, świadome życie wewnętrzne
B) poziom II	b) poszanowanie siebie jako istoty ludzkiej i troska o siebie
C) poziom III	c) rozumienie strategii myślenia i motywów swojego działania

5. Co oznacza greckie pojęcie *kritike techne*?

- a) krytykę technologii
- b) krytyczne spojrzenie na rzeczywistość
- c) krytykanctwo
- d) sztukę sądenia

6. Słowo „krytyka” obejmuje:

- a) wyłącznie ocenę negatywną
- b) wyłącznie opis (postępowania, sytuacji, produktu, osoby itp.) pozbawiony oceny
- c) zarówno ocenę pozytywną, jak i negatywną
- d) wyłącznie ocenę pozytywną

ćwiczenie 1

Bez zastanawiania się, w takiej kolejności, w jakiej przyjdą Ci do głowy, wpisz 10 cech, które uważasz za swoje. Obojętnie, czy będą to zalety, czy wady.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Postaw plus przy każdej cesze dodatniej (zalecie). Teraz policz, ile cech jest dodatnich, a ile ujemnych. Które przeważają na pierwszych pięciu miejscach? Jeśli na liście wpisałeś więcej cech dodatnich niż ujemnych (nie więcej jednak niż 7) i przynajmniej 3 z nich znalazły się w pierwszej piątce, masz wystarczająco wysokie poczucie wartości. Wystarczy o nie dbać i utrzymywać na tym poziomie. Jeśli rozpocząłeś listę od cech negatywnych i jest ich od 5 do 7, powinieneś nad swoim poczuciem wartości popracować, bo jest zbyt niskie.

Każdy z nas lubi pochwały (szczerze pochwały, a nie fałszywe pochlebstwa). Czy potrafisz dawać je sam sobie? Spróbuj wymyślić kilka rzetelnych pochwał za coś, co robisz (zrobiłeś) naprawdę dobrze. Dopisz imiona przynajmniej dwóch osób, które Ci w tym pomogły. Mogą to być osoby, które wspólnie z Tobą pracują (pracowały), lub takie, które Cię do działania zainspirowały i wspierały psychicznie w chwilach zwątpienia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ćwiczenie 2

inspiracja 5 *Przesadne wymagania mogą całkowicie zrujnować poczucie własnej wartości młodego człowieka. Tak jak wcześniej chciał zasłużyć na pochwałę wymagających rodziców, tak później chce być chwalony przez innych ludzi – nauczycieli, szefów, partnerów. Skupia na tym całą energię. Odczuwa strach, że jego pomysły nie znajdą uznania, więc ogranicza naturalną kreatywność. Rezultatem jest jeszcze większy brak pewności siebie oraz kłopoty z nawiązaniem zdrowych relacji z innymi.*

Wszyscy lubimy pochwały (to, czy się do tego przyznajemy, to już zupełnie inna sprawa), nie wszyscy jednak jesteśmy od nich uzależnieni. Na ile zależy Ci na pochwałach? Czy boisz się ich braku? Czy potrafisz realizować własne plany, bez względu na to, czy Twoje pomysły spodobają się najbliższym lub otoczeniu, w którym przebywasz? Czy często zdarza Ci się ustąpić, byle tylko usłyszeć dobre słowa o sobie? Później tego żałujesz czy też słowa pochwały wszystko Ci rekompensują?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

afirmacja	Zdanie, które wielokrotnie powtarzane wpływa na osobowość człowieka. Zdanie powinno być sformułowane w formie twierdzącej i w czasie teraźniejszym.
akceptacja	Tutaj: pogodzenie się z czymś, czego nie można zmienić. Także: akceptowanie swoich niedoskonałości.
akceptacja siebie (samoakceptacja)	Danie sobie prawa do bycia sobą i wiara w to, że się jest człowiekiem kompletnym.
apartheid	Polityka segregacji rasowej oraz dyskryminacja czarnoskórej ludności w Republice Południowej Afryki. Miała na celu utrzymanie dominacji białych i zapewnienie im uprzywilejowanej pozycji w społeczeństwie.
dialog wewnętrzny	Rozmowa z samym sobą, kluczowe narzędzie pracy nad samorozwojem. Narzędzie, które może być wykorzystane w pracy nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości.
hobby	Zajęcie wykonywane z przyjemnością, nawet jeśli nie przynosi wymiernego zysku.
krytyka	Istnieją dwa rodzaje krytyki: niekonstruktywna (ma wyłącznie negatywne konsekwencje i powoduje obniżenie poczucia własnej wartości) i konstruktywna (nie jest skierowana przeciwko człowiekowi, wskazuje konkretne błędy i niedociągnięcia oraz podpowiada rozwiązania lub kierunki działań, które umożliwią poprawę sytuacji).
mechanizmy obronne	Sposoby na opanowywanie wewnętrznych konfliktów. Mają na celu ochronę osobowości, obniżenie lęku, osłabienie frustracji lub poczucia winy.

Stan psychiczny i postawa wobec siebie wpływające na nastrój oraz zachowania, wynikające z ogólnej oceny siebie, czyli samooceny.	poczucie własnej wartości
Tu: znajdujący się w każdym człowieku ładunek mocy i możliwości twórczych.	potencjał
Przyjrzenie się własnym myślom, odczuciom i pragnieniom bez cenzorowania ich oraz uświadomienie sobie, co tak naprawdę myślimy, jak przeżywamy kolejne doświadczenia, o czym marzymy.	poznanie siebie
Świadome zauważanie pozytywnych aspektów każdej sytuacji, dostrzeganie w ludziach i zdarzeniach ich dobrych stron.	pozytywne myślenie
Ocena samego siebie, na podstawie której powstaje w umyśle obraz własnej osoby. Może być zawyżona, zaniżona bądź optymalna (zrównoważona).	samoocena
Wynikająca z poznania siebie świadomość swoich mocnych i słabych stron, zalet i wad oraz możliwości.	samoświadomość
Stan psychiczny, w którym człowiek zdaje sobie sprawę z procesów wewnętrznych oraz zjawisk zachodzących w środowisku zewnętrznym.	świadomość
Świadome oddziaływanie na człowieka w celu uczenia odpowiednich zachowań.	wychowanie
Działanie wychowawcze mające na celu ograniczenie aktywności dziecka do sfer, które są dla niego bezpieczne.	wyznaczanie granic

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 zyczliwie 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





KRYSTYNA CZUBÓWNA

Dziennikarka i prezenterka o bardzo charakterystycznym ciepłym głosie. Znana z długoletniej współpracy z „Panoramą” nadawaną na antenie TVP2 oraz z użyczenia głosu programom przyrodniczym. Obecnie pracuje jako lektorka dla wielu stacji telewizyjnych i radiowych.



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.

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 rozwinąć poczucie własnej wartości? Co powinieneś zrobić, by poczuć się dobrze we własnej skórze? Gdzie leżą przyczyny zbyt niskiej lub zbyt wysokiej samooceny? Jak ją ustabilizować na optymalnym poziomie? Czy można uniknąć jej osłabienia pod wpływem negatywnych sytuacji? W jaki sposób zneutralizować wpływ toksycznych doradców?

Te pytania wyznaczają kierunki, w których powinieneś podążać, jeśli chcesz, by poczucie własnej wartości umocniło Twoje działania na drodze do życiowej satysfakcji. Samoocena jest szczególnie delikatnym stanem psychicznym. Może zmienić się diametralnie pod wpływem kilku kolejnych sukcesów lub ciągu porażek. Na Twoją korzyść będzie pracowała tylko samoocena optymalna. Wykład *Jak rozwinąć poczucie własnej wartości* pomoże Ci ją osiągnąć i utrzymać.

To, jak odbieramy siebie, co tak naprawdę o sobie myślimy, czy jesteśmy swoimi największymi wrogami, czy oddanymi przyjaciółmi, zależy od wielu czynników. Już w dzieciństwie w naszym umyśle kształtują się załączki poczucia własnej wartości. Skąd się biorą?... Powstają w wyniku kontaktów z ludźmi i ich reakcji na to, jak wyglądamy i co robimy. Jedni doceniają nasze, nawet drobne osiągnięcia, inni zaś... wytykają każdą najmniejszą porażkę. Brak równowagi w tym zakresie ma swoje konsekwencje rzutujące na przyszłą samoocenę. Nadmiar pochwał może spowodować, że będzie ona zawyżona, ciągła krytyka mocno ją obniży. Zastanówmy się więc, jak budować zręby dojrzałego poczucia własnej wartości, jeśli stwierdzamy, że w dorosłym życiu nam go brakuje.

Wersja audio wykładu
czytana przez:



Krystynę Czubówną



Adama Ferencego

dostępna na stronie
www.virtualo.pl



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE