Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Kompetencje społeczne

Opracowanie:
dr Marek Nocoń, prof. WSTiE
mgr Maria Grzechynka
mgr Bartłomiej Mróz

Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez Utworów Zależnych 4.0 Międzynarodowa

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Czym jest komunikacja interpersonalna?

🔷 **Definicja i znaczenie:**

📌 Komunikacja interpersonalna to proces wymiany informacji, myśli, uczuć i znaczeń między ludźmi za pomocą werbalnych i niewerbalnych środków.

📌 Jest kluczowym elementem naszego życia codziennego i zawodowego – wpływa na relacje, jakość współpracy i skuteczność działania.

📌 **Obejmuje różne aspekty:**

✓ Werbalne – słowa, ton głosu

✓ Niewerbalne – gesty, mimika, postawa ciała

✓ Emocjonalne – odczucia i ich ekspresja

✓ Społeczne i kulturowe – wpływ kontekstu

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Czym jest komunikacja interpersonalna?

🔷 **Dlaczego jest ważna?**

✅ Pomaga w budowaniu relacji 🤝
✅ Ułatwia rozwiązywanie problemów 💡
✅ Wzmacnia współpracę w zespole 👥
✅ Wpływa na skuteczność negocjacji i decyzji 📊

🔷 **Konteksty komunikacji**

🔷 **Codzienne rozmowy** – rodzina, przyjaciele
🔷 **Środowisko pracy** – współpracownicy, klienci
🔷 **Interakcje społeczne** – wydarzenia, spotkania

🎯 **Efektywna komunikacja to klucz do sukcesu w życiu prywatnym i zawodowym!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Podstawowe zasady komunikacji interpersonalnej

Proces komunikacji – kluczowe elementy:

📢 1. Nadawca – inicjuje komunikację, koduje przekaz, wybiera formę (bezpośrednia, pisemna, wirtualna).

👂 2. Odbiorca – dekoduje przekaz, interpretuje treść i reaguje emocjonalnie lub poznawczo.

🔄 3. Informacja zwrotna (feedback) – odpowiedź odbiorcy, pozwala nadawcy sprawdzić zrozumienie.

🎭 4. Filtry – subiektywne czynniki wpływające na interpretację (doświadczenie, emocje, kultura).

🔊 5. Zakłócenia (szumy) – utrudnienia w komunikacji (hałas, stres, różnice kulturowe, nieprecyzyjny język).

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Podstawowe zasady komunikacji interpersonalnej

📌 **Schemat procesu komunikacji:**

1. Nadawca ➞ koduje przekaz i wybiera medium
2. Przekaz ➞ przesyłany do odbiorcy (możliwe zakłócenia)
3. Odbiorca ➞ dekoduje przekaz (wpływ filtrów)
4. Informacja zwrotna ➞ potwierdza zrozumienie

🎯 **Klucz do skutecznej komunikacji:**

- ✅ Jasny i dostosowany przekaz
- ✅ Świadomość filtrów i barier
- ✅ Otwarta i precyzyjna informacja zwrotna
- ✅ Minimalizowanie zakłóceń

📢 **Skuteczna komunikacja to podstawa udanych relacji i współpracy!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Kanały komunikacyjne – komunikacja pośrednia i bezpośrednia

📢 **Podstawowe kanały komunikacyjne**

📡 Komunikacja bezpośrednia – wymiana informacji twarzą w twarz, w czasie rzeczywistym.

📩 Komunikacja pośrednia – wykorzystuje technologie do przekazywania informacji na odległość.

1. Komunikacja bezpośrednia

✅ **Cechy:**

Natychmiastowa reakcja i możliwość dostosowania przekazu 🔄

Odczytywanie niewerbalnych sygnałów (mimika, gesty, ton głosu) 🎭

Budowanie relacji i zaufania 🤝

📌 **Przykłady:**

Rozmowy, spotkania, konferencje

Warsztaty, szkolenia

Publiczne wystąpienia

👍 **Zalety:** efektywność, lepsze zrozumienie, większe zaangażowanie

👎 **Wady:** wymaga fizycznej obecności, trudność w dużych grupach

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Kanały komunikacyjne – komunikacja pośrednia i bezpośrednia

2. Komunikacja pośrednia

✅ **Cechy:**

Możliwość komunikacji na odległość 🌍

Brak natychmiastowej interakcji (w formach asynchronicznych, np. e-mail) 📪

Ograniczone sygnały niewerbalne w komunikacji pisemnej 📄

📌 **Przykłady:**

E-mail, SMS, komunikatory

Rozmowy telefoniczne

Wideokonferencje, media społecznościowe

👍 **Zalety:** wygoda, archiwizacja, elastyczność czasowa

👎 **Wady**: możliwe opóźnienia, ryzyko nieporozumień, zależność od technologii

🎯 **Podsumowanie**

✓ Komunikacja bezpośrednia – lepsze zrozumienie, większa efektywność w relacjach.

✓ Komunikacja pośrednia – elastyczność i możliwość kontaktu na odległość.

🔑 **Wybór odpowiedniego kanału zależy od celu, kontekstu i dostępnych narzędzi!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Bariery w komunikacji

Co to są bariery w komunikacji?

🚧 Czynniki utrudniające skuteczne porozumiewanie się między nadawcą a odbiorcą.

📌 Dzielą się na wewnętrzne (osobowe) i zewnętrzne (fizyczne).

1️⃣ **Bariery wewnętrzne (osobowe):**

🧠 Czynniki indywidualne, emocjonalne i poznawcze wpływające na komunikację

📌 Emocje – stres, gniew, nadmierna radość mogą utrudniać zrozumienie komunikatu.

📌 Uprzedzenia i stereotypy – mogą prowadzić do ignorowania lub błędnej interpretacji przekazu.

📌 Filtry poznawcze – selektywna percepcja i subiektywne postrzeganie rzeczywistości.

📌 Zdolności komunikacyjne – trudności w wyrażaniu myśli i słabe umiejętności słuchania.

📌 Samoocena i postawa – niska pewność siebie lub arogancja mogą wpływać na otwartość w komunikacji.

📌 Różnice językowe – różny zasób słownictwa, odmienne znaczenie tych samych słów.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Bariery w komunikacji

2 Bariery zewnętrzne (fizyczne):

🌍 Czynniki środowiskowe i technologiczne wpływające na jakość komunikacji

📌 Hałas i otoczenie – zakłócenia dźwiękowe, niewłaściwe warunki fizyczne.

📌 Problemy technologiczne – zakłócenia w połączeniach, awarie sprzętu.

📌 Dystans geograficzny – brak kontaktu twarzą w twarz utrudnia pełne zrozumienie przekazu.

📌 Bariery językowe – różne języki i dialekty mogą prowadzić do nieporozumień.

📌 Przeszkody architektoniczne – ściany, zamknięte drzwi, duża odległość między rozmówcami.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Bariery w komunikacji

🎯 Jak minimalizować bariery komunikacyjne?

- ✅ Świadomość własnych emocji i filtrów poznawczych.
- ✅ Otwarta postawa i unikanie stereotypów.
- ✅ Jasne i precyzyjne formułowanie myśli.
- ✅ Stosowanie odpowiednich narzędzi technologicznych.
- ✅ Eliminacja zakłóceń z otoczenia.

🚀 **Dobra komunikacja zaczyna się od zrozumienia i eliminowania barier!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Aktywne słuchanie jako kluczowe narzędzie komunikacji

📢 Czym jest aktywne słuchanie?

👂 Umiejętność pełnego zaangażowania w odbiór informacji, obejmująca nie tylko rejestrowanie słów, ale także rozumienie emocji, intencji i sygnałów niewerbalnych.

📌 Efektywne słuchanie pozwala na:

✅ Budowanie lepszych relacji 🤝

✅ Unikanie nieporozumień ❌

✅ Głębsze zrozumienie rozmówcy 💡

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Aktywne słuchanie jako kluczowe narzędzie komunikacji

Poziomy słuchania w komunikacji interpersonalnej

1 Słuchanie wewnętrzne (niski poziom zaangażowania)

💭 Skupienie na **własnych myślach i doświadczeniach**, zamiast na rozmówcy.

📌 **Cechy:**

Odbiór informacji przez własne filtry emocjonalne 🧐

Myślenie o własnych odpowiedziach zamiast pełnego zrozumienia rozmówcy 🤔

Ograniczona reakcja i zaangażowanie 🗣️

📌 **Przykład:**

Osoba opowiada o trudnej sytuacji w pracy, a słuchacz zamiast skupić się na rozmówcy, myśli o własnych doświadczeniach.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Aktywne słuchanie jako kluczowe narzędzie komunikacji

Słuchanie skoncentrowane (średni poziom zaangażowania)

🎯📌 Pełne skupienie na rozmówcy i jego emocjach.
Cechy:

Uważne słuchanie i reagowanie na emocje rozmówcy 🤦

Zadawanie pytań wyjaśniających 🧐

Wykorzystanie mowy ciała (kontakt wzrokowy, mimika, gesty) 👀

📌 **Przykład:**
Słuchacz pyta: *„Co dokładnie cię zaniepokoiło?"* lub *„Jak się wtedy czułeś?”*, okazując zainteresowanie i empatię.

📌 **Zalety:**
✅ Lepsze zrozumienie potrzeb rozmówcy
✅ Budowanie relacji opartych na empatii
✅ Zwiększenie zaangażowania w rozmowę

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Aktywne słuchanie jako kluczowe narzędzie komunikacji

3 **Słuchanie coachingowe (najwyższy poziom zaangażowania)**

🧠 Skupienie nie tylko na treści, ale także na emocjach, intencjach i tym, co niewypowiedziane.

📌 **Cechy:**

Analizowanie tonu głosu, pauz, mowy ciała 🎭

Zadawanie pytań skłaniających do refleksji 🤔

Wspieranie rozmówcy w znalezieniu własnych rozwiązań 💡

📌 **Przykład:**

Słyszę, że czujesz się niepewnie w tej sytuacji. Co mogłoby Ci pomóc w lepszym radzeniu sobie z tym problemem?

📌 **Zalety:**

✅ Budowanie głębokich relacji i zaufania
✅ Zachęcanie do refleksji i samodzielnego rozwiązywania problemów
✅ Pomoc w rozwoju rozmówcy

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Aktywne słuchanie jako kluczowe narzędzie komunikacji

🎯 Podsumowanie

📢 Aktywne słuchanie jest kluczowe dla efektywnej komunikacji.

📌 **Ważne zasady:**

✓ Angażuj się w rozmowę

✓ Zadawaj pytania i okazuj zainteresowanie

✓ Zwracaj uwagę na emocje i mowę ciała

🚀 **Im wyższy poziom słuchania, tym lepsza jakość komunikacji i relacji!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje pytań i skuteczne sposoby ich zadawania

📢 **Dlaczego zadawanie pytań jest ważne?**

❓ **Pytania pomagają:**

✅ Zdobywać informacje 🧠

✅ Wyjaśniać niejasności 🔍

✅ Podtrzymywać i rozwijać rozmowę 💬

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Rodzaje pytań i skuteczne sposoby ich zadawania

🔷 **1. Pytania otwarte**

📌 **Cechy:**
✓ Zachęcają do szerokich wypowiedzi
✓ Umożliwiają wyrażenie opinii i emocji
✓ Otwierają przestrzeń do dyskusji

📌 **Przykłady:**

„Jakie masz zdanie na temat tego projektu?”

„Co sądzisz o nowych regulacjach?”

„W jaki sposób planujesz rozwiązać ten problem?”

📌 **Zastosowanie:**
✓ Rozmowy o emocjach i doświadczeniach
✓ Coaching, mentoring, negocjacje
✓ Dyskusje i burze mózgów

👍 **Zalety:** angażują, pogłębiają relacje, dostarczają szczegółowych informacji
Wady: mogą być zbyt ogólne, prowadzić do długich wypowiedzi

Rodzaje pytań i skuteczne sposoby ich zadawania

2. Pytania zamknięte

📌 **Cechy:**
✓ Odpowiedź to „tak”, „nie” lub krótka informacja
✓ Są precyzyjne i konkretne
✓ Szybko dostarczają odpowiedzi

📌 **Przykłady:**

„Czy podoba ci się ten projekt?”

„Czy jesteś zadowolony z wyników?”

„Kiedy zrealizujesz to zadanie?”

📌 **Zastosowanie:**
✓ Gdy potrzebna jest szybka i konkretna odpowiedź
✓ Weryfikacja faktów
✓ Sprawdzenie stanowiska rozmówcy

👍 **Zalety:** precyzyjne, szybkie, efektywne
Wady: ograniczają rozmowę, mogą wydawać się oschłe

Rodzaje pytań i skuteczne sposoby ich zadawania

3. Skuteczne sposoby zadawania pytań

💡 **Dobre pytania to nie tylko ich treść, ale także sposób zadania!**

📌 📍 **1. Zadawanie pytań w odpowiednim momencie**

➞ Stopniowe budowanie otwartości rozmowy.

📌 📍 **2. Wybór między pytaniami otwartymi i zamkniętymi**

➞ Pytania otwarte dla głębszej rozmowy, zamknięte dla precyzyjnych informacji.

📌 📍 **3. Neutralność w pytaniach**

➞ Unikanie sugestywnych lub oceniających pytań.

📌 📍 **4. Słuchanie i zadawanie pytań uzupełniających**

➞ Upewnienie się, że dobrze rozumiemy rozmówcę.

📌 📍 **5. Dopasowanie tonu i stylu**

➞ Przyjazny, spokojny ton ułatwia otwartą rozmowę.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje pytań i skuteczne sposoby ich zadawania

🎯 **Podsumowanie**

❓ **Rodzaj pytania wpływa na przebieg rozmowy!**

✓ **Pytania otwarte** → rozwijają dyskusję, pomagają wyrazić emocje.

✓ **Pytania zamknięte** → szybkie, precyzyjne, ale ograniczające.

✓ **Sposób zadawania pytań** → kluczowy dla efektywnej komunikacji.

🚀 **Dobrze zadane pytania prowadzą do głębszego zrozumienia i lepszej komunikacji!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Komunikat „JA” w wypowiedzi

📢 Co to jest komunikat „JA”?

🗣️ **Technika komunikacyjna**, która pozwala na wyrażenie uczuć, myśli i potrzeb w sposób asertywny, bez oskarżania drugiej osoby.

📌 **Cel:** unikanie konfliktów, poprawa wzajemnego zrozumienia, budowanie konstruktywnych relacji.

Komunikat „JA” w wypowiedzi

Struktura komunikatu „JA”

Komunikat „JA” składa się z trzech kluczowych elementów:

📍 **1. Opis sytuacji –** obiektywne przedstawienie zdarzenia, bez oceniania.
✓ *„Kiedy spóźniłeś się na spotkanie…”*

📍 **2. Opis własnych uczuć –** wyrażenie emocji związanych z daną sytuacją.
✓ *„…poczułem się zignorowany i rozczarowany…”*

📍 **3. Wyrażenie potrzeb/oczekiwań –** jasne wskazanie, czego nadawca oczekuje, aby poprawić sytuację.
✓ *„…chciałbym, abyś dał mi znać, gdy się spóźnisz.”*

Komunikat „JA” w wypowiedzi

2. Przykłady zastosowania komunikatu „JA”

❌ *„Nigdy mnie nie słuchasz!”*
✅ *„Czuję frustrację, gdy mam wrażenie, że nie zwracasz na mnie uwagi, bo to ważne, żebyśmy mogli się lepiej zrozumieć.”*

❌ *„Zawsze robisz bałagan i nigdy nie sprzątasz!”*
✅ *„Jest mi trudno funkcjonować w bałaganie. Chciałbym, żebyśmy wspólnie ustalili, jak możemy zadbać o porządek w domu.”*

Komunikat „JA” w wypowiedzi

3. Zalety komunikatu „JA”

✅ **Unikanie eskalacji konfliktów** – brak oskarżeń, mniejsze ryzyko reakcji obronnych.
✅ **Wzmacnianie asertywności** – możliwość wyrażenia emocji i potrzeb w sposób bezpośredni, ale nieagresywny.
✅ **Zwiększenie szans na zrozumienie** – rozmówca nie czuje się atakowany, co ułatwia otwartą komunikację.
✅ **Budowanie empatii** – pomaga drugiej stronie lepiej zrozumieć nasze emocje i potrzeby.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Komunikat „JA” w wypowiedzi

🎯 **Podsumowanie:**

📌 Komunikat „JA” to skuteczne narzędzie poprawy komunikacji i budowania zdrowych relacji.
📌 Zamiast oskarżać – skupiaj się na własnych uczuciach i potrzebach!
📌 Dzięki tej technice możemy komunikować się w sposób bardziej świadomy, empatyczny i konstruktywny.

🚀 **Stosowanie komunikatu „JA” to krok w stronę lepszej komunikacji!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Informacja zwrotna – klucz do skutecznej komunikacji

📢 **Co to jest informacja zwrotna?**

🔄 **Informacja zwrotna (feedback)** to reakcja na działania, wypowiedzi lub zachowanie drugiej osoby.

📌 **Cel:** wspierać rozwój, budować zrozumienie i poprawiać komunikację.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Informacja zwrotna – klucz do skutecznej komunikacji

1. Cechy skutecznej informacji zwrotnej

✅ **Konstruktywna** – pomaga w poprawie i rozwoju, zamiast krytykować.

✅ **Konkretna** – odnosi się do określonych sytuacji i zachowań.

✅ **Czasowa** – powinna być udzielana w odpowiednim momencie.

✅ **Zrównoważona** – uwzględnia zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Informacja zwrotna – klucz do skutecznej komunikacji

2. Techniki informacji zwrotnej

📍 **Parafrazowanie** – powtarzanie treści własnymi słowami, by upewnić się, że dobrze ją zrozumieliśmy.
➞ *„Czy dobrze rozumiem, że nadmiar obowiązków uniemożliwił ci ukończenie raportu na czas?”*

📍 **Doprecyzowanie** – zadawanie pytań, by lepiej zrozumieć wypowiedź rozmówcy.
➞ *„Czy możesz dokładniej wyjaśnić, w jakim aspekcie wyniki były inne?”*

📍 **Podsumowanie** – zebranie najważniejszych informacji, aby potwierdzić wspólne zrozumienie.
➞ *„Z tego, co mówisz, wynika, że nadmiar zadań był głównym problemem i warto w przyszłości lepiej planować pracę. Zgadza się?”*

📍 **Odzwierciedlanie emocji** – nazywanie emocji rozmówcy, aby pokazać empatię.
➞ *„Widzę, że to opóźnienie mocno cię frustruje.”*

📍 **Dowartościowanie** – podkreślanie pozytywnych aspektów.
➞ *„Doceniam, że mimo trudności ukończyłeś projekt na czas.”*

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Informacja zwrotna – klucz do skutecznej komunikacji

3. Modele udzielania informacji zwrotnej

📌 **FUKO – Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania**

✓ **Fakty:** *„Zauważyłem, że często odbierasz prywatne telefony w pracy.”*
✓ **Uczucia:** *„Przykro mi, że nie myślisz o konsekwencjach swojego zachowania.”*
✓ **Konsekwencje:** *„To wpływa na efektywność twojej pracy i zespołu.”*
✓ **Oczekiwania:** *„Chciałbym, żebyś ograniczył rozmowy prywatne w godzinach pracy.”*

📌 **SBI – Situation, Behaviour, Impact (Sytuacja, Zachowanie, Wpływ)**

✓ **Sytuacja:** *„Podczas wczorajszego spotkania…”*
✓ **Zachowanie:** *„Przerwałeś kilka razy osobie prowadzącej.”*
✓ **Wpływ:** *„To utrudniło nam zrozumienie pełnej treści prezentacji.”*

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Informacja zwrotna – klucz do skutecznej komunikacji

🎯 Podsumowanie

📢 Dobra informacja zwrotna pomaga rozwijać umiejętności, budować zaufanie i unikać konfliktów!

📌 Stosowanie skutecznych technik (parafrazowanie, podsumowanie, odzwierciedlanie) zwiększa efektywność komunikacji.

📌 Modele FUKO i SBI pomagają uporządkować feedback i uniknąć negatywnych reakcji.

🚀 **Skuteczny feedback to krok do lepszej współpracy i rozwoju!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Zaproszenie do rozmowy („otwieracze”)

📢 **Czym są „otwieracze” rozmowy?**

🗣️ **Pierwsze słowa lub gesty**, które inicjują dialog i przełamują bariery w komunikacji.

📌 **Cel:** stworzenie atmosfery otwartości, komfortu i zaangażowania.

Zaproszenie do rozmowy („otwieracze”)

1. Rodzaje „otwieraczy” rozmowy

📍 **Pytania ogólne** – łatwe do odpowiedzi, neutralne tematy.
✓ *„Jak ci mija dzień?”*
✓ *„Co sądzisz o dzisiejszej konferencji?”*

📍 **Pytania o otoczenie** – angażują, bazują na wspólnym kontekście.
✓ *„Podoba ci się tutaj? To moje pierwsze spotkanie w tym miejscu.”*
✓ *„Czy wiesz, kto prowadzi dzisiejszą prezentację?”*

📍 **Komplementy** – szczere i adekwatne do sytuacji.
✓ *„Świetnie przygotowana prezentacja! Jak długo nad nią pracowałeś?”*
✓ *„Masz doskonały styl – gdzie kupiłeś tę marynarkę?”*

📍 **Pytania otwarte** – zachęcają do rozwiniętych odpowiedzi.
✓ *„Jakie masz plany na weekend?”*
✓ *„Co sądzisz o temacie dzisiejszego spotkania?”*

📍 **Wspólne doświadczenia** – wzmacniają poczucie wspólnoty.
✓ *„Też miałeś trudności z dojazdem na spotkanie?”*
✓ *„Słyszałeś o wynikach ostatniego projektu?”*

Zaproszenie do rozmowy („otwieracze”)

2. Dlaczego przełamywanie lodów jest ważne?

✅ **Zmniejsza napięcie** – szczególnie w nowych i oficjalnych sytuacjach.
✅ **Buduje atmosferę zaufania** – sprzyja otwartości i szczerej rozmowie.
✅ **Zachęca do dzielenia się informacjami** – ułatwia dalszą komunikację.
✅ **Pomaga lepiej poznać rozmówcę** – tworzy fundament pod przyszłe relacje.

Zaproszenie do rozmowy („otwieracze”)

🎯 **Podsumowanie:**

📢 Dobrze dobrane „otwieracze” pomagają rozpocząć rozmowę w sposób naturalny i komfortowy.
📌 Pytania, komplementy i odniesienia do wspólnego otoczenia to klucz do skutecznej komunikacji.
📌 Pierwsze wrażenie ma ogromne znaczenie – umiejętne zaproszenie do rozmowy ułatwia nawiązanie relacji!

🚀 **Każda rozmowa zaczyna się od pierwszych słów – warto wiedzieć, jak je dobrze wybrać!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wystąpienia publiczne – wyzwania i możliwości w autoprezentacji

📢 Czym jest autoprezentacja?

🗣️ **Sposób, w jaki przedstawiamy siebie innym** – w życiu zawodowym i osobistym.

📌 **Nie tylko słowa, ale także:**

✓ Gesty, mimika, ton głosu 🎭
✓ Pewność siebie i postawa 🚀
✓ Spójność komunikacji 💬

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wystąpienia publiczne – wyzwania i możliwości w autoprezentacji

Dlaczego autoprezentacja jest ważna?

✅ Buduje wizerunek – wpływa na to, jak jesteśmy postrzegani.
✅ Pomaga przyciągnąć uwagę – angażuje i inspiruje słuchaczy.
✅ Ułatwia zdobycie zaufania – wspiera skuteczną komunikację.
✅ Zwiększa pewność siebie – kluczowa umiejętność w różnych sytuacjach.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wystąpienia publiczne – wyzwania i możliwości w autoprezentacji

2. Wystąpienia publiczne jako forma autoprezentacji

📢 Dla kogo?

✓ Liderzy, menedżerowie, nauczyciele 🎤
✓ Pracownicy na spotkaniach firmowych 🏢
✓ Osoby biorące udział w rekrutacjach 💼
✓ Każdy, kto chce rozwijać swoje kompetencje 🚀

📌 Korzyści skutecznej autoprezentacji:

✓ Lepsza komunikacja i budowanie relacji 🤝
✓ Możliwość wyrażenia swoich celów i aspiracji 🎯
✓ Większe szanse na rozwój zawodowy 📈

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wystąpienia publiczne – wyzwania i możliwości w autoprezentacji

3. Jak rozwijać umiejętności autoprezentacji?

- Praca nad treścią – logiczny, spójny przekaz.
- Ćwiczenie mowy ciała – otwarta postawa, kontakt wzrokowy.
- Kontrola głosu – intonacja, tempo, modulacja.
- Świadoma komunikacja – dostosowanie stylu do odbiorców.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wystąpienia publiczne – wyzwania i możliwości w autoprezentacji

🎯 Podsumowanie

📢 Autoprezentacja to klucz do sukcesu w życiu zawodowym i osobistym!
📌 Skuteczne wystąpienia publiczne pomagają budować relacje, przyciągać uwagę i inspirować innych.
📌 Warto rozwijać umiejętność autoprezentacji, by lepiej wpływać na swoje otoczenie i wykorzystywać nowe możliwości!

🚀 **Twoja pewność siebie zaczyna się od świadomej komunikacji!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Plan wypowiedzi i pierwsze wrażenie

📢 Dlaczego plan wypowiedzi i pierwsze wrażenie są kluczowe?

🗣️ Dobrze zaplanowane wystąpienie i silne pierwsze wrażenie:

- ✅ Przyciągają uwagę słuchaczy 👂
- ✅ Budują autorytet i zaufanie 🤝
- ✅ Ułatwiają skuteczne przekazanie treści 🎯

Plan wypowiedzi i pierwsze wrażenie

1. Plan wypowiedzi – fundament skutecznej komunikacji

📌 Zasada 3P – skuteczna struktura wystąpienia:

✓ **Powiedz, co powiesz** – zapowiedz temat i cel wystąpienia 🎤
✓ **Powiedz to** – przedstaw główne punkty logicznie i jasno 📢
✓ **Powiedz, co powiedziałeś** – podsumuj i przypomnij kluczowe informacje 🔄

📌 Zasada 3Z – skuteczny wstęp:

✓ **Zainteresuj** – pobudź ciekawość anegdotą, statystyką lub pytaniem ❓
✓ **Zjednaj** – nawiąż więź z publicznością, pokaż entuzjazm 😊
✓ **Zapowiedz** – przedstaw temat i omów cel wypowiedzi 🎯

📌 Podstawowe elementy wystąpienia:

✓ **Wstęp:** przyciągnij uwagę, podaj cel i znaczenie wystąpienia
✓ **Rozwinięcie:** logiczna struktura, podział na segmenty, przykłady
✓ **Zakończenie:** podsumowanie, wezwanie do działania, inspiracja

Plan wypowiedzi i pierwsze wrażenie

2. Pierwsze wrażenie – jak je wykorzystać?

📌 **Kluczowe elementy:**

✅ **Wygląd i mowa ciała** – otwarta postawa, kontakt wzrokowy, uśmiech 😊

✅ **Ton głosu i intonacja** – wyraźna artykulacja, dynamika, brak monotonii 🎤

✅ **Pewność siebie** – nawet jeśli odczuwasz tremę, utrzymuj kontrolę nad emocjami 💪

✅ **Pierwsze słowa** – zaskakujące pytanie, ciekawy fakt, odniesienie do aktualnych wydarzeń 🔥

📌 **Pierwsze 10-15 sekund decyduje, czy słuchacze się zaangażują!**

Plan wypowiedzi i pierwsze wrażenie

🎯 **Podsumowanie:**

📢 Solidny plan i mocne pierwsze wrażenie to fundament skutecznego wystąpienia!
📌 Stosowanie zasady 3P i 3Z ułatwia klarowną i atrakcyjną prezentację.
📌 Dobre pierwsze wrażenie buduje zaufanie i przyciąga uwagę.

🚀 **Zaplanuj swoje wystąpienie, kontroluj pierwsze wrażenie i mów z pewnością!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców

📢 **Dlaczego dobór treści i stylu jest kluczowy?**

🗣️ **Skuteczna prezentacja to nie tylko treść, ale także sposób jej przekazania.**

📌 **Dobrze dobrane informacje i styl mówienia:**

- ✅ Angażują odbiorców 🎤
- ✅ Ułatwiają zrozumienie przekazu 🧠
- ✅ Wspierają realizację celu wystąpienia 🎯

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców

1. Określenie celu prezentacji

📌 **Jakie efekty chcesz osiągnąć?**

✓ **Informowanie** – przekazanie wiedzy, faktów 📊
✓ **Przekonywanie** – wpływanie na poglądy lub decyzje 🏛️
✓ **Motywacja** – zachęcenie do działania, inspiracja 🚀
✓ **Edukacja** – nauczanie nowych umiejętności 🎓

📌 **Cel wpływa na treść:**
Prezentacja edukacyjna → szczegółowe informacje i przykłady 📚
Prezentacja perswazyjna → emocjonalne argumenty i korzyści 🔥

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców

2. Zrozumienie odbiorców

📌 **Kim są Twoi słuchacze?**

✓ Eksperci w temacie czy osoby początkujące?
✓ Jaką mają wiedzę i doświadczenie?
✓ Jakie mają potrzeby, zainteresowania i oczekiwania?

📌 **Dostosowanie treści do odbiorców:**

Początkujący → proste wyjaśnienia, unikanie żargonu 🏁
Eksperci → szczegółowe dane, analizy, techniczne aspekty 📊
Klienci → korzyści, rozwiązania problemów 🎯

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej"
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców

3. Dopasowanie języka i stylu

📌 **Język ma ogromny wpływ na odbiór prezentacji!**

✅ Unikaj nadmiernie skomplikowanych słów, jeśli odbiorcy nie są ekspertami.
✅ Używaj dynamicznego, zrozumiałego języka – dostosowanego do sytuacji.
✅ W prezentacjach formalnych → precyzja i profesjonalizm.
✅ W wystąpieniach motywacyjnych → energia, emocje, storytelling.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców

4. Personalizacja treści

📌 **Jak sprawić, by prezentacja była bardziej angażująca?**

✓ Odwołuj się do **realnych sytuacji i doświadczeń odbiorców** 🎯
✓ Stosuj **przykłady, które są im bliskie** 🏠
✓ Używaj **pytań retorycznych i interakcji** 🗣️

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców

🎯 **Podsumowanie:**

📢 Dobrze dobrana treść i sposób mówienia zwiększają skuteczność prezentacji!
📌 Dostosuj styl i język do celu i odbiorców.
📌 Personalizuj treść, by angażować słuchaczy.
📌 Im lepiej zrozumiesz odbiorców, tym większy będzie Twój wpływ!

🚀 **Mów tak, by być zrozumianym i zapamiętanym!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII
Projekt:
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026
Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Planowanie treści prezentacji i zastosowanie przykładów

📢 Dlaczego warto planować treść prezentacji?

🗣️ Dobrze zaplanowana prezentacja:

- ✅ Jest spójna i logicznie ułożona 🧩
- ✅ Ułatwia odbiorcom zrozumienie treści 🎯
- ✅ Buduje zaangażowanie słuchaczy 👥

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Planowanie treści prezentacji i zastosowanie przykładów

1. Kluczowe elementy planowania prezentacji

📌 **Podstawowe pytania:**

✓ **Jaki jest cel prezentacji?** – edukacja, przekonanie, inspiracja 🎤

✓ **Kim są odbiorcy?** – poziom wiedzy, potrzeby, oczekiwania 🎯

✓ **Jakie jest kluczowe przesłanie?** – główne punkty do zapamiętania

📌 **Struktura skutecznej prezentacji:**

Wstęp – przyciągnięcie uwagi, nawiązanie kontaktu 🎬

Rozwinięcie – uporządkowanie treści, przykłady, argumenty 📊

Zakończenie – podsumowanie, wezwanie do działania 🏁

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Planowanie treści prezentacji i zastosowanie przykładów

2. Rola przykładów w prezentacji

📌 **Dlaczego warto używać przykładów?**
✅ Pomagają zrozumieć treść 🧠
✅ Ułatwiają zapamiętanie 📝
✅ Angażują emocje i uwagę słuchaczy ❤️

📌 **Rodzaje przykładów:**
✓ **Case studies** – rzeczywiste sytuacje i ich rozwiązania 🏢
✓ **Statystyki i dane** – liczby, które przekonują 📈
✓ **Metafory i analogie** – porównania pomagające uprościć trudne pojęcia 🔄

📌 **Przykład zastosowania:**
❌ *„Efektywność tej metody jest wysoka.”*
✅ *„Firmy, które wdrożyły tę metodę, odnotowały 30% wzrost wydajności w ciągu roku.”*

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Planowanie treści prezentacji i zastosowanie przykładów

3. Storytelling – moc opowiadania historii

📌✅✅✅ **Dlaczego storytelling działa?**
Angażuje emocjonalnie – buduje więź ze słuchaczami ❤️
Ułatwia przyswajanie treści – opowieści są łatwiejsze do zapamiętania 🧠
Buduje relację i zaufanie – autentyczne historie wzmacniają przekaz 🤝

📌 **Jak skutecznie opowiadać historie?**
✓ **Osobista historia** – własne doświadczenia są najbardziej przekonujące 🎙️
✓ **Narracja z problemem i rozwiązaniem** – pokazuje proces zmiany 🔄
✓ **Bohater historii** – wciąga odbiorców w opowieść 📸
✓ **Elementy wizualne** – zdjęcia, slajdy, krótkie filmy

📌❌✅ **Przykład:**
„Warto rozwijać umiejętność wystąpień publicznych.”
„Kiedyś bałem się mówić przed ludźmi, ale po kilku miesiącach ćwiczeń występowałem na konferencji przed setkami osób. To zmieniło moją karierę.”

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Planowanie treści prezentacji i zastosowanie przykładów

4. Łączenie przykładów i storytellingu

📌 **Jak połączyć przykłady i narrację?**

✓ **Opowiedz case study w formie historii** – pokaż proces zmian i efekty 📊

✓ **Wzbogać dane o kontekst i emocje** – liczby same w sobie nie są wystarczające 📈

✓ **Użyj storytellingu do podsumowania kluczowego przesłania**

📌 **Efekt?**

🎯 **Prezentacja, która nie tylko informuje, ale i inspiruje!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Planowanie treści prezentacji i zastosowanie przykładów

🎯 **Podsumowanie:**

📢 Skuteczna prezentacja to logiczna struktura, odpowiednie przykłady i angażujące historie!

📌 Planowanie treści pomaga uporządkować przekaz i osiągnąć zamierzony cel.

📌 Przykłady ułatwiają zrozumienie, a storytelling wzmacnia emocjonalne zaangażowanie.

📌 Łączenie danych, case studies i opowieści czyni prezentację bardziej przekonującą i zapadającą w pamięć.

🚀 **Opowiadaj historie, używaj przykładów i spraw, by Twoja prezentacja była niezapomniana!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Wykorzystanie emocji i budowanie dramaturgii wystąpienia

📢 **Dlaczego emocje są kluczowe w wystąpieniach publicznych?**

🗣️ **Dobra prezentacja to nie tylko przekazywanie faktów – to także wywoływanie emocji i angażowanie słuchaczy.**

📌 **Emocje pomagają:**

- ✅ Przyciągnąć uwagę 🎯
- ✅ Budować relację z publicznością 🤝
- ✅ Ułatwić zapamiętanie przekazu 🧠
- ✅ Wpłynąć na decyzje odbiorców 🎤

Wykorzystanie emocji i budowanie dramaturgii wystąpienia

1. Rola emocji w wystąpieniach publicznych

📌 Jak emocje wzmacniają przekaz?

✓ **Zainteresowanie** – ludzie reagują na emocje, a nie na suche fakty
✓ **Wiarygodność** – autentyczne emocje budują zaufanie
✓ **Lepsze przyswajanie treści** – emocje pomagają lepiej zapamiętać informacje
✓ **Motywacja do działania** – silnie angażujące wystąpienia skłaniają do decyzji

Wykorzystanie emocji i budowanie dramaturgii wystąpienia

2. Budowanie dramaturgii wystąpienia

📌 **Jak utrzymać uwagę odbiorców?**

Mocny początek:
- ✅ Intrygujące pytanie: *„Czy wiesz, że 80% ludzi boi się wystąpień publicznych bardziej niż śmierci?”*
- ✅ Zaskakujący fakt lub statystyka: *„Każdego dnia przyswajamy tyle informacji, ile w XVIII wieku człowiek w całym życiu.”*
- ✅ Osobista historia: *„Kiedyś bałem się mówić publicznie, ale dziś…”*

Stopniowanie napięcia:
- ✅ Przedstaw problem i jego konsekwencje
- ✅ Stopniowo ujawniaj rozwiązanie, by zwiększyć ciekawość
- ✅ Wprowadź moment kulminacyjny

Elementy zaskoczenia:
- ✅ Nagła zmiana tempa mówienia 🎤
- ✅ Nieoczekiwane dane 📊
- ✅ Śmieszna anegdota 😆

Mocne zakończenie:
- ✅ Inspirujący cytat
- ✅ Wezwanie do działania
- ✅ Pytanie retoryczne

Wykorzystanie emocji i budowanie dramaturgii wystąpienia

3. Techniki emocjonalne w wystąpieniach

📌 Jak budować emocjonalne zaangażowanie?

✓ **Storytelling** – osobiste historie zwiększają empatię i zapadają w pamięć
✓ **Mowa ciała** – otwarte gesty, kontakt wzrokowy, mimika
✓ **Zróżnicowanie tonu głosu** – tempo, pauzy, akcentowanie
✓ **Kontakt wzrokowy** – wzmacnia autentyczność i zaufanie

Wykorzystanie emocji i budowanie dramaturgii wystąpienia

🎯 **Podsumowanie:**

📢 Emocje sprawiają, że wystąpienia są zapamiętywane i wpływają na odbiorców!
📌 Budowanie dramaturgii przyciąga uwagę i utrzymuje zainteresowanie.
📌 Zaskoczenie, napięcie i autentyczność to kluczowe elementy skutecznej prezentacji.
📌 Wykorzystanie storytellingu, mowy ciała i dynamiki głosu wzmacnia przekaz.

🚀 **Dobre wystąpienie to emocjonalna podróż – spraw, by Twoja prezentacja była niezapomniana!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Mowa ciała a spójność komunikatu

📢 **Dlaczego mowa ciała jest tak ważna?**

🗣️ **Słowa to tylko część przekazu – to, jak mówimy, ma ogromny wpływ na odbiór komunikatu!**

📌 **Mowa ciała może:**

- ✅ Wzmacniać i uzupełniać przekaz 🎯
- ✅ Budować zaufanie i autentyczność 🤝
- ✅ Wpływać na interpretację słów 🧠

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Mowa ciała a spójność komunikatu

1. Elementy mowy ciała

📌 Co składa się na komunikację niewerbalną?

✓ **Gesty** – ruchy rąk i ciała podkreślające wypowiedzi
✓ **Mimika** – wyraz twarzy odzwierciedlający emocje
✓ **Postawa** – otwartość lub zamknięcie w komunikacji
✓ **Kontakt wzrokowy** – buduje więź i zaangażowanie

📌 Jakie znaczenie ma mowa ciała?

Albert Mehrabian: 93% komunikacji jest niewerbalne!

✓ **55%** – mowa ciała
✓ **38%** – ton głosu
✓ **7%** – same słowa

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Mowa ciała a spójność komunikatu

2. Spójność komunikatu – klucz do skutecznej komunikacji

📌 **Co oznacza spójność?**
✅ **Mowa ciała jest zgodna ze słowami –** odbiorcy odbierają przekaz jako autentyczny
✅ **Emocje i ton głosu pasują do treści** – brak sprzecznych sygnałów

📌 **Przykłady:**
✓ **Spójny komunikat:**
➞ *Mówca ogłasza dobre wieści z uśmiechem, otwartą postawą i entuzjazmem.*

❌ **Niespójny komunikat:**
➞ *Ktoś mówi „Cieszę się, że tu jestem” sztywno, unikając kontaktu wzrokowego.*

Mowa ciała a spójność komunikatu

3. Kiedy mowa ciała przeczy słowom?

📌 **Typowe sytuacje:**

❌ **Sarkazm** – *"No pewnie, świetnie się bawię" z chłodnym wyrazem twarzy.*
❌ **Nieszczerość** – skrzyżowane ramiona, brak kontaktu wzrokowego przy wyrażaniu radości.
❌ **Napięcie i stres** – nadmierne gestykulowanie lub unikanie ruchu.

📌 **Jak to wpływa na odbiór?**
😕 Brak zaufania | 🎭 Wrażenie nieszczerości | 🔄 Nieporozumienia

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII
Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026
Małopolska Organizacja Turystyczna

Mowa ciała a spójność komunikatu

4. Jak osiągnąć spójność komunikatu?

📌 **Skuteczne strategie:**

✅ **Świadomość własnej mowy ciała** – obserwowanie swoich gestów i postawy 🧐
✅ **Ćwiczenie przed lustrem lub kamerą** – analiza własnej ekspresji 🎥
✅ **Dostosowanie mowy ciała do treści** – dynamiczne gesty w emocjonujących momentach 🗣️
✅ **Obserwowanie reakcji odbiorców** – dostosowanie komunikacji do ich reakcji 👀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Mowa ciała a spójność komunikatu

🎯 Podsumowanie:

📢 Mowa ciała wpływa na skuteczność komunikacji – spójność jest kluczowa!

📌 Gesty, mimika, postawa i kontakt wzrokowy wzmacniają przekaz.

📌 Niespójność komunikatu prowadzi do nieporozumień i braku zaufania.

📌 Świadomość mowy ciała i jej kontrola to podstawa skutecznych wystąpień publicznych.

🚀 **Mów pewnie, gestykuluj świadomie i buduj autentyczność!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Kontakt ze słuchaczami

📢 **Dlaczego kontakt z publicznością jest kluczowy?**

🗣️ **Dobre wystąpienie to nie tylko mówienie, ale także interakcja z odbiorcami.**

📌 **Kontakt ze słuchaczami:**

- ✅ Buduje zaufanie i relacje 🤝
- ✅ Zwiększa zaangażowanie 🎯
- ✅ Pomaga w lepszym zapamiętaniu informacji 🧠

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Kontakt ze słuchaczami

1. Jakie korzyści daje nawiązanie relacji z odbiorcami?

📌 **Budowanie zaufania** – autentyczność i otwartość sprawiają, że publiczność lepiej odbiera mówcę.
📌 **Większe zaangażowanie** – słuchacze chętniej uczestniczą w prezentacji, reagują, zadają pytania.
📌 **Łatwiejsze zapamiętywanie** – interakcja i emocjonalne zaangażowanie wspierają proces przyswajania treści.

Kontakt ze słuchaczami

2. Jak skutecznie nawiązać kontakt z publicznością?

- **Utrzymywanie kontaktu wzrokowego** 👀
  - Patrzenie na słuchaczy zamiast w notatki czy ekran wzmacnia poczucie zaangażowania.
  - Buduje zaufanie i sprawia, że odbiorcy czują się zauważeni.
- **Interakcja z publicznością** 🗣️
  - Zadawanie pytań, prośba o opinie, krótka dyskusja.
  - Wykorzystanie gestów „ankietowych” – np. „Kto z was miał kiedyś podobną sytuację?”
- **Dostosowanie treści do odbiorców** 🎯
  - Znajomość grupy docelowej – poziom wiedzy, zainteresowania, potrzeby.
  - Używanie przykładów bliskich doświadczeniom słuchaczy.
- **Mowa ciała i postawa** 💪
  - Otwarta postawa ciała – brak skrzyżowanych rąk, naturalna gestykulacja.
  - Uśmiech i swobodna ekspresja – wzbudzają sympatię i skracają dystans.
- **Intonacja i tempo mówienia** 🎤
  - Zmienność tempa – unikanie monotonii.
  - Podkreślanie kluczowych informacji poprzez zmianę tonu głosu.

Kontakt ze słuchaczami

3. Słuchanie i reagowanie na odbiorców

📌 **Skuteczna interakcja to także słuchanie!**
✅ Obserwowanie reakcji publiczności – mimika, gesty, poziom skupienia.
✅ Dostosowywanie tonu i tempa mówienia do nastroju słuchaczy.
✅ Odpowiadanie na pytania i wchodzenie w dialog.

Kontakt ze słuchaczami

4. Zakończenie z mocnym akcentem

📌 **Jak utrzymać dobry kontakt do końca wystąpienia?**

✓ Zachęcenie do zadawania pytań.
✓ Podsumowanie najważniejszych punktów.
✓ Podziękowanie słuchaczom za ich czas i uwagę.

Kontakt ze słuchaczami

🎯 Podsumowanie

📢 Kontakt ze słuchaczami to fundament skutecznego wystąpienia!
📌 Angażowanie publiczności zwiększa skuteczność komunikacji i zapamiętywanie treści.
📌 Mowa ciała, kontakt wzrokowy, interakcja i świadome dostosowanie tonu głosu budują relację z odbiorcami.
📌 Aktywne słuchanie i reagowanie na publiczność podnoszą jakość prezentacji.

🚀 **Mów do ludzi, a nie do slajdów – Twoi słuchacze to najważniejsza część wystąpienia!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych

📢 **Dlaczego warto wykorzystywać różne techniki w prezentacji?**

🗣️ **Nowoczesne wystąpienia to nie tylko słowa – techniki wizualne i interaktywne zwiększają skuteczność przekazu!**

📌 **Zalety stosowania różnych mediów:**

- ✅ Ułatwiają zrozumienie treści 🎯
- ✅ Zwiększają zaangażowanie odbiorców 👥
- ✅ Pomagają lepiej zapamiętać informacje 🧠

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych

1. Rodzaje mediów i technik prezentacyjnych

📌 **Prezentacje multimedialne – PowerPoint, Google Slides, Prezi**
✅ Wizualizacja treści – slajdy z grafikami, wykresami, animacjami 📊
✅ Unikaj nadmiaru tekstu – lepiej stosować obrazy i krótkie punkty 🔷

📌 **Wideo – filmy i klipy**
✅ Przyciągają uwagę i wzmacniają emocjonalne zaangażowanie 🎥
✅ Powinny być krótkie i bezpośrednio związane z tematem ⏳

📌 **Interaktywne aplikacje – Mentimeter, Kahoot!, Slido**
✅ Możliwość prowadzenia ankiet, quizów, zbierania opinii 🎮
✅ Angażują publiczność i zwiększają interakcję 🗣️

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych

📌 **Tablice i flipcharty**
✅ Świetne do spontanicznego notowania i rysowania schematów ✍️
✅ Ułatwiają wizualizację i organizację myśli 🧠

📌 **Prezentacje na żywo – demonstracje i warsztaty**
✅ Pokazanie działania produktu, metody, narzędzia na żywo 🎭
✅ Bezpośrednie zaangażowanie uczestników 👏

📌 **Media społecznościowe i transmisje online – Facebook Live, YouTube, Instagram**
✅ Możliwość dotarcia do szerokiej publiczności 🌍
✅ Warto zadbać o dobry sprzęt audio i stabilne połączenie internetowe 🎤

📌 **Infografiki i grafiki wizualne**
✅ Wizualizacja skomplikowanych danych i procesów 🖼️
✅ Powinny być proste, czytelne i zgodne z tematyką prezentacji 📊

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych

2. Jak skutecznie dobierać techniki do prezentacji?

📌 Dostosowanie do odbiorców 🎯

✓ Młodsza publiczność – dynamiczne slajdy, wideo, aplikacje interaktywne 📱
✓ Specjaliści – wykresy, dane statystyczne, infografiki 📈
✓ Warsztaty – praktyczne demonstracje i flipcharty ✍️

❌ Unikanie błędów w użyciu mediów

❌ Za dużo tekstu na slajdach – powoduje dekoncentrację 😵
❌ Słabej jakości dźwięk lub wideo – może rozpraszać lub irytować odbiorców
❌ Zbyt wiele efektów animacji – mogą odwracać uwagę od treści ✳️

📌 Łączenie różnych technik dla lepszego efektu

✅ Prezentacja multimedialna + interaktywne pytania
✅ Wideo + dyskusja z publicznością
✅ Infografiki + storytelling

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych

🎯 **Podsumowanie:**

📢 Techniki prezentacyjne powinny wspierać, a nie dominować przekaz!

📌 Odpowiednie narzędzia zwiększają skuteczność wystąpienia.

📌 Dostosowanie mediów do odbiorców poprawia interakcję i zapamiętywanie treści.

📌 Łączenie różnych metod sprawia, że prezentacja staje się dynamiczna i angażująca.

🚀 **Eksperymentuj, dostosowuj i twórz prezentacje, które zapadają w pamięć!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Radzenie sobie z tremą podczas wystąpień

📢 **Trema – wróg czy sprzymierzeniec?**

🗣️ **Trema to naturalna reakcja organizmu. Można ją oswoić i wykorzystać na swoją korzyść!**

📌 **Co powoduje tremę?**

✅ Lęk przed oceną
✅ Obawa przed błędami
✅ Niepewność co do reakcji publiczności

📌❌ **Czy trema jest zła?**

Nadmierna trema może powodować blokady i utrudniać wystąpienie.

✓ Umiarkowana trema działa motywująco i zwiększa koncentrację.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Radzenie sobie z tremą podczas wystąpień

1. Jak przygotować się do wystąpienia i zmniejszyć tremę?

📌 **Staranna analiza treści** 📖

✓ Im lepiej znamy temat, tym pewniej się czujemy.

✓ Warto przewidzieć pytania publiczności i przygotować odpowiedzi.

📌 **Ćwiczenia i symulacje** 🎭

✓ Próby przed lustrem lub bliskimi pomagają oswoić się z wystąpieniem.

✓ Nagranie swojego wystąpienia i analiza pomaga poprawić gesty i ton głosu.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Radzenie sobie z tremą podczas wystąpień

2. Techniki relaksacyjne – jak uspokoić nerwy?

📌 Ćwiczenia oddechowe ?

✓ Wdech przez nos (4 sekundy) – pauza (4 sekundy) – wydech przez usta (6 sekund).

✓ Uspokaja organizm i redukuje napięcie.

📌 Wizualizacja sukcesu 🎯

✓ Wyobrażenie sobie udanego wystąpienia wzmacnia pewność siebie.

📌 Techniki mindfulness 🧘

✓ Uważne oddychanie i medytacja pomagają w kontroli stresu.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Radzenie sobie z tremą podczas wystąpień

3. Jak strategicznie podejść do wystąpienia?

📌 **Zacznij od prostego pytania do publiczności** ❓
✓ Nawiązanie interakcji oswaja z sytuacją i zmniejsza stres.

📌 **Pozytywna postawa i mowa ciała** 💪
✓ Uśmiech, otwarta sylwetka i pewny ton głosu dodają pewności siebie.
✓ Udawanie pewności siebie pomaga faktycznie ją poczuć!

📌 **Skieruj energię tremy na działanie** ⚡
✓ Zamiast walczyć z tremą, przekształć ją w motywację i entuzjazm.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Radzenie sobie z tremą podczas wystąpień

4. Akceptacja tremy i rozwój umiejętności

📌 **Trema nie zniknie, ale można nauczyć się nią zarządzać!**
✓ Nawet doświadczeni mówcy ją odczuwają – różnica polega na tym, jak ją kontrolują.
✓ Po każdym wystąpieniu warto przeanalizować, co poszło dobrze i co można poprawić.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Radzenie sobie z tremą podczas wystąpień

🎯 **Podsumowanie:**

📢 Trema nie jest wrogiem – to naturalna część wystąpień publicznych!
📌 Dobre przygotowanie to najlepszy sposób na jej redukcję.
📌 Techniki oddechowe, wizualizacja i pozytywna postawa pomagają w jej kontrolowaniu.
📌 Każde kolejne wystąpienie buduje pewność siebie i oswaja z publicznymi wystąpieniami.

🚀 **Z tremą można wygrać – wystarczy ją oswoić i wykorzystać na swoją korzyść!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Cel jako podstawa działania

🎯 **Dlaczego warto wyznaczać cele?**

✅ **Nadają kierunek** – pomagają skoncentrować się na priorytetach.
✅ **Zwiększają motywację** – jasno określony cel to impuls do działania.
✅ **Ułatwiają organizację** – porządkują działania i pozwalają uniknąć chaosu.
✅ **Pozwalają ocenić postępy** – dzięki nim możemy monitorować nasze osiągnięcia i dostosowywać strategię.

Cel jako podstawa działania

📌 **1. Cechy dobrze sformułowanego celu – metoda SMART**

S – Sprecyzowany → Cel powinien być konkretny i jasno określony.
Przykład: *„Znajdę pracę zdalną jako grafik komputerowy, zarabiając minimum 5000 zł miesięcznie.”*

M – Mierzalny → Możliwość monitorowania postępów.
Przykład: *„Przeczytam 8 książek o rozwoju osobistym w ciągu roku.”*

A – Atrakcyjny → Cel powinien motywować i być związany z korzyściami.
Przykład: *„Zrobię prawo jazdy, aby móc swobodnie podróżować i być bardziej niezależnym.”*

R – Realistyczny → Cel musi być ambitny, ale osiągalny.
Przykład: *„Zwiększę swoją aktywność fizyczną, ćwicząc 3 razy w tygodniu po 30 minut.”*

T – Terminowy → Musi mieć określony czas realizacji.
Przykład: *„W ciągu 6 miesięcy ukończę kurs języka angielskiego na poziomie B2.”*

Cel jako podstawa działania

2. Jak wyznaczanie celów pomaga w zarządzaniu czasem?

⏳📅 **Planowanie** – lepsza organizacja dnia i ustalanie priorytetów.
📅 **Świadome działanie** – cele nadają strukturę codziennym zadaniom.
📊 **Monitorowanie efektywności** – pozwalają na ocenę działań i wprowadzanie zmian.

🛣️ **„Jeśli nie wiesz, dokąd zmierzasz, każda droga będzie dobra.”** – wyznaczanie celu to pierwszy krok do sukcesu! 🚀

Cel jako podstawa działania

🎯 Podsumowanie

✓ Cel to fundament efektywnego zarządzania czasem i działaniem.
✓ Metoda SMART pomaga formułować realistyczne, motywujące i osiągalne cele.
✓ Dobrze wyznaczony cel organizuje dzień, nadaje priorytety i zwiększa motywację.

🔎 Czy masz już swoje SMART cele? 😊

Priorytetyzacja zadań

🛠 **Dlaczego warto ustalać priorytety?**

✅ **Zwiększa efektywność** – koncentrujemy się na tym, co przynosi największe korzyści.
✅ **Redukuje stres** – jasna hierarchia zadań pozwala uniknąć przytłoczenia obowiązkami.
✅ **Pomaga lepiej wykorzystać czas** – eliminujemy zbędne działania i skupiamy się na kluczowych zadaniach.

Priorytetyzacja zadań

1. Kluczowe metody priorytetyzacji

🔹 📊 **Macierz Eisenhowera (Pilne vs. Ważne)**

🟥 **Ważne i pilne** → zadania do natychmiastowego wykonania (np. sytuacje kryzysowe).

🟦 **Ważne, ale niepilne** → zadania strategiczne, planowane na przyszłość (np. rozwój osobisty).

🟧 **Pilne, ale nieważne** → zadania do delegowania (np. drobne obowiązki biurowe).

⬜ **Nieważne i niepilne** → zadania do eliminacji (np. przeglądanie social mediów).

🔹 📉 **Zasada Pareto (Reguła 80/20)**

🔹 **20% działań przynosi 80% efektów!**

✅ Zidentyfikuj **najważniejsze zadania** i skup się na nich.

❌ Unikaj działań o niskiej wartości – eliminuj lub deleguj.

Priorytetyzacja zadań

🔹 🔤 **Technika ABC**

✓ **A – Najwyższy priorytet** – zadania kluczowe, do wykonania jak najszybciej.

✓ **B – Średni priorytet** – ważne, ale mogą poczekać.

✓ **C – Niski priorytet** – zadania mniej istotne, można je zrobić w wolnym czasie.

🔹 ⏳ **Reguła 60/40**

📌 **60% czasu** → zaplanowane zadania.

📌 **40% czasu** → bufor na nieprzewidziane sytuacje i odpoczynek.

🔹 🗓️ **Time Blocking – metoda blokowania czasu**

⏳ Planuj bloki czasowe na konkretne zadania.

✅ Zarezerwuj czas na priorytetowe obowiązki.

❌ Ogranicz rozpraszacze i przerywanie pracy.

Priorytetyzacja zadań

2. Dobre praktyki w ustalaniu priorytetów

✓ **Regularna analiza zadań** – dostosowanie priorytetów do aktualnych celów.
✓ **Dyscyplina** – realizacja kluczowych zadań bez odkładania na później.
✓ **Eliminacja rozpraszaczy** – ograniczaj zadania o niskiej wartości.

🎯 **Podsumowanie:**

✓ Skuteczna priorytetyzacja pozwala pracować mądrze, a nie ciężko.
✓ Dzięki metodom takim jak Macierz Eisenhowera, Zasada Pareto czy Time Blocking możemy lepiej zarządzać swoim czasem.
✓ Wybór właściwych zadań zwiększa efektywność i pomaga osiągnąć sukces.

🔎 **Jakie zadania są Twoimi priorytetami na dziś?**

Techniki planowania działań w czasie

⏳ Dlaczego planowanie jest kluczowe?

✓ **Pomaga efektywnie zarządzać czasem** – unikasz chaosu i rozpraszaczy.
✓ **Zwiększa produktywność** – skupiasz się na najważniejszych zadaniach.
✓ **Zmniejsza stres** – wiesz, co masz do zrobienia i kiedy.
✓ **Pozwala lepiej wykorzystać dostępne zasoby** – organizujesz pracę mądrze, a nie ciężko.

Techniki planowania działań w czasie

1. Popularne techniki planowania

🔷 🛠️ **Start-Stop-Continue** (Analiza działań)
✅ **Start** – zacznij działania, które przynoszą wartość (np. regularne planowanie tygodnia).
❌ **Stop** – zakończ zadania, które pochłaniają czas bez realnych efektów (np. zbyt częste sprawdzanie maila).
🔁 **Continue** – kontynuuj skuteczne strategie (np. codzienna lista priorytetów).

🔷 ⏳ **Prawo Parkinsona** (Ograniczanie czasu na zadania)
📌 „Praca rozszerza się tak, aby wypełnić czas dostępny na jej wykonanie."
✅ **Jak je wykorzystać?**
✓ Skracaj terminy → zwiększasz efektywność.
✓ Dziel duże zadania na mniejsze kroki.
✓ Stosuj **Pomodoro** (praca w blokach czasowych).

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Techniki planowania działań w czasie

🔷 📝 **Lista zadań (To-Do List)**

✓ Spisuj wszystkie zadania do wykonania.
✓ Dziel je na kategorie priorytetowe.
✓ Skreślanie wykonanych zadań motywuje do dalszej pracy!

🔷 🗓️ **Blokowanie czasu (Time Blocking)**

✅ Podziel dzień na konkretne bloki czasowe.
✓ 9:00-10:30 → praca nad projektem.
✓ 11:00-12:00 → spotkania.
✓ 13:00-14:00 → odpowiadanie na maile.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Techniki planowania działań w czasie

🔷 📊 **Metoda ALPEN** (Kompleksowe planowanie)
📌 **A** – Zadania: spisz wszystkie obowiązki.
📌 **L** – Długość: oszacuj czas trwania.
📌 **P** – Bufor: zostaw miejsce na nieprzewidziane zdarzenia.
📌 **E** – Decyzje: ustal priorytety.
📌 **N** – Kontrola: analizuj wyniki i dostosowuj plan.

🔷 🍅 **Metoda Pomodoro** (Praca w krótkich cyklach)
⏳ **25 min pracy + 5 min przerwy** → powtórz 4 razy, potem dłuższa przerwa.
✓ Pomaga w koncentracji.
✓ Redukuje zmęczenie.
✓ Świetna dla osób, które łatwo się rozpraszają.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Techniki planowania działań w czasie

2. Jak wybrać najlepszą metodę?

✓ **Dostosuj do swojej pracy** – jeśli masz dużo spotkań, sprawdzi się **Time Blocking**.
✓ **Testuj różne techniki** – metoda ALPEN dla precyzyjnego planowania, Pomodoro dla zwiększenia koncentracji.
✓ **Bądź konsekwentny** – planowanie działa tylko wtedy, gdy stosujesz je regularnie!

Techniki planowania działań w czasie

Podsumowanie:

✓ Dobra organizacja = większa efektywność i mniej stresu.
✓ Wybór odpowiedniej metody zależy od Twojego stylu pracy.
✓ Planowanie to klucz do sukcesu w zarządzaniu czasem!

🔎 **Jakie techniki planowania działają u Ciebie najlepiej?**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia

🌞 Dlaczego zarządzanie energią jest kluczowe?

✓ **Efektywniejsza praca** – dostosowanie zadań do poziomu energii.
✓ **Lepsze samopoczucie** – unikanie spadków energii i zmęczenia.
✓ **Mniejsze ryzyko wypalenia** – dbanie o regenerację i równowagę.
✓ **Wyższa koncentracja i motywacja** – praca zgodna z rytmem biologicznym.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia

📌 **1. Zrozumienie własnego rytmu dobowego**

🔹 🌅 **Skowronki** – najwyższa efektywność rano.
🔹 🌙 **Sowy** – największa produktywność wieczorem.
🔹 🔄 **Indywidualny rytm** – kluczowe jest poznanie własnych cykli energetycznych.

⏳ **Kiedy masz najwięcej energii?**
📌 Rano? – **Planuj kreatywne i trudne zadania**
📌 Po południu? – **Zajmij się rutynowymi obowiązkami**
📌 Wieczorem? – **Praca koncepcyjna i analityczna**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia

2. Planowanie zadań zgodnie z poziomem energii

- 🧠 **Wysoka energia** – skupienie, trudne i kreatywne zadania.
- 📋 **Niska energia** – rutynowe czynności, odpowiadanie na maile.
- 💡 **Przerwy** – pozwalają uniknąć spadków efektywności.

✅ **Przykład:**

✓ **Rano (8:00-11:00)** – Praca koncepcyjna, analiza.
✓ **Po południu (13:00-15:00)** – Spotkania, rutynowe obowiązki.
✓ **Wieczór (18:00-20:00)** – Tworzenie strategii, planowanie.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia

3. Jak utrzymać wysoki poziom energii?

🔷 🥗 Zdrowa dieta

✓ Regularne posiłki, bogate w białko i zdrowe tłuszcze.
✓ Unikanie dużej ilości cukru – powoduje nagłe spadki energii.

🔷 🏃 Aktywność fizyczna

✓ Ruch w ciągu dnia zwiększa poziom koncentracji.
✓ Krótkie spacery poprawiają dotlenienie mózgu.

🔷 💤 Sen i regeneracja

✓ Minimum **7-8 godzin snu** – klucz do wysokiej wydajności.
✓ Stałe godziny snu poprawiają rytm dobowy.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia

4. Techniki zarządzania stresem

🔹 🧘 **Techniki relaksacyjne**

✓ Medytacja, głębokie oddychanie, mindfulness.

✓ Redukcja napięcia, poprawa koncentracji.

🔹 📄 **Planowanie czasu**

✓ Dobra organizacja zmniejsza stres.

✓ Eliminacja zbędnych obowiązków.

🔹 ⏳ **Krzywa wydajności**

📌 Początkowo wydajność niska → rośnie wraz z doświadczeniem → stabilizacja.

📌 Wysokie obciążenie = chwilowy spadek, ale późniejsza poprawa.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia

5. Technologia a zarządzanie energią

🔷 📱 **Aplikacje do monitorowania energii**

✓ „Tide”, „Pomodone”, „RescueTime” – śledzenie poziomu skupienia.

🔷 🚫📱 **Ograniczenie powiadomień**

✓ Wyłącz zbędne alerty, aby nie tracić koncentracji.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia

🎯 Podsumowanie:

✓ Dostosuj zadania do swojego rytmu dobowego.
✓ Planuj strategicznie – trudne zadania w momentach wysokiej energii.
✓ Dbaj o zdrowie – sen, dieta i ruch wpływają na produktywność.
✓ Wykorzystuj techniki zarządzania stresem i technologię.

🔎 Jakie strategie najlepiej działają u Ciebie? 😊

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Bariery w zarządzaniu czasem

⏳ Dlaczego zarządzanie czasem jest trudne?

- ✓ **Brak organizacji** – chaos i brak planu.
- ✓ **Prokrastynacja** – odkładanie zadań na później.
- ✓ **Rozpraszacze** – powiadomienia, media, hałas.
- ✓ **Zbyt wiele obowiązków** – przeciążenie i brak priorytetów.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Bariery w zarządzaniu czasem

1. Najczęstsze bariery w zarządzaniu czasem

Brak jasno określonych celów

Skutki: brak motywacji, chaotyczne działania, niska produktywność.
Rozwiązanie: metoda SMART – sprecyzowane, mierzalne, osiągalne cele.

Prokrastynacja

Skutki: stres, niska efektywność, poczucie winy.
Rozwiązanie: metoda Pomodoro, podział zadań na mniejsze kroki.

Nieumiejętność priorytetyzacji

Skutki: skupianie się na mało istotnych zadaniach.
Rozwiązanie: Macierz Eisenhowera – podział na ważne i pilne zadania.

Rozpraszacze

Skutki: niska koncentracja, dłuższy czas realizacji zadań.
Rozwiązanie: tryb „nie przeszkadzać”, ograniczenie powiadomień.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Bariery w zarządzaniu czasem

2. Psychologiczne bariery

⚠ Perfekcjonizm

❌✅ Skutki: nadmierne poprawianie detali, spowolnienie pracy.
Rozwiązanie: zasada „wystarczająco dobrze” – nie wszystko musi być idealne.

😨 Brak pewności siebie

❌✅ Skutki: strach przed decyzjami, unikanie trudnych zadań.
Rozwiązanie: ćwiczenie podejmowania małych decyzji, stopniowe wyzwania.

😔 Emocjonalne blokady

❌✅ Skutki: stres, lęk, brak motywacji.
Rozwiązanie: techniki relaksacyjne, mindfulness, przerwy na regenerację.

Bariery w zarządzaniu czasem

3. Czynniki fizjologiczne

😴 **Zmęczenie i brak snu**

❌✅ Skutki: brak koncentracji, wolniejsze przetwarzanie informacji.
Rozwiązanie: regularny sen (7-8 godzin), krótkie drzemki regeneracyjne.

🥗 **Głód i nieodpowiednia dieta**

❌✅ Skutki: niski poziom energii, problemy z koncentracją.
Rozwiązanie: zdrowe posiłki, unikanie skoków cukru we krwi.

🤕 **Bóle głowy, problemy zdrowotne**

❌✅ Skutki: trudności w skupieniu, wolniejsza praca.
Rozwiązanie: ergonomiczne stanowisko pracy, odpowiednie nawodnienie.

Bariery w zarządzaniu czasem

4. Nadmiar zobowiązań

✓ **Nie mów „tak" na wszystko –** naucz się odmawiać!
✓ **Delegowanie** – nie musisz robić wszystkiego samodzielnie.
✓ **Reguła 60/40 –** zostaw czas na nieprzewidziane sytuacje.

5. Jak pokonać bariery w zarządzaniu czasem?

✅ **Ustalaj cele SMART** – konkretne, mierzalne, realistyczne.
✅ **Priorytetyzuj zadania –** skup się na najważniejszych.
✅ **Minimalizuj rozpraszacze –** wyłącz powiadomienia, stwórz ciche miejsce pracy.
✅ **Dbaj o zdrowie i energię –** sen, dieta, aktywność fizyczna.
✅ **Ćwicz elastyczność i pozytywne nastawienie** – każda zmiana wymaga czasu!

Bariery w zarządzaniu czasem

🎯 Podsumowanie

✓ Bariery w zarządzaniu czasem mogą wynikać z organizacji, psychologii i fizjologii.
✓ Kluczem jest **świadomość** problemów i stopniowe wprowadzanie zmian.
✓ Skup się na **największych przeszkodach** i eliminuj je krok po kroku.

🔎 Jakie bariery najbardziej utrudniają Ci zarządzanie czasem? 🤔

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność i delegowanie zadań w zarządzaniu czasem

💡 Czym jest asertywność?

✓ Wyrażanie myśli i potrzeb w sposób **szczery i z szacunkiem**.
✓ Stawianie granic i umiejętność **mówienia „nie”**.
✓ Komunikacja, która **minimalizuje konflikty** i zwiększa skuteczność współpracy.

📌 Asertywność a zarządzanie czasem

✅ **Wyznaczanie granic** – unikanie nadmiernych zobowiązań.
✅ **Skuteczna komunikacja** – eliminacja nieporozumień.
✅ **Zwiększenie pewności siebie** – lepsze zarządzanie zadaniami.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność i delegowanie zadań w zarządzaniu czasem

Delegowanie zadań – klucz do efektywności

🔑 Dlaczego warto delegować?

✓ **Oszczędność czasu** – skupienie się na priorytetach.
✓ **Efektywność zespołu** – wykorzystanie talentów innych osób.
✓ **Lepsza współpraca** – budowanie zaufania w zespole.

❌ Błędy w delegowaniu

❌ Zbyt ogólne polecenia („Zrób to jak najszybciej”).
❌ Brak zaufania („Lepiej zrobię to sam”).
❌ Mikrozarządzanie („Sprawdzenie każdego szczegółu”).

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność i delegowanie zadań w zarządzaniu czasem

Asertywność w delegowaniu

✅ **Jasne oczekiwania –** precyzyjne instrukcje, terminy, zasoby.
✅ **Otwartość na feedback** – zachęcanie do pytań i dyskusji.
✅ **Umiejętność odmawiania –** przekazywanie odpowiedzialności innym.

📍 Jak skutecznie delegować?

1. **Wybierz odpowiednią osobę –** kto ma kompetencje do zadania?
2. **Określ cel i termin** – co ma być zrobione i na kiedy?
3. **Daj przestrzeń do działania –** unikaj nadmiernej kontroli.
4. **Zapewnij wsparcie –** bądź dostępny, gdy potrzebna jest pomoc.
5. **Podsumuj i doceniaj** – sprawdź rezultaty i daj informację zwrotną.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność i delegowanie zadań w zarządzaniu czasem

🎯 Podsumowanie

✓ **Asertywność** pomaga w efektywnej komunikacji i stawianiu granic.
✓ **Delegowanie** zwiększa produktywność i oszczędza czas.
✓ **Zastosowanie obu umiejętności** pozwala na skuteczniejsze zarządzanie czasem i zadaniami.

💬 Czy umiesz delegować i mówić „nie”, gdy to konieczne? 🤔

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

🕰️ Pochłaniacze i złodzieje czasu

🔍 Co to są pochłaniacze czasu?

➞ Działania i nawyki, które **zabierają czas**, nie przynosząc wartości.
➞ Mogą być **zewnętrzne (rozpraszacze)** lub **wewnętrzne (złe nawyki)**.

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

🚨 **Najczęstsze złodzieje czasu:**

📱 **Media społecznościowe** – niekończące się scrollowanie.
📩 **Powiadomienia i e-maile** – rozpraszają uwagę.
🔁 **Spotkania bez celu** – marnują czas i energię.
🔄 **Perfekcjonizm** – ciągłe poprawianie detali.

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

🛠 Jak rozpoznać swoje pochłaniacze czasu?

✅ **Śledzenie aktywności** – zapisz, na co poświęcasz czas.
✅ **Analiza priorytetów** – czy to naprawdę ważne?
✅ **Blokowanie rozpraszaczy** – wyłącz powiadomienia, korzystaj z trybu offline.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

⏳ **Jak zwalczyć złodziei czasu?**

📅 **Planowanie i priorytety** – lista zadań na dzień.
⏳ **Technika Pomodoro** – 25 min pracy, 5 min przerwy.
🚫 **Ustalanie granic** – określ godziny offline.
🔍 **Świadome korzystanie z technologii** – ogranicz czas w social media.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

🎯 **Koncentracja i redukcja stresu – klucz do efektywności**

✅ **Skupienie na jednym zadaniu** (monotasking > multitasking).
✅ **Przerwy na regenerację** – umysł potrzebuje odpoczynku.
✅ **Mindfulness i wizualizacja** – trening uważności poprawia koncentrację.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

Jak skutecznie redukować stres?

Ćwiczenia oddechowe – głębokie oddychanie uspokaja umysł.
Dobra jakość snu – wypoczęty umysł = większa produktywność.
Aktywność fizyczna – zmniejsza napięcie, poprawia koncentrację.
Planowanie z wyprzedzeniem – przewidywanie problemów redukuje stres.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

📌 **Synergia koncentracji i zarządzania stresem**

✅ **Mniejszy stres → lepsza koncentracja.**
✅ **Lepsza koncentracja → mniej błędów, więcej czasu.**
✅ **Większa efektywność → większa kontrola nad czasem i zadaniami.**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Pochłaniacze i złodzieje czasu + Koncentracja i redukowanie stresu

📍 **Podsumowanie:**

✓ **Identyfikacja złodziei czasu** pomaga wyeliminować rozpraszacze.
✓ **Lepsza koncentracja** prowadzi do szybszej realizacji zadań.
✓ **Zarządzanie stresem** pozwala działać skuteczniej i efektywniej.

💡 **Jakie są Twoje największe pochłaniacze czasu? Co możesz zrobić, by je ograniczyć?** 🤔

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Balans życiowy to harmonia między pracą a życiem prywatnym, która pozwala na skuteczne łączenie obowiązków zawodowych z dbaniem o zdrowie, relacje i odpoczynek. Utrzymanie tej równowagi wymaga:

- ✅ Wyznaczania granic między pracą a życiem osobistym
- ✅ Świadomości priorytetów i wartości
- ✅ Dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Wyznaczanie granic

Aby zachować balans życiowy, kluczowe jest **ustalenie jasnych granic** między pracą a czasem wolnym: ✓ Regularne godziny pracy i odpoczynku
✓ Wyłączanie służbowych urządzeń po godzinach
✓ Planowanie urlopów i dni wolnych
✓ Nauka odmawiania nadmiarowych zobowiązań

💡 **Zachowanie zdrowych granic pomaga uniknąć przeciążenia i wypalenia zawodowego!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Świadomość priorytetów

Równowaga to także świadome **ustalanie priorytetów**. Warto zastanowić się:

✓ Co jest dla mnie najważniejsze w życiu?
✓ Jak dzielić czas między pracę, rodzinę, zdrowie i hobby?
✓ Jakie działania pomagają mi utrzymać dobrostan?

📌 **Priorytety powinny być zgodne z wartościami i celami życiowymi.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne

Zdrowy styl życia wspiera **energię i dobre samopoczucie**:

✓ Regularna aktywność fizyczna 🚶🏋️
✓ Odpowiednia ilość snu 😴
✓ Zdrowa dieta 🥗
✓ Techniki relaksacyjne (medytacja, oddech, mindfulness)

💡 **Zdrowie to fundament efektywnego funkcjonowania w każdej dziedzinie życia.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Efektywny odpoczynek – klucz do regeneracji

Nie każdy odpoczynek przynosi prawdziwą regenerację. Aby wypoczywać efektywnie, warto:

✓ Rozróżniać odpoczynek fizyczny i psychiczny
✓ Zredukować ekspozycję na technologię ("digital detox")
✓ Znaleźć balans między odpoczynkiem biernym a aktywnym

💡 **Dobrze zaplanowany odpoczynek to inwestycja w produktywność i samopoczucie!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Odpoczynek fizyczny i psychiczny

Nie każdy odpoczynek oznacza bezczynność!

Odpoczynek fizyczny – regeneracja mięśni i układu nerwowego (sen, relaks, masaż, stretching)

Odpoczynek psychiczny – uwolnienie umysłu od stresu i natłoku myśli (medytacja, książki, muzyka, sztuka)

Zadbaj o oba rodzaje odpoczynku, by czuć się pełnym energii!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Odpoczynek od technologii – "Digital Detox"

Nieustanne korzystanie z technologii obciąża nasz umysł. Warto:

✓ Ograniczać czas spędzany przed ekranami
✓ Unikać korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem
✓ Planować dni bez mediów społecznościowych

💡 **Ograniczenie bodźców cyfrowych poprawia koncentrację i jakość snu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Odpoczynek bierny i aktywny

Jakie formy odpoczynku wybrać?

🔹 **Odpoczynek bierny** – sen, relaks, drzemki, słuchanie muzyki 🎶😌

🔹 **Odpoczynek aktywny** – spacery, sport, hobby, praca twórcza 🚴🎨

💡 **Balans między odpoczynkiem aktywnym a biernym pozwala efektywnie się regenerować!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Planowanie czasu wolnego

Odpoczynek powinien być **planowany**, a nie traktowany jako resztki wolnego czasu:

✓ **Krótkie przerwy** w ciągu dnia
✓ **Regularne dni wolne** i urlopy
✓ **Świadome spędzanie czasu** na relaksie i regeneracji

💡 **Brak odpoczynku prowadzi do spadku efektywności i zwiększa ryzyko wypalenia!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Synergia balansu życiowego i efektywnego odpoczynku

Balans i odpoczynek wzajemnie się uzupełniają:

✓ Dobrze zaplanowany odpoczynek pomaga utrzymać równowagę życiową

✓ Zachowanie balansu między pracą a życiem prywatnym redukuje stres

✓ Regeneracja organizmu wpływa na lepszą produktywność i samopoczucie

💡 **Zdrowa równowaga to przepis na długoterminowy sukces i dobre życie!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Jak wprowadzić balans i odpoczynek do codzienności?

Aby skutecznie dbać o siebie:

✓ Planuj czas pracy i odpoczynku ⏳
✓ Unikaj zbędnych zobowiązań ❌
✓ Regularnie praktykuj techniki relaksacyjne 🧘
✓ Zachowuj zdrową dietę i dbaj o sen 😴

💡 **Małe zmiany w codziennych nawykach prowadzą do wielkich rezultatów!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Balans życiowy i efektywny odpoczynek

Podsumowanie – kluczowe wnioski:

✅ Balans życiowy i odpoczynek to fundament zdrowia i efektywności
✅ Świadome wyznaczanie granic zapobiega przeciążeniu i wypaleniu
✅ Efektywny odpoczynek to nie tylko sen – warto zadbać o regenerację umysłu i ciała
✅ Planowanie czasu na relaks pomaga cieszyć się życiem i zwiększa produktywność

💡 **Pamiętaj – dobre życie to nie tylko praca, ale także odpoczynek!** 😊

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Wprowadzenie – Osobowość a zarządzanie czasem

Każdy z nas ma swój indywidualny sposób organizacji czasu, który wynika z cech osobowości. Nasza osobowość wpływa na to, jak:

✓ Podejmujemy decyzje i planujemy zadania
✓ Radzimy sobie z terminami i obowiązkami
✓ Reagujemy na presję i nieprzewidziane zmiany

💡 **Świadomość swojego typu osobowości pomaga w skuteczniejszym zarządzaniu czasem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Model MBTI – Jak osobowość wpływa na zarządzanie czasem?

Model **MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)** klasyfikuje osobowości na podstawie 4 wymiarów:

1. **Ekstrawersja (E) – Introwersja (I)** → Skąd czerpiesz energię?
2. **Poznanie (S) – Intuicja (N)** → Jak przetwarzasz informacje?
3. **Myślenie (T) – Odczuwanie (F)** → Jak podejmujesz decyzje?
4. **Osądzanie (J) – Obserwacja (P)** → Jak organizujesz swoje życie?

📌 **Ostatni wymiar (J-P) ma największy wpływ na zarządzanie czasem.**

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Ekstrawertycy (E) vs. Introwertycy (I)

Ekstrawertycy (E)
Lubią pracę zespołową i dynamiczne środowiska
Mogą mieć trudności z koncentracją w samotnej pracy
Strategia: Planowanie momentów na interakcje oraz bloki czasowe na skupioną pracę

Introwertycy (I)
Dobrze radzą sobie z samodzielnymi zadaniami
Mogą przeciągać zadania lub mieć trudność z delegowaniem
Strategia: Ustalanie granic czasowych i praktyka delegowania zadań

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Osoby poznające (S) vs. Osoby intuicyjne (N)

🔷 **Osoby poznające (S)**

✅ Skupiają się na faktach i konkretach

❌ Mogą mieć trudność z szybkim podejmowaniem decyzji

💡 **Strategia**: Stosowanie metod usprawniających podejmowanie decyzji

🔷 **Osoby intuicyjne (N)**

✅ Mają wizję i innowacyjne pomysły

❌ Mogą mieć trudności z kończeniem zadań

💡 **Strategia**: Dzielić zadania na etapy i pilnować terminów

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Osoby myślące (T) vs. Osoby odczuwające (F)

🔷 **Osoby myślące (T)**

✅ Logiczne, zorientowane na wyniki

❌ Mogą odwlekać działanie z powodu nadmiernej analizy

💡 **Strategia**: Podejmowanie decyzji na podstawie dostępnych informacji

🔷 **Osoby odczuwające (F)**

✅ Empatyczne i troskliwe

❌ Często pomagają innym kosztem własnego czasu

💡 **Strategia**: Ustalanie priorytetów i nauka stawiania granic

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Osoby osądzające (J) vs. Osoby obserwujące (P)

Osoby osądzające (J)

Zorganizowane, dobrze planują czas

Mogą być mało elastyczne w obliczu zmian

Strategia: Ćwiczenie elastyczności i dostosowywania się do zmian

Osoby obserwujące (P)

Elastyczne i spontaniczne

Mogą mieć trudność z dotrzymywaniem terminów

Strategia: Planowanie zadań z wyprzedzeniem i ustalanie priorytetów

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Przegląd typów MBTI i ich mocnych stron w zarządzaniu czasem

Przykładowe typy MBTI i ich podejście do organizacji czasu:

✓ **ESTJ (Wykonawca)** – skuteczny lider, dobrze planuje czas
✓ **ENTJ (Dowódca)** – świetnie organizuje projekty, ale może być niecierpliwy
✓ **ISFJ (Obrońca)** – sumienny, terminowy, ale czasem bierze na siebie za dużo
✓ **ENFP (Działacz)** – kreatywny, ale może mieć problem z kończeniem zadań

💡 **Każdy typ ma swoje mocne strony, które można wykorzystać do lepszego zarządzania czasem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Najczęstsze wyzwania w zarządzaniu czasem

💡 **Typowe trudności związane z osobowością:**

❌ Prokrastynacja u osób intuicyjnych (N)
❌ Nadmierne analizowanie u osób myślących (T)
❌ Brak elastyczności u osób osądzających (J)
❌ Trudność w ustalaniu granic u osób odczuwających (F)

💡 **Każdy z tych problemów można rozwiązać poprzez odpowiednie strategie!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Strategie zarządzania czasem dostosowane do osobowości

📌 **Jak poprawić organizację czasu w zależności od typu osobowości?**

✓ **Ekstrawertycy (E):** Planowanie czasu na interakcje i na samodzielną pracę
✓ **Introwertycy (I):** Nauka delegowania zadań i określanie limitów czasowych
✓ **Osoby intuicyjne (N):** Podział dużych projektów na mniejsze kroki
✓ **Osoby poznające (S):** Praca nad elastycznością w podejmowaniu decyzji
✓ **Osoby myślące (T):** Unikanie nadmiernej analizy i szybkie działanie
✓ **Osoby odczuwające (F):** Ustalanie priorytetów i stawianie granic
✓ **Osoby osądzające (J):** Ćwiczenie elastyczności w planowaniu
✓ **Osoby obserwujące (P):** Tworzenie harmonogramów i ustalanie terminów

💡 **Indywidualne podejście do organizacji czasu pozwala na większą efektywność!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Jak wykorzystać wiedzę o typie osobowości do poprawy produktywności?

🔷 Dopasowanie metod zarządzania czasem do własnych cech osobowości
🔷 Świadoma praca nad swoimi słabościami
🔷 Rozwijanie mocnych stron w organizacji i planowaniu

📌 **Każdy typ osobowości może skutecznie zarządzać czasem, jeśli dostosuje odpowiednie strategie!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem

Podsumowanie – Kluczowe wnioski

✅ Osobowość wpływa na sposób organizacji czasu
✅ Znajomość swojego typu MBTI pomaga w lepszym planowaniu
✅ Dostosowanie strategii do osobowości zwiększa efektywność
✅ Nie ma złych typów osobowości – każdy może znaleźć swój optymalny sposób zarządzania czasem

💡 **Dzięki samopoznaniu można lepiej wykorzystać swój potencjał i skuteczniej zarządzać czasem!** ⏳🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Wprowadzenie – Czym jest stres?

📌 Definicja stresu

Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje odbierane jako wyzwania lub zagrożenia. Może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki.

🔷 Objawy stresu emocjonalnego:

✓ Pobudzenie, drażliwość, irytacja
✓ Obsesyjne myślenie o problemach
✓ Lęk, poczucie zagrożenia
✓ Stan ciągłego napięcia

💡 Choć stres jest naturalny, jego nadmiar może negatywnie wpływać na zdrowie i jakość życia.

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Zarządzanie stresem

Rola stresu w ewolucji

🔷 **Stres jako mechanizm przetrwania**

✓ W przeszłości mobilizował do szybkiego działania
✓ Pomagał przetrwać w niebezpiecznych sytuacjach
✓ Był reakcją krótkotrwałą, aktywowaną w chwilach zagrożenia

🔷 **Stres we współczesnym świecie**

✓ Stresory są bardziej złożone i długotrwałe
✓ Brak „wyłącznika” powoduje przewlekły stres
✓ Nadmiar stresu wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne

💡 **Zrozumienie stresu i jego źródeł pomaga w lepszym radzeniu sobie z nim.**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Czym są stresory?

📌 **Stresory to bodźce wywołujące reakcję stresową. Mogą być:**

✓ **Fizyczne** – hałas, przemęczenie, brak snu

✓ **Psychiczne** – nadmiar informacji, presja na wysoką wydajność

✓ **Społeczne** – konflikty, presja otoczenia, samotność

✓ **Emocjonalne** – lęk przed przyszłością, niepewność, strach

💡 **Rozpoznanie stresorów to pierwszy krok do skutecznego zarządzania stresem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Zarządzanie stresem

Najczęstsze stresory w życiu codziennym

🔹 **Praca i presja zawodowa**
✓ Nadmiar obowiązków, długie godziny pracy
✓ Brak kontroli nad zadaniami, niepewność zatrudnienia

🔹 **Problemy finansowe**
✓ Niestabilność dochodów, długi, nagłe wydatki

🔹 **Problemy zdrowotne**
✓ Choroby, ból, potrzeba leczenia

🔹 **Zmiany życiowe**
✓ Rozwód, narodziny dziecka, utrata pracy

🔹 **Relacje międzyludzkie**
✓ Konflikty, brak zrozumienia, krytyka

🔹 **Przeciążenie informacyjne**
✓ Nadmiar powiadomień, presja bycia online

💡 **Świadome zarządzanie stresorami pozwala lepiej kontrolować poziom stresu.**

Zarządzanie stresem

Praca jako źródło stresu

📌 **Dlaczego praca jest jednym z głównych stresorów?**

✓ Wysokie wymagania i presja na efektywność
✓ Brak czasu na odpoczynek i życie prywatne
✓ Niska kontrola nad obowiązkami
✓ Strach przed oceną i krytyką

💡 **Zarządzanie czasem i ustalanie priorytetów pomaga w redukcji stresu zawodowego.**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Stres finansowy – jak wpływa na zdrowie?

🔷 Konsekwencje problemów finansowych:

✓ Bezsenność i niepokój
✓ Spadek samooceny i poczucia własnej wartości
✓ Ryzyko depresji i stanów lękowych

📌 Jak ograniczyć stres finansowy?

✓ Tworzenie budżetu i planowanie wydatków
✓ Poszukiwanie dodatkowych źródeł dochodu
✓ Wsparcie psychologiczne w trudnych sytuacjach

💡 Świadome zarządzanie finansami to klucz do mniejszego stresu!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Zdrowie jako czynnik stresu

🔷 Obawy o zdrowie swoje i bliskich:

✓ Diagnoza choroby
✓ Przewlekły ból
✓ Potrzeba leczenia

📌 Jak radzić sobie ze stresem zdrowotnym?

✓ Regularne badania i profilaktyka
✓ Zdrowa dieta i aktywność fizyczna
✓ Techniki redukujące stres, np. medytacja

💡 Dbanie o zdrowie zmniejsza stres i poprawia jakość życia!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Wpływ stresu na organizm

📌 **Długotrwały stres prowadzi do:**

✓ **Wyczerpania fizycznego i psychicznego** – osłabienie odporności, bezsenność

✓ **Zaburzeń zdrowia psychicznego** – depresja, nerwice, lęki

✓ **Problemów fizycznych** – nadciśnienie, bóle głowy, dolegliwości żołądkowe

✓ **Spadku koncentracji** – trudności w podejmowaniu decyzji

💡 **Redukcja stresu jest kluczowa dla zdrowia i efektywności!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Jak radzić sobie ze stresem?

🔷 **Kluczowe strategie zarządzania stresem:**

✓ Identyfikacja stresorów
✓ Zarządzanie czasem i priorytetami
✓ Techniki relaksacyjne
✓ Zdrowy tryb życia

💡 **Świadome techniki radzenia sobie ze stresem pomagają zachować równowagę!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Techniki relaksacyjne

📌 **Jak skutecznie redukować stres?**

✓ **Ćwiczenia oddechowe** – kontrolowane oddychanie obniża napięcie

✓ **Medytacja i mindfulness** – pomagają wyciszyć umysł

✓ **Aktywność fizyczna** – sport redukuje poziom kortyzolu

✓ **Hobby i czas dla siebie** – przerwy od pracy są kluczowe

💡 **Znalezienie własnej techniki relaksacyjnej pomaga w długoterminowym zarządzaniu stresem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Zarządzanie stresem

Wsparcie społeczne w walce ze stresem

🔷 **Dlaczego warto szukać wsparcia?**

✓ Rozmowa z bliskimi obniża napięcie
✓ Pomoc psychologiczna może być kluczowa
✓ Sieci wsparcia zwiększają odporność na stres

💡 **Nie musisz radzić sobie ze stresem sam – warto korzystać z pomocy otoczenia!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie stresem

Podsumowanie – Kluczowe wnioski

✅ Stres to naturalna reakcja, ale nadmiar jest szkodliwy
✅ Identyfikacja stresorów pomaga w lepszym zarządzaniu emocjami
✅ Przewlekły stres wpływa negatywnie na zdrowie i efektywność
✅ Stosowanie technik relaksacyjnych pozwala skutecznie redukować napięcie
✅ Wsparcie społeczne i zdrowy styl życia pomagają w radzeniu sobie ze stresem

💡 **Zarządzanie stresem to inwestycja w zdrowie i jakość życia!** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Wprowadzenie – Jak radzić sobie ze stresem?

📌 **Czym jest stres?**

Stres to brak równowagi między wymaganiami otoczenia a możliwościami jednostki. Skuteczne radzenie sobie ze stresem pomaga:

✓ Zmniejszyć napięcie emocjonalne
✓ Poprawić koncentrację i efektywność
✓ Zwiększyć odporność psychiczną

💡 **Istnieją różne strategie radzenia sobie ze stresem – kluczem jest wybór odpowiedniej!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej"
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Modele radzenia sobie ze stresem

🔷 **Model Endlera i Parkera** (inspirowany teorią Lazarusa i Folkman) wyróżnia trzy podstawowe strategie:

✓ **Skoncentrowanie na zadaniu** – aktywne działanie w celu rozwiązania problemu

✓ **Skoncentrowanie na emocjach** – regulacja emocji związanych ze stresem

✓ **Skoncentrowanie na unikaniu** – odwracanie uwagi od problemu

💡 **Każda strategia może być skuteczna w zależności od sytuacji!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Skoncentrowanie na zadaniu

📌 **Działania zmierzające do rozwiązania problemu:**
✓ Zmiana sytuacji (np. zdobycie nowej wiedzy, rozmowa wyjaśniająca)
✓ Traktowanie stresu jako wyzwania do pokonania

📌 **Techniki tej strategii:**
✓ **Walcz** – usuń lub osłab zagrożenie
✓ **Uciekaj** – jeśli sytuacja nie podlega zmianie
✓ **Szukaj alternatyw** – negocjacje, kompromis
✓ **Zapobiegaj** – budowanie odporności na przyszłe stresory

💡 **Ta strategia sprawdza się, gdy mamy kontrolę nad sytuacją!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Skoncentrowanie na emocjach

📌 **Regulacja emocji, gdy nie można zmienić sytuacji**
✓ Stosowana, gdy sytuacja jest poza naszą kontrolą
✓ Pomaga złagodzić negatywne emocje

📌 **Techniki tej strategii:**
✓ **Relaksacja** – oddychanie, medytacja, techniki oddechowe
✓ **Reinterpretacja poznawcza** – zmiana perspektywy myślenia
✓ **Wsparcie społeczne** – rozmowa z bliskimi
✓ **Unikanie myślenia o problemie** – pomocne krótkoterminowo, ale nie na dłuższą metę

💡 **Dobre dla osób, które chcą lepiej zarządzać emocjami!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

- **Skoncentrowanie na unikaniu**

📌 **Tendencja do odwracania uwagi od stresora**
✓ Stosowana w sytuacjach, których nie możemy kontrolować
✓ Może pomóc zmniejszyć napięcie, ale nie rozwiązuje problemu

📌 **Techniki unikania stresu:**
✓ **Odwracanie uwagi –** oglądanie filmu, sport, hobby
✓ **Prokrastynacja –** chwilowe odkładanie problemu
✓ **Zajmowanie się innymi obowiązkami –** by poczuć kontrolę
✓ **Fantazjowanie –** wyobrażanie sobie lepszej przyszłości
✓ **Unikanie rozmów o problemie –** redukcja napięcia, ale może prowadzić do izolacji

💡 **Dobre jako chwilowa strategia, ale długoterminowo może zwiększać stres!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Skoncentrowanie na znaczeniu

📌 **Strategia nadawania sensu trudnym sytuacjom**
✓ Przekształcanie negatywnych wydarzeń w doświadczenia rozwojowe
✓ Wyszukiwanie korzyści w trudnych sytuacjach

📌 **Techniki tej strategii:**
✓ **Zmiana priorytetów** – dostosowanie celów do rzeczywistości
✓ **Znajdowanie korzyści** – rozwój osobisty, nauka nowych umiejętności
✓ **Pozytywna reinterpretacja** – spojrzenie na sytuację w inny sposób
✓ **Wzmacnianie pozytywnego nastawienia** – koncentracja na tym, co dobre

💡 **Pomaga zwiększyć odporność psychiczną i znaleźć sens w trudnych sytuacjach!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Jak wybrać odpowiednią strategię?

📌 **Kiedy stosować daną metodę?**

✓ **Jeśli masz wpływ na sytuację** → skoncentruj się na zadaniu

✓ **Jeśli nie masz wpływu na sytuację** → skoncentruj się na emocjach

✓ **Jeśli sytuacja jest poza Twoją kontrolą** → czasowe unikanie może pomóc

✓ **Jeśli chcesz nadać sens trudnym doświadczeniom** → strategia znaczenia

💡 **Elastyczne dopasowanie strategii do sytuacji jest kluczem do skutecznego radzenia sobie ze stresem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Techniki redukcji stresu w praktyce

📌 **Najbardziej skuteczne techniki:**

✓ **Ćwiczenia oddechowe** – obniżają napięcie i regulują emocje

✓ **Medytacja i mindfulness** – poprawiają koncentrację i redukują stres

✓ **Aktywność fizyczna** – pomaga uwolnić napięcie

✓ **Hobby i relaks** – zapewniają równowagę psychiczną

💡 **Regularne stosowanie tych metod pomaga w codziennym życiu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Wsparcie społeczne jako klucz do radzenia sobie ze stresem

📌 **Dlaczego warto szukać wsparcia?**

✓ Rozmowa pomaga obniżyć napięcie
✓ Bliscy mogą pomóc znaleźć nowe rozwiązania
✓ Wsparcie emocjonalne zwiększa odporność psychiczną

💡 **Nie musisz radzić sobie ze stresem sam – warto korzystać z pomocy otoczenia!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

Podsumowanie – Jak skutecznie zarządzać stresem?

- ✅ Znajdź strategię odpowiednią dla danej sytuacji
- ✅ Używaj technik relaksacyjnych do redukcji napięcia
- ✅ Szukaj wsparcia społecznego w trudnych chwilach
- ✅ Traktuj stres jako wyzwanie do pokonania, nie jako przeszkodę
- ✅ Dbaj o równowagę między pracą a odpoczynkiem

💡 **Zarządzanie stresem to klucz do zdrowia i lepszej jakości życia!** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Wprowadzenie – Jak ciało reaguje na stres?

📌 **Długotrwały stres powoduje napięcia fizyczne i emocjonalne, które mogą prowadzić do problemów zdrowotnych.**

✓ Bóle głowy i mięśni
✓ Problemy z układem krążenia
✓ Bezsenność i chroniczne zmęczenie
✓ Osłabienie odporności

💡 **Techniki relaksacyjne i masaż pomagają w redukcji stresu i poprawie samopoczucia!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Czym są techniki relaksacyjne?

📌 **Relaksacja to umiejętność świadomego odprężenia ciała i umysłu.**

✓ Pomaga kontrolować stres i emocje
✓ Można ją praktykować samodzielnie
✓ Wymaga regularności i odpowiedniego nastawienia

📌 **Zasady skutecznej relaksacji:**

✓ Ćwicz regularnie
✓ Unikaj treningu w silnym pobudzeniu
✓ Korzystaj z nagrań i aplikacji

💡 **Systematyczna praktyka przynosi najlepsze efekty!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Korzyści technik relaksacyjnych

📌 **Relaksacja ma pozytywny wpływ na zdrowie:**

✓ Obniża ciśnienie krwi
✓ Spowalnia rytm serca
✓ Poprawia ukrwienie mózgu
✓ Reguluje poziom hormonów stresu
✓ Wspomaga trawienie
✓ Poprawia koncentrację i jakość snu

💡 **Regularna relaksacja to klucz do zdrowia fizycznego i psychicznego!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Jak przygotować się do relaksacji?

📌 **Podstawowe zasady:**

✓ Wybierz **ciche miejsce**
✓ Załóż **wygodne ubranie**
✓ Zdejmij **okulary, zegarek, biżuterię**
✓ Usiądź lub połóż się w **komfortowej pozycji**
✓ **Oddychaj powoli i głęboko**
✓ Pozwól myślom swobodnie przepływać

💡 **Odpowiednie przygotowanie zwiększa skuteczność relaksacji!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Techniki oddechowe – podstawa relaksacji

📌 **1. Skoncentrowane oddychanie**
✓ Skupienie uwagi na oddechu
✓ Powolne, głębokie wdechy i wydechy

📌 **2. Oddech brzuszny (przeponowy)**
✓ Ręka na brzuchu – unosi się przy wdechu
✓ Dłuższy wydech niż wdech

📌 **3. Oddech koherentny (rezonansowy)**
✓ 5-6 oddechów na minutę
✓ Synchronizacja rytmu serca i oddechu
✓ Uspokaja i poprawia koncentrację

💡 **Kontrola oddechu to skuteczny sposób na redukcję stresu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Relaksacja progresywna Jacobsona

📌 **Technika polegająca na napinaniu i rozluźnianiu mięśni.**

✓ **Etapy ćwiczenia:**

🔹 Napinanie mięśni rąk, twarzy, pleców, brzucha i nóg

🔹 Stopniowe przechodzenie do pełnego odprężenia

✓ **Można wykonywać w pozycji leżącej lub siedzącej**

💡 **Idealna technika na redukcję napięcia mięśniowego i stresu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Joga – praca z ciałem i oddechem

📌 **Joga łączy ruch, oddech i uważność, pomagając zmniejszyć napięcie i stres.**

✓ Asany (pozycje ciała) wzmacniają i rozciągają mięśnie
✓ Kontrola oddechu poprawia koncentrację
✓ Pomaga w redukcji lęku i napięcia

💡 **Nie każda forma jogi jest odpowiednia dla wszystkich – warto dobrać ćwiczenia do swoich potrzeb!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Aromaterapia – relaks przez zapach

📌 **Wpływ zapachów na samopoczucie**

✓ Olejki eteryczne pobudzają lub uspokajają

✓ Można stosować w kąpielach, inhalacjach, masażach

📌 **Najpopularniejsze olejki:**

✓ **Relaksujące:** lawenda, rumianek, melisa

✓ **Pobudzające:** cytryna, mięta, eukaliptus

✓ **Poprawiające nastrój:** jałowiec, szałwia

💡 **Dobrze dobrane aromaty pomagają w relaksacji i redukcji napięcia!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Muzykoterapia – dźwięki, które relaksują

📌 Jak muzyka wpływa na organizm?

✓ Pomaga regulować emocje
✓ Redukuje napięcie mięśniowe
✓ Wycisza umysł i poprawia koncentrację

📌 Rodzaje muzyki do relaksacji:

✓ Dźwięki natury 🌿
✓ Muzyka klasyczna 🎼
✓ Spokojne rytmy 🎶

💡 Indywidualny dobór muzyki zwiększa efektywność relaksacji!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Masaż – najlepszy sposób na odprężenie

📌 Korzyści masażu:

✓ Redukuje stres i napięcie
✓ Poprawia krążenie krwi
✓ Obniża poziom kortyzolu
✓ Rozluźnia napięte mięśnie

📌 Rodzaje masaży:

✓ **Relaksacyjny** – odpręża i uspokaja
✓ **Klasyczny** – poprawia krążenie i rozluźnia napięcie
✓ **Leczniczy** – pomaga w bólach pleców i karku

💡 Masaż to skuteczny sposób na regenerację organizmu!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Jak wybrać odpowiednią metodę?

📌 **Dopasowanie techniki do potrzeb:**

✓ **Gdy czujesz napięcie mięśniowe** → Masaż lub relaksacja Jacobsona

✓ **Gdy masz problem z koncentracją** → Medytacja lub muzykoterapia

✓ **Gdy potrzebujesz szybko się uspokoić** → Techniki oddechowe

✓ **Gdy chcesz poprawić ogólną równowagę** → Joga i aromaterapia

💡 **Najlepsze efekty daje regularna praktyka!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z ciałem – relaksacja, masaż

Podsumowanie – Kluczowe wnioski:

- ✅ Relaksacja i masaż skutecznie redukują stres
- ✅ Techniki oddechowe pomagają w kontrolowaniu emocji
- ✅ Joga, muzykoterapia i aromaterapia wspierają odprężenie
- ✅ Masaż poprawia samopoczucie i niweluje bóle mięśniowe
- ✅ Warto wprowadzić regularną praktykę relaksacyjną do codziennego życia

💡 **Twoje ciało i umysł zasługują na relaks!** 😊

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Wprowadzenie – Jak umysł wpływa na stres?

📌 **Stres to nie tylko napięcie w ciele, ale także reakcja umysłowa.**

✓ Negatywne myśli mogą nasilać stres
✓ Brak uważności utrudnia radzenie sobie z emocjami
✓ Świadoma praca z umysłem pomaga w redukcji stresu

💡 **Techniki takie jak wizualizacja, medytacja i skanowanie ciała pozwalają lepiej zarządzać emocjami i napięciem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Wizualizacja – moc wyobraźni

📌 **Czym jest wizualizacja?**

✓ Technika polegająca na wyobrażaniu sobie pozytywnych scenariuszy
✓ Pomaga w redukcji stresu poprzez zaangażowanie zmysłów
✓ Znana również jako **medytacja kierowana**

📌 **Korzyści wizualizacji:**

✓ Redukuje lęk i napięcie
✓ Wzmacnia pozytywne emocje
✓ Pomaga w budowaniu pewności siebie

💡 **Ciało reaguje na myśli – pozytywne obrazy mogą pomóc nam się odprężyć!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Jak praktykować wizualizację?

📌 **Kroki do skutecznej wizualizacji:**

✓ Znajdź ciche miejsce i usiądź wygodnie
✓ Zamknij oczy i skup się na oddechu
✓ Wyobraź sobie spokojne miejsce (np. plażę, las)
✓ Angażuj wszystkie zmysły – co widzisz, słyszysz, czujesz?
✓ Pozostań w tej wizji przez kilka minut

💡 **Regularna praktyka sprawia, że umysł lepiej radzi sobie ze stresem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Medytacja uważności – Mindfulness

📌 Czym jest Mindfulness?

✓ Świadome skupienie się na chwili obecnej
✓ Praktyka wywodząca się z tradycji buddyjskich
✓ Pomaga w redukcji stresu i lęku

📌 Korzyści Mindfulness:

✓ Zmniejsza napięcie i poprawia koncentrację
✓ Wspiera regulację emocji
✓ Pomaga w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych

💡 Mindfulness uczy nas, jak żyć tu i teraz bez oceniania!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Mindfulness – 5 zmysłów

📌 **Prosta technika Mindfulness polegająca na zauważaniu:**

✓ 5 rzeczy, które widzisz 👀
✓ 4 rzeczy, które słyszysz 👂
✓ 3 rzeczy, które możesz dotknąć ✋
✓ 2 rzeczy, które możesz powąchać 👃
✓ 1 rzecz, którą możesz posmakować 👅

💡 **Ćwiczenie to pomaga przenieść uwagę na teraźniejszość i wyciszyć umysł!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Trening autogenny Schultza

📌 Czym jest trening autogenny?

✓ Technika oparta na autosugestii
✓ Łączy medytację, jogę i wiedzę medyczną
✓ Pomaga w relaksacji ciała i umysłu

📌 Obszary treningu:

✓ Odczucie ciężaru – rozluźnienie mięśni
✓ Odczucie ciepła – obniżenie napięcia
✓ Świadoma kontrola oddechu
✓ Skupienie na pracy serca
✓ Uczucie chłodu na czole

💡 Trening autogenny warto wykonywać regularnie, najlepiej przed snem!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Jak praktykować trening autogenny?

📌 **Praktyczne wskazówki:**

✓ Znajdź ciche miejsce i przyjmij wygodną pozycję
✓ Oddychaj spokojnie i głęboko
✓ Powtarzaj w myślach afirmacje:
🔹 „Moje ciało staje się ciężkie i ciepłe”
🔹 „Mój oddech jest spokojny i regularny”
✓ Stopniowo skupiaj się na kolejnych częściach ciała

💡 **Trening autogenny uczy kontrolowania napięcia i wyciszania umysłu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Body Scan – skanowanie ciała

📌 Czym jest skanowanie ciała?

✓ Technika Mindfulness skupiająca się na fizycznych odczuciach
✓ Pomaga w zauważaniu napięć i emocji w ciele
✓ Polega na stopniowym skupieniu uwagi na kolejnych partiach ciała

📌 Korzyści Body Scan:

✓ Redukuje ból i napięcie mięśniowe
✓ Poprawia jakość snu
✓ Wspomaga regulację emocji

💡 Zwiększa świadomość ciała i pomaga lepiej radzić sobie ze stresem!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Jak praktykować Body Scan?

📌 **Instrukcja:**

✓ Znajdź spokojne miejsce i połóż się wygodnie
✓ Zamknij oczy i skup się na oddechu
✓ Zacznij od stóp, stopniowo przechodząc do wyższych partii ciała
✓ Obserwuj napięcia, ale ich nie oceniaj
✓ Oddychaj swobodnie i rozluźniaj napięte miejsca

💡 **Body Scan pomaga zauważać sygnały wysyłane przez ciało i lepiej reagować na stres!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Jak wybrać odpowiednią metodę?

📌 **Dopasowanie techniki do potrzeb:**

✓ **Chcesz się szybko uspokoić?** → Wizualizacja

✓ **Masz problem z koncentracją?** → Medytacja Mindfulness

✓ **Chcesz głęboko się zrelaksować?** → Trening autogenny

✓ **Czujesz napięcie w ciele?** → Body Scan

💡 **Najlepsze efekty daje regularna praktyka!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan

Podsumowanie – Kluczowe wnioski

- ✅ Techniki pracy z umysłem pomagają redukować stres i napięcie
- ✅ Wizualizacja pozwala wprowadzić pozytywne obrazy do umysłu
- ✅ Medytacja Mindfulness uczy życia w teraźniejszości
- ✅ Trening autogenny wspiera głęboką relaksację
- ✅ Body Scan pomaga lepiej odczuwać sygnały płynące z ciała
- ✅ Najważniejsza jest systematyczność i praktyka

💡 **Zarządzanie stresem zaczyna się od pracy z własnym umysłem!** 😊

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z przekonaniami

Wprowadzenie – Czym są przekonania?

📌 **Przekonania to utrwalone schematy myślenia, które kształtują naszą interpretację rzeczywistości.**

✓ Wpływają na nasze emocje i reakcje w stresujących sytuacjach
✓ Mogą być wspierające lub ograniczające
✓ Praca nad przekonaniami pomaga w lepszym radzeniu sobie ze stresem

💡 **Nieadaptacyjne przekonania często zwiększają stres – warto je świadomie zmieniać!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Praca z przekonaniami

Etapy pracy z przekonaniami

📌 **Praca nad przekonaniami składa się z 4 kluczowych etapów:**
✓ **1. Identyfikacja przekonań** – zauważenie schematów myślenia
✓ **2. Analiza racjonalności przekonań** – sprawdzenie ich zgodności z rzeczywistością
✓ **3. Zmiana nieadaptacyjnych przekonań** – wprowadzenie nowych, konstruktywnych myśli
✓ **4. Regularna praktyka i monitorowanie postępów** – utrwalenie nowych nawyków myślowych

💡 **Zrozumienie, jak nasze myśli wpływają na stres, to pierwszy krok do ich zmiany!**

Praca z przekonaniami

Identyfikacja przekonań

📌 **Jak rozpoznać swoje przekonania?**

✓ Zwróć uwagę na swoje reakcje emocjonalne w stresujących sytuacjach

✓ Zadaj sobie pytanie: „Co myślę w tej chwili?”

✓ Zidentyfikuj powtarzające się myśli, np.:

- „Nie dam rady”
- „Muszę być idealny”
- „Nie mogę okazać słabości”

💡 **Nasze myśli kształtują emocje – warto im się uważnie przyjrzeć!**

Praca z przekonaniami

Analiza racjonalności przekonań

📌 **Czy Twoje przekonania są zgodne z rzeczywistością?**
✓ Czy to, co myślę, opiera się na faktach?
✓ Czy istnieją dowody potwierdzające lub zaprzeczające tej myśli?
✓ Jakie są konsekwencje tego przekonania? Czy pomaga mi ono, czy raczej mnie ogranicza?

📌 **Przykład:**
🔷 **Przekonanie:** „Jeśli nie zrobię czegoś idealnie, to się nie liczy.”
🔷 **Analiza:** Czy na pewno wszystko musi być perfekcyjne? Czy drobne błędy rzeczywiście przekreślają sukces?

💡 **Większość ograniczających przekonań nie jest oparta na faktach, tylko na naszych lękach!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z przekonaniami

Zmiana nieadaptacyjnych przekonań

📌 **Jak przekształcać niekorzystne przekonania?**
✓ **Zamiana negatywnych myśli na wspierające**
✓ **Ćwiczenie bardziej elastycznego podejścia do sytuacji**

📌 **Przykłady:**
🔷 **Zamiast:** „Muszę być perfekcyjny.” → **„Mogę popełniać błędy i uczyć się na nich.”**
🔷 **Zamiast:** „Inni mnie ocenią, jeśli okażę słabość.” → **„Każdy ma prawo do słabszego dnia – to normalne.”**
🔷 **Zamiast:** „Nie dam rady.” → **„Spróbuję i zobaczę, co się stanie.”**

💡 **Zmiana myślenia pomaga obniżyć poziom stresu i buduje wewnętrzną odporność!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z przekonaniami

Regularna praktyka i monitorowanie postępów

📌 **Jak utrwalać nowe przekonania?**

✓ Zapisuj swoje myśli i emocje w dzienniku
✓ Ćwicz świadome zastępowanie negatywnych przekonań pozytywnymi
✓ Obserwuj, jak zmiana myślenia wpływa na Twoje reakcje w stresujących sytuacjach

📌 **Ćwiczenie:**

✓ Zapisz nieadaptacyjne przekonanie
✓ Znajdź dowody, które mu zaprzeczają
✓ Stwórz nową, bardziej konstruktywną wersję tej myśli

💡 **Praca nad przekonaniami to proces – warto dać sobie czas i cierpliwość!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Praca z przekonaniami

Slajd 7: Przykłady nieadaptacyjnych przekonań

📌 **Najczęstsze przekonania, które zwiększają stres:**
❌ **„Muszę być zawsze doskonały.”** – powoduje presję i napięcie
❌ **„Jeśli popełnię błąd, to znaczy, że zawiodłem.”** – nasila lęk przed porażką
❌ **„Nie mogę prosić o pomoc, bo to oznacza słabość.”** – prowadzi do samotnego radzenia sobie ze stresem

📌 **Jak je zastąpić?**
✓ **„Nie muszę być doskonały, wystarczy, że się staram.”**
✓ **„Błędy są częścią nauki i rozwoju.”**
✓ **„Proszenie o pomoc to oznaka dojrzałości, nie słabości.”**

💡 **Nowe przekonania pomagają spojrzeć na rzeczywistość w bardziej pozytywny sposób!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z przekonaniami

Jak zmiana przekonań wpływa na stres?

📌 **Korzyści płynące z pracy nad przekonaniami:**

✓ Lepsza odporność psychiczna
✓ Mniejsze napięcie emocjonalne
✓ Większa elastyczność w radzeniu sobie z trudnościami
✓ Pozytywniejsze spojrzenie na wyzwania

💡 **Zmiana sposobu myślenia to klucz do skuteczniejszego radzenia sobie ze stresem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z przekonaniami

Techniki zmiany przekonań

📌 **Praktyczne sposoby pracy nad przekonaniami:**

✓ **Technika odwróconej perspektywy** – Jak myślałby ktoś inny w tej sytuacji?

✓ **Poszukiwanie dowodów** – Czy moje przekonanie jest zgodne z faktami?

✓ **Zmiana języka myśli** – Zamiast „Nie dam rady” → „Spróbuję i zobaczę, jak mi pójdzie.”

✓ **Codzienna afirmacja** – Powtarzanie wspierających myśli

💡 **Im częściej ćwiczysz, tym szybciej zmieniasz swoje podejście do stresu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z przekonaniami

Techniki zmiany przekonań

📌 **Praktyczne sposoby pracy nad przekonaniami:**

✓ **Technika odwróconej perspektywy** – Jak myślałby ktoś inny w tej sytuacji?

✓ **Poszukiwanie dowodów** – Czy moje przekonanie jest zgodne z faktami?

✓ **Zmiana języka myśli** – Zamiast „Nie dam rady” → „Spróbuję i zobaczę, jak mi pójdzie.”

✓ **Codzienna afirmacja** – Powtarzanie wspierających myśli

💡 **Im częściej ćwiczysz, tym szybciej zmieniasz swoje podejście do stresu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Praca z przekonaniami

Jak wybrać odpowiednią technikę?

📌 **Dopasowanie metody do sytuacji:**

✓ **Jeśli czujesz presję perfekcjonizmu** → Ćwiczenie elastyczności myślenia

✓ **Jeśli boisz się porażki** → Szukanie dowodów, które zaprzeczają temu przekonaniu

✓ **Jeśli masz negatywne myśli o sobie** → Praca z afirmacjami

💡 **Najważniejsze to zacząć – nawet małe zmiany w myśleniu dają duże efekty!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Praca z przekonaniami

Podsumowanie – Kluczowe wnioski

✅ Przekonania kształtują nasze reakcje na stres
✅ Nieadaptacyjne myśli mogą nasilać napięcie i lęk
✅ Analiza i zmiana przekonań pozwala lepiej radzić sobie z trudnościami
✅ Techniki zmiany myślenia pomagają budować odporność psychiczną
✅ Praca nad przekonaniami to proces – warto być konsekwentnym!

💡 **Zmień sposób myślenia, a zmienisz swoje podejście do stresu!** 😊

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Przywództwo a zarządzanie

Wprowadzenie – Przywództwo a zarządzanie

📌 **Czy przywództwo i zarządzanie to to samo?**
Nie! Chociaż oba pojęcia są ze sobą powiązane, różnią się podejściem i celem:
✓ **Przywództwo (Leadership)** → inspiruje, wyznacza wizję i motywuje zespół
✓ **Zarządzanie (Management)** → organizuje, kontroluje i optymalizuje procesy

💡 **Dobra organizacja potrzebuje zarówno liderów, jak i menedżerów!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Przywództwo a zarządzanie

Przywództwo – wizja i inspiracja

📌 **Cechy skutecznego lidera:**

✓ **Wizja i strategia** → patrzy w przyszłość i wyznacza kierunek
✓ **Motywacja** → inspiruje i wspiera rozwój zespołu
✓ **Empatia i komunikacja** → buduje relacje i rozumie potrzeby ludzi
✓ **Elastyczność i innowacyjność** → otwartość na zmiany i nowe pomysły
✓ **Kreowanie kultury organizacyjnej** → kształtuje wartości i atmosferę pracy

💡 **Liderzy nie tylko zarządzają – oni inspirują i prowadzą!**

Przywództwo a zarządzanie

Zarządzanie – struktura i procesy

📌 **Czym zajmuje się menedżer?**

✓ **Planowanie i organizacja** → określa cele i harmonogramy
✓ **Kontrola i monitorowanie** → ocenia postępy i efektywność działań
✓ **Rozwiązywanie problemów** → identyfikuje przeszkody i szuka rozwiązań
✓ **Stabilność i procedury** → dba o standardy i efektywność procesów
✓ **Alokacja zasobów** → zarządza ludźmi, budżetem i czasem

💡 **Menedżerowie dbają o realizację strategii i codzienne funkcjonowanie organizacji!**

Przywództwo a zarządzanie

- **Główne różnice między liderem a menedżerem:**

Lider 🏆	**Menedżer** 📊
Koncentruje się na przyszłości i wizji	Skupia się na bieżących działaniach
Motywuje i inspiruje zespół	Organizuje i kontroluje pracę
Akceptuje ryzyko i zmiany	Minimalizuje ryzyko i dba o stabilność
Tworzy nowe strategie i kierunki	Wdraża strategie w praktyce
Działa elastycznie i innowacyjnie	Kieruje się strukturą i procedurami

Przywództwo a zarządzanie

Współpraca lidera i menedżera

📌 **Jak liderzy i menedżerowie mogą efektywnie współpracować?**

✓ **Lider** → wprowadza innowacje, inspiruje i wyznacza kierunek

✓ **Menedżer** → organizuje działania, wdraża strategie i dba o efektywność

🔷 **Lider wyznacza wizję, menedżer ją realizuje!**

🔷 **Lider inspiruje ludzi, menedżer zapewnia zasoby do działania!**

💡 **Dzięki współpracy liderów i menedżerów organizacja może się rozwijać i działać efektywnie!** 🚀

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Style przywództwa

Wprowadzenie – Style przywództwa

📌 Czym są style przywództwa?

✓ Sposób, w jaki liderzy zarządzają zespołem i podejmują decyzje
✓ Każdy styl ma swoje zalety i wady
✓ Styl powinien być dostosowany do zespołu, sytuacji i celów organizacji

💡 Nie ma jednego idealnego stylu – skuteczny lider potrafi je łączyć!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Style przywództwa

Style przywództwa – kluczowe podejścia

📌 **Najczęściej wyróżniane style:**

🔷 **Autokratyczny** – pełna kontrola lidera, szybkie decyzje

🔷 **Demokratyczny** – partycypacja zespołu w podejmowaniu decyzji

🔷 **Laissez-faire** – swoboda i autonomia pracowników

🔷 **Transformacyjny** – inspiracja i rozwój zespołu

🔷 **Transakcyjny** – nagrody i kary jako mechanizm motywacji

💡 **Dobry lider potrafi dostosować swój styl do potrzeb zespołu i sytuacji!**

Style przywództwa

Styl	Główne cechy	Zalety	Wady
Autokratyczny 🏛️	Pełna kontrola, szybkie decyzje	Efektywny w sytuacjach kryzysowych	Może prowadzić do demotywacji
Demokratyczny 🤝	Konsultacje z zespołem, wspólne decyzje	Wzmacnia zaangażowanie i lojalność	Może spowalniać procesy
Laissez-faire 🎭🔥	Minimum ingerencji, autonomia	Skuteczny dla samodzielnych pracowników	Może prowadzić do chaosu
Transformacyjny 🔥	Motywacja, rozwój zespołu	Wysoka lojalność i innowacyjność	Wymaga dużego zaangażowania lidera
Transakcyjny ⚖️	Nagrody i kary, jasne zasady	Dobra kontrola wyników	Ogranicza kreatywność i samodzielność

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Style przywództwa

Styl sytuacyjny – elastyczne podejście

📌 **Styl sytuacyjny polega na dostosowaniu sposobu zarządzania do danej sytuacji**

✓ Analiza poziomu kompetencji i zaangażowania pracowników
✓ Wybór najlepszego podejścia w danym momencie
✓ Balansowanie pomiędzy autorytarnym a demokratycznym stylem

📌 **Dlaczego warto stosować styl sytuacyjny?**

✓ **Daje elastyczność** → pozwala reagować na zmiany w organizacji
✓ **Poprawia efektywność** → dostosowanie podejścia do zespołu zwiększa skuteczność
✓ **Buduje dobre relacje** → pracownicy czują się wspierani, ale mają jasne wytyczne

💡 **Najlepsi liderzy potrafią dostosować styl do kontekstu i ludzi, z którymi pracują!**

Style przywództwa

Podsumowanie – Jak wybrać odpowiedni styl?

📌 **Czynniki wpływające na wybór stylu przywództwa:**
✓ Charakter zespołu (doświadczenie, autonomia, motywacja)
✓ Sytuacja organizacyjna (zmiany, kryzys, rozwój)
✓ Cele biznesowe (krótkoterminowe vs. długoterminowe)

📌 **Najlepsza strategia?**
🔹 **Łączenie różnych stylów** – elastyczność i dostosowanie do sytuacji
🔹 **Rozwijanie umiejętności przywódczych** – budowanie samoświadomości lidera
🔹 **Słuchanie zespołu** – dostosowanie stylu do potrzeb pracowników

💡 **Dobry lider potrafi nie tylko zarządzać, ale też inspirować i wspierać swój zespół!** 🚀

Cechy przywódcy

Wprowadzenie – Jakie cechy ma skuteczny lider?

📌 **Przywództwo to nie tylko wrodzone zdolności – to także zestaw umiejętności, które można rozwijać!**

✓ Skuteczny lider inspiruje i motywuje
✓ Buduje relacje i dba o rozwój zespołu
✓ Umie zarządzać zmianą i podejmować decyzje

💡 **Dobry przywódca łączy w sobie wiele cech, które pomagają mu skutecznie kierować zespołem!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Cechy przywódcy

Kluczowe cechy skutecznego lidera

📌 **Najważniejsze cechy lidera:**

🔷 **Wizjonerstwo** → Wyznaczanie długoterminowych celów i kierunku

🔷 **Motywacja** → Inspirowanie i wspieranie zespołu

🔷 **Odporność na stres** → Zachowanie spokoju w trudnych sytuacjach

🔷 **Decyzyjność** → Szybkie i trafne podejmowanie decyzji

🔷 **Komunikatywność** → Jasne przekazywanie informacji i aktywne słuchanie

💡 **Lider musi umieć patrzeć w przyszłość, ale także skutecznie działać tu i teraz!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Cechy przywódcy

Cechy lidera w relacji z zespołem

📌 **Jak lider wpływa na swój zespół?**

✓ **Empatia** → Rozumienie emocji i potrzeb pracowników

✓ **Pewność siebie** → Budowanie autorytetu i wiarygodności

✓ **Elastyczność** → Dostosowywanie się do zmieniających się warunków

✓ **Odpowiedzialność** → Branie odpowiedzialności za decyzje i działania zespołu

💡 **Lider nie tylko zarządza – buduje relacje i inspiruje do działania!**

Cechy przywódcy

Lider a zmiany i rozwój organizacji

📌 **Nowoczesny przywódca powinien być otwarty na innowacje i zmiany.**

✓ **Innowacyjność** → Poszukiwanie nowych rozwiązań
✓ **Otwartość na zmiany** → Adaptacja do nowych warunków
✓ **Umiejętność delegowania zadań** → Powierzanie odpowiedzialności członkom zespołu

💡 **Dobry lider nie robi wszystkiego sam – pozwala zespołowi rosnąć i rozwijać się!**

Cechy przywódcy

Podsumowanie – Jakie cechy wyróżniają lidera?

- ✅ Wizjonerstwo i zdolność do motywowania zespołu
- ✅ Komunikatywność, empatia i budowanie relacji
- ✅ Umiejętność zarządzania zmianą i podejmowania decyzji
- ✅ Odpowiedzialność, uczciwość i przestrzeganie zasad etyki
- ✅ Umiejętność delegowania i wspierania rozwoju zespołu

💡 **Lider to nie tylko osoba na stanowisku kierowniczym – to ktoś, kto potrafi inspirować i prowadzić innych do sukcesu!** 🚀

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Budowanie autorytetu lidera

Wprowadzenie – Czym jest autorytet lidera?

📌 **Autorytet lidera nie wynika z jego stanowiska – jest efektem szacunku i zaufania, jakie zdobywa wśród swojego zespołu.**

✓ Budowanie autorytetu wymaga konsekwencji i pracy nad sobą

✓ Lider zdobywa autorytet poprzez wiedzę, uczciwość i relacje z zespołem

✓ Autentyczność i spójność są kluczowe dla długotrwałego autorytetu

💡 **Skuteczny lider nie narzuca swojego autorytetu – zdobywa go poprzez działania!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Budowanie autorytetu lidera

Kluczowe elementy budowania autorytetu

📌 **Jak lider buduje autorytet?**

✓ **Wiedza i kompetencje** – Ekspertyza w danej dziedzinie budzi zaufanie

✓ **Autentyczność** – Bycie sobą i działanie zgodnie z wartościami

✓ **Uczciwość i spójność etyczna** – Wiarygodność i zgodność słów z czynami

✓ **Otwartość na opinie** – Słuchanie zespołu i branie pod uwagę ich sugestii

💡 **Lider, który jest ekspertem i postępuje uczciwie, buduje trwały autorytet!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Budowanie autorytetu lidera

Relacje z zespołem a autorytet lidera

📌 **Autorytet lidera rośnie, gdy dba o relacje i wspiera swój zespół.**

✓ **Budowanie zaufania** – Lider, który słucha i docenia ludzi, zdobywa ich szacunek

✓ **Pewność siebie i zdecydowanie** – Stabilność i jasne decyzje dają zespołowi poczucie bezpieczeństwa

✓ **Konsekwencja i odpowiedzialność** – Lider, który bierze odpowiedzialność za swoje decyzje, wzmacnia swój autorytet

✓ **Empatia** – Zrozumienie potrzeb zespołu buduje silniejsze relacje

💡 **Lider, który dba o ludzi i dotrzymuje obietnic, zyskuje ich lojalność!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Budowanie autorytetu lidera

Lider jako inspiracja i wizjoner

📌 **Jak autorytet lidera wpływa na motywację zespołu?**

✓ **Wizja i pasja –** Lider, który ma jasny cel i inspiruje do działania, jest naturalnym autorytetem

✓ **Elastyczność i gotowość do zmian –** Umiejętność adaptacji do nowych warunków wzmacnia zaufanie

✓ **Sprawiedliwość i rozwiązywanie konfliktów –** Zespół potrzebuje lidera, który traktuje wszystkich równo i potrafi zarządzać trudnymi sytuacjami

✓ **Pokora –** Docenianie wkładu innych i gotowość do nauki budują pozytywny wizerunek lidera

💡 **Lider, który inspiruje i potrafi dostosować się do zmian, zyskuje naturalny autorytet!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Budowanie autorytetu lidera

Podsumowanie – Jak zbudować silny autorytet lidera?

✅ Wiedza i kompetencje – bycie ekspertem w swojej dziedzinie
✅ Autentyczność i uczciwość – spójność między słowami a czynami
✅ Umiejętność słuchania i budowania relacji
✅ Pewność siebie, konsekwencja i odpowiedzialność
✅ Wizjonerstwo, motywowanie zespołu i gotowość do zmian

💡 **Autorytet lidera nie wynika z jego pozycji, ale z szacunku, jaki zdobywa wśród ludzi!** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Czynniki osłabiające autorytet lidera

Wprowadzenie – Co osłabia autorytet lidera?

📌 **Autorytet lidera buduje się na zaufaniu, szacunku i wiarygodności, ale łatwo można go osłabić przez błędy w zarządzaniu zespołem.**

✓ Nawet drobne zaniedbania mogą wpłynąć na postrzeganie lidera
✓ Brak konsekwencji, empatii czy unikanie odpowiedzialności podważają zaufanie
✓ Lider powinien unikać działań, które mogą osłabić jego wpływ na zespół

💡 **Silny autorytet wymaga stałej pracy i świadomości swoich działań!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Czynniki osłabiające autorytet lidera

Kluczowe błędy osłabiające autorytet

📌 **Najczęstsze błędy lidera, które niszczą autorytet:**
❌ **Brak konsekwencji i niespójność** – zmienne decyzje wprowadzają chaos
❌ **Unikanie odpowiedzialności** – lider, który nie bierze odpowiedzialności, traci szacunek
❌ **Brak empatii** – lider, który nie rozumie potrzeb zespołu, traci jego lojalność
❌ **Nadmierna kontrola (mikrozarządzanie)** – brak zaufania do zespołu demotywuje
❌ **Arogancja i brak pokory** – lider, który nie docenia innych, traci ich zaangażowanie

💡 **Lider powinien być konsekwentny, uczciwy i otwarty na potrzeby zespołu!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Czynniki osłabiające autorytet lidera

Jak lider traci szacunek zespołu?

📌 **Największe zagrożenia dla autorytetu lidera:**
🔹 **Faworyzowanie wybranych pracowników** – prowadzi do podziałów i konfliktów
🔹 **Brak kompetencji i wiedzy** – lider, który nie zna się na swojej pracy, traci autorytet
🔹 **Unikanie trudnych decyzji** – brak stanowczości w kluczowych momentach osłabia zaufanie
🔹 **Niesprawiedliwe ocenianie** – decyzje oparte na uprzedzeniach niszczą morale zespołu

💡 **Lider, który jest sprawiedliwy i kompetentny, buduje autorytet oparty na szacunku!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Czynniki osłabiające autorytet lidera

Błędy w komunikacji osłabiające autorytet

📌 **Zła komunikacja może podważyć wiarygodność lidera.**
Najczęstsze błędy:
❌ **Niespójne komunikaty** – pracownicy nie wiedzą, czego się spodziewać
❌ **Ignorowanie feedbacku –** brak otwartości na opinie zespołu osłabia zaufanie
❌ **Unikanie rozmów o trudnych tematach –** prowadzi do frustracji i nieporozumień
❌ **Brak jasnych oczekiwań i celów –** zespół działa w chaosie i nie ma poczucia kierunku

💡 **Lider, który komunikuje się jasno i otwarcie, buduje silniejszy autorytet!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Czynniki osłabiające autorytet lidera

Podsumowanie – Jak uniknąć utraty autorytetu?

- ✅ Bądź konsekwentny i dotrzymuj obietnic
- ✅ Bierz odpowiedzialność za swoje decyzje
- ✅ Okazuj empatię i buduj dobre relacje z zespołem
- ✅ Unikaj faworyzowania i niesprawiedliwego traktowania
- ✅ Dbaj o swój rozwój i kompetencje
- ✅ Komunikuj się jasno i otwarcie

💡 **Autorytet lidera można łatwo stracić, ale konsekwentna praca nad sobą pozwala go utrzymać i wzmacniać!** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Inteligencja emocjonalna w przywództwie

Wprowadzenie – Czym jest inteligencja emocjonalna?

📌 **Inteligencja emocjonalna (EQ) to zdolność rozumienia i kontrolowania własnych emocji oraz empatycznego reagowania na emocje innych.**

✓ Kluczowy czynnik skutecznego przywództwa
✓ Pomaga budować silne relacje i motywować zespół
✓ Wspiera podejmowanie mądrych i świadomych decyzji

💡 **Lider z wysokim EQ potrafi inspirować i skutecznie zarządzać zespołem!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Inteligencja emocjonalna w przywództwie

Rodzaje kompetencji EQ w przywództwie

📌 **EQ składa się z trzech głównych obszarów:**

🔷 **Kompetencje psychologiczne (relacje z samym sobą):**
✓ Samoświadomość – znajomość własnych emocji i ich wpływu na decyzje
✓ Samokontrola – panowanie nad stresem i negatywnymi emocjami
✓ Poczucie własnej wartości – pewność siebie i wiara we własne możliwości

🔷 **Kompetencje społeczne (relacje z innymi):**
✓ Empatia – rozumienie emocji i potrzeb zespołu
✓ Asertywność – otwarte wyrażanie myśli i emocji
✓ Perswazja – umiejętność motywowania i inspirowania zespołu

🔷 **Kompetencje prakseologiczne (skuteczność działania):**
✓ Motywacja – zaangażowanie i optymizm
✓ Adaptacja – umiejętność radzenia sobie ze zmianami
✓ Sumienność – konsekwencja i odpowiedzialność

💡 **Lider z wysokim EQ łączy rozwój osobisty, umiejętności społeczne i skuteczne działanie!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Inteligencja emocjonalna w przywództwie

Hierarchia potrzeb Maslowa a inteligencja emocjonalna

📌 **Inteligencja emocjonalna pomaga liderowi zrozumieć potrzeby swojego zespołu.**

🔹 **Podstawowe potrzeby (fizjologiczne i bezpieczeństwa)** – stabilne zatrudnienie, dobre warunki pracy
🔹 **Potrzeby społeczne** – relacje, współpraca, przynależność do zespołu
🔹 **Potrzeba uznania** – docenienie, awanse, wpływ na organizację
🔹 **Potrzeba samorealizacji** – rozwój osobisty, nauka, kreatywność

💡 **Lider z wysokim EQ wspiera rozwój i potrzeby swoich pracowników!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Inteligencja emocjonalna w przywództwie

Rola EQ w skutecznym przywództwie

📌 **Jak inteligencja emocjonalna pomaga liderowi?**

✓ **Budowanie zaufania i zaangażowania** – autentyczność i otwartość wzmacniają lojalność zespołu
✓ **Skuteczne rozwiązywanie konfliktów** – empatia i aktywne słuchanie pomagają w negocjacjach
✓ **Lepsze podejmowanie decyzji** – kontrola emocji i świadomość wpływu decyzji na zespół
✓ **Wzmacnianie motywacji zespołu** – zrozumienie potrzeb i aspiracji pracowników
✓ **Tworzenie pozytywnej kultury organizacyjnej** – budowanie atmosfery opartej na zaufaniu i szacunku

💡 **Lider o wysokiej EQ tworzy środowisko pracy, w którym pracownicy czują się docenieni i zmotywowani!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Inteligencja emocjonalna w przywództwie

Podsumowanie – Dlaczego EQ jest kluczowe dla lidera?

✅ Pomaga lepiej zarządzać emocjami – własnymi i zespołu
✅ Wzmacnia relacje i zwiększa zaangażowanie pracowników
✅ Pozwala skutecznie rozwiązywać konflikty i podejmować mądre decyzje
✅ Buduje pozytywną kulturę organizacyjną i wspiera rozwój zespołu

💡 **Lider, który rozwija inteligencję emocjonalną, staje się inspiracją i wsparciem dla swojego zespołu!** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie zespołem

Wprowadzenie – Co to jest zarządzanie zespołem?

📌 **Zarządzanie zespołem to nie tylko wydawanie poleceń, ale także:**

✓ Budowanie zaufania i motywowanie pracowników
✓ Wspieranie ich rozwoju i skuteczna komunikacja
✓ Rozwiązywanie problemów i efektywne delegowanie zadań

💡 **Lider, który skutecznie zarządza zespołem, tworzy środowisko sprzyjające sukcesowi!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie zespołem

Kluczowe aspekty skutecznego zarządzania zespołem

📌 **Jakie elementy wpływają na efektywność zespołu?**

✓ **Wyznaczanie jasnych celów i oczekiwań**
➞ Pracownicy muszą rozumieć, jakie są ich zadania i cele zespołowe

✓ **Motywowanie i angażowanie zespołu**
➞ Indywidualne podejście do pracowników zwiększa ich zaangażowanie

✓ **Rozwój kompetencji zespołu**
➞ Szkolenia, mentoring i konstruktywny feedback wspierają rozwój

💡 **Lider, który rozwija zespół, zwiększa jego efektywność i lojalność!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Zarządzanie zespołem

Skuteczna komunikacja i delegowanie zadań

📌 Dlaczego komunikacja i delegowanie są kluczowe?

🔷 Skuteczna komunikacja:

✓ Transparentność i otwarte dzielenie się informacjami
✓ Aktywne słuchanie i uwzględnianie opinii zespołu

🔷 Efektywne delegowanie:

✓ Zwiększa odpowiedzialność i rozwija kompetencje zespołu
✓ Umożliwia liderowi skupienie się na strategicznych zadaniach

💡 Dobra komunikacja i mądre delegowanie wzmacniają zespół i podnoszą jego efektywność!

Zarządzanie zespołem

Rozwiązywanie konfliktów i budowanie zaufania

📌 Jak lider powinien radzić sobie z konfliktami?

✓ **Mediacja i facylitacja** – pomaganie w znalezieniu kompromisu
✓ **Promowanie zrozumienia** – różnorodność opinii jako wartość

📌 Budowanie zaufania w zespole:

✓ Uznawanie osiągnięć i docenianie pracy
✓ Autentyczność i uczciwość lidera

💡 Lider, który buduje zaufanie i skutecznie zarządza konfliktami, tworzy silny i zmotywowany zespół!

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zarządzanie zespołem

Podsumowanie – Kluczowe zasady zarządzania zespołem

- ✅ Jasne cele i przejrzyste oczekiwania
- ✅ Motywowanie i rozwój pracowników
- ✅ Dobra komunikacja i efektywne delegowanie
- ✅ Skuteczne rozwiązywanie konfliktów i budowanie zaufania

💡 **Lider, który wdraża te zasady, buduje efektywny i zgrany zespół, który osiąga sukcesy!** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Role zespołowe wg Belbina

Role zespołowe to naturalne predyspozycje i zachowania członków zespołu, które wpływają na jego efektywność.

✓ Model ról zespołowych opracował **Meredith Belbin**
✓ Wyróżnił **9 głównych ról**, które pomagają zrozumieć dynamikę zespołu
✓ Role nie zależą od stanowisk, ale od osobowości i stylu pracy

💡 **Zrozumienie ról pomaga liderom budować zgrane i skuteczne zespoły!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Role zespołowe wg Belbina

Podział ról zespołowych wg Belbina

📌 **Belbin wyróżnił 3 kategorie ról zespołowych:**

🔷 **Role zadaniowe (skoncentrowane na działaniu)**
✓ **Implementer** – organizuje pracę i dba o procedury
✓ **Lokomotywa** – motywuje zespół do działania
✓ **Perfekcjonista** – dba o jakość i terminowość

🔷 **Role intelektualne (skoncentrowane na myśleniu)**
✓ **Kreator** – generuje innowacyjne pomysły
✓ **Ewaluator** – analizuje i ocenia decyzje zespołu
✓ **Specjalista** – wnosi unikalną wiedzę ekspercką

🔷 **Role społeczne (skoncentrowane na relacjach)**
✓ **Koordynator** – zarządza zespołem i wyznacza kierunki
✓ **Dusza zespołu** – dba o harmonię i atmosferę w grupie
✓ **Poszukiwacz źródeł** – zdobywa nowe kontakty i zasoby

💡 **Każda rola jest ważna i wnosi unikalną wartość do zespołu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Role zespołowe wg Belbina

Jak role Belbina wpływają na pracę zespołu?

📌 **Różnorodność ról pomaga zespołowi działać efektywnie!**

✅ **Uzupełnianie kompetencji** – każdy wnosi coś unikalnego
✅ **Lepsza organizacja pracy** – odpowiednie dopasowanie ról zwiększa efektywność
✅ **Rozwiązywanie konfliktów** – zrozumienie ról ułatwia współpracę

🔷 **Przykładowa dynamika zespołu:**
✓ Kreator tworzy pomysł → Ewaluator go analizuje → Implementer wdraża plan

💡 **Dobrze dobrane role pozwalają zespołowi skutecznie osiągać cele!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Role zespołowe wg Belbina

Jak wykorzystać role Belbina w praktyce?

📌 **Liderzy mogą wykorzystać model Belbina do:**

🔹 **Analizy zespołu –** zrozumienie mocnych stron i braków kompetencyjnych
🔹 **Efektywnego delegowania zadań –** przydzielanie ról zgodnie z predyspozycjami
🔹 **Budowania współpracy** – eliminowanie napięć wynikających z różnic w stylach pracy

✓ **Przykład:** Jeśli w zespole brakuje Kreatora, może pojawić się problem z innowacjami. Jeśli brakuje Perfekcjonisty, mogą pojawić się błędy.

💡 **Znajomość ról pozwala liderowi lepiej zarządzać zespołem i zwiększać jego efektywność!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Role zespołowe wg Belbina

Podsumowanie – Dlaczego role zespołowe są kluczowe?

✅ Zespół potrzebuje różnych ról, aby działać sprawnie
✅ Odpowiednie dopasowanie ról zwiększa motywację i efektywność
✅ Liderzy powinni identyfikować i rozwijać role w swoich zespołach

💡 **"Zrozumienie ról zespołowych to klucz do efektywnego przywództwa i sukcesu całej organizacji!"** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność

Wprowadzenie – Czym jest asertywność?

📌 **Asertywność to umiejętność wyrażania własnych uczuć, opinii i potrzeb, przy jednoczesnym poszanowaniu praw i uczuć innych.**

✓ Zakłada, że **"Ja jestem OK – Ty jesteś OK"**
✓ Nie oznacza uległości ani agresji – to postawa szacunku wobec siebie i innych
✓ Pomaga w budowaniu zdrowych relacji osobistych i zawodowych

💡 **Bycie asertywnym to umiejętność, której można się nauczyć i rozwijać!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Asertywność

Postawy wobec innych

📌 **Jakie mogą być sposoby zachowania w relacjach z ludźmi?**

🔷 **Postawa uległa (Ja nie jestem OK – Ty jesteś OK)**
✓ Unikanie konfliktów kosztem własnych potrzeb
✓ Strach przed oceną i brak pewności siebie
✓ Skutki: frustracja, poczucie wykorzystania

🔷 **Postawa agresywna (Ja jestem OK – Ty nie jesteś OK)**
✓ Przekraczanie granic innych, narzucanie swojej woli
✓ Dążenie do kontroli i dominacji
✓ Skutki: konflikty, brak zaufania, odrzucenie społeczne

🔷 **Postawa manipulacyjna (Ja nie jestem OK – Ty nie jesteś OK)**
✓ Stosowanie kłamstw, ukrytych intencji
✓ Brak szczerości, manipulowanie emocjami innych
✓ Skutki: brak zaufania, izolacja, niska samoocena

💡 **Tylko postawa asertywna pozwala na równowagę w relacjach!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność

Czym jest postawa asertywna?

📌 **Asertywność = równowaga między własnymi prawami a prawami innych**

- ✅ Szacunek do siebie i innych
- ✅ Otwarte i uczciwe wyrażanie opinii
- ✅ Umiejętność mówienia „nie” bez poczucia winy
- ✅ Odpowiedzialność za swoje emocje i decyzje

💡 **Osoba asertywna nie rani innych, ale też nie pozwala, by ją raniono!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność

Skutki różnych postaw

📌 **Jak nasze zachowanie wpływa na nas i otoczenie?**

Postawa	Skutki dla siebie	Skutki dla otoczenia
Uległość	Frustracja, brak wpływu	Lekceważenie, ignorowanie
Agresja	Stres, konflikty	Strach, niechęć, opór
Manipulacja	Brak zaufania, samotność	Podejrzliwość, dystans
Asertywność	Pewność siebie, szacunek	Otwartość, zdrowe relacje

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Asertywność

Podsumowanie – Dlaczego warto być asertywnym?

✅ **Zwiększa pewność siebie** i poczucie własnej wartości
✅ **Pomaga budować zdrowe relacje** oparte na wzajemnym szacunku
✅ **Pozwala lepiej zarządzać emocjami** i skutecznie radzić sobie ze stresem
✅ **Poprawia komunikację** i ułatwia rozwiązywanie konfliktów

💡 **"Asertywność to klucz do równowagi między szacunkiem dla siebie a szacunkiem dla innych!"** 🚀

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Prawa człowieka asertywnego wg Fensterheima i 12 praw asertywności Reesa i Grahama

Wprowadzenie – Czym są prawa asertywności?

📌 **Prawa asertywności pomagają w wyznaczaniu własnych granic i budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych.**

✓ **Herbert Fensterheim** określił **5 praw człowieka asertywnego**, podkreślających autonomię i godność osobistą
✓ **Stuart Rees i Robert Graham** opracowali **12 praw asertywności**, które pomagają działać zgodnie z własnymi wartościami
✓ Stosowanie tych zasad wzmacnia **pewność siebie, poczucie własnej wartości i umiejętność wyrażania siebie**

💡 **Asertywność to nie tylko prawo do bycia sobą, ale też umiejętność szanowania innych!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Prawa człowieka asertywnego wg Fensterheima i 12 praw asertywności Reesa i Grahama

5 praw człowieka asertywnego wg Fensterheima

📌 **Zasady pomagające w świadomym budowaniu relacji interpersonalnych:**

1 **Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii i uczuć, dopóki nie ranisz innych**
✅ Szacunek dla własnych emocji i przekonań
✅ Odpowiedzialność za swoje słowa

2 **Masz prawo do wyrażania siebie, nawet jeśli rani to innych, o ile nie masz intencji skrzywdzenia**
✅ Nie da się uniknąć sytuacji, gdy prawda jest niewygodna
✅ Ważne jest, **jak** coś mówisz

3 **Masz prawo prosić o pomoc i wsparcie, uznając prawo innych do odmowy**
✅ Możesz komunikować swoje potrzeby
✅ Nie masz obowiązku spełniać każdej prośby

4 **Masz prawo do przedyskutowania niejasnych sytuacji interpersonalnych**
✅ Negocjacje i kompromis to element zdrowych relacji
✅ Nie musisz akceptować cudzych decyzji bez rozmowy

5 **Masz prawo do korzystania ze swoich praw**
✅ Jeśli sam ich nie bronisz, inni mogą je naruszać

💡 **Świadomość własnych praw pozwala zachować równowagę w relacjach!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII
Projekt
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026
Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Prawa człowieka asertywnego wg Fensterheima i 12 praw asertywności Reesa i Grahama

12 praw asertywności wg Reesa i Grahama (1-6)

📌 **Zasady wspierające budowanie poczucia własnej wartości i niezależności:**

1. ✅ **Masz prawo prosić o pomoc i wsparcie, a inni mają prawo odmówić**
   Wyrażanie próśb to nie egoizm, ale dbanie o siebie
2. ✅ **Masz prawo do własnego zdania i emocji**
   Możesz się z kimś nie zgadzać – to nie oznacza konfliktu
3. ✅ **Masz prawo do własnych wartości i przekonań, bez konieczności tłumaczenia się**
   Nie musisz nikomu wyjaśniać swojego światopoglądu
4. ✅ **Masz prawo podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje**
   Twój wybór = Twoja odpowiedzialność
5. ✅ **Masz prawo do niewiedzy**
   Nie musisz znać odpowiedzi na każde pytanie
6. ✅ **Masz prawo do popełniania błędów i nauki na nich**
   Nikt nie jest nieomylny, błędy są częścią rozwoju

💡 **Asertywność to akceptacja własnych praw i obowiązków!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Prawa człowieka asertywnego wg Fensterheima i 12 praw asertywności Reesa i Grahama

Podsumowanie – Dlaczego warto znać swoje prawa?

✅ **Wzmacniają pewność siebie** i poczucie własnej wartości
✅ **Pomagają w wyznaczaniu granic** i unikaniu manipulacji
✅ **Poprawiają relacje międzyludzkie**, budując szacunek i otwartość
✅ **Zwiększają niezależność i odpowiedzialność za własne życie**

💡 **"Asertywność to sztuka wyrażania siebie bez ranienia innych, ale i bez pozwalania na to, by inni ranili Ciebie!"** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej"
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje zachowań: uległe, agresywne, asertywne

Wprowadzenie – Rodzaje zachowań społecznych

📌 **W relacjach interpersonalnych możemy przyjąć trzy główne style zachowań:**

✓ **Uległe** – podporządkowanie się innym kosztem własnych potrzeb
✓ **Agresywne** – dążenie do własnych celów kosztem innych
✓ **Asertywne** – otwarte i stanowcze wyrażanie siebie przy jednoczesnym szacunku dla innych

💡 **Asertywność to klucz do zdrowych relacji i budowania pewności siebie!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje zachowań: uległe, agresywne, asertywne

Zachowanie uległe

📌 **Osoby uległe mają trudność z wyrażaniem własnych potrzeb i opinii.**

🟢 **Cechy charakterystyczne:**
✓ Unikanie konfliktów i konfrontacji
✓ Niski poziom pewności siebie
✓ Nadmierna zgoda z innymi, nawet wbrew własnym przekonaniom
✓ Trudność w odmawianiu

🔴 **Konsekwencje:**
❌ Nagromadzenie frustracji i stresu
❌ Narażenie na wykorzystywanie przez innych
❌ Spadek poczucia własnej wartości

💡 **Unikanie konfliktów nie oznacza ich rozwiązania!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII
Projekt
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026
Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje zachowań: uległe, agresywne, asertywne

Zachowanie agresywne

📌 **Osoby agresywne narzucają innym swoje zdanie i dominują w relacjach.**

🟢 **Cechy charakterystyczne:**
✓ Narzucanie swojego zdania bez uwzględniania innych
✓ Krytykowanie i obrażanie
✓ Przemoc werbalna lub fizyczna
✓ Brak empatii

🔴 **Konsekwencje:**
❌ Konflikty i napięcia w relacjach
❌ Izolacja społeczna
❌ Wzbudzanie strachu i niechęci w otoczeniu

💡 **Dominacja nie oznacza szacunku – agresja prowadzi do utraty relacji!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII
Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej"
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026
Małopolska Organizacja Turystyczna

Rodzaje zachowań: uległe, agresywne, asertywne

Zachowanie asertywne

📌 **Asertywność to najlepszy sposób komunikacji, który łączy szacunek do siebie i innych.**

🟢 **Cechy charakterystyczne:**

✓ Wyrażanie własnego zdania w jasny i spokojny sposób
✓ Poszanowanie granic – swoich i innych
✓ Gotowość do słuchania i otwartość na opinie
✓ Umiejętność odmawiania bez poczucia winy
✓ Pewność siebie i odpowiedzialność za swoje działania

🔴✅✅✅ **Konsekwencje:**

Budowanie zdrowych, opartych na zaufaniu relacji
Wzrost samooceny i pewności siebie
Skuteczniejsze realizowanie własnych celów

💡 **Asertywność to sposób na harmonijne i satysfakcjonujące relacje!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje zachowań: uległe, agresywne, asertywne

Podsumowanie – Jakie zachowanie wybierasz?

🔵 **Uległość → Twoje potrzeby są ignorowane**
🔴 **Agresja → Ranimy innych, tracimy szacunek**
🟢 **Asertywność → Wyrażamy siebie w sposób świadomy i szanujący innych**

📌 **Zachowanie asertywne daje najlepsze efekty w życiu osobistym i zawodowym!**

💡 **"Możesz mówić, co myślisz, ale rób to z szacunkiem!"** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Asertywne 'nie'

Wprowadzenie – Dlaczego trudno nam odmawiać?

📌 **Często mówimy „tak”, choć chcielibyśmy powiedzieć „nie”, bo:**

✓ Nie chcemy urazić innych
✓ Boimy się utraty sympatii
✓ Czujemy presję społeczną
✓ Mamy poczucie winy

💡 **Nieumiejętność odmawiania prowadzi do frustracji i przemęczenia!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywne 'nie'

Wytyczanie granic w życiu i pracy

📌 **Jak skutecznie wyznaczać granice?**

✓ Znajomość swoich praw i obowiązków
✓ Świadomość swoich potrzeb
✓ Umiejętność delegowania zadań
✓ Odpowiedzialność za własne decyzje
✓ Umiejętność obiektywnej oceny sytuacji

💡 **Granice to nie mur – to informacja, gdzie kończy się nasza strefa komfortu!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywne 'nie'

Skuteczna asertywna odmowa – schemat

📌 **Jak powiedzieć „nie” w sposób jasny i stanowczy?**

✅ **Słowo „Nie”** → „Nie mogę wziąć na siebie tego zadania.”
✅ **Jasna informacja** → „Mam już zaplanowane inne obowiązki.”
✅ **Krótki powód (opcjonalnie)** → „Nie chcę podejmować się czegoś, czego nie jestem w stanie zrobić dobrze.”
✅ **Podtrzymanie relacji (opcjonalnie)** → „Chętnie pomogę w inny sposób w przyszłości.”

💡 **Odmawiaj wprost – bez przepraszania, usprawiedliwiania i niepewności!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywne 'nie'

Typowe błędy przy odmawianiu

📌 **Najczęstsze błędy, które osłabiają odmowę:**

🚫 **Niejasne sformułowanie** → „Chyba nie dam rady…”
🚫 **Zbyt długie tłumaczenie** → „Chciałbym, ale nie mogę, bo…”
🚫 **Pretensje** → „To nie fair, że znowu mnie pytasz!”
🚫 **Zrzucanie odpowiedzialności** → „Nie mogę, bo szef mi nie pozwoli…”

💡 **Zamiast usprawiedliwiać się, po prostu odmów w sposób zdecydowany!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Asertywne 'nie'

Podsumowanie – Siła asertywnego „nie”

✓ Masz prawo odmawiać – bez poczucia winy
✓ Jasne granice budują szacunek i zdrowe relacje
✓ Odmowa to nie atak – to wyraz troski o siebie
✓ Ćwicz asertywność, by lepiej zarządzać swoim czasem i energią

💡 „Mów „nie” z szacunkiem do siebie i innych – to oznaka siły, nie słabości!” 🚀

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Umiejętność przyjmowania i generowania krytyki

Wprowadzenie – Dlaczego krytyka jest ważna?

📌 **Krytyka jest nieodłącznym elementem życia i pracy. Może być:**

✓ **Konstruktywna** – pomaga się rozwijać i unikać błędów
✓ **Destrukcyjna** – osłabia motywację i powoduje konflikty

💡 **Asertywność pomaga przyjmować i formułować krytykę w sposób, który sprzyja rozwojowi i wzmacnia relacje!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Umiejętność przyjmowania i generowania krytyki

Asertywne przyjmowanie krytyki

📌 **Jak przyjmować krytykę bez stresu i emocji?**

✅ **Oddzielaj krytykę od osoby** → „To uwaga na temat moich działań, nie mojej wartości jako osoby."
✅ **Zachowuj spokój** → Nie reaguj impulsywnie, weź głęboki oddech.
✅ **Analizuj krytykę** → Oceń, czy jest słuszna i co możesz z niej wynieść.
✅ **Dopytuj o szczegóły** → „Czy możesz podać przykład, co mogę poprawić?"
✅ **Dziękuj za konstruktywną krytykę** → „Dziękuję za wskazówki, pomogą mi się rozwinąć."

💡 **Krytyka to szansa na rozwój – warto z niej korzystać!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Umiejętność przyjmowania i generowania krytyki

Jak asertywnie wyrażać krytykę?

📌 **Zasady konstruktywnej krytyki:**

✓ **Skupiaj się na zachowaniach, a nie na osobie** → „Raport był oddany po terminie” zamiast „Jesteś nieodpowiedzialny.”
✓ **Używaj komunikatu „ja”** → „Zależy mi na terminowości, bo wpływa to na naszą efektywność.”
✓ **Unikaj negatywnych generalizacji** → „Zawsze się spóźniasz” ❌ → „Dwa razy w tym tygodniu spóźniłeś się na spotkanie” ✅
✓ **Podaj propozycje rozwiązań** → „Możemy ustalić lepszy system przypomnień, żeby uniknąć opóźnień.”
✓ **Bądź uprzejmy i szanuj rozmówcę** → Krytyka powinna motywować, nie poniżać.

💡 **Dobra krytyka nie osłabia, lecz wzmacnia drugą osobę!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Umiejętność przyjmowania i generowania krytyki

Typowe błędy w krytykowaniu i przyjmowaniu krytyki

📌 **Błędy, które warto unikać:**

🚫 **Branie krytyki do siebie** → „Nie jestem wystarczająco dobry…” zamiast „To wskazówka, co mogę poprawić.”
🚫 **Reagowanie agresją** → „A ty też robisz błędy!”
🚫 **Unikanie rozmowy** → „Nie obchodzi mnie twoja opinia.”
🚫 **Uogólnianie krytyki** → „Nigdy nic ci nie wychodzi!”
🚫 **Podawanie krytyki w negatywny sposób** → „To najgorsza prezentacja, jaką widziałem.” zamiast „Twoja prezentacja mogłaby być bardziej dynamiczna.”

💡 **Właściwe podejście do krytyki sprawia, że działa ona na naszą korzyść!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Umiejętność przyjmowania i generowania krytyki

Podsumowanie – Jak stać się mistrzem krytyki?

✓ **Przyjmuj krytykę z otwartością i dystansem**
✓ **Nie traktuj jej jako ataku, lecz jako możliwość poprawy**
✓ **Gdy krytykujesz – rób to konstruktywnie, z szacunkiem i propozycjami zmian**
✓ **Buduj atmosferę, w której krytyka jest narzędziem rozwoju, a nie źródłem konfliktów**

💡 **„Asertywna krytyka to sztuka – opanowanie jej sprawia, że stajemy się lepsi!”** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Umiejętność przyjmowania i generowania pochwały

Wprowadzenie – Dlaczego pochwały są ważne?

📌 **Pochwały to ważny element relacji interpersonalnych, ponieważ:**

✓ Wzmacniają motywację i zaangażowanie 🎯
✓ Budują pozytywną atmosferę 🤝
✓ Wspierają rozwój pewności siebie 💪
✓ Wzmacniają relacje i zaufanie 👥

💡 **Umiejętność asertywnego przyjmowania i dawania pochwał pomaga budować zdrowe relacje i rozwijać się osobowo.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Umiejętność przyjmowania i generowania pochwały

Asertywne przyjmowanie pochwały

📌 **Jak przyjmować komplementy i docenienie?**

✅ **Akceptuj pochwałę bez umniejszania jej**
🗣️ Zamiast: „To nic wielkiego” ❌
✓ Powiedz: „Dziękuję, to dla mnie ważne” ✅

✅ **Wyrażaj wdzięczność**
🗣️ „Miło mi to słyszeć, dziękuję!”

✅ **Nie odrzucaj ani nie neguj komplementów**
🗣️ Zamiast: „Miałem po prostu szczęście” ❌
✓ Powiedz: „Cieszę się, że to doceniasz” ✅

✅ **Nie czuj się zobowiązany do odwzajemnienia pochwały**
💡 **Pochwałę można po prostu przyjąć – bez presji na natychmiastową odpowiedź!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Umiejętność przyjmowania i generowania pochwały

Asertywne generowanie pochwał

📌 **Jak skutecznie i szczerze chwalić innych?**

✓ **Bądź konkretny**
🗣️ Zamiast: „Świetna robota” ❌
✓ Powiedz: „Doceniam, że tak dokładnie przygotowałeś ten raport” ✅

✓ **Unikaj przesady i sztuczności**
🗣️💡 „To najlepsza rzecz, jaką ktoś kiedykolwiek zrobił!” ❌
Autentyczne pochwały mają większą wartość.

✓ **Doceniaj nie tylko efekt, ale i wysiłek**
🗣️ „Widzę, ile pracy włożyłeś w ten projekt – to naprawdę inspirujące!”

✓ **Pochwała jako wsparcie, a nie manipulacja**
🗣️ Zamiast: „Dobrze ci poszło, ale mam nadzieję, że teraz zawsze będziesz się tak starać” ❌
✓ Powiedz: „Twoje zaangażowanie robi wrażenie, dziękuję za to!” ✅

Umiejętność przyjmowania i generowania pochwały

Najczęstsze błędy w przyjmowaniu i dawaniu pochwał

Błędy przy przyjmowaniu pochwał:
Odrzucanie („To nic wielkiego”)
Pomniejszanie („Każdy by tak zrobił”)
Brak wdzięczności („Naprawdę? Nie wydaje mi się…”)

Błędy przy dawaniu pochwał:
Ogólniki („Dobra robota” zamiast konkretu)
Przesada i sztuczność („Jesteś najlepszy na świecie!”)
Porównywanie do innych („Byłeś lepszy niż reszta zespołu”)

Dobrze przekazana pochwała inspiruje i motywuje, a nie powoduje zakłopotania!

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Umiejętność przyjmowania i generowania pochwały

Podsumowanie – Jak być mistrzem pochwał?

✓ Przyjmuj pochwały z wdzięcznością i pewnością siebie
✓ Chwal innych w sposób autentyczny, konkretny i szczery
✓ Doceniaj nie tylko sukcesy, ale i starania
✓ Twórz atmosferę uznania i pozytywnej motywacji

💡 **„Autentyczna pochwała to najlepszy sposób na budowanie zdrowych i wartościowych relacji!”** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność w różnych sytuacjach życiowych

Wprowadzenie – Czym jest asertywność?

📌 **Asertywność to umiejętność wyrażania siebie w sposób stanowczy, ale pełen szacunku.**

✓ Poszanowanie własnych i cudzych granic
✓ Wyrażanie opinii bez agresji i lęku
✓ Zdolność do mówienia „nie” bez poczucia winy
✓ Budowanie zdrowych relacji

💡 **Asertywność zwiększa kontrolę nad własnym życiem i wzmacnia pewność siebie.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność w różnych sytuacjach życiowych

Asertywność w pracy

📌 **Jak asertywność pomaga w środowisku zawodowym?**

✓ **Odmawianie nadmiarowych obowiązków**
🗣️ „Nie mogę tego teraz zrobić, mam inne zadania do ukończenia.”

✓ **Wyrażanie opinii i pomysłów**
🗣️ „Mam inny pomysł na to zadanie, możemy go rozważyć?”

✓ **Radzenie sobie z krytyką i pochwałami**
🗣️ „Dziękuję za feedback, zastanowię się, jak mogę to poprawić.”

💡 **Asertywność pomaga w budowaniu profesjonalizmu i pewności siebie w pracy!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność w różnych sytuacjach życiowych

Asertywność w rodzinie

📌 **Dlaczego asertywność w rodzinie jest ważna?**

✓ **Wyrażanie uczuć i potrzeb**
🗣 „Potrzebuję więcej wsparcia w obowiązkach domowych.”

✓ **Stawianie granic**
🗣 „Szanuję Twoje zdanie, ale chcę podjąć tę decyzję samodzielnie.”

✓ **Rozwiązywanie konfliktów**
🗣 „Zamiast się kłócić, może znajdziemy rozwiązanie, które nam obojgu odpowiada?”

💡 **Asertywność pozwala budować zdrowe, pełne szacunku relacje rodzinne.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność w różnych sytuacjach życiowych

Asertywność w przyjaźniach

📌 **Jak asertywność wspiera relacje przyjacielskie?**

✓ **Odmowa bez poczucia winy**
🗣 „Bardzo Cię lubię, ale dziś potrzebuję czasu dla siebie.”

✓ **Wyrażanie oczekiwań i potrzeb**
🗣 „Chciałbym, żebyś częściej do mnie dzwonił, bo cenię naszą przyjaźń.”

✓ **Rozwiązywanie nieporozumień**
🗣 „Czułem się niezręcznie, gdy mnie skrytykowałeś – możemy o tym porozmawiać?”

💡 **Asertywność pomaga budować trwałe, autentyczne więzi!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność w różnych sytuacjach życiowych

Asertywność w kontaktach społecznych

📌 **Jak zachować asertywność w sytuacjach towarzyskich?**

✓ **Reagowanie na niechciane komentarze**
🗣️ „Nie chcę, żebyś komentował mój wygląd.”

✓ **Wyrażanie siebie w grupie**
🗣️ „Mam inne zdanie na ten temat, ale szanuję Twoją opinię.”

✓ **Nawiązywanie kontaktów**
🗣️ „Cześć! Miło mi Cię poznać, lubię poznawać nowych ludzi.”

💡 **Asertywność pozwala czuć się pewnie w każdej sytuacji społecznej!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność w różnych sytuacjach życiowych

Asertywność w sytuacjach konfliktowych

📌 **Jak rozwiązywać konflikty asertywnie?**

✓ **Wyrażanie swojego zdania bez ataku**

🗣 „Nie podoba mi się, gdy mi przerywasz – czy możemy spróbować tego unikać?”

✓ **Obrona własnych praw**

🗣 „Rozumiem Twój punkt widzenia, ale proszę, uszanuj moje zdanie.”

✓ **Zachowanie spokoju w presji**

🗣 „Potrzebuję chwili, żeby przemyśleć tę sytuację.”

💡 **Asertywność to klucz do spokojnych i skutecznych rozmów!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Asertywność w różnych sytuacjach życiowych

Podsumowanie – Jak być asertywnym na co dzień?

✓ Szanuj swoje i cudze granice
✓ Mów „nie” bez poczucia winy
✓ Wyrażaj swoje opinie jasno i spokojnie
✓ Nie bój się konfliktów – rozwiązuj je z szacunkiem
✓ Buduj zdrowe, autentyczne relacje

💡 **„Asertywność to klucz do lepszej komunikacji i większej pewności siebie!”** 🚀

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Empatia i budowanie relacji

Wprowadzenie – Czym jest empatia?

📌 **Empatia to zdolność do rozumienia i odczuwania emocji oraz perspektywy innych ludzi.**

✓ Pomaga budować zdrowe relacje
✓ Redukuje konflikty i napięcia
✓ Wzmacnia więzi społeczne
✓ Ułatwia efektywną komunikację

💡 **„Empatia to umiejętność słuchania nie tylko uszami, ale i sercem.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Empatia i budowanie relacji

Mój – twój punkt widzenia

📌 **Każdy ma unikalną perspektywę wynikającą z jego doświadczeń, wartości i emocji.**

✓ **Świadomość różnic** – zrozumienie, że inni mogą widzieć sytuację inaczej
✓ **Otwartość na inne opinie** – zaakceptowanie, że odmienność nie oznacza błędu
✓ **Elastyczność w spojrzeniu na świat** – umiejętność patrzenia z różnych perspektyw

💡 **Zamiast myśleć „moja racja jest jedyną słuszną”, warto zapytać: „A jak ty to widzisz?”**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Empatia i budowanie relacji

Empatyczne słuchanie

📌 **Empatyczne słuchanie to klucz do zrozumienia drugiej osoby.**

✓ **Zadawanie pytań otwartych**
🗣 „Co masz na myśli, kiedy mówisz...?”
🗣 „Jak się czujesz w tej sytuacji?”

✓ **Aktywne słuchanie bez oceniania**
✓ **Zauważanie emocji, a nie tylko słów**

💡 **„Czasem ludzie nie potrzebują rad – wystarczy, że ktoś ich naprawdę wysłucha.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Empatia i budowanie relacji

Świadomość własnych ograniczeń

📌 **Czy naprawdę widzę całą sytuację?**

✓ **Każdy ma swoją perspektywę** – nikt nie ma pełnego obrazu
✓ **Unikanie oceniania i pochopnych wniosków**
✓ **Przyznanie się do niepełnej wiedzy**

💡 **„Z mojej perspektywy wygląda to tak... A jak ty to widzisz?" – to pierwszy krok do lepszego zrozumienia innych.**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Empatia i budowanie relacji

Równowaga między własnymi potrzebami a empatią

📌 **Jak pomagać innym, dbając jednocześnie o siebie?**

✓ **Nie musisz zawsze rezygnować ze swojego zdania**
✓ **Empatia ≠ zgadzanie się ze wszystkim**
✓ **Asertywne komunikowanie swoich granic**
🗣️ „Chciałbym ci pomóc, ale dziś potrzebuję odpoczynku. Czy możemy porozmawiać jutro?”

💡 **Szacunek dla siebie i innych idą w parze!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Empatia i budowanie relacji

Tworzenie Przestrzeni na Różne Punkty Widzenia

📌 **W zdrowych relacjach wszyscy mają prawo do wyrażania swojego zdania.**

✓ **Zachęcanie do otwartej rozmowy**
✓ **Szacunek dla różnorodności opinii**
✓ **Budowanie atmosfery akceptacji**

💡 **„Nie muszę się zgadzać, żeby zrozumieć.”**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Empatia i budowanie relacji

Podsumowanie – Jak rozwijać empatię?

✓ Uważnie słuchaj, zamiast od razu oceniać
✓ Staraj się spojrzeć na sytuację oczami drugiej osoby
✓ Pytaj, zamiast zakładać, że wiesz
✓ Wyrażaj siebie w sposób asertywny i otwarty
✓ Szanuj swoje i cudze granice

💡 **„Empatia to nie tylko zrozumienie, ale i gotowość do bycia blisko drugiego człowieka.”** 💙

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Sztuka budowania relacji z innymi

Wprowadzenie – Dlaczego relacje są tak ważne?

📌 **Budowanie relacji wpływa na nasze życie osobiste i zawodowe.**

✓ Poprawia jakość życia i dobrostan emocjonalny
✓ Zwiększa poczucie przynależności i bezpieczeństwa
✓ Pomaga w rozwiązywaniu problemów i radzeniu sobie ze stresem
✓ Tworzy sieć wsparcia, która wpływa na naszą motywację i rozwój

💡 **„Ludzie zapominają, co powiedziałeś, ale nigdy nie zapomną, jak się przy Tobie czuli.”** – Maya Angelou

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Sztuka budowania relacji z innymi

Empatia – Fundament zdrowych relacji

📌 **Empatia to zdolność do rozumienia i odczuwania emocji innych ludzi.**

✓ **Dlaczego empatia jest kluczowa?**

Buduje wzajemne zaufanie
Pomaga unikać nieporozumień
Pozwala dostrzegać emocje i intencje rozmówcy

✓ **Jak rozwijać empatię?**

Słuchaj aktywnie i bez oceniania
Staraj się spojrzeć na sytuację oczami drugiej osoby
Zadawaj pytania, by lepiej zrozumieć perspektywę rozmówcy

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Sztuka budowania relacji z innymi

Aktywne słuchanie – klucz do głębszych relacji

📌 Czym jest aktywne słuchanie?

✓ Pełne skupienie na rozmówcy, zamiast przygotowywania odpowiedzi
✓ Okazywanie zrozumienia poprzez kiwanie głową, parafrazowanie i zadawanie pytań
✓ Unikanie przerywania i oceniania

🗣️ Przykłady pytań wspierających dialog:

❓ „Co sprawiło, że tak myślisz?”
❓ „Jak się czujesz w tej sytuacji?”
❓ „Co mogę zrobić, aby Ci pomóc?”

💡 **„Słuchanie to nie tylko słyszenie, ale też rozumienie.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Sztuka budowania relacji z innymi

Autentyczność i otwartość – budowanie szczerych więzi

📌 **Bycie autentycznym to fundament zaufania w relacjach.**

✓ **Dlaczego warto być autentycznym?**

✅ Ludzie bardziej ufają osobom, które są sobą
✅ Autentyczność ułatwia komunikację i eliminuje napięcia
✅ Pomaga budować głębsze, bardziej satysfakcjonujące relacje

✓ **Jak być autentycznym w relacjach?**

💙 Dziel się swoimi uczuciami i myślami w szczery, ale taktowny sposób
🚫 Unikaj nadmiernej poprawności – szczerość jest kluczem do prawdziwych relacji
💬 Mów otwarcie o swoich wartościach i przekonaniach

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Sztuka budowania relacji z innymi

Respektowanie granic – klucz do zdrowych relacji

📌 **Szacunek do granic innych oznacza dbanie o komfort emocjonalny i psychiczny.**

✓ **Jakie granice warto respektować?**

- Czas i przestrzeń osobista
- Wartości, przekonania i opinie
- Granice emocjonalne – nie wymuszaj zwierzeń czy reakcji

✓ **Jak komunikować własne granice?**

🗣 „Rozumiem, że masz swoje zdanie, ale proszę, uszanuj moje.”
🗣 „Cenię naszą relację, ale potrzebuję dziś trochę czasu dla siebie.”

💡 **Szacunek do cudzych granic buduje wzajemne zaufanie i komfort relacji.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Sztuka budowania relacji z innymi

Okazywanie wsparcia – jak budować bliskość?

📌 **Wzajemne wsparcie to fundament silnych relacji.**

✓ **Jak wspierać innych?**

❤️ Bądź obecny – czasem wystarczy samo słuchanie
🎭 Oferuj pomoc, ale nie narzucaj się
Nie minimalizuj emocji – „Rozumiem, że to dla Ciebie trudne”

✓ **Co daje empatyczne wsparcie?**

✅ Pogłębia więzi międzyludzkie
✅ Buduje wzajemne zaufanie i poczucie bezpieczeństwa
✅ Sprawia, że druga osoba czuje się ważna i doceniona

💡 **„Czasami nie trzeba słów, wystarczy, że jesteś.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Sztuka budowania relacji z innymi

Empatia w rozwiązywaniu konfliktów

📌 **Konflikty mogą budować, jeśli są rozwiązywane w sposób empatyczny.**

✓ **Jak prowadzić konstruktywny dialog?**

🤝 Unikaj oskarżeń i skup się na potrzebach obu stron

🔄 Spróbuj zrozumieć, co druga osoba czuje i dlaczego reaguje w określony sposób

💬 Używaj zwrotów typu „Rozumiem, że mogłeś to tak odebrać” zamiast „To Twoja wina”

✓ **Empatyczne pytania, które pomagają rozwiązać konflikt:**

❓ „Jak możemy znaleźć rozwiązanie, które będzie dla nas obojga dobre?”

❓ „Co możemy zrobić, aby uniknąć podobnych sytuacji w przyszłości?”

💡 **Konflikt to nie walka – to szansa na lepsze zrozumienie drugiej osoby.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Sztuka budowania relacji z innymi

Podsumowanie – Jak budować dobre relacje?

📌 Najważniejsze zasady budowania silnych więzi:

✓ Słuchaj aktywnie i z otwartym umysłem
✓ Praktykuj empatię – staraj się zrozumieć drugą osobę
✓ Bądź autentyczny i szczery w relacjach
✓ Respektuj granice innych i jasno komunikuj swoje
✓ Okazuj wsparcie i twórz przestrzeń do dialogu

💡 **„Najlepsze relacje to te, w których ludzie czują się widziani, słyszani i akceptowani.”** 💙

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Ja w oczach innych ludzi

Wprowadzenie – Jak nas postrzegają inni?

📌 **Nasza samoocena i sposób zachowania wpływają na to, jak jesteśmy odbierani przez otoczenie.**

- ✓ Wzajemne postrzeganie kształtuje nasze relacje
  ✓ Opinie innych mogą wzmacniać lub osłabiać naszą pewność siebie
  ✓ Warto świadomie kształtować swój wizerunek, nie tracąc autentyczności

💡 **„To, jak widzą nas inni, zależy od tego, co im pokazujemy.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Ja w oczach innych ludzi

Percepcja zewnętrzna a tożsamość wewnętrzna

📌 **Czy jesteśmy tym, kim myślimy, że jesteśmy?**

✓ **Tożsamość wewnętrzna –** nasze wartości, przekonania, emocje i samoocena
✓ **Percepcja zewnętrzna –** sposób, w jaki odbierają nas inni

⚠ **Możliwe rozbieżności:**
🔹 Ludzie mogą nas widzieć inaczej, niż my sami siebie postrzegamy
🔹 Czasami dostosowujemy się do oczekiwań otoczenia, co może prowadzić do „nakładania masek”

💡 **Autentyczność to klucz do harmonii między tym, kim jesteśmy, a tym, jak nas widzą inni.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Ja w oczach innych ludzi

Samospełniające się proroctwo – jak wpływamy na percepcję?

📌 **Nasze przekonania o sobie wpływają na zachowanie, które potwierdza te przekonania.**

✓ Jeśli uważam, że jestem niekompetentny...
- 😟 Unikam trudnych sytuacji
- 😶 Nie zabieram głosu
- 🔄 Inni zaczynają mnie postrzegać jako niepewnego siebie

✓ Jeśli wierzę w swoje kompetencje...
- 💬 Swobodnie wyrażam swoje myśli
- 💪 Przejawiam inicjatywę
- 🔄 Ludzie traktują mnie jako pewną siebie i kompetentną osobę

💡 **Sposób, w jaki myślimy o sobie, wpływa na to, jak traktują nas inni!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Ja w oczach innych ludzi

Rola empatii i otwartości w zrozumieniu siebie i innych

📌 **Empatia pomaga nam zobaczyć, jak naprawdę jesteśmy odbierani.**

✓ **Jak rozwijać empatię w budowaniu wizerunku?**

- Aktywne słuchanie – otwartość na to, co inni mówią o nas
- Przyjmowanie informacji zwrotnej – bez obrony i negowania
- Świadomość własnych emocji – refleksja nad tym, jak wpływamy na otoczenie

💬 **Przykłady pytań, które pomagają zrozumieć, jak postrzegają nas inni:**

- ❓ „Jak mnie odbierasz w zespole?”
- ❓ „Co według Ciebie jest moją mocną stroną?”
- ❓ „Czy zdarza się, że moje zachowanie jest odbierane inaczej, niż zamierzałem?”

💡 **Otwartość na opinie innych pomaga nam lepiej rozumieć siebie!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Ja w oczach innych ludzi

Autoprezentacja – Jak świadomie kreować swój wizerunek?

📌 **Autoprezentacja to nie manipulacja, ale sposób na wyrażenie siebie.**

✓ **Elementy skutecznej autoprezentacji:**

✅ Spójność – mów i działaj w zgodzie ze sobą
✅ Mowa ciała – pewność siebie wyrażana gestami, postawą i tonem głosu
✅ Słowa – jasna i pewna komunikacja

⚠ **Pułapki autoprezentacji:**

🚫 Nadmierne skupienie na wyglądzie kosztem autentyczności
🚫 Przesadna poprawność, która może sprawiać wrażenie sztuczności
🚫 Brak spójności między tym, co mówimy, a tym, jak się zachowujemy

💡 **„Nie chodzi o to, by kreować fałszywy wizerunek, lecz o to, by wzmocnić autentyczne cechy.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Ja w oczach innych ludzi

Równowaga między wewnętrzną a zewnętrzną oceną

📌 **Jak znaleźć balans między tym, jak się czujemy, a tym, jak nas widzą inni?**

✓ **Zdrowa samoocena to klucz:**
- Nie uzależniaj swojej wartości od opinii innych
- Bądź otwarty na konstruktywną krytykę, ale nie staraj się wszystkim dogodzić
- Dbaj o zgodność między swoimi wartościami a wizerunkiem

⚖️ **Jak to osiągnąć?**
- Pytaj o opinie ludzi, którym ufasz
- Porównuj swoje intencje z odbiorem twojego zachowania
- Unikaj fałszywych przekonań na temat tego, co myślą inni

💡 **Świadomość siebie + otwartość na informacje zwrotne = pewność siebie i autentyczność!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Ja w oczach innych ludzi

Podsumowanie – Kluczowe wnioski

📌 **To, jak nas postrzegają inni, zależy od naszej komunikacji, samooceny i zachowań.**

✓ **Bądź świadomy różnicy między swoją tożsamością a odbiorem przez innych.**
✓ **Przekonania o sobie wpływają na sposób, w jaki traktują nas inni.**
✓ **Otwieraj się na konstruktywną informację zwrotną – to cenna lekcja!**
✓ **Autoprezentacja powinna być spójna i autentyczna.**
✓ **Znajdź równowagę między wewnętrzną samooceną a zewnętrzną percepcją.**

💡 **„Bądź sobą – wszyscy inni są już zajęci.”** – Oscar Wilde

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności

Wprowadzenie – siła różnorodności

📌 **Różnorodność to fundament rozwoju i wzajemnego zrozumienia.**

✓ Każdy z nas ma unikalne doświadczenia, przekonania i osobowość
✓ Nasze różnice sprawiają, że możemy się od siebie uczyć
✓ Docenianie różnorodności prowadzi do lepszych relacji, kreatywności i współpracy

💡 **„Nie musimy być tacy sami, by się rozumieć i szanować.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności

Różnorodność jako źródło kreatywności i innowacji

📌 **Różne spojrzenia = nowe pomysły i rozwiązania!**

✓ Zróżnicowane zespoły mają większą zdolność do generowania innowacyjnych rozwiązań
✓ Spotkanie różnych doświadczeń pozwala spojrzeć na problem z wielu perspektyw
✓ Organizacje ceniące różnorodność rozwijają się szybciej i są bardziej konkurencyjne

💡 **"Gdy wszyscy myślą tak samo, nikt nie myśli naprawdę." – Walter Lippmann**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności

Różnorodność jako fundament empatii i zrozumienia

📌 **Spotkanie z innymi poglądami uczy otwartości.**

✓ Umożliwia dostrzeżenie świata oczami innych
✓ Zmniejsza uprzedzenia i pomaga unikać stereotypów
✓ Buduje atmosferę szacunku i tolerancji

💬 **Przykład:**
🔷 Kiedy poznajemy kogoś o odmiennym stylu życia, łatwiej rozumiemy jego wybory i potrzeby.

💡 **Empatia pozwala nam lepiej współpracować i budować autentyczne relacje.**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności

Różnorodność jako sposób na rozwój osobisty

📌 **Otwartość na różnice = rozwój i nowe możliwości.**

✓ Kontakt z osobami o innym światopoglądzie poszerza horyzonty
✓ Pomaga zweryfikować własne przekonania i dostrzec nowe perspektywy
✓ Uczy elastyczności i gotowości do zmian

💡 **"Najlepsza edukacja to spotkanie z innym człowiekiem."**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności

Podobieństwa w różnorodności – co nas łączy?

📌 **Pomimo różnic wszyscy pragniemy podobnych rzeczy.**

✓ Akceptacji i przynależności
✓ Szacunku i zrozumienia
✓ Możliwości rozwoju i wyrażania siebie

💡 **"Możemy mieć różne ścieżki, ale cel często jest ten sam."**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności

Budowanie otwartego społeczeństwa dzięki różnorodności

📌 **Różnorodność wzmacnia społeczność i uczy współpracy.**

✓ Społeczeństwo otwarte na różne kultury i wartości jest silniejsze
✓ Akceptacja odmienności sprzyja budowaniu relacji opartych na szacunku
✓ Współpraca międzypokoleniowa i międzykulturowa wzbogaca wszystkich

💡 **"Różnorodność to nie podział, lecz siła, jeśli uczymy się z niej czerpać."**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności

Podsumowanie – potęga różnorodności

📌 **Docenianie różnic czyni nas silniejszymi, bardziej kreatywnymi i otwartymi.**

✓ Różnorodność pobudza innowacje i rozwój
✓ Empatia i szacunek pomagają budować lepsze relacje
✓ Wspólne wartości łączą nas mimo różnic

💡 **„Nasze różnice są naszą siłą, gdy umiemy je docenić i z nich czerpać.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zasada Lustra – To, co dostrzegasz w innych, jest w tobie

Jak działa zasada lustra?

📌 **Nasze reakcje na innych odzwierciedlają nas samych.**

✓ Irytacja wobec innych – czy to coś, czego nie akceptujemy u siebie?
✓ Podziw dla kogoś – może wskazywać na cechy, które chcemy rozwijać
✓ Mechanizm projekcji: przypisujemy innym własne cechy, emocje i doświadczenia

💡 **„To, co cię denerwuje w innych, może być odbiciem tego, co masz w sobie."**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej"
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zasada Lustra – To, co dostrzegasz w innych, jest w tobie

Lustro jako narzędzie samopoznania

📌 **Analizując swoje reakcje na innych, możemy lepiej zrozumieć siebie.**

✓ Zamiast oceniać – warto zapytać: „Dlaczego tak reaguję?”
✓ Reakcje na ludzi są odzwierciedleniem naszych wartości i przekonań
✓ Świadomość tych mechanizmów pozwala na rozwój i lepsze relacje

💡 **„Obserwując innych, uczymy się o sobie.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zasada Lustra – To, co dostrzegasz w innych, jest w tobie

Budowanie relacji dzięki zasadzie lustra

📌 **Jak wykorzystać tę zasadę w relacjach międzyludzkich?**

✓ Zamiast osądzać – zrozumieć, dlaczego ktoś nas drażni lub inspiruje
✓ Unikanie przenoszenia własnych problemów na innych
✓ Empatia i akceptacja – klucze do głębszych relacji

💡 **„Ludzie nie są problemem – to my możemy nauczyć się patrzeć inaczej.”**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Zasada Lustra – To, co dostrzegasz w innych, jest w tobie

Zastosowanie zasady lustra w codziennym życiu

📌 **Pytania, które warto sobie zadać:**

✓ „Dlaczego ta osoba wywołuje we mnie tak silne emocje?”
✓ „Czy dostrzegam w niej coś, co mam w sobie?”
✓ „Czy mogę wykorzystać te obserwacje do własnego rozwoju?”

💡 **„Zamiast walczyć z odbiciem – zmień swoje podejście.”**

Mechanizmy wpływające na relacje z innymi

Projekcja psychologiczna

📌 Czym jest projekcja?

✓ Przypisywanie innym własnych cech, emocji lub zachowań
✓ Często dotyczy cech, których nie akceptujemy u siebie
✓ Przykład: Jeśli ktoś nas denerwuje swoją krytycznością, może to oznaczać, że sami jesteśmy wobec siebie zbyt surowi

💡 Jak sobie z tym radzić?

🔹 Rozwijanie samoświadomości
🔹 Akceptacja własnych emocji
🔹 Otwarta komunikacja zamiast błędnych interpretacji

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Mechanizmy wpływające na relacje z innymi

Mechanizm kompensacji

📌 Czym jest kompensacja?

✓ Równoważenie własnych braków poprzez rozwijanie innych obszarów
✓ Może prowadzić do przesadnej kontroli lub perfekcjonizmu
✓ Przykład: Osoba z niską samooceną może nadmiernie skupiać się na sukcesie zawodowym

💡 Jak ograniczyć jej wpływ?

🔹 Praca nad samoakceptacją
🔹 Poszukiwanie wartości w sobie, a nie w osiągnięciach
🔹 Budowanie relacji opartych na zaufaniu, a nie na potrzebie uznania

Mechanizmy wpływające na relacje z innymi

Efekt halo i przeniesienie

📌 Efekt halo

✓ Przypisywanie osobie dodatkowych cech na podstawie pierwszego wrażenia
✓ Może prowadzić do błędnej oceny ludzi
✓ Przykład: Ktoś, kto wygląda na pewnego siebie, może być uznany za kompetentnego, choć tak nie jest

📌 Przeniesienie (transfer)

✓ Kierowanie emocji z jednej relacji na inną osobę
✓ Może prowadzić do nieświadomego odtwarzania dawnych wzorców
✓ Przykład: Traktowanie szefa jak wymagającego rodzica

💡 Jak temu zaradzić?

- Świadomość wpływu pierwszego wrażenia
- Analiza swoich reakcji i ich źródeł
- Oddzielanie przeszłych doświadczeń od teraźniejszych relacji

Mechanizmy wpływające na relacje z innymi

Konformizm – jak zachować autentyczność?

📌 Czym jest konformizm?

✓ Dostosowywanie się do grupy w celu akceptacji
✓ Może prowadzić do utraty własnej tożsamości
✓ Przykład: Unikanie wyrażania własnych opinii w obawie przed odrzuceniem

💡 Jak rozwijać asertywność?

🔹 Świadomość własnych wartości i przekonań
🔹 Stawianie granic w relacjach
🔹 Szacunek dla siebie i innych – bez potrzeby dopasowywania się na siłę

Źródła, rola i zadania emocji

Skąd biorą się emocje?

📌 **Główne źródła emocji:**

✓ **Sytuacje zewnętrzne** – wydarzenia, interakcje, wyzwania
✓ **Myśli i przekonania** – sposób interpretacji sytuacji
✓ **Cele, potrzeby, wartości** – to, co dla nas ważne
✓ **Doświadczenia z przeszłości** – wspomnienia i reakcje emocjonalne

💡 **Nasza interpretacja wydarzeń wpływa na to, jakie emocje odczuwamy!**

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Źródła, rola i zadania emocji

Rola emocji – dlaczego są ważne?

📌 **Główne funkcje emocji:**

✓ **Sygnały ostrzegawcze i motywacyjne** – strach chroni przed zagrożeniem, radość napędza do działania

✓ **Funkcja komunikacyjna** – emocje pomagają wyrażać uczucia i budować relacje

✓ **Adaptacyjność** – pomagają dostosować się do zmian i nowych sytuacji

✓ **Budowanie relacji** – emocje takie jak empatia i miłość tworzą więzi międzyludzkie

💡 **Emocje pomagają nam przetrwać, rozwijać się i nawiązywać relacje!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Źródła, rola i zadania emocji

Jakie zadania pełnią emocje?

📌 **Emocje jako narzędzie samorozwoju:**

✓ **Informują o naszych potrzebach i granicach**

✓ **Zachęcają do działania lub ostrzegają przed nim**

✓ **Wspierają autorefleksję i pomagają w rozwoju osobistym**

✓ **Kształtują nawyki i reakcje na bodźce**

💡 **Świadome zarządzanie emocjami pomaga nam podejmować lepsze decyzje i skuteczniej działać!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Źródła, rola i zadania emocji

Podsumowanie – klucz do zarządzania emocjami

📌 Jak skutecznie zarządzać emocjami?

✓ Rozpoznawaj i akceptuj emocje zamiast je tłumić
✓ Zrozum ich źródło – co je wywołuje?
✓ Wykorzystuj emocje jako wskazówkę do działania
✓ Ucz się świadomego reagowania zamiast impulsywnych reakcji

💡 Emocje to nasz wewnętrzny kompas – warto je rozumieć i wykorzystywać do poprawy jakości życia!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje emocji

- **Czym są emocje?**

📌 **Podział emocji:**

✓ **Emocje podstawowe** – szybkie reakcje na bodźce, np. radość, strach, gniew

✓ **Emocje złożone** – wynikające z połączenia kilku emocji, np. zazdrość (złość + smutek + lęk)

💡 **Emocje wpływają na nasze decyzje, reakcje i relacje z innymi!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje emocji

- **Czym są emocje?**

📌 **Podział emocji:**

✓ **Emocje podstawowe** – szybkie reakcje na bodźce, np. radość, strach, gniew

✓ **Emocje złożone** – wynikające z połączenia kilku emocji, np. zazdrość (złość + smutek + lęk)

💡 **Emocje wpływają na nasze decyzje, reakcje i relacje z innymi!**

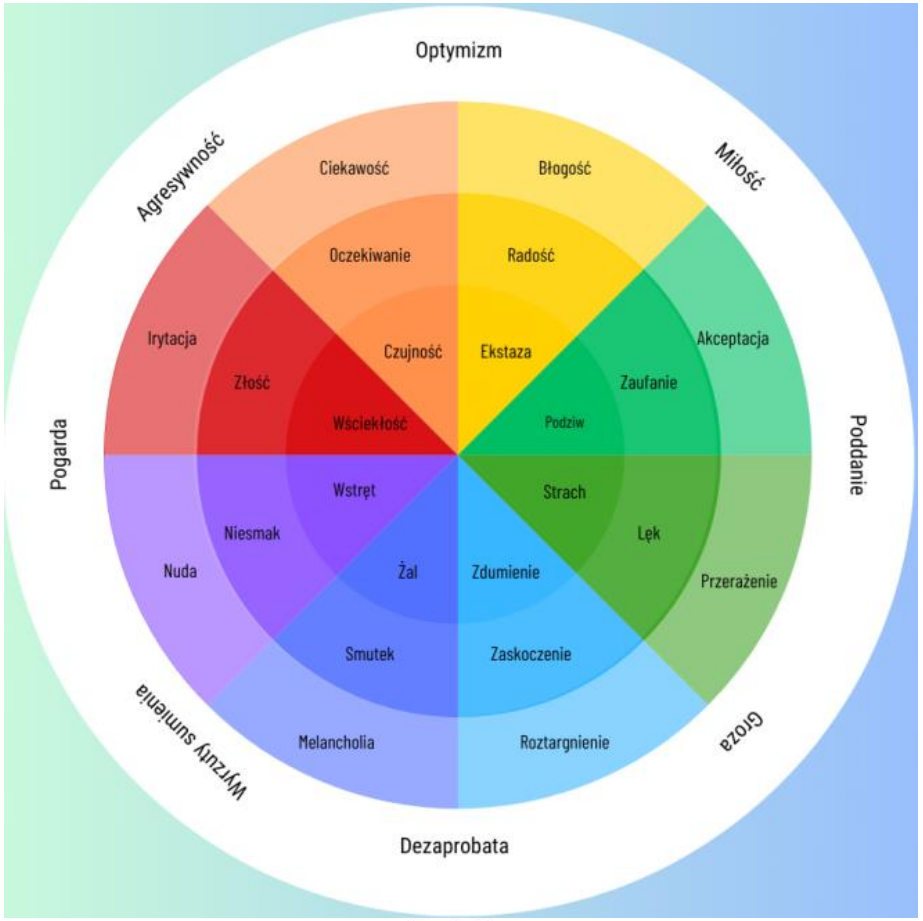
WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Rodzaje emocji

Koło emocji Plutchika



Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje emocji

Połączenia emocji według Plutchika

📌 **Mieszanki emocji tworzą bardziej złożone uczucia:**

✓ **Optymizm** 😊 + 🤔 = radość + oczekiwanie

✓ **Miłość** 😊 + 🤝 = radość + zaufanie

✓ **Rozczarowanie** 😲 + 😢 = zaskoczenie + smutek

💡 **Emocje nie działają w izolacji – łączą się, tworząc nowe odczucia!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Rodzaje emocji

Zastosowanie Koła emocji

📌 **Jak wykorzystać Koło emocji?**

✓ **Rozpoznawaj swoje emocje i ich źródła**

✓ **Zrozum, jak emocje się łączą i wpływają na Twoje reakcje**

✓ **Ćwicz empatię – dostrzegaj emocje u innych**

✓ **Ucz się zarządzać emocjami, by lepiej radzić sobie w relacjach**

💡 **Świadomość emocji to klucz do lepszej komunikacji i relacji międzyludzkich!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Co czuję, co myślę, co robię – gra ucząca rozróżniania myśli, uczuć i zachowań

Wprowadzenie do gry

📌 **Dlaczego warto rozróżniać myśli, uczucia i zachowania?**

✓ **Myśli** → interpretacje sytuacji

✓ **Uczucia** → emocjonalna reakcja na myśli

✓ **Zachowania** → działania pod wpływem myśli i emocji

💡 **Świadomość tych trzech elementów pozwala na lepsze zarządzanie emocjami i reakcjami!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Co czuję, co myślę, co robię – gra ucząca rozróżniania myśli, uczuć i zachowań

Jak działa gra?

📌 **Kroki gry:**

1. **Opisanie sytuacji** – co się wydarzyło?
2. **Rozpoznanie emocji** – jakie uczucia się pojawiły?
3. **Zidentyfikowanie myśli** – jakie przekonania towarzyszyły emocjom?
4. **Określenie zachowań** – jak zareagowałem/am?

💡 **Ćwiczenie pozwala dostrzec zależności między myślami, emocjami i działaniami!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Co czuję, co myślę, co robię – gra ucząca rozróżniania myśli, uczuć i zachowań

Przykład sytuacji

📌 **Sytuacja:** Otrzymanie krytycznej opinii o pracy
✓ **Uczucie:** Smutek, zniechęcenie
✓ **Myśl:** „Nigdy nie jestem wystarczająco dobry, po co się starać?”
✓ **Zachowanie:** Wycofanie się, unikanie kolejnych wyzwań

💡 **Zmiana myśli może zmienić emocje i reakcję!**
Np. „To okazja do poprawy” → motywacja do nauki i działania!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Co czuję, co myślę, co robię – gra ucząca rozróżniania myśli, uczuć i zachowań

Korzyści z gry

📌 Co zyskujemy?

✓ Większa samoświadomość 🧠
✓ Kontrola nad impulsami 🔄
✓ Umiejętność zmiany negatywnych przekonań ✓
✓ Skuteczniejsza komunikacja i asertywność 🗣️

💡 Świadome zarządzanie emocjami = lepsze decyzje i relacje!

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Mindfulness – świadome rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji

Czym jest mindfulness?

📌 **Mindfulness (uważność)** to:

✓ Świadome i nieoceniające rozpoznawanie emocji, myśli i wrażeń ciała

✓ Obserwacja reakcji emocjonalnych bez automatycznego działania

✓ Metoda pomagająca zarządzać stresem i emocjami

💡 **Korzyści:**

✓ Lepsza kontrola nad emocjami

✓ Większa odporność na stres

✓ Poprawa relacji i samopoczucia

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Mindfulness – świadome rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji

Trening Redukcji Stresu MBSR

📌 **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** – program Jona Kabata-Zinna

🔹 8-tygodniowy kurs uczący zarządzania stresem i emocjami

Tematy kursu:

1. Wprowadzenie do mindfulness
2. Uważność na oddech
3. Skanowanie ciała
4. Mindfulness w codziennym życiu
5. Zarządzanie stresem
6. Radzenie sobie z emocjami
7. Uważność w relacjach
8. Integracja mindfulness w życie

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Mindfulness – świadome rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji

Techniki mindfulness w pracy z emocjami

📌 **Jak praktykować uważność?**

✓ **Akceptacja emocji** – zamiast je tłumić, pozwól im być

✓ **Nazywanie emocji** – „Czuję złość”, „Jestem zestresowany”

✓ **Obserwacja myśli** – dostrzeganie i kwestionowanie negatywnych przekonań

💡 **Świadome nazywanie emocji pozwala zdystansować się od nich i lepiej nimi zarządzać!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Mindfulness – świadome rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji

Korzyści ze stosowania mindfulness

📌 **Co daje regularna praktyka uważności?**

✓ Skuteczniejsze radzenie sobie ze stresem 🔄
✓ Większa kontrola nad automatycznymi reakcjami 🧘‍♀️🔥
✓ Zmniejszenie intensywności negatywnych emocji
✓ Lepsze relacje i większa empatia ❤️

💡 **Uważność = świadome życie, lepsze samopoczucie i harmonia emocjonalna!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Efekty ukrywania (nieczucia) emocji

Ukrywanie emocji – dlaczego to problem?

📌 **Co to znaczy ukrywać emocje?**

✓ Tłumienie uczuć zamiast ich wyrażania
✓ Ignorowanie własnych emocji
✓ Udawanie, że wszystko jest w porządku

Czy to działa?

Krótkoterminowo: Może dawać iluzję kontroli
Długoterminowo: Może prowadzić do problemów psychicznych i fizycznych

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Efekty ukrywania (nieczucia) emocji

Negatywne skutki psychiczne i fizyczne

📌 Psychiczne skutki tłumienia emocji:

✓ Wzrost stresu i lęku 😟
✓ Problemy z tożsamością i samoświadomością ❓
✓ Izolacja emocjonalna i trudności w relacjach 🔇

📌 Fizyczne konsekwencje:

✓ Choroby serca i układu odpornościowego ❤️🩹
✓ Przewlekłe napięcie mięśniowe 💪
✓ Problemy ze snem i trawieniem 🛏️

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Efekty ukrywania (nieczucia) emocji

Jak radzić sobie z emocjami?

📌 **Zdrowe alternatywy dla tłumienia emocji:**
✓ **Rozpoznawanie emocji** – nazwanie tego, co czujemy 🧠
✓ **Akceptacja** – nie oceniaj emocji, po prostu je zauważ 🤲
✓ **Zdrowe wyrażanie** – rozmowa, pisanie, aktywność fizyczna 🗣️✍️🏃
✓ **Przetwarzanie emocji** – techniki terapii i grupy wsparcia 🏥

💡 **Tłumienie emocji prowadzi do napięcia. Świadome zarządzanie nimi daje ulgę!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

Efekty ukrywania (nieczucia) emocji

Podsumowanie – dlaczego warto wyrażać emocje?

📌 **Co zyskujemy dzięki pracy z emocjami?**

✓ Mniejsze napięcie i stres 🌿
✓ Lepsze relacje z innymi ❤️
✓ Większa samoświadomość 🔍
✓ Zdrowsze ciało i umysł 🏋️

💡 **Emocje to sygnały, które warto zauważać. Nie tłum – naucz się nimi zarządzać!**

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna