



#KtoTuRządzi

MÓZG CZY JAK?

Witaj w wyzwaniu, które pomoże Ci zrozumieć jak zdrowo myśleć, skutecznie i bezpiecznie komunikować się przy użyciu słów i jak budować swój kapitał dobrostanu zaczynając od zdrowej samooceny.

Powodzenia!

Zdrowe myśli

Zdrowe słowa

Zdrowa głowa

Słowniczek

S a m o o c e n a postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościowych społecznie.

Prawa osobiste

niezbywalne prawa człowieka bezpośrednio dotyczące jego integralności fizycznej i psychicznej, indywidualności, godności, pozycji w społeczeństwie i zapewniające warunki wszechstronnego rozwoju, poczucia godności i samorealizacji. Prawa te są zapewnione w Konstytucji RP: art. 38 – 56 rozdział 2.

Dobrostan subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia.

notatki

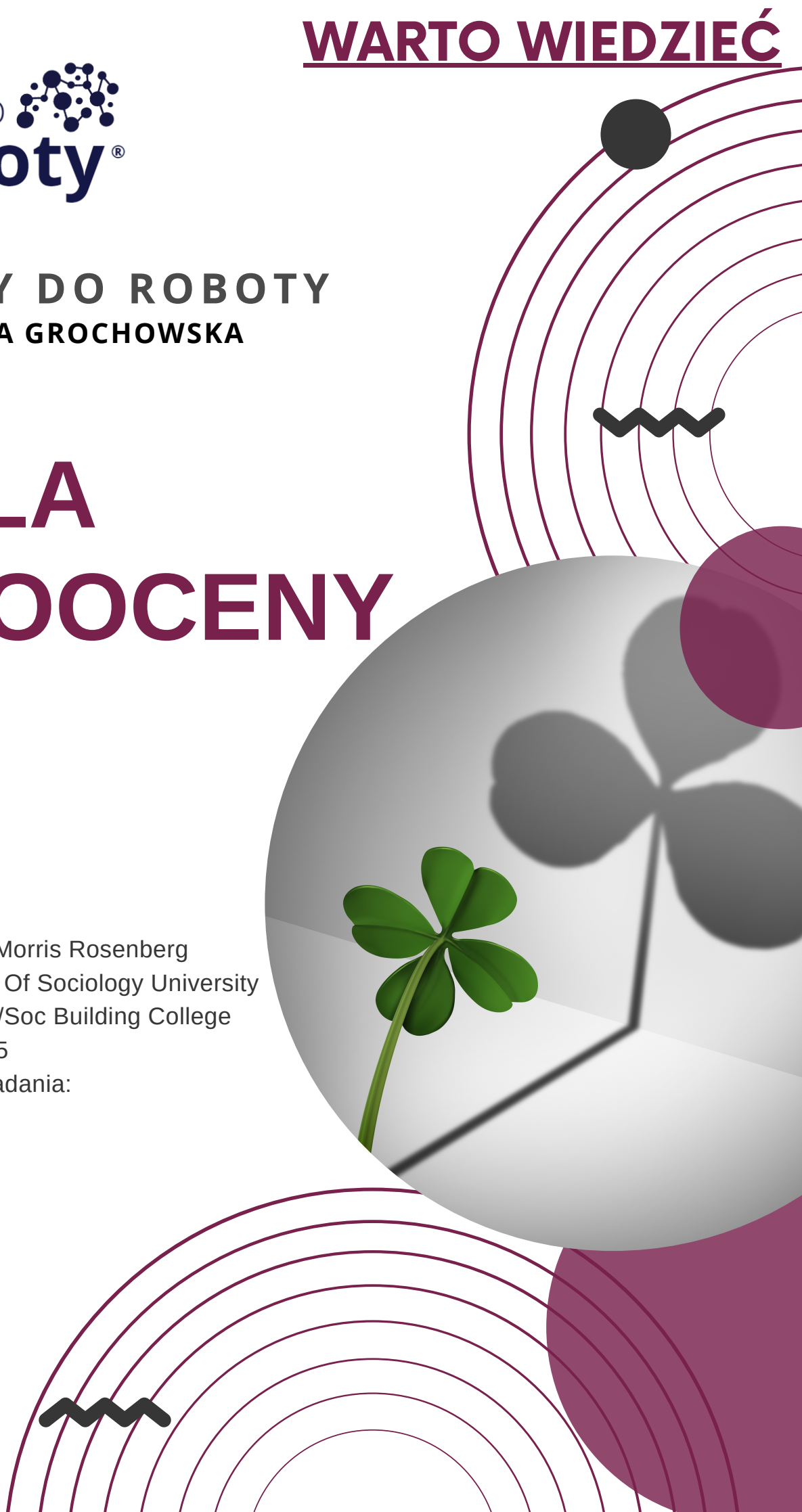
NEURONY DO ROBOTY
MARZENA GROCHOWSKA

SKALA SAMOOCENY

Rosenberga

źródło badania: The Morris Rosenberg
Foundation c/o Dept. Of Sociology University
of Maryland 2112 Art/Soc Building College
Park, MD 20742-1315

źródło interpretacji badania:
pięknoumysłu.com



Skala Samooceny Rosenberga

Instrukcja:

Poniżej znajdują się różne stwierdzenia, które odnoszą się do twoich przekonań o sobie. Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, otaczając kółkiem jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Postaraj się określić to, co naprawdę sądzisz. Liczą się tylko szczere odpowiedzi.

legenda- A - zdecydowanie się zgadzam, B - zgadzam się, C - nie zgadzam się, D - zdecydowanie się nie zgadzam

Stwierdzenia, które składają się na test samooceny Rosenberga, to następujące zdania:

1. Czuję, że jestem osobą godną uznania, przynajmniej tak bardzo jak inni ludzie.

A B C D

2. Jestem przekonana/ny, że mam dobre cechy.

A B C D

3. Jestem w stanie robić rzeczy tak dobrze, jak większość ludzi.

A B C D

4. Mam pozytywne nastawienie do siebie.

A B C D

5. Ogólnie jestem z siebie zadowolona/ny.

A B C D

6. Czuję, że nie mam z czego być dumna/y.

A B C D

7. Ogólnie rzecz biorąc, jestem skłonna/y myśleć, że jestem porażką.

A B C D

8. Chciałabym/chciałbym mieć więcej szacunku do siebie.

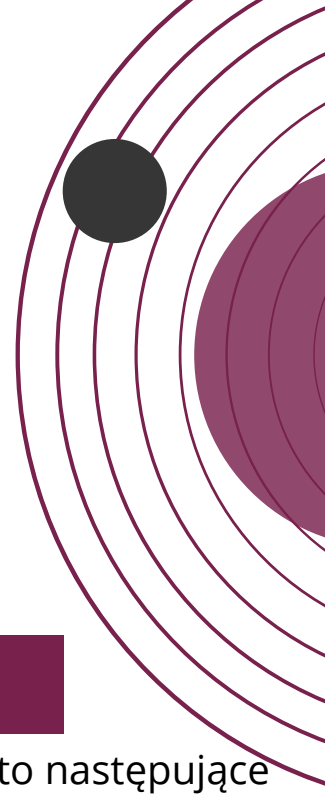
A B C D

9. Są chwile, kiedy naprawdę myślę, że jestem bezużyteczna/y.

A B C D

10. Czasami myślę, że nie jestem dobrą osobą.

A B C D



Skala Samooceny Rosenberga

Na każde pytanie należy wystawić ocenę w oparciu o następujące rodzaje odpowiedzi:

- Pytania od 1 do 5 –
odpowiedzi od A-4, B-3, C-2, D-1 do D są oceniane od 4 do 1.

- Pytania od 6 do 10 –
odpowiedzi od A-1, B-2, C-3, D-4 są oceniane od 1 do 4.

Wyniki:

PRZEDZIAŁ 30 do 40 punktów-stabilna, zdrowa samoocena.

PRZEDZIAŁ 26 do 29 punktów-średni poziom samooceny, wskazane praktykowanie asertywności i określenie swoich praw osobistych.

PRZEDZIAŁ 25-0 punktów, niska samoocena, wskazane konsultacja ze specjalistą w celu określenia zakresu wsparcia i planu działania.

notatki:



Zdrowa głowa

neurony do
roboty[®]

Zdrowa samoocena sprawia, że czujemy się dobrze ze sobą. Jesteśmy bardziej odporni na niepowodzenia. Badania skanów mózgu wykazały, że wysoka samoocena podnosi naszą odporność i elastyczność psychiczną na krzywdy emocjonalne dzięki czemu szybciej wracamy do równowagi. Poziom samooceny jest również skorelowany z podatnością odczuwanie lęku. Im niższa samoocena tym większy i dłużej trwający lęk oraz jego destrukcyjne następstwa. Zatem zdrowa samoocena się opłaca.

BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRA

"ŚWIAT JUŻ W CIEBIE WIERZY,
TERAZ CZAS NA CIEBIE"
MARZENA GROCHOWSKA

POPRAWNIE
UŻYWAJ SŁÓW

STOSUJ DEFUZJE MYŚLI
MASZ MYŚLI NIE JESTEŚ MYŚLAMI

NAUCZ SIĘ PRZYJMOWAĆ
KOMPLEMENTY

CO SOBIE ZOSTAWISZ
W PREZENCIE



**Zrób to
za miesiąc**



Zdrowa głowa

neurony do
roboty[®]

1. RĘKĄ NIEDOMIUJĄCĄ NAPISZ
2 SWOJE SŁABE STRONY

2. RĘKĄ DOMIUJĄCĄ NAPISZ
2 SWOJE MOCNE STRONY

POPRAWNIE
UŻYWAJ SŁÓW

STOSUJ DEFUZJE MYŚLI
MASZ MYŚLI NIE JESTEŚ MYŚLAMI

NAUCZ SIĘ PRZYJMOWAĆ
KOMPLEMENTY

CO SOBIE ZOSTAWISZ
W PREZENCIE