

Zwierciadło Mocnych Stron

Kategoria kompetencji: Pozytywny obraz siebie

Opis:

Ćwiczenie wspierające autorefleksję i wymianę opinii w grupie, mające na celu pomoc uczestnikom w odkrywaniu i wyrażaniu swoich mocnych stron.

Kategoria ćwiczenia:

Indywidualne, grupowe, stacjonarne, łatwe do przeprowadzenia, jednorazowa sesja, wymagające niewielu lub żadnych narzędzi.

Główne kompetencje:

Realistyczna samoocena, empatia, refleksyjność, poczucie własnej wartości

Inne kompetencje (inna kategoria):

Rozumienie ludzkich zachowań

Zasoby i uwagi praktyczne:

Duże lustro (jeśli jest dostępne) lub inna powierzchnia odbijająca, karteczki samoprzylepne lub małe kawałki papieru, długopisy, ciche miejsce do przeprowadzenia ćwiczenia, karta z listą cech/mocnych stron (do wspomagania refleksji).

Szacowany czas:

60 minut

Opis aktywności krok po kroku:

Krok 1: Prowadzący wyjaśnia pojęcie „samooceny” i zwraca uwagę na istotę rozpoznawania oraz doceniania swoich mocnych stron. Zaprasza uczestników do refleksji nad cechami, które wnoszą wartość zarówno do ich codzienności, jak i życia innych ludzi.

Krok 2: Każdy z uczestników otrzymuje kartę z listą cech/mocnych stron (np. empatia, odporność, kreatywność, uczciwość). Następnie prowadzący prosi, aby stanęli przed lustrem (lub wyobrazili, że patrzą w lustro). Korzystając z karty, jako przewodnika, wybierają cechy, które do nich pasują, zapisują je na karteczkach samoprzylepnych i przyklejają je na lustro lub ścianę. Ten krok podkreśla prawidłową samoocenę i poczucie własnej wartości.



Krok 3: Po zidentyfikowaniu swoich mocnych stron uczestnicy zapisują lub opisują konkretne sytuacje z życia, w których te cechy były widoczne. Na przykład osoba wskazująca „odporność” jako swoją zaletę może przytoczyć sytuację, w której pokonała trudności w szkole lub pracy. Przykłady mogą być zapisane na osobnych karteczkach lub omówione ustnie w grupie.

Krok 4: Uczestnicy tworzą pary lub małe grupy (maksymalnie 4 osoby) i wymieniają się swoimi karteczkami. Każdy dopisuje nowe mocne strony, które dostrzega u pozostałych. Dodane karteczki trafiają zostają dołączone do oryginalnych zestawów uczestników. Ćwiczenie to rozwija empatię, sprzyja refleksji i wzmacnia samoocenę dzięki perspektywie innych osób.

Krok 5: Grupa ponownie zbiera się, aby omówić swoje doświadczenia. Uczestnicy dzielą się refleksjami na temat wpływu ćwiczenia oraz informacji zwrotnych od innych na ich samoocenę. Prowadzący moderuje dyskusję, dbając o to, by rozmowa miała pozytywny i konstruktywny charakter.



Lista cech osobistych i mocnych stron

Instrukcja: Przejrzyj poniższą listę cech i zastanów się, które z nich najlepiej Cię opisują. Możesz wybrać kilka pasujących do Ciebie oraz dodać inne, jeśli uznasz to za stosowne. Zapisz każdą wybraną cechę na karteczce samoprzylepnej, dodając przykład jej zastosowania lub znaczenia w Twoim życiu. Wykorzystaj te notatki jako wsparcie podczas refleksji przed lustrem.

- **Samoświadomość & Refleksyjność**
 - Prawidłowa samoocena: Zrozumienie swoich mocnych i słabych stron.
 - Refleksyjność: Świadome analizowanie swoich doświadczeń i ich wpływu na to, kim jesteś.
- **Inteligencja Emocjonalna**
 - Empatia: Zdolność do rozumienia i współodczuwania emocji innych osób.
 - Samoregulacja emocjonalna: Umiejętność zdrowego zarządzania własnymi emocjami.
 - Optymizm: Wiara w pozytywne rozwiązania i oczekiwanie najlepszych rezultatów.
 - Odporność: Szybkie odzyskiwanie równowagi po trudnościach i zachowanie siły w obliczu wyzwań.
 - Samokontrola: Świadome kierowanie swoimi emocjami i działaniami oraz utrzymanie samodyscypliny.
- **Rozwój osobisty**
 - Pasja do nauki: Silna motywacja do zdobywania nowych umiejętności i wiedzy.
 - Wewnętrzna motywacja: Samodzielne podejmowanie inicjatywy i konsekwentne dążenie do celów.
 - Pewność siebie: Zaufanie do własnych zdolności i podejmowanych decyzji.
 - Autonomia: Niezależne wyznaczanie i osiągnięcie własnych celów.
- **Uczciwość & Wartości**
 - Uczciwość: Wierność zasadom moralnym i etycznym, a także bycie szczerym i sprawiedliwym.
 - Pozytywne nastawienie: Podchodzenie do sytuacji z nadzieją i konstruktywnym podejściem.
 - Poczucie własnej wartości: Docenianie siebie i posiadanie pozytywnego obrazu własnej osoby.
- **Umiejętności interpersonalne**
 - Asertywność: Umiejętne i pewne wyrażanie swoich potrzeb oraz opinii.
 - Empatia: Zdolność do rozumienia i odczuwania emocji innych osób.

