

# Dziennik Mocnych Stron

**Kategoria Kompetencji:** Pozytywny obraz siebie

**Opis:**

To ćwiczenie zachęca uczestników do codziennej refleksji nad swoimi mocnymi stronami oraz do odkrywania, w jaki sposób te cechy pomagają im radzić sobie z wyzwaniami, aby osiągać osobisty rozwój.

**Kategoria ćwiczenia:**

Indywidualne, online, łatwe do przygotowania, łatwe do przeprowadzenia, różnorodne sesje, wymagające niewielu lub żadnych narzędzi.

**Główne kompetencje:**

Inteligencja emocjonalna, pozytywne nastawienie, refleksyjność, poczucie własnej wartości, samomotywacja

**Inne kompetencje (inna kategoria):**

Odporność

**Zasoby i uwagi praktyczne:**

Dostęp do platformy do prowadzenia dzienników online (np. Google Docs, Evernote lub inny cyfrowy dziennik), wydrukowane pytania

**Estimated Time:**

10–15 minut per dziennie (przez tydzień)

**Opis aktywności krok po kroku:**

Krok 1: Uczestnicy otrzymują wiadomość wprowadzającą, która wyjaśnia ideę prowadzenia dziennika mocnych stron. Zostają zachęceni, by każdego dnia poświęcić 10–15 minut na zastanowienie się nad swoimi atutami i ich wpływem na podjęte działania oraz decyzje.

Wiadomość powitalna:

*Temat:* Witamy w Dzienniku Mocnych Stron!

Drogi [Imię uczestnika],



Mamy przyjemność zaprosić Cię do rozpoczęcia pracy z Dziennikiem Mocnych Stron! To ćwiczenie pozwoli Ci odkrywać swoje mocne strony, ich wpływ na codzienne działania oraz ich znaczenie dla Twojego rozwoju i samopoczucia.

### *Czym właściwie jest Dziennik Mocnych Stron??*

Dziennik Mocnych Stron to proste, ale skuteczne narzędzie wspierające autorefleksję i rozwój osobisty. Codziennie poświęcisz kilka chwil, by zastanowić się nad swoimi mocnymi stronami, które ujawniły się w różnych sytuacjach, oraz nad tym, jak pomogły Ci one pokonać wyzwania, utrzymać motywację lub osiągnąć zamierzone cele. Dzięki tej praktyce możesz:

- Rozpoznać swoje mocne strony: Zidentyfikować cechy, które czynią Cię wyjątkowym i skutecznym.
- Przeanalizować swoje doświadczenia: Pomyśl, jak Twoje mocne strony przyczyniły się do sukcesów i ważnych momentów w życiu.

### *Dlaczego notowanie mocnych stron jest ważne?*

Chwila refleksji, by dostrzec i przemyśleć swoje mocne strony, wzmacnia pewność siebie i odporność. Zamiast skupiać się na swoich słabościach, zaczynasz zauważać to, w czym już jesteś dobry. Dzięki temu łatwiej podchodzisz do wyzwań z pozytywnym nastawieniem i większą pewnością siebie.

### *Jak to działa?*

Przez najbliższy tydzień (lub dwa) każdego dnia poświęcisz 10–15 minut na zapisanie, jak korzystałeś ze swoich mocnych stron w różnych sytuacjach. Każdego dnia otrzymasz krótką podpowiedź, która pomoże Ci zastanowić się nad swoimi atutami. Na koniec tygodnia przejrzysz swoje notatki i podsumujesz, co nowego odkryłeś o sobie.

### *Czego potrzebujesz, aby zacząć?*

Wystarczy, że masz dziennik – może być papierowy albo cyfrowy – i znajdziesz 10–15 minut dziennie. Pierwszą podpowiedź do zapisków dostaniesz już jutro!

### *Opcjonalnie: możesz się podzielić swoimi refleksjami!*

Jeśli chcesz, możesz podzielić się swoimi przemyśleniami z mentorem, opiekunem lub znajomym. Dzięki temu możesz otrzymać cenne wsparcie i wskazówki, które pomogą Ci jeszcze lepiej rozwijać swoje mocne strony.



Nie możemy się doczekać, aby zobaczyć, jakie wnioski wyciągniesz z tej praktyki! Jeśli masz pytania, daj nam znać – chętnie pomożemy!

Z pozdrowieniami,  
(Imię osoby i organizacji wysyłającej wiadomość)

Krok 2: Każdego dnia uczestnicy dostają wskazówki, które wspierają ich refleksje. (Sprawdź załącznik).

Krok 3: Na zakończenie tygodnia uczestnicy analizują swoje zapiski w dzienniku, szukając powtarzających się schematów lub ważnych spostrzeżeń. Następnie przygotowują podsumowanie, w którym opisują, czego dowiedzieli się o swoich mocnych stronach i w jaki sposób je zastosowali.

Krok 4: Uczestnicy mogą dzielić się swoimi przemyśleniami z mentorem, opiekunem młodzieżowym lub rówieśnikiem, aby uzyskać wartościowe informacje zwrotne. Refleksje można omawiać na forum online lub podczas indywidualnych spotkań online, co wspiera dalszy rozwój.



## Wskazówki do prowadzenia Dziennika Mocnych Stron

*Instrukcja:* Set aside 10–15 minutes each day to reflect on the prompts below. Use these questions to guide your journaling and explore how your strengths play a role in your daily life.

- **Dzień 1: Rozpoznawanie mocnych stron**
  - *Wskazówka:* Pomyśl o chwili z dzisiejszego dnia, kiedy byłeś dumny ze swoich działań. Jakie Twoje mocne strony odegrały wtedy kluczową rolę?
  - *Refleksja:* Zastanów się, jak ta mocna strona wpłynęła na przebieg sytuacji i co sprawiło, że poczułeś się z niej dumny.
- **Dzień 2: Radzenie sobie z wyzwaniami**
  - *Wskazówka:* Opisz sytuację, która dziś stanowiła dla Ciebie wyzwanie. Jak wykorzystasteś samokontrolę lub odporność, aby sobie z nią poradzić?
  - *Refleksja:* Pomyśl o naturze tego wyzwania, swojej reakcji oraz o tym, jak Twoje mocne strony pomogły Ci je przezwyciężyć.
- **Dzień 3: Motywacja i działanie**
  - *Wskazówka:* Zastanów się nad momentem z dnia dzisiejszego, kiedy poczułeś/łaś szczególną motywację. Co ją wywołało i jakie mocne strony wykorzystasteś, aby ją utrzymać?
  - *Refleksja:* Przeanalizuj, jakie okoliczności lub myśli wywołały tę motywację oraz jak Twoje mocne strony odegrały rolę w tym procesie.
- **Dzień 4: Inteligencja emocjonalna**
  - *Wskazówka:* Pomyśl o rozmowie, którą odbyłeś dzisiaj. W jaki sposób empatia lub inteligencja emocjonalna wpłynęły na Twoje zachowanie podczas tej interakcji?
  - *Refleksja:* Zastanów się, jak zrozumienie i zarządzanie emocjami wpłynęły na przebieg rozmowy oraz na Twoje relacje.
- **Dzień 5: Pokonywanie przeszkód**
  - *Wskazówka:* Opisz dzisiejszą sytuację, w której napotkałeś przeszkodę. Jak Twoje pozytywne nastawienie pomogło Ci ją pokonać?
  - *Refleksja:* Zastanów się, jak Twoje podejście wpłynęło na wynik sytuacji i jak możesz wykorzystać tę mocną stronę w przyszłych wyzwaniach.
- **Dzień 6: Motywacja wewnętrzna**
  - *Wskazówka:* Wskaż zadanie, które wykonałeś dzisiaj samodzielnie, bez zewnętrznego wsparcia. Na jakich mocnych stronach polegałeś, aby utrzymać motywację?



- *Refleksja*: Pomyśl o swoich wewnętrznych motywacjach i o tym, jak Twoje samodzielne działania wpłynęły na osiągnięcie sukcesu.
- **Dzień 7: Rozwój osobisty**
  - *Wskazówka*: Jakie powtarzające się wzorce zauważyłeś w swoich mocnych stronach i jak wpłynęły one na Twój rozwój osobisty?
  - *Refleksja*: Podsumuj swój tydzień refleksji, myśląc o tym, jak Twoje mocne strony się zmieniały i jak zamierzasz je dalej rozwijać.

