



Erasmus+

UMIEJĘTNOŚĆ BYCIA SAMOKRYTYCZNYM

Zdolność do samokrytyki pomaga ludziom osiągać ich cele. Samokrytyka to dostrzeganie własnych błędów, analizowanie i ocenianie negatywnych aspektów własnego działania, myślenia i zachowania.

Samokrytyka jest powiązana z samooceną i jako taka stanowi cechę charakteru. To klucz do samodoskonalenia, Wiedza o Twoich predyspozycjach, zdolnościach, środkach do dyspozycji i sposobach ich najlepszego wykorzystania do Twoich celów.



„Nie wywyższaj się nad nikogo i przed nikim się nie uniażaj.” - William Saroyan



Krytyczne podejście do własnych prezentacji.

Porażka? - nie istnieje.

Podejmuj decyzje.

Jak ćwiczyć:

Znajdź czas na autorefleksję, krytyczną, ale konstruktywną. Regularnie zadawaj sobie pytania - tak zwana osobista analiza SWOT (<<<link do arkusza z pytaniami>>>)

Pomoże Ci ona dowiedzieć się czegoś o sobie, dostrzec nowe szanse i zagrożenia. Unikaj jednak zbyt ostrej samokrytyki, ograniczonej tylko do twoich wad. Porażka jest częścią wszystkich artystów i twórców. Spójrz na problem z innej perspektywy i spróbuj znaleźć odpowiedź na podstawowe pytanie: po co to robisz? Twoim celem nie jest zdobycie całej wiedzy ani wyeliminowanie wszystkich błędów - musisz nauczyć się, jak stawiać czoła problemom.



Pewność siebie jako umiejętność - Tedx

Sprawdź więcej

W wykładzie TEDx Dr Joseph mówi o pewności siebie jako o kluczowej umiejętności zarówno w sporcie, jak i w zwykłym codziennym życiu.

