



- **NAZWA NARZĘDZIA**

Jak zmienić swój sposób myślenia?

- **OPIS NARZĘDZIA**

Ćwiczenie jest wykorzystywane w drugiej (z czterech) części modułu szkoleniowego Mindset & Values.

Celem ćwiczenia jest opracowanie listy (katalogu) wskazówek, które będą pomocne w przejściu od nastawienia sztywnego do nastawienia rozwojowego. Te wskazówki przybierają formę odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu.

Każdy uczestnik indywidualnie wypełnia kwestionariusz z pytaniami i stara się na nie bardzo szczerze odpowiedzieć. Kwestionariusz może być wykorzystany podczas szkolenia (jego wypełnienie powinno zająć około 30-40 minut) lub może być zlecone, jako zadanie domowe pomiędzy sesjami treningowymi. W tym drugim wypadku, prezentacja wyników pracy indywidualnej odbędzie się w kolejnym dniu szkoleniowym. Trener prowadzący ćwiczenie prosi każdego z uczestników o przedstawienie odpowiedzi na pytania z arkusza na forum grupy. Kolejnym etapem jest omówienie przez trenera wyników pracy własnej wszystkich uczestników oraz próba ujednoczenia mapy myśli i wyciągnięcia ogólnych wniosków.



• CELE NARZĘDZIA

- uświadomienie znaczenia danego sposobu myślenia we wzroście poprzez wartości (napędzanie wzrostu i rozwoju w oparciu o wspólne wartości i autentyczność)
- zrozumienie różnic między stałym/sztynnym i rozwojowym nastawieniem na wzrost
- opracowanie listy (katalogu) porad, które będą pomocne w przejściu od nastawienia sztywnego do nastawienia rozwojowego.

• POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z KOMPETENCJAMI

Istotą tego stylu przywództwa jest pozostawanie wiernym swoim wartościom i kierowanie innymi poprzez bycie konsekwentnym i skoordynowanym z nimi. Nawet jeśli taktyka lub ogólna strategia lidera mogą ulec zmianie, spójne wartości zapewniają stały fundament organizacji, wokół którego wszyscy pracownicy mogą się jednoczyć i dostosować do niego.

Shirley, L., 2018, *How values-based leadership influenced our growth*, in: Exponea, <https://exponea.com/blog/how-value-based-leadership-influenced-our-growth/>

Jest to szczególnie ważne w przypadku szybko rozwijających się firm, w których niezwykle istotne jest zachowanie elastyczności i wysokiej wydajności, nawet w czasach ciężkiej transformacji biznesowej.

Shirley, L., 2018, *How values-based leadership influenced our growth*, in: Exponea, <https://exponea.com/blog/how-value-based-leadership-influenced-our-growth>

Twój pogląd na siebie może decydować o wszystkim. Jeśli uważasz, że Twoje cechy są niezmiennie – stały/sztynny sposób myślenia – będziesz chciał ciągle udowadniać swoją rację, zamiast uczyć się na błędach. Zmiana naszych przekonań może mieć potężny wpływ. Nastawienie na rozwój tworzy motywację do nauki.

TRAINING TOOL “ MINDSET & VALUES



„Po co marnować czas na udowadnianie w kółko, jak wspaniały jesteś”, „kiedy możesz być coraz lepszy?”

Ćwiczenie oparte jest na założeniach i rezultatach badań opisanych w książce Dweck, C., S., 2007, Mindset: The New Psychology of Success, Ballantine Books.

Wykonując ćwiczenie, uczestnicy zdobędą wiedzę (i samoświadomość) oraz umiejętności dotyczące przejścia od nastawienia stałego/sztywnego do nastawienia rozwojowego.

TRAINING TOOL MINDSET & VALUES



- **POTRZEBNE MATERIAŁY I PC**
- arkusze pracy własnej z pytaniami dotyczącymi tego, jak przejść od nastawienia stałego/sztywnego do nastawienia rozwojowego,
- prezentacja, np. w formie PowerPoint, pokazująca różnice pomiędzy nastawieniem stałym/sztywnym, a rozwojowym.

DWA SPOSOBY MYŚLENIA	
STAŁY / SZTYWNY SPOSÓB MYŚLENIA (statyczne podejście)	ROZWOJOWY SPOSÓB MYŚLENIA (rozwojowe podejście)
Prowadzi do pragnienia, by wypaść mądrze, a tym samym do skłonności do...	Prowadzi do pragnienia, by ciągle się uczyć, a tym samym do skłonności do...
WYZWANIA	
...unikania wyzwań	...podejmowania wyzwań
NIEPOWODZENIA	
...łatwego poddawania się	...wytrwania w obliczu niepowodzeń
WYSIŁEK	
...postrzegania wysiłku, jako bezowocnego lub niepotrzebnego	...postrzegania wysiłku, jako elementu drogi do doskonałości
KRYTYCYZM	
...ignorowania pożytecznych informacji zwrotnych	...uczenia się z krytyki
SUKCES INNYCH	
...poczucia zagrożenia w obliczu sukcesów osiągniętych przez innych	...odnalezienia wskazówek i inspiracji z sukcesów innych osób
W rezultacie mogą wcześniej osiągnąć plateau i osiągnąć mniej, niż wskazuje na to ich pełny potencjał	W rezultacie osiągają coraz wyższe poziomy rozwoju swego potencjału
Wszystko to potwierdza deterministyczny pogląd na świat	Wszystko to daje im większe poczucie wolnej woli

Źródło: Dweck, C., S., 2007, Mindset: The New Psychology of Success, Ballantine Books

TRAINING TOOL “ MINDSET & VALUES



Ćwiczenie opiera się na indywidualnej pracy uczestników. W pierwszym kroku trener wyjaśnia, jakie są różnice między nastawieniem stałym, a rozwojowym. Trener może skorzystać z przygotowanej w ramach tego projektu prezentacji, dotyczącej drugiej części modułu tematycznego Mindset & Values. Trener następnie pyta uczestników, czy rozumieją te różnice i czy mają jakieś pytania. Trener odpowiada na pytania uczestników i rozwiewa ich wątpliwości. Wyjaśnienie, jak zmienić nastawienie na wzrost, znajduje się w treści prezentacji PowerPoint dotyczącej wzrostu poprzez wartości (moduł Mindset and Values)).

W ramach tego ćwiczenia, każdy uczestnik odpowiada na kilka pytań:

Lista pytań, które pomogą Ci przyjąć orientację na rozwój:

- Czego mogę się z tego nauczyć?
- Jakie kroki mogę podjąć, aby odnieść sukces?
- Czy znam wynik lub cel, do którego dążę?
- Jakie informacje mogę zebrać? skąd?
- Gdzie mogę uzyskać konstruktywną informację zwrotną?
- Gdybym miał plan odniesienia sukcesu w [...], jak by to wyglądało?
- Kiedy zrealizuję mój plan?
- Gdzie zrealizuję mój plan?
- Jak zrealizuję swój plan?
- Czego się dzisiaj nauczyłem?
- Jaki błąd popełniłem, który czegoś mnie nauczył?
- Czy moja obecna strategia uczenia się działa? Jeśli nie, jak mogę to zmienić?
- W co dzisiaj bardzo się zaangażowałem?
- Jakie nawyki muszę wykształcić, aby kontynuować efekty, które osiągnąłem?

Źródło: Scott, J., A Complete Guide to Changing Your Fixed Mindset into a Growth Mindset,
https://scottjeffrey.com/change-your-fixed-mindset/#How_to_Change_Your_Mindset



Następnie trener, który moderuje ćwiczenie, o przedstawienie odpowiedzi na pytania z arkusza na forum grupy. Kolejnym etapem jest omówienie wyników własnej pracy wszystkich uczestników.

• CZEGO SIĘ NAUCZĄ UCZESTNICY?

Po wykorzystaniu ćwiczenia w trakcie szkolenia, uczestnicy będą:

- Świadomi znaczenia danego sposobu myślenia we wzroście poprzez wartości (napędzający wzrost i rozwój w oparciu o wspólne wartości i autentyczność),
- rozumieć różnice między stałym/sztywnym i rozwojowym nastawieniem,
- potrafili opracować i wykorzystać listę (katalog) wskazówek, które będą pomocne w przejściu od nastawienia sztywnego do nastawienia rozwojowego.