

Growth mindset, czyli nowa psychologia sukcesu

Opracowała: Michalina Gawlikowska

Co to jest „Mindset” ?



VS.



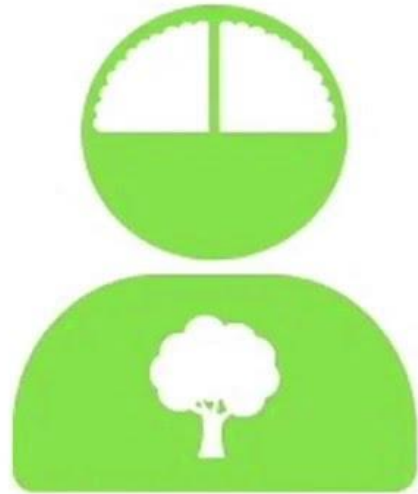
Słownik angielsko-polski - Nastawienie, sposób myślenia

Carol Dweck

"Sukces to nie kwestia wrodzonego talentu, błyskotliwej inteligencji ani szczęścia. Sukcesy odnoszą ludzie przekonani o tym, że wciąż mogą się wiele nauczyć".



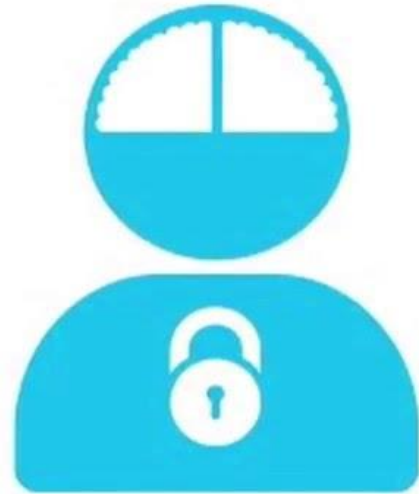
Jakie jest Twoje nastawienie?



Growth Mindset

Wiesz, że możesz się nauczyć wszystkiego dzięki swojej pracy, zaangażowaniu i ćwiczeniu

VS



Fixed Mindset

Sądzisz, że nie jesteś w stanie pogłębić swojej wiedzy i rozwijać swoich zdolności w danej dziedzinie ze względu na swoje predyspozycje

Jestem jaki jestem

Czy Twoje nastawienie jest rozwojowe?

1. Kiedy zadanie do wykonania jest zbyt trudne, poddaję się. F
2. Gdy nie radzę sobie z trudnym zadaniem pytam siebie „co mi umknęło?” G
3. Uwielbiam trudne zadania – motywują mnie do działania. G
4. Jeśli coś mi wychodzi powtarzam sobie „jestem w tym świetny”. F
5. Kiedy wykonuję różne zadania, często sobie powtarzam „czy to naprawdę najlepsza praca na jaką mnie stać?” G
6. Niektóre zadania są dla mnie zbyt łatwe. F
7. Każde, nawet łatwe zadanie może być dla mnie wyzwaniem. G
8. Na niektóre rzeczy nie mam wpływu – urodziłem /-am się z określonymi zdolnościami. F
9. Dzięki ciężkiej pracy mogę wiele osiągnąć. G
10. Jeśli nie jestem w czymś dobry nie podejmuję się tego. F
11. Jeśli coś mi nie wychodzi wezmę głęboki oddech i będę pracował ciężiej. G
12. Moja praca jest zawsze wystarczająco dobra. F
13. Wolę się podejmować prostych, niewymagających zadań. F
14. Wolę zadania wymagające czasu i wysiłku. G

Growth

vs.

Fixed

- PODEJMUJE WYZWANIA
- WYIĄGA WNIOSKI Z KRYTYKI
- INTELIGENCJĘ I TALENT MOŻNA ROZWIJAĆ
- WIĘKSZY WYSIŁEK
- CIĄGLE PRÓBUJE I NIGDY SIĘ NIE PODDAJE
- INSPIRUJE GO SUKCES INNYCH
- „CHCĘ SIĘ NADAL UCZYĆ”



- UNIKA WYZWAŃ
- IGNORUJE KRYTYKĘ
- INTELIGENCJA I TALENTY SĄ WRODZONE
- MNIEJSZY WYSIŁEK
- ŁATWO SIĘ PODDAJE
- SUKCES INNYCH GO PRZERAŻA I DEMOTYWUJE
- „DLACZEGO MUSZĘ SIĘ NADAL UCZYĆ?”



ILUZJA GÓRY LODOWEJ

SUKCES JEST
JAK GÓRA LODOWA

CO WIDZĄ
LUDZIE

SUCCESS!

FACEBOOK.COM/TOMASZTERESINSKI

Upór



Porażki



Poświęcenie



Rozczarowania



CZEGO NIE
WIDZĄ LUDZIE

Poświęcenie



Ciężka
praca



Dobre
nawyki



@sylvia

Teoria „mindset” w nauczaniu

„jesteś na dobrej drodze”

„Słabo, Tomkowi na pewno poszło lepiej. Ucz się od niego”

„jeszcze nie”

„Znowu jedynka?
Gdybyś się uczył byłoby lepiej”

Nagradzamy za postęp,
zaangażowanie
i wytrwałość

~~Nagradzamy za
inteligencję i talent~~

Dziecku zależy na
zdobyciu wiedzy
i umiejętności

~~Celem dziecka jest
osiągnięcie jak
najlepszej oceny~~

Co na to dzieci?

„Problemem nie jest problem. Problemem jest nasze podejście do problemu”.

Karolina, 5 a

„Jeżeli się cofasz to tylko po to, aby wziąć rozbieg”

Maciek, 5 a

Dziękuję za uwagę 😊