



unite!

University Network for Innovation,  
Technology and Engineering

# *Przewodnik po po dobrostanie dla studentów*

## *Jak się czuję?*

*Włączanie, różnorodność i dobrostan*

Cofunded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autorów i niekoniecznie odzwierciedlają one stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA ci nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

**Autorzy:** Claudia Apicella, Tobias Blank, Therese Brostrom, Patricia Duarte, Roberta Fasana, Didac Ferrer, Célia Figueira, Agnieszka Fuchs-Swiejkowska, Lucie Jiraskova, Elena Leibowitch, Anna LeŚniewicz, Anna Makila, Carolina Mañoso Gimeno, Henna Niiva, Luisa Santos, Carmen Schrotter-Stadlauer, Diana Seyfarth, Karin Steiner-Krottmayer, Mikael Visén.

**Ilustracje:** Unite! / freepik **Design:** Géraldine Fabre

**Kontakt:** communication@unite-university.eu



październik 2024

# Spis treści

## Metodologia

*Proces rozwoju przewodników po dobrostanie* 4

*W jaki sposób niniejszy przewodnik przyczynia się do dobrostanu studentów?* 5

## Wyzwania dla studentów

*Co wpływa na dobrostan studentów?* 6

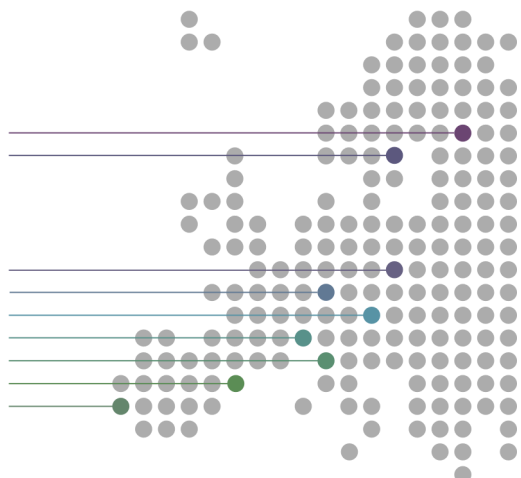
## Dbanie o siebie

*Zdrowe nawyki życiowe i działania wspierające dobre samopoczucie* 9

**Radzenie sobie ze stresem** 11

**Sygnały ostrzegawcze** 13

**Moje działania dla Świata** 15



Aalto University, Espoo/Helsinki  
KTH Royal Institute of Technology, Stockholm

Wrocław Tech  
Technical University of Darmstadt  
Tchoo

Grenoble INP-UGA

Politecnico di Torino

Universitat Politècnica de Catalunya · BarcelonaTech

Universidade de Lisboa

## *Proces tworzenia przewodników po dobrostanie*

Jednym z zadań, nad którymi pracowała Wspólnota 3, było opracowanie poradnika dotyczącego dobrostanu. Dzięki badaniom istniejących dokumentów, licznym rundom dyskusji i spotkaniom roboczym w ramach społeczności, uzgodniono, że niniejszy przewodnik będzie służył jako materiał informacyjny zarówno dla studentów, jak i pracowników wszystkich uniwersytetów UNITE! Po zakończeniu procesu opracowywania, wydrukowana wersja zostanie udostępniona studentom w pakietach powitalnych oraz pracownikom rozpoczynającym pracę na uczelni. Społeczność uzgodniła również, że przewodnik powinien być atrakcyjny wizualnie i niezwykle zwięzły pod względem treści. Bardziej szczegółowa, wielowarstwowa wersja może być dostępna jako usługa na stronach internetowych uniwersytetów.

*Aby osiągnąć ten cel, społeczność podjęła kilka kroków:*

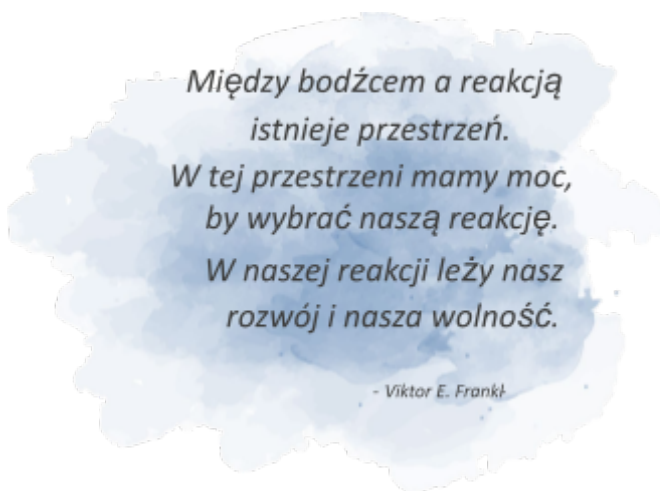
- 1. Przegląd istniejących dokumentów dostępnych na uczelniach, które zawierają informacje na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu.*
- 2. Badanie najlepszych praktyk i przykładów z innych uczelni.*
- 3. Omówienie dostępnych materiałów, a następnie zdefiniowanie kluczowych aspektów dla własnego przewodnika każdej uczelni.*
- 4. Wspólne stworzenie dokumentu głównego, który przedstawia merytoryczne aspekty przewodnika. Ten krok obejmuje również badanie literatury i gromadzenie źródeł.*
- 5. Skondensowanie i zredukowanie treści do poziomu dostosowanego do grup docelowych, przełożenie tekstów na język łatwo zrozumiały.*
- 6. Opracowanie języka opisowego zrozumiałego dla grupy docelowej.*
- 7. Stworzenie infografiki.*
- 8. Stworzenie szablonu do druku.*

*Celem przewodnika dotyczącego dobrostanu jest uwrażliwienie studentów, doktorantów i pracowników uczelni na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu oraz przedstawienie wstępnych, łatwych do wdrożenia rekomendacji dotyczących możliwych do podjęcia działań.*

*Celem jest również wzmocnienie aspektu samoopieki, a także zwrócenie uwagi na wsparcie oferowane przez uczelnię, które jest wyrazem troski organizacyjnej.*

## ***W jaki sposób niniejszy przewodnik przyczynić się może do dobrego samopoczucia studentów?***

Ten przewodnik podsumowuje typowe wyzwania, z którymi studenci spotykają się w życiu codziennym, przedstawiając typowe sytuacje, z którymi mogą się utożsamić, zadając czytelnikom pomocne pytania do refleksji, podpowiadając pierwsze działania, które pozwolą wprowadzić zmiany w życiu, oraz wskazując zasoby, które można dalej eksplorować, aby utrzymać dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.



W tym sensie mamy nadzieję, że niniejszy przewodnik zapewni czytelnikom jak najlepsze wsparcie w znajdowaniu indywidualnych rozwiązań.

# Wyzwania dla studentów: co wpływa na dobre samopoczucie

Ciągła nauka, zdobycie dyplomu, podjęcie konkretnego zawodu czy radykalna zmiana kariery – to wszystko środki do celu. Co tak naprawdę liczy się na końcu? Twój własny dobrostan to ważny cel, o którym należy pamiętać – w przeciwnym razie Twoja kariera nie będzie zrównoważona.

Chcemy odnieść sukces i dobrze sobie radzić, ale czy łatwo jest osiągnąć te cele? Za mało śpimy, za mało ćwiczymy, media społecznościowe konkurują o nasz czas. Nieustannie karmią nas bodźcami i wywierają presję, oferując „historie idealnego Życia”. Czujemy, że ciągle się spieszymy. Wymagamy od siebie zbyt wiele lub czujemy, że inni wymagają od nas zbyt wiele. Wszystkie te czynniki mogą prowadzić do poczucia osamotnienia, lęku, ryzyka wypalenia i samokrytycyzmu.

## Co możemy zrobić?

Zdolność do nauki oznacza zdolność studenta do pracy i jest kombinacją kilku powiązanych ze sobą czynników. Zasoby osobiste, umiejętności uczenia się, nauczanie i doradztwo oraz wspierające środowisko nauki, mają istotny wpływ na wyniki studenta.

Dobre samopoczucie w nauce obejmuje subiektywne doświadczenia jednostki. Objawiają się one na przykład poczuciem radzenia sobie z trudnościami i włożonym wysiłkiem.

## Pomocne pytania

*Czy dobrze sypiasz? Ile czujesz w sobie energii? Kiedy ostatni raz wykonywałaś/ wykonywałś jakieś ćwiczenia?*

*Czym się interesujesz? Co Cię uszczęśliwia? Kiedy ostatni raz się śmiałaś/ śmiałeś?*

*Czy masz przyjaciół, którzy mogą Cię wspierać i których Ty możesz wspierać?*

*W jaki sposób spędzasz czas z rodziną i przyjaciółmi?*

*Czy przypominasz sobie jedną z sytuacji, kiedy czułaś/ czułeś przeciążenie lub niepokój?*

*Jakie fizyczne objawy wtedy odczuwałaś/odczuwałś?*

## Typowa sytuacja

Adam budzi się codziennie o 5 rano i powtarza materiał na zajęcia.

Pracuje bardzo ciężko i długo każdego dnia, aby doskonalić swoje zadania.

Rzadko wychodzi z przyjaciółmi, by się rozerwać.

Adam nie śpi wystarczająco długo, ani nie wykonuje żadnych ćwiczeń fizycznych, ponieważ sukces na studiach uznaje za ważniejszy od swojego zdrowia.

Zazwyczaj zjada coś na szybko pomiędzy kolejnymi sesjami uczenia się.



# Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1. Miej świadomość swoich emocji i kondycji fizycznej. Pod koniec dnia pomyśl o tym, jakie pojawiły się dzisiaj uczucia. Określ, co sprawiło ci radość, a co spowodowało stres. Zaakceptuj swoje uczucia.
2. Wyłącz urządzenia elektroniczne na godzinę. W tym czasie poczytaj książkę, idź do lasu, połóż się wcześniej spać. Albo po prostu bądź sobą, ponudź się.
3. Nawet jeśli masz napięty grafik, rób przerwy. Rozciągnij się na chwilę, zamknij oczy i oddychaj głęboko, wyjdź na zewnątrz na pięć minut.
4. Pomyśl o tym, co dziś poszło Ci dobrze.
5. Spotkaj się ze znajomymi lub zjedz lunch ze współlokatorami.

Aby dowiedzieć się więcej, poszukaj na stronie:

<https://www.aalto.fi/en/aaltogether/how-does-psychological-safety-create-the-foundation-for-learning-innovation-and-creativity>

<https://www.aalto.fi/en/aaltogether/toxic-positivity-how-does-positivity-become-poisonous-0>

<https://www.aalto.fi/en/aaltogether/are-you-a-friend-or-a-constant-critic-of-yourself-why-is-self-compassion-worthwhile>

<https://www.aalto.fi/en/aaltogether/corrosive-interaction-or-high-quality-connections>

<https://www.aalto.fi/en/aaltogether/group-flow-what-is-it-and-how-to-achieve-it>

<https://www.aalto.fi/en/aaltogether/move-your-brain-how-does-movement-increase-wellbeing>



Wszystkie powyższe artykuły  
można otworzyć w polskiej wersji - klikając w  
"Przetłumacz stronę" (przyp.tlum.)

# Dbanie o siebie:

## Zdrowe zachowania i działania wspierające dobrostan

Świat pracy znacząco się zmienił w ostatnich latach. Wymagania stawiane kobietom znacznie wzrosły. Duże obciążenie pracą, presja czasu i terminów, a także częste przerwy w codziennej pracy należą do najczęstszych czynników stresu. Podobnie jak innowacje techniczne, ciągła dostępność i natłok informacji. Konsekwencją zmian i rozwoju świata jest stres psychiczny, wypalenie zawodowe a także wzrost zachorowań na choroby psychiczne. Wstępne wyniki badań pokazują, że dbanie o siebie staje się coraz ważniejsze i ma korzystny wpływ na profilaktykę i zdrowie psychiczne.

Zdrowe nawyki związane ze stylem życia, takie jak regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu, mają kluczowe znaczenie dla utrzymania prawidłowej masy ciała, zapobiegania chorobom i promowania ogólnego dobrostanu. Czynniki wspierające dobre samopoczucie, takie jak wsparcie społeczne, więzi emocjonalne i wspierające środowisko, mogą mieć istotny wpływ na zdrowie psychiczne i dobrostan emocjonalny. Badania sugerują, że osoby, które prowadzą zdrowy styl życia i otrzymują wsparcie społeczne, mogą być mniej narażone na ryzyko depresji, lęku i innych problemów ze zdrowiem psychicznym.

### Pomocne pytania

*Co już wprowadziłaś/wprowadziłeś do swojego życia, aby czuć szczęście?*

*Bądź z tego dumna/dumny!*

*Zaobserwuj co już zrobiłaś/zrobiłeś w zakresie zdrowego żywienia.*

*Kiedy ostatnio odpoczywałaś/odpoczywałeś?*

*Z kim rozmawiałaś/rozmawiałeś? Jakie uczucia najczęściej Ci towarzyszyły?*

*Jakie jeszcze zdrowe nawyki możesz wprowadzić, tak, aby miały jak największy korzystny wpływ na Twoje zdrowie fizyczne psychiczne i równowagę emocjonalną?*

## Typowa sytuacja

Harmonogram nauki jest w pełni zarezerwowany: zajęcia, czas na naukę, pisanie prac. Ciężko znaleźć chwilę nawet na krótkie, ale mocne działania, dostarczające "nowej, świeżej energii".

Świadomość codziennych potrzeb naszego organizmu by pozostał zdrowy i doenergetyzowany, już często jest w nas obecna. Jednak przeładowanie, którego doświadczamy w naszej codzienności, przeszkadza nam w zaangażowaniu się w szybkie ćwiczenia fizyczne, rozciąganie w drodze do toalety, praktykowanie krótkich technik oddechowych albo wykonanie jednonumutowej medytacji. Szukamy dla siebie wymówek, choć moglibyśmy poczuć natychmiastowy pozytywny wpływ dbania o siebie, na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i dobrostan emocjonalny.



## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1 Wybierz tylko JEDEN nowy zdrowy nawyk (np. jedzenie zdrowej żywności, 5 minut medytacji na rozpoczęcie dnia, 15 minut ćwiczeń fizycznych, które lubisz, 5 minut technik oddechowych, spotkanie ze znajomym itp.), który chcesz wprowadzić do swojego codziennego życia.

2 Zanim pójdziesz spać: wyobraź sobie dokładnie, że wykonujesz ten nowy nawyk następnego dnia i powtarzaj ten wieczorny rytuał każdego dnia. Zobacz i zauważ, jak łatwo jest codziennie wypracować nową, zdrową rutynę. Jeśli uda Ci się to raz, możesz to robić tak często, jak zechcesz, również z innymi nawykami.

3 Bądź dumna / dumny i zadowolona / zadowolony z siebie. Zauważ w swoim ciele, jak dobrze jest być sobą i jak ważny krok został zrobiony przez Ciebie w kierunku pewności siebie i poczucia własnej wartości.

# Radzenie sobie ze stresem

Celem stresu, który pojawia się w naszym organizmie, jest pomoc w poradzeniu sobie ze zmianami zachodzącymi w naszym Życiu. Dzisiejsze społeczeństwo dynamicznie się zmienia i obserwujemy wzrost stresu na wszystkich poziomach. Harmonogramy pracy są coraz bardziej wymagające. Nie da się ciągle dostosowywać, mamy pewne ograniczenia fizyczne i psychiczne, które musimy brać pod uwagę. Dlatego ważne jest, aby nie zaniedbywać i nie ignorować naszego zachowania w reakcji na stres.

Stres definiuje się jako „ocenę każdej jednostki dotyczącą jej relacji ze środowiskiem w zakresie, w jakim może ona przekraczać jej zasoby i wpływać na jej dobrostan” (Lazarus i Folkman, 1984). Ciało i umysł reagują na bodziec, a następnie przywracają stabilny stan zwany „homeostazą”. Jeśli stres jest zbyt silny, przekraczając normalną zdolność reagowania ciała i umysłu, staje się szkodliwy. Zespół stresu składa się z trzech faz: ogólnej reakcji alarmowej, z aktywacją kilku układów biologicznych, poznawczych i emocjonalnych; oporu ciała, umysłu i emocji, gdy wszystkie układy wracają do normy; i fazę wyczerpania, jeśli bodziec stresujący utrzymuje się, a układ traci zdolność do stawiania oporu. Stres może generować różne rodzaje reakcji: aktywną reakcję „walki lub ucieczki” opisaną przez Waltera Bradforda Cannona w 1929 roku lub bardziej pasywną reakcję trybu znanego jako „hamowanie”.

Reakcja stresowa jest wyzwalana przez bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny. Należy rozróżnić dwa rodzaje stresu: stres pozytywny i stres przewlekły. Stres „pozytywny” jest niezbędny do przetrwania. W pewnych okolicznościach (na przykład stres przed końcem jakiegoś terminowego zadania) jest korzystny i odpowiedni. Stres „przewlekły” nie jest jednoznacznie zdefiniowany w czasie. Trudno jest określić, co go wywołało i dlaczego się utrzymuje. Idzie on w parze z utratą koncentracji, a co za tym idzie, zaburzeniami uwagi, trudnościami w komunikowaniu się i podejmowaniu właściwych decyzji oraz utratą empatii. Prowadzi do stanu permanentnego niezadowolenia, irytacji i niepokoju.

Napięcia w ciele się kumulują.

Istnieją jednak różne sposoby radzenia sobie ze stresem i wzmacniania naszej zdolności adaptacji – psychiczne, emocjonalne i związane ze świadomością ciała.

## Typowa sytuacja

Wyzwania związane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym

Rezygnacja z pracy lub nauki

Nuda, rozpraszanie się

Rosnące wymagania

Rosnący samokrytycyzm

## Pomocne pytania



*Jakie są czynniki stresujące w miejscu, gdzie studiujesz lub pracujesz? Czy potrafisz je zidentyfikować? Czy masz jakieś możliwości, aby na nie wpłynąć?*

*Jeśli nie, w jaki sposób możesz najlepiej się przystosować, by chronić się przed nimi?*

*Jakie czynniki stresujące związane są z Twoimi relacjami? Czy potrafisz zidentyfikować ich źródło? Jak oceniłabyś/oceniłbyś swoją zdolność do adaptacji? Jeśli nie jest wystarczająca, co możesz zrobić, aby poprawić swoje relacje?*

*Czy potrafisz zidentyfikować jakieś wewnętrzne przyczyny stresu, które bardziej związane są z Twoim życiem osobistym (np. problemy zdrowotne członka rodziny czy problemy finansowe)? Czy masz kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać?*

*Czy wiesz jakie formy pomocy są dostępne na uczelni?*

## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1 Aby zapobiegać stresowi, musimy rozpoznawać jego sygnały na wczesnym etapie, nie dać się ponieść emocjom i od czasu do czasu wypracować sobie spokojny nastrój. Możesz spróbować ćwiczeń uważności lub relaksacyjnych.

2 Jeśli chcesz zastosować bardziej analityczne podejście możesz szukać wsparcia i próbować zidentyfikować ukryte przyczyny stresu (wewnętrzne czynniki stresujące). Pozwoli Ci to funkcjonować z większą pewnością siebie i umiejętnościami radzenia sobie.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, poszukaj na stronie WHO:

*Doing What Matters in Times of Stress (robienie tego, co ważne w czasach stresu)*

[www.who.int](http://www.who.int)

<https://who.canto.global/v/GQFIBNOGD-C/album/GAL8S?viewIndex=0>

(wersja w j. polskim)

## Sygnały ostrzegawcze

Sygnały ostrzegawcze pogarszającego się samopoczucia emocjonalnego, obejmują: wzmożone pobudzenie, drażliwość, zaniedbywanie fizycznej samoopieki, takiej jak higiena i odżywianie, oraz pogorszenie radzenia sobie z codziennymi zadaniami. Ważne jest, aby zwracać uwagę na te objawy, aby móc wcześniej wprowadzić zmiany.

## Typowa sytuacja

Pierwszym sygnałem pogorszenia w zakresie odporności emocjonalnej, staje się często zauważalne zwiększenie poczucia zmęczenia a także irytacji i niepokoju. Coraz częściej zarówno sytuacje, jak i ludzie, stają się powodem politywania, czy poczucia niepokoju. Może pojawić się frustracja związana z życiem, obok trudności w panowaniu nad swoim temperamentem czy odnalezieniu wewnętrznego spokoju. Nierzadko zdarza się, wycofywanie się z kontaktów społecznych i izolowanie się. Zwróć uwagę, czy czujesz nietypowe zmęczenie, złość, niepokój, czy kapryśny nastrój.

Możesz zauważyć pogorszenie swojego samopoczucia, gdy zaczynasz się zaniedbywać od strony zdrowotnej. To może obejmować omijanie posiłków, czy niezwracanie uwagi na prawidłową higienę. Wokół ciebie jest coraz większy nieporządek, naczynia piętrzą się w zlewie, pranie zalega w koszach a lodówka jest pusta. Te kiedyś podstawowe, ale niezbędne czynności, zdają się być przytłaczające, albo też zupełnie nie zaprzątają twojej uwagi.



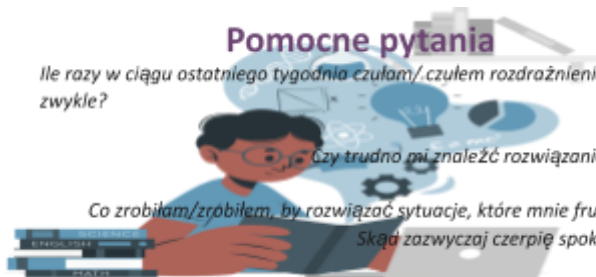
## Pomocne pytania

Ile razy w ciągu ostatniego tygodnia czułam/ czułem rozdrażnienie? Częściej niż zwykle?

Czy trudno mi znaleźć rozwiązania moich problemów?

Co zrobiłam/zrobiłem, by rozwiązać sytuacje, które mnie frustrują?

Skąd zazwyczaj czerpię spokój?



## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1

Emocje bywają cudowne, a czasem wyczerpujące i przerażające, ale zawsze pokazują nam, czego nam brakuje. Stopniowe opanowywanie skutecznych strategii radzenia sobie, może przynieść długoterminowe korzyści. Określ, które strategie do Ciebie przemawiają, a które nie. Istnieją dwa główne rodzaje mechanizmów radzenia sobie: strategie skoncentrowane na emocjach i strategie skoncentrowane na problemie.

2

Strategia skoncentrowana na problemie, polega na zmianie sytuacji, poprzez usunięcie czynnika stresującego z Życia. Na przykład, jeśli otrzymasz ocenę niższą od oczekiwanej na egzaminie, pomimo tego, że wydawało się, że dobrze sobie radzisz, zastosowanie podejścia skoncentrowanego na problemie wiąże się z rozmową z nauczycielem w celu opracowania planu poprawy. Ta proaktywna strategia wzmacnia poczucie pewności siebie i możliwości osiągnięcia dobrych wyników na przyszłych egzaminach.

3

Strategia skoncentrowana na emocjach, pomaga Ci zapanować nad swoimi uczuciami, gdy nie chcesz zmieniać swojej sytuacji lub gdy okoliczności wymykają się spod Twojej kontroli. Na przykład, gdy opłakujesz stratę bliskiej osoby, kluczowe staje się radzenie sobie z emocjami w zdrowy sposób, uznając niezmienny charakter okoliczności. Może to obejmować rozmowy z przyjaciółmi i angażowanie się w aktywności, które lubisz.

4

Nie zawsze istnieje jeden najlepszy sposób postępowania. Zamiast tego, to od Ciebie zależy, która umiejętność radzenia sobie sprawdzi się najlepiej w danej sytuacji.

5

Nie musisz zmagać się z tym w ciszy i milczeniu. Otwórz się przed kimś, czy to przyjacielem, kolegą, członkiem rodziny, czy specjalistą.

## Moje działania dla świata

Ludzie mają wrodzoną potrzebę wnoszenia wkładu w świat. Zachowania kooperatywne i chęć pomagania społeczności, są wpisane w ludzką naturę. Z drugiej strony, istnieją egoistyczne interesy i potrzeby, brak świadomości, wygoda i nawyki, a także wpływy społeczne i kulturowe, które rzutują na nasze zachowanie. Aby zaspokoić naszą potrzebę wnoszenia wkładu w świat, niezbędny jest pewien wewnętrzny rozwój. „Na szczęście współczesne badania pokazują, że wewnętrzne zdolności, których potrzebujemy, aby stawić czoła tym złożonym wyzwaniom i je pokonać, można rozwinąć. Brakuje jednak wnikliwego wglądu w to, jakie zdolności, cechy lub umiejętności powinniśmy rozwijać u jednostek, grup i organizacji, które odgrywają kluczową rolę w realizacji tych wizji”.

(Źródło: <https://innerdevelopmentgoals.org/framework/>)



## Typowa sytuacja

Często musisz wykonać kilka zadań jednocześnie, takich jak prezentacja rezultatów pracy w grupie w trakcie pisania pracy i uczenia się na nadchodzący egzamin.

Czujesz przeciążenie, chcesz doprowadzić do perfekcji każde wyzwanie, jakie przed Tobą stoi. Rozmyślasz ciągle o wymaganiach, porównujesz się z innymi studentami, a czasem bijesz się z myślami: *“Czy na pewno jestem wystarczająco dobra/dobry, aby sobie z tym poradzić?”*

Zdarza się, że rozpamiętujesz wszystkie minione błędy na egzaminach, co tylko wzmacnia negatywne myśli i uczucia.

Chciałbyś/ chciałybyś podzielić się swoimi pomysłami z grupą, bo czujesz, że tam jest możliwość wymiany wiedzy i poglądów z różnymi ludźmi, ale jesteś niepewna/niepewny siebie, swoich mocnych stron i umiejętności. Skutecznie cię to powstrzymuje i powoduje, że czujesz się bardziej komfortowo polegając na możliwościach innych studentów.

## Pomocne pytania

*Jaki jest najważniejszy cel zrównoważonego świata?*

*Jaki pierwszy krok możesz podjąć w swoim codziennym życiu, aby przyczynić się, do jego realizacji?*

*Co jesteś gotów/ gotowa zrobić dla dobra ogółu, nawet jeśli w jakiś sposób jest to dla Ciebie niekomfortowe?*



# Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1

Bądź otwarta/y i pielęgnuj nastawienie na naukę: aktywnie szukaj informacji zwrotnej od innych i traktuj ją jako szansę na rozwój, a nie krytykę. Uwzględniaj konstruktywny feedback, aby doskonalić swoje umiejętności i wyniki. Pielęgnuj nawyk uczenia się przez całe życie, pozostając ciekawym i poszukując nowej wiedzy i doświadczeń. Może to obejmować czytanie książek, uczestnictwo w kursach, uczestnictwo w warsztatach lub dyskusje z ekspertami w Twojej dziedzinie. Bądź otwarta/y na nowe doświadczenia i wychodzenie poza swoją strefę komfortu. Eksperymentowanie sprzyja kreatywności i innowacyjności, pozwalając Ci odkrywać różne podejścia i to, co sprawdza się najlepiej w Twoim przypadku.

2

Praktykuj zaufanie do dobrych intencji innych osób: powierzaj innym zadania i obowiązki, pozwalając im wykazać się swoimi możliwościami i budując w ten sposób swoje zaufanie. Udzielaj jasnych instrukcji, oferuj wsparcie w razie potrzeby i daj im swobodę wykonania zadania na swój własny sposób. Komunikuj się otwarcie: Stwórz środowisko otwartej komunikacji, w którym członkowie zespołu czują się swobodnie, dzieląc się swoimi pomysłami, obawami i opiniami. Zachęcaj do przejrzystości i uczciwości we wszystkich interakcjach, co buduje zaufanie poprzez wzajemny szacunek i uczciwość. Doceniaj i świętuj osiągnięcia innych, zarówno duże, jak i małe. Okazywanie uznania za ich wysiłki wzmacnia zaufanie i zachęca do dalszej współpracy oraz wkładu w realizację celów zespołu.

3

Praktykuj empatię i współczucie: Praktykuj aktywne słuchanie, angażując się w rozmowę, poświęcając jej całą swoją uwagę i okazując zrozumienie poprzez werbalne i niewerbalne sygnały. To pokazuje, że cenisz perspektywę innej osoby i empatycznie podchodzisz do jej doświadczeń. Postaw się na jej miejscu: Staraj się zrozumieć uczucia i perspektywy innych, wyobrażając sobie siebie w ich sytuacji. Weź pod uwagę ich emocje, motywacje i wyzwania, co pomoże ci zareagować z empatią i współczuciem, a nie z osądem czy obojętnością. Okazuj współczucie, oferując wsparcie i pomoc potrzebującym. Niezależnie od tego, czy jest to słuchanie, udzielanie praktycznej pomocy, czy też dawanie słów otuchy, okazywanie empatii poprzez działania może znacząco wpłynąć na czyjeś życie.