



BUDOWANIE OSOBISTYCH KOMPETENCJI

Aleksandra Pogorzelska

MIASTO - 01/01/2018



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



INSTYTUT SPORTU
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

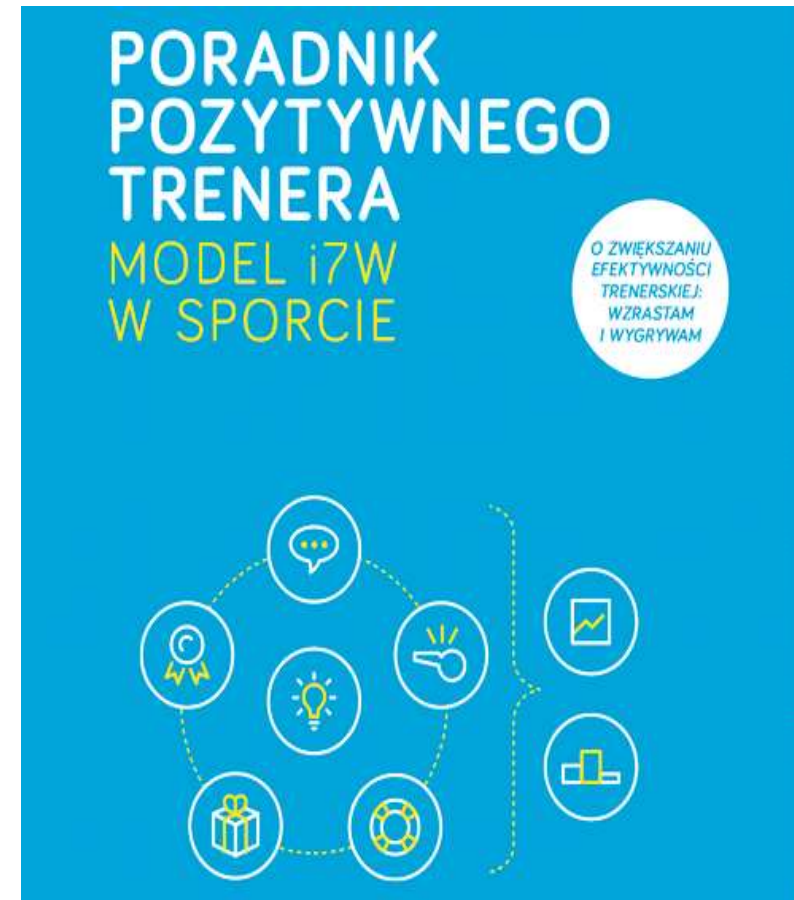


Aleksandra Pogorzelska

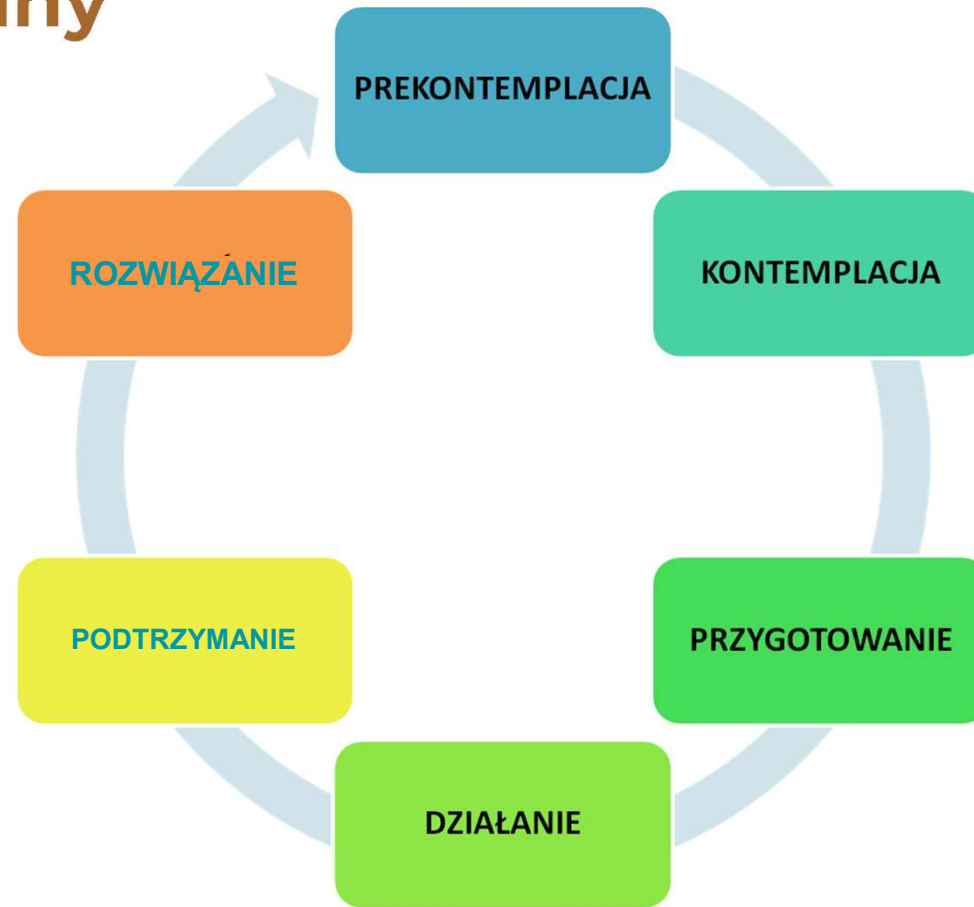
Psycholog, trener i coach pracujący w sporcie i biznesie.

- Specjalizuję się w budowaniu i wdrażaniu strategii dla firm, doradztwie mającym na celu zwiększenie efektywności procesów wewnętrznych w firmach i organizacjach,
- Od 25 lat startuję w zawodach triathlonowych (obecnie amatorsko), ukończyłam blisko 100 triathlonów, w tym dwa w kategorii Ironman. Jestem wielokrotną medalistką MP w triathlonie,
- Od 10 lat przewodniczę Fundacji Sportu Pozytywnego,
- od 15 lat wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS,
- Od 12 lat prowadzę roczny program z psychologii sportu (obecnie Akademia Psychologii Sportu),
- Żona Wojtka, mama nastolatków.

Aleksandra Pogorzelska



6 etapów zmiany



TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY
PROCHASKA I DICLEMENTE

ĆWICZENIE

Krótką wizytówką

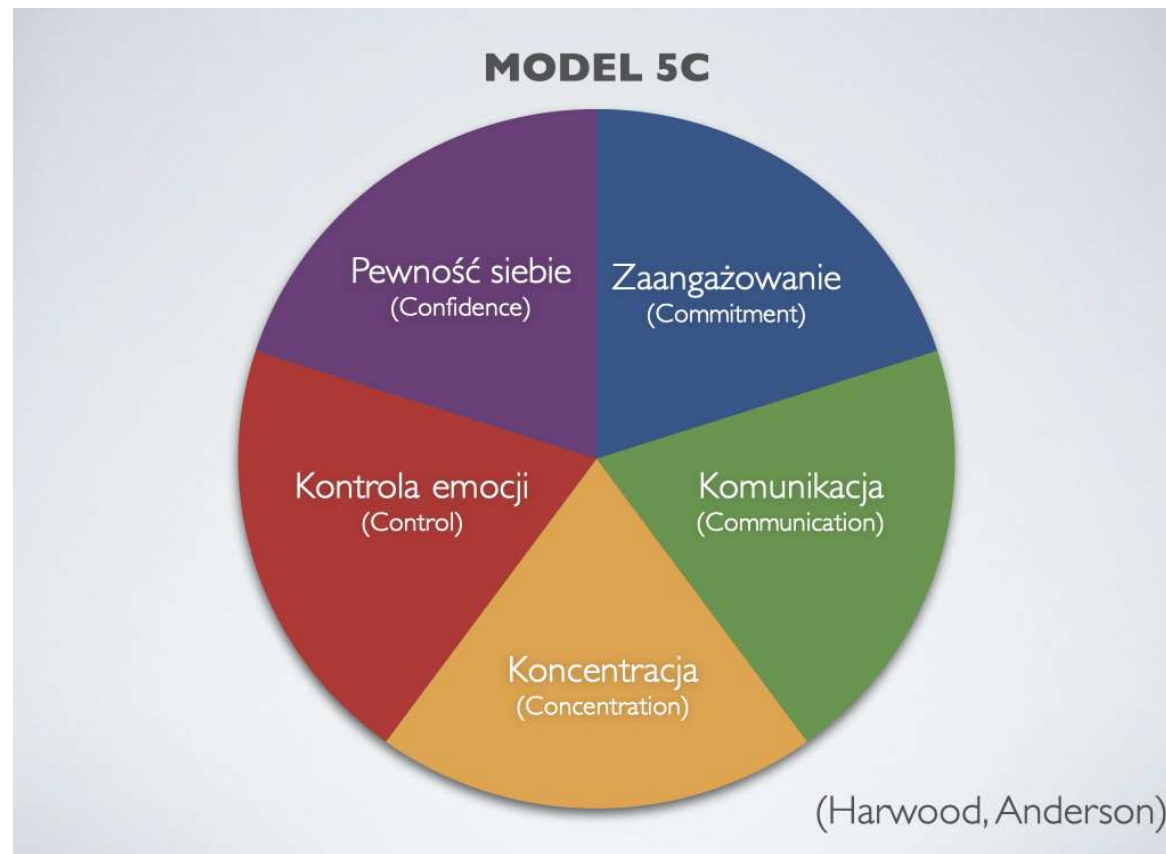
1. Imię
2. Jaką instytucję reprezentuję
3. Chciałabym/łabym aby moja organizacja za 2-3 lata....

4 FUNDAMENTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

- poczucie wpływu,
- zaangażowanie i wytrwałość,
- gotowość do podejmowania nowych wyzwań,
- pewności siebie.

| Model 5 C

Praca nad umiejętnościami mentalnymi Liderów



SAMODYSCYPLINA

Dobre nawyki, wytrwałość w działaniu, uczenie się na własnych błędach, konsekwentne trzymanie się planu mimo trudności, cierpliwość.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Umiejętność działania pod presją czasu i wymagań. Przygotowywanie się do wyzwań. Radzenie sobie z trudnościami.



OPTYMIZM

Umiejętność myślenia o przyszłości pozytywnie przy zachowaniu realizmu w jej planowaniu (poczucie własnej wartości i poczucie skuteczności).

KONCENTRACJA

Umiejętność rozróżnienia sytuacji (mam / nie mam wpływu). Proaktywność w obszarach, na które mamy realny wpływ.

Po czym poznasz liderkę/lidera?

1. Inspiruje i wychodzi z inicjatywą
2. Potrafi słuchać i stworzyć warunki do mówienia
3. Daje wsparcie
4. Wzbudza kreatywność
5. Daje przykład swoim zachowaniem – np. „Zróbmy to i to ”
6. Bierze odpowiedzialność za swoje słowa i decyzje
7. Jest pewny/na siebie – ma zaufanie do swoich umiejętności i kompetencji
8. Kiedy podejmuje decyzję potrafi to argumentować, delegować, wyznaczać ramy czasowe
9. Dynamicznie odpowiada na zmiany – jest kreatorem zmian – wyciąga wnioski
10. Widzi zagrożenia i szanse dla działań swoich i zespołu
11. Potrafi nagradzać i wyróżniać adekwatnie do sytuacji

4 KOMPETENCJE MENTALNE LIDERÓW

1. Zaangażowanie
2. Koncentracja
3. Komunikacja – dialog wewnętrzny
4. Kontrola emocji

ZAANGAŻOWANIE MENTALNE PODRÓŻE W CZASIE

„Dzięki niezwykłym właściwościom umysłu możemy doświadczać upływu czasu oraz łączyć swe przeżycia w logiczną całość, dostrzegając związek między naszą przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. W efekcie możemy postrzegać swoje życie „z lotu ptaka”, łącząc obrazy naszych dawnych ja (np. jaki byłem w liceum), „ja” realnego (jaki jestem dziś) oraz „ja” możliwych (kim chcę/mogę/powinienem być za 10 lat). Ta właściwość umysłu nazywana bywa zdolnością do dokonywania mentalnych podróży w czasie”.

5-STOPNIOWA SCIEŻKA PLANOWANIA (N.Stambulova 2009,2019)

ETAP 1: Przygotuj wstępny model – określ ramy
czasowe

ETAP 2: Uporządkuj fakty dotyczące przeszłości

ETAP 3: Uporządkuj fakty dotyczące teraźniejszości

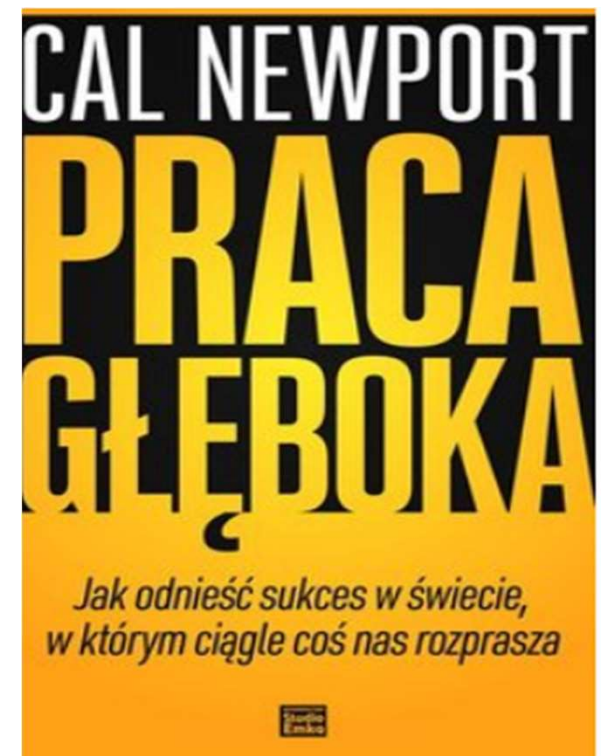
ETAP 4: Uporządkuj swoje oczekiwania co do przyszłości

- ETAP 5: Połącz przeszłość, teraźniejszość i przyszłość

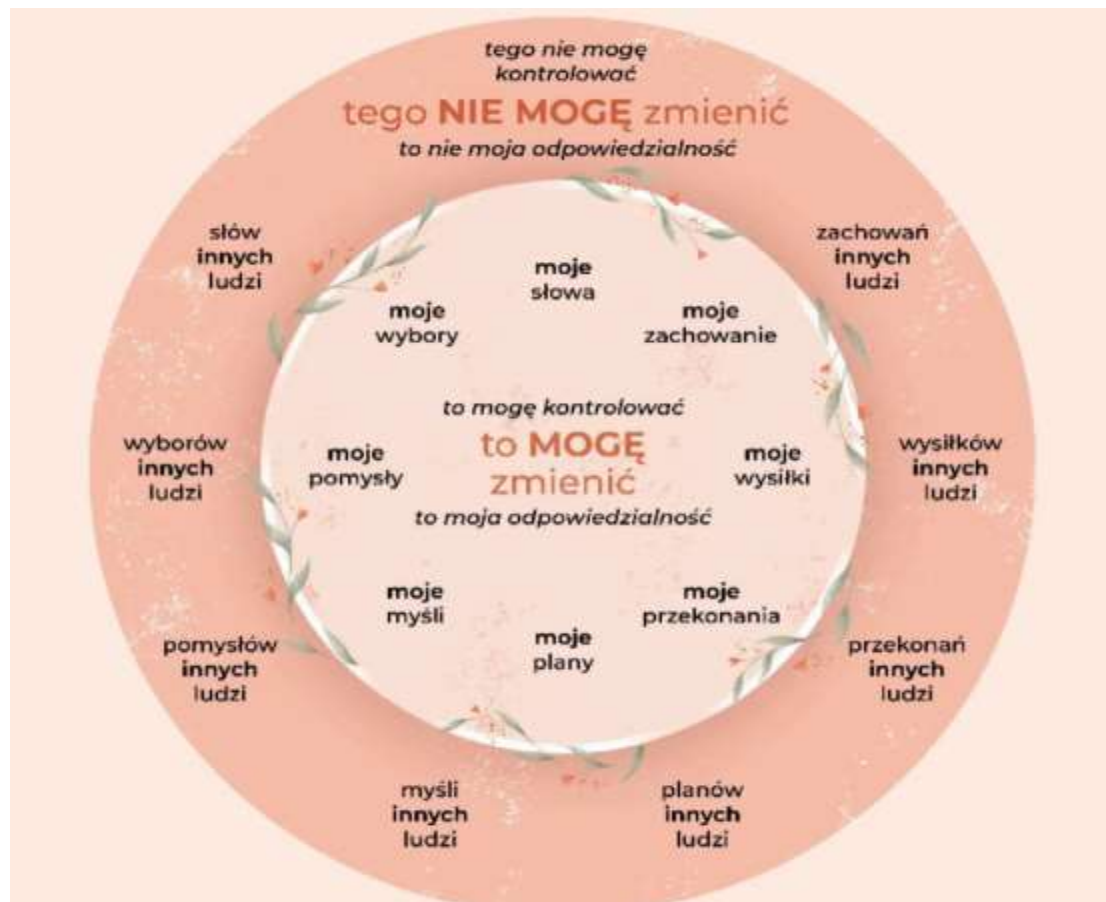


KONCENTRACJA – PRACA GŁĘBOKA

Badania nad pracą głęboką pokazują, że dzięki 2-3 godzinom nieprzerwanej i właściwie ukierunkowanej koncentracji można przez 4-5 dni osiągnąć wiele.



KONCENTRACJA – MAM WPŁYW NIE MAM WPŁYWU



Dziękuję za uwagę

Aleksandra Pogorzelska
aleksandra.pogorzelska@akademiapsychologiisportu.pl