



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli

Tytuł << Materiały lekcyjne >>

Moduł: **UPODMIOTOWIENIE W TROSCE O DOBRE SAMOPOCZUCIE**

Podmoduł: Pewność siebie i poczucie własnej wartości



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°.: 2020-1-PT01-KA203-078360



Wstęp

Moduł	UPODMIOTOWIENIE W TROSCE O DOBRE SAMOPOCZUCIE
Podmoduł	Pewność siebie i poczucie własnej wartości
Lekcja nr.	#1
Czas trwania (minuty)	225 (45 minut wykładu, 135 minut warsztatu, 45 minut samodzielnej pracy w domu)
Data	

Rezultaty lekcji

- Świadomość znaczenia społecznego, fizycznego i operacyjnego postrzegania siebie.
- Zrozumienie znaczenia dobrego postrzegania siebie w osiągnięciu dobrego samopoczucia.
- Identyfikacja możliwości utrzymania pewności siebie i poczucia własnej wartości.
- Identyfikacja wewnętrznych i zewnętrznych czynników wpływających na poczucie własnej wartości
- Korzystanie z metod i technik wpływających na poczucie własnej wartości.

Pewność siebie i poczucie własnej wartości

- Zdrowe poczucie własnej wartości i pewność siebie mogą pomóc w prowadzeniu bardziej satysfakcjonującego życia.
- Poczucie własnej wartości i pewność siebie współistnieją, ale są to różne rzeczy.

The next questions ask about your current feelings about yourself. For each of the following, please circle the number that corresponds with the answer that best describes how strongly you agree or disagree with the statement about yourself now.

	Strongly agree	Somewhat agree	Somewhat disagree	Strongly disagree
1. I feel that I am a person of worth, or at least on an equal plane with others.	1	2	3	4
2. I feel that I have a number of good qualities.	1	2	3	4
3. All in all, I'm inclined to feel that I am a failure.	1	2	3	4
4. I am able to do things as well as most other people.	1	2	3	4
5. I feel I do not have much to be proud of.	1	2	3	4
6. I take a positive attitude toward myself.	1	2	3	4
7. On the whole, I am satisfied with myself.	1	2	3	4
8. I certainly feel useless at times.	1	2	3	4
9. I wish I could have more respect for myself.	1	2	3	4
10. At times, I think I am no good at all.	1	2	3	4

Jak budować poczucie własnej wartości

- Poczucie własnej wartości jest absolutnym rdzeniem tożsamości osoby i podstawą poziomu sukcesu, jaki odniesie na świecie.
- Kiedy już wierzymy w siebie, podejmujemy ryzyko, jesteśmy ciekawi świata, zachwycamy się, jesteśmy skłonni do spontanicznej radości lub jakiegokolwiek doświadczeń, które ujawniają ludzkiego ducha.

Zrozumienie znaczenia dobrego postrzegania siebie w osiągnięciu dobrego samopoczucia

- Test poczucia własnej wartości: oceń swój ogólny poziom poczucia własnej wartości, rozwiązując test online.

<https://my.uq.edu.au/information-and-services/student-support/health-and-wellbeing/self-help-resources/self-esteem-and-self-confidence>

- Zdrowe poczucie własnej wartości:

[Self-Esteem Worksheet - Health Self-Esteem.pdf](#)

- Jak pewny siebie jesteś?

https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm

Identyfikacja możliwości utrzymania pewności siebie i poczucia własnej wartości

Popraw niską samoocenę

1. Pomyśl o tym, w czym jesteś dobry
2. Buduj pozytywne relacje
3. Bądź dla siebie dobry
4. Naucz się być asertywnym
5. Naucz się mówić "nie"
6. Podejmij wyzwanie

Identyfikacja wewnętrznych i zewnętrznych czynników wpływających na poczucie własnej wartości

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Wiedza | 1. Wsparcie społeczne |
| 2. Postawy, przekonania i podstawowe wartości | 2. Media |
| 3. Umiejętność adaptacji do życia | 3. Socjokultura, polityka i ekonomia |
| 4. Usposobienie psychologiczne | 4. Biologia |
| 5. Fizjologia | 5. System opieki zdrowotnej |
| | 6. Stresory środowiskowe |
| | 7. Prawa i regulacje społeczne |

Korzystanie z metod i technik wpływających na poczucie własnej wartości

1. Poznaj siebie
2. Przeprogramuj swoje myślenie
3. Bądź bardziej asertywny
4. Wprowadź zmiany w swoim życiu
5. Otaczaj się pozytywnymi wpływami
6. Nagradzaj siebie
7. Dziel się z innymi

Praktyka- warsztaty (3 godziny)

1. Jakie są Twoje mocne strony? (ćwiczenie 1)
2. Dobre rzeczy w Tobie i Twoim życiu (ćwiczenie 2)
3. Kwestionowanie swoich negatywnych przekonań (ćwiczenie 3)
4. Ćwiczenie dot. pewności siebie (ćwiczenie 4)

Praktyka- warsztaty (3 godziny)

Medytacje zwiększające pewność siebie

- https://www.youtube.com/watch?v=5l_gj-eMefU&t=4s
- <https://youtu.be/5Za1RZWmnYA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=taA33MtvI0E>

Samodzielna praca w domu (1 godzina)

Wykonanie tego ćwiczenia i prowadzenie dziennika pozytywnych rzeczy przez siedem dni z rzędu pomoże Ci uświadomić sobie, że w Twoim życiu jest wiele dobrych rzeczy i powoli wytworzy nawyk szukania pozytywnych rzeczy w ciągu dnia, w tym pozytywnych rzeczy o sobie.

<https://www.therapistaid.com/worksheets/self-esteem-journal.pdf> - worksheet



Dziękuję!

Imię nauczyciela

Adres e-mail nauczyciela

Data

