



Ze zabrzděného k růstovému myšlení



ZABRZDĚNÉ

Jsou dny nebo témata, kdy měníte svůj postoj mezi těmito dvěma směry, smýšlení, což je ale úplně normální!

RŮSTOVÉ

Lidé ze zabrzděným myšlením věří:

- Dovednosti, nadání a intelligence jsou vrozené
- Neúspěch je potupný, je třeba se mu vyhnout
- Někteří lidé jsou přirozeně dobří, zatímco jiní ne
- Své schopnosti nemáme pod kontrolou

Přesvědčení

Lidé s růstovým myšlením věří:

- Všichni mají schopnost se učit a rozvíjet své dovednosti
- Neúspěch je cennou lekcí
- Lidé, kteří jsou v něčem dobří, jsou dobří, protože si tuto schopnost vybudovali
- Máme své schopnosti plně pod kontrolou

Není nutné ani užitečné

Vnímat úsilí negativně nebo jako překážku. Vidět ho jako něco nepříjemného nebo zbytečného

Úsilí

Důležitá součást procesu

Zaměřit se na proces zlepšování, získávat inspiraci od ostatních, nebát se a věřit si

Vyhnout se

Ustoupit a vyhýbat se výzvám

Výzvy

Přijmout

Snažit se výzvy přijímat a vytrvat

Vyhnout se

Nechat se odradit když udělám chybu a začít se vyhýbat

Chyby

Zlepšit se

Chyby vnímat jako možnost se z nich poučit a zlepšovat

Sebeobrana

Být v obranné pozici, vzít to osobně, přehlížet užitečnou kritiku/zpětnou vazbu.

Zpětná vazba

Kontrola situace

Oceňujte zpětnou vazbu a používejte ji. Učte se z kritiky.



Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

BECOMING