

Da una mentalità fissa a una mentalità di crescita



Ci sono giorni e argomenti nei quali si passa da mentalità fissa a mentalità di crescita. È del tutto normale.

Le persone con una mentalità fissa credono che:

- Le competenze, l'intelligenza e il talento sono naturali.
- Il fallimento è un disonore e va evitato.
- Alcune persone sono brave per natura, altre no.
- Non sei in controllo delle tue capacità.
- Il vostro critico interiore ve lo dice in continuazione.

Credenze

Le persone con una mentalità di crescita credono che:

- Sono in possesso della capacità di imparare e di far crescere le proprie capacità.
- Il fallimento è una lezione preziosa.
- Le persone che sono brave in qualcosa lo sono perché hanno costruito quella capacità.
- Le capacità siano sotto controllo.

Non è necessario o utile

Vedere lo sforzo come una cosa negativa e come qualcosa che si fa quando non si è così bravi.

Impegno

Parte importante del processo

Concentrarsi sul processo di miglioramento ed essere disposti a ricevere ispirazione e aiuto dagli altri.

Evitare

Indietreggiare ed evitare le sfide.

Sfide

Abbracciare

Maggiore propensione ad accettare le sfide e a perseverare.

Evitare

Quando si commettono degli errori, ci si scoraggia e si evita di farle.

Errori

Migliorare

Considerare gli errori come opportunità di apprendimento e di miglioramento.

Difensiva

Si mette sulla difensiva, la prende sul personale, ignora critiche/feedback utili.

Feedback

Costruttiva

Apprezza il feedback e ne fa buon uso. Impara dalle critiche.



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

BECOMING