

# LOOK LIKE ME

## SAMOŚWIADOMOŚĆ



### PODSUMOWANIE

Samoświadomość definiuje się jako zdolność do odczytywania i rozumienia swoich emocji, a także rozpoznawania ich wpływu na innych. Najprościej można ująć, że samoświadomość to podstawowe zrozumienie tego, jak się czujemy i dlaczego tak się czujemy. Im bardziej jesteśmy świadomi swoich uczuć, tym łatwiej jest nam nimi zarządzać i świadomie reagować na innych.

Niektóre z korzyści płynących z samoświadomości są następujące:

- samoświadomość może uczynić nas bardziej proaktywnymi, zwiększyć naszą akceptację i zachęcić do pozytywnego samorozwoju
- samoświadomość pozwala nam widzieć rzeczy z perspektywy innych, praktykować samokontrolę i doświadczać wyższej samooceny

### CELE



### REZULTATY

- **zrozumienie własnych emocji**

By lepiej nimi zarządzać

- **rozpoznawanie wpływu na innych**

By lepiej współpracować

- **zarządzanie emocjami**

Świadoma odpowiedź na emocje innych

- **wzmocnienie samoakceptacji**

Zachęcanie do pozytywnego samorozwoju

- **widzenie perspektywy innych**

i wpływu naszych emocji na innych

- **lepsz komunikacja**

w szkole, w pracy



### POMYSŁY NA ĆWICZENIA

*Przykład: Co czuję, gdy...*

To ćwiczenie jest opisane jako przeznaczone dla starszych dzieci, i może być również wykorzystane jako wprowadzenie do samoświadomości w starszych grupach. Prowadzący przygotowuje początki zdań i zachęca do ich dokończenia.

Kilka przykładów na początek (ze strony Positivepsychology.com).

Kiedy się nudzę, lubię...; W wolnym czasie lubię...; Jestem najszczęśliwszy, kiedy...; Kiedy popełniam błąd...; Kiedy mój dzień nie idzie po mojej myśli, ja...

Następnie uczestnicy mogą zaproponować własne początki zdań.



### ŹRÓDŁA

- Positivepsychology.com: <https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>; <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/> (access: October 2022)
- Goleman, D. (2000). Working with Emotional Intelligence.
- Goleman, D. (2005), Emotional intelligence

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

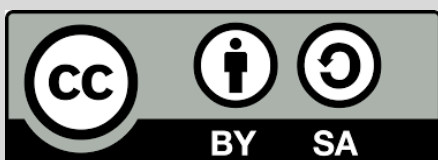
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

### Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

### Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.