

# LOOK LIKE ME

## OBIETNICE I ICH SPEŁNIANIE



### PODSUMOWANIE

Wartość obietnicy złożonej sobie, jest jak lustrzane odbicie wartości obietnicy złożonej innym. Gdy nie dotrzymujemy obietnic coś pęka, a wiara i zaufanie do siebie mogą nawet zostać naruszone. Jeśli staramy się i podejmujemy działania, by spełnić obietnice, czujemy satysfakcję. Niedotrzymanie słów, które sobie dajemy, świadomie lub nieświadomie powoduje rozczarowanie, urazę i utratę wiary w siebie.

*"Ponadto eksperyment ujawnia, że nie ma różnic między płciami w podstawowych motywach dotrzymywania obietnic. Zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet, ich własna obietnica, jak i oczekiwania odbiorcy, mają znaczenie." (Kleinknecht, 2019)*

### CELE



### REZULTATY

- Myśl o innych**

Czasem oczekiwania mogą prowadzić do rozczarowania. Rozczarowanie powoduje żal i pretensje.

- Dotrzymuj obietnic danych sobie**

Obietnice, które składamy sobie, są również ważne także dla naszej komunikacji z otoczeniem.

- Dotrzymuj obietnic danych innym**

Dotrzymywanie obietnic stanowi podstawę zaufania i szacunku. Kiedy nasze zachowanie jest spójne, pozwala innym w nas wierzyć.

- REZULTAT 1**

Zapewnienie o wartości drugiej osoby dla nas

- REZULTAT 2**

Zadowolenie i pewność siebie.

- REZULTAT 3**

Poczucie bycia docenionym.



### POMYSŁY NA ĆWICZENIA

**Zorganizuj się i :nakarm" swoją motywację**

Wszystko to jest współzależne, motywacja zwiększa szansę na dotrzymanie obietnicy, a dotrzymanie obietnicy motywuje do dalszych działań. Aby trzymać się pewnego planu i umowy z drugą stroną, trzeba być zorganizowanym, więc jest to kolejna zmienna, która wpływa na relację motywacji i dotrzymania obietnicy.



### LITERATURA

- Kleinknecht, Janina (2019). A man of his word? An experiment on gender differences in promise keeping, Journal of Economic Behavior & Organization.. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167268119303154>
- Mind Tools. <https://www.mindtools.com/pages/article/keeping-your-word.htm>

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.

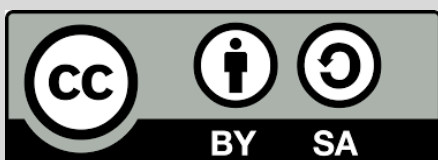
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

### 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.