



UMIEJĘTNOŚCI ADAPTACYJNE

PODRĘCZNIK Z METODAMI I NARZĘDZIAMI
do rozwoju umiejętności miękkich wśród młodzieży

UMIEJĘTNOŚCI ADAPTACYJNE



Czym są i dlaczego są takie ważne?

- Czy znajdujesz się czasem w sytuacjach, w których masz wrażenie, że świat wokół ciebie się zmienia?
- Albo zaskoczyło cię niespodziewane wydarzenie, które wymagało natychmiastowej reakcji?
- Jak radzisz sobie z tymi nieoczekiwanymi zmianami?

Życie może wydawać się podobne do jazdy kolejką górską w wesołym miasteczku, pełnej wzlotów i upadków. We wszystkich obszarach życia napotykamy na zmiany - w osobistych relacjach, w szkole lub na uczelni, zaczynając i kontynuując pracę.

W relacjach z innymi ludźmi ważne jest, by nauczyć się odpowiednio reagować na te zmiany. Wymaga to jednak czasu, przemyśleń i ćwiczenia. Czasami musisz sobie uświadomić, że jeśli sytuacji nie można zmienić – to ty możesz się zmienić! Dostosowanie swoich reakcji lub nastawienia, nawet w najmniejszym stopniu, potrafi zwiększyć satysfakcję z życia i relacji.

Umiejętności adaptacyjne wymagają elastycznego nastawienia oraz gotowości do zmian. Idą one też w parze z kreatywnością.

Jak korzystać z tego podręcznika?

Możesz pracować z kolejnymi rozdziałami podręcznika samodzielnie albo w grupie. Twój mentor/opiekun/lider pomoże ci zdecydować, które podejście lepiej odpowiada twoim indywidualnym potrzebom.

Jeżeli nie przeczytałeś jeszcze części „Wstęp i podstawowe informacje”, zrób to teraz. Dowiesz się z niej jak najlepiej wykorzystać ten podręcznik.

Jeśli potrzebujesz miejsca na notatki lub zapisanie swoich działań, użyj dodatkowej kartki papieru.

UMIEJĘTNOŚCI ADAPTACYJNE

Efekty uczenia się

W tej części:

- Zastanowisz nad rzeczywistością, która cię otacza, i w której musisz radzić sobie ze zmianami.
- Pomyślisz o sytuacjach, w których konieczna jest elastyczność i odpowiednie reakcje.
- Odkryjesz swoje umiejętności adaptacyjne i zdecydujesz, jak możesz nad nimi popracować.
- Rozpoznaś sytuacje lub zadania w których bierzesz udział, a następnie spróbujesz wprowadzić do nich niektóre z technik adaptacyjnych.
- Ocenisz, jak twoje umiejętności się rozwinęły w wyniku tych działań i jak możesz dbać o ich dalszy rozwój.

Pamiętaj! Twoje umiejętności nie rozwiną się przez jedną noc. Będziesz musiał poświęcić trochę czasu, aby wykonać poniższe zadania, a następnie wykorzystać swoje umiejętności w praktyce i sprawdzić, jak bardzo udało ci się je rozwinąć.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, poproś kogoś o pomoc przy pracy nad tym rozdziałem. Może to być nauczyciel, pracownik młodzieżowy, trener, mentor, doradca zawodowy lub ktoś, kto pełni podobną rolę.

W tej części podróży rozwiniesz umiejętności adaptacyjne w pewnych sytuacjach, w których się znajdziesz. Najpierw jednak zobaczmy, gdzie znajdujesz się przed rozpoczęciem tego etapu podróży. Czas na sprawdzenie swoich umiejętności.

Poniższa tabela pomoże ci zaplanować i monitorować twój postęp podczas podróży:



| Aspekt | Data rozpoczęcia | Data zakończenia | Twoje notatki |
|--|------------------|------------------|---------------|
| Pierwszy test umiejętności | | | |
| Praktyczne zadania | | | |
| Plan działania | | | |
| Refleksja, samoocena i ponowny test umiejętności | | | |
| Kolejne kroki | | | |

PRZED PODRÓŻĄ - TEST UMIEJĘTNOŚCI



Spójrz na te obrazki.

Jakie zmiany zauważasz między tym co było, a tym co jest teraz? Co zmieniło się w ciągu ostatnich 100 lat?



Pomyśl o zmianach, które nastąpiły przez ostatnie 100 lat. Możesz zwrócić uwagę na:

- Rodzaje pracy jakie ludzie wykonują
- Biedę i bogactwo
- Role społeczne kobiet i mężczyzn
- Transport i środki lokomocji
- Czas wolny i rozrywkę
- Jedzenie i dietę
- Ubiór i moda
- System edukacji
- Demokrację i udział w polityce
- ...

Wybierz co najmniej jeden aspekt życia wymieniony powyżej i zapisz.

Obszar zmian:

Co zmieniło się w ciągu ostatnich 100 lat:



Teraz sprawdź swoje umiejętności.

Krok 1.

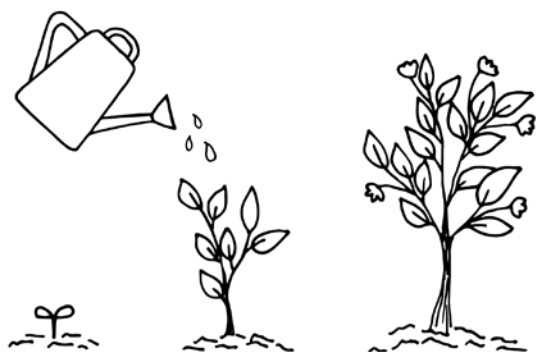
Zaznacz w tabeli te miejsca, które najlepiej oddają aktualny poziom twoich umiejętności.

Możesz pokolorować swoje odpowiedzi albo oznaczyć je symbolem X, a następnie połączyć linią, która wyznaczy poziom twoich obecnych umiejętności. Możesz to zrobić samodzielnie lub poprosić kogoś o pomoc.

| | | Rozwijające się | | Utrwalane | Ukształtowane | |
|----|---|----------------------------|--------|-----------|---------------|--------------------------|
| | | Nigdy – to dla mnie trudne | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze – nie ma problemu |
| | Przykład: <i>Postrzegam zmiany jako nieodłączną część życia.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Postrzegam zmiany jako nieodłączną część życia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Zmiany to dla mnie okazja do nauki i zdobywania nowych doświadczeń. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Kiedy okoliczności się zmieniają, nie obwiniam o to siebie ani innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Jestem otwarty na nowe sposoby patrzenia na świat i na różne sytuacje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Przyglądam się sytuacjom i staram się rozpoznać, kiedy zmiany mogą być konieczne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Jestem gotowy zmienić swoje podejście, jeśli to, co robię, nie działa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Staram się pokonać trudności i przeszkody na drodze do rozwoju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Biorę pod uwagę i traktuję z szacunkiem możliwy wpływ zmian na innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Jestem otwarty na sugestie innych ludzi na temat tego, jak mogę robić rzeczy w inny sposób. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Wspieram innych, kiedy muszą sobie radzić ze zmianami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje twój ogólny poziom umiejętności adaptacyjnych.

| | | | |
|---|-----------------|-----------|---------------|
| Ogólnie, moje umiejętności adaptacyjne są: | Rozwijające się | Utrwalane | Ukształtowane |
|---|-----------------|-----------|---------------|



Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

Ukształtowane = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

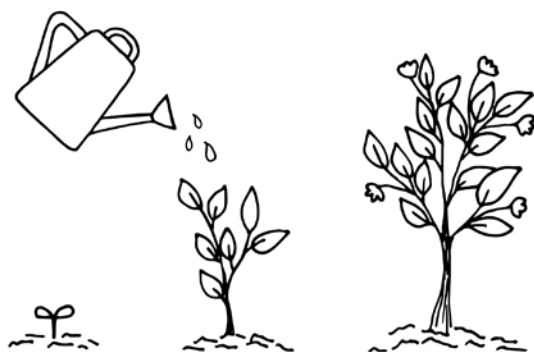
Krok 2.

Poproś kogoś, kto dobrze cię zna, by zaznaczył w tabeli poniżej pola, które najlepiej oddają poziom twoich umiejętności. Może to być nauczyciel, pracownik młodzieżowy, mentor, doradca zawodowy lub ktoś w podobnej roli. Ktokolwiek to będzie, nie powinien wcześniej widzieć twoich odpowiedzi!

| Ocena dokonana przez: | | Rozwijające się | | Utrwalane | Ukształtowane | |
|-------------------------|---|----------------------------|--------|-----------|---------------|--------------------------|
| | | Nigdy - to dla mnie trudne | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze - nie ma problemu |
| Relacja z podopiecznym: | | | | | | |
| | Przykład: <i>Postrzega zmiany jako nieodłączną część życia.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Postrzega zmiany jako nieodłączną część życia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Zmiany to dla niego okazja do nauki i do zdobywania nowych doświadczeń. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Kiedy okoliczności się zmieniają, nie obwinia o to siebie ani innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Jest otwarty na nowe sposoby patrzenia na świat i na różne sytuacje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Przygląda się sytuacjom i stara się rozpoznać, kiedy zmiany mogą być konieczne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Jest gotowy zmienić swoje podejście, jeśli to, co robi, nie działa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Stara się pokonać trudności i przeszkody na drodze do rozwoju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Bierze pod uwagę i traktuje z szacunkiem możliwy wpływ zmian na innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Jest otwarty na sugestie innych ludzi na temat tego, jak może robić rzeczy w inny sposób. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Wspiera innych, kiedy muszą sobie radzić ze zmianami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje ogólny poziom umiejętności adaptacyjnych podopiecznego.

| Ogólnie, jej/jego umiejętności adaptacyjne są: | Rozwijające się | Utrwalane | Ukształtowane |
|--|-----------------|-----------|---------------|
|--|-----------------|-----------|---------------|



Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

Ukształtowane = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

Krok 3.

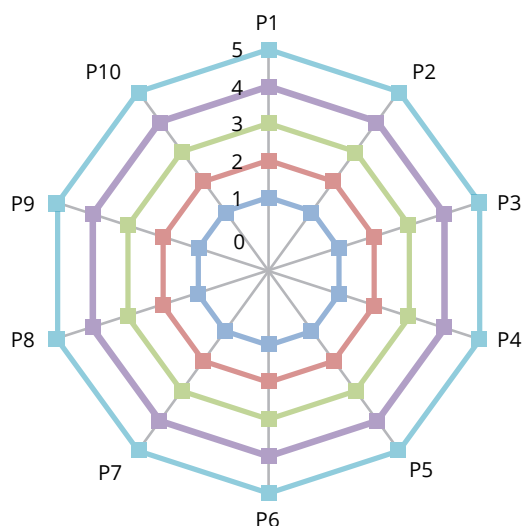
Przedstaw swoje odpowiedzi w formie diagramu-pajęczyny.

P1 - P10 odpowiadają kolejnym pytaniom. Przy każdym pytaniu, na które odpowiedziałeś „5”, zaznacz niebieski punkt. Jeśli wybrałeś „4”, zaznacz fioletowy, „3” - zielony, „2” - czerwony, a „1” - granatowy.

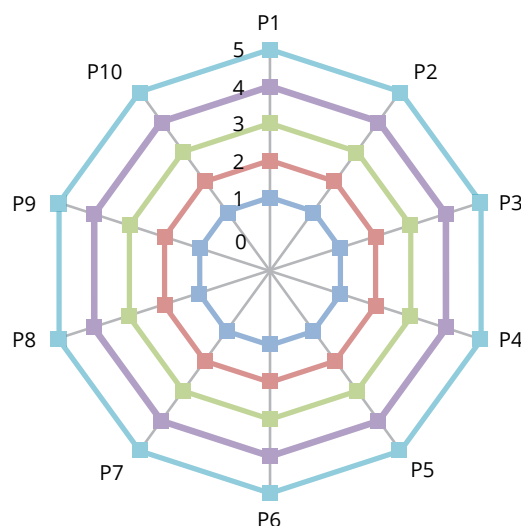
Po zaznaczeniu wszystkich punktów połącz je linią. Finalny diagram powinien przypominać pajęczą sieć o różnych kształtach, w zależności od twoich odpowiedzi.

Jeśli potrzebujesz więcej wskazówek, zajrzyj do rozdziału **Wstęp i podstawowe informacje**.

Moje odpowiedzi:



Odpowiedzi drugiej osoby:



Przedyskutujcie wasze rezultaty.

- Czy wasze diagramy są podobne, czy też różnią się od siebie?
- Czy inni ludzie postrzegają cię w taki sam sposób, w jaki ty widzisz siebie?



Zdecydujcie razem, jakie są twoje mocne i słabe strony. Upewnijcie się, że zgadzacie się ze sobą.

Poniżej stwórz listę swoich mocnych i słabych stron.

Jakie są twoje **najsłabsze** strony?

1:

2:

3:

Jakie są twoje **najmocniejsze** strony??

1:

2:

3:

Do najmocniejszych stron możesz zaliczyć te aspekty umiejętności adaptacyjnych, w których jesteś dobry, ale nadal możesz je poprawić. Do słabszych stron zalicz te obszary, nad którymi powinieneś jeszcze pracować.

Pamiętaj, że te poziomy są indywidualne i odzwierciedlają twoje przyzwyczajenia, wiedzę i doświadczenie i nie mogą być porównywane z innymi osobami.













DALSZA PODRÓŻ - PRAKTYCZNE ZADANIA

Pomyślmy o umiejętnościach adaptacyjnych

Rozpocząłeś już podróż po umiejętnościach miękkich. Pomyśl o zadaniach lub projekcie, w które jesteś zaangażowany. Prawdopodobnie wymagają od ciebie umiejętności radzenia sobie ze zmianami. Spróbuj teraz zidentyfikować sytuacje, w ramach których możesz rozwinąć swoje umiejętności adaptacyjne.

Pomyśl o następujących wydarzeniach. Jeśli przytrafiły się tobie, w jaki sposób musiałeś się przystosować?

Przeczytaj sugestie poniżej i oceń różne strategie adaptacyjne poprzez zamalowanie odpowiedniej ilości gwiazdek.

| Wyzwanie 1: Ukończenie uczelni | Wyzwanie 2: Przeprowadzka do nowego miasta | Wyzwanie 3: Oblanie ważnego egzaminu |
|---|---|---|
| Jak możesz się przystosować i sobie z tym poradzić? | Jak możesz się przystosować i sobie z tym poradzić? | Jak możesz się przystosować i sobie z tym poradzić? |
| <i>Spojrzę na zmianę jako okazję do zrobienia czegoś</i> | <i>Zaplanuję odkrywanie nowych miejsc i zbieranie informacji</i> | <i>Dowiem się, kiedy mogę ponownie przystąpić do egzaminu</i> |
|  |  |  |
| <i>Dam sobie czas na zaplanowanie następnych kroków</i> | <i>Zaplanuję wyjazd do poprzedniego miejsca zamieszkania, ale dopiero za jakiś czas</i> | <i>Codziennie będę powtarzać sobie, że każdy czasem ponosi porażki – to naturalne</i> |
|  |  |  |
| <i>Postaram się utrzymać kontakt z przyjaciółmi z uczelni na wszelki wypadek</i> | <i>Dołączę do nowego klubu sportowego lub grupy zainteresowań</i> | <i>Pomyślę, co powinienem zrobić, aby zwiększyć szansę na zdanie egzaminu następnym razem</i> |
|  |  |  |
| <i>Będę patrzeć naprzód zamiast w tył</i> | <i>Co wieczór zrobię listę 5 rzeczy, które lubię w nowym miejscu</i> | <i>Otrzymam wsparcie od przyjaciół i rodziny</i> |
|  |  |  |

Czy kiedykolwiek spotkałeś się z takimi sytuacjami? Jeśli tak, jak się przystosowałeś?
Napisz kilka uwag poniżej:





W czasie podróży przez życie, zmiany są nieuniknione. Czasami zmiany te są ekscytujące i przyjmujemy je z radością, jednak czasami mogą też budzić strach. Nauka radzenia sobie ze zmianami i dostosowywania się do nowych sytuacji jest ważną częścią spełnionego i szczęśliwego życia. Nie zawsze będzie łatwo, ale poniższe aktywności mogą pomóc.

Działanie 1: Postrzegaj zmiany jako nieodłączną część życia. Choćbyśmy nie wiadomo jak bardzo bronili przed zmianami, nic nie będzie takie samo na zawsze. Pory roku się zmieniają, ludzie się rodzą, starzeją i umierają. Tak naprawdę, zmiany są jedyną rzeczą, która jest pewna i jeśli nie nauczymy się do nich dostosowywać, nie będziemy w stanie się z nimi pogodzić i iść naprzód, utknijemy w miejscu. Najważniejsze, żeby zachować otwarty umysł i być ciekawym tego, co nadejdzie. Jednak nie oznacza to ślepej i entuzjastycznej akceptacji każdej zmiany, zwłaszcza, jeśli jest ona niezgodna z naszymi moralnymi poglądami. Jest możliwe, żeby jednocześnie żyć w zgodzie ze swoimi poglądami i umieć przystosować się do nowych sytuacji. Nie musisz działać wbrew sobie, kiedy się zmieniasz.

Działanie 2: Radzenie sobie z przeciwnościami. Ludzie oporni na zmiany często zaczynają narzekać w trudnych sytuacjach. Jest to zrozumiałe, kiedy zmiana jest duża, jak na przykład utrata pracy. Jednak może to uczynić radzenie sobie z niepowodzeniem jeszcze trudniejszym. W pewnym momencie trzeba się pogodzić z rzeczywistością. Spróbuj skupić się na rozwiązaniu problemu. Ucz się na swoich błędach i rusz do przodu tak szybko jak to możliwe. Rozwiniesz pewność siebie w radzeniu sobie z przeciwnościami i twój lęk przed zmianami ustąpi.

Działanie 3: Zrozum swój „scenariusz zachowania”. Wszyscy nosimy w sobie „scenariusze”, których nauczyliśmy się wcześniej i które sprawiają, że reagujemy na różne sytuacje automatycznie. Problem pojawia się, gdy kurczowo trzymamy się naszego scenariusza, nawet, gdy nie znajduje on zastosowania w danej sytuacji. Na przykład kiedy ludzie protestują i mówią „Zawsze to robiłem w ten sposób!”, mogą blokować sygnały wskazujące na konieczność zmiany. Zrozum swoje reakcje na zmiany i gdy zaczną ci one przeszkadzać w działaniu, zmień swój skrypt. Zaakceptuj go, jako niegdyś konieczny, ale teraz uwolnij się od niego. Możesz potrzebować wsparcia, aby to osiągnąć.

Działanie 4: Patrz naprzód. W obliczu zmian często stajemy się nostalgiczni i wspominamy, jak było w przeszłości. Jest to naturalne, ale często zapominamy wtedy, co w przeszłości było nie tak w danej sytuacji i skupiamy się wyłącznie na dobrych stronach. W każdym razie przeszłość już minęła i nie można jej zmienić, więc nie warto jej rozpamiętywać. Kiedy jedziesz rowerem, nie patrzysz za siebie - patrzysz przed siebie! Pomyśl więc o tym, co możesz zrobić teraz i jakich zmian możesz dokonać w przyszłości. Zastanów się nad alternatywnymi planami i scenariuszami, ponieważ pierwsze podejście nie zawsze musi być skuteczne. Ustal sobie realistyczne cele, wtedy nie będziesz miał nigdy poczucia porażki.

Działanie 5: Zbuduj zbilansowane życie. Idąc dalej, dobrze jest próbować osiągnąć sukces we wszystkich aspektach życia, ale ryzykujesz w ten sposób, że będziesz czuł się nieszczęśliwy w przypadku porażki. Zamiast tego, stwórz zbilansowane życie. W końcu nie można zaadaptować się do zmian we wszystkich aspektach życia, niezależnie od siły jaką posiadasz. Zajmij się każdą zmianą krok po kroku i nie obwiniaj innych. Jeśli czujesz, że możesz mieć z tym trudności, powinieneś popracować przede wszystkim nad swoimi umiejętnościami zarządzania czasem i energią oraz nad pozytywnym myśleniem.

Działanie 6: Stwórz sieć wsparcia. Zamiast rozpamiętywać nieprzyjemne zmiany, poświęć czas na relaks i regenerację. W obliczu ważnych zmian, zastanów się nad swoim życiem i oceń, którym aspektem poświęcasz nadmierną uwagę, a którym niewystarczającą. Porozmawiaj z przyjaciółmi, rodziną i kolegami i zobacz, czy mogą pomóc ci spojrzeć na zmiany z innej perspektywy. Ucz się od nich, ponieważ mogli mieć w przeszłości do czynienia z podobnymi sytuacjami.

Działanie 7: Uelastycznij się. Ludzie posiadający najlepsze zdolności adaptacyjne zawsze wykorzystują okazje do rozciągnięcia swoich „adaptacyjnych mięśni”. Są na to proste sposoby, takie

jak chodzenie codziennie do pracy inną drogą albo regularne próbowanie nowych i niezwykłych potraw. Postaw przed sobą wyzwanie i wyjdź ze swojej strefy komfortu. Pomyśl „dlaczego nie?” zamiast „dlaczego?”. Naucz się przełamywać bariery, które sobie postawiłeś. Jeśli to zrobisz, nauczysz się odbierać każdą zmianę jako okazję do nauki i rozwoju.

Działanie 8: Rozwijaj się zamiast próbować przetrwać. Niektórzy ludzie nie tylko przystosowują się do zmieniających się sytuacji, ale wręcz najlepiej funkcjonują w obliczu zmian i zawsze uczą się czegoś nowego. Dobrym sposobem myślenia o radzeniu sobie ze zmianami jest „Cykl rozwoju i odporności”: Przetrwaj, Zaadaptuj się, Ochłoń i Rozwiń się. Kiedy stoimy w obliczu zmiany, najpierw musimy przetrwać i zająć się jej bezpośrednimi i praktycznymi aspektami. Następnie akceptujemy zmianę i przystosowujemy się do nowej sytuacji. Po trzecie, po zmianie musimy ochłonąć i zacząć odbierać nową sytuację jako „normalną”. Po czwarte, rozwijamy się i zaczynamy się zastanawiać, jak radziłyśmy sobie przed zmianą, przecież teraz jest lepiej! Jeśli postarasz się przechodzić przez wszystkie cztery fazy, staniesz się niezwykle odporny i elastyczny.

Działanie 9: Korzystaj z okazji. Nie możesz kontrolować zmian, które zostają ci narzucone, ale możesz kontrolować swoje reakcje. Co więcej, możesz także aktywnie poszukiwać zmian, a nie tylko czekać aż ci się przytrafią. Przestań czekać na odpowiedni moment, odpowiednich ludzi, odpowiednie miejsce... Jeśli chodzi o umiejętności adaptacyjne, nie ma czegoś takiego jak „właściwa chwila”. Korzystaj z okazji, kiedy się pojawiają i częściej mów „tak” niż „nie”. Szansa może się już nie powtórzyć.

Działanie 10: Bądź konsekwentny. Bycie elastycznym nie oznacza ciągłego przeskakiwania z jednej rzeczy na drugą. Niektóre zmiany wymagają czasu, wysiłku i determinacji, zanim docenisz ich wagę. Jeśli zdecydujesz się zareagować w określony sposób, i sposób ten okaże się skuteczny, wytrwaj w nim do końca. Drzewo owocowe potrzebuje lat, żeby dojrzeć i wydać najlepsze owoce. Jeśli potrafisz to zrobić, wtedy zmiany i rozwój będą wydawały się naturalne i nieuniknione i równie mile widziane jak niektóre zmiany pogody.



Po przeczytaniu tekstu wykonaj poniższe ćwiczenie.

Które z tych dziesięciu działań są dla ciebie nowością?

Wybierz trzy działania i natychmiast wprowadź je w życie

Pomyśl o jakiejś zmianie, z którą niedawno musiałeś się zmierzyć. Której strategii użyłeś?



Zastanów się nad następującym cytatem. Czy jest to przydatny sposób na myślenie o umiejętnościach adaptacyjnych?

Bądź bezkształtny jak woda.

Jeżeli nalejesz ją do szklanki, stanie się szklanką.

Jeżeli nalejesz ją do butelki, stanie się butelką.

Jeżeli nalejesz ją do dzbanka, stanie się dzbankiem.

Woda może się sączyć i może niszczyć.

Bądź jak woda, mój przyjacielu.

Bruce Lee, chiński/amerykański aktor

PLAN DZIAŁANIA

Którą osobą wolałbyś być?

Przyjrzyj się poniższym różnym reakcjom na tą samą sytuację.

Twoja grupa przebywa na wycieczce w innym mieście. Dobrze się bawiliście i jesteście gotowi na powrót do domu.

Mieliście w planach jechać pociągiem o 10:00, ale dziś odbywa się strajk. Pociągi będą jeździły dopiero od 22:00.

Macie 12 godzin do zagospodarowania, ale wymeldowaliście się już z hostelu.



Co za koszmar! To było najgorsze 12 godzin w moim życiu. Nie było co robić i tak bardzo się nudziłem.

Ci strajkujący maszyniści zupełnie zepsuli nam wycieczkę.

Boli mnie głowa, a w dodatku pokłóciłem się z dziewczyną z powodu tej sytuacji.

Cóż, próbowała pomóc, ale w końcu nazwała mnie idiotą i sobie poszła. Można było tego wszystkiego uniknąć!



Tak, sytuacja była nieprzyjemna, ale przetrwaliśmy ją. Takie rzeczy się zdarzają, trzeba sobie z nimi radzić. Maszyniści pewnie mieli dobry powód, żeby strajkować.

Zaczęłam się denerwować, ale stwierdziłam, że to bezcelowe. Zadzwoeniłam do współlokatorki i powiedziałam jej, że wrócę dopiero rano, po czym znalazłam otwartą kawiarnię i skończyłam pracę nad materiałami z kursu. Zapytałam też innych, czy chcą wrócić do miejsca, w którym miło spędziliśmy czas.

Naprawdę dobrze się bawiliśmy. W końcu był to dodatkowy czas spędzony na wycieczce! Mój chłopak był jednak zły i sfrustrowany. Próbowałam mu pomóc, ale okazał się mało elastyczny.

Pomyśl o pewnych kluczowych zadaniach lub aktywnościach, w których będziesz brał udział.



Kiedy już zdecydujesz, co to będzie, zastanów się, co może pójść nie tak. To twoja szansa, żeby rozważyć strategie, które możesz zastosować w celu lepszej adaptacji. Często zdarza się coś, czego się nie spodziewasz!

Co może pójść nie tak?

- Zachorowałeś i nie możesz wziąć w czymś udziału.
- Pokłóciłeś się ze swoim najlepszym przyjacielem lub współpracownikiem.
- Inne osoby nie są na tyle zaangażowane, na ile powinny – tylko ty traktujesz sprawę poważnie.
- To wszystko zajmuje za dużo czasu, spóźnisz się albo przegapisz termin.
- Nie zgadzasz się z podejściem innej osoby.

Wybierz jedną rzecz, która może pójść nie tak. Zapisz ją tutaj:

Zapisz dwa różne sposoby poradzenia sobie z tą sytuacją. Wyobraź sobie, że po fakcie opowiadasz komuś, jak poradziłeś sobie z problemami. Jeden sposób niech będzie sztywny i mało przystosowawczy, drugi elastyczny i adaptacyjny. Możesz użyć przykładów z poprzedniej strony, jeśli to ci pomoże.



Sztywny i nieadaptacyjny:





Elastyczny i adaptacyjny:


Przeczytaj jeszcze raz swój „elastyczny i adaptacyjny” pomysł.

| | | |
|----------------------|---|--------------------------|
| Czy pokazałeś, że... | Postrzegasz zmiany jako część życia? | <input type="checkbox"/> |
| | Widzisz zmiany jako okazję do nauki i do zdobywania nowych doświadczeń? | <input type="checkbox"/> |
| | Nie obwiniasz innych ludzi? | <input type="checkbox"/> |
| | Jesteś otwarty na nowe sposoby spojrzenia na sytuację? | <input type="checkbox"/> |
| | Rozpoznajesz, kiedy powinieneś zmienić swoją reakcję? | <input type="checkbox"/> |
| | Radzisz sobie z przeciwnościami? | <input type="checkbox"/> |
| | Szanujesz wpływ, jaki zmiany mogą mieć na innych ludzi? | <input type="checkbox"/> |
| | Słuchasz sugestii innych na temat tego, jak Ty możesz się zmienić? | <input type="checkbox"/> |
| | Wspierasz i pomagasz innym radzić sobie ze zmianami? | <input type="checkbox"/> |

Zapisz poniżej swój „elastyczny i adaptacyjny” sposób.

Wytnij go i trzymaj w swoim portfelu albo notesie, możesz go też skopiować. Jeśli to, co sobie wyobraziłeś, rzeczywiście pójdzie nie tak, będziesz w stanie przypomnieć sobie jak dobrze przystosować się do sytuacji!

***Jestem bardzo elastyczną i adaptującą się osobą!***

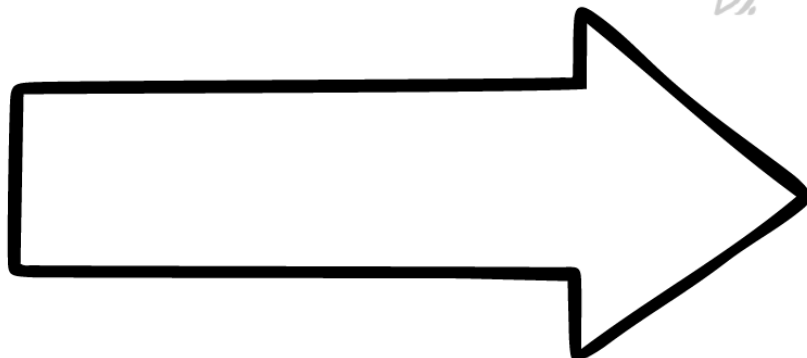


REFLEKSJA I SAMOOCENA

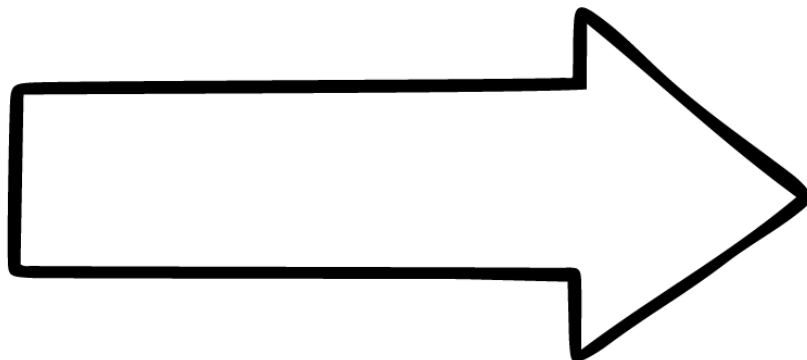
Jak ci poszło? Dzięki poniższemu schematowi masz możliwość zastanowić się jak poprawiłeś swoje umiejętności adaptacyjne. Uzupełnij każdą strzałkę swoimi rezultatami i przemyśleniami.



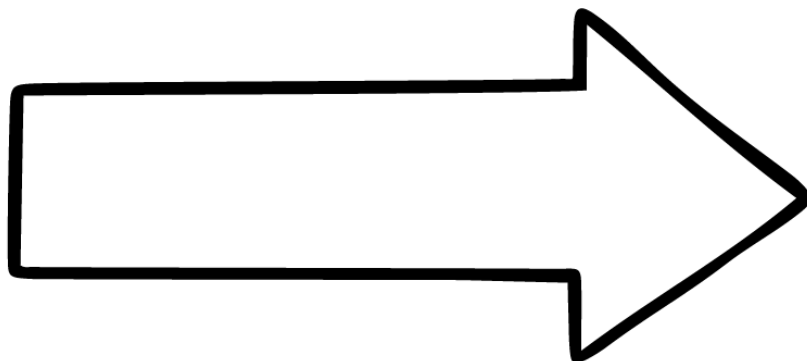
**Które zadanie
wykonałeś?**



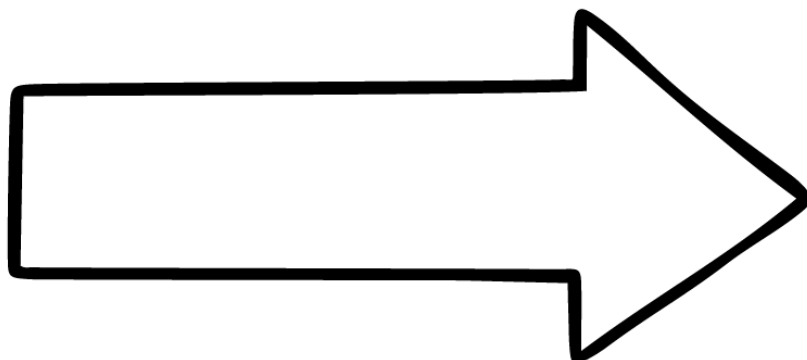
**Czy kierowałeś
się własną opinią
o umiejętnościach
adaptacyjnych? W jaki
sposób?**



**Czy potrafisz lepiej
przystosowywać się do
nowych sytuacji? W jaki
sposób?**



**Jakie nowe umiejętności
adaptacyjne będziesz
rozwijał w przyszłości?**



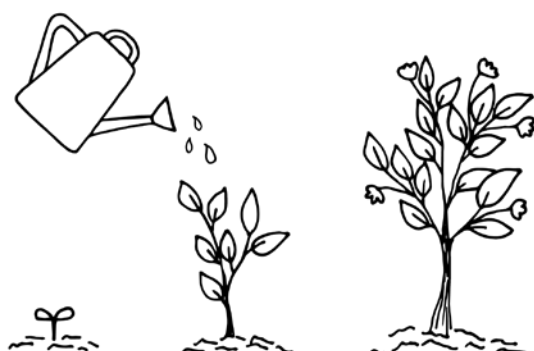
PO ZAKOŃCZENIU PODRÓŻY – SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Już prawie ukończyłeś ten etap podróży. Wykorzystałeś go, by popracować nad swoimi umiejętnościami adaptacyjnymi. Teraz nadszedł czas, aby zobaczyć, jak daleko dotarłeś. Zaznacz w poniższej tabeli pola, które najlepiej odzwierciedlają twój obecny poziom umiejętności.

| | | Rozwijające się | | Utrwalane | Ukształtowane | |
|----|---|----------------------------|--------|-----------|---------------|--------------------------|
| | | Nigdy – to dla mnie trudne | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze – nie ma problemu |
| | Przykład: Postrzegam zmiany jako nieodłączną część życia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Postrzegam zmiany jako nieodłączną część życia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Zmiany to dla mnie okazja do nauki i zdobywania nowych doświadczeń. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Kiedy okoliczności się zmieniają, nie obwiniam o to siebie ani innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Jestem otwarty na nowe sposoby patrzenia na świat i na różne sytuacje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Przyglądam się sytuacjom i staram się rozpoznać, kiedy zmiany mogą być konieczne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Jestem gotowy zmienić swoje podejście, jeśli to, co robię, nie działa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Staram się pokonać trudności i przeszkody na drodze do rozwoju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Biorę pod uwagę i traktuję z szacunkiem możliwy wpływ zmian na innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Jestem otwarty na sugestie innych ludzi na temat tego, jak mogę robić rzeczy w inny sposób. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Wspieram innych, kiedy muszą sobie radzić ze zmianami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje twój ogólny poziom umiejętności adaptacyjnych.

| | | | |
|---|-----------------|-----------|---------------|
| Ogólnie, moje umiejętności adaptacyjne są: | Rozwijające się | Utrwalane | Ukształtowane |
|---|-----------------|-----------|---------------|



Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

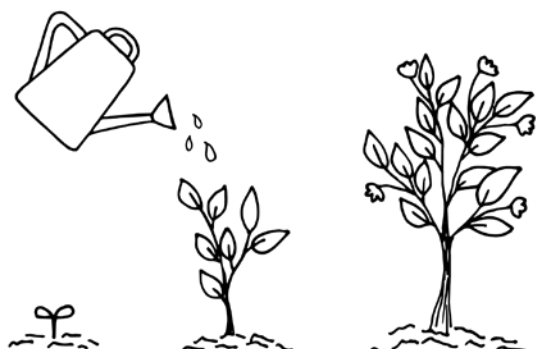
Ukształtowane = rozwinięte swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

Ponownie poproś tę samą osobę, która dobrze cię zna, by zaznaczyła w tabeli poniżej pola najlepiej oddające twój aktualny poziom umiejętności. Ta osoba nie powinna wcześniej widzieć twoich odpowiedzi!

| Ocena dokonana przez: | | Rozwijające się | | Utrwalane | Ukształtowane | |
|-------------------------|---|----------------------------|--------|-----------|---------------|--------------------------|
| | | Nigdy – to dla mnie trudne | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze – nie ma problemu |
| Relacja z podopiecznym: | | | | | | |
| | Przykład: <i>Postrzega zmiany jako nieodłączną część życia.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Postrzega zmiany jako nieodłączną część życia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Zmiany to dla niego okazja do nauki i do zdobywania nowych doświadczeń. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Kiedy okoliczności się zmieniają, nie obwinia o to siebie ani innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Jest otwarty na nowe sposoby patrzenia na świat i na różne sytuacje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Przygląda się sytuacjom i stara się rozpoznać, kiedy zmiany mogą być konieczne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Jest gotowy zmienić swoje podejście, jeśli to, co robi, nie działa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Stara się pokonać trudności i przeszkody na drodze do rozwoju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Bierze pod uwagę i traktuje z szacunkiem możliwy wpływ zmian na innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Jest otwarty na sugestie innych ludzi na temat tego, jak może robić rzeczy w inny sposób. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Wspiera innych, kiedy muszą sobie radzić ze zmianami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zaznacz pole, które teraz najlepiej oddaje ogólny poziom umiejętności adaptacyjnych podopiecznego.

| Ogólnie, jej/jego umiejętności adaptacyjne są: | Rozwijające się | Utrwalane | Ukształtowane |
|--|-----------------|-----------|---------------|
|--|-----------------|-----------|---------------|



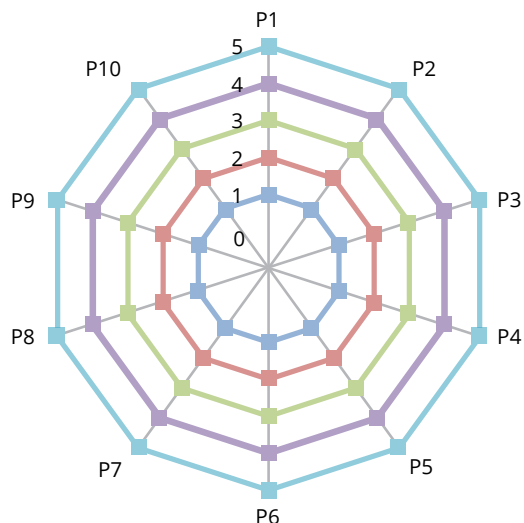
Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

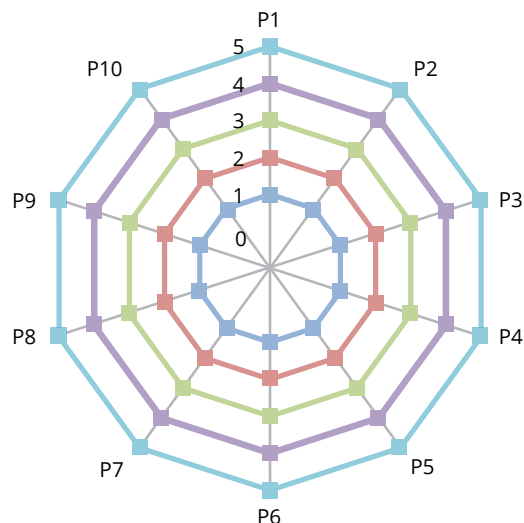
Ukształtowane = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

Następnie, przedstaw wasze odpowiedzi w formie diagramu-pajęczyny.
Jeśli potrzebujesz wskazówek, zajrzyj do rozdziału **Wstęp i podstawowe informacje**.

Moje odpowiedzi:



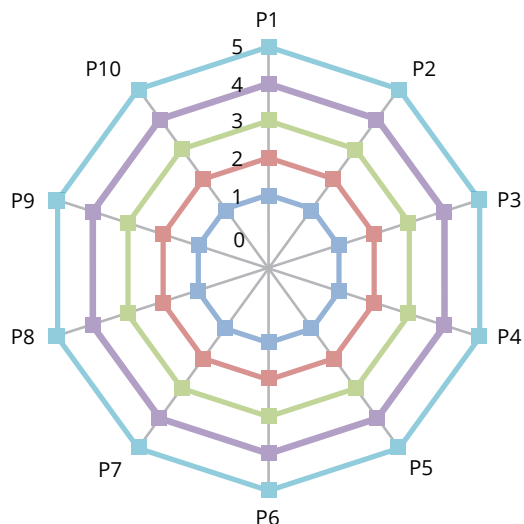
Odpowiedzi drugiej osoby:



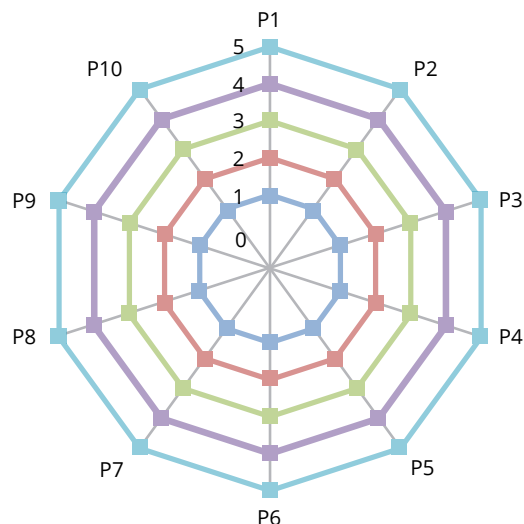
Jeśli wasze diagramy wyglądają tak samo, przejdź do następnego kroku.
Jeśli różnią się od siebie, uzgodnijcie razem jeden wspólny diagram.

Przedstaw na poniższym diagramie twoje umiejętności „przed” rozpoczęciem podróży i „po” jej zakończeniu.

Moje umiejętności przedtem:



Moje umiejętności teraz:



Czy powyższe diagramy różnią się od siebie? Jak duży postęp poczyniłeś?

Jeśli diagramy są takie same, nie załamuj się! Czasem trzeba zrobić jeden krok do tyłu, by zrobić trzy do przodu albo poświęcić więcej czasu, by rozwinąć swoje umiejętności. Wszystko to jest nieodłączną częścią podróży!

Pamiętaj, że te poziomy są indywidualne i odzwierciedlają twoje przyzwyczajenia, wiedzę i doświadczenie i nie mogą być porównywane z innymi osobami.

KOLEJNE KROKI

Ta część podróży dobiega już końca. Czas przygotować się do jej kolejnego etapu.



1. W jaki sposób będziesz kontynuował rozwijanie swoich umiejętności adaptacyjnych?

Będę dalej rozwijał moje umiejętności adaptacyjne poprzez:

2. Starasz się o pracę albo o staż i musisz podzielić się swoim doświadczeniem dotyczącym przystosowania się do różnych okoliczności.

Jakie przykłady możesz podać w zgłoszeniu?

3. Twoje zgłoszenie wypadło dobrze i zostałeś zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną.

Jakie dalsze przykłady umiejętności adaptacyjnych możesz przytoczyć podczas rozmowy?

Jesteś teraz gotów do dalszej drogi. Przejdź do następnej umiejętności.

