

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Wspieranie miękkich kompetencji dziecka

Mgr Beata Skowrońska

Uniwersytet w Białymstoku

2 października 2014 r.

Organizatorzy



O czym będziemy mówić?

- Czym są "miękkie" kompetencje i dlaczego są tak ważne?
- Czynniki wpływające na kształtowanie kompetencji społecznych u dziecka.
- Rola rodzica w budowaniu umiejętności interpersonalnych.
- Stres w życiu dziecka.
- Zależność między stresem a efektywnością nauki.
- Techniki przezwyciężania zahamowań osobowości

Umiejętności

Twarde

- Obsługa komputera
- Umiejętność obsługi maszyn.
- Znajomość prawa pracy

Miękkie

- Umiejętność komunikacja interpersonalna
- Budowanie pozytywnych relacji
- Umiejętność pracy w stresie/ pod presją czasu.
- Przekonanie o własnej skuteczności



wiedza

motywacja

umiejętności

- Wiedza
- Umiejętności twarde
- Umiejętności miękkie
- Kompetencje
- Doświadczenie
- Wykształcenie

KOMPETENCJE OSOBISTE: DAVID McCLELLAND

Sukces

**zawodowy, osobisty i finansowy
nie zależy od inteligencji,
lecz od**

kompetencji osobistych



KOMPETENCJE OSOBISTE: DAVID McCLELLAND

Kompetencje emocjonalne

- Rozumienie własnych emocji
- Optymizm
- Empatia
- Przejawianie inicjatywy
- Pewność siebie
- Radzenie sobie ze stresem

KOMPETENCJE OSOBISTE: DAVID McCLELLAND

- Umiejętność dokonywania ocen i podejmowania decyzji w zakresie stosowanej wiedzy
- Zdolność do elastycznego działania w zespole
- Zdolność twórczego myślenia
- Gotowość do podejmowania ryzyka

Przekonania o własnej skuteczności

- **Chcę**
- **Mogę**
- **Potrafię**

- **Wszystko jest możliwe**
- **Da się**

Szczyście/przypadek - uda się, albo się nie uda

Żeby przypadek , (np. przypadkowe spotkanie)
zaowocował ciągiem zdarzeń trzeba:

- zauważyć
- umieć nawiązać kontakt i go podtrzymać
- umieć pozyskać przychylność
- wytworzyć więź emocjonalną

Inne umiejętności

- przewidywanie
- ryzykowanie
- podejmowanie szybkich decyzji

Twoje nastawienie do życia wpływa na nastawienie do życia Twojego dziecka

- Twój sukces zależy od Twojego nastawienia do życia..
 - Szklanka jest do połowy pełna, czy pusta?
 - Jak reagujesz na problemy: **emocje czy zadanie?**
 - Czy panujesz nad nerwami, czy one nad Tobą?

Stres

Hans Selye:

niespecyficzna reakcja
organizmu na wszelkie
niedomagania,

to reakcja na bodziec
postrzegany jako
zagrożenie.

Definicje stresu

Daniel Golemann:

◎ Stres- nieproporcjonalny,
nieuzasadniony niepokój

◎ w jęz. angielskim *stress*

◎ oznacza

◎ *obciążenie*

Definicje stresu

Pojęcie zapożyczone z branży
technicznej:

Napięcia materiału, wywołane przez
działające na niego siły zewnętrzne .

Definicje stresu

◎ R. Lazarus, S.Folkman:

Stres jest wtedy, gdy człowiek jest pewny, że nie poradzi sobie z wymogami danej sytuacji i że nie dysponuje dostatecznymi możliwościami skutecznej obrony własnej osoby przed zagrożeniem.

Istota stresu

To, jak reagujemy na wydarzenia dnia codziennego, (ze stresem, czy bez) zależy od tego,

- ◎ jak myślimy o tych wydarzeniach
- ◎ i jak myślimy o sobie.
- ◎ *Ocena wydarzenia*: czy niebezpieczne? A więc wybór reakcji: bronić się, czy uciekać?
- ◎ *Ocena własnych możliwości* skutecznego działania w danej sytuacji.

Oznaki stresu

◎ Sfera fizjologii (ciało):

- ◎ zmiana koloru skóry (bladość)
- ◎ napięcie mięśni
- ◎ gęsia skórka, drżenie
- ◎ potliwość
- ◎ dreszcze
- ◎ wzrost ciśnienia krwi,
- ◎ przyspieszenie akcji serca,
- ◎ ból głowy,
- ◎ ból brzucha,
- ◎ przyspieszenie oddechu,
- ◎ suchość w ustach,
- ◎ napięcie mięśni
- ◎ osłabienie wzroku
- ◎ rozszerzenie źrenic

◎ Sfera emocji (psychika):

- ◎ napięcie emocjonalne
- ◎ rozdrażnienie,
- ◎ nerwowość
- ◎ niepewność
- ◎ lęk,
- ◎ depresja,
- ◎ zamykanie się w sobie
- ◎ trudno panować nad emocjami
- ◎ poczucie bezradności
- ◎ przewrażliwienie na krytykę

Oznaki stresu

Sfera poznawcza (intelekt):

- ⊙ zaburzenia „jasności” myślenia
- ⊙ sztywność myślenia
- ⊙ zaburzenia pamięci
- ⊙ słabsza koncentracja
- ⊙ zmniejszenie zainteresowań

Sfera zachowań :

- ⊙ trudności z wystawianiem się
- ⊙ impulsywność, ,
- ⊙ tiki nerwowe, wysoki
- ⊙ nerwowy śmiech,
- ⊙ zgrzytanie zębami,
- ⊙ rozkojarzenie,
- ⊙ unikanie
- ⊙ mechanizmy obronne
- ⊙ sięganie po **używki**



Dziękuję za
uwagę!
Beata Skowrońska

tel. 664 63 99 86
e-mail: szkolenia@creos.pl
www.creos.pl