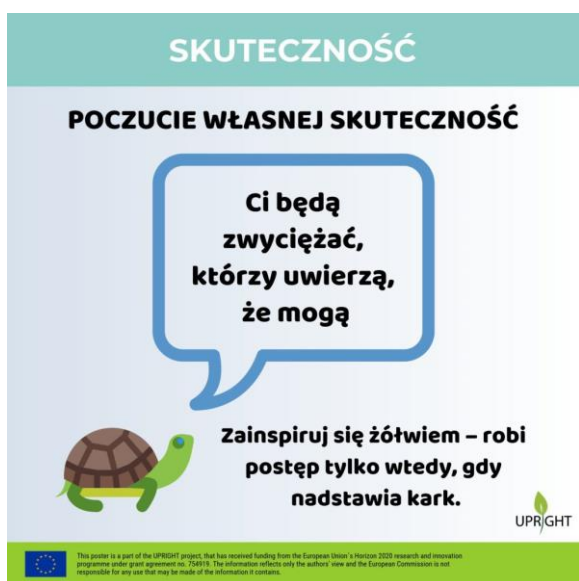


## Sekcja III Skuteczność

Zajęcia przeprowadzone w klasach V a i V b

### 1. Poczucie własnej skuteczności

Na tych zajęciach uczniowie dowiedzieli się, że to zaufanie do własnych umiejętności. Pojęcie to odnosi się do pewności siebie dotyczącej zdolności organizacji oraz wyznaczenia określonego kierunku działania, by osiągnąć dany cel. Oczekiwania w stosunku do własnej skuteczności mają cztery główne źródła: doświadczenia związane z mistrzostwem/realizacją celów, doświadczenia „z drugiej ręki”/wzory do naśladowania, perswazja werbalna oraz stany fizjologiczne.



### 2. Nastawienie na rozwój

Jak usłyszeli uczniowie na zajęciach – nastawienie na rozwój oznacza wiarę w wartość wysiłku. Istnieją dwa rodzaje nastawienia: nastawienie na rozwój oraz nastawienie na stałość. U każdego z nas występują oba rodzaje, ale u niektórych z nas jedno z nich dominuje. Nastawienie na stałość zakłada, że inteligencja i umiejętności są czymś statycznym oraz niezmiennym. Nastawienie na rozwój zakłada natomiast, że inteligencję i umiejętności można rozwijać.

**SKUTECZNOŚĆ**

**NASTAWIENIE NA ROZWÓJ**

**Dąż do postępu,  
nie do perfekcji**

**U • W = W**

**Umiejętności • Wysitek = Wynik**

UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

### 3. Odporność emocjonalna

Podczas tych zajęć dotyczących ważnego tematu uczniowie dowiedzieli się, że odporność emocjonalna to zdolność do osiągnięcia równowagi po niepowodzeniu/trudnych wydarzeniach. Jest to umiejętność adaptacji do stresujących sytuacji oraz radzenia sobie z wyzwaniami. Odporność emocjonalna nie eliminuje całkowicie stresu i problemów, pozwala natomiast przezwyciężyć lub zaakceptować trudności.

**SKUTECZNOŚĆ**

**ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA**

**Naucz się  
odzyskiwać  
równowagę po  
niepowodzeniach**



**Optymizm, nadzieja i  
koncentracja na pozytywnych  
emocjach**

UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

## 4. Odporność społeczna

Uczniowie już wiedzą, że odporność społeczna oznacza zdolność do tworzenia silnej grupy w obliczu wspólnych trudności. To zdolność do pracy z innymi ludźmi w celu osiągnięcia wspólnych celów, nawet w stresujących sytuacjach.



## 5. Przywództwo

Dobre przywództwo oznacza zdolność wywierania wpływu i wzięcia odpowiedzialności za wysiłek osiągnięcia wspólnego celu. Tego m.in. uczniowie dowiedzieli się na zajęciach UPRIGHT. Osoba z umiejętnościami przywódczymi jest zdolna do organizowania aktywności i projektów, a także upewniania się, że wszystko idzie zgodnie z planem. Taka osoba powinna również umieć inspirować innych i posiadać umiejętności interpersonalne. Dobrzy liderzy powinni okazywać empatię, a także wiedzieć, jaką przyjąć pozycję w określonym kontekście, aby zmaksymalizować umiejętności i zainteresowanie grupy.

