



1) RĪKA APRAKSTS

Rīka nosaukums: izaicinājums un pierādījumi

Šī darbība ir saistīta ar pašapziņas nozari, kas ir pašapziņa. Tas attiecas uz spēju atpazīt savas emocijas, stiprās puses, vājās puses, vērtības un motivāciju. Pašapziņa bieži ietver saskarsmi ar mūsu aizspriedumiem un neredzamajām zonām. Šis uzdevums apstrīd jūsu pieņēmumus par sevi un mudina jūs vākt pierādījumus, lai tos atbalstītu vai atspēkotu. Izmantojot šo procesu, jūs iegūstat objektīvāku un niansētāku izpratni par to, kas jūs esat.

Šis paņēmiens arī palīdzēs jums veidot pašapziņu, identificējot jūsu pagātnes sasniegumus un apstrīdot negatīvos uzskatus par sevi ar konkrētiem pierādījumiem. Šis paņēmiens palīdzēs jums iegūt dziļāku izpratni par sevi un to, kā jūs mijiedarbojaties ar apkārtējo pasauli.

Laiks: 30 minūtes (individuāla aktivitāte)

2) RĪKA MĒRĶI

- Identificējiet un izaiciniet negatīvos uzskatus par sevi, kas var kavēt jūsu sniegumu.
- Atzīstiet un veidojiet pārliecību par savām esošajām prasmēm un spējām.
- Palieliniet pašapziņu, lai risinātu jaunas problēmas un iespējas.
- Izpētiet savu komunikācijas stilu.

3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Pašapziņa ir būtiska emocionālās inteliģences sastāvdaļa. Ja uzticiaties savām spējām, jūs, visticamāk, uzņemsieties iniciatīvu, izturēsiet izaicinājumus un sasniegsit savus mērķus. Šis paņēmiens palīdz jums izveidot pašapziņas pamatu, koncentrējoties uz pagātnes panākumiem un izmantojot tos kā pierādījumus, lai novērstu šaubas par sevi. Pašapziņa ir pašapziņas stūrakmens, un pašapziņa ir emocionālās inteliģences pamats. Ja uzticiaties savām spējām, esat labāk sagatavots, lai pārvaldītu emocijas, saglabātu motivāciju un efektīvi orientētos sociālajā mijiedarbībā. Labāk izprotot sevi, jūs varat efektīvi pārvaldīt savas emocijas, veidot spēcīgākas attiecības un pieņemt labākus lēmumus.

Pašapziņas attīstīšana palīdz veidot pašapziņu, jo tā palīdz mums saprast, kas mēs esam un kādas ir mūsu vērtības, lai mēs tās īstenotu. Atzīstot savas vērtības, mēs sakām sev, ko darīsim un ko nedarīsim, kas palīdz veidot pašapziņu.

RĪKS – IZAICINĀJUMS UN PIERĀDĪJUMI

Pašapzinīgi cilvēki var interpretēt savas domas un mērķus, un tā ir reta prasme, jo vairums no mums mēdz spirāli uztvert emociju vadītas interpretācijas par to, kas ar mums notiek un kā mēs reaģēsim.

Pastāv divu veidu pašapziņa, privātā un publiskā.

Privātā pašapziņa. Cilvēki ar privātu pašapziņu ir meditatīvi un pieiet savām reakcijām ar zinātkāri, nevis acīmredzamām emocijām. Šie cilvēki spēj pamanīt savas fiziskās sajūtas un pareizi attiecināt tās uz to, kas notiek šobrīd. Šāda veida sevis apzināšanās ļauj mums nekrist panikā, kad mūsu emocijas ir uzbudinātas, bet gan domāt vai apzināties notiekošo un stāties tam pretī. Privātās pašapziņas mīnuss ir tāds, ka ir viegli izrādīties nepatiesam, jo cilvēks var būt pārāk ietīts sevī.

Sabiedrības pašapziņa. Šāda veida sevis apzināšanās apzināti apzinās, kā mēs izskatāmies citiem. Ar šāda veida pašapziņu mēs, visticamāk, ievērosim sabiedrības normas un uzvedamies sociāli pieņemamā veidā. Sabiedrības pašapziņas mīnuss ir tāds, ka cilvēki ar augstu sabiedrības pašapziņu var pavadīt pārmērīgi daudz laika, uztraucoties par to, ko citi cilvēki par viņiem domā.

Gan privātā, gan publiskā pašapziņa palīdz veidot pašapziņu, ļaujot drosmīgi pārbaudīt sevi, zināt, kam ticat, un sniedzot jums ceļvedi, kā vēlaties uzvesties.

4) RESURSU MATERIĀLI

- Pildspalva un papīrs
- Klusa telpa ar minimālu uzmanības novērsšanu

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

1. Identificējiet negatīvu pārlicību par sevi vai pieņēmumu.

Sāciet ar pārdomām par neseno situāciju, kad piedzīvojāt šaubas par sevi, un par izplatītajiem pieņēmumiem par sevi. Kādas negatīvas domas par sevi radās šajā scenārijā? Piemēram, "Es neprotu publiski runāt" vai "Es nekad nesaņēmu šo paaugstinājumu."

2. Izaiciniet ticību:

Apšaubiet negatīvās domas pamatotību. Pajautājiet sev: kāpēc es tam ticu? Vai ir kādi pierādījumi, kas to apstiprina?

3. Vāciet pierādījumus:

Padomājiet par pagātnes pieredzi, kurā parādījāt prasmes vai spējas, par kurām šaubāties. Pierakstiet konkrētus piemērus, kad esat pārvarējis izaicinājumus, saņēmis pozitīvas atsauksmes vai guvis panākumus pat tad, kad esat saskāries ar grūtībām. Koncentrējieties uz konkrētām situācijām un savām darbībām tajās.

4. Meklējiet pierādījumus, kas ir pretrunā jūsu sākotnējai pārlicībai.

Novērtējiet pierādījumus: pārskatiet savāktos pierādījumus. Vai tas ir pretrunā ar jūsu sākotnējo negatīvo pārlicību par sevi?

Pārfrāzējiet ticību:

Pamatojoties uz pierādījumiem, izveidojiet pozitīvāku un reālistiskāku apgalvojumu par sevi.

Piemērs:

- Negatīvā pārlicība par sevi: "Es neesmu labs publiskais runātājs."
- Izaicinājums: "Vai kādreiz ir bijusi situācija, kad man publiski ir veicies labi?"
- Pierādījumi: "Pagājušajā semestrī es veiksmīgi uzstājos ar prezentāciju klases priekšā, saņemot augstus vērtējumus par skaidrību un saturu."
- **Pārveidota ticība:** "Lai gan es, iespējams, neesmu ideāls, es varu efektīvi nodot savas idejas publiskā vidē, sagatavojoties."

6) KO MĀCĪTIES

Izmantojot "Challenge & Evidence" tehniku, jūs varat iemācīties identificēt un apstrīdēt negatīvos uzskatus par sevi. Tas palīdz veidot pašapziņu, apzinoties savas stiprās puses un sasniegumus. Saskaņoties ar jauniem izaicinājumiem, jūs varat izmantot šos pierādījumus par savām spējām, lai tiem pieietu ar lielāku pārlicību.

Papildus padomi:

- Regulāri praktizējiet šo paņēmieni, īpaši, ja saskaraties ar jauniem izaicinājumiem vai iespējām.
- Dalieties savā pieredzē un panākumos ar citiem, lai vēl vairāk nostiprinātu savu pašapziņu.
- Atcerieties, ka pašapziņa ir ceļojums, nevis galamērķis. Esiet laipns pret sevi un svini savu progresu.



**Co-funded by
the European Union**