

sky4.0



Umiejętności miękkie w Przemysle 4.0

W KIERUNKU SUKCESU

INDUSTRY 4.0 training lessons: QR NoteBook

Industry 4.0 lekcje szkoleniowe: QR NoteBook



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project N°: 2018-1-PL01-KA202-051081

Partnerzy



INOVA+ - Portugal

www.inova.business



Aviation Vallley - Poland

www.dolinalotnicza.pl



Talent driven culture.

QSR - Talent Driven Culture - Portugal

www.qsr.consulting



INNpuls Sp. z o.o. - Poland

www.innpuls.pl



Aerospace Cluster Association - Turkey

www.hukd.org.tr



The Machine Tool Institute - Spain

www.imh.eus



The Technical University of Madrid - Spain

www.upm.es

INDEKS

Mapa kursu: Lekcja 1.....	3
Mapa kursu: Lekcja 2.....	7
Mapa kursu: Lekcja 3.....	10
Mapa kursu: Lekcja 4.....	13
Mapa kursu: Lekcja 5.....	15
Mapa kursu: Lekcja 6.....	17
Mapa kursu: Lekcja 7.....	19
Mapa kursu: Lekcja 8.....	22
Mapa kursu: Lekcja 9.....	25
Mapa kursu: Lekcja 10.....	28
Mapa kursu: Lekcja 11.....	30
Mapa kursu: Lekcja 12.....	32
Mapa kursu: Lekcja 13.....	34
Mapa kursu: Lekcja 14.....	35
Mapa kursu: Lekcja 15.....	37
Mapa kursu: Lekcja 16.....	39
Mapa kursu: Lekcja 17.....	41
Mapa kursu: Lekcja 18.....	42
Mapa kursu: Lekcja 19.....	43
Mapa kursu: Lekcja 20.....	44
Mapa kursu: Lekcja 21.....	46
Mapa kursu: Lekcja 22.....	48
Mapa kursu: Lekcja 23.....	49
Mapa kursu: Lekcja 24.....	50
Mapa kursu: Lekcja 25.....	51



Mapa kursu

Lekcja 1

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Przemysł 4.0 i nowe możliwości zatrudnienia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; Mapa dydaktyczna oraz QR Notebook



Cele lekcji

Poznaj historię rewolucji przemysłowej aż do momentu osiągnięcia Przemysłu 4.0;

Zrozum, czym jest czwarta rewolucja przemysłowa: główne cechy i wymagania;

Odpowiedz na następujące pytania:

- Jakie są zalety Przemysłu 4.0 i dlaczego jest on potrzebny na rynku pracy?
- Dlaczego warto podążać za zmianami na rynku?
- Dlaczego warto generować rentowność i zwiększać swój potencjał?



Streszczenie

Przemysł, jaki znamy dzisiaj, przeszedł na przestrzeni wieków kilka transformacji.

Aby móc zrozumieć, jak powstał Przemysł 4.0, musimy sięgnąć do historii i zrozumieć drogę, którą podążał. Z historią rozwoju firm i powstaniem koncepcji administracji wiążą się cztery wyraźne fazy.

Pierwsza rewolucja:

Pierwsza rewolucja dotyczyła pary wodnej, która napędzała nasze fabryki. Dzięki mechanizacji, lokalne warsztaty i rzemiosło dały początek wielkim strukturom przemysłowym i rolniczym. Była to faza węgla jako źródła energii, a także żelaza jako surowca. A sektor tekstylny rozwinął się wraz z powstaniem krosna.

Druza rewolucja:

II rewolucja dotyczyła masowego modelu produkcji i pojawienia się energii elektrycznej.

Węgiel ustąpił miejsca stali. Narodziła się elektryczność. Przeobrażeniu uległy środki transportu (pojawił się samochód i samolot), a także środki komunikacji (telefon). Zmniejszyła się nie tylko odległość między ludźmi, ale także możliwość kontaktu i wymiany produktów. Rozwinął się przemysł wojenny, a wraz z nim nasiliła się przemiana żelaza w stal, rozwijając własną technologię metalurgiczną. Kapitalizm przemysłowy ustąpił miejsca kapitalizmowi finansowemu.

Trzecia rewolucja:

W tym czasie przedsiębiorstwa rozwijały się już gwałtownie i w sposób zdeorganizowany, konieczne było stworzenie mechanizmów, które zastąpiłyby improwizację i pozwoliły na większą efektywność i wydajność. Taki scenariusz stworzył przestrzeń dla trzeciej rewolucji przemysłowej.

W tym czasie pojawiły się systemy sterowane komputerowo, co zapoczątkowało rewolucję cyfrową, która objęła komputery mainframe, komputery osobiste i Internet.

Czwarta rewolucja:

Każda z tych trzech pierwszych rewolucji przemysłowych oznaczała głęboką zmianę i prowadziła do powstania nowego przemysłu z nowymi wymaganiami i potrzebami: Przemysł 4.0, który przekształcił sposób, w jaki ludzie żyją, pracują i komunikują się.

Dziś żyjemy w nowym świecie, w którym kombinacja technologii wnosi do biznesu i przemysłu dokładność, efektywność, produktywność i spersonalizowaną obsługę klienta na niespotykane dotąd sposoby.

Nowy model, który charakteryzuje Czwartą Rewolucję Przemysłową, to łączność i możliwość radykalnej zmiany sposobu, w jaki przemysł odpowiada na potrzeby społeczeństwa. To nadejście maszyny.

Dziś żyjemy w erze, w której dominuje koncepcyjne połączenie technologii. Połączenie to skraca granicę pomiędzy systemami fizycznymi, cyfrowymi i ludzkimi.

Jest to możliwe dzięki:

- 1) Postępującej ewolucji mocy obliczeniowej (większa szybkość i zdolność do przetwarzania informacji);
- 2) Usprawnieniu systemów komunikacyjnych;
- 3) Innowacyjności oprogramowania;

4) Technologii takich jak:

- Mobilne,
- Chmura obliczeniowa,
- Analityka,
- Automatyzacja,
- Sztuczna inteligencja (AI),
- Internet rzeczy (IoT),
- Druk 3D,
- Autonomiczne roboty,
- Rzeczywistość rozszerzona i wirtualna (AR/VR).

Podczas gdy w przeszłości informacje były zasadniczo odczytywane przez czujniki, teraz możliwe jest odczytywanie, przetwarzanie, przechowywanie i analizowanie danych. Ułatwia to wymianę informacji między maszynami i ludźmi.

Potrzeby indywidualnego konsumenta zaczynają kontrolować proces produkcji, a co za tym idzie, jakość i nową skalę produkcji. Monitorowanie produkcji w czasie rzeczywistym zaczyna być realne.

Zdolność adaptacji i umiejętność pokonywania wyzwań stawianych przez rynek odgrywa fundamentalną rolę.

Myślenie "poza schematami", jak również potrzeba integracji wielu rozwiązań zamiast tylko jednego, poprawiają innowacyjność.

Paradygmat uległ przesunięciu i zdecydowana większość funkcji osiągnęła technologiczny potencjał automatyzacji, co spowodowało poważne zmiany wśród pracowników.

Maszyna i sztuczna inteligencja nie są jednak złym duchem.

Prawdą jest, że Światowe Forum Ekonomiczne twierdzi, że 35% umiejętności korporacyjnych zniknie. Posuwa się nawet dalej i mówi, że w szczególności 75 milionów obecnych zawodów wyginie, wiele innych zostanie wymyślonych na nowo, a wiele milionów pracowników na całym świecie będzie musiało nauczyć się nowych sposobów pracy, wymienić narzędzia pracy, nauczyć się nowych umiejętności, innymi słowy:

podnieść swoje kwalifikacje i przekwalifikować się.

Ale dlaczego ma to być czymś złym?

Wręcz przeciwnie: człowiek jest nadal ważnym zasobem zawodowym, odgrywającym istotną rolę w zarządzaniu technologią.

To, co się zmienia, to sposób, w jaki pracownik powinien się pozycjonować, aby skutecznie pokazać swoją wartość.

Poprzez podnoszenie kwalifikacji i zmianę kwalifikacji pracownik wykorzystuje swoje umiejętności w erze cyfrowej, nie tylko pokazując swoją osobistą wartość, ale także rozwijając się zawodowo, podejmując nowe wyzwania i wykorzystując nowe możliwości.

Technologia nigdy nie będzie dobrą inwestycją, jeśli nie będzie powiązana z odpowiednimi umiejętnościami. Właściwie technologia sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła... takie może być jej wykorzystanie!

W rzeczywistości, szybkie zmiany motywowane przez nową relację między maszyną a jednostką, przełamały granice między rzeczywistością wirtualną a światem rzeczywistym i stworzyły sieć społeczną, w której komunikują się ze sobą, generując produktywność i rozwój osobisty.

W wyniku tej udanej unii:

- Firma staje się bardziej wydajna, konkurencyjna i zwiększa zyski.
- Pracownik staje się bardziej efektywny, zwiększa produktywność i poprawia swoje wyniki, co może mieć odzwierciedlenie w osiągnięciu najwyższej pensji.
- Na rynku pracy poprawi się szkolenie zasobów ludzkich, współpraca pomiędzy zaangażowanymi graczami, finansowanie i wsparcie inwestycyjne oraz internacjonalizacja.



Ćwiczenie

Teraz zapraszamy Cię do dowiedzenia się więcej o przemyśle 4.0 i możliwościach pracy poprzez zgłębienie tego tematu! Aby pomóc Ci zacząć, zapoznaj się z kilkoma stronami internetowymi:

- <https://www.weforum.org/focus/fourth-industrial-revolution>
- <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/focus/industry-4-0.html>



Mapa kursu

Lekcja 2

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Kluczowe umiejętności i kompetencje wymagane w przyszłych miejscach pracy w Przemysle 4.0

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; Mapa dydaktyczna oraz QR NoteBook



Cele lekcji

Podczas tej lekcji dowiesz się, jakie są kluczowe umiejętności i kompetencje wymagane w przyszłych miejscach pracy w Przemysle 4.0.

Zrozumiesz, jakie jest obecnie zapotrzebowanie rynku i jaka będzie Twoja pozycja jako przyszłego pracownika.

Wreszcie, dowiesz się, jak ważne są umiejętności miękkie.



Streszczenie

Niekiedy Przemysł 4.0 postrzegany jest jako nadchodząca burza z piorunami.

Rynek pracy kurczy się przed potrzebą zmian, nie nadążając za ciągłą ewolucją technologii. Z drugiej strony pracownik nie rozumie swojej roli ani tego, jak podążać za tą ewolucją, jak stać się głównym bohaterem, a nie tylko biernym agentem, który obserwuje ewolucję.

Wadia Ait Hamza, szef Global Shapers na Światowym Forum Ekonomicznym, w swoim wystąpieniu podkreślił potrzebę podążania za rozwojem technologii. Mówił również o roli młodych ludzi w tym procesie, broniąc, że są oni jednym z silnych wektorów tak bardzo zapowiadanej zmiany: "Jeśli [biznes] nie słucha młodzieży, nie słucha swoich przyszłych konkurentów, pracowników czy klientów".

Jak widzieliśmy w pierwszej lekcji, profesjonalista Przemysłu 4.0 ma, teraz, najważniejszą rolę, pojawiając się, aby wypełnić lukę w nowym scenariuszu pracy, scenariuszu całkowicie przeprojektowanym przez technologię. W tak zwanych firmach technologicznych (jak i w innych) konkurencja jest silna, zarówno pod względem biznesowym, jak i zawodowym, więc aby się utrzymać i rozwijać, firmy czują potrzebę nie tylko nadążania za zmianami, ale także rozwijania się wraz z nimi.

Opierają się więc na kulturze przemysłu 4.0, kulturze, której celem jest innowacyjność i pogodzenie teraźniejszości z przyszłością.

Istnieje więc potrzeba adaptacji, stawienia czoła ciągłym wyzwaniom. Być odważnym, odpornym i wytrwałym. I to jest właśnie portret profesjonalisty z branży 4.0. Pracownika o wysokiej wydajności, który wierzy, że cyfryzacja wykracza daleko poza technologię. Ufa w ciągły i dynamiczny proces oraz w trwałą ewolucję, która zaczyna się od indywidualnej świadomości, a kończy na włączeniu innowacji do strategii firmy.

W tym celu niezbędne są:

- zdolność do podejmowania ryzyka, wzmacnianie ducha ciekawości i indywidualnej zdolności do odkrywania siebie na nowo, jak również praca w zespole w celu poprawy tego samego procesu;
- przyjęcie postawy przedsiębiorczej, podejmowanie ryzyka i odpowiedzialności;
- dążenie do celu, zachęcanie do autonomii, inicjatywy i indywidualnej odpowiedzialności;
- stawianie sobie wyzwania poprzez stymulację poznawczą;
- umiejętność wychodzenia poza schematy.

W ten sposób uświadamiamy sobie, że nie wystarczy, aby profesjonalista był kompetentny, aby był stale produktywny. Nie wystarczy posiadać umiejętności techniczne, które były od nas wymagane pierwszego dnia, kiedy zaczęliśmy pełnić funkcję, do której zostaliśmy zatrudnieni. Nieustannie musimy się uczyć, zmieniać strategię i stosować nowe narzędzia. W każdym wyznaczonym celu stajemy w obliczu zmian i aby móc sobie z nimi poradzić, musimy umieć się do nich przygotować i je przewidzieć.

Podejściem Przemysłu 4.0 jest innowacyjność. W oparciu o uczenie się przez całe życie, przyszłe miejsca pracy będą wymagały dnia codziennego angażującego i konstruktywnego, interaktywnego i praktycznego, opartego na ciągłej relacji między człowiekiem a maszyną.

Zatem umiejętności ważne dla przyszłości pracy obejmują:

- Umiejętności gotowości do pracy,

- Umiejętności miękkie i umiejętności techniczne.

Firmy dają więcej narzędzi, ale wymagają też większej rentowności. Dlatego zadaniem każdego pracownika jest zbudowanie marki osobistej, która będzie go wyróżniać i pozwoli mu konkurować na globalnym rynku. Nie tylko firma musi się wyróżniać, ale również jej pracownicy muszą odczuwać presję zmian, rosnącą potrzebę uczenia się, więcej i lepiej.

Aby znaleźć się na nowym rynku, musisz mieć:

- **Analityczne myślenie:** być w stanie przeanalizować problem we wszystkich jego perspektywach, rozkładając go i testując nowe rozwiązania.
- **Zdolność adaptacji do zmian:** wymyślać i restrukturyzować. Umiejętność dostosowania się do nieoczekiwanych sytuacji.
- **Elastyczność poznawczą:** zdolność do zmiany tego, o czym myślisz, a nawet tego, jak o tym myślisz. Ponowne przemyślenie i opracowanie nowych strategii.
- **Myślenie krytyczne:** zdolność do interpretowania, analizowania, oceniania, wnioskowania i wyjaśniania znaczeń.
- **Inicjatywę:** Od myśli do działania, od pomysłu do słowa: to jest inicjatywa! - umiejętność wykorzystania własnego osądu do podejmowania własnych decyzji i zmian.
- **Ciekawość intelektualną:** rozwijanie sposobu myślenia, który stymuluje kreatywność i oryginalność.
- **Otwarty umysł:** zdolność do przyjmowania krytyki od innych i zdolność do oceny własnej pracy w celu jej ulepszenia.
- **Wszechstronny umysł:** musisz być w stanie zrozumieć, co robisz, a nie tylko zapamiętać teorię.



Ćwiczenie

Teraz nadszedł czas, aby narysować swój własny portret jako przyszłego pracownika.

Podejmij wyzwanie i stwórz swoją osobistą narrację w oparciu o umiejętności, które właśnie poznałeś.

- Które z nich udało Ci się opanować?
- W jaki sposób demonstrujesz je w życiu codziennym?
- Czy Twoje portale społecznościowe przedstawiają pracownika, którym chcesz być?
- A Twoje portfolio?



Mapa kursu

Lekcja 3

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Umiejętności twarde vs. Umiejętności miękkie w Przemysle 4.0

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; Mapa dydaktyczna oraz QR Notebook



Cele lekcji

W trakcie tej lekcji poznasz różnicę pomiędzy umiejętnościami twardymi i miękkimi.

Zrozumiesz rolę obu grup umiejętności w Przemysle 4.0 oraz ich uzupełniające się znaczenie.

Na koniec dowiesz się, jak ważna jest praca nad swoimi umiejętnościami miękkimi, aby odnieść sukces w Przemysle 4.0.



Streszczenie

XXI wiek został naznaczony przez stworzenie i ustanowienie globalnej gospodarki z międzynarodowymi firmami, komunikacją na odległość i cyfrowymi zespołami rozproszonymi po całym świecie! Dodatkowo, widzimy połączone wysiłki w celu edukacji naszych społeczeństw, a głównie naszego młodego pokolenia, które stanie się naszymi przyszłymi liderami i wynalazcami. Wysiłek ten jest odzwierciedlony w rosnącej liczbie osób, które podejmują studia wyższe i programy szkoleniowe.

Wszystko to sprawia, że mamy obecnie do czynienia z bardzo konkurencyjnym rynkiem, pełnym niezwykle wykwalifikowanych osób, których z każdym rokiem przybywa. Zatem,

przy tak dużej puli utalentowanych i wykwalifikowanych osób, czego szukają pracodawcy?
I jak można się wyróżnić?

Oczywiście, wiedza techniczna i umiejętności są nadal niezbędne, jednak w dzisiejszych czasach to już nie wystarcza! Przemysł 4.0 jeszcze bardziej wywrócił nasz "świat do góry nogami", ponieważ wraz z wprowadzeniem maszyn do naszych firm wiele prostych i powtarzalnych zadań nie będzie już wykonywanych przez ludzi.

Czy brzmi to dla Ciebie groźnie? Nie martw się, maszyny nie są tu po to, aby nas zastąpić, ale aby ułatwić nam pracę, pozostawiając miejsce na wykonywanie bardziej złożonych zadań i wykorzystanie w praktyce naszej wyjątkowości - **umiejętności miękkich!**

Podczas gdy **umiejętności twarde** odpowiadają konkretnym umiejętnościom technicznym i wiedzy, które można zdefiniować, formalnie nauczyć i zmierzyć, umiejętności miękkie są połączeniem umiejętności interpersonalnych, cech osobowości i inteligencji emocjonalnej. I choć pojawiają się coraz bardziej skomplikowane maszyny wyposażone w szereg umiejętności technicznych, **umiejętności miękkie** są charakterystyczne wyłącznie dla człowieka!

Znaczenie umiejętności miękkich na rynku pracy jest z każdym dniem większe, a większość firm dostrzega ich wartość, oceniając umiejętności miękkie kandydata obok kwalifikacji technicznych i doświadczenia zawodowego. Według raportu Światowego Forum Ekonomicznego (2020), w którym liderzy światowego biznesu byli pytani o kluczowe umiejętności przyszłości miejsc pracy, najważniejszymi umiejętnościami, niezbędnymi aby poradzić sobie z nową erą technologiczną są: krytyczne myślenie, rozwiązywanie problemów, odporność i zdolność adaptacji do zmian, czyli umiejętności miękkie!

Teraz być może myślisz: "O nie, nie zainwestowałem w moje umiejętności miękkie podczas nauki w szkole/ na studiach, nigdy nie dogonię wymagań rynku". Jeśli tak, to zatrzymaj się właśnie teraz! Masz jeszcze dużo czasu, aby popracować nad swoimi umiejętnościami miękkimi!

W przeciwieństwie do umiejętności twardych, gdzie możemy się uczyć i być testowani pod kątem naszej wiedzy, umiejętności miękkich nie da się zmierzyć i formalnie nauczyć, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Proces rozwoju umiejętności miękkich opiera się na osobistej podróży samopoznania, podczas której musimy zrozumieć nasze postawy i zachowania, aby skutecznie się uczyć i ewoluować do naszej najlepszej wersji!

W kolejnych lekcjach poprowadzimy Cię przez tę podróż i pomożemy Ci rozwinąć Myślenie Analityczne, Zdolność Adaptacji do Zmian, Inicjatywę, Myślenie Krytyczne, Elastyczność Poznawczą i Ciekawość Intelktualną, czyli podsumowując, Twoje umiejętności miękkie!

Nie będzie to proste, ale masz już wszystkie zdolności do zmiany, jedyne pytanie brzmi: czy jesteś gotowy na wyzwanie?



Ćwiczenie

- Teraz zapraszamy do zapoznania się ze znaczeniem umiejętności miękkich w technologicznej erze Przemysłu 4.0 poprzez wysłuchanie poniższych podcastów:
- <https://open.spotify.com/show/7JdzZemLUM74yW9ZxY97IX?si=x2a6tapkT8iDMu4x7dTmRA&nd=1>
- <https://open.spotify.com/show/7bK6tQ5RdkfXqv9uXTCNyO?si=a313e3210a054ec5>
- <https://open.spotify.com/show/0zkdDTquiudx6pecDGlgV8?si=d279d30eb44e456f>



Mapa kursu

Lekcja 4

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie i doskonalenie umiejętności analitycznego myślenia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

Czy zastanawiałeś się kiedyś, ile decyzji podejmujemy średnio w ciągu jednego dnia? Nasze życie pęka w szwach od ciągłego potoku decyzji. Większość z nich jest rutynowa, ale niektóre są tak ważne, że mogą wpłynąć na resztę twojego życia.

Twoim najlepszym narzędziem, aby być odpowiednio przygotowanym na ten strumień decyzji jest rozwijanie i doskonalenie umiejętności analitycznego myślenia. Poprzez ten kurs, zapraszamy Cię do odpowiedzi na następujące pytanie: **jak mogę poprawić swoje analityczne myślenie i stać się bardziej wiarygodnym w swoich decyzjach?**

W tej pierwszej lekcji celem jest stworzenie podstaw do właściwego zrozumienia pojęcia myślenia analitycznego oraz omówienie zachowań i cech charakterystycznych dla osób, które wykazują się myśleniem analitycznym. Można powiedzieć, że lekcja 4 jest poświęcona zachowaniom. Zrozumiesz koncepcję i będziesz pracować nad określeniem, które zachowania świadczą o wysokiej kompetencji myślenia analitycznego. Pod koniec lekcji, za pomocą kwestionariusza, ocenisz swój punkt wyjścia w myśleniu analitycznym.



Podsumowanie: Definicja i znaczenie pojęcia – Pomiar poziomu wyjściowego

W kontekście przemysłu lotniczego i przyszłego Przemysłu 4.0, myślenie analityczne definiuje się jako "zdolność do zrozumienia sytuacji, rozkładając ją na małe części lub identyfikując jej implikacje krok po kroku. Obejmuje ono zdolność do systematycznego organizowania części problemu lub sytuacji, dokonywania porównań pomiędzy różnymi

elementami lub aspektami oraz ustalania racjonalnych priorytetów. Obejmuje również rozumienie sekwencji czasowych i związków przyczynowo-skutkowych działań".

Chociaż istnieje tendencja do uważania, że myślenie analityczne ma zastosowanie jedynie w przypadku problemów matematycznych lub naukowych, jest ono **szeroko stosowane we wszystkich dziedzinach wiedzy, a nawet w życiu codziennym**.

Kluczem do myślenia analitycznego jest **rozbijanie złożonych problemów na małe części, prostsze i łatwiejsze do przeanalizowania i rozwiązania**. Jedną z głównych zalet jego zastosowania jest to, że pozwala uniknąć blokad, ponieważ zawsze pomaga nam iść do przodu, czy to poprzez zbieranie użytecznych informacji, odrzucanie hipotez, czy też dochodzenie do wniosków.

Dobre myślenie analityczne rzadko przychodzi naturalnie. Wymaga zarówno zasobów poznawczych, jak i osobistej motywacji. Z tego powodu zachęcamy Cię do określenia zachowań, które należy rozwijać, aby być osobą stosującą myślenie analityczne. Sprawdź, czy stosujesz myślenie analityczne w swoim codziennym życiu i oceń, **jaki jest Twój punkt wyjścia, jeśli chodzi o cechy i zachowania związane z myśleniem analitycznym**.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 5

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie i doskonalenie umiejętności analitycznego myślenia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

Lekcja 5 ma na celu rozwinięcie i udoskonalenie myślenia analitycznego poprzez ćwiczenie innych podstawowych umiejętności, które umożliwiają prawidłowe myślenie analityczne: **trafności, wnioskowania, stanowczości i opanowania**. Jednocześnie podczas tej lekcji dowiesz się o psychologicznych przeszkodach w myśleniu analitycznym (uprzedzeniach poznawczych i powszechnych błędach w myśleniu) oraz o tym, jak je przezwyciężyć poprzez wykrywanie własnych uprzedzeń w myśleniu analitycznym i innych błędów w myśleniu związanych z ludźmi.



Podsumowanie: Czego potrzebuję, aby rozwinąć moje myślenie analityczne

Kilku autorów zidentyfikowało cechy, umiejętności lub zdolności, które są wspólne dla osób wykazujących się myśleniem analitycznym. Na tym etapie będziesz ćwiczył następujące z nich.

Określanie istotności. Jedną z najtrudniejszych części myślenia analitycznego jest określenie, co jest ważne i rozróżnienie tego, co jest najbardziej istotne, znaczące i ważne dla Ciebie. W wielu scenariuszach będziesz mieć do czynienia z informacjami, które mogą wydawać się cenne, ale mogą okazać się jedynie mało istotnym punktem danych do rozważenia. Zastanów się, czy źródło informacji jest logicznie związane z omawianą kwestią. Czy jest ono naprawdę użyteczne i bezstronne, czy tylko odwraca uwagę od bardziej istotnej kwestii?

Wnioskowanie. Informacje nie zawsze są opatrzone streszczeniem, które dokładnie określa ich znaczenie. Osoby myślące analitycznie muszą ocenić informacje i wyciągnąć wnioski na podstawie surowych danych. Wnioskowanie to umiejętność ekstrapolowania znaczenia z danych i odkrywania potencjalnych wyników podczas oceny scenariusza. Ważne jest również, aby zrozumieć różnicę pomiędzy wnioskowaniem a założeniami.

Decyzyjność i łagodne usposobienie. Decyzyjność łączy w sobie wiele różnych zdolności: zdolność do spojrzenia na sprawy z odpowiedniej perspektywy, rozważenia opcji, oceny wszystkich istotnych informacji i, co najważniejsze, przewidywania konsekwencji, dobrych i złych. Również łagodne usposobienie jest cechą, która w wirze współczesnego życia kryje klucz do sukcesu i zwycięstwa, to znaczy posiadanie wystarczającej ilości spokoju, aby móc odczytać kontekst, w którym się poruszamy i określić cele w dłuższej perspektywie.

Obserwacja i samoobserwacja. Obserwacja jest jedną z najwcześniejszych umiejętności analitycznego myślenia, której uczymy się jako dzieci - to nasza zdolność do postrzegania i rozumienia otaczającego nas świata. Uważna obserwacja obejmuje naszą zdolność do dokumentowania szczegółów i zbierania danych za pomocą zmysłów. Nasze obserwacje prowadzą w końcu do wglądu i głębszego zrozumienia świata. "Obserwowanie siebie jest koniecznym punktem wyjścia dla każdej prawdziwej zmiany." (James Flaherty). Musisz być w stanie obserwować lub być świadomym swoich myśli, emocji i nastrojów, w sposób czujny i otwarty, aby zobaczyć je takimi, jakimi są. Samoobserwacja jest kluczową umiejętnością do identyfikacji i zwalczania naszych irracjonalnych uprzedzeń.

Aby poprawić nasze myślenie analityczne, musimy również zwalczać główne przeszkody i hamulce w rozwoju myślenia analitycznego: uprzedzenia poznawcze i błędne przekonania.

Identyfikacja uprzedzeń poznawczych. Tendencyjność poznawcza to zbiór błędnych sposobów myślenia, które są najwyraźniej wbudowane w ludzki mózg. Tendencyjność poznawcza odnosi się do "systematycznego błędu" w procesie myślenia. Takie uprzedzenia są często powiązane z heurystyką, która jest w istocie skrótem myślowym. Najbardziej rozpowszechnione i szkodliwe jest prawdopodobnie uprzedzenie confirmacyjne. Jest to efekt, który prowadzi nas do szukania dowodów potwierdzających to, co już myślimy lub podejrzewamy. Pamiętaj, że jesteśmy leniwi poznawczo.

Bycie świadomym powszechnych błędów w myśleniu. Analityczni myśliciele nie pozwalają, by ich logika i rozumowanie zostały zamglone przez iluzje i błędne przekonania. Są świadomi powszechnych błędów logicznych, czyli błędów w rozumowaniu, które często wkradają się do argumentów i debat. Aby poprawić swoje myślenie analityczne, ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać błędy logiczne we własnych i cudzych argumentach.

Ćwiczenie: *Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).*



Mapa kursu

Lekcja 6

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie i doskonalenie umiejętności analitycznego myślenia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

Celem ostatniej lekcji jest dostarczenie Ci narzędzi do zmiany i poprawy umiejętności analitycznego myślenia. Dowiesz się, jak przekonania i emocje są powiązane z myśleniem analitycznym i jak można je wykorzystać jako dźwignię do zmiany. Zastosujesz zasady REBT (Racjonalnej Terapii Zachowania Emotywnego), aby zmiana i poprawa stały się rzeczywistością.

“Nie ma złego czasu na podjęcie dobrej decyzji” – Dalton McGuinty (Były Premier Kanady)



Podsumowanie: czas zmienić swoje zachowanie!

Główną ideą **REBT (Racjonalnej Terapii Zachowania Emotywnego)** jest to, że nasze emocje i zachowania (to jak się czujemy i jak działamy) są pod silnym wpływem tego jak myślimy. Dlatego też zmiana naszego myślenia może być bardzo skutecznym sposobem na zmianę naszych emocji i zachowań. W tym kroku zastosujesz zasady REBT jako narzędzie do zmiany zachowań i poprawy swoich umiejętności miękkich.

Pomimo uprzedzeń poznawczych i błędów w myśleniu związanych z ludźmi istnieje jeszcze jedna, jeszcze ważniejsza bariera w myśleniu analitycznym. Wielkim problemem w myśleniu jest to, że: **nie chcemy myśleć.**

Kiedy nie chcemy myśleć o pewnych rzeczach, działamy przeciwko nim i hamujemy pojawianie się pytań w naszym umyśle. Aby uniknąć myślenia, unikamy pytań. Kiedy nie zadajemy pytań, które są istotne, zagmatwane sytuacje nadal nas dezorientują, a my nie pytamy dlaczego. Problemy pozostają nierozwiązane nawet wtedy, gdy wszyscy zgadzają się, że problemy istnieją. Możesz nie być w stanie zmienić irracjonalnych założeń innych ludzi. Ale właśnie nauczyliśmy się, że możemy zmienić nasze własne irracjonalne zachowania.

Również emocje odgrywają ważną rolę. Kiedy emocje są intensywne, nie ma rozumowania, które ma wartość w tym konkretnym momencie; bez względu na to, jak dobrze jest ono uargumentowane. Samoregulacja odnosi się do zdolności zarządzania lub kierowania emocjami we właściwy sposób. Prawdziwym wyzwaniem dla samoregulacji są niepożądane sytuacje i emocje, jak w przypadku stresu; zwykle je odrzucamy lub blokujemy.

Ćwiczenie: *Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).*



Mapa kursu

Lekcja 7

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie zdolności do adaptacji do zmian

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

Stephen Hawking powiedział pewnego dnia, że inteligencja jest zdolnością przystosowywania się do zmian.

Ta myśl jeszcze nigdy nie miała tyle sensu. Obecnie przeżywamy czasy pełne wyzwań. Zmienia się rodzaj wymaganych kwalifikacji i umacnia się rola maszyn. Rynek pracy ma nowe wymagania, a osoby, które chcą się wyróżnić, muszą wymyślać siebie na nowo, aby nadążyć za zmianami.

W tej pierwszej lekcji zapraszamy do odpowiedzi na następujące pytanie: **Jak bardzo potrafię się dostosować do zmian?**

Często, kiedy myślimy, że aby się zmienić, trzeba złamać zasady, naprawdę nas to przeraża. Prawda jest jednak taka, że zanim zaczniesz je łamać, musisz je najpierw bardzo dobrze poznać i zrozumieć, jak możesz je zmaksymalizować, aby stać się lepszym człowiekiem. Uświadomienie sobie, że zmiana nie zawsze jest negatywna jest nie tylko pierwszym, ale i najważniejszym krokiem.

Dlatego w tej lekcji wyjaśnimy Ci jak ważna jest umiejętność przystosowania się do zmian. Zdefiniujemy to pojęcie, zaprosimy Cię do odkrycia, jak można zmierzyć tę miękką umiejętność i zademonstrować swoją zdolność do zmiany.

Czy czujesz się zaintrygowany? Zatem ruszaj z nami do przodu w tym wyzwaniu!



Podsumowanie



Krok 1: Definicja i znaczenie pojęcia

Próbując znaleźć prostą definicję umiejętności miękkich, natrafiamy na wiele informacji. Tak wiele, że czasami trudno jest je ograniczyć w praktyczny sposób, który uwzględniałby znaczenie umiejętności miękkich.

W rzeczywistości, zdolność do adaptacji wymaga różnych podejść. Z jednej strony, mamy rynek. Szybkość zmian technologicznych. Rosnąca potrzeba bycia ciągle na szczycie. Z drugiej strony, mamy różne osoby, o różnych umiejętnościach, różnym poziomie wykształcenia i różnej zdolności do uczenia się z dobrych lub złych doświadczeń. Tworząc definicję, musimy zastanowić się, w jaki sposób dana osoba może i powinna dostosowywać się do zmieniających się warunków w miejscu pracy oraz w jaki sposób dostosowuje informacje podczas nauki, tak aby stały się one bardziej osobiste, bardziej istotne dla niej. Tak więc, jednostka może zobaczyć, że zmiana prowadzi do sukcesu, że adaptacja wymaga woli i może być nauczona i rozwinięta.

Dlatego najlepszą definicją będzie zdolność do dostosowania się i odnoszenia sukcesów, prosperowania w nowych wyzwaniach, takich jak strukturalne zmiany gospodarcze i wykorzystanie nowych technologii.

Dziś rynek wymaga zdolności adaptacyjnych, a to zapotrzebowanie obejmuje również pracowników. Czynniki takie jak zdolność do adaptacji, dobra komunikacja i niezbędna wytrwałość stają się niezbędne do osiągnięcia sukcesu.



Krok 2: Pomiar umiejętności miękkich

Żyjąc w świecie pełnym wyzwań, ryzyka i niestabilności, możesz spotkać się z wieloma sytuacjami poza swoją strefą komfortu, dlatego musisz zrozumieć, jak możesz się do nich dopasować, jak zazwyczaj na nie reagujesz i, co najważniejsze, czy masz już zdolność do ułatwiania zmian.

W rzeczywistości, aby poradzić sobie ze zmianą, często musimy użyć nowego sposobu myślenia, a także nowych narzędzi i strategii.

Jest to możliwe, nawet jeśli nie czujesz się komfortowo, aby podejmować szybkie decyzje, pracować nad sobą, ucząc się dostosowywać się do trudnych warunków. Im lepiej znasz swoją odpowiedź, tym lepiej przygotujesz się na nagłe zmiany.

Urodziłeś się w erze cyfrowej. Towarzysz wzrostowi technologii, podczas gdy ty sam rozwijałeś się i robiłeś postępy na poziomie osobistym i akademickim. Zdajesz sobie sprawę, że korzystając z technologii, osiągniesz lepsze wyniki. I wiesz, jak to zrobić, jak nikt inny!

Kiedy przyjrzymy się niektórym cechom Twojego pokolenia, może się wydawać, że Cię ograniczają, ale prawda jest taka, że przygotowują Cię one do ciągłej ewolucji, innymi słowy do zmian.



Krok 3: Wykazanie zdolności do zmiany

Już o tym mówiliśmy: czasy się zmieniają i trzeba się do nich dostosować. Adaptacja w rodzinie i adaptacja w kontekście rynku pracy.

Indywidualnie musimy przełamywać dotychczasowe paradygmaty i stawiać czoła ograniczeniom. A te cechy, tak potrzebne na rynku, zaczynają być poszukiwane już po pierwszym kontakcie.

To właśnie od pierwszej rozmowy o pracę musimy być w stanie porzucić stare metody i być w stanie wprowadzać innowacje, nieszablonowo. Z drugiej strony będziemy mieli czujnego rekrutera, świadomego naszego sposobu zadawania pytań i udzielania odpowiedzi, a głównie naszego sposobu myślenia o każdym zaproponowanym nam wyzwaniu.

Wszyscy jesteśmy różni i z tego powodu nie możemy powiedzieć, że znaleźliśmy właściwą receptę, ale znamy pewne strategie, które mogą pomóc Ci pozbyć się własnych ograniczeń i przekroczyć osobiste granice.

W tym celu będziesz musiał skorzystać z pewnych mechanizmów wsparcia, takich jak:

1. Dzielenie się doświadczeniami, które potwierdzają Twoją elastyczność
2. Podkreślanie pewności siebie
3. Bycie gotowym na wyzwania
4. Motywowanie się do ciągłego uczenia się
5. Korzystanie z nowych technologii
6. Proponowanie alternatywnych rozwiązań
7. Przewidywanie zmiany

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 8

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Zdolność do adaptacji do zmian

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

Winston Churchill powiedział, że nigdy nie dotrzemy do celu, jeśli będziemy się zatrzymywać i rzucać kamieniami w każdego psa, który szczeka, i choć miał rację w tym, co powiedział, prawda jest taka, że ludzie mają tendencję do opierania się zmianom. Ale są strategie i narzędzia, aby sobie z tym poradzić.

Na tej lekcji proponujemy Ci nie tylko pracować nad sobą, rozpoczynając podróż samopoznania i osobistej refleksji, która pozwala ustalić osobiste cele i rozwijać nowe narzędzia i strategie. Ale także, aby zrozumieć zmiany, pracując nad zdolnościami adaptacyjnymi.



Podsumowanie



Samopoznanie: wesprzyj mnie

Jeśli według niektórych ludzi przeżywamy obecnie najgorszy moment w historii, dla innych rzeczywistość jest zupełnie inna. Nie dlatego, że uważają obecny rynek za mniej wymagający, ale być może właśnie z tego powodu są w stanie stawić czoła zmianom i przekształcić wyzwania w możliwości.

Ważne jest więc, aby zacząć od zrozumienia, kim jesteś i jak pozycjonujesz się w obliczu zmian. Uświadom sobie, że Twój cel może z czasem ulec zmianie i że oznacza to jedynie wzrost i rozwój.

Powinieneś zacząć od zadania sobie następujących pytań:

- Jaka była moja pierwsza reakcja na zmianę?
- Dlaczego zareagowałem w ten sposób?
- Czy mogę zmienić sposób, w jaki zareagowałem?
- Jakie warunki muszą zaistnieć, abym stracił strach przed zmianą?

Odpowiadając na te pytania, przygotowuję się do zmiany, uświadamiam sobie, jakie strategie i narzędzia są dla mnie odpowiednie, rozumiem, że strategie, które sprawdzały się w przeszłości, niekoniecznie sprawdzą się w przyszłości i wreszcie, jakie narzędzia najlepiej pasują do każdej sytuacji, która może się zdarzyć.

Nie wszystkie narzędzia są odpowiednie dla Ciebie, w rzeczywistości istnieją kluczowe strategie, które działają dla prawie wszystkich, ale nie zawsze działają dla Ciebie.

Tak więc, aby odnieść sukces w znalezieniu odpowiednich mechanizmów dla Ciebie, musisz:

- Przewidzieć swoje nastawienie;
- Zainwestować w potrzebę zmiany;
- Być w stanie zmotywować się do nauki.



Zrozumienie zmian: Pracuj nad zdolnością adaptacji

Zrozumiałeś już, że aby podążać za zmianami i przewidywać je, musisz znać swoją zwykłą reakcję w obliczu sytuacji, które są poza Twoją kontrolą. Sam jesteś jak puzzle, które zaczynasz od wypełnienia ich szkieletu, a dopiero potem kawałki go integrują.

Ty sam jesteś jak układanka. Masz strukturę, która Cię prowadzi i kieruje Twoimi celami. Szkielet, który wspiera cały system, wszystkie twoje działania, a nawet twoje plany. W tym szkielecie każdy będzie miał swoje miejsce. Od planów, które robisz, po wyzwania, które możesz napotkać, w tym strategie, których użyjesz, aby przekształcić je w możliwości.

Robiąc to, będziesz w stanie przewidzieć zmianę. Jak? Ponieważ rozumiesz, kiedy powinna ona nastąpić. Dopasowujesz strategię, plany, swoje zachowania i sam kontekst.

Sam zaczynasz wierzyć w zmiany, włączając je do swojego stylu życia i zdając sobie sprawę, że są one jedyną stałą w Twoim życiu zawodowym.

Żyjemy obecnie w zmieniającym się świecie. Tak było już przed pandemią. Kwalifikacje się zmieniają i będą zmieniać. Zawody, które są teraz i zaczną wymierać. A nawet

umiejętności, które nie istniały, są teraz kluczowe dla rynku. Światowe Forum Ekonomiczne mówi nam, że około 75 milionów obecnych miejsc pracy zniknie, ale równolegle przewiduje powstanie 133 milionów nowych miejsc pracy.

Końcowy wynik tego równania jest w rzeczywistości całkiem pozytywny, pozostawiając jednostce - Tobie - możliwość rozwoju na rynku i wraz z nim.

Wówczas trzeba będzie zachęcać siebie do rozwijania nowych mechanizmów zmian, do uczenia się nowych technik, do stosowania nowych narzędzi.

Musisz wypracować swoją własną zdolność do zmiany, stając się swoim osobistym trenerem.

1. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, jakie są wymagania dotyczące tej miękkiej umiejętności. Możemy je podsumować w następujący sposób:

- Elastyczność roli;
- Kreatywne rozwiązywanie nietypowych, źle zdefiniowanych i złożonych problemów;
- Radzenie sobie z niepewnymi/nieprzewidywalnymi sytuacjami w pracy;
- Uczenie się nowych zadań, technologii i procedur;
- Wykazanie zdolności adaptacji interpersonalnej.

2. Następnie powinniśmy wykorzystać powyższe mechanizmy wraz z innymi strategiami, aby osiągnąć sukces zmiany. Strategie te to:

- Świadomość potrzeby zmiany;
- Chęć uczestniczenia w zmianie i wspierania jej;
- Wiedza o tym, jak dokonać zmiany;
- Zdolność do wdrażania zmian na co dzień;
- Wzmocnienie w celu utrzymania zmiany.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 9

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Zdolność do adaptacji do zmian

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

W końcu docierasz do ostatniego odcinka swojej podróży.

Osiągnąłeś już wszystkie cele i poznałeś wszystkie strategie. Teraz nadszedł czas, aby zastosować je w praktyce, poprawiając swoje zdolności adaptacyjne.

Przypomnij sobie słowa Oprah Winfrey: "największym odkryciem wszech czasów jest to, że człowiek może zmienić swoją przyszłość, zmieniając jedynie swoje nastawienie" i weź się do pracy.



Streszczenie



Zwiększenie zdolności adaptacyjnych

Korzystając z danych PORDATA (Współczesnej Bazy Danych Portugalii), stwierdziliśmy, że średnio w UE pracujemy 31,4 godzin tygodniowo. W rzeczywistości większość z nas spędza w pracy większość godzin przeznaczonych na chodzenie. Jednakże, według badań przeprowadzonych przez Deloitte, aż 88% ludzi nie ma pasji do swojej pracy i nigdy nie osiąga swojego pełnego potencjału.

Jeśli zapytamy dlaczego, okaże się, że jednym z głównych powodów wymienianych w badaniu nie jest stawianie na potencjał jednostki, choć często jest to nieumiejętność adaptacji pracownika do nowych sytuacji.

W dzisiejszych czasach miejsca pracy są wielopokoleniowe, wielokulturowe, mniej przewidywalne i bardziej indywidualistyczne, więc trudność w utrzymaniu adaptacji jest często większa.

Wkrótce wkroczysz na rynek pracy. W swojej teczce lub saszetce nosisz ciężar sporej ilości lat studiów, które uczyniły z Ciebie osobę myślącą krytycznie, zdolną do podejmowania nowych wyzwań i chętną do rozwijania swoich umiejętności zawodowych. Wchodzisz jednak w tę nową podróż z brakiem doświadczenia tych, którzy jeszcze nie znają rynku.

Mimo to, zaczynasz z przewagą: zaczynasz od zera, korzystając ze wszystkich dobrych rzeczy, które Twoje pokolenie ma do zaoferowania i o których mówiliśmy wcześniej.

W miarę jak będziecie się lepiej przystosowywać, tym lepiej będziecie wykorzystywać pojawiające się możliwości.

Zmiany i niepewność będą częścią Twojej przyszłości, ale możesz się do nich przygotować już teraz, poprawiając swoje zdolności adaptacyjne.

Jak zdaliśmy sobie sprawę odpowiadając na poprzednie pytanie, zmiana nie kończy się w momencie jej przeprowadzenia. Każdy z nas musi walczyć z samym sobą, z ciągłą potrzebą powrotu do nawyków. Doskonalenie zmiany polega więc na nieustannej walce z przewidywalnością, na codziennym dążeniu do utrzymania poziomu kreatywności, koncentrowaniu się na dostosowaniu procesu, a nie tylko samego produktu.

Aby jednak poprawić naszą postawę w obliczu zmiany, nie wystarczy powrócić do procesu, którego nauczyliśmy się wcześniej zmagając się z własnym oporem. Konieczny jest natomiast powrót do osobistych strategii, które czynią nas bardziej adaptacyjnymi ludźmi.

Jak można to zrobić?

- Nieustannie stawiaj sobie wyzwania, aby wyjść ze swojej strefy komfortu: jeśli w każdy piątek masz cotygodniowe spotkanie z nauczycielem, aby omówić postępy poczynione w ciągu tygodnia, dlaczego nie spróbować zmienić planu tego spotkania? Zasadniczo, celem będzie zaproponowanie sobie małych zmian.
- Ćwicz z codziennymi sytuacjami "stanu niskiego": nie tylko w miejscu pracy, ale przede wszystkim poza nim. Zaczynaj od życia codziennego i staraj się nigdy nie powtarzać. Jest to wyzwanie, które jeśli będzie wykonywane regularnie, stanie się częścią Ciebie.
- Przeanalizuj przeszłe zmiany: przypomnij sobie swój stosunek do poprzednich zmian i ich rezultaty. Miej odwagę zbadać siebie dogłębnie i określić, co kryje się za poprzednimi sukcesami.
- Bądź odporny, używaj pozytywnych emocji i moduluj swoje reakcje emocjonalne.

- Stwórz swój plan rozwoju osobistego. Miej odwagę zadać sobie trudne pytania: **co zamierzam osiągnąć? Jak zamierzam to osiągnąć? Jakie są moje ograniczenia?** Opracuj plan doskonalenia i doceniaj małe osiągnięcia.

To nie jest koniec Twojej drogi.

To jest początek.

Przyjmij wyzwanie i nie zapominaj, że zmieniając tylko swoje nastawienie, możesz zmienić swoją przyszłość!

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 10

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy.

Cel: Aby dowiedzieć się, jak ważne jest rozwijanie umiejętności miękkich, takich jak INICJATYWA.

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

Barack Obama powiedział kiedyś, że "kiedy odnosimy sukces, odnosimy go dzięki naszej indywidualnej inicjatywie, ale także dlatego, że robimy coś razem", Victor Hugo powiedział również, że "Inicjatywa to robienie tego, co słuszne, bez otrzymywania instrukcji". Moglibyśmy przytoczyć wiele innych cytatów mówiących o inicjatywie, ponieważ jest to jedna z najważniejszych kompetencji, które powinniśmy rozwijać, jeśli chcemy odnieść sukces nie tylko w życiu zawodowym, ale również osobistym.

Nie możemy czekać, aż inni powiedzą nam, co mamy robić i jednocześnie nie robić nic. Inicjatywa jest kwestią odpowiedzialności. Odpowiedzialność to zdolność do udzielania odpowiedzi, ale odpowiedzi, które zależą od nas samych. Dlatego inicjatywa jest czymś, co zależy od nas samych.

Rynek zmusza nas do zrobienia kroku naprzód, jeśli chcemy odnieść sukces. Menedżerowie zawsze wymagają ludzi nie tylko z wysokim poziomem wiedzy technicznej, ale również z INICJATYWĄ, ludzi, którzy nigdy nie przestają się uczyć, pytać, badać, kwestionować prawie wszystko.

W tej pierwszej lekcji zapraszamy Cię do poznania pojęcia i znaczenia Inicjatywy. Czy przyłączysz się do nas?



Streszczenie



Definicja i znaczenie pojęcia

Próbując znaleźć prostą definicję Inicjatywy, natrafiamy na wiele informacji. Tak wiele, że czasami trudno jest ją zawęzić w praktyczny sposób, który uwzględniłby znaczenie tej miękkiej umiejętności.

W rzeczywistości inicjatywa wymaga różnych podejść. Przejawianie Inicjatywy Osobistej, od teraz PI, oznacza bycie samodzielnym, proaktywnym i wytrwałym. Zauważ, że myślimy o PI jako o zachowaniu. Ludzie przejawiają pewną klasę zachowań, które nazywamy inicjatywą osobistą. Kwestią osobowości zajmiemy się poniżej. Na razie wystarczy, że będziemy rozumieć PI jako aktywne zachowanie.

Samodzielne podejmowanie działań zakłada, że dana osoba robi coś bez polecenia, bez otrzymania wyraźnej instrukcji lub bez wyraźnego wymogu roli. Tak więc IO jest dążeniem do osiągnięcia wyznaczonych przez siebie celów w przeciwieństwie do celów wyznaczonych.

Inicjatywa wiąże się z połączeniem 3 kluczowych elementów: wytrwałości, proaktywności i pewności siebie.

Chcesz dowiedzieć się więcej o tej umiejętności miękkiej? Przyjdź i zanurz się w tej koncepcji. Nauczysz się i będziesz się dobrze bawić.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 11

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Aby dowiedzieć się, jak ważne jest rozwijanie umiejętności miękkich, takich jak INICJATYWA

Wspomagające materiały szkoleniowe: film pomocniczy; Podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

Barack Obama powiedział kiedyś, że "kiedy odnosimy sukces, odnosimy go dzięki naszej indywidualnej inicjatywie, ale także dlatego, że robimy coś razem", Victor Hugo powiedział również, że "Inicjatywa to robienie tego, co słuszne, bez otrzymywania instrukcji". Moglibyśmy przytoczyć wiele innych cytatów mówiących o inicjatywie, ponieważ jest to jedna z najważniejszych kompetencji, które powinniśmy rozwijać, jeśli chcemy odnieść sukces nie tylko w życiu zawodowym, ale również osobistym.

Nie możemy czekać, aż inni powiedzą nam, co mamy robić i jednocześnie nie robić nic. Inicjatywa jest kwestią odpowiedzialności. Odpowiedzialność to zdolność do udzielania odpowiedzi, ale odpowiedzi, które zależą od nas samych. Dlatego inicjatywa jest czymś, co zależy od nas samych.

Rynek zmusza nas do zrobienia kroku naprzód, jeśli chcemy odnieść sukces. Menedżerowie zawsze wymagają ludzi nie tylko z wysokim poziomem wiedzy technicznej, ale również z INICJATYWĄ, ludzi, którzy nigdy nie przestają się uczyć, pytać, badać, kwestionować prawie wszystko.

Po zrozumieniu pojęcia Inicjatywy, w tej lekcji zbadamy i zrozumiemy jej psychologiczne uwarunkowania!



Streszczenie



Przerwy i przeszkody. Psychologiczne przeszkody, które należy pokonać, aby zostać uznanym za osobę z INICJATYWĄ

Nie ulega wątpliwości, że subiektywność ludzi odgrywa znaczącą rolę w definiowaniu i wyznaczaniu naszych celów. Istnieją jednak pewne kwestie psychologiczne, które czasami mogą nas rozpraszać.

Badania pokazują, że nieświadomie rozwijamy rutyny lub heurystyki, aby poradzić sobie ze złożonością nieodłącznie związaną z większością decyzji, które podejmujemy, i w jakiś sposób praca zorientowana na wynik może być uważana jako jedna z tych decyzji. Niektóre z nich przybierają postać błędnych spostrzeżeń zmysłowych, inne przyjmują postać szkód, jeszcze inne wydają się irracjonalnymi anomaliami w naszym myśleniu. Ale to, co czyni je tak niebezpiecznymi, to fakt, że są one niewidoczne; nie rozpoznajemy ich, zanim nie jest za późno.

Nawet jeśli nie jest możliwe uwolnienie umysłu od tych wad, możemy nauczyć się je rozumieć i im przeciwdziałać.

Czy przyłączysz się do mnie w tej podróży? Idź i zanurz się w tej koncepcji.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 12

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Aby dowiedzieć się, jak ważne jest rozwijanie umiejętności miękkich, takich jak INICJATYWA.

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

Barack Obama powiedział kiedyś, że "kiedy odnosimy sukces, odnosimy go dzięki naszej indywidualnej inicjatywie, ale także dlatego, że robimy coś razem", Victor Hugo powiedział również, że "Inicjatywa to robienie tego, co słuszne, bez otrzymywania instrukcji". Moglibyśmy przytoczyć wiele innych cytatów mówiących o inicjatywie, ponieważ jest to jedna z najważniejszych kompetencji, które powinniśmy rozwijać, jeśli chcemy odnieść sukces nie tylko w życiu zawodowym, ale również osobistym.

Nie możemy czekać, aż inni powiedzą nam, co mamy robić i jednocześnie nie robić nic. Inicjatywa jest kwestią odpowiedzialności. Odpowiedzialność to zdolność do udzielania odpowiedzi, ale odpowiedzi, które zależą od nas samych. Dlatego inicjatywa jest czymś, co zależy od nas samych.

Rynek zmusza nas do zrobienia kroku naprzód, jeśli chcemy odnieść sukces. Menedżerowie zawsze wymagają ludzi nie tylko z wysokim poziomem wiedzy technicznej, ale również z INICJATYWĄ, ludzi, którzy nigdy nie przestają się uczyć, pytać, badać, kwestionować prawie wszystko.

W ostatniej lekcji, nadszedł czas, aby zrozumieć, jak możemy pokonać przeszkody na drodze do naszej Inicjatywy, gotowy? Zaczynamy!



Streszczenie



Jak przechodzić przez nasze przeszkody. Nasze przekonania i ich związek z INICJATYWA

Przekonanie to poczucie pewności co do znaczenia czegoś. Jest to osobista afirmacja, którą uważamy za prawdziwą.

Przekonania, które w wielu przypadkach są podświadome, wpływają na nasze postrzeganie siebie, innych oraz rzeczy i sytuacji wokół nas. Wielu ludzi ma tendencję do myślenia, że ich przekonania są uniwersalnie prawdziwe i oczekują, że są one podzielane przez innych. Nie zdają sobie sprawy, że ich system przekonań i wartości jest czymś wyłącznie osobistym i często różni się od innych. Nie żyjemy samą rzeczywistością, ale jej intelektualnym postrzeganiem. To sprawia, że życie jest ciągłym źródłem nadziei i bogatych alternatyw lub nieuchronnym źródłem cierpienia. Nasze doświadczenie, tak jak je przeżywamy, zależy bardziej od reprezentacji i rozwoju naszej mapy umysłu niż od samego "prawdziwego" terytorium. Dlatego mapa nie jest terytorium.

Nasz system przekonań i wartości pomaga nam nadać znaczenie i spójność światu, tak jak go widzimy i z którym jesteśmy głęboko związani. Kwestionowanie jednego z naszych przekonań może zaburzyć równowagę całego systemu, ponieważ może wpłynąć w jakiś sposób na inne przekonania z nim związane. A z reguły bardzo niechętnie modyfikujemy jakiegokolwiek z naszych przekonań.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 13

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Definicja podstawowego pojęcia umiejętności miękkich oraz zwroty, oraz zwroty, przez które człowiek przechodzi, aby uporządkować myśl

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

Krytyczne myślenie to myślenie o swoim myśleniu w trakcie jego trwania, aby uczynić je lepszym.

W tej lekcji skupimy się na wprowadzeniu Was w zagadnienie krytycznego myślenia, jakie pytania należy zadawać i jakie są etapy, które należy przejść, aby stać się osobą myślącą krytycznie.



Streszczenie



Definicja i znaczenie pojęcia

Myślenie krytyczne to gotowość do stawiania czoła zastrzeżeniom wobec własnych przekonań, przyjmowanie postawy sceptycznej nie tylko wobec poglądów przeciwnych, ale także wobec własnego zdrowego rozsądku - czyli wobec poglądów, które wydają się nam oczywiście słuszne. Opiera się na logicznym rozumowaniu, umiejętności pracy z pojęciami, świadomości perspektyw i własnych oraz innych punktów widzenia, myśleniu systemowym. Obejmuje umiejętności składowe: analizowanie argumentów, poprawną ocenę stwierdzeń, wnioskowanie za pomocą rozumowania indukcyjnego lub dedukcyjnego, osądzanie lub ocenianie oraz podejmowanie decyzji lub rozwiązywanie problemów.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 14

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Zrozumienie korzyści z posiadania zdolności krytycznego myślenia w życiu

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

Świat się zmieniał, a wraz ze światem zmieniały się również wymagania i role dotyczące pracy. Maszyny przejmują większość aktywności zawodowych. Firmy zaczynają wykorzystywać sztuczną inteligencję (ang. AI; Artificial Intelligence), która w nowym świecie staje się ona coraz bardziej popularna na każdym kroku. Jeśli chcesz znaleźć miejsce w tym świecie, musisz poprawić swoje umiejętności miękkie, a krytyczne myślenie jest kluczowe.

Czy to brzmi interesująco? Zatem przejdźmy do krótkiego podsumowania poniżej!



Streszczenie



Korzyści z krytycznego myślenia

Myślenie krytyczne niesie ze sobą korzyści. Są to m.in. mniej błędów w podejmowaniu decyzji, mniej błędów logicznych (fałszywych dylematów i fałszywych dychotomii), zwiększenie kreatywności, pobudzenie ciekawości itp. Jednakże, zawsze istnieje ryzyko uzyskania zbyt wielu informacji, czego należy unikać. Myślenie krytyczne daje zdolność do poprawy i oceny sytuacji, ale należy nauczyć się unikać zbyt wielu lub niepotrzebnych informacji.

Rady, które należy wziąć pod uwagę, aby uniknąć przeciążenia:

1. Lektury dostarczone przez wykładowców,
2. Korzystaj z biblioteki uniwersyteckiej,
3. Zastanów się, jaki jest cel czytania,
4. Ustal priorytety czytania.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 15

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Przygotowanie do krytycznego myślenia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

"Nie możemy rozwiązywać problemów za pomocą tego samego myślenia, którego używaliśmy, gdy je stworzyliśmy".

Myślenie jest nieświadomą reakcją, gdy mamy do czynienia z jakąś sytuacją; natomiast myślenie krytyczne jest świadomą reakcją, która wymaga treningu umysłu. Trudno jest trenować umysł, który jest przyzwyczajony do reagowania nieświadomie, dlatego w tej lekcji pomożemy Ci rozwinąć tę umiejętność poprzez różne ćwiczenia.



Streszczenie



Stawanie się człowiekiem myślącym krytycznie

Jak stać się krytycznym myślicielem? Aby odpowiedzieć na to pytanie, należy poznać główne cechy krytycznego myśliciela: zadawanie pytań, ocenianie argumentów, przyznawanie się do braku zrozumienia, ciekawość, analizowanie problemów, szukanie nowych rozwiązań, analizowanie interpretacji i twierdzeń, uważne słuchanie i udzielanie odpowiednich informacji zwrotnych, szukanie dowodów, odrzucanie błędnych informacji, porównywanie przekonań, formułowanie głównych idei itp. (Herasymenko, L., Muravska, S., Radul, S., & Pidlubna, O. (2019). Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia przyszłych pilotów w ramach języka angielskiego lotniczego (Developing Future Pilots' Critical Thinking Skills in the Framework of Aviation English). Romanian Journal for Multidimensional Education/ Rumuński Magazyn Edukacji Wielowymiarowej/Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 11). Biorąc pod uwagę wszystkie

wymienione powyżej cechy możemy zadać kolejne pytanie: "Jaką mentalność należy przyjąć w celu wprowadzenia zmiany?".

Zobacz poniżej film z przykładem:

<https://www.youtube.com/watch?v=yrPb41hzYdw>

Czy jesteś gotowy na zmianę i uporządkowanie swojego myślenia?

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 16

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Zrozumienie związku między myśleniem krytycznym a rozwiązywaniem problemów i zastosowanie go do własnego procesu myślenia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

Aby lepiej zrozumieć myślenie krytyczne, można wykorzystać studium rozwiązywania problemów, ponieważ jest to ćwiczenie w samym rozwiązywaniu problemów.

Rozwiązywanie problemów jest niezbędnym wsparciem dla krytycznego myślenia i w tej lekcji nauczymy się używać metodologii rozwiązywania problemów, aby poprawić nasz proces krytycznego myślenia.



Streszczenie



Idealna metoda rozwiązywania problemów

Myślenie krytyczne ma na celu efektywne rozwiązywanie problemów przy użyciu rozumowania. Jest to zdolność do rozpoznawania trudności lub komplikacji, określania możliwych rozwiązań i podejmowania dalszych działań w celu upewnienia się, że zakończyły się one sukcesem.

Rozwiązywanie problemów może być efektywnym procesem, jeśli pamięta się o krytycznych krokach i strategiach.

Myślimy w sposób krytyczny i nastawiony na rozwiązywanie problemów, kiedy:

- Polegamy raczej na rozsądku niż na emocjach,
- Oceniamy szeroki zakres punktów widzenia i perspektyw,

- Utrzymujemy otwarty umysł na alternatywne interpretacje,
- Akceptujemy nowe dowody, wyjaśnienia i odkrycia,
- Mamy chęć do ponownej oceny informacji,
- Potrafimy odłożyć na bok osobiste uprzedzenia i stronniczość,
- Rozważamy wszystkie racjonalne możliwości,
- Unikamy pochopnych osądów.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 17

Grupa docelowa: Przyszli i obecni pracownicy

Cel: Spójrzmy głębiej w nasz sposób myślenia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cele lekcji

Nasz mózg ma tendencję do używania skrótów przy podejmowaniu decyzji. Staramy się rozwiązywać problemy wykorzystując intuicję i przeczucia zamiast racjonalnego myślenia. Zgodnie z ustaleniami Daniela Kahnemana, laureata nagrody Nobla z 2002 roku, decyzje podejmujemy przede wszystkim szybko, co jest podstawą błędnego, tzw. heurystycznego systemu podejmowania decyzji.

Twoja elastyczność poznawcza jest jednym z elementów, które poprawiają trafność podejmowanych decyzji. W tej lekcji zobaczymy, jak funkcjonuje nasz mózg w obliczu problemów i poznamy nasze reakcje pojawiające się przy rozwiązywaniu problemów.



Podsumowanie



Wyciągamy wnioski z naszego sposobu myślenia

Większość naszych decyzji podejmuje tak zwany „system 1”, który jest szybki, nieświadomy, automatyczny i intuicyjny. Zdarzają się jednak sytuacje, w których nasz mózg nagle przełącza się z nieświadomego na świadomy sposób myślenia: tak zwany „system 2”. Tutaj dowiesz się więcej o tym, dlaczego i jak rozbudowywać nasz racjonalny system myślenia oraz w jaki sposób wzorce naszej percepcji uniemożliwiają nam znajdowanie właściwych rozwiązań. Naucz się myśleć i działać w inny sposób i uświadom sobie swoje nawyki myślowe!

Ćwiczenie: Więcej informacji znajdziesz w kursie Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 18

Grupa docelowa: Przyszli i obecni pracownicy

Cel: Radzenie sobie ze schematami myślowymi

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cel lekcji

Spróbuj rozwiązać proste zadanie przedstawione na załączonym filmie. Aby to zrobić, będziesz musiał zademonstrować, jak elastyczność poznawcza działa w praktyce. Potrzebne będzie przewyciężenie wzorców własnej percepcji. Dzięki temu ćwiczeniu zobaczysz, że czasami możemy utknąć w granicach naszego sztywnego myślenia.



Podsumowanie



Dowiedz się więcej o mózgu i nawykach

Nasz mózg lubi nawyki. Dzięki nawykom czujemy się bezpiecznie, ponieważ podążamy ścieżką neurobiologiczną, która została już dobrze rozwinięta przez nasze dotychczasowe działania. Pytanie brzmi, czy możemy znaleźć wystarczająco dużo wewnętrznej siły, aby przeciwdziałać skrótom w myśleniu, które uaktywniają nawyki. Wszystko to jest sprzeczne z jedną z najpotężniejszych ludzkich emocji: tendencją do poczucia bezpieczeństwa.

Cwiczenie: Więcej informacji znajdziesz w kursie Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 19

Grupa docelowa: Przyszli i obecni pracownicy

Cel: Pozbywanie się efektu kotwiczenia

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cel lekcji

Spróbuj rozwiązać ten problem: pewien starszy człowiek zostawił w testamencie 17 wielbłądów swoim trzem synom. Postanowił, że połowa wielbłądów powinna trafić do najstarszego syna, trzecia część do drugiego syna, a dziewiąta do najmłodszego.



Podsumowanie



Czym jest efekt kotwiczenia

Oceniając i podejmując decyzję mamy tendencję do trzymania się wstępnych informacji. W konsekwencji staramy się znaleźć rozwiązanie naszych problemów w ścisłym związku z już postrzeganymi informacjami, zapominając o innych możliwych rozwiązaniach.

Ta tendencja, zwana efektem zakotwiczenia, leży u podstaw elastycznej sztywności, która utrudnia umysłowi przekierowanie uwagi w celu znalezienia kreatywnych rozwiązań. Uzyskane przez nasz mózg początkowe informacje mają więc duży wpływ na nasze przyszłe osądy.

Zapoznaj się z poniższym filmem, aby zobaczyć kilka sposobów rozwiązania problemu z wielbłądami. Zobaczysz, że efekt zakotwiczenia można przezwyciężyć.

Ćwiczenie: Więcej informacji znajdziesz w kursie Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 20

Grupa docelowa: Przyszli i obecni pracownicy

Cel: Wspomaganie koncentracji podczas słuchania

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; kurs Moodle



Cel lekcji

Słuchamy innych, aby nauczyć się czegoś nowego, spojrzeć na to, co już znamy z innej perspektywy, zrozumieć czyjeś uczucia i oczekiwania. Słuchanie jest niezbędne w komunikacji, ale faktem jest, że na ogół nie wykorzystujemy w pełni naszych umiejętności słuchania. Poćwiczmy rozwijanie tych umiejętności!



Podsumowanie



Nauka aktywnego słuchania

Zdarza się nam, że słuchając innych tracimy koncentrację. Dzieje się tak, gdy przychodzi nam do głowy pierwsza myśl niezwiązana z tym, co mówi nasz rozmówca. Na przykład podczas dyskusji, kiedy mówimy sobie (oczywiście nie na głos) „on ma dziwny sposób mówienia”, jest to pierwszym krokiem do wyobrażenia sobie kolejnych myśli, a w konsekwencji oderwania się od procesu słuchania. Zapraszamy do skorzystania z przedstawionego filmu i trenowania umiejętności koncentracji podczas słuchania:

Ćwiczenie: Więcej informacji znajdziesz w kursie Moodle [tutaj](#).



Etap następny: Nauka komunikacji międzyludzkiej

Kiedy już opanujemy nasze wewnętrzne impulsy, możemy przyjrzeć się dynamicznemu procesowi komunikacji międzyludzkiej. Będziemy wtedy gotowi pomagać innym w rozwijaniu ich umiejętności elastyczności poznawczej.

Nauczmy się używać odpowiednich narzędzi: słów, zdań i pytań, które są używane w dialogu. W ten sposób poprawimy umiejętności interpersonalne i będziemy bardziej efektywnymi członkami zespołu!

Ćwiczenie: Więcej informacji znajdziesz w kursie Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 21

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie ciekawości intelektualnej

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

Ewolucja uczyniła nas doskonałymi maszynami do nauki, a doskonałe maszyny do nauki muszą być naoliwione przez ciekawość. Jest to wbudowany w naszą naturę bonus do eksploracji. Jesteśmy ewolucyjnie przystosowani do schodzenia z utartych ścieżek, wypróbowywania rzeczy, rozpraszania się i ogólnie wyglądania, jakbyśmy marnowali czas: być może dzisiaj marnujemy czas, ale algorytmy uczenia się w naszym mózgu wiedzą, że coś, czego nauczyliśmy się przypadkiem dzisiaj, przyda się jutro!

Tak więc ciekawość jest często motorem napędzającym naukę i osiągnięcia. Ponieważ ciekawość jest czymś, czego nie da się nauczyć, nie można jej wymagać w programie nauczania. Nie można jej łatwo przetestować. Ale jest to iskra, którą można zapalić. Jest to coś, co można pielęgnować.

W następnej lekcji zapraszamy Cię do wzięcia swojej "ciekawości" pod mikroskop i rozpoczęcia badania swojej własnej natury!

Co więcej, wykorzystaj wszystkie swoje umiejętności i narzędzia dostarczone przez lekcje, aby zwiększyć swoją ciekawość i stać się lepszym uczniem, a potencjalnie najlepszym przyszłym pracownikiem sektora lotniczego i aeronautycznego!



Streszczenie



Zaczynamy! Wprowadzenie do ciekawości intelektualnej!

Ciekawość jest niezrównanym darem, którym obdarzyła nas natura! Doprowadziła rasę ludzką do największych wynalazków i była jednym z nadrzędnych napędów ewolucji naszego mózgu.

Jednak ciekawość każdej osoby wyraża się w różny sposób w różnych kontekstach, dlatego ważne jest, aby przede wszystkim zrozumieć, że każdy jest wyjątkowy! Tak więc, zachęcamy Cię do prześledzenia pierwszego rozdziału lekcji Moodle i sprawdzenia, gdzie znajduje się Twoja ciekawość!

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 22

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie ciekawości intelektualnej

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

W tej lekcji postaramy się przenieść ciekawość na wyższy poziom!

Poznajmy niektóre z korzyści płynących z ciekawości oraz różne perspektywy ciekawości i w końcu przekonajmy się, jak bardzo jesteś CIEKAW!



Streszczenie



Czy naprawdę muszę być "ciekawski"?...

Chcesz czy nie, z natury jesteś ciekawski! Ciekawscy ludzie są znani z zadawania dużej liczby pytań bez prowokacji, wnikliwego czytania, oglądania interesujących obrazów, manipulowania ciekawymi przedmiotami, badania, jak inni ludzie myślą, czują i zachowują się, podejmowania ryzyka w celu zdobycia nowych doświadczeń i wytrwałości w realizacji trudnych zadań. Brzmi znajomo? To dlatego, że już to robisz, w swoim codziennym życiu! Może nie w odniesieniu do jednej konkretnej rzeczy, ale ogólnie.

Do tej pory jednak zrozumiałeś, że ciekawość jest wyrażana na wiele różnych sposobów przez różnych ludzi. Więc, co powiesz na to, abyśmy dokonali trochę samooceny i jak najlepiej poznali Twoją własną supermoc?

Ćwiczenie: *Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).*



Mapa kursu

Lekcja 23

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie ciekawości intelektualnej

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

"Dlaczego nie jestem tak ciekawy, jak bym chciał?"

W tej lekcji celem jest zobaczenie, jak możesz stać się bardziej dociekliwy poprzez poznanie narzędzi, które pomogą Ci ćwiczyć intelektualną identyfikację uczuć, myśli i postaw.



Streszczenie



Co mnie powstrzymuje?

Nie zawsze we wszystkim dajemy z siebie 100% i w żadnym wypadku nie powinniśmy tego robić! Jak już wcześniej odkryliście i zbadaliście, wasza ciekawość jest bardzo unikalna, dlatego powinniście pielęgnować swoje mocne strony i jeszcze bardziej rozwijać swoje pola potencjału. Po przejściu przez stan samooceny, rzucamy Ci teraz wyzwanie, abyś przeanalizował swoją własną osobę i "wyszedł" z siebie, aby zobaczyć rzeczy obiektywnie:

Jak się zachowujesz, co czujesz, widzisz, robisz itp. to niektóre z pytań, które będziesz analizował w ćwiczeniach w tym rozdziale, aby uzyskać całościowy obraz swojego ciekawskiego ja!

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 24

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Rozwijanie ciekawości intelektualnej

Wspomagające materiały szkoleniowe: Film pomocniczy; podręcznik do nauki; QR NoteBook; Kurs Moodle



Cele lekcji

Prawdziwa zmiana może nastąpić tylko poprzez szczegółowe plany działania, które będą interweniować w zaplanowane aspekty codziennego życia. Głównym celem tej lekcji jest skupienie się na ćwiczeniach, które ustanowią "zdrowy" plan dla Ciebie, aby zapoczątkować owocny i zaangażowany projekt zmiany zachowania.



Streszczenie



Wszystkie ręce na pokład, czas na zmianę!

Więc teraz wyobraź sobie, co się stanie, jeśli zbierzesz wszystkie swoje supermoce ciekawości wokół swoich celów? Przyjdzie taki czas, że ruszysz do przodu w niewyobrażalnym wcześniej tempie, zdobędziesz nową wiedzę, a nawet będziesz innowatorem! Aby osiągnąć takie wyczyny, niektóre z Twoich zachowań muszą zostać zoptymalizowane, abyś mógł być najlepszą wersją siebie! W tym ostatnim rozdziale, uzbroimy Cię w strategiczne narzędzia, które pozwolą Ci zorganizować Twoje działania wokół Twoich celów.

Ćwiczenie: Aby uzyskać więcej informacji, zapraszamy do skorzystania z kursu Moodle [tutaj](#).



Mapa kursu

Lekcja 25

Grupa docelowa: Przyszli pracownicy

Cel: Jak samodzielnie rozwijać i stale doskonalić oraz wzmacniać nabywanie umiejętności miękkich w życiu codziennym.

Wspomagające materiały szkoleniowe: QR NoteBook; Mapa dydaktyczna oraz dzienny plan nauki (Ćwiczenie)



Cele lekcji

Dotarliśmy do ostatniej lekcji! Podczas tej lekcji chcemy, abyś skonkretyzował zdobytą wiedzę, zdając sobie sprawę, że musisz wprowadzić ją w życie codzienne.

W tym celu, otrzymasz plan codziennej nauki, który będzie narzędziem do wykonania pracy.



Streszczenie

Zakończyłeś już swoją naukę, kończąc ostatnią lekcję tego kursu.

Jednak, jak zauważyłeś, droga nie kończy się na osiągnięciu jednego celu. W wyzwaniu znajdziesz okazję do rozwoju, do lepszego poznania siebie, do coraz szerszego korzystania z technologii. Jeśli czujesz się na siłach, aby zawsze szukać swojej najlepszej wersji, znajdziesz możliwości, które uczynią Cię wyjątkowym.

Ale jak się również dowiedziałeś, każda nauka wiąże się z wymaganiami. Próby i błędy, które przybliżą Cię do doskonałości. Dlatego musisz towarzyszyć zmianie. Nie uciekaj od tego, co Cię przeraża, raczej szukaj w sobie mechanizmów, które sprawią, że zakasz rękawy i będziesz się uczyć.

Świat sam w sobie jest wyzwaniem. To nie technologia sprawiła, że się zmienił. To ci, którzy przyszli przed Tobą i chcieli więcej. To ci, którzy zdali sobie sprawę, że podnosząc swoje własne wymagające standardy, nigdy nie odważą się wyprodukować czegoś, co zostanie uznane za mierne.

Nie zapominaj, że aby się rozwijać, nie wystarczy wykonywać codzienne zadania. Musisz pracować nad swoimi umiejętnościami miękkimi i stale je doskonalić.

Uświadom sobie, że tego właśnie się od Ciebie oczekuje. Czego będziesz mógł się nieustannie uczyć, jak będziesz postrzegał siebie, zdolnego do wychodzenia poza schematy. Nie unikaj zmian, postaraj się je przewidzieć. Ucz się: Siebie i rynku.

Jak powiedział Steve Jobs "Twój czas jest ograniczony, więc nie marnuj go, żyjąc cudzym życiem. (...) Miej odwagę podążać za swoim sercem i intuicją. One już wiedzą, kim chcesz się stać."

Aby pomóc Ci kontynuować Twoją podróż w przyszłość, nakreśliliśmy ścieżkę w X krokach. Zbudowaliśmy pierwszą część, ale Ty musisz być w stanie wprowadzić ją w życie. Zdyscyplinuj się i przypominaj sobie, że musisz codziennie pracować nad swoją wydajnością. Jeśli to zrobisz, z łatwością będziesz mógł cieszyć się swoim sukcesem. Powodzenia!



Ćwiczenie

- **Zaprojektuj** swój przyszły projekt (dostrzeż swoje cele: możesz to zastosować do zadania lub celu).
- **Wizualizuj** swoją idealną wydajność (zrozum, czego potrzebujesz, aby osiągnąć to, co zamierzasz i zrozum, jak będziesz się czuł na końcu, kiedy zrealizujesz swój plan).
- **Zorganizuj się**, biorąc pod uwagę to, co zaprojektowałeś. Nakreśl swoje priorytety i zarządzaj swoim czasem.
- **Ucz się**. Studiuj jak najwięcej. Czytaj o swoim rynku. Zrozum jego wymagania, ale także jego nowości. Pracuj nad swoimi umiejętnościami poprzez czytanie, studiowanie i słuchanie. W błędzie, udaje nam się wygrać wiele razy. Pamiętaj, że Coca-cola, na przykład, pojawiła się przez wadliwą produkcję tego, co powinno być lekarstwem.
- I wreszcie, **uwolnij się** od racjonalizacji i rozproszenia (musisz być w stanie zrelaksować swoje myślenie i w tym celu pamiętaj: wymówki są wrogiem! Skup się, aby uwolnić swoją kreatywność). Nie zapominaj o dobrym wykorzystaniu technologii, o inteligentnej pracy, o uproszczeniu swojego dnia codziennego.

Wszystko to doprowadzi Cię do bycia lepszym, jeśli będziesz się dyscyplinował i motywował.

Jest to era wyzwań, ale to właśnie na wyzwaniach opiera się sukces!