



Tabele motywacji i zaangażowania
do podręcznika *“Dobrostan dla Nas”*

Jak korzystać z tabel motywacji i zaangażowania?

Tabele nie mają na celu ocenienia Ciebie indywidualnie ani porównywania do innych.

Zawierają one konkretne rezultaty treningu poszczególnych sekcji.

Rezultaty zostały podzielone na cztery poziomy:



od podstawowego zrozumienia materiału

do



dogłębnego opanowania prezentowanych umiejętności

Jeżeli chcesz planować swój rozwój w ramach UPRIGHT

1. Wybierz poziom (oznaczony kolorem) na jakim chcesz opanować dane zagadnienie:
 - zwróć uwagę, aby poziom ten nie był dla Ciebie zbyt łatwy, nie nakładaj na siebie też zbyt wiele, by nie powodowało to nadmiernego stresu;
 - każdy może stawiać sobie własne cele, których osiągnięcie może weryfikować sam na koniec treningu;
2. Po przećwiczeniu wszystkich umiejętności wchodzących w skład danej sekcji możesz wrócić do tabeli i określić poziom, na jakim udało Ci się opanować materiał i nowe umiejętności.
3. Sprawdź, jak to się ma do Twoich wcześniejszych założeń, co do poziomu opanowania sekcji

Pamiętaj, że celem treningu nie jest uzyskanie dobrych ocen ani rywalizacja z innymi uczestnikami.

Nabywanie umiejętności i kompetencji życiowych jest procesem, który przebiega w indywidualnym tempie. Ważne jest, aby wykazywać chęć i otwartość w stosunku do procesu uczenia się.

Poniżej znajdziesz tabele do poszczególnych działów.

Powodzenia

1



UWAŻNOŚĆ
(MINDFULNESS)



KOMPETENCJA	ZACZAŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYTŁUMACZYĆ TO CO UMIEM
UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)	Mam świadomość, że istnieje uważność (<i>mindfulness</i>). Po lekcjach UPRIGHT raz albo dwa razy próbowałem/am skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności.	Próbowałem/am skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności kilka razy. Po lekcjach UPRIGHT wiem, że uważność polega na byciu obecnym/a tu i teraz oraz że uważność zmniejsza stres i wzmacnia zdrowie psychiczne.	Próbowałem/am skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności więcej niż kilka razy. Po lekcjach UPRIGHT potrafię skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności (<i>mindfulness</i>) i jestem bardziej obecny/a tu i teraz.	Potrafię być uważny kiedy jest taka potrzeba. Potrafię często skupić uwagę i być obecny/a tu i teraz w szkole i w domu. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć <i>mindfulness</i> innym.

Reference: Gibson, K.M (2017) Rubrics. Copenhagen, Mindspace.

2



RADZENIE SOBIE

Tabela

- a. MODYFIKACJE POZNAWCZO-BEHAWIORALNE
- b. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
- c. ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE KOMUNIKACJI
- d. WIEDZA O ZDROWIU PSYCHICZNYM



KOMPETENCJA	ZACZAŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYTLUMACZYĆ TO CO UMIEM
MODYFIKACJE POZNAWCZO-BEHAWIORALNE	Zdaję sobie sprawę, że moje myśli czasem błędzą i że nazywa się to „pułapką myślenia”. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedną z moich pułapek myślenia.	Znam różne typy „pułapek myślenia”. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać niektóre strategie które można zastosować gdy wpadnie się w pułapkę myślenia.	Mam świadomość własnych „pułapek myślenia”. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak mogę sobie z nimi radzić w różnych sytuacjach.	Rozumiem jak „pułapki myślenia” wpływają na działanie. Rozumiem, jak można sobie z nimi radzić. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co mogą zrobić, gdy wpadną w pułapkę myślenia.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW	Zdaję sobie sprawę że są różne rodzaje konfliktów. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób rozwiązania konfliktów.	Znam różne typy konfliktów i po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać niektóre strategie ich rozwiązywania.	Mam świadomość moich najczęstszych obszarów konfliktów i po lekcjach UPRIGHT rozumiem w jaki sposób sobie z nimi radzić.	Rozumiem jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty nawet jeśli nie zawsze mi się to udaje. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co robić w sytuacjach konfliktów.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE KOMUNIKACJI	Mam świadomość kiedy komunikacja jest pozytywna, a kiedy jest negatywna. Po lekcjach UPRIGHT potrafię podać cechy charakterystyczne pozytywnej komunikacji.	Potrafię rozpoznać pozytywną komunikację. Po lekcjach UPRIGHT umiem opisać różne sposoby odpowiadania zarówno z pozytywne jak i negatywne.	Mam świadomość jaki jest mój własny styl komunikacji. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie wzmacniające pozytywną komunikację.	Rozumiem jak konstruktywnie komunikować się i odpowiadać asertywnie. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co zrobić, żeby poprawić komunikację.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
WIEDZA O ZDROWIU PSYCHICZNYM	Mam świadomość ważności zdrowia psychicznego. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden objaw lęku i jeden objaw depresji.	Po lekcjach UPRIHT potrafię opisać czy jest niepokój i depresja. Znam częste sygnałów ostrego i przewlekłego i potrafię wymienić kilka sposobów zapobiegania lękom i depresji.	Mam świadomość mojego własnego zdrowia psychicznego. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie zapobiegania poczuciu depresji i niepokoju.	Rozumiem, że zdrowie psychiczne jest ważne i wiem co można zrobić żeby zapobiec problemom. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć różnicę między zwykłymi problemami nastolatków i poważną chorobą psychiczną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				



SKUTECZNOŚĆ

Tabela

- a. POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI
- b. NASTAWIENIE NA ROZWÓJ
- c. ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA
- d. ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA
- e. PRZYWÓDZTWO



KOMPETENCJA	ZACZĄŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYTŁUMACZYĆ TO CO UMIEM
POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI	Mam świadomość, że moje oczekiwania sukcesu wpływają na moje zachowanie. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedną strategię poprawy poczucia własnej skuteczności.	Znam różnice między wysiłkiem a moim poczuciem własnej skuteczności. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać niektóre strategie poprawiające poczucie własnej skuteczności.	Mam świadomość poczucia mojej własnej skuteczności. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem, które strategie mogą mi pomóc w spełnieniu moich oczekiwań.	Rozumiem jak poczucie własnej skuteczności wpływa na działanie. Rozumiem jak zwiększyć poczucie własnej skuteczności. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wydzielić innym jak poprawić poczucie własnej skuteczności.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
NASTAWIENIE NA ROZWÓJ (PODEJŚCIE ROZWOJOWE)	Mam świadomość różnych typów podejść. Po lekcjach UPRIGHT, potrafię opisać przynajmniej jedną cechę każdego z podejść.	Znam różne typy podejść – nastawienie na rozwój i nastawienie na twarzą. Po lekcjach UPRIGHT, potrafię opisać różne strategie poszerzające nastawienie na rozwój.	Mam świadomość poczucia mojego własnego podejścia. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak zastosować podejście rozwojowe kiedy pojawią się wyzwania.	Rozumiem jak działają podejścia i jak promować nastawienie na rozwój. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co można zrobić żeby zwiększyć nastawienie na rozwój.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA	Mam świadomość, że można być mało lub bardzo odpornym. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób który pomoże ci odzyskać równowagę po niepowodzeniu.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy odporności emocjonalnej. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać strategie poprawiające odporność emocjonalną.	Mam świadomość mojej własnej odporności emocjonalnej. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie poprawiające odporność emocjonalną.	Rozumiem co znaczy bycie odpornym i jak poprawić własną odporność emocjonalną. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co zrobić żeby poprawić odporność emocjonalną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA	Mam świadomość, że my jako grupa możemy być mało lub bardzo odporni. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedną strategię która pomoże nam odzyskać równowagę po niepowodzeniu.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy odporności społecznej. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać strategie poprawiające odporność społeczną.	Mam świadomość mojej własnej odporności społecznej. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie poprawiające odporność społeczną grupy i klasy.	Rozumiem co oznacza bycie odpornym społecznie i jak poprawić naszą własną odporność społeczną. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wydzielić innym co zrobić, żeby poprawić odporność społeczną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
PRZYWÓDZTWO	Mam świadomość co znaczy być dobrym przywódcą i objąć przywództwo. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób poprawy umiejętności przywódczych.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy dobrych umiejętności przywódczych. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać różne strategie poprawiające umiejętności przywódcze.	Mam świadomość jak i kiedy przejąć przywództwo i jak pokazać odpowiedzialność w grupie lub sytuacji w klasie. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak przewodzić grupie.	Rozumiem czym są dobre umiejętności przywódcze i jak je poprawiać. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wydzielić obowiązki przywódcy i umiejętności potrzebne żeby przewodzić grupie.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				



UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

Tabela

- a. SAMOŚWIADOMOŚĆ
- b. SAMOKONTROLA
- c. ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA
- d. UMIEJĘTNOŚCI NAWIAZYWANIA
I UTRZYMYWANIA RELACJI
- e. ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE
DECYZJI



KOMPETENCJA	ZACZĄŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYTŁUMACZYĆ TO CO UMIEM
SAMOŚWIADOMOŚĆ	Potrafię nazwać przynajmniej 5 moich mocnych stron. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać przynajmniej jedną strategię wykorzystania swoich mocnych stron.	Wiem jak szukać mocnych stron w sobie i w innych. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać niektóre strategie poprawiające wykorzystanie mocnych stron.	Mam świadomość własnych mocnych stron i sposobów w jaki można je wykorzystać żeby zwiększyć szanse sukcesu. Po lekcjach UPRIgHT rozumiem których strategii bazujących na mocnych stronach użyć żeby poprawić swoje dobre samopoczucie i uczenie się.	Rozumiem jak stosowanie mocnych stron wpływa na uczucia i działania. Rozumiem też jak poprawić zastosowanie mocnych stron. Po lekcjach UPRIgHT potrafię wyjaśnić innym co zrobić, żeby wykorzystać swoje mocne strony.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
SAMOKONTROLA	Mam świadomość różnych typów motywacji. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać wewnętrzną i zewnętrzną motywację.	Znam różne typy motywacji i kontinuum autodeterminacji. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać różne strategie żeby poprawić motywację.	Mam świadomość własnej motywacji w różnych sytuacjach. Po lekcjach UPRIgHT rozumiem jak poprawić moją motywację gdy tego potrzebuję.	Rozumiem jak działa motywacja i jak poprawić motywację wewnętrzną. Po lekcjach UPRIgHT potrafię wyjaśnić innym co zrobić, żeby zwiększyć swoją motywację.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA	Jestem świadomy/a ludzi wokół mnie. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać przynajmniej jedno działanie, którego podjęcie poprawi świadomość społeczną.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy świadomości społecznej. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać strategie poprawiające świadomość społeczną.	Mam świadomość własnej świadomości społecznej i wpływu na ludzi. Po lekcjach UPRIgHT rozumiem różne strategie poprawiające świadomość społeczną w klasie.	Rozumiem czym jest świadomość społeczna i jak ją poprawić. Po lekcjach UPRIgHT potrafię wyjaśnić innym co zrobić żeby poprawić świadomość społeczną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
UMIEJĘTNOŚĆ NAWIAZYWANIA I UTRZYMYWANIA RELACJI	Mam świadomość ważności relacji. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób poprawy przyjaźni i dobrych relacji w klasie.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy umiejętności związanych z relacjami. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać strategie poprawiające dobre relacje.	Mam świadomość moich relacji i sposobów budowania i utrzymywania przyjaźni. Po lekcjach UPRIgHT rozumiem różne strategie poprawy relacji w grupie i w klasie.	Rozumiem ważność umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji. Wiem jak poprawić relacji i jak zbudować i utrzymać dobre relacje. Po lekcjach UPRIgHT potrafię wyjaśnić innym co można zrobić żeby poprawić relacje.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI	Mam świadomość co znaczy podejmowanie dobrych decyzji. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać przynajmniej jedno działanie poprawiające odpowiedzialne podejmowanie decyzji.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy odpowiedzialnego podejmowania decyzji. Po lekcjach UPRIgHT potrafię opisać różne strategie poprawiające podejmowanie decyzji.	Mam świadomość jak i kiedy musimy odpowiedzialnie podejmować decyzje. Po lekcjach UPRIgHT rozumiem jak moje decyzje wpływają na bezpośrednie działania i możliwe rezultaty.	Rozumiem czym jest odpowiedzialne podejmowanie decyzji i jak poprawić moje wybory. Po lekcjach UPRIgHT potrafię wyjaśnić innym strategię odpowiedzialnego podejmowania decyzji.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				

Mamy nadzieję, że to była ciekawa przygoda

:)

