

Proiectul ”Mentalitate de învingător”

Buletin informativ nr. 2



Proiectul

”Mentalitate de învingător” este finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.

Proiect finanțat prin:





Scopul proiectului:
dezvoltarea personală a elevilor
prin explorarea elementelor
specifice mentalității flexibile

Motto:

**”O simplă părere despre
tine însuși îți poate influența
o mare parte din viață”.**
(Carol S. Dweck)

Perioada de desfășurare
01.04.2022-30.06.2022



În perioada 9-11 mai 2022, 80 de elevi de la Liceul "Ștefan Procopiu" Vaslui au participat la activitatea "Despre greșeli și eșec"



Elevii au descoperit:

- **Cum să se uite într-o manieră constructivă la propriile greșeli și eșecuri;**
- **Cum să trateze greșelile și eșecurile pentru a se dezvolta pe baza lor;**
- **Cum să aibă o reacție constructivă dintr-o mentalitate de creștere, față de greșeli și eșecuri.**



Activități:

**Să ne amintim! Afirmatii specifice
mentalității de creștere și
mentalității fixe**

**Ce este succesul? Ce este
succesul?**

Reacții la eșec

**Dezvoltarea unei reacții
constructive față de propriile
greșeli și eșecuri**

Eșecul - oportunitate de învățare?

Puterea lui "Nu încă!"

Cultivă-ți mentalitatea flexibilă!

Feedback - Biletul de ieșire



„SUCCESUL NU ESTE UN
FRUCT CARE CADE
SINGUR DIN POMUL VIETII,
ÎN PALMA OMULUI.”
(SENECA)





„Eșecul rareori te oprește.
Ceea ce te oprește este
teama de eșec.” (Jack
Lemmon, actor)





23

CANVA STORIES

CNVFILLM FF1



23

CANVA STORIES

CNVFILLM FF1















Afirmatii specifice mentalității flexibile

Am nevoie de ajutor
pentru a înțelege asta!

Îmi va lua ceva timp
să-i dau de !

Voi încerca
altă modalitate!

Îmi plac provocările!

Nu am reușit,
o iau de la capăt!

Cine nu încercă
nu câștigă!

Succesul altora
mă inspiră!

Nu riști, nu pierzi!

Mă limitez la ceea ce știu!

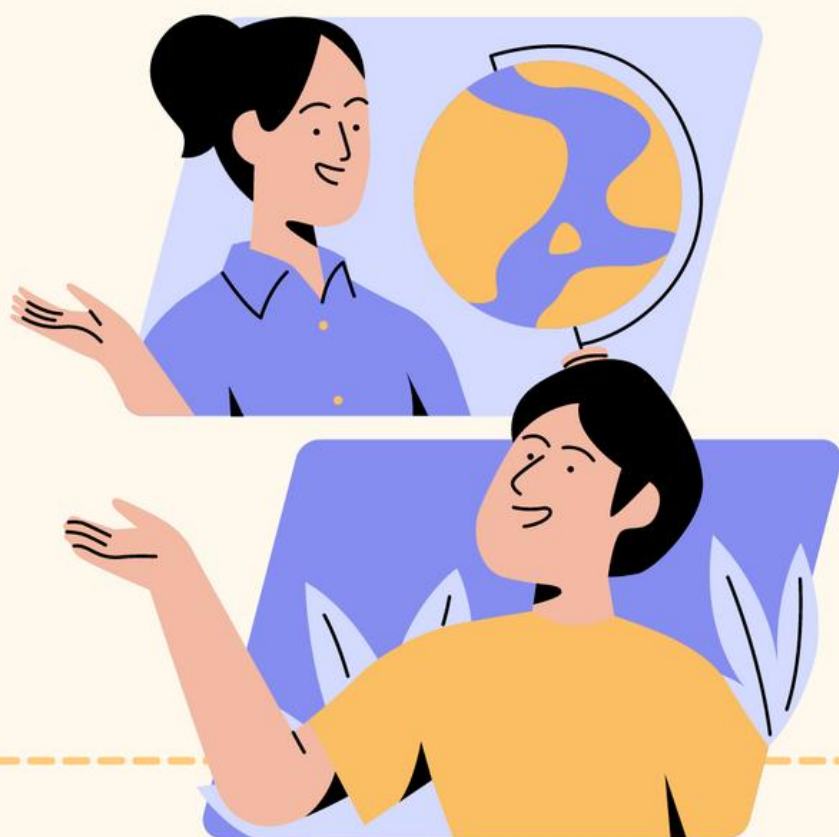
Nu pot să fac mai mult de atât!

Acesta sunt eu, nu pot mai mult!

Nu are rost să încerc! Știu că nu-mi iese!

Oricum, nu voi reuși!

**Este prea greu!
Renunț!**



**Expresii specifice
mentalității rigide/fixe!**

Ce este succesul? Ce este eșecul?

Persoanele cu mentalitate flexibilă au aflat succesul prin a da ce aveau mai bun, a învăța și a se perfecționa. Succesul personal vine atunci când muncești cel mai mult pentru a deveni cât de bun poți fi.

Pentru cei cu mentalitate rigidă, să ai succes înseamnă, efectiv, să demonstrezi că ești superior, înseamnă să ajungi mai vrednic decât cineva considerat un nimeni.

Pentru ei, efortul nu este un motiv de mândrie. Este doar ceva ce aruncă îndoielii asupra talentului său.



CE ESTE SUCCESUL? CE ESTE EȘECUL?

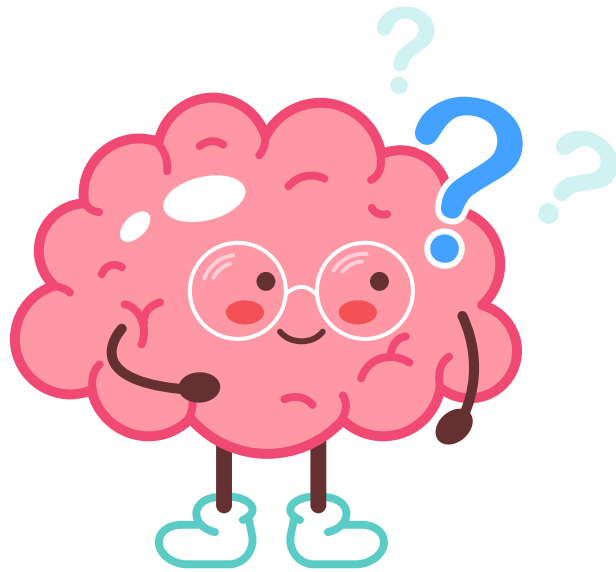
Persoanele cu mentalitate flexibilă au considerat eșecurile a fi motivante. Cu caracter informativ. Un semnal de alarmă. Eșecul poate fi o experiență dureroasă chiar și pentru cei cu mentalitatea flexibilă. Dar nu e definitiv. E o problemă pe care trebuie s-o înfrunți, s-o rezolvi și din care trebuie să înveți.

Cei cu mentalitate rigidă se lasă caracterizați de eșecuri.

Cei cu mentalitate rigidă au de a face cu sindromul cineva/nimeni: "De câștig, voi fi cineva; de pierd, sunt nimeni".



Care este reacția ta la eșec?





MENTALITATE FLEXIBILĂ JUSTIFICĂRI INTERNE

Reacțiile la greșelile proprii dintr-o mentalitate flexibilă exprimă înțelegere față de sine, dorință de autodezvoltare și orientare către soluție.

Chiar dacă persoana simte nemulțumire, frustrare sau teamă le redirecționează către căutarea de soluții pentru îmbunătățire.

Persoana conștientizează faptul că greșelile sale sunt legate de nivelul posibilităților sale de la un moment dat. Cuvântul cheie este "ÎNCĂ": "Încă nu sunt pregătit!", "Nu pot, încă", "Nu știu, încă!". Acest cuvânt transmite încredere în propria capacitate de creștere.



MENTALITATE FIXĂ/RIGIDĂ JUSTIFICĂRI EXTERNE

Reacțiile la greșelile proprii dintr-o mentalitate fixă sunt autocritice și/sau constau în căutarea de justificări externe.

Este natural să fie așa atunci când persoana este convinsă că nu se poate schimba.

Emoțiile trăite adesea sunt frustrare, nemulțumire de sine, teamă. Tendința de a găsi vinovați externi sau justificări este și ea normală pentru că individul caută o cale pentru a reduce tensiunea.



Carol S. Dweck – Puterea lui ”nu încă”
<https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

Această abordarea a ideii de succes susținută de Carol S. Dweck ne ajută să înțelegem că putem avea succes în orice domeniu ne dorim dacă adoptăm un mod de gândire flexibil, bazat pe efort și proces de învățare continuă.

Invitație la reflecție!

**Eșecul –
oportunitate
de învățare?**



Cultivă-ți mentalitatea flexibilă!

Acceptarea greșelilor este importantă pentru dezvoltare. Mentalitatea de creștere presupune acceptarea greșelilor și înfruntarea lor deoarece acestea reprezintă o altă experiență de învățare.

Personalitatea și mentalitatea noastră se află în continuă dezvoltare și adaptare.

Mentalitatea determină felul în care decidem să privim realitatea.



Proiect finanțat prin:

**START
ONG**
by Kaufland

Implicarea
face
diferența.


Kaufland

act
for tomorrow



da,
tu
poți

Proiect finanțat prin:

