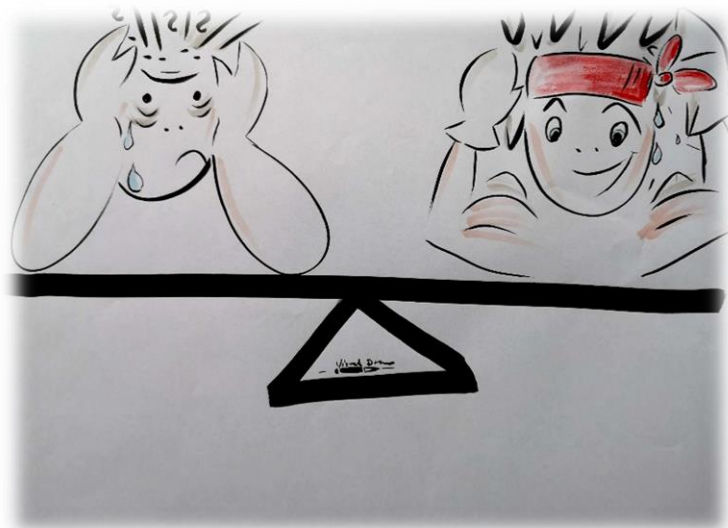




Ewa Stelmach dla słuchaczy podcastu Marka Jankowskiego - Mała Wielka Firma

Odporność psychiczna w życiu i biznesie



*„ Nie możemy stać się kimś, kim chcemy być,
pozostając kim jesteśmy”*

*Max De Pree
(biznesmen i pisarz)*



Na dobry początek:



Amerykańscy naukowcy przebadali już chyba prawie wszystko. Z nudów złapali kiedyś trzmieła. Nie mogli się nadziwić, jak takie włochate i grube może tak sprawnie latać. Pomierzyli, poważyli i doszli do wniosku, że według wszelkich praw fizyki – NIE DA SIĘ! Trzmiel nie powinien latać!

A jednak lata!!!

A więc, DA SIĘ!

Wszystko zaczyna się w jednym konkretnym miejscu naszego ciała, w naszej głowie. To tam jest centrum zarządzania i każdy mięsień, każdy organ, podporządkowany jest temu, co powie mózg. Zawodów nie wygrywa się siłą mięśni ale siłą woli oraz mistrzostwem w jedzeniu, piciu oraz w odpoczywaniu, siłą charakteru i nastawieniem psychicznym.

Wszystko zaczyna się od jednej, prostej deklaracji: „ Tak, zacynam, chcę to zrobić, zrobię to!”. A później konsekwentnie realizujesz zadania, które mają doprowadzić cię do celu. Ważna jest świadomość, że po drodze będziesz musiał zmierzyć się z mnóstwem przeszkód. Większość stwarzasz sobie sam, czasem stwarzają je inni ludzie. Zwykle robią to nieświadomie, często w ich mniemaniu, w dobrej wierze. Często, po prostu nie rozumieją , o co w tym wszystkim chodzi.

Trzmiel nie lata – bo nikt mu nie powiedział, że się nie da!

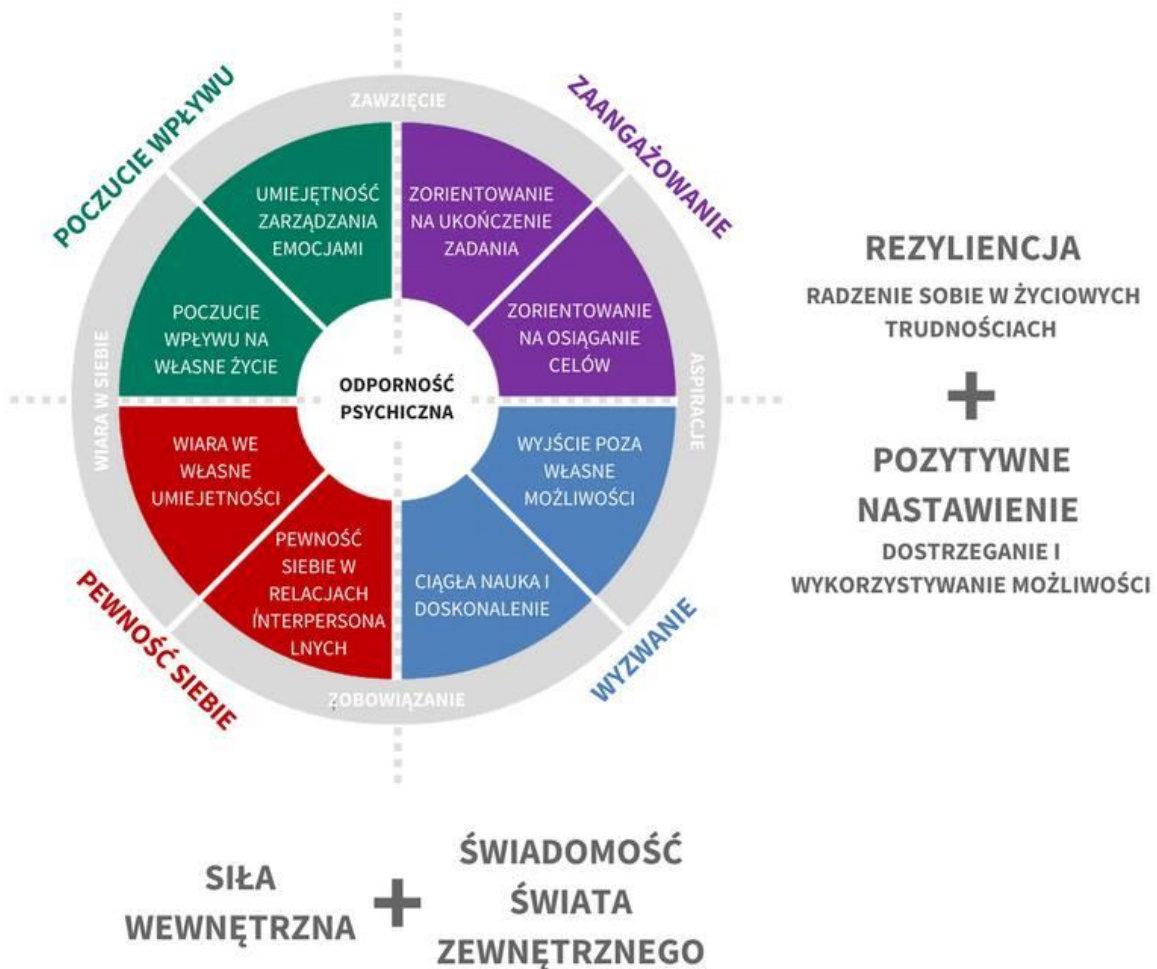


Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna (Mental Toughness) to cecha osobowości, która w dużym stopniu determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami, presją ... niezależnie od okoliczności (Strycharczyk&Clough)

Koncepcja OP opiera się na naukowej analizie czyli na danych i dowodach. Polecam książkę D. Strycharczyk, P. Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”

4 FILARY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ- Model 4C

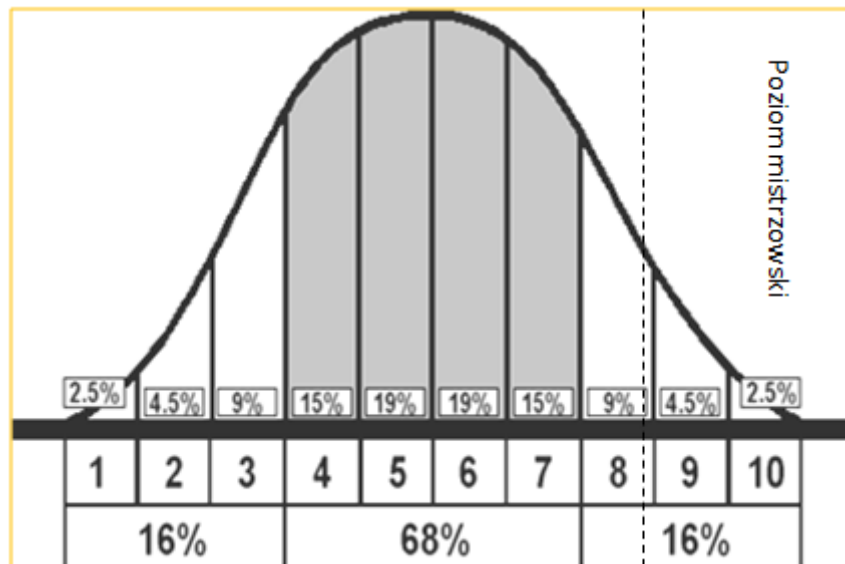




Model 4C

1. **Control - Kontrola/ poczucie wpływu:** przekonanie o tym, że człowiek kontroluje swoje życie, że ma na nie wpływ. To również umiejętność zarządzania swoimi emocjami
2. **Commitment - Zaangażowanie:** umiejętność stawiania celów, wytrwałość w ich realizowaniu. To umiejętność składania i dotrzymywania obietnic
3. **Challenge – Wyzwanie:** traktowanie wyzwania jako szansy. Ciągły rozwój i doskonalenie, bycie lepszym z dnia na dzień. To umiejętność znoszenia trudów i niewygód, wyjście poza swoją strefę komfortu.
4. **Confidence – Pewność siebie:** wysoki poziom wiary w siebie, w swoje umiejętności oraz pewność siebie w relacjach interpersonalnych

Większość ludzi ma odporność psychiczną na przeciętnym poziomie, tzn. że potrafimy lepiej lub gorzej radzić sobie w różnych aspektach życia, w jednych lepiej w innych słabiej.



(źródło: AQR International)



Ważne pytania dotyczące odporności psychicznej:

→ *Czy odporność psychiczną można rozwijać?*

Dowody naukowe wskazują, że tak. Część ludzi jest silniejsza psychicznie od urodzenia a inni trochę mniej. Można jednak dzięki ćwiczeniu swojego umysłu, np. treningowi mentalnemu, treningowi odporności psychicznej wpływać na jej poziom. Wykorzystuje się do tego różne techniki i ćwiczenia, np. techniki oddechowe, relaksacyjne, kontrolę emocji, praca z przekonaniami i inne.

→ *Czy każdy człowiek powinien być odporny psychicznie?*

Nie. Jedni ludzie są bardziej odporni a inni bardziej wrażliwi psychicznie. Osoby silniejsze psychicznie lepiej radzą sobie w warunkach silnego stresu, częściej odnoszą sukcesy, łatwiej radzą sobie w warunkach rywalizacji, do problemów i trudności podchodzą jak do wyzwań. osoby o bardziej wrażliwej psychice silniej odczuwają wpływ stresu, presji. Problemy „siedzą” w ich głowie dłużej. Powodują negatywny dialog wewnętrzny. Zmiany, problemy, porażki traktują bardzo osobiście, czują, że one są nieodwracalne, powodują duży dyskomfort psychiczny. Trudniej im odnieść sukces, wymaga to od nich dużo większego wysiłku.

→ *Czy to prawda, że osoby o wysokiej odporności psychicznej to egoiści, nastawieni tylko na siebie, indywidualiści, którzy nie liczą się z innymi?*

To nie jest prawda. Taka opinia często wynika z tego, że osoby takie mogą sprawiać wrażenie zamkniętych w sobie, skoncentrowanych tylko na sobie, na celach, na zadaniach do zrealizowania, a w rzeczywistości, zwykle wcale takie nie są. Osoby OP dobrze pracują w grupie. Nie jest prawdą, że wszystkie takie osoby chcą dominować i rządzić i nie okazują innym wsparcia.

Badania pokazują, że znęcanie się nad innymi czy krytykanctwo to nie wynik siły psychicznej tylko niskiej samooceny, braku bezpieczeństwa, co częściej występuje u osób wrażliwszych. Osoba silna, jeśli czuje się bezpiecznie, wie, że jest dobra, dobrze przygotowana, że zrobiła wszystko co trzeba było zrobić, nie odczuwa potrzeby okazywania innym swojej dominacji czy wyższości poprzez wyśmiewanie innych czy dowodzenie ich niższości.

Takie osoby będą częściej wykazywały się potrzebą rywalizacji i chęcią zwycięstwa ale nie poprzez dominację psychiczną.



Jak rozwijać siłę i odporność psychiczną?

1. Refleksja (autorefleksja)

Obserwacja siebie samego. Jak ja się mam? Co w moim życiu działa a co nie? Z czego wynikają ważne dla mnie rzeczy? Jak reaguję w trudnych dla mnie sytuacjach? Jakie sytuacje są dla mnie trudne? Jak czuję się z ludźmi, którzy mnie otaczają? Itp.

Jak inni ludzie mają? Szczególnie ci , którzy są dla mnie ważni, z którymi pracuję? Ważne to chcieć zrozumieć drugiego człowieka. Od relacji z innymi ludźmi zależy jakość twojego życia. Jak będziesz układał relacje z innymi ludźmi – taki będziesz skuteczny.

Zastanów się jakie pytania sobie zadajesz? Np. Co z nimi jest nie tak? Dlaczego oni są tacy beznadziejni? Jeśli takie bądź podobne, to zapewne będziesz potrafił wymyśleć ze sto argumentów popierających tezę, że coś z nimi jest nie tak i wymyślisz co najmniej sto argumentów za tym , że są beznadziejni.

Najważniejsze, to chcieć zrozumieć ludzi, z którymi się pracuje. Może warto sobie zadać inne pytania:

- Co, ja sam mogę zrobić?
- Co się dzisiaj wydarzyło?
- Co nam w zespole zagrało, a co nie?
- Co zrobiłem dobrze, a co średnio? Nad czym dobrze by było, żebym popracował?
- Co mógłbym zmienić?

Jeśli jesteś szefem, menadżerem, trenerem, itd. porozmawiaj z ludźmi, zapytaj o to jak oni się mają:

- Jak dzisiaj było?
- Co nam dzisiaj zagrało a co nie?
- Co nam działa , a co nie?
- Co według was można zrobić inaczej?
- Kiedy ludzie się angażowali a kiedy nie?
- Co dla was było trudne a co nie?
- Co byście zmienili?

2. Ćwiczenia oddechowe (oddychanie przeponowe)

Położ dłoń na końcu mostka, powoli wdychaj powietrze przez nos i wydychaj ustami. Nie spiesz się, rób to powoli (licz do 8-10). Skup się na tym, żeby powietrze dotarło do okolic dolnych żeber, poczuj jak twój brzuch unosi się do góry, jak twoja dłoń unosi się wraz z nim. Oddychaj głęboko, regularnie.



Oddychanie przeponowe, świadome, powolne, spowoduje, że będziesz mniej zmęczony, mniej przytłoczony swoimi myślami, dobrze przygotowany do radzenia sobie z wyzwaniami. Z czasem staniesz się bardziej optymistyczny, gdyż

- Prawidłowe oddychanie pomoże ci zmniejszyć lęk
- Poprawi krążenie krwi
- Poprawi koncentrację
- Polepszy metabolizm
- Zwiększy poziom energii
- Prawidłowy oddech jest głębszy, bardziej rytmiczny niż ten, który zwykle stosujesz – płytki i krótki
- Kiedy będziesz w sposób świadomy oddychał w sytuacjach bezstresowych, będziesz dużo łatwiej potrafił zastosować go w sytuacjach, kiedy obciążenie stresem będzie duże – pozwoli ci na relaksację

Ćwiczenie świadomego oddechu:

1. Weź głęboki wdech (w jego trakcie policz do 8). Zatrzymaj powietrze – policz do 8. Wypuść powietrze – im dłużej tym lepiej
2. Ponownie rób wdech – wstrzymaj oddech – zrób wydech
3. Powtórz tę sekwencję 3-4 razy

Technika STOP – świadomy oddech, uspokojenie, wyciszenie

S (Stop) Zatrzymaj się

T (Take) – weź kilka głębokich oddechów, by skoncentrować się na Tu i Teraz

O (Observe) - obserwuj co dzieje się z twoim ciałem, jakie masz w sobie emocje, co teraz myślisz, na co masz wpływ

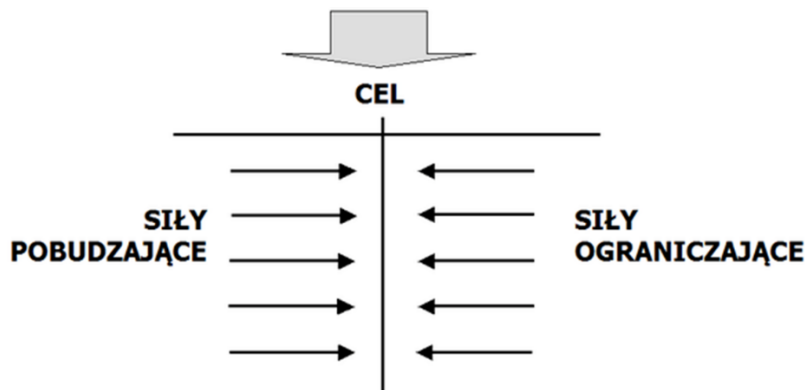
P (Proceed) – kontynuuj to co robiłeś, co masz zrobić, na pewno odczujesz uspokojenie twojego ciała i umysłu

3. *Poczucie sensu – odpowiedz sobie na pytanie: Po co ja to wszystko robię?*

Zadaj sobie proste pytanie: Po co ja robię to co robię? Dla jakiej wyższej idei? Dla kogo? Czy na pewno ja tego chcę? Czy to jest dla mnie ważne? Z jakimi moimi wartościami się to wiąże? Czy w ogóle się z nimi wiąże?



4. *Siły hamujące (ograniczające), siły wspierające (pobudzające) – twoje poczucie wpływu*



Wypisz wszystkie swoje zasoby, które z jednej strony pomagają ci osiągać twoje cele, pomagają ci w życiu, a z drugiej strony wszystkie te rzeczy, które ci w tym przeszkadzają, stanowią przeszkodę, ograniczają twoje działania.

Następnie zaznacz sobie po stronie sił ograniczających te wszystkie na które nie masz zupełnie żadnego wpływu, z którymi nic nie możesz zrobić. I zostaw to. Przyjrzyj się tym, które pozostały i zajmij się nimi. Zobacz co możesz zrobić już dziś, co trochę później, a co zostawić na późniejszy czas. Pielęgnuj te rzeczy, te relacje z ludźmi, których wpisałeś po stronie sił pobudzających. Tu są twoje mocne atuty, rzeczy, ludzie, którzy ci pomogą.

5. *Ucisz swoje myśli, dogadaj się ze swoim wewnętrznym krytykiem*

Np. medytacja, joga, mindfulness, praca z ograniczającymi przekonaniem (Racjonalna Terapia Zachowania lub inne) i inne. Przydatny będzie trening mentalny czy trening siły i odporności psychicznej.

6. *Sen, dieta, aktywność fizyczna, śmiech*

Sen to zdrowie.

Bez wystarczającej ilości snu jesteśmy przemęczeni, spada nasza koncentracja, i wydajność w pracy, słabnie pamięć i sprawność fizyczna. Brak snu ma ogromny wpływ na wygląd – szara, ziemista cera, podkrążone oczy, zgarbione ciało (co ważne min. w pewności siebie). Gdy śpimy nasz mózg porządkuje zebrane w ciągu dnia informacje, ważne informacje zostają utrwalone w pamięci. Następuje regeneracja organizmu. Jest to czas na odbudowę neuroprzekaźników - nośników informacji, które min. odpowiadają za regenerację funkcjonalną mózgu. Sen wpływa na naszą psychikę, redukuje stres i napięcie, poprawia samopoczucie. W czasie snu wydzielana jest największa ilość hormonu wzrostu, dlatego tak



ważne jest w życiu dzieci. Niedobór snu obniża koncentrację i wydajność pracy. Człowiek niewyspany częściej popełnia błędy, ma słabszą pamięć, obniżoną zdolność rozwiązywania problemów, gorsze samopoczucie, mniejszą wydolność sportową. Przemęczenie zwiększa ryzyko udaru i chorób serca. Przewlekły brak snu może doprowadzić do stanów przed cukrzycowych, podwyższając ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Brak snu to nie tylko pogorszenie samopoczucia, ale także ryzyko wystąpienia depresji. Chroniczne niedosypianie obniża nasze zdolności językowe, wywołuje halucynacje, podwójne widzenie i wizje. Migreny i bóle głowy związane są ze snem złej jakości i bezdechem sennym. Osoby starsze narażone są na zmiany strukturalne w mózgu, związane z zaburzeniami pamięci długotrwałej.

Ważne żebyś nauczył się zasypiać bez środków farmakologicznych, spał odpowiednio długo, wstawał wyspany.

Dieta

Lepiej zbilansowana dieta pozwala utrzymać prawidłową wagę ciała i zapewnia lepszą wydajność fizjologiczną. Im wyższą mamy odporność psychiczną, tym lepiej potrafimy przestrzegać diety. Ludzie często reagują na stres, poprzez podjadanie, „zajadają stres”, co szybko odbija się na ich zdrowiu fizycznym.

Nie istnieje żadne „superjedzenie” ani żaden konkretny składnik odżywczy, który zapewni ci zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Są dowody na to, że niektóre połączenia produktów mogą sprzyjać zdrowiu psychicznemu. Taka dieta, min. wpływając na poprawę pamięci, kontrolę uwagi czy umiejętność rozumowania, prowadzi z czasem do wyższej wydajności. Takimi składnikami mogą być np. wielonienasycone kwasy tłuszczowe (zwłaszcza omega-3), minerały tj. cynk, magnez, żelazo oraz witaminy min. B, C i kwas foliowy.

Ruszaj się

Znajdź taki rodzaj aktywności fizycznej, którą polubisz, która będzie dla ciebie odpowiednia. Może rower, bieganie, nordic walking, crossfit, taniec lub inne, które będą sprawiały, że odpoczniesz aktywnie, zajmiesz swój umysł innymi sprawami niż te zwykłe, codzienne. Dowody wskazują na to, że rozwijanie sprawności fizycznej i wyzwania fizyczne mogą prowadzić do wzmocnienia psychiki. Wniosek ten wskazany przez psychologa R. Dientsbiera, został potwierdzony w badaniach AQR, Petera Clougha – aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na naszą odporność psychiczną. Wszystkie umiarkowane męczące ćwiczenia i aktywności fizyczne działają na większość ludzi pozytywnie. Warto pamiętać, że zbyt duży wysiłek może przynieść odwrotny skutek.

Warto również pamiętać, że im wyższą mamy odporność psychiczną, tym większe prawdopodobieństwo, że będziemy angażować się w ćwiczenia i będziemy robić to systematycznie, stawiając przed sobą wyzwania.



Jeśli potrzebujesz motywacji innych osób, jeśli potrzebujesz działań ustrukturyzowanych, zapisz się na zajęcia grupowe – fitness, joga, crossfit czy inne. Jeśli wolisz sam działać- biegaj, wsiądź na rower, wybierz się na długi spacer z psem. Jeśli lubisz stawiać przed sobą wyzwania: wybierz jeden z wielu organizowanych teraz biegów masowych, daj sobie czas na przygotowanie do startu, określ cel tego biegu i wystartuj. Wejdź na jakiś szczyt, przekop ogródek ☺

Chodzi głównie o to, aby wysiłek fizyczny wymagał od ciebie zaangażowania, wyjścia ze swojej strefy komfortu, poczucia, że to co robisz, robisz sam- sam określsz co chcesz i co może zrobić. Coś co będzie od ciebie wymagało więcej wysiłku i energii, co da ci w końcowym efekcie dużo satysfakcji.

Jako to wpłynie na twoją odporność psychiczną?

- Po pierwsze: zrobiłeś coś, co wzmocni twoje poczucie kontroli: potrafiłem to zrobić, zrobiłem to
- Zaangażowanie – wyznaczyłem sobie cel, podzieliłem na mniejsze kroki, zrealizowałem je, byłem systematyczny, zorganizowany
- Wyzwania – podjąłem rękawicę, zrobiłem coś, co początkowo było trudne, czasem nieznanne, co wymagało dużego wysiłku. Nauczyłem się nowych rzeczy. Spocitem się, zmęczyłem, włożyłem w ten wysiłek dużo energii, ale też zyskałem dużo energii.
- Pewność siebie- potrafiłem wytrwać, nie odpuściłem, chociaż czasem było bardzo ciężko, czasem chciałem odpuścić, ale uwierzyłem, że mogę poprawić swoją sprawność a przez to zadbałem o swoje zdrowie.

Dzięki wyższej odporności psychicznej łatwiej nam zachować sprawność fizyczną i zdrowie. Jest to ważny czynnik, mający wpływ na umiejętność radzenia sobie z emocjami, ze stresem, z napięciem oraz w rozwijaniu odporności psychicznej.



Cechy osób i zespołów o wysokim stopniu odporności psychicznej

Pasja	Duże zainteresowanie swoją pracą, skoncentrowanie na celu, zadaniach do zrealizowania, itp.
Duża wiara w siebie, w swoje umiejętności	Postawa typu: Dam radę, mimo wszystko. Nie poddawanie się. Duża wiara w swoje możliwości i umiejętność radzenia sobie z ludźmi
Kontrola nad tym, nad czym można mieć kontrolę	Nieprzejmowanie się niepotrzebnie tym, nad czym nie można mieć kontroli
Radzenie sobie z porażkami (rezyliencja)	umiejętność dochodzenia do siebie po porażce. Traktowanie przegranej jako informacji zwrotnej – co jeszcze muszę zrobić, żeby następnym razem wygrać, nad czym popracować, co udoskonalić?
Dostrzeganie wyzwań a nie zagrożeń	W wyzwaniu dostrzeganiu szansy a nie zagrożenia, chęć bycia lepszym, doskonalszym
Skupienie	Umiejętność oczyszczania umysłu z niepotrzebnych myśli (pozbycie się tzw. biegunki myślowej)
Umiejętność relaksowania się	Rozpoznawanie potrzeby odpoczynku, relaksowania się.

(na podstawie: D. Strycharczyk. P. Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju“)

Jak wzmocnić odporność psychiczną grupy i zespołu?

Kontrola :

- Ustalenie, kto jest za co odpowiedzialny
- Zaakceptowanie tego, że porażki się zdarzają, że mamy do nich prawo
- Ustalenie planu działania, wspieranie członków zespołu w realizacji zadań
- Wyjaśnienie, że pewne rzeczy zawsze będą poza naszą kontrolą
- Członkowie zespołu dają sobie przestrzeń, czas i wspierają się w razie problemów

Zaangażowanie:

- Czas na to, aby można było ocenić wkład każdego z członków zespołu, pochwalenie, jeśli jest za co
- Zaakceptowanie tego, że są zadania, które w tym momencie nie są możliwe do wykonania, że trzeba je odłożyć na później lub z nich zrezygnować
- Uwzględnienie podczas planowania zadań- kto do czego ma predyspozycje, zasoby, jakie czynniki motywują moich ludzi



- Ustalenie harmonogramu działań, celów i terminów. Przedstawienie tego planu zespołowi , przedyskutowanie tego z nim oraz uwzględnienie ewentualnych uwag.
- Umiejętność poproszenia o pomoc, gdy ktoś będzie jej potrzebował.
- Komunikowanie się ze sobą, regularne spotkania w celu wymiany uwag, omówienia ewentualnych problemów, itp.

Wyzwanie:

- Rozpoznanie mocnych i słabych stron wszystkich członków zespołu
- Wspólny przegląd zadań i wspólne ustalenie priorytetów
- Stała wymiana myśli i poglądów- komunikowanie się
- Nauczenie się postrzegania wyzwań i przeszkód jako szans- zarówno na poziomie zespołu , jak i indywidualnie
- Dzielenie zadań na mniejsze kroki, łatwiejsze do zrealizowania, wyznaczenie do ich wykonania osób zgodnie z ich możliwościami
- Dopuszczenie „przerw na doładowanie baterii” , tak żeby działania były możliwe do wykonania

Pewność siebie

- Rozpoznawanie i wykorzystywanie mocnych stron poszczególnych członków zespołu
- Uczenie się na błędach, wyciąganie wniosków, dopuszczenie myślenia , że nie wszystko jest czarno- białe
- Zwracanie uwagi na swoją mowę ciała – nie przesadzanie ze zbyt dużą pewnością siebie
- Okazywanie sobie nawzajem wsparcie w trudnych momentach, przyznanie innym osobom w zespole prawa do zmęczenia, chwili na oddech
- Konstruktywna krytyka, poprawki, zachęty zamiast werbalnych ataków
- Jeśli jest potrzeba udzielenia komuś z zespołu krytyki czy nagany, zawsze robimy to na osobności i dajemy szansę na naprawienie błędu



Perspektywa pracodawcy

Badania prowadzone wśród osób zatrudniających pracowników prowadzone przez brytyjską firmę AQR wraz z Carrus Partnership pokazują, że na etapie rekrutacji pracowników wielu pracodawców zwraca głównie uwagę na konkretne kwalifikacje i zdolności pracowników, ale potem te właśnie kwestie przestają mieć tak duże znaczenie. Chyba, że jest to ważne ze względów formalnych. Większość badanych pracodawców twierdziła, że głównym wyznacznikiem jest postawa pracownika. Wiele z czynników jakie pracodawcy określili jako postawa było związanych z odpornością psychiczną.

Szefowa działu HR Microsoft, Theresa Mc Henry powiedziała „ *szukamy ludzi, cechujących się postawą „dam radę”, entuzjastycznych i posiadających kompetencje interpersonalne... Dla nas mniej liczy się to, co studiowałeś, a bardziej to, dlaczego chcesz dla nas pracować i co wnosisz do naszej firmy*”

Odporność psychiczna została uznana za kluczową cechę przez zdecydowaną większość pracodawców biorących udział w badaniu.



Jak można zbadać odporność psychiczną?

Kwestionariusz do badania siły i odporności psychicznej MTQ48 (test to narzędzie trafne, rzetelne i normatywne) bada cztery aspekty siły i odporności psychicznej:



Na podstawie wyników badania otrzymasz indywidualny wykres pokazujący, na jakim w danym momencie poziomie jest twoja odporność psychiczna oraz raport do rozwoju twojej siły i odporności psychicznej. Po wypełnieniu testu umówimy się na sesję informacji zwrotnej, na której porozmawiamy o tym, jak twoja odporność psychiczna wygląda teraz, czy relacja jaką masz z osobami, które cię otaczają ma wpływ na jej obecny poziom, zwrócimy również uwagę na to, nad czym warto żebyś popracował, co wzmacniał, a co być może „odpuścić”. Jak poszczególne aspekty mogą wpływać na twoje zaangażowanie w codzienne obowiązki, twoje sukcesy osobiste i zawodowe, na twój poziom stresu i relacje z ludźmi z twojego otoczenia. Porozmawiamy o tym, na jakim poziomie jest twoja rezyliencja (sprężystość), a więc umiejętność szybkiego powrotu do równowagi emocjonalnej po trudnych doświadczeniach.

Taki test i raport można również przygotować dla całego zespołu.

Dlaczego warto pracować nad swoją siłą i odpornością psychiczną?

W kontekście wyzwań to radzenie sobie ze zmianą spowodowaną przez czynniki zewnętrzne. Opisuje zakres, w jakim problemy, wyzwania czy zmiany postrzegasz jako szanse na rozwój.

Osoby z wysokimi wynikami:

- poszukują wyzwań, lubią rozwiązywać problemy, same kreują zmiany, poszukują zwiększenia swojej efektywności.

Osoby z niskimi wynikami:

- nie lubią nagłych zmian, nie lubią być zaskakiwane, unikają wyzwań, obawiają się porażki



W kontekście zaangażowania - umiejętność konsekwentnego dążenia do celu pomimo pojawiających się trudności. Określa stopień, w jakim umiesz się zmobilizować i wytrwać, by zrealizować zaplanowane zadania niezależnie od problemów, jakie pojawiają się na drodze podczas realizacji celu.

Osoby z wysokimi wynikami:

- nie odpuszczają w obliczu trudności, utrzymując odpowiedni poziom koncentracji, są motywowane przez mierzalne cele i zadania, walczą do ostatniej minuty, lubią, gdy cele są jasne i czytelne

Osoby z niskimi wynikami:

- łatwo poddają się w obliczu porażki, trudno im skupić uwagę na zadaniu, nie lubią jasno określonych i mierzalnych celów, mają kłopot z koncentracją i uważnością na zadania i innych ludzi

Pewność siebie widać min. w rodzaju dialogu wewnętrznego, mającego wpływ na naszą postawę. Osoby z wysokimi wynikami, wierzą w możliwość realizacji celów i zadań, które ludzie o podobnych zdolnościach, ale z niższym poziomem pewności siebie będą postrzegać jako zbyt trudne. Ponadto ludzie ci wykazują większy optymizm w życiu codziennym. Nie marudzą, biorą „byka za rogi” i idą do przodu.

Wysoka wiara we własne umiejętności:

- ludzie Ci są przekonani o swojej wartości, wierzą, że dadzą radę. Wiedzą na jakim są w danym momencie poziomie i realnie podchodzą do zadań, z wiarą na podniesienie swoich kompetencji. Ich samoocena mniej zależy od innych, nie przejmują się tym co mówią inni.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych:

- ludzi tych trudno jest zastraszyć czy poddać wpływowi innych.

Osoby z wysokimi wynikami:

- są wytrwałe, niepowodzenia zwiększają ich determinację do osiągnięcia celu, bardzo dobrze radzą sobie z prowokacją innych ludzi, nie poddają się w strategicznych momentach

Osoby z niskimi wynikami:

- poddają się, gdy spotykają ich choćby drobne niepowodzenia, nie podejmują się zadań, które wydają się im trudne, działają poniżej swoich możliwości



POCZUCIE WPŁYWU

Pomaga ustalić zakres, w obrębie którego czujesz, że sprawujesz kontrolę nad swoim życiem i emocjami. Niektórzy ludzie czują, że kontrolują swoje życie i to, co się im przytrafia. Inni czują, że przytrafiają im się różne rzeczy i że w niewielkim stopniu wpływają oni na przebieg wydarzeń.

Kontrola i poczucie wpływu bada: poczucie wpływu na własne życie oraz umiejętność radzenia sobie z emocjami

Osoby z wysokimi wynikami:

- mają poczucie wpływu na to, co się z nimi dzieje, są w stanie zajmować się i zarządzać kilkoma rzeczami na, dobrze planują i zarządzają swoim czasem, potrafią oddzielić rzeczy na które mają wpływ i na nich się skupić, od rzeczy na które nie mają wpływu i zostawić je, nie przejmować się nimi; to oni zarządzają swoimi emocjami, a nie emocje nimi

Osoby z niskimi wynikami:

- nie czują swojego wpływu na bieg wydarzeń, preferują zajmowanie się jedną rzeczą na raz, mają słabo rozwinięte umiejętności planowania, trzeba nimi kierować, kontrolować, nie wierzą, że mają wpływ na swoje życie, skupiają się głównie na rzeczach na które nie mają realnego wpływu, zwykle emocje biorą górę nad rozsądkiem, wybuchają gniewem, złością „bez powodu” czy płaczem.

Co warto wiedzieć o teście MTQ48?

Bada siłę i odporność psychiczną, czyli zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami, stresem i presją. Znajduje szerokie zastosowanie w sporcie, biznesie, zawodach artystycznych w życiu osobistym.

Na podstawie wyników kwestionariusza może zostać dla Ciebie przygotowany indywidualny program rozwojowy, mający na celu rozwój tych czynników, gdzie wykryto potencjał do wzmocnienia lub podniesienia jego poziomu. Dla każdej osoby budowany jest indywidualny program. Raport dla Twojego pracodawcy, raport dla psychologa, trenera czy coach'a z którym pracujesz lub chciałbyś pracować.

Ważne!

Odporność psychiczną można rozwijać! Choć jest cechą osobowości, to jest plastyczna na co wskazują badania epigenetyki i neuroplastyczności mózgu. Jedne czynniki mogą ją zatem osłabiać a inne wzmacniać. Badania wskazują, że trening mentalny może wpłynąć na poziom siły i odporności psychicznej.



Ewa Stellmach dla słuchaczy podcastu Marka Jankowskiego - Mała Wielka Firma



Ważne!

Umiejętności, technika, taktyka, kwalifikacje – to nie jest klucz do sukcesu. Sukces jest w głowie i porażka jest w głowie. To twoje myśli tworzą twoją rzeczywistość

„ Jeśli chcesz poczuć radość ze zwycięstwa, bądź otwarty na wyzwania”

George S. Patton

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o **teście MTQ48 lub MTQ48 Sport**, jeśli chcesz porozmawiać o swojej odporności psychicznej, o tym jak ją wzmacniać, jak wzmacniać odporność swoich ludzi – zapraszam do kontaktu:

Ewa Stellmach – trener odporności psychicznej,
trener mentalny sportowców

Znajdziesz mnie tu :

- www.ewastellmach.pl
- esfuture.coaching@gmail.com
- Tel. 601 881 930

Zapraszam do słuchania i subskrybowania mojego **podcastu**:

Nieidealny sport – o odporności psychicznej w sporcie, biznesie i życiu

POWODZENIA 😊

*„ Mierz w Księżyc.
Nawet gdy nie trafisz, wylądujesz wśród gwiazd”
Les Brown (pisarz)*