
KIM JESTEM?

ODKRYJ SWOJE MOCNE STRONY



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Rawiczu



PO CO POZNAWAĆ SIEBIE?

- Każdy z nas ma unikalne talenty i zdolności.
- Znajomość swoich mocnych stron pomaga w nauce, pracy i relacjach z innymi.
- Kiedy wiesz, w czym jesteś dobry, możesz budować pewność siebie i planować przyszłość.



PYTANIE DO REFLEKSJI:

***KIEDY OSTATNIO
ZROBIŁEŚ COŚ, Z CZEGO
BYŁEŚ NAPRAWDĘ
DUMNY?***



CZYM SĄ MOCNE STRONY?

- To nasze naturalne predyspozycje – to, co robimy dobrze i z przyjemnością.
- Nie zawsze chodzi o coś, w czym jesteśmy najlepsi – ważne, by dawało nam energię i satysfakcję.
- Mocne strony rozwijają się z czasem, gdy je zauważamy i ćwiczymy.

PRZYKŁADY MOCNYCH STRON:

logiczne
myślenie

kreatywność

empatia

komunikacja

dobra
organizacja

wytrwałość

JAK ODKRYĆ SWOJE MOCNE STRONY?

1. **Zastanów się**, co sprawia Ci przyjemność.
2. **Obserwuj**, w czym inni proszą Cię o pomoc.
3. **Pomyśl**, co przychodzi Ci z łatwością.
4. **Zwróć uwagę**, w jakich momentach czujesz satysfakcję.
5. **Zapytaj innych** – rodziców, przyjaciół, nauczycieli.

JAK ODKRYĆ SWOJE MOCNE STRONY?

1. **Zastanów się**, co sprawia Ci przyjemność.
2. **Obserwuj**, w czym inni proszą Cię o pomoc.
3. **Pomyśl**, co przychodzi Ci z łatwością.
4. **Zwróć uwagę**, w jakich momentach czujesz satysfakcję.
5. **Zapytaj innych** – rodziców, przyjaciół, nauczycieli.



ĆWICZENIE:

**NAPISZ 3 RZECZY, KTÓRE
POTRAFISZ ROBIĆ DOBRZE.**

*(PRZYKŁAD: GOTUJĘ, DOBRZE
DOGADUJĘ SIĘ Z LUDŹMI,
POTRAFIĘ ZAPLANOWAĆ
CZAS...)*



PRZYKŁADY W PRAKTYCE

Kasia – lubi
pomagać, słucha
innych

- mocna strona:
empatia
- może zostać
psychologiem lub
nauczycielem

Bartek – zawsze
wszystko planuje

- mocna strona:
organizacja
- przyszły menedżer
lub logistyk

Ola – ma głowę
pełną pomysłów

- mocna strona:
kreatywność
- grafik, projektant

JAK ROZWIJAĆ SWOJE MOCNE STRONY?

Angażuj się w projekty, które pozwalają
Ci używać Twoich talentów.

Ucz się nowych rzeczy w obszarze, który
Cię interesuje.

Nie bój się popełniać błędów – rozwój to
proces!

Celebruj swoje sukcesy – nawet te małe.

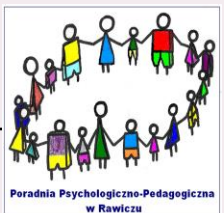
*„Nie porównuj się z innymi.
Porównuj się z tym, kim byłeś
wczoraj.”*

Jordan Peterson



TWOJE SŁABE STRONY – CZY SĄ NAPRAWDĘ SŁABE?

- Każda słabość to często **niewłaściwie użyta mocna strona**.
- Przykład:
 - Perfekcjonizm - dokładność, ale czasem przesadna.
 - Wrażliwość - empatia, ale też łatwe przejmowanie się.
 - Nieśmiałość - ostrożność, ale też trudność w wystąpieniach.
- Warto pracować nad równowagą, nie nad „naprawą siebie”.



ĆWICZENIE KOŃCOWE – MOJE TOP 5

Instrukcja:

Zastanów się i wypisz swoje 5 największych mocnych stron.

Możesz poprosić 3 osoby, żeby też Ci je wskazały.

Porównaj odpowiedzi – zobacz, jak Cię widzą inni!

Przykład:

- Komunikatywność
- Pomysłowość
- Cierpliwość
- Uczciwość
- Odpowiedzialność



*Każdy z nas ma unikalne talenty.
Odkrycie mocnych stron to początek
drogi do sukcesu.
Używaj ich codziennie – w szkole,
relacjach, pasjach.
Pamiętaj – nie musisz być najlepszy we
wszystkim. Wystarczy, że będziesz
autentyczny.*

*„Twoje mocne strony są
Twoim darem dla świata.”*

