

SŁOWNICZEK KOMPETENCJI CYFROWYCH

KOMPETENCJA 9



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

odporność i zdolność
do radzenia sobie z
presją i
niepowodzeniami



ŚREDNIO ZAAWANSOWANY

POZIOM

ZAAWANSOWANY

WIEDZA

- Opisanie znaczenia bycia odpornym i posiadania umiejętności radzenia sobie z presją i niepowodzeniami.
- Wymienienie strategii pozwalających na radzenie sobie z presją w miejscu pracy.

UMIEJĘTNOŚCI

- Planowanie zadań z wyprzedzeniem.
- Organizowanie własnego kalendarza, aby pogodzić pracę z wypoczynkiem.

POSTAWY

- Ocenianie, kiedy należy poprosić o pomoc.
- Wygospodarowanie chwil na relaks i przyjemne spędzenie czasu ze współpracownikami.
- Odkrywanie nowych sposobów radzenia sobie z niepowodzeniami w pracy.

WIEDZA

- Określenie kluczowych korzyści wynikających z bycia odpornym i posiadania umiejętności radzenia sobie z presją i niepowodzeniami.
- Wybranie strategii pozwalających na radzenie sobie z presją w miejscu pracy w oparciu o własne potrzeby osobiste.

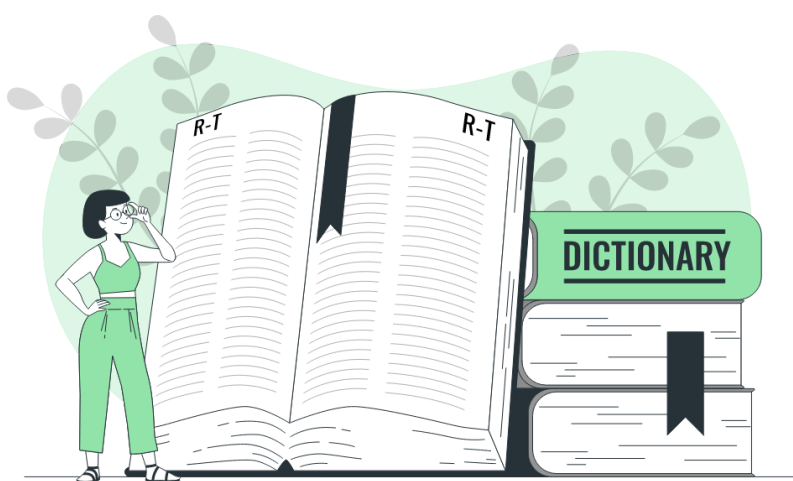
UMIEJĘTNOŚCI

- Opracowanie drobnych zadań do oddelegowania innym członkom zespołu.
- Zorganizowanie kalendarza pracy zespołu w celu pogodzenia własnej pracy i wypoczynku.
- Zaprojektowanie kalendarza działań integrujących zespół, pozwalających na relaks i spędzanie czasu z rówieśnikami.

POSTAWY

- Stworzenie spotkań, w których rówieśnicy będą mogli porozmawiać o niepowodzeniach w pracy.
- Zaproponowanie współpracownikom nowych sposobów radzenia sobie z niepowodzeniami w pracy.

Dowiedz się więcej: <https://women-get-ready.erasmus.site/>



Co-funded by
the European Union



Projekt nr 2021-1-BE01-KA220-ADU-000026156.

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.