WARSZTAT 9

Każdy ma swoją moc.

O pewności siebie i odkrywaniu własnego potencjału – od ciekawości, nauki i technologii, aż po kreatywność i wyobraźnię

Dove
Self-Esteem Project

FUNDACJA DIGITAL UNIVERSITY

Jakie zasady obowiązują podczas warsztatów?

Szanujemy różnorodność

Zadajemy pytania

Udzielamy się w dyskusji

Zachowujemy dyskrecję

Ufamy sobie

Wspieramy się nawzajem

Nie chodzi o to, żebyś była/był najlepszy we wszystkim.

Ważne, byś zawsze mogła/mógł poznawać swoje mocne strony, rozwijać swoje kompetencje i próbować rzeczy, których jeszcze nie umiesz.

Każdy człowiek ma swój potencjał, ale nie zawsze potrafi go zauważyć.

Mamy w sobie więcej, niż myślimy, że mamy.

Nasze zdolności rozwijają się poprzez ciekawość, doświadczenie, ćwiczenie, błędy i wytrwałość. Nie przez naszą płeć.

Ukryte super moce

Często nie zdajemy sobie sprawy z naszych wewnętrznych mocy.

Nie zawsze widać je na pierwszy rzut oka.

Niektóre z nich działają cicho:

+ ciekawość
+ wyobraźnia
+ umiejętność współpracy
+ logiczne myślenie
+ zadawanie pytań
+ korzystanie z technologii
+ dostrzeganie szczegółów
+ tworzenie nowych pomysłów

Jaka jest Twoja super moc?

Nie wiem = jeszcze nie wiem

Przed Tobą problem, którego wcześniej nigdy nie rozwiązywałaś/rozwiązywałeś. Nie znasz odpowiedzi.

Co wtedy najczęściej się dzieje?
Co mówi wtedy Twój wewnętrzny głos?

NIE UMIEM, NIE WIEM, NIE POTRAFIĘ
???

Pamiętaj - jedno małe słowo:
„jeszcze” - otwiera możliwość działania.

Rozwiązanie, odpowiedź, pomysł
- nie są czymś „danym z góry”.

Kto powiedział, że to nie dla mnie?

Świat stereotypów:

„Chłopaki są lepsi z technologii”

„Programowanie jest dla osób, które od dziecka interesują się komputerami”

„Jeżeli nie jesteś dobra/dobry na początku, nie masz talentu”

„Dziewczyny nie mają głowy do matematyki”

„Kreatywność jest tylko dla artystów”

„Poetą trzeba się urodzić”

Tymczasem:

Mózg nie ma płci.

Umiejętności rozwijają się dzięki nauce, praktyce, doświadczeniu, zainteresowaniu i wsparciu innych ludzi.

Wolność od stereotypów

Każdy powinien mieć możliwość rozwijania swoich zainteresowań bez ograniczających stereotypów.

Co możemy zrobić, żeby każdy mógł to robić?

Co dziś dalej blokuje taką możliwość?

Moje moce

Moc naukowa

Lubię:

- zadawać pytania,
- eksperymentować,
- szukać odpowiedzi,
- rozwiązywać problemy,
- zauważać zależności.

Moc technologiczna

Potrafię / chcę rozwijać:

- korzystanie z narzędzi cyfrowych,
- wyszukiwanie informacji,
- tworzenie prezentacji,
- programowanie,
- tworzenie filmów/grafiki,
- ocenianie, czy informacja w internecie jest wiarygodna.

Moc twórcza

Potrafię:

- wymyślać historie,
- rysować,
- projektować,
- tworzyć muzykę,
- wymyślać nowe rozwiązania,
- patrzeć na problem z innej perspektywy.

Moc społeczna

Umiem:

- słuchać,
- pomagać,
- współpracować,
- tłumaczyć coś innym,
- rozwiązywać konflikty.

Moc rozwoju

Ćwiczę:

- wytrwałość,
- odwagę,
- cierpliwość,
- proszenie o pomoc,
- radzenie sobie z błędem.

Każdy ma swoją moc.
Niektóre moce już znasz,
inne dopiero odkryjesz

Nie musisz już dzisiaj wiedzieć,
jaka jest Twoja największa moc. Możesz ją dopiero odkrywać.

Nie musisz być najlepsza/najlepszy.
Możesz być ciekawa/ciekawy.

Nie musisz umieć wszystkiego. Możesz się zawsze uczyć.

Nie musisz pasować do stereotypu.
Możesz sprawdzić, co naprawdę jest dla Ciebie ważne.

Twój potencjał nie ma etykiety.

Twój mózg nie ma płci.

Twoje zainteresowania nie muszą mieścić się w żadnej szufladzie.

W poszukiwaniu siebie pozostań zawsze wewnętrznie wolna/wolny.

Jeden krok

Gdybyś miał/miała wybrać jedną rzecz, której chciałabyś/chciałbyś spróbować, nauczyć się albo rozwinąć w najbliższym czasie, co by to było?

Co mogę zrobić?

Mogę...

- nauczyć się czegoś, czego jeszcze nie umiem;
- zadawać pytania;
- popełniać błędy i wyciągać z nich wnioski;
- korzystać z technologii jako narzędzia rozwoju;
- być jednocześnie osobą logiczną i kreatywną;
- mieć zainteresowania niezależnie od stereotypów dotyczących płci;
- szukać własnej drogi;
- rozwijać swoje mocne strony;
- zmienić zdanie o sobie.

Nie muszę już dziś wiedzieć, kim będę.

Mogę do woli sprawdzać, co potrafię, co jest dla mnie ważne i czego chcę się nauczyć.

Co dalej?

Pewność siebie nie musi oznaczać:

„Wiem, że jestem najlepsza/najlepszy”.

Może oznaczać:

„Nie wiem, czy mi się uda, ale wiem, że chcę spróbować”.

Gratulacje!

Gratulacje! Właśnie ukończyłaś/ukończyłeś warsztaty „Każdy ma swoją moc”