

Co każdy lider powinien wiedzieć o odporności psychicznej?

Odporność psychiczna - co to jest?

To „cecha osobowości, determinująca w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności”



Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behavior in Others*. London: Kogan P

Co buduje naszą odporność psychiczną?

Odporność psychiczną opisujemy 4 głównymi składowymi **tw. modelem 4C** (od pierwszych liter nazw angielskich):

Zaangażowanie (Commitment) „Podejmę się i dotrzymam obietnicę”



Wytrwałość w ukończeniu zadania



Wyznaczanie sobie i osiąganie celów

Kontrola (Control) „Mam wpływ na to, co mnie spotyka”



Poczucie wpływu na własne życie



Zarządzanie emocjami (swoimi oraz innych)

Wyzwanie (Challenge) „To szansa, a nie zagrożenie”



Podejmowanie ryzyka i wychodzenie poza swoje możliwości



Chęć ciągłego uczenia się, nawet na błędach

Pewność siebie (Confidence) „Wierzę, że dam radę”



Pewność siebie w relacjach interpersonalnych



Wiara we własne umiejętności



Jakie środowisko będzie sprzyjało utrzymaniu i wzmocnieniu odporności psychicznej?
Środowisko, w którym mogą realizować podstawowe potrzeby psychologiczne.



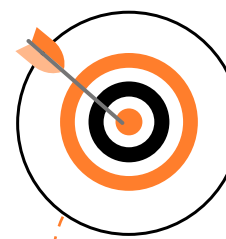
POTRZEBA AUTONOMII

... czyli posiadania wyboru. Wykonywania i inicjowania działań z własnej woli.



POTRZEBA RELACJI

... czyli bycia połączonym z innymi ludźmi, doświadczanie poczucia bezpieczeństwa, zaopiekowania i przynależności.



POTRZEBA KOMPETENCJI

... czyli bycia efektywnym w mierzeniu się z codziennymi wyzwaniami. Samorealizacja i rozwój swoich kompetencji.

Liderze, czy takie właśnie środowisko pracy budujesz w Twoim zespole? Czy pracownik ma szansę pozytywnie realizować swoje podstawowe potrzeby psychologiczne? **Sprawdzaj na bieżąco!**

sprawdź z ludźmi, jak im w tym jest, bez założeń, że „wszystko po staremu”

przekuj trudności na szanse, daj możliwość do rozwoju na swój optymalny sposób

dostrzeż wymagającą sytuację, trzymaj rękę na pulsie



Dlaczego motywowanie ludzi nie działa i co działa? Najnowsze metody przywództwa dodawania ludziom energii i ich zaangażowania). Susan Fowler, 2015, Wydawnictwo: MT Biznes