**Training Fiche Template**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tytuł** | **ZABURZENIA RÓWNOWAGI ŻYCIE-PRACA** | |
| **Słowa kluczowe (meta tag)** | Samoprzywództwo, samoświadomość, rozwój osobisty | |
| **Language** | Angielski/Polski | |
| **Cele**  **Efekty uczenia się** | * Wyjaśnij pojęcia samoświadomości i samoprzywództwa * Omów korzyści płynące z rozwijania samoprzywództwa i samoświadomości w biznesie i w sytuacjach kryzysowych * Zidentyfikuj sposoby rozwijania samoświadomości i samoprzywództwa | |
| **Training area: (Select one)** | | |
| **Online / Digital Marketing / Cyber-Security** | |  |
| **E-Commerce / Financing** | |  |
| **Digital Well-Being** | | **x** |
| **Smart work / Digital Nomads** | |  |
| **Description** | **Samoświadomość i samoprzywództwo to dwa powiązane ze sobą tematy, które zyskują na znaczeniu w literaturze i praktyce zarządzania. Rozwijanie samoświadomości pomaga poprawić sukces biznesowy, ale także pozwala osobom łatwiej radzić sobie z zewnętrznymi wstrząsami, takimi jak pandemie. Jest to również jeden z podstawowych składników samoprzywództwa. Ta część szkolenia analizuje znaczenie obu pojęć i wyjaśnia ich znaczenie dla osób i organizacji. Zapewniamy praktyczne porady dotyczące samoświadomości osobistej i rozwoju samoprzywództwa.** | |
| **Contents arranged in 3 levels** | 2. Potrzeby psychologiczne i samopoczucie psychiczne  2.1 Samoprzywództwo i samoświadomość  2.1.1 Znaczenie poznania wewnętrznego siebie  2.1.2 Czym jest (nie) samoprzywództwo i samoświadomość  2.1.3 Kultywowanie samoświadomości  2.1.4 Kultywowanie samoprzywództwa | |
| **Self-evaluation (multiple choice queries and answers)** | 1. **Znajomość wewnętrznego ja ma znaczenie dla:**   a.- Zwalczanie lęku, stresu i depresji  b.- Aby lepiej walczyć z wyzwaniami  c.- Wszystkie powyższe   1. **Bycie świadomym pomaga**   a.- kontrola emocji  b.- zaburzenia snu  c.- w ogóle nie pomaga   1. **Istnieją następujące rodzaje samoświadomości:**   a.- wewnętrzny  b.- zewnętrzny  c.- mieszane   1. **Następujące praktyki nie mają znaczenia dla samoświadomości:**   a.- uważność  b.- gotowanie  c.- prowadzenie samochodu   1. **Samoprzywództwo i samoświadomość to:**   a.- pozytywnie spokrewniony  b.- niespokrewniony  c.- spokrewniony negatywnie | |
| **Resources (videos, reference link)** | Increase your self-awareness with one simple trick https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE  High impact leadership: The importance of self-awareness  https://www.youtube.com/watch?v=5\_e6poHiV4I&t=1s | |
| **Related material** |  | |
| **Related PPT** | HEALTH&WORK\_MODELS\_PL\_CUE.pptx | |
| **Bibliography** | * Du Plessis, M. (2019). Positive self-leadership: A framework for professional leadership development. In L. E. Van Zyl & S. Rothman, Sr. (Eds.), Theoretical approaches to multi-cultural positive psychological interventions (p. 450). Springer International Publishing. * https://pooja.coach/self-awareness/whats-self-awareness-how-does-it-lead-to-success/ * Duval, S. and Wicklund, R.A. (1972). A theory of objective self-awareness. Academic Press * Eurich, T. (2018). What Self-Awareness Really Is (and how to Cultivate It). Harward Business Review. * Betz, M. (2021). Why self-awareness is the key skill for growth, health, and happiness. betterup.com * https://myquestionlife.com/examples-of-self-awareness-in-everyday-life/ * https://www.businessnewsdaily.com/6097-self-awareness-in-leadership.html * https://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model * https://warwick.ac.uk/services/wss/topics/selfawareness/ * https://medium.com/@dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c | |
| **Provided by** | UNIVERSITY OF DUBROVNIK | |