**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 psychiczne2.1 Samoprzywództwo i samoświadomość2.1.1 Znaczenie poznania wewnętrznego siebie2.1.2 Czym jest (nie) samoprzywództwo i samoświadomość2.1.3 Kultywowanie samoświadomości2.1.4 Kultywowanie samoprzywództwa |
| **Self-evaluation (multiple choice queries and answers)** | 1. **Znajomość wewnętrznego ja ma znaczenie dla:**

a.- Zwalczanie lęku, stresu i depresjib.- Aby lepiej walczyć z wyzwaniamic.- Wszystkie powyższe1. **Bycie świadomym pomaga**

a.- kontrola emocjib.- zaburzenia snuc.- w ogóle nie pomaga1. **Istnieją następujące rodzaje samoświadomości:**

a.- wewnętrznyb.- zewnętrznyc.- mieszane1. **Następujące praktyki nie mają znaczenia dla samoświadomości:**

a.- uważnośćb.- gotowaniec.- prowadzenie samochodu1. **Samoprzywództwo i samoświadomość to:**

a.- pozytywnie spokrewnionyb.- niespokrewnionyc.- 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-awarenesshttps://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 |