



# **Siła mentalna i odporność psychiczna w pracy i biznesie.**

Skąd czerpać energię i moc do codziennego działania?”

**Jakub CICHOCKI**

Trener biznesu i kompetencji społecznych

Konsultant odporności psychicznej MTQ

Konsultant rozwoju i biznesu

Konsultant kryzysowy

Mąż i rodzic nastolatki



# ODPORNOSC' PSYCHICZNA

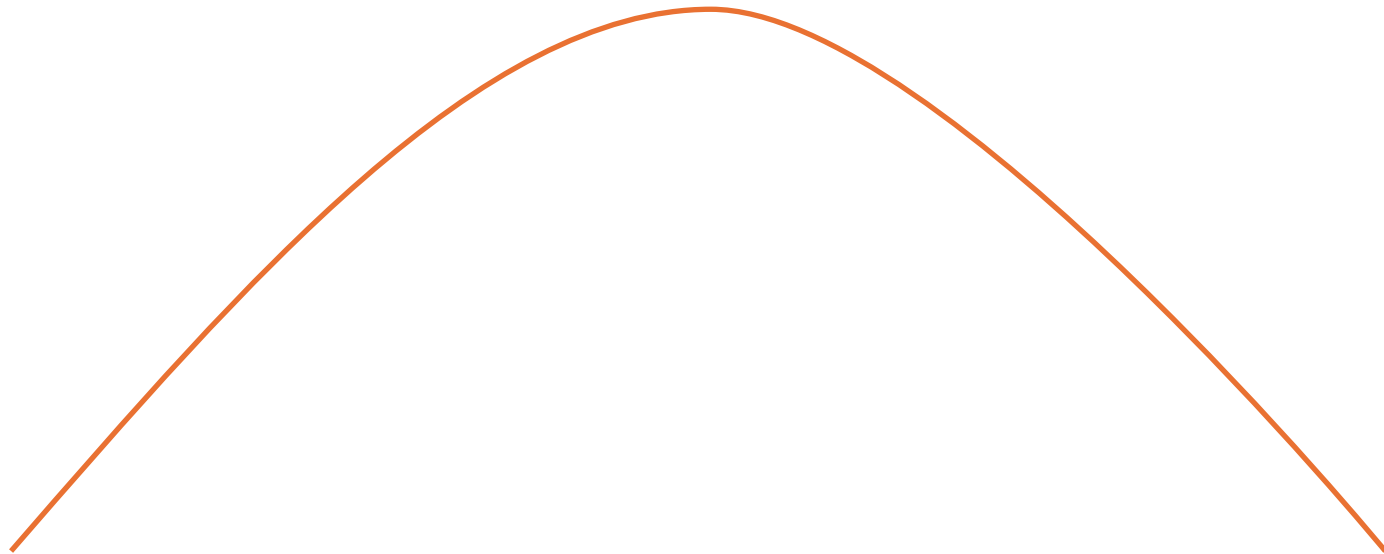


**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU

*“Odporność psychiczna to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, presją i trudnościami, która determinuje jego odporność na stres.”*

**Dr Peter Clough,**  
Dziekan Wydziału Psychologii University of Hull



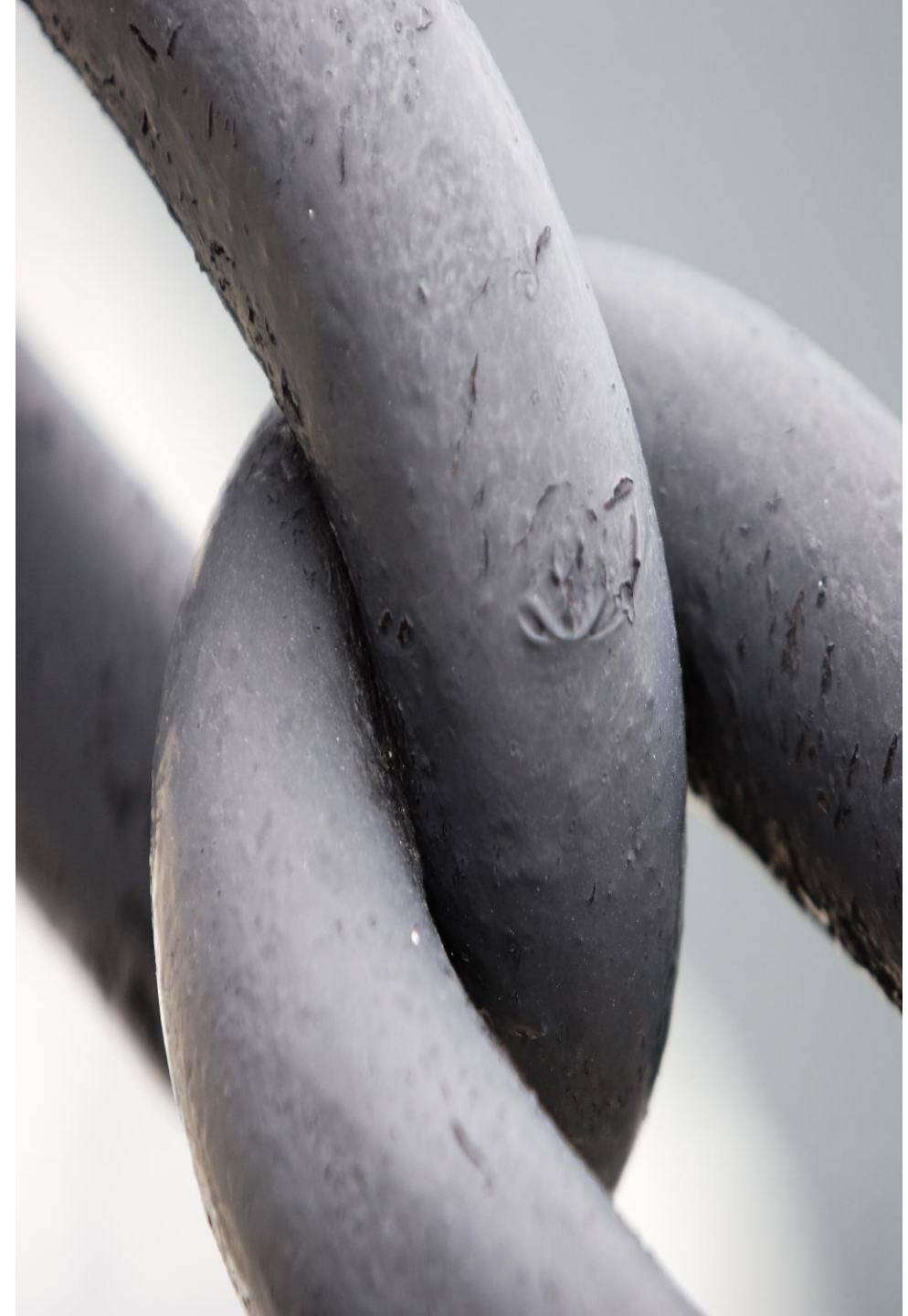


**WRAŻLIWOŚĆ**

**ODPORNOSC  
PSYCHICZNA**



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU





**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU





**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU





**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU

# MODEL 4C

## **Control** – kontrola

(poczucie wpływu i kontrola emocji);

## **Confidence** – pewność siebie

(poczucie własnej wartości, asertywność);

## **Commitment** – zaangażowanie

(orientacja na cel/zadanie);

## **Challenge** – wyzwanie

(nauka na bazie doświadczeń, podejmowanie ryzyka).





**Control – kontrola**  
(poczucie wpływu i kontrola  
emocji);





# POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

POLE KONTROLI

POLE WPŁYWU

POLE OBAW



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU





# UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI

PRZYŁAPUJ LUDZI NA  
ROBIENIU DOBRZE

DZIENNIK EMOCJI



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU





***Confidence*** – pewność siebie  
(poczucie własnej wartości,  
asertywność);



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU



# WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI

INFORMACJA ZWROTNA

PRZESTAŃ PORÓWNYWAĆ  
SIĘ DO INNYCH

DAJ SOBIE ZGODĘ NA  
BYCIE NIEIDEALNYM



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU

5:1





# PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

MOJE MOCNE STRONY

RYCERZE OKRĄGŁEGO  
STOŁU

KONTAKTY Z BLISKIMI



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU



***Commitment*** – zaangażowanie  
(orientacja na cel/zadanie);



# ZORIENTOWANIE NA UKOŃCZENIE ZADANIA

PRIORYTYZACJA

METODA MAŁYCH  
KROKÓW





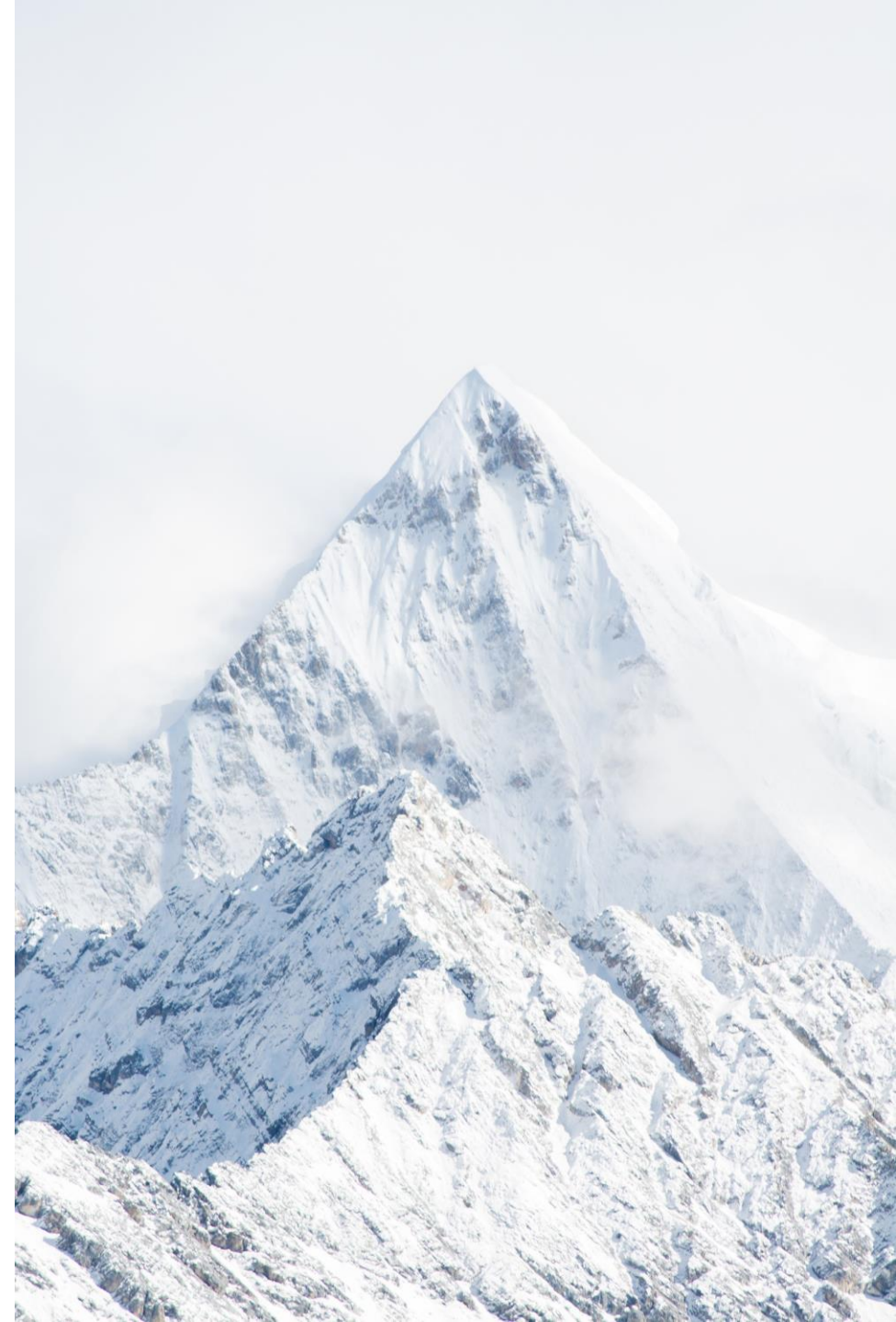
# ZORIENTOWANIE NA OSIĄGANIE CELÓW

STAWIANIE CELÓW

ELIMINACJA ROZPROSZEŃ



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU



***Challenge*** – wyzwanie  
(nauka na bazie doświadczeń,  
podejmowanie ryzyka).





# PODEJMOWANIE RYZYKA

BEZPIECZEŃSTWO  
PSYCHOLOGICZNE

KULTURA POPEŁNIANIA  
BŁĘDÓW



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU



# NAUKA PRZEZ WŁASNE DOŚWIADCZENIE

CYKL KOLBA

GOLD



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU







**DBANIE O DOBROSTAN  
I SIŁĘ MENTALNĄ**



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU



**Nie musisz być wielkim, żeby zacząć,**

**ale musisz zacząć, żeby być wielkim.**

Les Brown



# ZARZĄDZANIE STRESEM

- Techniki relaksacyjne
- Aktywność fizyczna
- Zdrowy sen i odżywianie
- Uwaga





# ZMIANA SPOSOBU MYŚLENIA

- Pozytywne myślenie
- Elastyczność myślenia
- Wyznaczanie celów
- Rozwój kreatywności



**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU



# BUDOWANIE RELACJI I WSPARCIA

- Silne relacje społeczne
- Akceptacja i miłość do siebie
- Wsparcie społeczne







**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU

**„Sukces jest sumą małych wysiłków,  
powtarzanych dzień po dniu.”**

Robert Colier







**Jakub Cichocki**



**Jakub.cichocki.75**

**CollisPracowniaRozwoju**



**biuro@collis.com.pl**





**COLLIS**  
PRACOWNIA ROZWOJU