TYTUŁ WEBINARU: DLACZEGO LUDZIE OCENIAJĄ I JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?
PROWADZĄCY: Przemysław Staroń

MYŚL PRZEWODNIA – NAJWAŻNIEJSZE TREŚCI SPOTKANIA

1. CZYM JEST OCENIANIE?

- Może boleć, nawet fizycznie.
- Jeśli czujesz się źle, że ktoś Cię ocenia, to nie świadczy o tym, że jesteś słaby.
- Ocenianie nie zawsze jest złe: w miejscu pracy np. oceniane są nasze kompetencje.
- Bywa bezpodstawne i wtedy to krytyka dysfunkcyjna.
- Konstruktywna krytyka (czyli ocena, która może nam pomóc np. coś lepiej robić) nie może odbywać się publicznie, nie może upokarzać.
- Oceniajmy zachowania, a nie cechy charakteru czy osobowości.

2. SKĄD BIERZE SIĘ W NAS POTRZEBA OCENIANIA INNYCH?

- Funkcjonujemy w świecie wielu bodźców – reagujemy szybko, szufladkujemy, upraszczamy, kategoryzujemy – niestety to często prowadzi do oceniania.
- Ocenia się nas w szkole, dlatego szkoła często nie daje nam poczucia mocy.
- Bywa i tak, że chcemy lepiej się poczuć poprzez „wybielenie” się na tle innych.

3. JAK SOBIE RADZIĆ Z OCENIANIEM?

- Warto zrozumieć, dlaczego oceniamy, co nam to daje.
- Kiedy ktoś nas ocenia, pamiętajmy, że „to ranieni ranią” – potraktujmy to więc jako formę „choroby” i nawet zacznijmy współczuć.
- Czasem warto „podzielić” sobie świat na osoby, z którymi mamy i budujemy relację, i na tych, na którym nam nie zależy (ich opinią w ogóle się nie przejmujemy).
- Zanim sami ocenimy, zastosujmy trzy sita Sokratesa – zastanówmy się, czy to, co chcemy powiedzieć, jest prawdziwe, mądre i użyteczne oraz „po co” chcemy kogoś ocenić.
- Zawsze zacznijmy od siebie i zastanówmy nad swoimi intencjami.

INSPIRACJE I POLECENIA

CYTATY

- Ronaldo Wrobel: „Bardzo łatwo jest oceniać, nic nie rozumiejąc [...] Trudniej jest zrozumieć, nie oceniając”
- Marta Frej: „Nie mogę przejmować się tym, co mówią inni, bo innych jest dużo i każdy mówi co innego”

POLECANE KSIĄŻKI

1. Brene Brown, „Dary niedoskonałości”
2. Natalia de Barbaro, „Czuła przewodniczka”
3. Miłosz Brzeziński, „Głaskologia”
4. Miłosz Brzeziński, „Wy wszyscy moi ja”
5. Klemens Stróżyński, Elżbieta Stawiarska, „Jak oceniać i uczyć samooceny”
6. Przemysław Staroń, „Szkoła bohaterek i bohaterów”
7. seria „Moje emocje. Akceptuję, co czuję”

POLECANE KANAŁY NA YOUTUBIE

1. Ewelina Stępnicka
2. Klaudia Pingot
3. Joanna Chmura
4. kanał self mastery pl