

Nastawienie na sukces

Czas wakacyjny sprzyja podejmowaniu różnorodnych działań i doświadczeń, jak również skłania do refleksji. Studenci zastanawiają się nad swoimi zainteresowaniami oraz poszukują swoich pasji. Często zgłaszają się do doradcy zawodowego, chcąc uzyskać odpowiedź na pytanie, jak zmotywować się do działania.

Ważnym obszarem, nad którym warto się zastanowić, są nasze nastawienia. Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytanie, jak twój styl myślenia lub przekonania wpływają na motywację do działania, lub realizowane cele?

Profesor psychologii, Carol Dweck, od ponad 20 lat badała zależność pomiędzy stylem myślenia a zachowaniem człowieka. Badaczka wyodrębniła dwie postawy: nastawienie na trwałość oraz nastawienie na wzrost, które w kluczowy sposób wpływają na radzenie sobie z porażkami, wytrwałość w dążeniu do celu oraz motywację do rozwoju swoich kompetencji i talentów.



Badania prof. Dweck pokazały, że aż 40 procent osób cechuje nastawienie na trwałość, czyli przekonanie, że zdolności oraz inteligencja są odziedziczone (stałe) i nie mamy wpływu na ich rozwój. Pozostałą grupę stanowią osoby z nastawieniem na wzrost. Osoby te postrzegają realizację celów trudnych, powyżej swoich kompetencji, jako bodziec do rozwoju i ciężkiej pracy. Porażka nie jest dla tych osób zniechęcająca.

Przystępując do procesu odkrywania swojego potencjału, warto się zastanowić nad swoimi przekonaniami dotyczącymi rozwoju talentów.

Dla osób, które chciałyby bardziej zgłębić ten temat, polecamy książkę Carol Dweck pt. „Nowa psychologia sukcesu” lub artykuł, który jest dostępny na [stronie SWPS](#).

Naszych studentów, którzy chcieliby porozmawiać o nastawieniu na wzrost lub trwałość zapraszamy do kontaktu z doradcą zawodowym: doradcy.zawodowi@up.krakow.pl

A u Ciebie jakie nastawienie wobec rozwoju dominuje- na wzrost, czy na stałość?

Justyna Chyla
Doradca zawodowy
ABK