



GROWTHMINDS

GROWTH MINDSET

-

GÂNDIRE FLEXIBILĂ

WEBINAR PENTRU STUDENȚI

27 APRILIE 2022

UMFST GE PALADE TG MUREȘ



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Astăzi vom vorbi despre ...

-
- Ce înseamnă gândire flexibilă (Gflex)?
 - Gândire flexibilă (Gflex) VS gândire fixă (Gfix).
 - **Neuroplasticitate**
 - **Beneficiile Gflex**
 - Cum să ne dezvoltăm Gflex?

SCORUL

22-30 = O gândire flexibilă puternică

17-21 = Gândire flexibilă cu unele idei fixe

11-16 = Gândire fixă cu unele idei flexibile

0-10 = Gândire fixă puternică

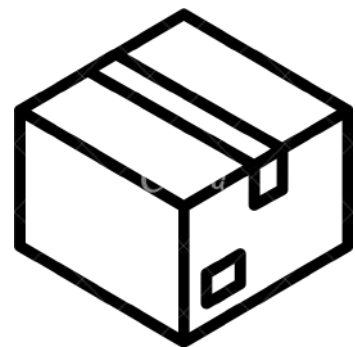
SCORUL MEU:

TIPUL MEU DE GÂNDIRE:

Adaptare după C. Dweck (2006). Mindset: The new psychology of success. New York. Random House Inc.

Gândire flexibilă

CE ESTE GÂNDIREA FLEXIBILĂ?



GÂNDIRE FIXĂ

Oamenii cu o gândire fixă cred că abilitățile, talentele, inteligența lor nu pot fi modificate, fiind limitate la o anumită capacitate



GÂNDIRE FLEXIBILĂ

Oamenii cu o gândire flexibilă cred că abilitățile, talentele, inteligența pot fi dezvoltate prin învățare și prin experiențe.

GÂNDIRE FIXĂ

Consideră că talentul e înnăscut

Dorește să pară perfectă și talentată, așa că ...

Evită
provocările

Renunță ușor

Vede efortul
ca fiind ceva
temporar

Devine frustrată
când primește
feedback

Se simte
amenințată de
succesul altora



Duce la un leader foarte emoțional care încearcă în mod constant să se adapteze la felul în care o văd ceilalți. Acest lucru o face să fie dificilă și îi limitează potențialul.

GÂNDIRE FLEXIBILĂ

Consideră că o abilitate poate fi dezvoltată

Cea mai mare dorință este să învețe, așa că ...

Îi plac
provocările

E stimulată
de eșecuri

Consideră
propriul efort cel
mai important

Folosește
feedbackul pentru
a se perfecționa

Este inspirată și
învață din succesul
altora



Conduce la un leader harnic care caută în mod constant să se îmbunătățească. Acest lucru creează o face mai calmă, mai deschisă la minte și își poate atinge potențialul maxim.

Gândire fixă



Acceptați provocările.
Perseverati în fața eșecurilor.
Talentele și abilitățile pot fi dezvoltate.
Concentrați-vă pe proces, nu pe rezultat.

Găsiți inspirație în succesul celorlalți.
Implicați-vă profund și procesați greșeala cu dorința de a o corecta.
Acceptați critica ca pe o modalitate de a învăța.
Îmbrățișați noutatea cu dorința de a stăpâni noi abilități.

Căutați oameni care vă provoacă să creșteți!
Bazați-vă pe colaborare și inovare!

Evită provocările.
Renunță ușor.
Talentele și abilitățile sunt fixe.
Concentrarea este pe rezultat.

Se simte amenințat de succesul celorlalți.
Fuge de eroare, nu se angajează în proiecte provocatoare, cu dorința de a părea inteligent.
Ignoră feedbackul negativ, chiar dacă i-ar putea fi util.
Evită noile experiențe din teama de eșec.

Caută oameni care să le întărească stima de sine.
Pot apela la înșelăciune și înșelătorie!



Gândire flexibilă

Gândire flexibilă

NEUROPLASTICITATE

ȘTIAȚI CĂ?

Creierul nostru nu încetează să se schimbe. Odată cu învățarea și experiențele, se construiesc conexiuni noi pentru a oferi noi perspective. Creierul funcționează asemenea unui mușchi.

Îl putem dezvolta prin antrenament. Când este tratat corect, chiar poate **„crește”**.





NEURO = NERVOUS SYSTEM



PLASTICITY = PLASTOS LE
Greek Root

Let's begin by breaking down the term...



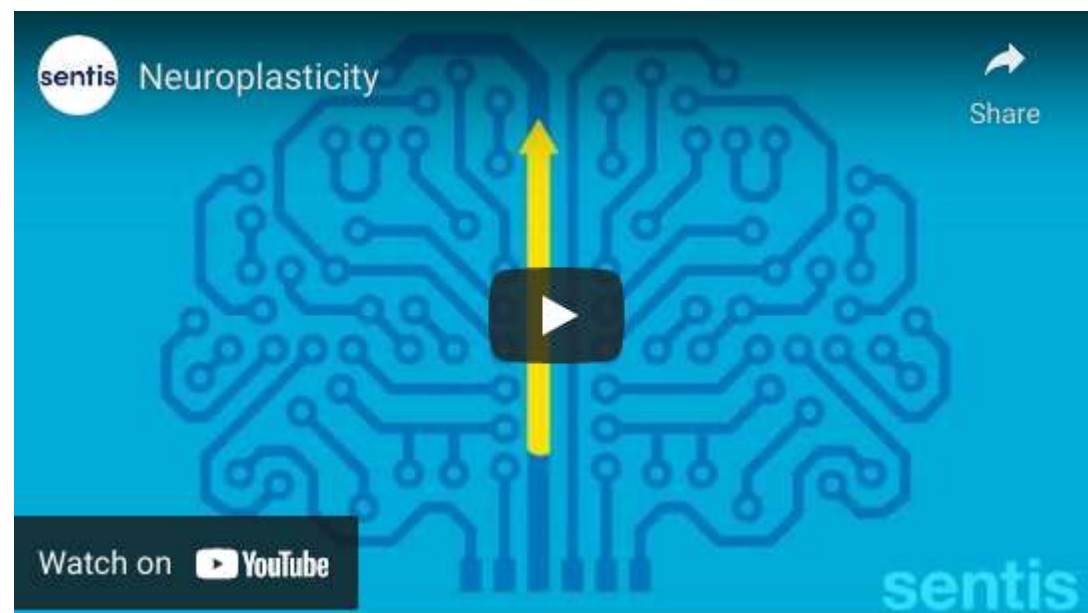
What is Neuroplasticity?



Open Colleges Presents Your Brain Map: 84 Strategies for Accelerated Learning

Explore the Open College's interactive brain map to learn about how your brain functions and ways to improve your learning.

Open Colleges



sentis Neuroplasticity

Share

Watch on YouTube

sentis



sci Your Brain is Plastic

Share

YOUR BRAIN IS PLASTIC

Watch on YouTube

1. Efortul

Pot deveni mai bun și îmi pot îmbunătăți cunoștințele sau abilitățile dacă depun efort.

Eu consider efortul ca pe o cale către succes și măiestrie.

Îmi măsoar succesul în funcție de cât de mult efort depun și de atitudinea mea față de problemă, situație, provocare.

2. Greșeli

Greșelile sunt o oportunitate, nu o amenințare. Le pot accepta, nu mi-e frică de ele.

Pot învăța din greșelile mele și pot continua să îndeplinesc sarcina primită. Sunt perseverent!

[menti.com](https://www.menti.com) 5954711

3. Provocări

Provocările mă ajută să devin mai bun. Prin provocări pot să învăț, să-mi „antrenez” creierul și să-mi îmbunătățesc cunoștințele și abilitățile.

Nu mi-e frică de provocări, le accept!

Gândire
flexibilă -
limbajul

4. Feedback-ul și critica

Pot învăța din feedback și critici constructive.
Nu mi-e frică de asta și cer altora să-mi dea feedback.

5. Succesul altora

Nu mă simt amenințat dacă alții au succes, le pot sărbători succesul. Pot învăța de la alții și găsi inspirație, motivație în succesul lor.

6. Puterea lui „ÎNCĂ”

În loc să spunem: „Nu știu”, putem spune „Nu știu ÎNCĂ”. Acest cuvânt scurt are multă putere și ne poate ajuta să ne schimbăm viziunea asupra situației.

Gândire
flexibilă
limbajul

Beneficiile unei gândiri flexibile

- Ești mai concentrat pe munca grea, nu renunți atât de repede, ești dispus să-ți asumi riscuri și să-ți stabilești obiective îndrăznețe.
- Ești mai realist, flexibil și capabil să gestionezi mai bine schimbările.
- Ești mai conștient de oportunități și posibilități și mai optimist.
- Ești mai creativ în rezolvarea problemelor.
- Fiind mai deschis + admițând greșelile + sărbătorind succesul = înveți repede = mai mult succes

Beneficiile unei gândiri flexibile

- Obiceiuri de studiu mai bune și motivație intrinsecă mai mare.
- Gândirea flexibilă reduce stresul și anxietatea (+ reziliență).
- Îmbunătățește autoreglarea (capacitatea de a monitoriza și gestiona emoțiile, gândurile și comportamentele).
- Studenții cu Gflex au o stimă de sine mai mare.
- Relații mai bune cu cei din jur.
- Își asumă responsabilități asupra propriei vieți.

-
- Învăță să-ți asculți „vocea” interioară – oare este o gândire fixă sau flexibilă?

Oare cum pot
să dezvolt o
gândire
flexibilă?

Imaginează-ți
că ai o zi cu
adevărat
nereușită...

Primești rezultatele unui examen de matematică/statistică – ai luat o notă care nu-ți place pentru că ai amestecat câteva formule. Alți colegi s-au descurcat foarte bine și au luat note bune.

Cursul tău preferat este anulat pentru că profesorul este bolnav.
Este înlocuit cu un alt curs care ți se pare plictisitor și deloc interesant.

În drum spre casă, roata de la bicicletă se strică și trebuie să mergi și să împingi bicicleta până acasă.

Canva

Când ajungi acasă, constăți că n-ai nimic de mâncare. Îți gătești singur ,
dar mâncarea nu este deloc gustoasă.

Fiind cu adevărat frustrat și supărat, îl suni pe cel mai bun prieten ca să-i
împărtășești experiența, dar prietenul nu înțelege prin ce treci, nu te
ascultă cu adevărat.

Ce ai gândi, ce ai simți și ce ai face?

menti.com 5954711



Cum aș putea gestiona această situație complicată?
Sunt atât de ghinionist și neinspirat?

Nu știu cum
să repar o roată.
Nu sunt un
persoană
tehnică.

Nu știu să
gătesc.
Nu voi învăța
niciodată.

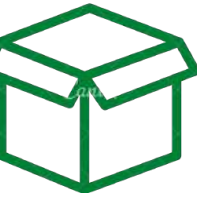


Mie mi se
întâmplă
ÎNTOTDEAUNA.

Toată lumea
încearcă să
mă încurce
astăzi.

Nici cel mai bun
prieten nu mă
înțelege.

Renunț.
Această zi este pur și
simplu oribilă!



Oare cum pot
să dezvolt o
gândire
flexibilă?

-
- Învață să-ți asculți „vocea” interioară – oare este o gândire fixă sau flexibilă?
 - Stă în puterea ta să alegi & să te concentrezi asupra lucrurilor pe care le poți influența!

Oare cum pot să dezvolt o gândire flexibilă?

-
- Învață să-ți ascuți „vocea” interioară – oare este o gândire fixă sau flexibilă?
 - Stă în puterea ta să alegi & să te concentrezi asupra lucrurilor pe care le poți influența!
 - Folosește limbajul gândirii flexibile atunci când gândești și comunici!

Cum aş putea gestiona această situație complicată?
Sunt atât de neinspirat?

Nu știu cum
să repar o roată.
Nu sunt un
persoană
tehnică.

Nu știu să
gătesc.
Nu voi învăța
niciodată.

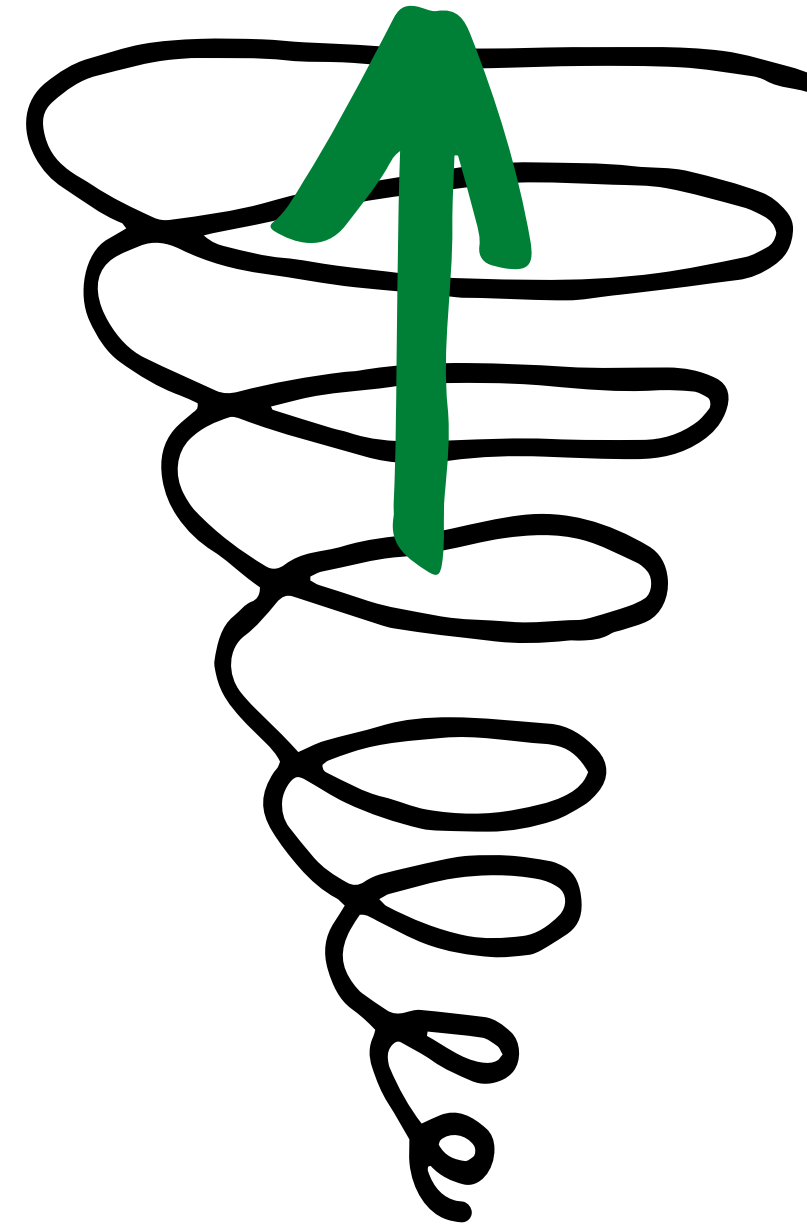
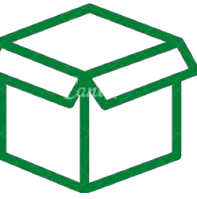


Mie mi se
întâmplă
ÎNTOTDEAUNA.

Toată lumea
încearcă să
mă încurce
astăzi.

Nici cel mai bun
prieten nu mă
înțelege.

Renunț.
Această zi este pur și
simplu oribilă!



Cum să dezvolt o gândire flexibilă?

- ~~Învață să-ți asculți „vocea”~~
interioară – oare este o gândire
fixă sau flexibilă?
- Stă în puterea ta să alegi & să
te concentrezi asupra lucrurilor
pe care le poți influența!
- Folosește limbajul gândirii
flexibile atunci când gândești și
comunici!
- Întâlnește-te cu oameni cu o
gândire flexibilă și încurajează-i
și pe alții să își dezvolte
gândirea flexibilă.



NOTEAZĂ
CEVA CARE ÎȚI AMINTEȘTE
DE GÂNDIREA FLEXIBILĂ ȘI
AFIȘEAZĂ REZULTATUL
UNDE
ÎL POȚI VEDEA ÎN FIECARE ZI!

menti.com 5954711

“Becoming is better than being.”

-

„A deveni este mai mult decât a fi.”

Carol Dweck