

# TEST KOMPETENCJI MIĘKKICH UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DLA MŁODZIEŻY

**Kompetencje miękkie (ang. soft skills), synonimy: umiejętności miękkie, umiejętności interpersonalne lub społeczne, to cechy i zdolności, które dotyczą zachowań, komunikacji, relacji interpersonalnych oraz ogólnego stylu pracy i bycia.**

Umiejętności miękkie mają związek z psychiką i oddziaływaniem społecznym, określają cię jako człowieka. To zestaw postaw i cech osobowości, które ułatwiają skuteczną interakcję i komunikację z innymi ludźmi. Obejmują one aspekty jak: zdolność do pracy w zespole, komunikacja interpersonalna, zarządzanie czasem, rozwiązywanie problemów, empatia itd. Są to umiejętności, które nie są związane z wiedzą techniczną, specjalistyczną wiedzą zawodową (kompetencje twarde - hard skills), czy z tym co uczysz się w szkole (lub na studiach). Tu nie chodzi o to, jakie masz oceny z matematyki czy jak dobrze znasz jakieś programy na komputerze, a bardziej, jak dogadujesz się z ludźmi, jak rozwiążesz konflikty czy jak działasz w grupie. Umiejętności społeczne są kluczowe zarówno w szkole, domu czy w relacjach ze znajomymi; mają ogromne znaczenie w życiu zawodowym i osobistym.

Zapraszam Cię do skróconego testu umiejętności miękkich. Test dotyczy ośmiu głównych obszarów soft skills:

- umiejętność współpracy w grupie,
- samodyscyplina i organizacja czasu,
- inteligencja emocjonalna,
- komunikacja z rówieśnikami i dorosłymi,
- zdolność do radzenia sobie ze stresem i presją,
- asertywność,
- umiejętność adaptacji do nowych sytuacji,
- kreatywność i innowacyjność

Przed tobą 40 pytań; zaznacz odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla twoje obecne umiejętności i zachowania. Pamiętaj, że w teście nie ma "złych" odpowiedzi w tym teście. Celem jest ocena twoich aktualnych kompetencji miękkich, nie to, kim myślisz, że powinieneś być lub kim chciałbyś być. Po zakończeniu testu przejdź do klucza rozwiązań oraz interpretacji wyników. To pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje umiejętności miękkie i dowiesz się, w jakim kierunku prawdopodobnie rozwijają się twoje kompetencje społeczne. Warto zaznaczyć, że test ten ma swoje ograniczenia i próg błędów. To narzędzie jest poglądowe i ma na celu jedynie zorientowanie cię w zakresie twoich kompetencji miękkich. Wyniki nie są ostateczne i nie definiują cię jako osoby. Pamiętaj, że umiejętności miękkie są dynamiczne i można je rozwijać w trakcie całego życia. Interpretuj wyniki jako punkt wyjścia do dalszej refleksji i potencjalnego rozwoju, a nie jako ostateczną ocenę twoich zdolności Powodzenia!



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Płuska

WWW.KATARZYNAPLUSKA.PL

Katarzyna Płuska

mgr specjalizacji komunikacja społeczna (kierunek: pedagogika),  
absolwentka studiów zarządzanie zasobami ludzkimi oraz  
kursu doradca zawodowy, certyfikowany trener umiejętności  
społecznych TUS I i II stopnia, menadżer oświaty

#### **Prawa autorskie:**

Ten test umiejętności miękkich został stworzony i udostępniony wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych. Właściciel praw autorskich do treści tego testu, w tym pytań, odpowiedzi, klucza rozwiązań oraz interpretacji wyników, wyraża zgodę na jego wykorzystanie wyłącznie w celach dydaktycznych. Możesz kopiować, rozpowszechniać, publikować lub wykorzystywać ten test w celach dydaktycznych, o ile zachowasz informację o prawach autorskich i właścicielu praw autorskich do tego testu. Wykorzystanie testu w celach komercyjnych, w tym płatnych kursów, szkoleń lub innych form zarobkowych, jest surowo zabronione i wymaga osobnej zgody właściciela praw autorskich. Właścicielem praw autorskich do tego testu jest "Katarzyna Skoczylas-Płuska Szkolenia". Wszelkie pytania dotyczące wykorzystania tego testu w inny sposób lub prośby o zgody specjalne należy kierować do właściciela praw autorskich pod adresem kontakt@katarzynapluska.pl. Dziękujemy za przestrzeganie praw autorskich i zrozumienie, że ten test jest dostępny wyłącznie w celach dydaktycznych i nie może być używany w celach komercyjnych.

Test kompetencji miękkich. Zaznacz jedną odpowiedź: "tak", "czasami" bądź "nie".

1. Czy zawsze odrabiasz lekcje na czas? Tak Czasami Nie
2. Czy umiesz wyrazić swoje myśli w jasny, zrozumiały dla otoczenia sposób? Tak Czasami Nie
3. Czy myślałeś o tym, jak można zrobić coś lepiej lub ciekawiej? To może dotyczyć gier, szkolnych projektów, czy nawet sposobu, w jaki organizujesz swój czas. Tak Czasami Nie
4. Czy lubisz wymyślać nie szablonowe sposoby na rozwiązanie problemów? Tak Czasami Nie
5. Czy uważasz, że twoje pomysły są ważne dla sukcesu grupy? Tak Czasami Nie
6. Czy podczas rozmowy twoje ciało też mówi? Tzn. czy przykładowo gestykujesz i używasz mimiki twarzy? Tak Czasami Nie
7. Czy potrafisz zająć się czymś innym, żeby odciąć się od stresu? Tak Czasami Nie
8. Czy potrafisz postawić na swoim, gdy jest to konieczne? Tak Czasami Nie
9. Czy zdarza ci się zostawiać zadania na ostatnią chwilę? Tak Czasami Nie
10. Czy potrafisz odnaleźć się w nowej grupie osób, np. dołączając do kółka matematycznego? Tak Czasami Nie
11. Czy potrafisz powiedzieć "nie", gdy czujesz, że coś ci nie pasuje? Tak Czasami Nie
12. Czy lubisz rysować, malować, konstruować modele, pisać własne opowiadania lub zajmować się innymi aktywnościami, które wymagają kreatywności i tworzenia czegoś od zera? Tak Czasami Nie
13. Czy potrafisz sobie radzić w nowych, nieznanach sytuacjach? Tak Czasami Nie
14. Czy umiesz dokładnie powiedzieć to, co masz na myśli, jeśli wokoło są zakłócenia, np. słysząc głośną muzykę lub hałas na szkolnej przerwie? Tak Czasami Nie
15. Czy wiesz, jak poradzić sobie z wybuchem złości? Tak Czasami Nie
16. Czy otwarcie podchodzisz do nieznanach ci tematów podczas lekcji? Tak Czasami Nie
17. Czy masz plan dnia i się go trzymasz? Tak Czasami Nie
18. Czy chętnie angażujesz się w projekty grupowe w szkole? Tak Czasami Nie
19. Czy potrafisz wyrazić swoją opinię w dyskusji? Tak Czasami Nie
20. Czy aktywnie słuchasz, gdy ktoś do ciebie mówi (tzn. słuchasz, a nie tylko słyszysz)? Tak Czasami Nie
21. Czy w projekcie klasowym bierzesz pod uwagę zdanie osób z twojej grupy? Tak Czasami Nie
22. Czy potrafisz ustalać sobie cele (krótko lub długoterminowe), a także je realizować? Tak Czasami Nie
23. Czy potrafisz zrozumieć, dlaczego jesteś smutny? Tak Czasami Nie
24. Czy rysujesz, piszesz lub tworzysz "coś z niczego" w wolnym czasie? Tak Czasami Nie
25. Czy potrafisz zachować spokój w stresującej sytuacji? Tak Czasami Nie
26. Czy uważasz, że twoje pomysły są ważne? Tak Czasami Nie
27. Czy możesz łatwo nazwać to, co odczuwasz? Tak Czasami Nie
28. Czy masz swoje sposoby na relaks i odpoczynek? Tak Czasami Nie
29. Czy jesteś otwarty na zmiany? Tak Czasami Nie
30. Czy unikasz stresujących sytuacji? Tak Czasami Nie
31. Czy łatwo ci się przystosować do nowego otoczenia? Tak Czasami Nie
32. Czy posiadasz zdolności organizacyjne pracy zespołu? Tak Czasami Nie
33. Czy łatwo rozpoznajesz swoje emocje? Tak Czasami Nie
34. Czy potrafisz powiedzieć wprost swoje zdanie, gdy większość z twojej grupy (klasy) uważa inaczej na określony temat? Tak Czasami Nie
35. Czy stosujesz jakieś własne techniki uspokojenia się, wyciszenia w stresującej sytuacji? Tak Czasami Nie
36. Czy twoje pomysły są często uznawane za "poza schematem" lub ekstrawaganckie? Tak Czasami Nie
37. Czy potrafisz prowadzić rozbudowane rozmowy z dorosłymi na poważne tematy? Tak Czasami Nie
38. Czy masz czas na swoje hobby i zainteresowania? Tak Czasami Nie
39. Czy trafnie rozpoznajesz emocje u innych osób? Tak Czasami Nie
40. Czy jesteś otwarty na konstruktywną krytykę od osób z twojej grupy? Tak Czasami Nie

## KLUCZ ROZWIĄZAŃ

System punktacji:

- Za odpowiedź "TAK" uczestnik otrzymuje 2 punkty.
- Za odpowiedź "CZASAMI" uczestnik otrzymuje 1 punkt.
- Za odpowiedź "NIE" uczestnik otrzymuje 0 punktów.

Podział punktów według ośmiu kategorii kompetencji miękkich:

1. **Umiejętność współpracy w grupie:** pytania 5, 18, 21, 32, 40 - suma moich punktów .....
2. **Samodyscyplina i organizacja czasu:** pytania 1, 9, 17, 22, 38 - suma moich punktów .....
3. **Inteligencja emocjonalna:** pytania 15, 23, 27, 33, 39 - suma moich punktów .....
4. **Komunikacja z rówieśnikami i dorosłymi:** pytania 2, 6, 14, 20, 37 - suma moich punktów .....
5. **Zdolność do radzenia sobie ze stresem i presją:** pytania 7, 25, 28, 30, 35 - suma moich punktów .....
6. **Asertywność:** pytania 8, 11, 19, 26, 34 - suma moich punktów .....
7. **Umiejętność adaptacji do nowych sytuacji:** pytania 10, 13, 16, 29, 31 - suma moich punktów .....
8. **Kreatywność i innowacyjność:** pytania 3, 4, 12, 24, 36 - suma moich punktów .....

## INTERPRETACJA WYNIKÓW

W każdej z kategorii można zdobyć maksymalnie 10 punktów. Sprawdź, w której grupie uzyskałeś najwyższą liczbę punktów. To obszar, w którym Twoje umiejętności są najbardziej rozwinięte. Jeśli liczba punktów jest mniejsza, nie martw się – to miejsce, w którym jest potencjał do rozwoju. Poniżej przeczytaj poniższe opisy umiejętności.

- **0-2 punkty. Niski poziom umiejętności w tej kategorii.** Jest bardzo dużo miejsca na rozwój. Cóż, nie ma co ukrywać, jest robota do wykonania, ale spokojnie, jeżeli chcesz to możesz to zrobić! Od czego zaczniesz?
- **3-5 punktów. Średni/nizszy poziom umiejętności.** Niektóre aspekty mogą wymagać omówienia i praktyk, czyli nie jest bardzo źle, ale ani bardzo dobrze. Możesz dać z siebie coś więcej. Podkreśl poziom! Czas ćwiczyć!
- **6-8 punktów. Dobry/wyższy poziom umiejętności.** Elegancko! Możesz otworzyć pudełko czekoladek, ponieważ śmigasz już całkiem dobrze, ale... nie spocznij na laurach. Nie strać tego co już wypracowałeś i postaw kropkę nad "i", tam gdzie trzeba. Powodzenia!
- **9-10 punktów. Bardzo wysoki poziom umiejętności.** Król/królowa w tej dziedzinie! Jesteś już opcją "pro"! Tak trzymaj! Idzie ci świetnie! Świetne uczucie, prawda?

## OPIS UMIEJĘTNOŚCI

### 1. Umiejętność współpracy w grupie

Co to jest?

Umiejętność współpracy w grupie to zdecydowanie więcej niż bycie "miłym" wobec innych. Jest to złożona kompetencja, w ramach której znajdują się takie elementy jak efektywna komunikacja, podejmowanie decyzji i podział obowiązków. Obejmuje również umiejętność radzenia sobie z różnorodnością osobowości i kompetencji w zespole, zarządzanie konfliktami i negocjacjami. Nie można pominąć też aspektu delegowania i odpowiedzialności za realizację zadań. Każdy zespół jest inny, ale dobre praktyki są uniwersalne. Współpraca w grupie to również umiejętność korzystania z różnych metod i narzędzi wspomagających prace zespołową, takich jak brainstorming, metoda "Metoda 6-3-5" czy techniki zwinne ("Agile").

### *Jak to wygląda teraz w twoim życiu?*

Jako uczniowi pewnie często zdarza ci się pracować nad grupowymi projektami szkolnymi, angażować się w działalność pozalekcyjną czy być częścią drużyny sportowej. Każda z tych sytuacji to doskonała okazja do rozwijania umiejętności współpracy. Czy zauważasz, jak różnorodne są style komunikacji u różnych ludzi, jakie umiejętności posiadają i jakie mają potrzeby? Ta obserwacja pozwoli ci lepiej zrozumieć, czym jest praca zespołowa. Zdasz sobie też sprawę, że zarządzanie konfliktami i różnicami zdań to ważna część efektywnej współpracy.

### *Jak może to wyglądać w przyszłości?*

W przyszłości, zarówno w kontekście zawodowym, jak i osobistym, umiejętność współpracy w grupie będzie jeszcze bardziej istotna. Zespoły w miejscu pracy stają się coraz bardziej zróżnicowane pod względem umiejętności, doświadczenia i kultury. Zrozumienie mechanizmów dynamiki grupowej, umiejętność adaptacji i skuteczna komunikacja będą kluczowe, nie tylko dla twojego sukcesu indywidualnego, ale i całego zespołu.

### *Plusy*

- Realizacja złożonych projektów. Praca w zespole umożliwia realizację bardziej ambitnych i skomplikowanych zadań, które byłyby trudne do wykonania indywidualnie.
- Różnorodność perspektyw. Każdy członek zespołu wnosi do projektu swoje unikatowe umiejętności i doświadczenia, co wzbogaca efekt końcowy.
- Wsparcie i synergia. W grupie łatwiej jest przezwyciężyć różne przeszkody, zarówno dzięki wsparciu emocjonalnemu, jak i dzięki możliwości podziału zadań i obowiązków.

### *Minusy*

- Ryzyko konfliktów. W każdym zespole mogą wystąpić różnice zdań czy celów, które jeśli są źle zarządzane, mogą utrudnić realizację projektu.
- Zarządzanie i koordynacja. W zespołach, szczególnie tych dużych i złożonych, zarządzanie i koordynacja mogą stanowić duże wyzwanie.
- Nierówny podział pracy. Może się zdarzyć, że obowiązki i zadania nie są równo rozdzielone pomiędzy członków zespołu, co prowadzi do frustracji i potencjalnych konfliktów.

## **2. Samodyscyplina i zarządzanie sobą w czasie**

### *Co to jest?*

Samodyscyplina i zarządzanie sobą w czasie to nie tylko terminy, którymi rzucają dorośli czy nauczyciele. To zestaw nawyków i umiejętności, które pomagają ci zarządzać swoim życiem w sposób, który sprawia, że masz więcej czasu na rzeczy, które naprawdę są dla ciebie ważne. Nie chodzi tutaj o "zarządzanie czasem" jako takie, bo czasem zarządzać się nie da, nie rozciągniesz go jak gumę, bo każdy ma go tyle samo - 24h na dobę, a on i tak upłynie, niezależnie od tego, czy będziesz go marnował czy nie. Chodzi o zarządzanie sobą w tym czasie, o wykorzystanie go na rzeczy, które cię napędzają, które sprawiają, że rośniesz jako osoba. To umiejętność wyważenia między nauką, pracą, życiem towarzyskim i odpoczynkiem, a także zdolność do osiągania celów i zadań, które sobie postawisz. Zarządzanie sobą w czasie to czasem prawdziwa filozofia życiowa, która przekracza prostą punktualność. Tu chodzi o umiejętność rozpoznawania priorytetów i balansowania między obowiązkami a czasem dla siebie. Jak to zrobić? Narzędzia jak Macierz Eisenhowera mogą ci pomóc zidentyfikować, co jest naprawdę ważne, a co jedynie pilne. Listy 'To-Do' (czyli co jest do zrobienia) pomogą uporządkować twoje zadania w łatwy do zrozumienia sposób; a i nie zapominaj o kalendarzach i planerach, są one świetnym sposobem na zorganizowanie swojego czasu.

### *Jak to wygląda teraz w twoim życiu?*

Między obowiązkami domowymi a lekcjami, zmagasz się z oczekiwaniami nauczycieli, rodziców i swoich. . Czy zauważyłeś, że czasem odwlekasz zadania 'na później', wpadając w spiralę prokrastynacji i myśląc, że 'jeszcze jest czas'? Jeśli tak, to warto zastanowić się, co jest twoim 'złodziejem czasu'. Może to media społecznościowe, gry czy seriale? Sprawdź to dokładnie. A co z wielozadaniowością? Możesz myśleć, że jest to sposób na zwiększenie efektywności, ale uwaga: robienie kilku rzeczy jednocześnie może okazać się pułapką, która obniża twoją produktywność.

### *Jak może to wyglądać w przyszłości?*

Opanowanie sztuki zarządzania sobą w czasie z pewnością przyda ci się w dorosłym życiu. Na studiach, w pracy, w relacjach - wszędzie tam gdzie czas i efektywność są na wagę złota. Technika Pomodoro pomoże ci w koncentracji na jednym zadaniu, a cele postawione metodą SMART pozwolą ci mieć jasność co do tego, co chcesz osiągnąć i jak to zrobić. Priorytetyzacja zadań ułatwi ci życie, jeżeli kiedykolwiek staniesz przed dylematem, który zadanie wykonać pierwsze.

### Plusy

1. Cele krótko- i długoterminowe. Znając swoje cele, będziesz miał jasno określony kierunek i motywację, żeby się nie zatrzymywać.
2. Efektywność i produktywność. Wykorzystując różne metody i narzędzia jak listy "To-Do", technikę "Jedzenia słonia po kawałku" bądź "metodę ABC", zyskasz kontrolę nad swoim dniem i zobaczysz, że masz czas na wszystko.
3. Lepsze samopoczucie. Nie jesteś niewolnikiem czasu, jesteś jego panem. To poczucie kontroli zmniejsza stres i poprawia jakość życia.

### Minusy

1. Pułapki niewłaściwego planowania. To coś, czego wszyscy się boimy - źle zaplanowany dzień może wywołać frustrację i obniżyć twoją motywację.
2. "Stres zegara". To presja i stres związany z byciem ciągle dobrze zorganizowanym, bo czasami i ty masz ochotę odpuścić.

## 3. Inteligencja emocjonalna

### Co to jest?

Inteligencja emocjonalna (EI) to coś więcej niż "bycie miłym" czy zdolność do odczuwania smutku, to umiejętność zrozumienia swoich emocji i emocji osób dookoła ciebie. Dzięki temu wiesz, jak reagować w różnych sytuacjach. To nie tylko odczuwanie emocji, ale też kontrolowanie ich, przykładowo, jeśli wiesz, że jesteś zdenerwowany przed sprawdzianem, możesz użyć różnych technik, żeby się uspokoić. Inteligencja emocjonalna to jak supermoc, która pomaga ci rozumieć, co czujesz i dlaczego oraz jak to wpływa na to, co robisz. To także umiejętność "czytania" emocji innych osób i reagowania na nie w odpowiedni sposób, np. jeżeli widzisz, że twój przyjaciel jest "przybity", inteligencja emocjonalna pomoże ci zrozumieć, jak możesz mu pomóc, zamiast ignorować problem lub zrobić coś, co go jeszcze bardziej zmartwi.

### Dlaczego to ważne w twoim życiu teraz?

Jako młody człowiek, pewnie masz mnóstwo rzeczy na głowie. Szkoła, dom, przyjaciele, zainteresowania. Każda z tych rzeczy może być źródłem radości, ale i czasami stresu. Zdolność do zarządzania emocjami może być jak tarcza, która pomoże ci przetrwać trudne chwile, np. jeżeli jesteś zestresowany przed odpowiedzią ustną na lekcji, inteligencja emocjonalna pomoże ci uspokoić nerwy i lepiej się skoncentrować.

### Jak może to wyglądać w przyszłości?

EI nie jest ważna obecnie, ale i w przyszłości. Niezależnie od tego, czy będziesz pracować w biurze, czy w jakimkolwiek innym miejscu, ludzie będą zawsze dookoła ciebie. Umiejętność zrozumienia, co oni czują i reagowania na to w odpowiedni sposób, może otworzyć przed tobą mnóstwo drzwi. Może pomóc ci w zdobyciu pracy, utrzymaniu przyjaźni, a nawet w zbudowaniu silnej rodziny.

### Plusy

- Lepsze zrozumienie siebie. Im lepiej rozumiesz siebie, tym lepiej możesz zarządzać swoim życiem.
- Dobre relacje. Jeżeli wiesz, jak zareagować, kiedy ktoś jest zły czy smutny, ludzie będą cię bardziej lubić. To prosty sposób na to, by być lepszym przyjacielem, synem czy córką.
- Poczucie spokoju. Gdy już zrozumiesz, co cię denerwuje i jak się z tym uporać, życie staje się znacznie mniej stresujące.

### Minusy

- Trzeba poświęcić czas. To nie jest coś, co przychodzi od razu, aby rozwinąć w sobie EQ trzeba poświęcić czas na naukę i praktykę.
- Nie zawsze jest łatwo. Emocje są skomplikowane i czasami ciężko je zrozumieć, nawet jeśli bardzo tego chcemy.

## 4. Komunikacja z rówieśnikami i dorosłymi

### Co to jest?

Komunikacja to nie tylko mówienie i słuchanie. To umiejętność przekazywania swoich myśli, uczuć i informacji w sposób zrozumiały dla innych, a także zdolność do aktywnego słuchania, zrozumienia i interpretacji tego, co inni mają do powiedzenia. Komunikacja może być werbalna, ale również niewerbalna, czyli za pomocą gestów, mimiki czy postawy ciała. Część składową tej umiejętności stanowi również aktywne słuchanie, włączając w to techniki jak parafraza, czyli powtarzanie tego, co druga osoba mówiła, ale swoimi słowami oraz zadawanie pytań otwartych, które wymagają więcej niż jednosłownej odpowiedzi. Skuteczna komunikacja z rówieśnikami i dorosłymi wymaga różnych umiejętności. Z rówieśnikami często korzystasz z języka potocznego, slangów i żartów, natomiast z dorosłymi wymagana jest pewna formalność i szacunek.

### *Dlaczego to ważne w twoim życiu teraz?*

W okresie młodzieńczym relacje z innymi osobami nabierają dużego znaczenia. Umiejętność skutecznej komunikacji pomaga unikać nieporozumień, konfliktów i stresu. To kluczowe zarówno w relacjach z rówieśnikami, jak i dorosłymi. Na przykład, dobrze skonstruowana informacja zwrotna (feedback) może pomóc w szkole, gdy trzeba wyjaśnić nauczycielowi, czego nie rozumiesz, albo z kolegami z klasy, kiedy potrzebujesz pomocy w projekcie. Zachęty typu "rozumiem" czy "słucham" z kolei pomogą ci utrzymać konstruktywną konwersację i zrozumieć drugą osobę.

### *Jak może to wyglądać w przyszłości?*

Umiejętności komunikacyjne są niezwykle ważne na każdym etapie życia. W pracy, będziesz musiał komunikować się z kolegami, szefem, a nawet z klientami. Umiejętność przekazywania swoich myśli w sposób jasny i zrozumiały będzie kluczowa w prowadzeniu projektów, negocjacjach czy nawet podczas rozmów kwalifikacyjnych. W życiu prywatnym, dobre umiejętności komunikacyjne pomogą w utrzymaniu zdrowych relacji, rozwiązaniu konfliktów i wyrażeniu swoich potrzeb i uczuć.

#### *Plusy:*

- Lepsze zrozumienie siebie i innych. Gdy potrafisz komunikować swoje myśli i uczucia, łatwiej ci zrozumieć siebie i innych.
- Wzmacnianie relacji. Umiejętność dobrej komunikacji zwiększa twoje szanse na utrzymanie trwałych i głębokich relacji.
- Rozwiązanie konfliktów. Zamiast unikać trudnych tematów, skuteczna komunikacja pozwala ci je rozwiązać w sposób konstruktywny.

#### *Minusy*

- Wysokie ryzyko nieporozumień. Jeżeli nie nauczysz się skutecznej komunikacji, istnieje ryzyko, że będziesz często wpadał w konflikty czy nieporozumienia.
- Stres i frustracja. Brak umiejętności komunikacyjnych może prowadzić do poczucia izolacji i niezrozumienia, co z kolei może wywoływać stres i frustrację.
- Utrudnienia w życiu zawodowym i towarzyskim. Nieumiejętność komunikacji może zamknąć przed tobą wiele drzwi, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Może to też utrudnić nawiązywanie nowych relacji i utrzymanie starych.

## **5. Zdolność do radzenia sobie ze stresem i presją**

### *Co to jest?*

Jest to umiejętność, która pozwala ci efektywnie zarządzać swoimi emocjami i reakcjami w sytuacjach, które mogą być dla ciebie trudne lub stresujące. Obejmuje to różne techniki i narzędzia, takie jak głębokie oddychanie, planowanie czy pozytywne myślenie. Nie chodzi o to, żeby unikać stresu, bo to niemożliwe. Chodzi o to, jak sobie z nim radzisz. Możesz, na przykład, skorzystać z technik relaksacyjnych, takich jak ćwiczenia oddechowe czy medytacja. Ważne jest też, żebyś miał dla siebie jasny plan działania w stresujących sytuacjach i, jeżeli to możliwe, przygotował się do nich wcześniej. Jeśli czujesz, że stres staje się dla ciebie zbyt dużym wyzwaniem, nie krępuj się poprosić o pomoc dorosłych lub profesjonalistów.

### *Dlaczego to ważne w twoim życiu teraz?*

Stres i presja są obecne w życiu każdego młodego człowieka. Może to być stres związany ze zbliżającym się klasówkami, presją ze strony rówieśników, z obowiązkami domowymi, ale również z różnego rodzaju zajęciami pozalekcyjnymi czy konkursami w szkole, które często są postrzegane jako dodatkowe źródła stresu. Takie wydarzenia mogą się wydawać bardzo ważne i często są, ale również mogą prowadzić do dużej ilości stresu. Umiejętność radzenia sobie z tymi wyzwaniami sprawi, że będziesz mógł lepiej się skoncentrować i być bardziej efektywny. To nie tylko wpłynie pozytywnie na twoje wyniki w szkole, ale też na komfort życia w domu i jakość relacji z innymi ludźmi.

### *Jak może to wyglądać w przyszłości?*

W dorosłym życiu stres i presja nie znikają, wręcz przeciwnie. Ale jeśli już teraz nauczysz się efektywnych sposobów radzenia sobie z nimi, będziesz miał znacznie łatwiej w przyszłości, niezależnie od tego czy to w pracy, w relacjach z ludźmi czy w codziennym życiu.

#### *Plusy*

- Zdrowsze życie. Stres ma negatywny wpływ na twoje zdrowie, umiejętność radzenia sobie ze stresem może przyczynić się do lepszego samopoczucia.
- Lepsze relacje. Gdy potrafisz zarządzać własnymi emocjami, łatwiej jest nawiązać i utrzymać dobre relacje z innymi.
- Większa efektywność. Zdolność do radzenia sobie ze stresem pomaga w skoncentrowaniu się na zadaniach, co przekłada się na lepsze wyniki w nauce i pracy.

#### *Minusy*

- Czas i praktyka. Nauczenie się efektywnego radzenia sobie ze stresem wymaga czasu i praktyki; nie jest to coś, co przychodzi od razu.

## 6. Asertywność

### Co to jest?

Asertywność to zdolność wyrażania własnych myśli, emocji, potrzeb i granic w sposób jasny, uczciwy i szanujący siebie oraz innych. Jest to środek pomiędzy postawą agresywną, gdzie dominuje się innych, a postawą uległo-bierną, gdzie pozwalasz, aby to inni dominowali nad tobą. Obejmuje to również umiejętność asertywnej komunikacji, znanej również jako "Komunikacja Ja", która pomaga wyrazić się w sposób, który jest bezpośredni i autentyczny, nie naruszając przy tym praw innych osób.

Asertywność to zdolność do zrównoważonego wyrażania siebie i swoich potrzeb, co oznacza na przykład umiejętność powiedzenia "nie", kiedy koledy cię na wagary i ty wiesz, że to nie jest w twoim najlepszym interesie. Bycie asertywnym pozwala również na unikanie manipulacji i sytuacji, w których mógłbyś być wykorzystany. Jest to narzędzie, które pomaga ci utrzymać zdrowe relacje z innymi, nie tracąc przy tym własnej autonomii i poczucia wartości. Pamiętaj, opanowanie asertywności może być jak supermoc w twoim życiu teraz i w przyszłości, ponieważ pozwala na zdrową komunikację i wyrażanie siebie w sposób autentyczny.

### Dlaczego to ważne w twoim życiu teraz?

Asertywność jest niezwykle ważna w młodym wieku, kiedy twoje relacje z rówieśnikami, nauczycielami i rodzeństwem stają się coraz bardziej skomplikowane. "Komunikat Ja" jest przykładem asertywnego sposobu wyrażania swoich emocji i potrzeb; zamiast oskarżać kogoś i mówić "ty zawsze", mówisz "ja się czuję..." lub "ja potrzebuję...", co zmniejsza ryzyko konfliktu. Ale co z sytuacjami, kiedy trzeba powiedzieć 'nie'? Tutaj również istnieją techniki, które pomogą ci być asertywnym, nie agresywnym. Na przykład, technika 'Zdartej Płyty' polega na powtarzaniu swojej odmowy w spokojny i uporczywy sposób, bez wpadania w emocje. Jednym z przykładów jest technika 'Zdartej Płyty', która polega na konsekwentnym powtarzaniu swojego stanowiska w sposób spokojny i zrozumiały. Inną techniką jest 'Wielki Słoń', gdzie odmawiasz, zachowując spokojny i pewny siebie ton, niemal jak 'wielki, powoli kroczący słoń'. Oprócz tego, bardzo ważne jest, by umieć skutecznie reagować na krytykę. Możesz na przykład użyć techniki 'Trzyzęściowego zdania', gdzie pierwszo opisujesz, co słyszysz, następnie wyrażasz swoje uczucia, a na koniec mówisz, czego oczekujesz. Warto też czasem dać sobie więcej czasu na przemyślenie sytuacji; oddychanie i zachowanie spokoju są tu kluczowe. Mając na uwadze te techniki i podejścia, łatwiej będzie ci nawiązywać zdrowe relacje i efektywnie komunikować się z innymi, niezależnie od sytuacji.

### Jak może to wyglądać w przyszłości?

Nauka asertywności to jak zainwestować w siebie na przyszłość. Wyobraź sobie, że zaczynasz pierwszą w życiu pracę i masz do przedstawienia swój pomysł na rozwiązanie jakiegoś problemu przed szefem i kolegami z pracy. Dzięki asertywności nie zamkniesz, gdy ktoś zacznie mocno krytykować twój projekt. Chciałbyś kiedyś być liderem lub szefem? Bez asertywności ciężko. Będziesz musiał podejmować decyzje, czasem niepopularne oraz komunikować je w sposób, który zrozumieją i zaakceptują inni. Albo inna sytuacja – zostajesz rodzicem i musisz rozmawiać z lekarzami, nauczycielami, a nawet z własnym dzieckiem o tym, co dla was jest ważne. Asertywność da ci narzędzia, żebyś mógł stanąć na swoim, nie krzycząc i nie wpadając w konflikty. A co ze związkami? Asertywność to także sposób, żeby zrozumieć, kiedy mówić "tak" a kiedy odważnie mówić "nie". Nie musisz robić tego, na co nie masz ochoty, tylko żeby sprawić przyjemność drugiej osobie. Ostatecznie to prowadzi do zdrowszych i bardziej autentycznych relacji, bo obie strony wiedzą, na czym stoją. Jeśli lubisz podróżować, asertywność pomoże ci w komunikacji z obcymi kulturami i ludźmi, co oznacza mniej stresu i więcej przyjemności z wypraw. I na koniec coś, o czym nie można zapomnieć – asertywność to też ochrona przed tymi, którzy chcieliby cię wykorzystać czy zdominować. Dzięki niej nie będziesz łatwym celem. To wszystko jest jak narzędziownia umiejętności, którą zaczynasz gromadzić już teraz. Więc jeśli chcesz być gotowym na dorosłe życie, lepiej zacznij ćwiczyć asertywność jak najszybciej.

### Plusy

- Zdobywanie umiejętności, które pomogą ci w przyszłej karierze i w relacjach.
- Lepsza zdolność do radzenia sobie z konfliktami i napięciami.
- Większe poczucie kontroli nad własnym życiem.

### Minusy

- Możliwość wyjścia ze strefy komfortu, co może być na początku nieco trudne.
- Ryzyko, że nie wszyscy zareagują na twoją asertywność pozytywnie, bo gdy mówisz zdrowe "nie", niektórzy mogą przestać cię po prostu lubić.

## 7. Umiejętność adaptacji do nowych sytuacji

### Co to jest?

Adaptacja do nowych sytuacji to zdolność do elastycznego reagowania na zmiany, jakie niesie ze sobą życie. To oznacza nie tylko szybkie dostosowanie się do nowego otoczenia, ale także zdolność do nauki i rozwijania się w obliczu nowych wyzwań. Adaptacja to, mówiąc prosto, umiejętność radzenia sobie z nowością. Nowa szkoła, nowi znajomi, nowe hobby? Bez problemu! To umiejętność, która pozwala ci nie tylko przetrwać zmiany, ale też z nich korzystać i się rozwijać.

### *Dlaczego to ważne w twoim życiu teraz?*

Nie oszukujmy się, życie w młodym wieku to jedna wielka karuzela zmian. Zmienia się wszystko: od szkoły, przez przyjaciół, aż po ciebie samego. Niektóre z tych zmian są przyjemne, ale są i takie, które mogą być trochę przerażające. Dobra wiadomość jest taka, że im lepiej się dostosujesz, tym łatwiej ci będzie nawiązać relacje z ludźmi i czuć się pewnie w nowych sytuacjach. Jednak, jak to zrobić? Jak "uczyć się" adaptacji? Po pierwsze, wyjdźcie ze strefy komfortu. Zamiast zawsze robić to samo, spróbuj nowych rzeczy. Może to być coś tak prostego, jak wybranie się na nowy rodzaj zajęć sportowych, czy zapisanie się na kółko zainteresowań, które zawsze cię intrygowało, ale nie miałeś odwagi spróbować. Po drugie, praktyka elastycznego myślenia, czyli, zamiast utkwienia w jednym sposobie robienia rzeczy, zastanów się, czy jest inny, lepszy sposób. Możesz to ćwiczyć na przykład podczas nauki - zamiast zawsze korzystać z tych samych materiałów, spróbuj różnych technik czy narzędzi. Po trzecie, nauka zarządzania stresem. Nowe sytuacje często wywołują stres, więc jeżeli nauczysz się go kontrolować, łatwiej ci będzie się dostosować do nowych okoliczności. Medytacja, ćwiczenia oddechowe czy po prostu chwila relaksu mogą pomóc.

### *Jak może to wyglądać w przyszłości?*

Jeżeli niebawem czeka cię zmiana szkoły (lub nawet już za parę lat wyjazdem na studia do innego miasta), to właśnie adaptacja sprawi, że szybko znajdziesz się w nowej sytuacji. W przyszłej karierze, niezależnie od tego, czy zamierzasz być artystą, inżynierem czy przedsiębiorcą, zdolność do adaptacji pozwoli ci lepiej przyswajać nowe technologie, metody pracy czy po prostu radzić sobie w zmiennym rynku pracy. A co z życiem osobistym? Jeśli zostaniesz rodzicem, adaptacja da ci elastyczność w radzeniu sobie z różnymi fazami rozwoju dziecka, od niemowlęctwa, aż po szalone lata nastoletnie. Nawet w małżeństwie i innych związkach adaptacja jest kluczowa, bo relacje zawsze się rozwijają i zmieniają. Może kiedyś będziesz chciał zmienić branżę, zacząć własny biznes, czy po prostu przenieść się do innego miasta? Dzięki zdolności adaptacji, te wszystkie zmiany nie będą dla ciebie takie straszne. Wręcz przeciwnie, zobaczysz w nich szansę na nowe doświadczenia i możliwości.

### *Plusy*

- Adaptacja pomaga ci radzić sobie z ciężkimi chwilami i stresem. Otwiera przed tobą nowe drzwi i daje więcej opcji w życiu.
- Dzięki niej łatwiej zrozumiesz innych ludzi i będziesz w stanie zbudować z nimi fajne relacje.

### *Minusy*

- Ciągłe dostosowywanie się do wszystkiego może być męczące, ale jak ze wszystkim – trzeba znać umiar.

## **8. Kreatywność i innowacyjność**

### *Co to jest?*

Kreatywność i innowacyjność to umiejętności, które pozwalają ci na twórcze myślenie i działanie. To nie tylko talent artystyczny, ale również zdolność do rozwiązywania problemów w nietypowy sposób, myślenie "poza schematami" i odwaga w wprowadzaniu nowych pomysłów. Kreatywność i innowacyjność to również umiejętność łączenia różnych pomysłów w nowe, oryginalne całości. To także otwartość na eksperymentowanie, nauczenie się z porażek i chęć ciągłego doskonalenia się w twórczym procesie. To jak budowanie z klocków LEGO - możesz kierować się instrukcją i tworzyć fantastyczne rzeczy, ale warto też czasami wyjść poza schemat i zbudować coś własnego.

### *Dlaczego to ważne w twoim życiu teraz?*

Już teraz, kiedy jesteś młody i masz mnóstwo energii i pomysłów, kreatywność może być twoją dominującą umiejętnością. Może to być coś w stylu ułożenie własnej muzyki, stworzenie aplikacji, czy nawet znalezienie innowacyjnego sposobu na naukę do sprawdzianów. Kreatywność pomaga wyróżnić się w szkole, wśród przyjaciół, a nawet w rodzinie. Pomaga też w lepszym zrozumieniu siebie i świata wokół ciebie.

### *Jak może to wyglądać w przyszłości?*

W przyszłości, kreatywność i innowacyjność będą cenionymi umiejętnościami na rynku pracy. W dobie automatyzacji i sztucznej inteligencji, to właśnie ludzka kreatywność będzie niezastąpiona. Możesz być pewien, że pracodawcy będą szukali osób, które potrafią myśleć kreatywnie i wprowadzać nowe pomysły. To również umiejętności, które pomogą ci w prowadzeniu własnej firmy, jeśli kiedykolwiek zdecydujesz się na ten krok.

### *Plusy*

- Oprócz tego, że jest to cenione przez innych, kreatywność daje ci dużo satysfakcji i radości.
- To również sposób na relaks i odstresowanie się.
- Działa jak mentalny "reset", który pozwala spojrzeć na problemy z nowej perspektywy.

### *Minusy*

- Ludzie nie zawsze rozumieją twoje nietypowe pomysły czy podejście do rzeczy, może to czasem prowadzić do poczucia wyobcowania czy niezrozumienia.