

# STYCZEŃ 2020

**EFEKT DOMINA** zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Temat tygodnia: Dobrze o sobie pomyśl

To, co o sobie myślisz, wpływa na to, jak działasz. I nie chodzi tu o to, że nagle dzięki myślom staniesz się kimś innym, ale o to, jak nasze myśli ukierunkowują naszą uwagę, a słowa, których używamy, mogą wpływać na to, czy działamy z poczuciem przymusu („muszę”, „trzeba”) czy z wewnętrzną gotowością („chcę”, „wybieram”). Nowy rok to może być nowe rozdanie. Daj sobie czas na refleksję, kim jesteś według Ciebie. Jakim człowiekiem chcesz być. Przyjrzyj się, jak duży wpływ możesz mieć na otaczających Cię ludzi. Co zrobisz w tym roku, by świat stał się choć trochę lepszy?

**30** GRUDNIA  
poniedziałek

---

---

---

---

**31** GRUDNIA  
wtorek

Sylwester

---

---

---

---

**1** STYCZNIA  
środa

Nowy Rok

---

---

---

---

**2** STYCZNIA  
czwartek

---

---

---

---

**3** STYCZNIA  
piątek

---

---

---

---

**4** STYCZNIA  
sobota

---

---

---

---

**5** STYCZNIA  
niedziela

---

---

---

---

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- przysłuchanie się temu, co do siebie mówię
- uświadomienie sobie swojej mocy i wpływu
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy *Porozumienie bez przemocy* Marshalla Rosenberga, a jeśli chcesz wiedzieć więcej o pułapkach poznawczych, sięgnij po *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym* Daniela Kahnemana.

# STYCZEŃ 2020

**EFEKT DOMINA** zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Temat tygodnia: Otwórz się na rozwój

Tydzień po podjęciu postanowień noworocznych bywa przykry. Pomyśl, w jaki sposób możesz spojrzeć na swoje potknięcia jako na informację zwrotną, co możesz następnym razem zrobić inaczej? Zamiast siebie krytykować albo przejmować, co pomyślą inni, zastanów się, co poszło nie tak i jakiej innej strategii działania możesz teraz użyć. Zapisz to i działaj dalej! Nasz mózg jest tak cudownym narzędziem, że pozwala nam się nauczyć prawie wszystkiego poprzez trening i praktykę. Warto jednak pamiętać, że chyba jeszcze nikt nie nauczył się jeździć na rowerze bez wielokrotnych wywrotek!

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- docenienie siebie za wysiłek mimo wszystko
- pisane kolejne kroki, żeby uczyć się na błędach
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy *Nową psychologię sukcesu* Carol Dweck lub artykuły o jej badaniach na naszej stronie internetowej 😊.

**6** STYCZNIA  
poniedziałek

Święto Trzech Króli

**7** STYCZNIA  
wtorek

**8** STYCZNIA  
środa

**9** STYCZNIA  
czwartek

**10** STYCZNIA  
piątek

**11** STYCZNIA  
sobota

**12** STYCZNIA  
niedziela

# STYCZEŃ 2020

**EFEKT DOMINA** zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Temat tygodnia: Odklej etykiety

Etykiety bywają przydatne – pozwalają nam się szybko zorientować, z kim lub czym mniej więcej mamy do czynienia. Ale sami nie raz na pewno nie zgodziliśmy się z etykietką, którą ktoś nam przyczepił. Nawet te o pozytywnym wydźwięku mogą nam nie pomagać! Bo kiedy ktoś mówi, że jesteśmy utalentowani, to możemy się bać spaść z piedestału, więc trudniej nam znosić błędy i porażki. Pomyśl o tym i w swoim kontekście, i odnośnie do uczniów i innych nauczycieli. Etykieta często zasłania nam dużo ciekawszą i bardziej złożoną zawartość 😊.

**13** STYCZNIA  
poniedziałek

---

---

---

---

**14** STYCZNIA  
wtorek

---

---

---

---

**15** STYCZNIA  
środa

---

---

---

---

**16** STYCZNIA  
czwartek

---

---

---

---

**17** STYCZNIA  
piątek

---

---

---

---

**18** STYCZNIA  
sobota

Międzynarodowy Dzień Kubusia Puchatka

---

---

---

---

**19** STYCZNIA  
niedziela

---

---

---

---

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- odklejenie etykiety, która mnie uwiera
- spojrzenie pod etykietkę bliskiej mi osoby
- zadanie sobie pytania o to, co pod etykietką niezbyt bliskiej mi osoby
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy artykuły dr Sylwii Bedyńskiej na naszej stronie internetowej i rozdział *Prawda o umiejętnościach i osiągnięciach w Nowej psychologii sukcesu* Carol Dweck.

# STYCZEŃ 2020

EFEKT  
DOMINA zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**20** STYCZNIA  
poniedziałek

---

---

---

---

**21** STYCZNIA  
wtorek

Dzień Babci

---

---

---

---

**22** STYCZNIA  
środa

Dzień Dziadka

---

---

---

---

**23** STYCZNIA  
czwartek

---

---

---

---

**24** STYCZNIA  
piątek

Międzynarodowy Dzień Edukacji

---

---

---

---

**25** STYCZNIA  
sobota

---

---

---

---

**26** STYCZNIA  
niedziela

---

---

---

---

## Temat tygodnia: Poczuj swoją wdzięczność

W codziennym pędzie umyka nam czasem to, jak wiele mamy powodów do wdzięczności. Dopiero kiedy kogoś lub coś tracimy, zauważamy ich wagę i wartość. Zauważ w tym tygodniu te drobne, codzienne chwile z kimś – zapisz w pamięci obraz, dźwięk, zapach. Pomyśl o kimś, od kogo się nauczyłaś/-eś czegoś ważnego. Praktyka wdzięczności uświadamia nam naszą wrażliwość, ale to nie słabość, tylko moc i źródło szczęścia.

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- zanotowanie pięciu powodów do wdzięczności
- zapisanie w głowie dwóch obrazów codzienności, za którą jesteś wdzięczna/-y
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy wystąpienia Brené Brown (np. *Odwagi!* na Netflixie, ale wiele jej wystąpień jest też dostępnych na TED.com i YouTube) i lekturę *Z wielką odwagą* oraz *Odwaga w przywództwie* Brené Brown.

# STYCZEŃ 2020

EFEKT  
DOMINA zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Temat tygodnia: Odważ się

Zastanawiasz się czasem, co konkretnie sprawia, że uważasz kogoś za niezwykłą osobę? Czyją postawę podziwiasz? Daj się zainspirować! Póki możesz działać, odważ się zabrać głos w ważnej dla Ciebie kwestii, okazać solidarność, a może i zmienić zdanie, nawet jeśli trochę Ci z tego powodu głupio. „Dary, takie jak odwaga, współczucie czy poczucie wspólnoty, mają wartość tylko wtedy, kiedy czyni się z nich użytek. I to codziennie” – mówi Brené Brown. Nie obawiaj się dać wyrazu swoim wartościom.

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- wyrażenie swojego zdania w ważnej dla mnie sprawie
- zrobienie czegoś, co było dla mnie ważne
- okazanie komuś solidarności
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy wystąpienia Brené Brown (np. *Odważ!* na Netflixie, ale wiele jej wystąpień jest też dostępnych na TED.com i YouTube) i lekturę *Z wielką odwagą, Dary niedoskonałości* oraz *Odważność w przywództwie* Brené Brown, a także *To nie deszcz, to ludzie* – Halina Birenbaum w rozmowie z Moniką Tutak-Goll.

**27** STYCZNIA  
poniedziałek

Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu

**28** STYCZNIA  
wtorek

**29** STYCZNIA  
środa

**30** STYCZNIA  
czwartek

**31** STYCZNIA  
piątek

**1** LUTEGO  
sobota

**2** LUTEGO  
niedziela