

Wzmacnianie odporności psychicznej – jak radzić sobie z trudnościami?

- Czym naprawdę jest odporność psychiczna i od czego zależy?
- Poznaj 4 filary kształtowania się odporności psychicznej
- Czym jest zdrowe myślenie i jak je rozwijać?
- Praktyczne techniki rozwijania odporności psychicznej

Jak zmobilizować się do działania, czyli samodyscyplina w praktyce

- Czym jest motywacja, a czym samodyscyplina i co na nie wpływa?
- Błędy, które sprawiają, że nie wykonujesz swojego planu
- Złote zasady skutecznego planowania i rzeczywistego działania
- Sposoby rozwijania samodyscypliny – bez względu na to, czy masz motywację, czy nie

Zdrowa pewność siebie – zbuduj swoją wewnętrzną siłę

- Zdrowa pewność siebie – czym jest i od czego zależy?
- Dwie drogi budowania pewności siebie
- Psychologia myślenia i spostrzegania – czyli jak widzisz siebie i jak to zmienić?
- Praktyczne sposoby budowania pewności siebie

Projekt „TalentON 2 – opracowanie standardu diagnozy psychologiczno-pedagogicznej ucznia zdolnego”, realizowany przez Fundację Polskiej Akademii Nauk, jest dofinansowany ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa II”. Umowa o realizację nr NdS-II/SN/0071/2023/01 z dnia 08.12.2023 r.