**KOMPETENCJE**

1. Twoja osobowość:

- mocne strony;

-słabe strony.

1. Zachowania w pracy zespołowej.
2. Cechy grupy.
3. Co to są kompetencje kluczowe?

Unia Europejska próbuje wspierać rozwój wszystkich obywateli UE poprzez zdefiniowanie najważniejszych i najbardziej podstawowych umiejętności, które człowiek powinien rozwijać w trakcie swojego życia, żeby osiągnąć sukces w życiu zawodowym i prywatnym. Celem jest wyrównanie szans i możliwości każdego z obywateli UE. Umiejętności te nazywane są kompetencjami kluczowymi i jest ich osiem:

1. Porozumiewanie się w języku ojczystym
2. Porozumiewanie się w językach obcych
3. Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne
4. Kompetencje informatyczne
5. Umiejętność uczenia się
6. Kompetencje społeczne i obywatelskie
7. Inicjatywność i przedsiębiorczość
8. Świadomość i ekspresja kulturalna

Kompetencja jest kombinacją wiedzy, umiejętności i przyjmowanej postawy. Kompetencje kluczowe to kompetencje, które wspierają rozwój osobisty, włączanie w życie społeczne, aktywne obywatelstwo i możliwość znalezienia zatrudnienia.

**Proces kształtowania i rozwijania w sobie kompetencji kluczowych trwa przez całe życie i nigdy się nie kończy.**

**1.Porozumiewanie się w języku ojczystym**

Porozumiewanie się w języku ojczystym jest umiejętnością, która pozwala wyrażać swoje myśli, uczucia i opisywać zdarzenia zarówno w języku mówionym, jak i na piśmie (słuchanie, mówienie, czytanie i pisanie) oraz utrzymywać kontakty z innymi ludźmi na polu nauki, kursów szkoleniowych, pracy, a także w domu i w czasie wolnym. Polega m.in. na czytaniu i słuchaniu ze zrozumieniem, wyrażaniu się w sposób precyzyjny i zwięzły, umiejętności pisania różnych typów tekstów, umiejętności oddzielania informacji istotnych od nieistotnych, umiejętności korzystania z dodatkowych materiałów (notatki, wykresy, mapy etc.), aby napisać, zaprezentować lub zrozumieć różne typy przekazów – pisanych i mówionych (mowa, rozmowa, instrukcja, wywiad, debata etc.).

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* kiedy i używam mojego języka ojczystego i czy robię to w zadowalający sposób?
* jakich trudności doświadczam w komunikowaniu się?
* jak sobie z nimi radzę?
* jak dobrze inni mnie rozumieją?
* w jaki sposób dostosowuję mój poziom znajomości języka do poziomu innych ludzi?
* czy czuję się pewnie w czasie wystąpień publicznych?
* czy jestem świadomy(a) różnorodności języków i typów komunikowania się w różnych geograficznych, społecznych i komunikacyjnych środowiskach?
* czy jestem świadomy(a) i umiem odczytać przekazy niewerbalne?

**2.Porozumiewanie się w językach obcych**

Porozumiewanie się w językach obcych opiera się na umiejętności rozumienia i wyrażania myśli, uczuć i opisywania zdarzeń ustnie i pisemnie w różnych sytuacjach - w pracy, w domu, w czasie wolnym, w trakcie zdobywania wiedzy i nowych umiejętności – zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami. Porozumiewanie się w językach obcych wymaga również takich umiejętności jak mediacja i rozumienie różnic kulturowych. Polega m.in. na znajomości słownictwa, gramatyki, a także intonacji danego języka, znajomości i rozumieniu różnego typu tekstów (poezja, artykuły prasowe, strony internetowe, instrukcje, listy, raporty etc.), świadomości różnych obyczajów obowiązujących w danych społecznościach.

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* kiedy i czy w zadowalający sposób używam języka obcego?
* jakich trudności doświadczam w komunikowaniu się?
* jak sobie z nimi radzę?
* jak kreatywny byłem/am, gdy podczas wyjaśniania w języku obcym danego zagadnienia nie znałem/am właściwego słowa?
* jakie są moje plany związane z uczeniem się języka obcego?
* czy dzięki projektowi zwiększyło się moje zainteresowanie językami obcymi i innymi kulturami?

3.**Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne**

Kompetencje matematyczne polegają na umiejętności dodawania, odejmowania, mnożenia, dzielenia i obliczania proporcji, dokonywania obliczeń w pamięci i na papierze, a także stosowania przeliczników wag i miar w celu rozwiązania wielu zadań i problemów w codziennym życiu. Wykorzystuje się je m.in. w zarządzaniu domowym budżetem (równoważenie wpływów i wydatków, planowanie wydatków, oszczędzanie), podczas robienia zakupów (porównywanie cen, rozumienie pojęcia objętości, wag i miar, wyliczaniu pieniędzy, w tym również przeliczaniu na inne waluty) oraz prezentowaniu różnych rzeczy (wzory, modele, wykresy etc.).

Kompetencje matematyczne to także umiejętność zastosowania matematyki w myśleniu – umiejętność logicznego i analitycznego myślenia, umiejętność śledzenia toku rozumowania innych, umiejętność abstrahowania i generalizowania, również umiejętność myślenia przestrzennego, zdolność krytycznej oceny (umiejętność oddzielenia udowodnionych stwierdzeń od przypuszczeń).

Podstawowe kompetencje naukowo-techniczne to znajomość podstawowych procesów zachodzących w przyrodzie, a także zasad funkcjonowania technologii i umiejętność ich zastosowania. Ponadto rozumienie związku technologii z innymi dziedzinami – postępem naukowym (np. w medycynie), społeczeństwem (wartości, zagadnienia moralne), kulturą (np. multimedia) oraz ze środowiskiem (zanieczyszczenie). To także umiejętność rozpoznania głównych cech badania naukowego i rozumienia powodów wyprowadzenia takich, a nie innych wniosków.

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* kiedy wykorzystuję moje umiejętności matematyczne?
* w jaki sposób zastosowałem/am umiejętności matematyczne
* w sporządzaniu budżetu, wycenianiu poszczególnych działań etc.?
* czy jestem świadomy(a), do rozwiązania jakiego rodzaju pytań i problemów mogę zastosować wiedzę matematyczną?
* w jakich sytuacjach wykorzystuję moją podstawową wiedzę dotyczącą funkcjonowania świata przyrody i technologii?
* w jaki sposób wyprowadzam wnioski oparte na praktycznych doświadczeniach, w jaki sposób stosuję teorię w praktyce (od ogółu do szczegółu czy też od szczegółu do ogółu – dedukcja czy indukcja)?
* czy umiem, stosując zasady logicznego myślenia, przedstawić jakieś rozumowanie?
* w jaki sposób uczę się wykorzystywać technologie umożliwiające pracę z młodzieżą – m.in. bazy danych z narzędziami do tego typu pracy, kamery cyfrowe do rejestrowania, rzutniki, flipcharty, metody pracy wymagające zastosowania dodatkowych rekwizytów (karty do gry, ...)?

4.**Kompetencje informatyczne**

Na kompetencje informatyczne składa się dobra znajomość i umiejętność korzystania z tzw. technologii społeczeństwa informacyjnego (TSI) w różnych sytuacjach: w pracy, czasie wolnym, jako narzędzia komunikacji. Opierają się na podstawowych umiejętnościach: wykorzystaniu komputerów i innych multimediów do pozyskiwania, oceny, gromadzenia, tworzenia, przedstawiania i wymiany informacji, a także do porozumiewania się i uczestniczenia we współpracy w sieci.

Podstawą jest: rozumienie i znajomość głównych aplikacji komputerowych (MS Word, MS Excel, baz danych, archiwizowanie informacji), świadomość możliwości, jakie daje korzystanie z Internetu i komunikowanie się przy użyciu mediów elektronicznych (email, videokonferencje), a także różnicy pomiędzy światem rzeczywistym i wirtualnym, rozumienie potencjału TSI jako wsparcia kreatywności i innowacyjności w rozwoju osobistym.

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* z jakich źródeł informacji korzystałem(am), aby przygotować się do realizacji projektu?
* w jakim stopniu komunikowałem(am) się z innymi osobami biorącymi udział w projekcie przez Internet przed rozpoczęciem i w trakcie realizacji projektu?
* w jaki sposób zamierzam pracować z innymi ludźmi, aby np. rozwijać ich krytyczne podejście do wiedzy dostępnej w Internecie?
* jak nauczyłem(am) się wykorzystywać informacje dostępne w Internecie w mojej pracy na rzecz projektu (baza metod pracy, kalendarz szkoleń, listy mailingowe, poszukiwanie partnerów etc.)?
* czy korzystam z TSI, aby poszerzyć swoje horyzonty poprzez uczestniczenie w różnego rodzaju społecznościach internetowych w celach kulturalnych, społecznych i zawodowych?

5.**Umiejętność uczenia się**

Umiejętność uczenia się to umiejętność organizowania własnej nauki. Opiera się na dyspozycji i zdolności do organizowania i regulowania procesu uczenia się, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i grupowym. Zawiera w sobie umiejętności: efektywnego zarządzania własnym czasem, rozwiązywania problemów, zdobywania, przetwarzania, oceniania i przyswajania nowych informacji, a także zdolność zastosowania nowej wiedzy i umiejętności w wielu sytuacjach – w domu, pracy, w szkole i podczas kursów szkoleniowych. W bardziej ogólnym znaczeniu, umiejętność uczenia się jest ściśle związana z planowaniem własnej ścieżki kariery.

Umiejętność uczenia się to świadomość własnego stylu uczenia się, swoich mocnych i słabych stron, stanu posiadanej wiedzy i uzdolnień. To także zdolność do poświęcenia czasu i uwagi na naukę, niezależność i umiejętność krytycznego myślenia, dyscyplina, wytrwałość, zarządzanie informacją. Konieczne jest posiadanie koncepcji czy też obrazu samego siebie, do którego się dąży, jak i motywacji do nieustannego rozwijania się.

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* czego chciałem(am) nauczyć się w trakcie realizacji tego projektu?
* czy udało mi się to osiągnąć?
* w jaki sposób przyswajałem(am) nową wiedzę?
* jaki jest mój styl uczenia się (uczenie się poprzez: patrzenie, słuchanie, pracę z tekstem, praktykę)?
* jakie działania w projekcie najbardziej mnie motywowały w moim uczeniu się?
* w jakich obszarach moja wiedza teoretyczna się poprawiła?
* w jaki sposób dokonywałem/am oceny tego, czego się nauczyłem(am)
* dlaczego jest to istotne w mojej pracy, dla mojej organizacji?
* w jaki sposób wykorzystam to, czego się nauczyłem(am?)

6.**Kompetencje społeczne i obywatelskie**

Kompetencje społeczne i obywatelskie są bardzo istotne w pracy związanej z problematyką młodzieżową. Wiele spośród nich może zostać nabytych dzięki aktywnemu zaangażowaniu w każdy rodzaj pracy z młodzieżą lub wolontariackiej. Uwzględniają wszystkie formy zachowań, których możemy potrzebować, aby skutecznie uczestniczyć w życiu prywatnym i zawodowym. Kompetencje społeczne stają się w dzisiejszych czasach coraz bardziej istotne, ponieważ społeczeństwa są dużo bardziej zróżnicowane niż kiedyś.

Na kompetencje społeczne składają się m.in.: rozumienie wzorców zachowań ogólnie akceptowanych w różnych społeczeństwach, zdolność do budowania zaufania i współczucia w innych ludziach, umiejętność oddzielenia sfery prywatnej od zawodowej i niechęć do przenoszenia konfliktów zawodowych na życie prywatne, świadomość i rozumienie tożsamości kulturowej własnego kraju w interakcji z innymi kulturami oraz umiejętność zobaczenia i zrozumienia różnych punktów widzenia.

Kompetencje obywatelskie dają nam możliwość pełnego uczestnictwa w życiu obywatelskim, opartego na znajomości społecznych i politycznych pojęć oraz struktur, a przede wszystkim zobowiązują nas do aktywnego i demokratycznego uczestnictwa. Kompetencje obywatelskie to znajomość praw człowieka i konstytucji swojego kraju, a także zakresu działań jego rządu, to również rozumienie ról i zakresu odpowiedzialności instytucji stanowiących politykę na poziomie lokalnym, regionalnym, narodowym, europejskim i międzynarodowym (łącznie z polityczną i ekonomiczną rolą Unii Europejskiej). To także rozumienie pojęć takich jak demokracja, obywatelstwo oraz międzynarodowych deklaracji mających je wyrażać (jak np. Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej). Poza tym składają się na nie znajomość głównych wydarzeń, kierunków i „agentów zmian” w narodowej, europejskiej i światowej historii, a także obecnej sytuacji Europy i krajów sąsiedzkich. Przejawiają się w uczestnictwie w życiu i działaniach społeczności lokalnej, jak również w podejmowaniu decyzji na poziomie krajowym i europejskim (np. poprzez udział w wyborach), w zdolności do okazywania solidarności poprzez zainteresowanie i pomoc w rozwiązywaniu problemów dotykających społeczność na poziomie lokalnym lub w szerszym kontekście. Wreszcie, kompetencje obywatelskie to umiejętność skutecznego kontaktowania się i wpływania na instytucje publiczne oraz umiejętność korzystania z możliwości, jakie daje Unia Europejska. Zarówno kompetencje społeczne, jak i obywatelskie, rozwijają poczucie przynależności do społeczności lokalnej, kraju, Unii Europejskiej, Europy i świata.

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* czy podejmowałem(am) inicjatywę i wychodziłem(am) z nią do innych, wspierałem(am) innych?
* kiedy odnosiłem(am) największe sukcesy w komunikowaniu się z innymi?
* jakie kompetencje społeczne rozwinąłem(am) w trakcie realizacji projektu?
* jakie kompetencje obywatelskie rozwinąłem(am) w czasie projektu?
* jaka rolę odegrałem(am) w rozwiązaniu ewentualnych konfliktów w grupie?
* jak rozwinąłem(am) moją umiejętność pracy w zespole?
* czy i w jaki sposób włączałem(am) się w życie i sprawy społeczności lokalnej, kraju, Europy, świata?

7.**Inicjatywność i przedsiębiorczość**

Te kompetencje odnoszą się do naszej zdolności przekształcania idei w czyny. Składają się na nie: kreatywność, innowacyjność, podejmowanie ryzyka, umiejętność planowania, organizowania, analizowania, oceny, zarządzania i wdrażania projektu oraz umiejętność współpracy w zespole, by osiągnąć zamierzone cele. Przedsiębiorczość to także chęć wprowadzenia zmian, branie odpowiedzialności za swoje działania i umiejętne stawianie celów. To również znajomość dostępnych możliwości w celu wybrania tych odpowiadającym w największym stopniu własnym, zawodowym i biznesowym działaniom.

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* jakich zadań podejmowałem(am) się w trakcie projektu?
* czy proponowałem(am) nowe zadania, nowe pomysły, nowe rozwiązania,Þ aby podzielić się nimi z pozostałymi uczestnikami projektu?
* jak moje rozumienie praktyki i zasad zarządzania projektem wzrosło dzięki jego realizacji?
* kiedy podejmowałem(am) ryzyko i czego się dzięki temu nauczyłem(am)
* jakie szanse wykorzystałem(am), aby wyrazić swoją kreatywność i wykorzystać nową wiedzę i umiejętności nabyte w trakcie realizacji projektu?
* jak zamierzam wykorzystać pojęcie innowacyjności i zarządzania ryzykiem w moich przyszłych projektach związanych z pracą dla i z młodzieżą?

8.**Świadomość i ekspresja kulturalna**

To uznanie ważności i szacunek dla kreatywnego wyrażania myśli, doświadczeń i emocji poprzez różne środki, włączając w to muzykę, performance, literaturę, sztuki wizualne. Na świadomość i ekspresję kulturalną składają się m.in.: podstawowa wiedza na temat głównych dzieł kultury (w tym również kultury popularnej), świadomość dziedzictwa kulturowego własnego kraju i Europy oraz ich miejsca w świecie, umiejętność odniesienia własnej kreatywności i ekspresywności do kreatywności i ekspresywności innych osób, umiejętność zidentyfikowania i wykorzystania możliwości realizowania działalności kulturalnej, otwartość na różne formy ekspresji kulturowej i szacunek dla odmiennych kultur.

Pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:

* w jakim stopniu miałem(am) ochotę włączyć się w nowe formy doświadczeń kulturowych?
* kiedy byłem(am) gotów/gotowa zastosować różne środki i formy wyrażenia siebie (np. malowanie, język ciała)?
* które umiejętności rozwinąłem(am) w trakcie projektu?
* czy pogłębiły się moje zainteresowania kulturą i sztuką regionu lub kraju, z którego pochodzę?
* czy pogłębiły się moje zainteresowania kulturą i sztuką innych krajów, innych grup etnicznych?

**CZY ONE WPŁYWAJĄ NA WIZERUNEK CZŁOWIEKA?**

**Socjalizacja** (łac. socialis = społeczny) – proces (oraz rezultat tego procesu) nabywania przez jednostkę systemu wartości, norm oraz wzorów zachowań (w wyniku oddziaływań otoczenia społecznego), obowiązujących w danej zbiorowości.

**Empatia:**

**co to jest i dlaczego jest taka ważna?**

Z czym kojarzy się empatia? Najczęściej z wrażliwością, delikatnością i dużą podatnością na emocje. Uważa się ją za cechę typowo kobiecą, zdecydowanie rzadziej spotykaną u mężczyzn. Często można też usłyszeć, że empatię ma się lub nie – nie sposób jej w sobie rozwinąć i wyćwiczyć. Jak jest naprawdę?

Empatia: co to jest? To zdolność do współodczuwania stanów emocjonalnych drugiego człowieka. Pozwala zrozumieć jego decyzje, postawy i działania. Według psychologów empatia świadczy o wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej, a jej posiadanie lub nie zależy od wielu czynników, przede wszystkim od relacji z rodzicami we wczesnym dzieciństwie, ale i od środowiska, w którym wzrastamy. Czy każdy jest zdolny do empatii i dlaczego empatia jest taka ważna?

KTO WPŁYW NA EMPATIĘ:

-rodzice;

-rodzina;

-szkoła;

-grupa rówieśnicza.

Co sprawia, że ludzie charakteryzują się tak bardzo zróżnicowanymi poziomami empatii? Psychologia wyróżnia trzy grupy przyczyn odpowiedzialnych za **budowanie poziomu empatii** u człowieka: predyspozycje biologiczne, psychologiczne i środowiskowe.

1. **Predyspozycje biologiczne** to materiał, który dostajemy od swoich przodków. Rodzimy się zaprogramowani na określony poziom empatii, a naukowcy twierdzą, że predyspozycje biologiczne odpowiadają za nasz poziom empatii aż w 50 procentach.
2. **Predyspozycje psychologiczne** to wzorce, jakie otrzymaliśmy w dzieciństwie oraz relacje, jakie panowały i panują wśród naszych najbliższych. Psychologowie twierdzą, że osoby empatyczne były wychowywane w poczuciu odpowiedzialności za drugą osobę, ale i świadomości konsekwencji popełnianych czynów. Osoby wykazujące niższy poziom empatii zwykle wychowywały się w poczuciu bezkarności oraz braku odpowiedzialności za innych.
3. **Predyspozycje środowiskowe** to czynniki, które kształtują nas przez całe życie. Psychologia twierdzi, że poziom empatii zmienia się wraz z wiekiem, a zasadniczy wpływ na poziom empatii ma środowisko, w jakim przebywamy oraz panujące w nim akceptowane wzorce zachowań.

**Dwa rodzaje empatii**

Psychologowie wyróżniają dwa rodzaje empatii:

1. Empatia emocjonalna wiąże się z odczuwaniem emocji innych osób. To rozumienie, że ktoś odczuwa takie emocje jak ból, starach, gniew lub złość. Osoba z empatią emocjonalną rozumie, co jest przyczyną uczuć drugiej osoby, potrafi je sobie wyobrazić, umie też współodczuwać te emocje. Bezpośrednio w dialogu ten rodzaj empatii ułatwia porozumienie się, a także w naturalny sposób dostosowanie języka niewerbalnego.
2. Empatia poznawcza to zdolność przejęcia sposobu myślenia drugiej osoby i obserwacja rzeczywistości z jej perspektywy. Ta umiejętność znacznie ułatwia komunikację również z osobami nieznajomymi lub pochodzącymi z innych grup kulturowych, ponieważ osoba wykazująca empatię poznawczą jest w stanie przystosować się do założeń innego systemu wartości.

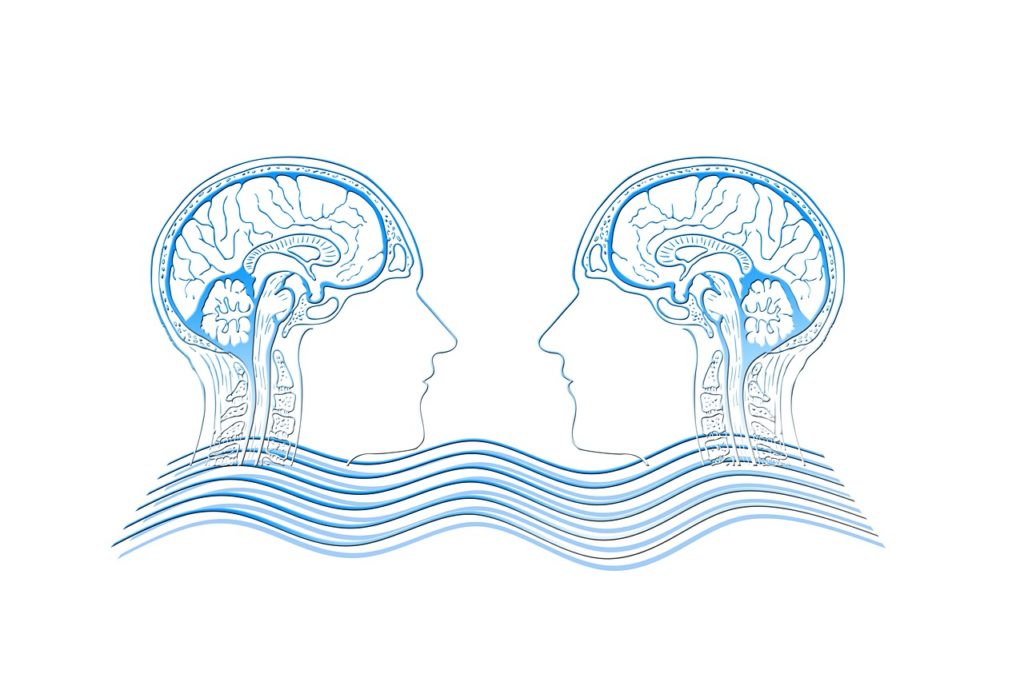
Według węgierskiej psycholożki dziecięcej Margaret Mahler **przeciwieństwem empatii jest egocentryzm**. Egocentrycy umieszczają siebie w centrum świata i często nie mają zdolności do akceptowania poglądów innych niż ich własne. Nie potrafią zrozumieć, że inne osoby też mają uczucia, patrzą na świat wyłącznie ze swojego punktu widzenia i uważają, że wszyscy powinni postępować zgodnie z ich wolą i przekonaniami.



**Empata – człowiek z darem czy przekleństwem ?**

**Kto to empata ?**

Empataoznacza kogoś kto silnie odczuwa swoje i innych ludzi emocje. Empacie z trudnością przychodzi patrzeć na cierpienie, nawet na ekranie telewizora, a każda rozmowa może być dla niego wyzwaniem. Takie osoby potrafią odczuwać nastroje innych ludzi. Nawet jeżeli ktoś w jego otoczeniu zachowuje się naturalnie, empata potrafi zauważyć skrywany przez niego ból, gniew czy szczęście. Dzięki swoim umiejętnością bardzo dobrze znają się na ludziach i już przy pierwszym kontakcie mogą ocenić ogólną kondycje psychiczną rozmówcy. Jak można się domyśleć empatę praktycznie nie sposób oszukać – zauważy on, że coś skrywamy. Może się wydawać, że płyną z tego same pozytywy, w praktyce jednak tacy ludzi odczuwają cierpienie nie do zniesienia a nawet ból.



**Czy jestem empatą ?**

W internecie znajdziecie bardziej rozbudowane “testy” na empatę, są one jednak z reguły mocno przesadzone a objawy praktycznie nigdy nie występują wszystkie razem. Poniżej przedstawiamy listę najbardziej realnych stwierdzeń na temat empatów. Oczywiście również w tym przypadku nawet jeżeli kilka podpunktów Cię określa, powinno to dać do myślenia:

* Wyczuwasz emocje innych ludzi
* Widok przemocy i tragedii jest trudny do zniesienia
* Ciągnie Cię do słabszych
* Lubisz samotność, sam czujesz się zrelaksowany
* Ludzi otwierają się przed Tobą
* Wiesz kiedy ktoś kłamie
* W zatłoczonych miejscach odczuwasz dyskomfort
* Masz silną intuicję
* Nie lubisz ludzi skupionych na sobie, narcyzów
* Nie potrafisz ukrywać swoich emocji
* Lubisz muzykę i zamyślasz się słuchając jej
* Jesteś raczej nieśmiały

**5 typów empatów**

Nie każdy empata odczuwa wszystkie bodźce. Według niektórych źródeł występuje 5 typów empatów. Poszczególne rodzaje empatii mogą się jednak mieszać.

* **Empata emocjonalny** – Czyli to co głównie opisujemy – silne odczuwanie emocji i uczuć drugiego człowieka.
* **Empata medyczny** – Odnosi się do stanu zdrowotnego innych osób. Podświadome odczuwanie krzywdy fizycznej innych ludzi lub nawet niezdiagnozowanych chorób.
* **Empata intelektualny** – Empatia do literatury. Silne skupienie i towarzyszące temu emocje przy poznawaniu poprzez czytanie.
* **Empata przyrodniczy** – Nawiązuje do ludzi bardzo empatycznie nienastawionych do zwierząt, dla których ich cierpienie i niszczenie natury jest nie do zniesienia.
* **Empata miejsca** – Taki empata wiąże się emocjonalnie z miejscami. Miejsce zamieszkania może powodować zarówno szczęście jak i przygnębienie.

**Jak sobie z tym radzić ?**

Tak naprawdę jedynym sposobem jest nauczyć się na tym panować. Mimo, że nie jest to łatwe, bardzo polepszy standard naszego życia. Z pewnością pomoże nam medytacja i układnie wszystkiego w naszej głowie. Kluczowe jest jednak uświadomienie sobie, że jesteśmy empatami. Dodatkowo z tak silnym darem możemy pomóc wielu ludziom bo niejednokrotnie zrozumiemy ich problemy lepiej niż oni sami. Pomoc ludzi empatów może być wręcz nieoceniona w psychologii.

Tak więc, czy takie zdolności są darem, zależy często już od nas samych.

**PO PRZECZYTANIU TEKSTU TRZEBA WIEDZIEĆ:**

1. Jakie są Twoje :

- mocne strony;

-słabe strony osobowości.

1. Co to są kompetencje kluczowe?
2. Proszę zwrócić uwagę na pytania, które mogą pomóc w autorefleksji:
3. Empatia-co to jest i dlaczego jest taka ważna?
4. Kto ma wpływ na empatię?
5. Rodzaje empatii.
6. Kto to jest empata?
7. Typy empatów.

POZDRAWIAM I ŻYCZĘ SIŁY W TYCH TRUDNYCH CZASACH I DUŻO ZDROWIA. MAŁGORZATA PILICHOWSKA.