



# Kurs na relacje

## Załącznik nr 2

### 7 nawyków skutecznego nastolatka

„7 nawyków skutecznego nastolatka” to tytuł książki Seana Coveya. Wskazuje on, że wypracowanie tych siedmiu nawyków prowadzi do twórczych zmian.

#### 1. Proaktywność

Ludzie proaktywni to ludzie, którzy uznają, że są odpowiedzialni za własne życie. Zastanawiają się, co mogą zmienić w sobie, jak oddziaływać na innych, by osiągnąć zamierzone cele.

#### 2. Zaczynaj z wizją końca

Wyznaczaj cele. Zastanów się, co chcesz osiągnąć. Spróbuj zwizualizować to, co chcesz osiągnąć. Postaraj się, aby cel był możliwie konkretny.

#### 3. Najpierw rzeczy najważniejsze

Ustal, co jest Twoim priorytetem. Na co chcesz lub powinieneś poświęcić czas i energię. Zwracaj uwagę, co jest naprawdę ważne do zrobienia. Nie rozpraszaj swojej uwagi na mniej istotne kwestie.

#### 4. Wygrana - wygrana

Staraj się działać w taki sposób, aby skuteczność Twojego działania nie wiązała się z przegraną innych. Działając wspólnie z pozostałymi uczniami, kolegami, koleżankami jesteście w stanie osiągnąć więcej.

#### 5. Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym

Jest to jeden z nawyków sprzyjających budowaniu dobrych relacji z innymi ludźmi. Pozwala to lepiej współdziałać, a także znaleźć efektywne rozwiązanie różnych problemów.

#### 6. Synergia

Jest to nawyk wynikający z dwóch poprzednich. Oznacza stanie się częścią pewnej wspólnoty, dzięki której jesteście w stanie skutecznie osiągać założone efekty. Przykładem może być drużyna sportowa czy chór.

#### 7. Ostrzenie piły

Drzewa nie zetniesz, jeśli nie naostrzysz piły - znajomość samych zasad działania piły nie wystarczy, by jej skutecznie użyć. Konieczne jest stałe dbanie o własny rozwój, o stosowanie wypracowanych nawyków. Dzięki temu jesteś w stanie zadbać o „zwycięstwo prywatne” (pierwsze trzy nawyki) oraz „zwycięstwo publiczne” (kolejne trzy nawyki).