

Mocne strony i poznanie siebie

Zanim zaczniesz nową drogę, zatrzymaj się i zobacz, kim już jesteś.

Kontrakt



Format

Aktywny wykład online — słuchasz i obserwujesz

Interakcja

Tylko przez czat — kamera i mikrofon niepotrzebne

Wsparcie

Osoba pomagająca odpowiada w czacie na bieżąco

Pytania

Zbieramy w chacie — odpowiadamy w ostatnich 5 minutach



Najwięcej skorzystasz, realizując ćwiczenia przygotowane dla Ciebie.

Agenda spotkania

01

Twój mózg

Neuroplastyczność i inteligencja skryzalizowana

03

Mocne strony

Czym są naprawdę i jak je rozpoznać

02

Autosabotaż

04

Q&A i zapowiedź Modułu 2

PROWADZĄCA

Katarzyna Sobczak





A Ty?

Hobby

1. Co lubisz robić?

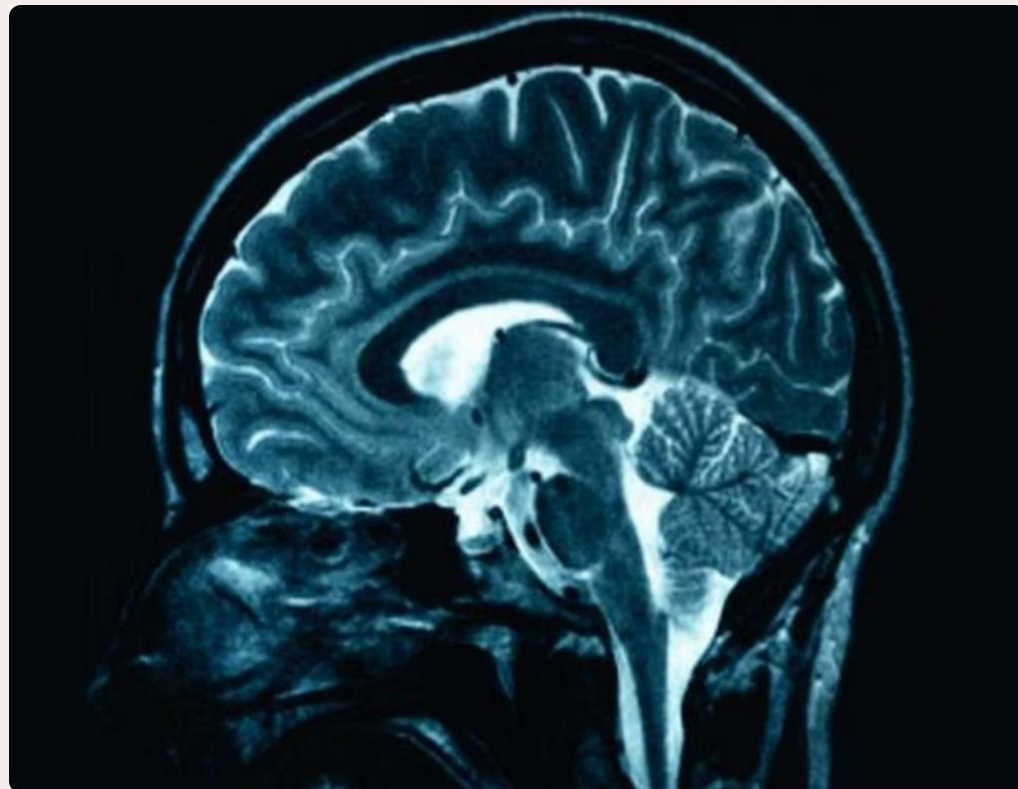
Co Ci daje?

2. Jakie uczucia? 3. co z energią wzrasta czy obniża się?



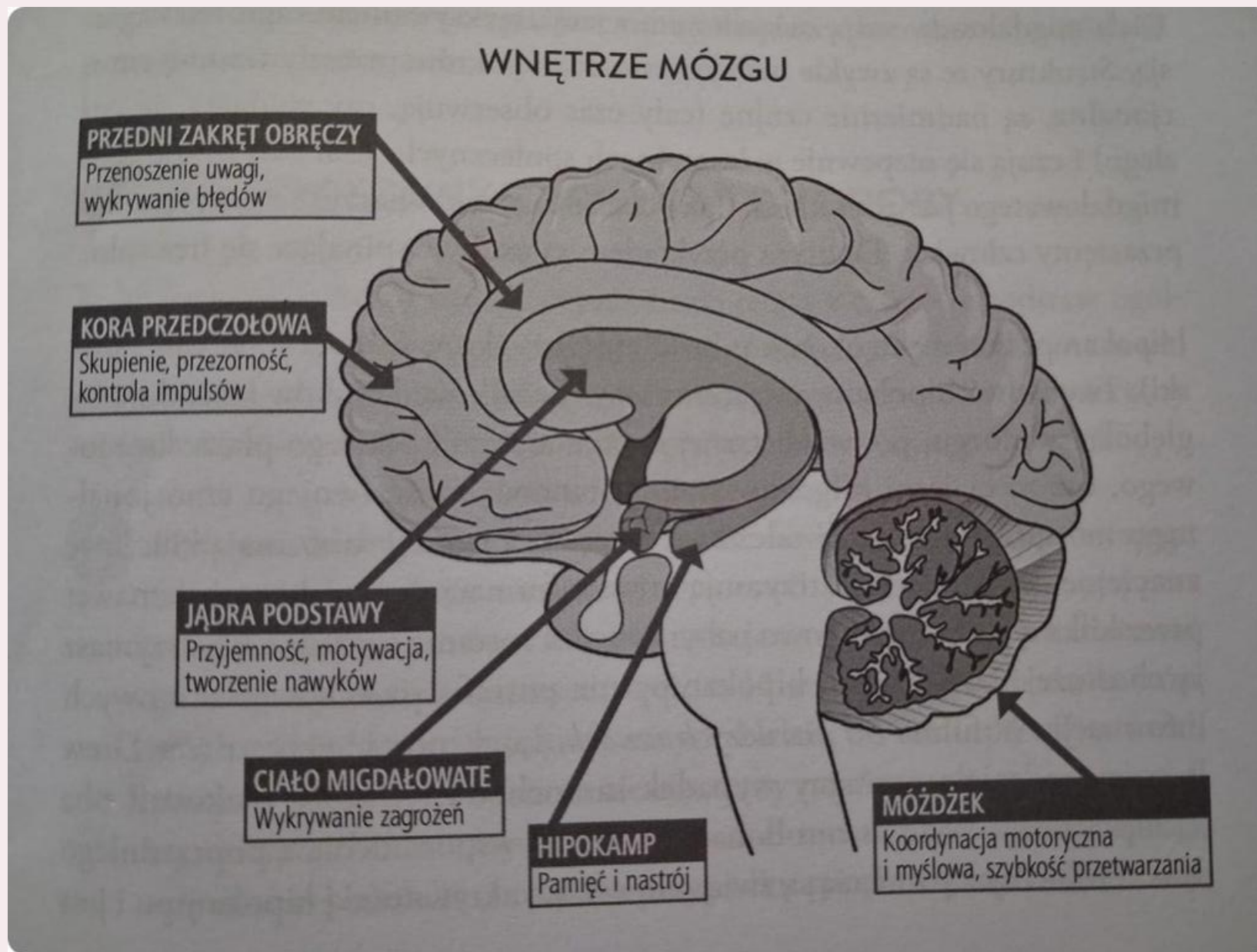
NEURONAUKA

Twój mózg



rys. Neuroplastyczność mózgu Dr Daniel G. Amen

Twój mózg



rys. Neuroplastyczność mózgu Dr Daniel G. Amen

Jak wspierać mózg?

→ **Przepływ krwi**

Komórki nie starzeją się — naczynia wolniej dostarczają tlen

→ **Unikaj**

Toksyn, pleśni, metali ciężkich, używek

→ **Troszcz się**

Właściwa masa ciała, cukier, sen, ruch, białko



📄 Nauka AI po 40 nie jest „za późno”. Jest „na czas” — tylko innym tempem.

Twój mózg po 40

Neuroplastyczność

Mózg zmienia się przez całe życie — to fakt.

Uczysz się inaczej

Nie gorzej. Potrzebuje sensu, kontekstu i powtarzania.

Co się wzmacnia

Synteza, regulacja emocjonalna, myślenie systemowe.

Co bywa wolniejsze

Szybkość przetwarzania — kompensowana doświadczeniem.

Źródło: Park & Reuter-Lorenz (2009), Cozolino (2013)





FIT 40+ · MODUŁ 1

Dwie inteligencje, dwa szczyty

Inteligencja płynna

- Szybkie przetwarzanie informacji
- Rozwiązywanie nowych, abstrakcyjnych problemów
- Szczyt: ok. 25. roku życia
- 25-latek liczy szybciej — i tyle

Inteligencja skryształizowana

- Wiedza, doświadczenie, synteza, kontekst
- Szczyt: między 40. a 60. rokiem życia
- Mądrzejsze decyzje pod presją
- AI nie ma Twojej historii — i nigdy nie będzie

TWOJA PRZEWAGA

Jak będziemy się uczyć w FIT 40+?

Najlepiej uczymy się przez doświadczenie, refleksję i zastosowanie.



Doświadczenie

Ćwiczenia, praca z AI, grupy



Refleksja

Co było łatwe? Co zaskoczyło?



Zastosowanie

Jaki jeden krok w tym tygodniu?

TWOJA PRZEWAGA

Style uczenia — każdy znajdzie coś dla siebie

☐ Aktywiści

Uczenie się przez działanie

☐ Refleksyjni

Uczenie się przez obserwację

☐ Teoretycy

Uczenie się z pojęć i modeli

☐ Pragmatycy

Najbardziej wspiera ich pytanie: „Jak mogę tego użyć,,?”





TWOJA PRZEWAGA

Dlaczego czasem uczenie się sprawia trudności?

„Nazwanie tego, co trudne, otwiera drogę do tego, co możliwe.”

W FIT 40+ potrafimy zidentyfikować bariery — i zamienić je w mocne strony.

Autosabotaż — dlaczego podcinamy sobie skrzydła?

Teoria BIS/BAS — Jeffrey Gray

BAS

Behavioral Activation System

Dążenie do nagrody

BIS

Behavioral Inhibition System

Unikanie zagrożenia



Rodzaje myśli autosabotujących



Katastrofa

„Na pewno wszystko pójdzie źle”



Czarno-białe

„Albo perfekcja, albo porażka”



Czytanie w myślach

„Oni myślą, że się nie nadaję”



„Powinieneś”

Presja wewnętrznych nakazów



Dyskredytowanie

„To się nie liczy, każdy by mógł”



PSYCHOLOGIA

Jak wykryć autosabotaż?

Przewiń taśmę. Zidentyfikuj myśli, które Cię blokują:

„Poniosę porażkę”

„Oni tak naprawdę mnie tu nie chcą”

„To bez sensu, po co się męczyć?”

„To nie dla mnie. Jestem za stara.”

JAK GO POWSTRZYMAĆ?

Trzy techniki walki z autosabotażem

1

Kwestionowanie myśli

Pytaj: czy to na pewno prawda?

2

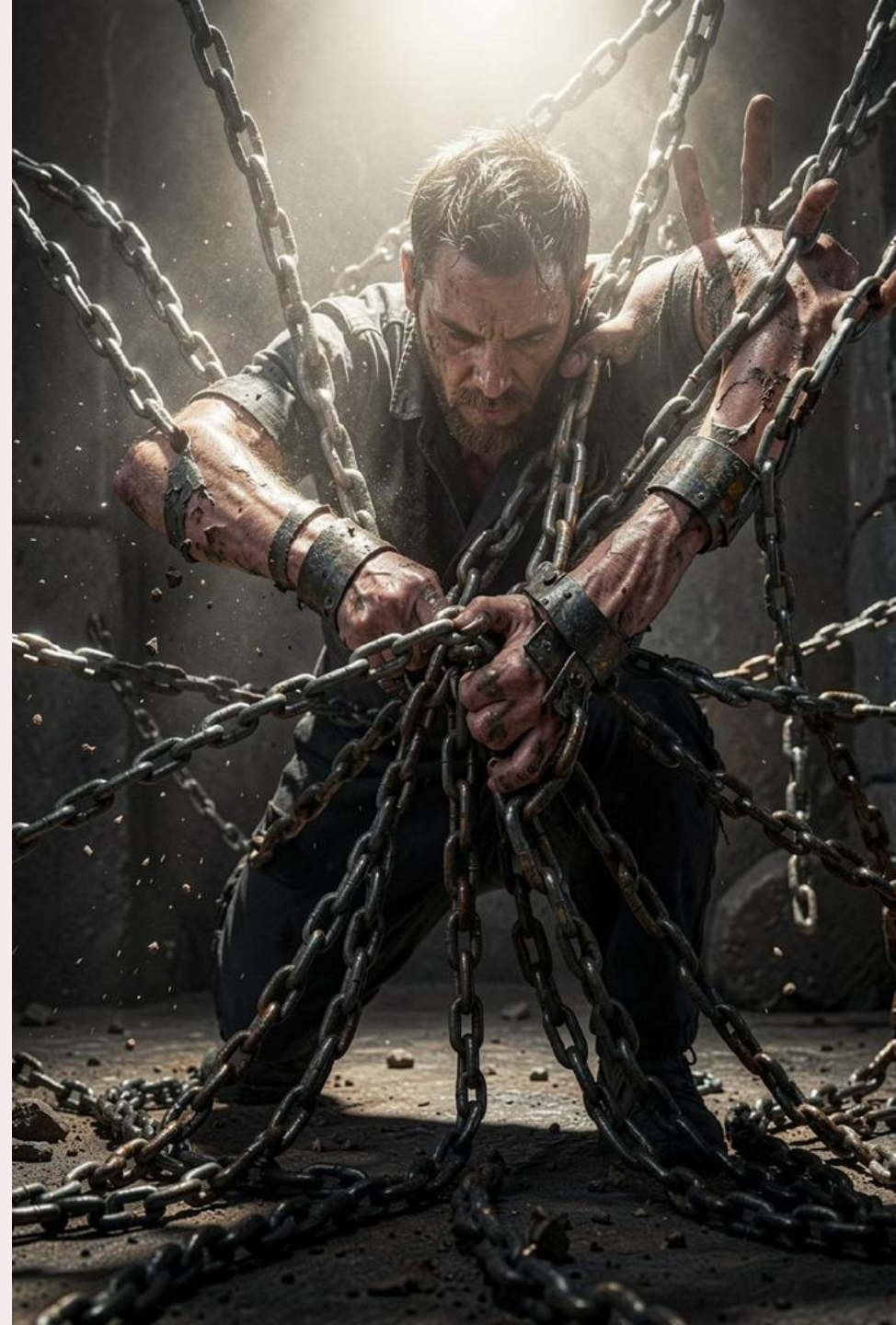
Tak, ale...

Uznaj myśl, dodaj perspektywę

3

Mam taką myśl, że...

Nazwij myśl — oddziel ją od siebie



AI JAKO NARZĘDZIE

Jak AI może pomóc Ci pokonać autosabotaż?



Wpisz w chat:

„Mam taką myśl: ... — zastosuj technikę kwestionowania myśli, tak ale, mam taką myśl, że”

AI pomoże Ci przeanalizować i zakwestionować sabotujące myśli.

DLACZEGO WARTO?

Mocne strony – fundament, nie luksus

Pewność siebie i motywacja

Lepsze dopasowanie do pracy i życia

Łatwiejsze przejście przez zmiany



Co składa się na Twoje mocne strony?



Umiejętności twarde

Narzędzia, wiedza specjalistyczna



Umiejętności miękkie

Komunikacja, współpraca, organizacja



Cechy charakteru

Odpowiedzialność, kreatywność, cierpliwość



Wartości

Pomaganie, rzetelność, niezależność



Talenty i predyspozycje

To, co przychodzi naturalnie i daje energię

Metody odkrywania mocnych stron

Testy predyspozycji

High5, Gallup i podobne narzędzia

Przegląd sukcesów

Lista osiągnięć i kluczowych rezultatów

Analiza feedbacku

Opinie od kolegów i przełożonych

Autoanaliza

SWOT, obserwacja i refleksja własna



TESTY PREDYSPOZYCJI

High5 i Gallup — sprawdź siebie

The logo for High5 Test, featuring the words "HIGH" and "TEST" in a bold, black, sans-serif font, with a yellow square containing the number "5" positioned between them.

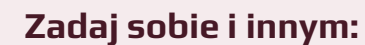
Model High5

20 kategorii — od „Strategist” po „Storyteller”.

Bezpłatny: high5test.com

Test Gallup

Płatny, szczegółowy raport talentów.



- Za co ludzie mi dziękują?
- W czym jestem naprawdę dobry/a?
- W jakich dziedzinach mam największy wpływ?
- W czym najczęściej pomagam innym?

 **Wykorzystaj AI do pogłębienia autoanalizy**

Trzy testy i jedna refleksja



1. High5 Test

Odkryj 5 mocnych stron
high5test.com



2. Saboteurs Assessment

Poznaj swojego saboteura
positiveintelligence.com/saboteurs



3. Test asertywności

Psychology Today
psychologytoday.com/us/tests/personality/assertiveness-test



Co zabierasz z dzisiejszego spotkania?

MODUŁ 2 - AI w praktyce

- Czym jest AI i czym jest LLM — bez żargonu, z przykładami.
- Najpopularniejsze narzędzia: ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity.
- Sztuka promptowania: ROLE-TASK-FORMAT.
- Nie musisz nic wiedzieć, by przyjść. Wystarczy, że przyjdiesz.

Zaproś koleżankę / kolegę, dla których AI to wciąż „temat tabu”. Pilot jest dla nich.

PEŁNY PROGRAM

FIT 40+ — gdy pilot się skończy, my dopiero zaczynamy

Pięć obszarów: AI w praktyce · neuronauka i psychologia · kariera i rynek pracy · życie codzienne · twórczość i marka osobista.

AI Buddy, grupy mastermind, bank promptów, ceremonia ukończenia, Alumni Club.

Zapisy i informacje: Inteligentna.org.pl

Pierwsza pełna edycja startuje po pilocie. Absolwentki pilota mają pierwszeństwo i preferencyjne warunki.

DZIĘKUJEMY ZA DZIŚ

Pytania, refleksje, pierwsze wrażenia

Do zobaczenia za tydzień · info@Inteligentna.org.pl