

# EP 008

## MENTALITATE DE CREȘTERE

### SHOW NOTES



#### OBIECTIV

> Dezvoltarea unei înțelegeri despre mentalitatea de creștere.

#### ÎNȚELEGEREA MENTALITĂȚII DE CREȘTERE

> O **mentalitate de creștere**, propusă de profesoara Carol Dweck de la Stanford în cartea ei, 'Mindset,' descrie persoanele care **cred că succesul lor depinde de timp și efort**. Ele cred că abilitățile și inteligența lor **pot fi dezvoltate** prin efort și perseverență. Acestea **îmbrățișează** provocări, **perseverează** prin obstacole, **învață** din critică și **caută inspirație** în succesul altora. Opusul este **o mentalitate fixă** care se referă la persoane care văd calitățile ca **trăsături fixe care nu pot fi schimbate**. O mentalitate fixă are perspectiva că **talentul este destul** pentru succes și că efortul de a dezvolta talentul nu este necesar: abilitățile și inteligența cu care ne-am născut **nu pot fi îmbunătățite**.

#### CHARACTERISTICILE UNEI MENTALITĂȚI DE CREȘTERE

1. Eșecul este **o oportunitate de a crește**.
2. Pot să învăț **orice vreau**.
3. Provocările **mă ajută să cresc**.
4. Efortul și atitudinea mea **îmi determină abilitățile**.
5. Frustrarea este normală și înseamnă **că sunt perseverent**.
6. Feedback-ul **este constructiv**.
7. Sunt inspirat de succesul celorlalți și **pot învăța de la ei**.
8. Îmi place să încerc **lucruri noi**.
9. Succesul înseamnă **să încerci** – eșecul este egal cu a renunța.
10. Iau în considerare și celelalte persoane ce sunt **afectate de emoțiile mele**.

#### ÎMPUTERNICIREA VOCABULARULUI

> Nu pot - Nu voi; Nu e vina mea - Sunt responsabil; E o problemă - E o oportunitate; Nu sunt niciodată mulțumit - Vreau să învăț și să cresc; Viața e grea - Viața e o aventură; Doar dacă - Data viitoare; E teribil - E o învățătură.

#### APLICAȚIE

> Devino activ în conștientizarea mentalității tale prin a ține un jurnal de schimbare de la o mentalitate fixă la una în creștere.

#### RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

#### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](http://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](http://www.instagram.com/eq.org.au)

#### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

