



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



## PROJEKT „UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE JAKO SPOSÓB NA ROZWÓJ KREATYWNOSCI NA OBSZARACH WIEJSKICH”

2020-1-FR01-KA204-079841



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



# ADAPTACYJNOŚĆ/ELASTYCZNOŚĆ



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w  
ramach programu Unii Europejskiej  
„Erasmus+”



# ADAPTACYJNOŚĆ/ELASTYCZNOŚĆ

## Główny cel modułu

Dowiedz się, jak ważne jest posiadanie takich umiejętności oraz jak dostosować się do zmieniających się okoliczności i rozwinąć elastyczny sposób myślenia

### Cele modułu

- Poznaj znaczenie zdolności adaptacyjnych i elastyczności.
- Dowiedz się, jakie są umiejętności niezbędne do bycia osobą adaptacyjną i elastyczną.
- Dowiedz się, jak skutecznie działają zdolności adaptacyjne i elastyczność oraz jak nauczyć się takich umiejętności.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.  
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



# Dlaczego musimy być zdatni do adaptacji i elastyczni?

Ponieważ zmiany są **ciągłe**, tym bardziej w świecie agrobiznesu. Ważne jest, aby przedsiębiorcy i liderzy na tym terenie potrafili dostosować się do zmieniających się okoliczności, byli zaradni i chętni do przyjmowania nowych pomysłów.



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



# Definiowanie pojęć

## Adaptacyjność

Jest to umiejętność dostosowania swoich emocji, myśli i zachowań do zmieniających się sytuacji i warunków, bycie otwartym na zmiany. A także bycie otwartym na nowe pomysły, wyzwania i podejścia.

## Elastyczność

Według Lauren Miller elastyczność poznawcza, jest to "wszystko o zdolności twojego mózgu do dostosowania się do nowych, zmieniających się lub nieplanowanych wydarzeń,,.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



# Jak skutecznie działa Adaptacyjność i Elastyczność?

- \* Szukaj pozytywnych sposobów na wprowadzenie zmian, zamiast wskazywać, dlaczego zmiana nie zadziała (w pierwszym odruchu mów "tak" zamiast "nie")
- \* Szybko i łatwo dostosowuj się do zmian i nowych sposobów pracy
- \* Przedstawiaj sugestie dotyczące zwiększenia efektywności zmian
- \* Wykazuj chęć uczenia się nowych metod, procedur lub technik
- \* Zmieniaj swoje priorytety w odpowiedzi na wymagania sytuacji
- \* Odbijaj się od niepowodzeń i zachowaj pozytywne nastawienie



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

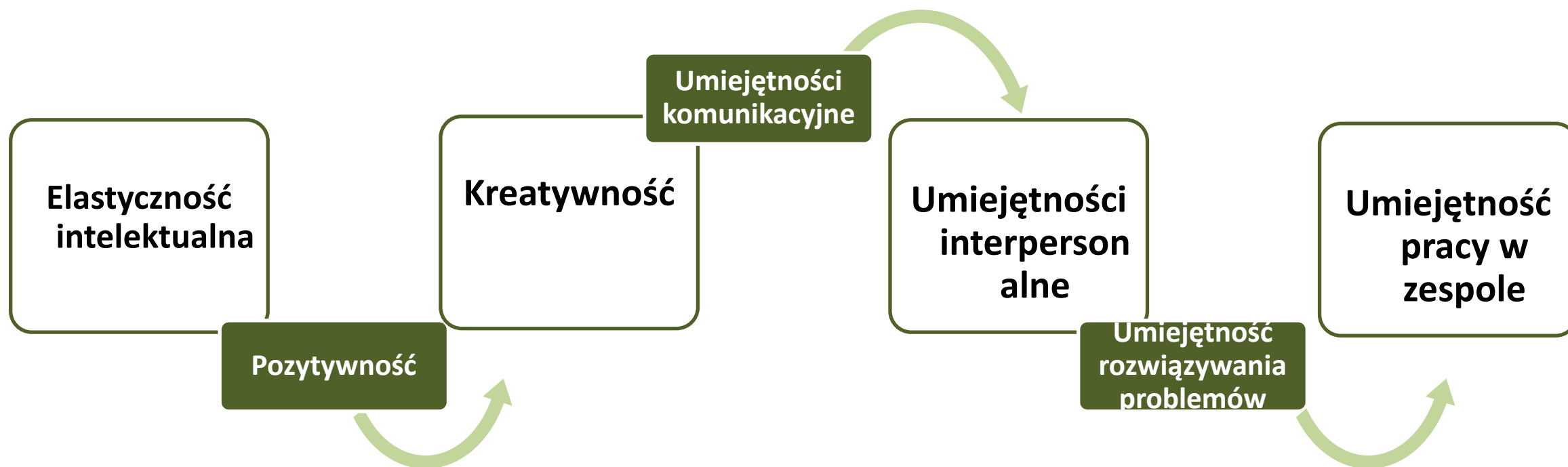
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



# Jakie umiejętności są niezbędne, aby być zdolnym do adaptacji i elastycznym?



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.





### Elastyczność intelektualna

- Zachowaj otwarty umysł
- Zintegruj nowe informacje i wyciągaj z nich wnioski

### Pozytywność

- Bądź w stanie odpowiedzieć z pozytywnym nastawieniem.

### Kreatywność

- Aktywne poszukiwanie nowych sposobów działania
- Zaufanie do improwizacji.

### Praca zespołowa

- Umiejętność pracy w zróżnicowanym zespole ludzi i radzenie sobie z konfliktami



### Umiejętności komunikacyjne

- Aktywne słuchanie
- Inne formy komunikacji jak komunikacja niewerbalna

### Umiejętności interpersonalne

- Umieć współdziałać z innymi w zdrowy i pozytywny sposób
- Unikaj nieporozumień i konfliktów podczas zmian operacyjnych.

### Umiejętność rozwiązywania problemów

- Umiejętność obserwacji i analizy
- Pokaż swoją gotowość do wprowadzenia korekt lub ulepszeń w sposobie podejścia do rozwiązywania problemów.



# 1. Zmień swój proces myślowy



Porzuć mentalność "Cóż, zawsze tak robiliśmy".



Chociaż zmiany mogą być przerażające i  
zastraszające, należy je przyjąć i spojrzeć na nie jako na  
okazję do poprawy, nauki i rozwoju.



## 2. Zmuszaj się do podejmowania ryzyka

Podejmowanie ryzyka jest kluczowym elementem zdolności adaptacyjnych.



Zacznij od małego i aby zwiększyć komfort, omówcie ryzyko podejmowanie w ramach spotkań zespołu, które mogą służyć jako system wsparcia.





Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



# 3. Zachęcaj innych do otwartego umysłu

Tworzy to bardziej otwartą atmosferę w i wokół ciebie, tym samym jeszcze bardziej zachęcając cię do otwartości i do kontynuowania cyklu.



Służy również jako środek do wyłączenia zamkniętego myślenia, takiego jak "Cóż, tak zawsze robiliśmy".

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



## 4. Przyjmij naukę

Ludzie, którzy są ciekawi i pozostają na bieżąco, mają tendencję aby móc się dostosować.

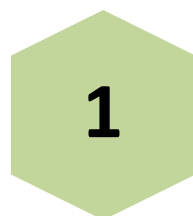


Czytaj o nowych technologiach w Twojej branży, uczęszczaj na seminaria, ucz się o procesach doskonalenia, łącz się z kolegami, którzy mają tego typu wizje i ucz się od nich, czytaj to, co oni czytają itd.





Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



## Wybierz właściwą odpowiedź

- a) Adaptacyjność polega na dostosowywaniu swoich emocji i zachowań w niezmiennych sytuacjach, zawsze starając się być wiernym własnym zasadom i ideom.
- b) Mimo różnic, adaptacyjność i elastyczność są synonimami.
- c) Rozwijanie elastycznego sposobu myślenia nie jest obecnie konieczne, ponieważ obecne okoliczności rynku pracy są powszechnie pewne.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



## Wpisz obok Prawda lub Fałsz

- a) Składanie sugestii utrudnia proces zmian.
- b) Elastyczność poznawcza to wszystkie fizyczne reakcje na nieprzewidywalne zdarzenia.
- c) Utrzymanie pozytywnego nastawienia zwiększa umiejętności adaptacyjne.
- d) Przesunięcie priorytetów w odpowiedzi na wymagania sytuacji nie sprawi, że zdolności adaptacyjne będą działać sprawniej.





Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



## Otocz kółkiem właściwe elementy

Wśród umiejętności niezbędnych do bycia adaptacyjnym i elastycznym są:

- a) Pozytywność
- b) Kreatywność
- c) Przywództwo
- d) Umiejętność pracy w zespole
- e) Zarządzanie czasem

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



**Wymień 4 proponowane etapy przez Anne Converse, aby nauczyć się Adaptacyjności i elastyczności**

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



### **Prawidłowa odpowiedź:**

1- b

2- a: FAŁSZ b: FAŁSZ c: PRAWDA d: FAŁSZ

3- a,b,d

4-

- Zmień swój proces myślowy,
- Zmuszaj się do podejmowania ryzyka,
- Zachęcaj innych do otwartego umysłu,
- Przyjmij naukę.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w  
ramach programu Unii Europejskiej  
„Erasmus+”



## Źródła

University of Bradford (2021). *Adaptacyjność i elastyczność*. University of Bradford. Retrieved from <https://www.bradford.ac.uk/careers/develop-skills/adapt-flex/>.

Redakcja Indeed (2021). *6 Ważnych umiejętności adaptacyjnych w miejscu pracy*. Indeed. Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills>

Converse, A. (2019). *4 sposoby na zwiększenie umiejętności adaptacyjnych*. Goodwin College. Retrieved from <https://drexel.edu/goodwin/professional-studies-blog/overview/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/>.

The University of Sheffield Careers Service (n.d). *Adaptacyjność, Elastyczność i Odporność*. The University of Sheffield Careers Service. Pobrane z <https://careers.dept.shef.ac.uk/attributes/index.php/adapt-2/>

Miller, L. (2021). *Czym jest elastyczność poznawcza i dlaczego ma znaczenie?* Better up. Retrieved from <https://www.betterup.com/blog/cognitive-flexibility>.



Projekt współfinansowany w  
ramach programu Unii Europejskiej  
„Erasmus+”



**PROJEKT „UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE JAKO SPOSÓB  
NA ROZWÓJ KREATYWNOŚCI NA OBSZARACH WIEJSKICH”  
2020-1-FR01-KA204-079841**



**[www. sitraproject.eu](http://www.sitraproject.eu)**

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.  
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.