

Myślowa transformacja: po co i jak w świecie zmian zmieniać paradygmaty swojego myślenia

Grzegorz Grzegorzczuk

Uniwersytet Gdański, Wydział Filologiczny

Centrum Doskonalenia Dydaktycznego i Tutoringu

e-mail: grzegorz.grzegorzczuk@ug.edu.pl

Każdy z nas ma własny mentalny model lub ramę myślową, których używa do rozumienia otaczającego nas świata. Taki „paradygmat” jest jak soczewka, która służy nam do interpretowania dochodzących do nas informacji i w sposób znaczący wpływa na nasze myśli, przekonania i działania.

Rzecz w tym, że nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że nosimy te soczewki. Zakładamy, że nasza perspektywa jest dość obiektywna i wystarczająco dokładna. W rzeczywistości jednak nasze paradygmaty są kształtowane przez nasze doświadczenia, kulturę i środowisko, a w przez to nie zawsze będą dla nas w pełni użyteczne: mogą nas ograniczać i powstrzymywać przed osiągnięciem naszych celów, mogą nam też szkodzić.

Dobrym pomysłem jest co jakiś czas poddać krytycznemu oglądowi, może kwestionować, a na pewno uaktualniać nasze paradygmaty, wzorce myślenia i przekonania. (Oczywiście, to tylko paradygmat myślowy autora tego tekstu...)

Dlaczego warto dokonywać takich rewizji intelektualnych? Jako akademicy zarówno w

roli badaczy, jak i nauczycieli należymy do grupy liderów zmian społecznych i intelektualnych. Ta rola wymaga od nas otwartości na nowe idee, rozwiązania postawy i perspektywy, a także elastyczności w kształtowaniu naszych własnych, Trzymając się starych sposobów myślenia, narażamy się nie tylko na utratę rozumienia stale zmieniającego się świata, ale również na złość, frustrację i rozczarowanie.

Nasze paradygmaty mogą być zarówno wzmacniające, jak i ograniczające. Dobrze jest wiedzieć, które z nich należą do danej kategorii, a jeszcze lepiej jeśli umieć zmieniać te, które nam nie służą. I o tym właśnie będzie ten warsztat.

Dowiesz się:

- Co to są paradygmaty myślenia i jak wpływają na nasze codzienne decyzje?
- Jakie korzyści płyną z otwarcia się na nowe perspektywy myślenia?

Przećwiczysz:

- sposoby identyfikowania ograniczających przekonań i wzorców myślenia

– skuteczne strategie zmiany paradygmatów myślenia.

„Jeśli chcesz wprowadzić w życie DROBNE, stopniowe zmiany, skup się na działaniach,

zachowaniu lub podejściu. Jeśli jednak pragniesz znaczącej, jakościowej poprawy, skup się na PARADYGMATACH.” (Steven Covey „Ósmy nawyk”)