



**Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by
the European Union**

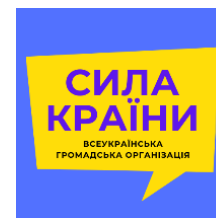
Kompleksowy Program Integracyjny „Skok naprzód: Zwrot w karierze kobiet” przeznaczony dla Kobiet – Przymusowych Migrantek

Lekcja 2:

Pokonywanie barier psychologicznych

WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers

01/09/2024 - 31/08/2026



DISCLAIMER



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project “WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Lekcja 2 – Pokonywanie barier psychologicznych

Od upadku do odnowy: Budowanie pewności siebie i odporności emocjonalnej

„Jesteś silniejszy niż wyzwania, które cię tu sprowadziły”.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Cele edukacyjne

- Rozpoznawanie wewnętrznych barier, które wpływają na pewność siebie i motywację
- Zrozumienie wpływu migracji na postrzeganie siebie i tożsamość
- Poznanie strategii pokonywania strachu, poczucia winy i syndromu oszusta
- Praktykowanie wspierającej mowy wewnętrznej i pozytywnego przeformułowania
- Wzmocnienie odporności psychicznej poprzez dzielenie się doświadczeniami w grupie i wizualizację



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Niewidzialne ściany (dla uczestników)

Barierę wewnętrzną mogą być bardziej ograniczające niż zewnętrzne.

Często wynikają z emocji, przeszłych doświadczeń i strachu przed nieznanym.

Typowe bariery

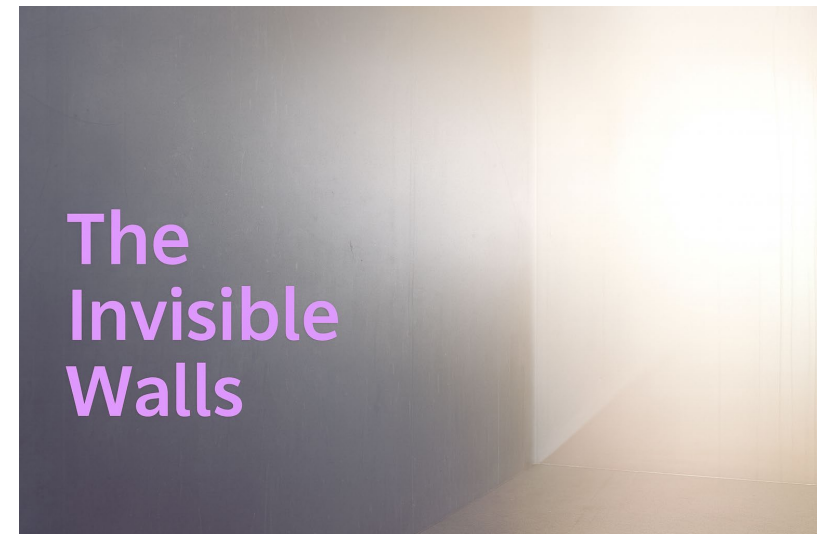
- **Strach przed odrzuceniem:** „Nie zostanę zaakceptowany w tym nowym systemie”.
- **Syndrom oszusta:** „Nie jestem wystarczająco dobry”.
- **Poczucie winy i wstydu:** „Zostawiłem wszystko za sobą”.

Pytanie do przemyślenia:

Które z tych uczuć rozpoznajesz w sobie?

Przesłanie:

Nie jesteś sam — każdy krok w kierunku świadomości jest krokiem w kierunku wolności.





Notatki prowadzącego: Niewidzialne ściany

Cel: Pomóc uczestnikom zidentyfikować bariery emocjonalne i psychologiczne, które blokują pewność siebie i postęp po migracji.

Punkty do omówienia

- Bariery wewnętrzne często objawiają się jako brak pewności siebie, strach lub poczucie winy, a nie jako rzeczywiste ograniczenia.
- Mogą wynikać z wcześniejszych doświadczeń związanych ze stratą, porażką lub zmianą kulturową.
- Rozpoznanie ich to pierwszy krok do zmiany – świadomość otwiera drogę do wyboru.
- Znormalizuj te uczucia: są one powszechną reakcją na wyobcowanie, a nie osobistą wadą.

Ułatwienie przemyśleń (5–10 minutes)

- Poproś uczestników o wybranie jednej bariery, z którą najbardziej się utożsamiają.
- W parach lub małych grupach omówcie, jak przejawia się ona w życiu codziennym (*np. wahanie przed aplikowaniem o pracę, unikanie występów publicznych*).
- Na koniec podzielcie się jednym ze sposobów na jej pokonanie — *np. proszenie o pomoc, praktykowanie życzliwości wobec siebie, dołączenie do grupy wsparcia*.

Kontekst teoretyczny

Koncepcja samoskuteczności Bandury: wiara we własne możliwości działania jest kluczem do przełamywania wewnętrznych barier.

Podejście poznawczo-behawioralne: nazywanie negatywnych myśli pomaga zmniejszyć ich siłę.





Psychologia przemieszczenia (dla uczestników)

Cel: Pomóc uczestnikom rozpoznać emocjonalne konsekwencje migracji i zrozumieć, w jaki sposób te uczucia wpływają na ich motywację i pewność siebie.

Punkty do omówienia

- Przemieszczanie często powoduje tymczasową utratę tożsamości: stare role (rodzica, nauczyciela, specjalisty) mogą już nie definiować, kim jesteś w nowym kontekście.
- Reakcje emocjonalne, takie jak smutek, dezorientacja czy poczucie winy, są normalnymi reakcjami adaptacyjnymi.
- Zachęć uczestników do postrzegania tych emocji jako oznak zmiany, a nie porażki.
- Wprowadź koncepcję „odbudowy od wewnątrz” – rozwijania nowych warstw tożsamości, które łączą przeszłe doświadczenia z nowymi możliwościami.

Proponowana aktywność (5–10 minut)

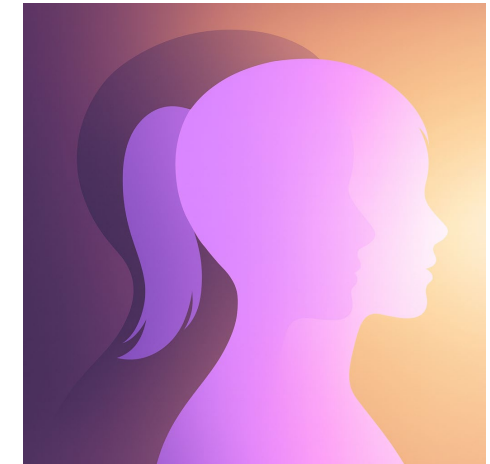
Zapytaj uczestników:

- Jaka część ciebie czuje się „pozostawiona w tyle”?
- Jaka nowa część ciebie zaczyna się rozwijać? Prowadzący zwraca uwagę na pojawiające się tematy (nadzieja, ciekawość, odwaga).

Kontekst teoretyczny

Teoria akulturacji (Berry, 1997): równoważenie tożsamości kulturowej z adaptacją do nowego środowiska.

Hierarchia potrzeb Masłowa: gdy bezpieczeństwo i przynależność zostają zachwiane, poczucie własnej wartości musi być odbudowywane krok po kroku.





Notatki prowadzącego: Psychologia przemieszczenia

Cel: Pomóc uczestnikom rozpoznać emocjonalne konsekwencje migracji i zrozumieć, w jaki sposób te uczucia wpływają na ich motywację i pewność siebie.

Punkty do omówienia

- Przemieszczanie często powoduje tymczasową utratę tożsamości: stare role (rodzica, nauczyciela, specjalisty) mogą już nie definiować, kim jesteś w nowym kontekście.
- Reakcje emocjonalne, takie jak smutek, dezorientacja czy poczucie winy, są normalnymi reakcjami adaptacyjnymi.
- Zachęć uczestników do postrzegania tych emocji jako oznak zmiany, a nie porażki.
- Wprowadź koncepcję „odbudowy od wewnątrz” – rozwijania nowych warstw tożsamości, które łączą przeszłe doświadczenia z nowymi możliwościami.

Proponowana aktywność (5–10 minut)

Zapytaj uczestników:

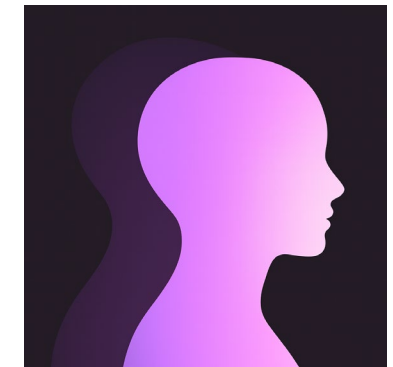
- Która część ciebie czuje się „pozostawiona w tyle”?
- Jaka nowa część ciebie zaczyna się rozwijać?

Prowadzący odnotowuje pojawiające się tematy (nadzieja, ciekawość, odwaga).

Kontekst teoretyczny

Teoria akulturacji (Berry, 1997): równoważenie tożsamości kulturowej z adaptacją do nowego środowiska.

Hierarchia potrzeb Masłowa: gdy bezpieczeństwo i przynależność zostają zachwiane, poczucie własnej wartości musi być odbudowywane krok po kroku.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Cykl strachu (dla uczestników)

Strach → Unikanie → Niska pewność siebie → Zmarnowane okazje → Więcej strachu

To jest pętla strachu – kiedy pozwalamy, by strach nas powstrzymał, staje się silniejszy. Ale odwaga rośnie w ten sam sposób – krok po kroku.

Dyskusja:

- Jak możemy przerwać ten cykl?
- Jakie małe działanie możesz podjąć dziś, aby pójść naprzód?

Podpowiedź:

Zacznij od małych kroków — jeden odważny krok dziennie buduje pewność siebie.

„Nie musisz widzieć całych schodów, wystarczy, że zrobisz pierwszy krok.” — Martin Luther King Jr.





Notatki prowadzącego: Cykl strachu

Cel: Pomóc uczestnikom rozpoznawać samonapędzające się wzorce strachu i nauczyć się prostych, praktycznych sposobów ich przełamania.

Punkty do omówienia

- Strach jest normalną reakcją na niepewność; problem zaczyna się, gdy przeradza się w unikanie.
- Unikanie tymczasowo zmniejsza dyskomfort, ale z czasem osłabia pewność siebie.
- Zachęcaj uczestników do podejmowania mikrodziałań (np. wysłania jednego e-maila, uczestnictwa w jednym warsztacie).
- Powiąż działania przełamujące strach z prawdziwymi historiami sukcesu (np. „Bałem się aplikować, ale zrobiłem to i otworzyło mi to drzwi”).

Proponowana aktywność (5–10 minut)

Narysuj cykl na flipcharcie.

1. Poproś uczestników, aby wymienili jedną sytuację, w której strach ich powstrzymał.
2. Omówcie, jaki mały krok mógłby przerwać ten cykl.
3. Zapiszcie przykłady na tablicy (np. „poprosiłem o pomoc”, „ukończyłem kurs”, „zadzwoiłem”).

Teoretyczne powiązania

Aktywacja behawioralna (CBT): Działanie poprzedza motywację; drobne działania odbudowują pewność siebie.

Teoria samoskuteczności (Bandura): Wiara we własne możliwości rośnie wraz z powtarzającymi się sukcesami.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Syndrom oszusta wyjaśniony (dla uczestników)

Syndrom oszusta oznacza poczucie nieadekwatności pomimo oczywistego sukcesu.

Sprawia, że wierzysz, że nie zasługujesz na uznanie, nawet jeśli na nie zasłużyłeś.

Powszechne myślenie

“They will find out I'm not qualified.”

“I was just lucky.”

“I don't deserve success.”

Pamiętaj:

Myśli ≠ Fakty.

Twoje osiągnięcia są prawdziwe, nawet jeśli twój umysł czasami w nie wątpi.

Przeformułuj:

Zamiast mówić „Nie jestem gotowy”, powiedz „Uczę się”.

Zamiast „Nie pasuję”, powiedz „Dorastam do tej roli”.

„Nie jesteś oszustem. Jesteś w trakcie rozwoju – jak wszyscy inni”.





Notatki prowadzącego: Syndrom oszusta

Cel: Pomóc uczestnikom rozpoznać uczucia oszusta i oddzielić postrzeganie siebie od faktów.

Punkty do omówienia

- Uczucia syndromu oszusta są powszechne wśród kobiet, które osiągnęły sukces, zwłaszcza po migracji, gdy zmienia się status i kontekst.
- Te uczucia nie są oznaką niekompetencji, ale wysokich standardów osobistych.
- Zachęć uczestniczki do otwartego mówienia o tych myślach – dzielenie się nimi zmniejsza poczucie wstydu.
- Przypomnij im: każdy od czegoś zaczyna, a nauka w nowej kulturze lub języku sama w sobie jest osiągnięciem.

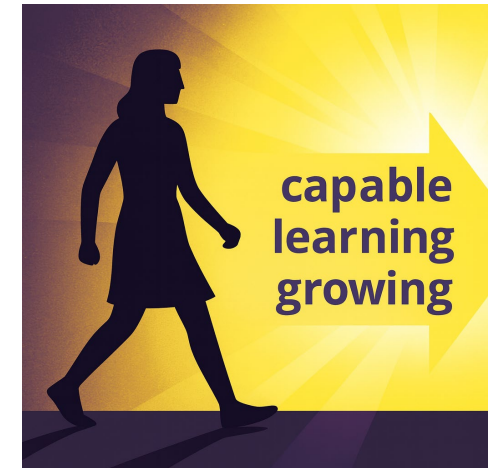
Proponowana aktywność (5–10 minut)

1. Poproś uczestników o zapisanie jednej „myśli oszusta”, która im się nasuwa.
2. Następnie zapisz obok niej prawdę (np. „Nie mam wystarczającego doświadczenia” → „Ukończyłem szkolenie i pomogłem innym odnieść sukces”).
3. Opcjonalnie: dzielenie się przemyśleniami w parach.

Powiązanie teoretyczne

Dr. Pauline Clance & Suzanne Imes (1978): introduced the Imposter Phenomenon in high-performing women.

Cognitive reframing (Beck): shifting from self-criticism to evidence-based self-evaluation builds confidence.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Dyskusja grupowa: Zmiana wewnętrznego głosu (dla uczestników)

Wszyscy mamy wewnętrzny głos — sposób w jaki rozmawiamy z samym sobą.

Czasami ten głos staje się naszym największym krytykiem.

Pytanie:

Jakie wewnętrzne komunikaty przekazujesz sobie najczęściej?

Zadanie:

Zidentyfikuj jedno negatywne przekonanie i zmień jego znaczenie na pozytywne.

Przykład:

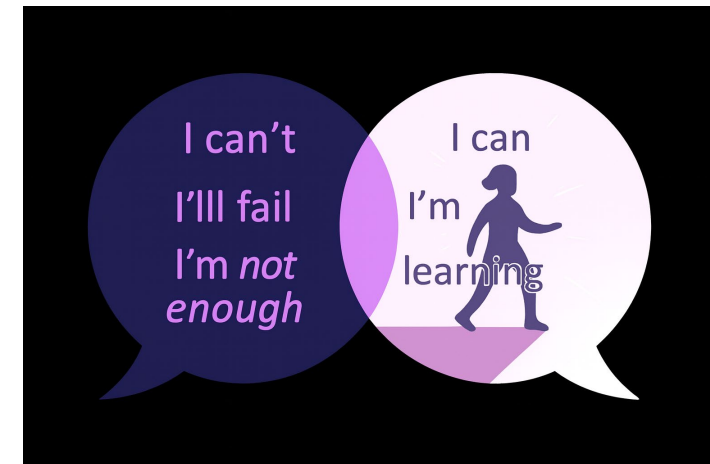
„Raz mi się nie udało”.

„Nauczyłem się czegoś cennego”.

Refleksja:

Jak zmieniłoby się Twoje życie, gdyby Twój wewnętrzny głos stał się Twoim najlepszym wsparciem?

„Słowa, które mówisz do siebie, mogą cię ograniczać lub podnosić na duchu”.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Notatki prowadzącego: Zmiana wewnętrznego głosu

Cel: Pomóc uczestnikom uświadomić sobie negatywny dialog wewnętrzny i przećwiczyć pozytywne przeformułowanie, które wzmacnia pewność siebie i odporność psychiczną.

Punkty do omówienia

- Każdy ma swój wewnętrzny dialog; kształtuje on **emocje, motywację i zachowanie**.
- Po migracji ten głos często staje się bardziej samokrytyczny („Nie potrafię dobrze mówić”, „Jestem w tyle”).
- Celem nie jest jego uciszenie, ale przekształcenie w **sojusznika**.
- Zachęcaj do współczucia — mów do siebie jak do przyjaciela.

Proponowana aktywność (10–15 minut)

1. Zapisz jedną powtarzającą się negatywną myśl na karteczce samoprzylepnej.
2. Poniżej napisz nową, pozytywną wersję tej samej wiadomości.
3. Wolontariusze mogą przeczytać swoją wiadomość na głos, jeśli czują się komfortowo.
4. Porozmawiajcie o tym, jak język wpływa na pewność siebie i codzienną energię.

Powiązanie teoretyczne

Podejście poznawczo-behawioralne: zmiana dialogu wewnętrznego zmienia zachowanie i postrzeganie siebie.

Psychologia pozytywna: współczucie dla samego siebie poprawia odporność emocjonalną i zaangażowanie zawodowe.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Ćwiczenie 1 – Rozmowa w lustrze (dla uczestników)

Działanie:

Spójrz w lustro – albo wyobraź je sobie – i powiedz na głos trzy zdania uzupełniające:
Jestem zdolny. Uczę się i rozwijam. Już wiele przezwyciężyłem.

Cel:

Zbudować życzliwość i pewność siebie. Samomotywowanie to nawyk, który wzmacnia Twój wewnętrzny głos i odporność.

„Sposób, w jaki mówisz do siebie, staje się sposobem, w jaki żyjesz.”





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Nastawienie na rozwój (Carol Dweck) (dla uczestników)

Przekonanie:

Nasze zdolności mogą rozwijać się poprzez wysiłek i naukę.

Fixed Mindset	Growth Mindset
"I can't do this."	"I can't do this yet. "
"I failed."	"I learned something new."
"I'm not talented."	"I can improve with practice."

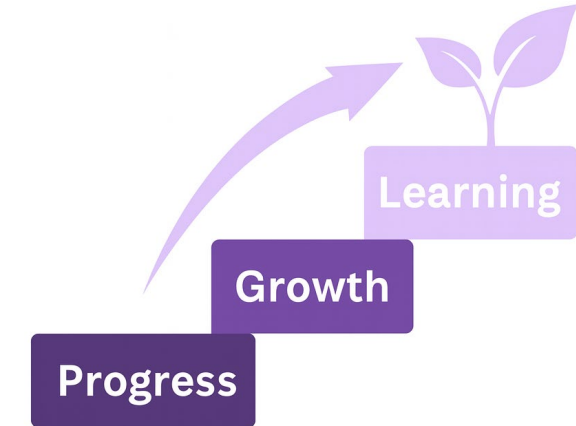
Istotna myśl:

Porażka nie jest końcem — to informacja zwrotna, która pomaga nam stać się silniejszymi.

Rada:

Otoczaj się ludźmi, którzy motywują Cię do rozwoju, a nie do perfekcji.

„Nie chodzi o to, żeby być najlepszym. Chodzi o to, żeby być lepszym niż było się wczoraj”.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Notatki prowadzącego: Nastawienie na rozwój

Cel: Przedstawienie koncepcji **nastawienia na rozwój** jako sposobu na odbudowę pewności siebie, motywacji i odporności po migracji.

Talking Points

- Opracowana przez psycholog Carol Dweck (2006) metoda Growth Mindset uczy, że inteligencja i zdolności nie są stałe.
- Osoby przymusowo migrujące często stają w obliczu sytuacji, w których dotychczasowe kompetencje wydają się „utracone”. Metoda Growth Mindset pomaga na nowo zdefiniować sukces jako ciągłe doskonalenie.
- Zachęcaj uczestników do zastąpienia samooceny („Nie jestem w tym dobry”) ciekawością („Czego mogę się z tego nauczyć?”).
- Wspominaj, że to postęp, a nie perfekcja, buduje długoterminowy sukces.

Proponowane działanie (5–10 minut)

1. Przedstaw przykłady fraz stałych i rozwijających.
2. Poproś uczestników, aby podzielili się, jakiego rodzaju dialogu wewnętrznego używają częściej.
3. W parach przećwiczcie przekształcanie zdań stałych w rozwijające.

Powiązanie teoretyczne

Carol Dweck, Mindset: The New Psychology of Success (2006)

Kształcenie dorosłych (Knowles):
autorefleksja i motywacja wewnętrzna
napędzają rozwój osobisty.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Ćwiczenie 2 – Wizualizacja siły (dla uczestników)

Działanie:

Zamknij oczy i wyobraź sobie moment, w którym jesteś dumny z czegoś, co zrobiłeś, **mimo że się bałeś**.

Poczuj tę pewność siebie, to poczucie „udało mi się”.
Zachowaj to jako źródło energii na przyszłe wyzwania.

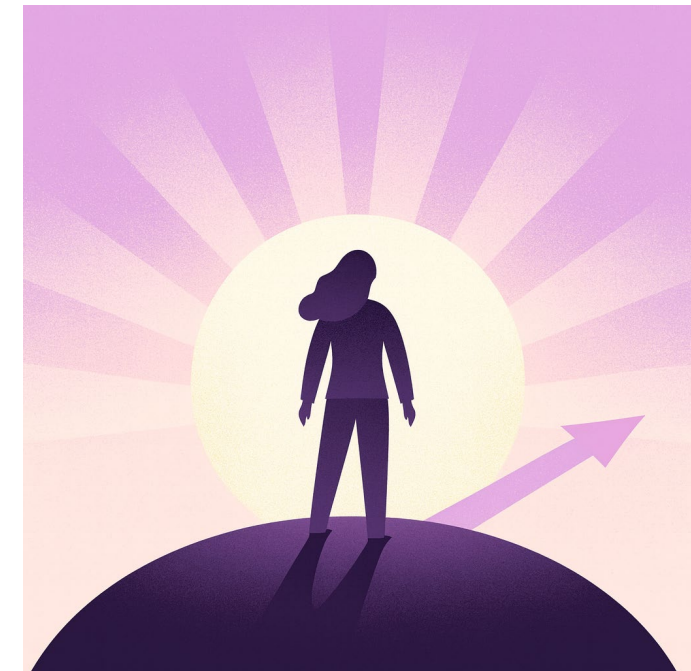
Pomyśl:

- Co pomogło ci działać pomimo strachu?
- Jak się potem czułeś?

Istotny przekaz:

Masz już siłę — musisz ją tylko dostrzec.

„Odwaga to nie brak strachu, ale decyzja, by mimo wszystko iść naprzód”.





Notatki prowadzącego: Wizualizacja siły

Cel: Aby pomóc uczestnikom przypomnieć sobie i na nowo połączyć się z chwilami wiary we własne siły i odwagi, wzmacniając w ten sposób odporność emocjonalną.

Punkty do omówienia

- Wizualizacja to psychologiczne narzędzie wzmacniające wiarę w siebie i przygotowujące do przyszłych wyzwań.
- Aktywuje te same obszary mózgu, co prawdziwe doświadczenia, sprawiając, że pozytywne wspomnienia stają się „żywe” emocjonalnie.
- Zachęć uczestników do skupienia się na **uczuciach** – pewności siebie, dumie, ciepłe – a nie na konkretnych rezultatach.
- Przypomnij im: siła często jest cicha i osobista, a nie tylko widoczna.

Sugerowane ćwiczenia z prowadzącym (5 minut)

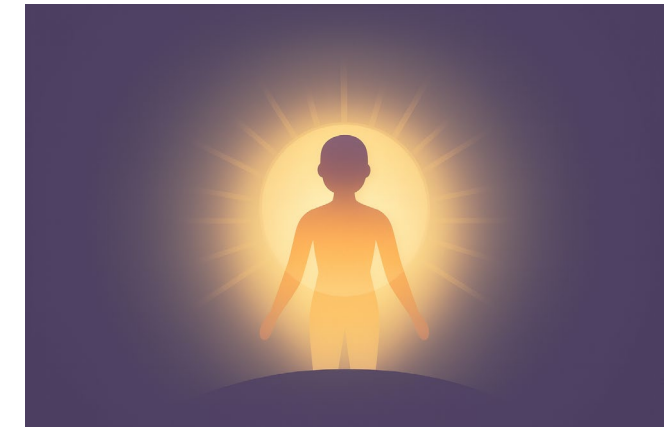
Poproś uczestników, aby zamknęli oczy i wzięli 3 głębokie oddechy.

1. Poprowadź ich spokojnym głosem: „Pomyśl o sytuacji, w której odniosłeś sukces pomimo wątpliwości lub strachu”.
2. Po 1–2 minutach poproś ochotników, aby podzielili się – jeśli chcą – tym, co zapamiętali lub odczuli.

Powiązanie teoretyczne

Teoria samoskuteczności Bandury: przypominanie sobie doświadczeń mistrzowskich wzmacnia wiarę we własne możliwości.

Psychologia pozytywna (Seligman): skupienie się na mocnych stronach zwiększa motywację i dobre samopoczucie emocjonalne.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Budowanie odporności emocjonalnej (dla uczestników)

Odporność psychiczna to umiejętność pokonywania trudności i ciągłego posuwania się naprzód.

Wzrasta poprzez:

Małe zwycięstwa – zauważanie codziennych postępów.

Ludzie wspierający – proszenie o pomoc i jej przyjmowanie.

Nadzieja – wiara, że zmiana jest możliwa.

„Odporność nie polega na byciu niezniszczalnym – polega na stawianiu się silniejszym.”

Refleksja:

Przypomnij sobie sytuację, w której stanąłeś przed wyzwaniem i znalazłeś sposób na jego pokonanie. Co pomogło ci się podnieść?





Notatki prowadzącego: Budowanie odporności emocjonalnej

Cel: Wzmocnienie zrozumienia przez uczestników odporności psychicznej jako dynamicznego procesu łączącego nastawienie, wsparcie i wytrwałość.

Punkty do omówienia

- Odporność psychiczna nie oznacza, że nigdy nie zmagamy się z trudnościami; oznacza naukę powrotu do formy.
- Kobiety migrantki często odbudowują wiele aspektów życia – tożsamość, pracę, społeczność – co wymaga głębokiej siły emocjonalnej.
- Zachęcaj uczestniczki do świętowania mikro-sukcesów i doceniania wsparcia, które dają i otrzymują.
- Podkreśl, że odporność psychiczna rozwija się poprzez praktykę i refleksję, a nie przez tłumienie emocji.

Proponowana aktywność(10 minut)

Poproś uczestników, aby przypomnieli sobie trudny okres i określili:

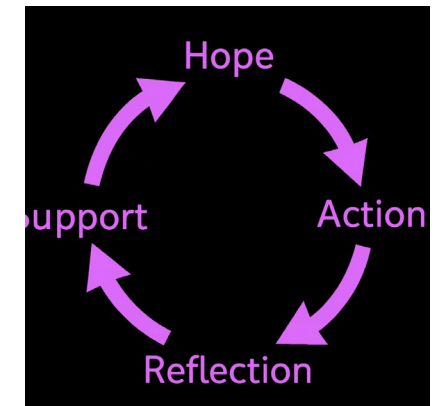
1. Co pomogło im iść naprzód?
2. Kto lub co dało im siłę?

Zbierz wspólne „źródła odporności” (rodzina, wiara, nauka, cel).

Powiązanie teoretyczne

Psychologia pozytywna (Seligman i Csikszentmihalyi): skupienie się na rozwoju i wdzięczności wzmacnia odporność psychiczną.

Model „Poczucia Spójności” Antonovsky’ego: ludzie prosperują, gdy postrzegają życie jako sensowne, łatwe do opanowania i zrozumiałe..





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Wymiana między rówieśnikami – dzielenie się siłą (dla uczestników)

Aktywność: Dzielenie się w mini-grupie (3–4 osoby)

Podziel się jedną osobistą historią **poradzenia sobie z wyzwaniem**.

Reflect and discuss together :

Co pomogło ci iść naprzód?
Jaką siłę w sobie odkryłeś?

Zapisz jedno lub dwa słowa kluczowe opisujące Twoją wewnętrzną siłę.

„**Kiedy dzielimy się swoimi historiami, dzielimy się swoją siłą**”.





Notatki prowadzącego: Wymiana między rówieśnikami – dzielenie się siłą

Cel: Pomóc uczestnikom odkryć wspólne mocne strony, zbudować zaufanie rówieśników i postrzegać odporność psychiczną jako wspólne doświadczenie.

Punkty do omówienia

- Podkreśl, że **każda historia ma znaczenie**, niezależnie od tego, jak mała czy osobista.
- Zachęcaj do aktywnego słuchania — przypomnij uczestnikom, aby nie oceniali ani nie porównywali.
- Jako moderator, zapisz na widocznej tablicy lub wspólnym ekranie powtarzające się mocne strony, o których wspominają uczestnicy (np. **odwaga, zdolność adaptacji, cierpliwość, kreatywność, empatia**).
- Zakończ wnioskiem, że zbiorowe **historie kobiet migrantek** ujawniają silny wzorzec wytrwałości i rozwoju.

Proponowana aktywność (15–20 minut)

1. Podziel uczestników na małe grupy.
2. Każda grupa opowiada jedną krótką historię (2–3 minuty).
3. Grupy wspólnie zastanawiają się, jaka wewnętrzna siła lub umiejętność im pomogła.
4. Wróćcie na sesję plenarną, aby zebrać słowa kluczowe do „Ściany Siły” (plakatu lub tablicy cyfrowej).

Powiązanie teoretyczne

Psychologia Narracji (McAdams, 2001): dzielenie się osobistymi historiami nadaje sens i wzmacnia tożsamość.

Teoria Uczenia Społecznego (Bandura): słuchanie historii sukcesu rówieśników wzmacnia pewność siebie poprzez modelowanie.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Praktyczne narzędzia do budowania pewności siebie (dla uczestników)

Pewność siebie rośnie poprzez działanie i współczucie dla samego siebie.

Wypróbuj te proste i skuteczne praktyki :

Stosuj pozytywne afirmacje – „Uczę się każdego dnia”.

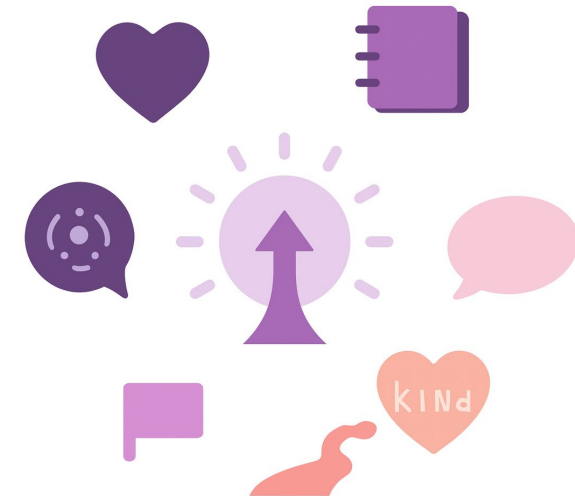
Zapisuj swoje postępy – notuj nawet małe kroki naprzód.

Praktykuj spokojne oddychanie w stresie – wdychaj nadzieję, wydychaj napięcie.

Rozmawiaj z mentorami lub rówieśnikami – proś o informację zwrotną i wsparcie.

Wyznaczaj sobie małe, osiągalne cele i świętuj każdy z nich.

„Pewność siebie nie polega na byciu idealnym. Chodzi o to, żeby ufać sobie na tyle, żeby próbować”.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Notatki prowadzącego: Praktyczne narzędzia do budowania pewności siebie

Cel

Przedstawienie codziennych strategii, które uczestnicy mogą wykorzystać w celu wzmocnienia pewności siebie i radzenia sobie z wątpliwościami.

Punkty do omówienia

- Pewność siebie buduje się poprzez powtarzanie, a nie rodzi z dnia na dzień.
- Zachęć uczestników do wybrania jednego narzędzia i ćwiczenia go codziennie przez tydzień.
- Umacniaj w nich przekonanie, że postęp jest osobisty i nieliniowy.
- Pozytywny dialog wewnętrzny i ćwiczenia oddechowe mogą przerwać cykle negatywnych myśli.
- Prowadzenie dziennika pomaga wizualizować rozwój i wzmacnia wewnętrzną motywację.

Proponowana aktywność (10–15 minut)

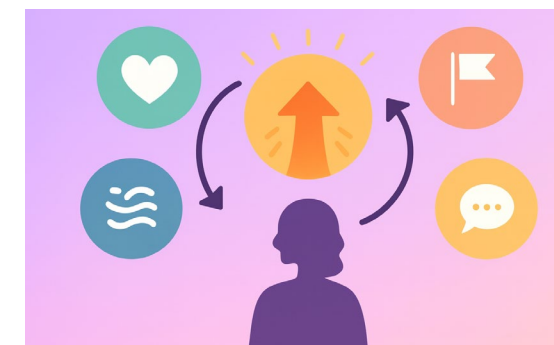
1. Poproś uczestników o wybranie jednego narzędzia, którego już używają, i jednego nowego do wypróbowania.
2. W parach omówcie: „Które narzędzie do budowania pewności siebie mogłoby mi najbardziej pomóc w tym miesiącu?”
3. Zakończcie wspólną afirmacją:

„Jesteśmy zdolni, rozwijamy się i jesteśmy gotowi podjąć nowe kroki”.

Teoretyczne powiązanie

Terapia poznawczo-behawioralna (Beck):
Przeformułowanie dialogu wewnętrznego wspiera realistyczną pewność siebie.

Teoria samostanowienia (Deci i Ryan):
Pewność siebie rośnie dzięki autonomii, mistrzostwu i więzi





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Ćwiczenie refleksyjne: Odpuszczanie i pójście naprzód

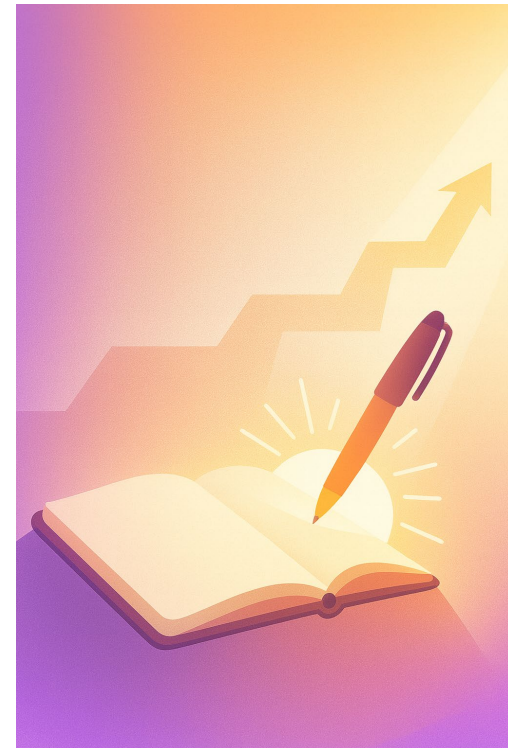
Poświęć 5 minut na refleksję w swoim notatniku:

- Jaką barierę jesteś gotowy zostawić za sobą?
- Jaką siłę odkryłeś dziś na nowo?
- Kto może wesprzeć Cię w kolejnym kroku?

Opcjonalne dzielenie się:

Jeśli chcesz, podziel się z grupą jedną refleksją — Twoje przemyślenia mogą być inspiracją dla innych.

„Zmiana zaczyna się w momencie, gdy decydujesz się uwierzyć we własną siłę.”





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Podsumowanie i wnioski

Możesz odbudowywać pewność siebie krok po kroku.

Nastawienie na rozwój przekształca brak pewności siebie w naukę.

Odporność emocjonalna to Twoja najmocniejsza umiejętność zawodowa.

Następna lekcja: Uczenie się uczenia – przekwalifikowanie i podnoszenie kwalifikacji w nowej karierze.



References



1. Josic, Stoner, Marisol, & Bartels (2025). *The association between perceived psychosocial support and resilience among Venezuelan migrant women*. PLOS Mental Health.
2. Nyikavaranda, P., et al. (2023). *Barriers and facilitators to seeking and accessing mental health support for female migrants in Europe*. PLOS One.
3. del Mar Jiménez-Lasserrotte, M., et al. (2024). *Understanding resilience among migrant women in humanitarian reception centers*. Frontiers in Psychology.
4. Silva, M. et al. (2023). *Promoting psychosocial well-being and empowerment of immigrant women*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
5. Estrada-Moreno, V., et al. (2025). *Resilience in immigrants: a facilitating resource for their (re)integration*. Journal of Immigrant & Refugee Studies.
6. Shishehgar, S., et al. (2025). *Asylum-seeker women: Coping strategies and mental health*. International Journal of Social Psychiatry.
7. Jo, H., et al. (2020). *The significance of resilience in mental health promotion for marriage immigrant women*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
8. Baran, M., et al. (2024). *Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women*. The European Journal of Psychiatry.
9. Khadzhyradieva, S., et al. (2025). *Psychological methods and techniques for overcoming the psychosocial barriers (for refugees)*. Current Research in Behavioral Sciences.
10. Abularrage, N., et al. (2024). *Responding to structural inequities: Coping strategies of immigrant women*. Journal of Migration and Health.
11. Merino Orozco, A., et al. (2025). *Revictimization, hidden scars, and building resilience in migrant women*. Cogent Psychology.
12. Cambridge University Press (2021). *Women and Immigration*. In *The Cambridge Handbook of Community Psychology*.
13. Wikipedia (n.d.). *Ulysses syndrome (Immigrant syndrome of chronic and multiple stress)*.