



RESURSA • POTENȚIAL UMAN

Mindset de creștere

Talentul nu este fix. Se cultivă.



Psihologa Carol Dweck a arătat că felul în care ne privim abilitățile ne influențează motivația și rezultatele. Mentalitatea fixă crede că talentul este dat și neschimbabil. Mentalitatea de creștere crede că se dezvoltă prin efort, strategie și învățare.



Două feluri de a privi

Mentalitate fixă

- ✗ Evită provocările, de teama de a eșua.
- ✗ Renunță repede în fața obstacolelor.
- ✗ Vede efortul ca pe un semn de neputință.
- ✗ Ignoră criticile utile.
- ✗ Se simte amenințată de succesul altora.

Mentalitate de creștere

- ✓ Caută provocările ca ocazii de a învăța.
- ✓ Persistă atunci când e greu.
- ✓ Vede efortul ca drum spre măiestrie.
- ✓ Învăță din critici.
- ✓ Se inspiră din succesul altora.

Onest despre teorie: nimeni nu are doar o mentalitate sau alta, suntem un amestec, în funcție de context și de zi. Chiar Dweck a precizat că nu e doar despre „efort”: contează și strategia potrivită, și sprijinul primit. Nu este o formulă magică, ci o direcție de privit lucrurile.

Cum o cultivi

- ✦ Aduagă un singur cuvânt: „încă”. „Nu pot să fac asta... încă.”
- ✦ Tratează eșecul ca pe date, nu ca pe un verdict despre cine ești.
- ✦ Laudă procesul și strategia, nu eticheta. „Ai muncit inteligent”, nu doar „ești deștept”.
- ✦ Întreabă-te, după o reușită sau un eșec: ce am învățat și ce fac diferit data viitoare?

Notă: Material informativ. Pentru a transforma această perspectivă în obiceiuri reale, programează o ședință.