



KOOPERATÍV ÖNISMERETI FOGLALKOZÁS MÓDSZERTAN



RÉSZTVEVŐI MUNKAFÜZET

“Komplex humán szolgáltatások
fejlesztése a helyi közösségekre
és erőforrásokra támaszkodva”
EFOP-1.5.3-16-2017-00060

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Önismeret a mindennapokban - erősségeink



GYAKORLAT

EGYÉNI FELADAT – Önvizsgálattal az árnyalt önismeretig

Önvizsgálat. Gondolja végig, hogy Ön mire büszke! Tekintsen végig élettörténetén és gyűjtsön össze minél több olyan tulajdonságot, cselekedetet, eredményt, amelyre büszke lehet. Lehet ez a családdal, iskolával, barátokkal, segítségnyújtással kapcsolatos tevékenység, vagy a mindennapi élet nehézségeiben való helytállás. Felidézhet konkrét munkahelyi vagy magánéleti helyzete(ke)t.

Most gondolja végig, milyen személyes jó tulajdonságainak, erősségeinek köszönhető, hogy a fenti eredményeket elérte! Írja le ezeket!

PÁROS FELADAT – Lássunk tisztán!

Az átgondolást követően beszélgessenek a fenti témáról csoporttársával! Figyelmesen hallgassa meg társát 5 percben, majd vegye át a szót!

Nagy csoportban körben haladva mutassák be társuk erősségeit!

EGYÉNI FELADAT – Önvizsgálattal az árnyalt önismeretig

Jelölje az alábbi táblázatban, mely értékek fontosak az Ön számára!
1= legfontosabb 10= legkevésbé fontos.

ÉRTÉK	MAGYARÁZAT	1-10
ÖNÁLLÓSÁG ÖNIRÁNYÍTÁS (SELF-DIRECTION)	<ul style="list-style-type: none"> • Önálló gondolkodás és cselekvés • Alkotás belső igénye, kreativitás • Saját célok kitűzése, szabadság 	
ÖSZTÖNZÉS (STIMULATION)	<ul style="list-style-type: none"> • Izgalom, újdonságok megtapasztalása • Kihívások, változatosság keresése 	
HATALOM (POWER)	<ul style="list-style-type: none"> • Mások vezetése, irányítása, befolyásolása • Vagyon / társadalmi státusz, presztízs 	
ÉLVEZET (HEDONIZMUS) (HEDONISM)	<ul style="list-style-type: none"> • Az élet élvezete • Ízek, látványok, érzéki örömek élvezete 	
TELJESÍTMÉNY (ACHIEVEMENT)	<ul style="list-style-type: none"> • Feladatok, problémák megoldása, mint cél • Fontos a siker, a képességek kibontakoztatása 	
BIZTONSÁG (SECURITY)	<ul style="list-style-type: none"> • Biztonságérzet, stabil munkahely és jövedelemforrás • Rendezettség, harmónia a kapcsolatok, a társadalom és az én szintjén 	
HAGYOMÁNY (TRADITION)	<ul style="list-style-type: none"> • Szokások, hagyományok elfogadása • A kulturális / vallási örökség tisztelete 	
ALKALMAZKODÁS (CONFORMITY)	<ul style="list-style-type: none"> • Önfegyelem, udvariasság • Idősebbek tisztelete • Az olyan cselekedetek (szándékok) kerülése, amellyel másokat megbánthatunk vagy szabályt, normát szegünk 	
JÓINDULAT (BENEVOLENCE)	<ul style="list-style-type: none"> • Segítőkézség • Lelki élet fontossága • Felelősségvállalás a körülöttünk élőkért 	
GLOBALIS ÉRTÉKEK (UNIVERSALISM)	<ul style="list-style-type: none"> • Társadalmi igazságosság - környezetvédelem • Megértés, tolerancia: az emberiség és a természeti környezet jóllétének értékelése és védelme 	

(Shalom H. Schwartz: Theory of Basic Human Values c. publikációja alapján. Schwartz szociálpszichológus, az alapvető emberi értékek rendszerének megalkotója (univerzális értékek, mint rejtett motivációk és szükségletek))

Énkép – másképp



Milyenek látom önmagam?
Milyenek látnak mások?
Az énképünk

Az alábbi tulajdonságlista segítségével tisztázhatja, milyenek látják Önt mások és milyenek látja Ön saját magát. A következő feladat 3 lépésben történik.

1. Az első listán jelölje be a skálán (karikázással), hogyan értékeli önmagát az egyes tulajdonságok tekintetében. *Milyenek látom magam?*
2. Ha ez megtörtént, szintén az első listán egy másik színnel jelölje be, vajon mások hogyan látják Önt! *Én mit gondolok, milyenek látnak mások?*
3. Lapozzon egyet és adja tovább a füzetet az Ön mellett ülő csoporttársának, aki jelzi az Önről alkotott véleményét. Igyekezzenek elfogulatlan, őszinte véleményt alkotni egymásról. Ne feledjék a füzet ezen lapját a jobb felső sarokban névvel ellátni! *Milyenek látnak mások?*



AKTÍV	1	2	3	4	5	6	7	PASSZÍV
ÖNÁLLÓ	1	2	3	4	5	6	7	TÁMOGATÁSRA SZORULÓ
NYITOTT	1	2	3	4	5	6	7	ELUTASÍTÓ
SZERETETRE MÉLTÓ	1	2	3	4	5	6	7	UTÁLATOS
ŐSZINTE	1	2	3	4	5	6	7	ŐSZINTÉTLEN
BARÁTSÁGOS	1	2	3	4	5	6	7	LEKEZELŐ
TAPASZTALT	1	2	3	4	5	6	7	TAPASZTALATLAN
TÁJÉKOZOTT	1	2	3	4	5	6	7	TÁJÉKOZATLAN
RENDEZETT	1	2	3	4	5	6	7	RENDETLEN
SZÓRAKOZTATÓ	1	2	3	4	5	6	7	UNALMAS
KEDVES	1	2	3	4	5	6	7	MOGORVA
UDVARIAS	1	2	3	4	5	6	7	UDVARIATLAN
JÓINDULATÚ	1	2	3	4	5	6	7	ROSSZINDULATÚ
ÉRZÉKENY	1	2	3	4	5	6	7	ÉRZÉKETLEN
MAGABIZTOS	1	2	3	4	5	6	7	BIZONYTALAN
BÁTOR	1	2	3	4	5	6	7	GYÁVA
VONZÓ	1	2	3	4	5	6	7	TASZÍTÓ
JELENTŐS	1	2	3	4	5	6	7	JELENTÉKTELEN
DÖNTÉSKÉPES	1	2	3	4	5	6	7	SODRÓDÓ

Énkép – másképp

NÉV:

AKTÍV	1	2	3	4	5	6	7	PASSZÍV
ÖNÁLLÓ	1	2	3	4	5	6	7	TÁMOGATÁSRA SZORULÓ
NYITOTT	1	2	3	4	5	6	7	ELUTASÍTÓ
SZERETETRE MÉLTÓ	1	2	3	4	5	6	7	UTÁLATOS
ŐSZINTE	1	2	3	4	5	6	7	ŐSZINTÉTLEN
BARÁTSÁGOS	1	2	3	4	5	6	7	LEKEZELŐ
TAPASZTALT	1	2	3	4	5	6	7	TAPASZTALATLAN
TÁJÉKOZOTT	1	2	3	4	5	6	7	TÁJÉKOZATLAN
RENDEZETT	1	2	3	4	5	6	7	RENDETLEN
SZÓRAKOZTATÓ	1	2	3	4	5	6	7	UNALMAS
KEDVES	1	2	3	4	5	6	7	MOGORVA
UDVARIAS	1	2	3	4	5	6	7	UDVARIATLAN
JÓINDULATÚ	1	2	3	4	5	6	7	ROSSZINDULATÚ
ÉRZÉKENY	1	2	3	4	5	6	7	ÉRZÉKETLEN
MAGABIZTOS	1	2	3	4	5	6	7	BIZONYTALAN
BÁTOR	1	2	3	4	5	6	7	GYÁVA
VONZÓ	1	2	3	4	5	6	7	TASZÍTÓ
JELENTŐS	1	2	3	4	5	6	7	JELENTÉKTELEN
DÖNTÉSKÉPES	1	2	3	4	5	6	7	SODRÓDÓ

Feedback

(Visszajelzés)

A JOHARI-ABLAK		
	Számomra ismert	Számomra nem ismert
Mások számára ismert		
Mások számára nem ismert		

Válaszoljon gondolatban a következő kérdésekre:

Viselkedési stílusok



ELMÉLET

Milyen vagyok a disc szerint?

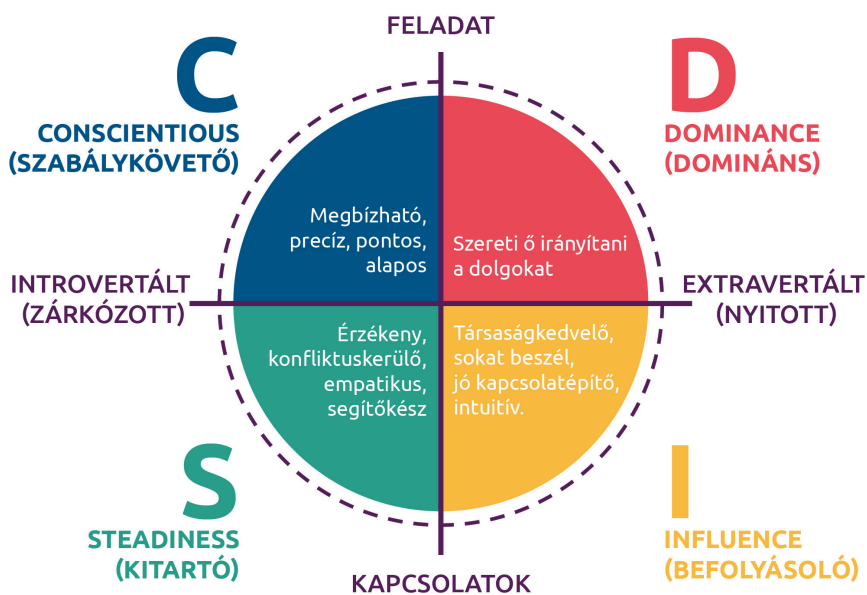
A DISC-modell az egyik leghíresebb személyiségelmélet. Négy viselkedési alapstílust állapít meg. Az egyes stílusokat különböző színekkel jelöli. A két személyiségdimenzió, amely mentén a 4 viselkedési stílus kirajzolódik, az introvertált-extravertált, illetve a feladat- és kapcsolatorientált aspektus.

HATNI SZERETNÉK A VILÁGRA vagy MEGÉRTENI AZT?



A disc-modell szerinti stílusok

A modell a fenti dimenziók alapján 8 temperamentumot különböztet meg, amelyet később kiegészítettek számtalan altípussal. Mi a tanácsadáson a 4 alapstílussal ismerkedünk meg.



Erősségek listája

ÖNREFLEXIÓ - Mi jellemző rám?

Tekintse át a típusok leírásait, és válassza ki azokat a tulajdonságokat, amelyek Önt jellemzik. Állapítsa meg, hogy leginkább, mely típushoz tartozónak gondolja magát!

- alkalmazkodás
- kitartás
- megbízhatóság
- nyugalom
- belső stabilitás
- munkamorál
- aktív hallgatás
- érzékenység
- harmónia
- belső nyugalom
- türelem
- tolerancia
- előítélet-mentesség
- értő figyelem
- indulatmentesség
- együttműködés
- ragaszkodás
- empátia
- pozitív kisugárzás
- kedvesség
- becsületesség
- tisztelet
- bizalom
- kreativitás
- humor
- sztorizás
- érdekesség
- inspiráció
- pozitív visszajelzés
- természetesség
- spontaneitás
- lelkesedés
- elhivatottság
- nyitottság
- élménykeresés
- rugalmasság
- lazaság
- dinamizmus
- inspiráció
- ráhangolódás
- érzelemkifejezés
- optimizmus
- fókuszált figyelem
- helyzetértékelés
- szabálykövetés
- felkészültség
- pontosság
- alapos ismeretek
- megfontoltság
- logika
- szakmaiság
- előrelátás
- összeszedettség
- átgondolás
- elmélyülés
- óvatosság
- elemzőképesség
- szervezőképesség
- objektivitás
- tényyszerűség
- megbízhatóság
- világos fogalmazás
- lényeglátás
- részletek
- céltudatosság
- rámenősség
- gyorsaság
- önbizalom
- döntési képesség
- megoldásfókusz
- cselekvés
- meggyőzés
- eltökéltség
- versenyszellem
- bátorság
- kockázatvállalás
- határozottság
- konstruktivitás
- konfrontálódás
- gyakorlatiasság
- őszinteség
- célorientáltság
- lendület

Disc önismereti teszt



Rangsorolja 1-től 4-ig a következő 4 soros tömbökben látható tulajdonságokat.
4=leginkább jellemző 1=legkevésbé jellemző

lelkes	
határozott	
lelkiismeretes	
lojális	
tartózkodó	
megnyerő	
jólelkű	
nyugtalan	
belátó	
barátkozó	
igényes	
óvatos	
akaratos	
tapintatos	
együtt érző	
játékos	
előzékeny	
empatikus	
beszédes	
provokatív	

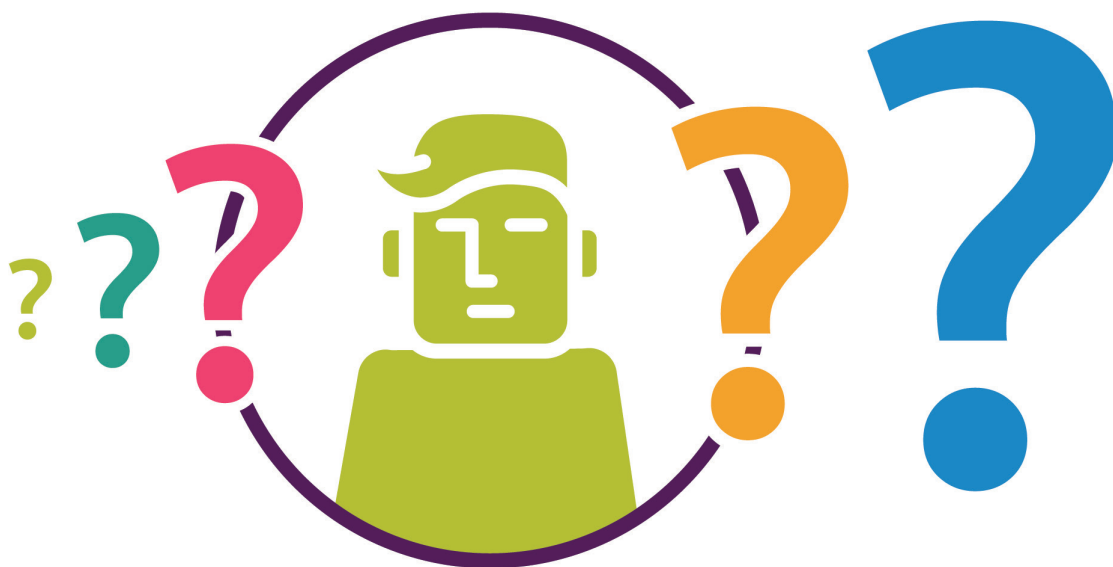
versengő	
kiegyensúlyozott	
társaságkedvelő	
alapos	
barátságos	
agresszív	
logikus	
laza	
fegyelmezett	
kedves	
figyelmes	
makacs	
inspiráló	
kitartó	
makacs	
pontos	
egyenest	
vidám	
diplomatikus	
tapintatos	

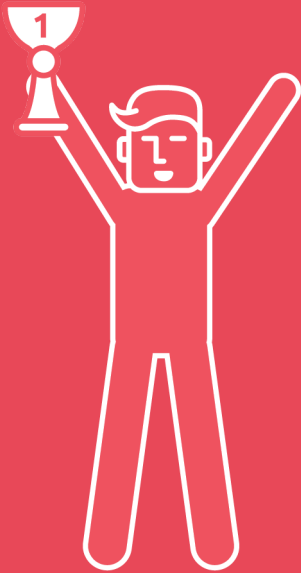
Sablon a kiértékeléshez

lelkes	I	versengő	D
határozott	D	kiegyensúlyozott	S
lelkiismeretes	C	társaságkedvelő	I
lojális	S	alapos	C
tartózkodó	C	barátságos	I
megnyerő	I	agresszív	D
jólelkű	S	logikus	C
nyugtalan	D	laza	S
belátó	S	fegyelmezett	C
barátkozó	I	kedves	I
igényes	D	figyelmes	S
óvatos	C	makacs	D
akaratos	D	inspiráló	I
tapintatos	C	kitartó	S
együtt érző	S	makacs	D
játékos	I	pontos	C
előzékeny	S	egyenes	D
empatikus	C	vidám	I
beszédes	I	diplomátikus	C
provokatív	D	tapintatos	S

Pontok D:	Pontok I:	Pontok S:	Pontok C:
-----------	-----------	-----------	-----------

- Miután kitöltötte a tesztet, gondoljon saját kapcsolataira és munkastílusára!
- Fedezze fel, mely személyiségjellemzők támogatják!
- Melyek azok a személyiségjellemzők, amelyek hátráltatják Önt?
- Hogyan változtathatna ezen?
- Értékelje magát aszerint is, hogy mennyire színes a viselkedési mintázata!
Mit gondol, saját fejlődése érdekében mely „színtől” tanulhatna?





A PIROS ELŐNYÖS TULAJDONSÁGAI irányító-feladatmegoldó

nyitott
kapcsolatteremtő
határozott, céltudatos
döntésképes
gyors, versenyző
nyerni akar
meggyőző
aktív
cselekvő
erős akaratú
feladatorientált
reziliens
kudarctűrő



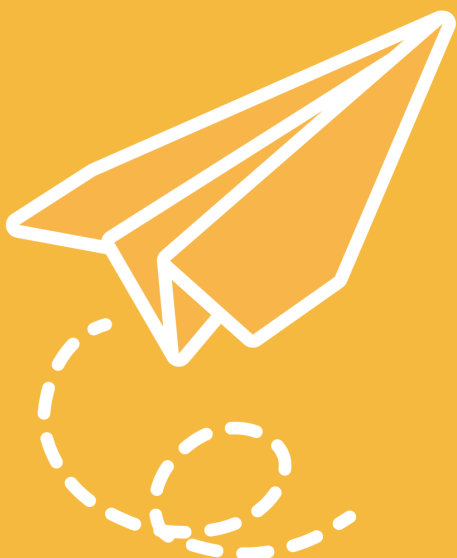
A KÉK ELŐNYÖS TULAJDONSÁGAI szabálykövető, elemző

pontos
viselkedése mértéktartó
tényekre alapoz
előrelátó, tervező
óvatos, szabálykövető
körültekintő, alapos
részletekre odafigyelő
elemző, felkészült
tárgyilagos, racionális



A ZÖLD ELŐNYÖS TULAJDONSÁGAI támogató-együttműködő

gondoskodó
türelmes
nyugodt
kedves
megbízható
kitartó
mély, hosszú távú kapcsolatok
figyelmes hallgató
jól azonosítja a másik szükségleteit



A SÁRGA ELŐNYÖS TULAJDONSÁGAI kapcsolatépítő-meggyőző

társasági
inspiráló
izgalmas
dinamikus
lelkes
optimista
őszinte
kreatív
merész
nyílt életszemlélet
meggyőző
magával ragadó
oldott légkört teremt
felszabadít másokat
rugalmas, könnyed



A PIROS FEJLŐDÉSI IRÁNYA:

nagyobb odafigyelés másokra
empátia tanulása
elfogadás
mások szempontjai
lassítás, mérlegelés
a partner céljainak, szükségleteinek megértése
emberi kapcsolatokra nagyobb hangsúly



A KÉK FEJLŐDÉSI IRÁNYA

emberi kapcsolatokra nagyobb hangsúly
több barátságosság
nyitás mások felé
a nagy egészre való odafigyelés
lazulás
tökéletlenség elfogadása
mosoly
szórszálhasogató kritika mellőzése



A SÁRGA FEJLŐDÉSI IRÁNYA

mélyülés
lassítás
racionális helyzetelemzés
óvatosság a kapcsolatokban
visszafogottság viselkedés
részletek, konkrétumok
felkészülés, előrelátás
monotóniatűrés
kitartás a csapongás helyett
megfontoltabb döntések



A ZÖLD FEJLŐDÉSI IRÁNYA

több nyitottság
kommunikáció színesítése
mások meggyőzése
határozottabb fellépés
új helyzetek
komfortzóna elhagyása
több ember előtti szereplés
saját érdekek,
szükségletek megfogalmazása

Egy rossz napján a PIROS...

agresszív
hatalmaskodó
mások akarát lenyomja
erőszakos
ellenőrző
intoleráns

Egy rossz napján a SÁRGA...

szétesett, szétszórt
felelőtlen
szószátyár
indiszkkrét
kapkodó
ingerlékeny
bajt okoz a káosszal
*túlságosan az érzelmei viszik
fenntartás nélkül bízik másokban
szeretetet, figyelmet igényel
énhatárok elmosódása*

Egy rossz napján a ZÖLD...

aggodalmaskodó
magába forduló
duzzogó
depressziós
konok
konfliktuskerülő
szorongó

Egy rossz napján a KÉK

kötözködő
rideg
kritikus
mérgező
gyanakvó
szórszálhasogató

Alacsony Érzelmi Intelligencia

Magas Érzelmi Intelligencia

Agresszív
Követelődző
Önző
Parancsolgató
Kötekedő



Asszertív
Ambíciózus
Törekvő
Határozott
Döntéshozó

Szétszórt
Szókimondó
Önző
Nem figyel másokra
Lobbanékony



Melegsívű
Lelkes
Társaságkedvelő
Bájos
Meggyőző

Nehezen változtat
Passzív
Közönyös
Lassú
Makacs



Türelmes
Szilárd
Kiismerhető
Következetes
Figyelmes

Kritikus
Válogatós
Kicsinyes
Nehéz a kedvében járni
Maximalista



Odafigyel a részletekre
Figyelmes
Aprólékos
Szisztematikus
Tiszta

Fejlődési terv – saját magam számára



Ki vagyok én? Mi végre születtem?

Milyen vagyok? Mit szeretnek bennem mások? Miben vagyok igazán jó?

Mit szeretek én saját magamban?

Hogyan váltam azzá, aki vagyok? (mélyebb önismereti szint)

Milyen események, élmények alakították jelenlegi gondolkodásmódomat és viselkedésemet?
(mélyebb szint)

Milyen szeretnék lenni? Mennyire hasonlít ez a vágyott kép arra, ami most vagyok?

Mennyire állnak összhangban a szokásaim vágyaimmal, céljaimmal?



Ha mesehős lennék, kik lennének utamon a segítőim?

Hogyan működöm társas környezetben?

A mások által alkotott kép mennyiben egyezik a saját magamról alkotott képpel?

Hogyan teszek eleget társadalmi szerepeimnek?

Hogyan lehetek még jobb? Miben változhatnék?

Mire vagyok még képes?

Fejlődési terv – saját magam számára



Mi szerepel a bakancslistámon, mint

- élmény/tapasztalat?

- eredmény?

Mit teszek a fenti célok elérése érdekében?

Hová szeretnék eljutni egy év múlva?

Megvan-e bennem a kitartás, az akaraterő, hogy elérjem céljaimat?

Céljaim összhangban állnak-e valódi belső motivációimmal, értékrendemmel?

