



KOOPERATÍV ÖNISMERETI FOGLALKOZÁS MÓDSZERTAN



MÓDSZERTAN TANÁCSADÁSHOZ
TRÉNERI ÚTMUTATÓ

“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

Tartalomjegyzék

Tudnivalók a tanácsadásról	4
A képzés célcsoportja	4
Ars poetica	4
Általános feltételek	4
Alkalmazott módszertan	5
II. A tanácsadás tematikája és munkamódszerei	6
1. Alkalom – Ismerkedés, elvárások, erősségek feltérképezése	6
Javaslatok a foglalkozásvezető számára	8
2. Alkalom – Önismeret a mindennapokban.....	10
A tematikai egységhez kapcsolódó elmélet rövid összefoglalása.....	12
3. Alkalom: Személyiségdimenziók: A DISC-modell	15
A tematikai egységhez kapcsolódó elmélet rövid összefoglalása.....	16
Résztvevői munkafüzet	18
Mellékletek	34
Handout 1. Seligman PERMA modellje	34
Handout 2. Az eredményességre és a sikerre ható tényezők	35
Handout 3. Univerzális pozitív érzelmek	36
Handout 4. Karaktererősségek – pozitív pszichológia	37
Handout 5. Az önismereti játék kérdőíve	38
Szakirodalom	46

TUDNIVALÓK A TANÁCSADÁSRÓL

A képzés célcsoportja

Mindazok, akik szeretnének tenni fejlődésük, céljaik elérése és kapcsolataik javítása érdekében, jobb életminőségre vágnak és ennek érdekében hajlandóak bővíteni önismeretüket, szeretnének változtatni szokásaikon, viselkedésükön. Coaching jellegű tanácsadásunkkal azokat kívánjuk segíteni, akiket érdekel a személyiségtipológia, akik nyitottak mások és önmaguk mélyebb megismerésére.

Ars poetica

Az énhatékonyság, az egyéni boldogság, sikeres élet – manapság divatos kifejezéssel *well-being* - kulcsa a reális, árnyalt önismereten alapuló pozitív énkép. Csak akkor használhatjuk ki az élet kínálta lehetőségeket, ha ismerjük a saját magunkban rejlő lehetőségeket, belső erőforrásainkat, miközben tisztába kerülünk rejtett területeinkkel, vakfoltjainkkal, fejlesztendő területeinkkel is. Ismerjük mindazokat a tulajdonságainkat, amelyek elősegítik álmaink megvalósítását, és azokat is, amelyek már nem szolgálják, esetleg gátolják azt. A kooperatív önismereti foglalkozásokon cél a résztvevők önismeretének fejlesztésén túl lelki ellenálló képességük erősítése - hiszen ez a kiegyensúlyozott élet alapja. Célunk olyan inspiráló foglalkozásokat tartani, ahol a felismeréseket résztvevőink a mindennapi életükben is kamatoztatni tudják, és ami további tanulásra, fejlődésre ösztönzi őket.

A tréning jellegű tanácsadás pozitív pszichológiai megközelítésben, Martin Seligman erősségfókuszú perspektívájában segíti az egyéni fejlődés optimalizálását. A foglalkozásokon cél az erősségek, a pozitív személyiségtulajdonságok megismerése önismereti teszteken, játékokon keresztül. A tanácsadás egyik pillére a DISC személyiségtipológia, amely érdekes referenciarendszert kínál a személyiség és a viselkedés feltérképezéséhez és tisztán látásához. Fontos annak felismertetése, hogy az eredményes élethez a belső erőforrások – erősségek, korábbi sikerek, rugalmas gondolkodásmód - mozgósításán túl kiemelt jelentősége van a külső erőforrásoknak, különösen a társas kapcsolatoknak.

A csoport az önismeret bővítéséhez nyújt élményszerű és biztonságos keretet. A foglalkozáson az aktív részvételre építünk, ugyanakkor az egyes kérdőívek személyes jellegű eredményeinek csoportban való megosztása önkéntes. A program felépítése fokozatos. Az önismereti teszteken kívül tréninggyakorlatok, közösségi játékok, életszerű kihívások adnak teret az erősségek, személyes és társas kompetenciák felfedezésének, tovább haladva a mélyebb - motivációs és értékrendbeli - rétegek felé. A kooperatív önismereti foglalkozás támogató, együttműködő, bizalmi légkörben zajlik. Az önismereti munkát a tréner-tanácsadó és a társak visszajelzései segítik.

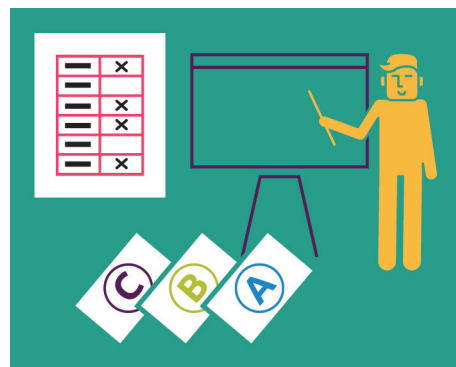
Általános feltételek

- javasolt helyszín: terem, ahol a szabad mozgás és a prezentáció technikai feltételei adottak
- óraszám: 4X2
- létszám: 12-20 fő



Alkalmazott módszertan

- Tréninggyakorlatok
- Élménypedagógiai játékok
- Ön- és társismereti feladatok
- Kooperatív feladatok
- Interaktív előadások (flipchart és/vagy ppt prezentációk)
- Kis- és nagycsoportos megbeszélések, reflexiós kör
- Csoportos brainstorming
- Kérdőívek kitöltése, értékelése



Az elmélet és a gyakorlat aránya a tanácsadáson 20-80%, ami lehetővé teszi, hogy a csoporttagok fejlődhessenek önismeretükben és pozitív változásokat indítsanak el saját életükben.

Konkrét célok

A képzés célja az önismeret fejlesztése, az önreflexió ösztönzése, ezáltal az optimális fejlődés ösztönzése. A foglalkozáson gyengéd módszerekkel, beszélgetésekkel, játékokkal fokozatosan vezetjük végig a résztvevőket az önvizsgálat útján. Ehhez nyújt érdekes megközelítést az erősségek vizsgálata és a DISC személyiségtipológia, amely sajátos – könnyen érthető és színekkel vizualizálható - szemszögből láttatja személyiségünk fejlett és kevésbé fejlett dimenziót, úgy mint az empátia, a cselekvés, a gondolkodás, a kreativitás területeit.

Módszerek

Fenti célok megvalósításához önismereti tesztek, tréninggyakorlatokat, játékos csoportfeladatokat, body art gyakorlatokat tervezünk, amelyek a komfortzónán kívülre helyezik a résztvevőket, kizöklentik őket megszokott viselkedési repertoárjukból, így új élmények és felismerések örömeit nyújtják. A kiscsoportos munkát pármunkával alapozzuk meg, hogy a pszichológiai-érzelmi biztonságot az első pillanattól megteremtjük. A módszerek közt feszültségoldó szituációs és mozgásos játékok is szerepelnek. Az optimális fejlődés előfeltétele a befogadó, empatikus, nyitott légkör, ennek megteremtésére tanácsadói szerepben különösen oda kell figyelni.

Előkészületek

- Részletes tervezés a fenti céloknak megfelelően.
- A tréning ritmusát a résztvevők energiaszintjéhez igazítjuk.
- A tevékenységek, alapanyagok, játékeszközök, handoutok előkészítése.
- Tréningterv időbeosztással, A és B terv
- Prezentációk előkészítése
- Közvetlenül a tréning megkezdése előtt: technika beállítása, tereprendezés, lelki-érzelmi és intellektuális ráhangolódás, vizualizáció, pozitív hangolódás.

Tematikai egységek

1. Ismerkedés, elvárások - erősségek feltérképezése
2. Önismeret a mindennapokban
3. Személyiségdimenziók – a DISC-modell

II. A TANÁCSADÁS TEMATIKÁJA ÉS MUNKAMÓDSZEREI

1. Alkalom – Ismerkedés, elvárások, erősségek feltérképezése

TEMATIKAI EGYSÉG	MUNKAMÓDSZER, ESZKÖZÖK
<p>Bemutakozás, ismerkedés</p> <p>A résztvevők bemutatkoznak, ismerkednek. A cél a megérkezés, a jelentudatosság kialakítása, a bizalmi légkör, a közösség építése. Ezután vezetjük be az önismeret témáját, bemutatva ennek szintjeit, és a Johari-ablak modelljét.</p>	<p>Bemutakozó játék: pókháló-játék</p> <p>Egy fonalat adunk körbe. Mindenki elmond egy bemutatkozó mondatot, miközben kialakul egy pókháló, amely az összetartozást fejezi ki.</p>
<p>Kommunikációélnéltítés</p> <p>Alternatív bemutatkozás</p> <p>Önismeret</p>	<p>Különleges bemutatkozás - az én szimbólumom</p> <p>Egy kupacba tárgyakat teszünk. Mindenki választ egyet. A játék végén sorban elmondjuk, ki miért választotta az adott tárgyat, milyen fontos értéket képvisel az életében.</p> <p><i>Eszköz:</i> hétköznapi tárgyak</p>
<p>Jégoldás</p> <p>Csoportkohézió erősítése</p>	<p>Páralkotás játékosan (hajlított véleményvonal)</p> <p>A résztvevőket felsorakoztatjuk aszerint, ki hánykor kelt aznap. A sor egyik végén lesznek azok, akik a legkorábban, a másik végén pedig, akik a legkésőbb keltek. A „vonalat” behajlítjuk, így alkotunk véletlenszerűen párokat.</p>
<p>Önvizsgálattal az árnyalt önismeretig</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Egyéni, majd páros feladat</p> <p>A résztvevők a munkafüzetben megadott instrukció szerint önmegfigyelést, rövid önvizsgálatot tartanak.</p> <p><i>Eszköz:</i> résztvevői munkafüzet, toll</p>

Tapasztalatcsere	Reflexió kör nagycsoportban A csoportok plénumban beszámolnak a fenti feladattal kapcsolatos észrevételeikről.
Témára való ráhangolódás Mi jelent értéket az életben?	Páros megbeszélés A párok kiválasztanak egy-egy művészeti kártyát, amely számukra fontos értéket fejez ki. <i>Eszköz:</i> Dixit kártyacsomag
Önvizsgálat – Mi fontos nekem? Mit tehetek érte? Értékrend és motivációs rendszer A munkafüzetben található Shalom H. Schwartz: <i>Theory of Basic Human Values</i> c. publikációja alapján készült értékhierarchián dolgozunk egyénileg. Schwartz szociálpszichológus, az alapvető emberi értékek rendszerének megalkotója. A listán az univerzális emberi értékek szerepelnek, mint rejtett motivációk és szükségletek.	Egyéni feladatmegoldás: prioritás lista A résztvevők bejölnek az Értékrend táblázatban, mely értékek fontosak a számukra. Handout: Schwartz féle értékrend. 1 = legfontosabb 10 = legkevésbé fontos <i>Eszköz:</i> Résztvevői munkafüzet
Az én értékrendem - mások értékrendje	Közös reflexió nagycsoportban Az értékekkel kapcsolatos gondolatok, szemléletmód megosztása nagycsoportban.



A tematikai egységhez kapcsolódó elmélet rövid összefoglalása

A fejlődésfókuszú tanácsadás során feltárjuk az egyéni képességeket, erősségeket, így az énképet gazdagítjuk, árnyaljuk. A pozitív oldalra fókuszálunk, ami hozzájárul az önértékelés növeléséhez, a belső harmóniához és a képességek kiaknázásának optimalizálásához. Hozzásegítjük a résztvevőket egymás megismeréséhez és önismeretük mélyítéséhez.



Javaslatok a foglalkozásvezető számára

Alapfogalmak, vezérgondolatok a tanácsadás során

A tanácsadásnak már az első szakaszában érdemes az alapfogalmakat bevezetni és ezekről flip-chartra ötleteket gyűjtve beszélgetni. Kérjük föl a résztvevőket, hogy az „Eredményességre és sikerre ható tényezők” (handout 2.) egyes fogalmaihoz kapcsolódó gondolataikat, érzéseiket előbb párokban beszéljék meg, majd csoportban osszák meg egymással.



TIPPEK

Az alábbi témákra az egyik csoport nyitottabb, a másik kevésbé. Foglalkozásvezetőként kövessük rugalmasan a résztvevők igényeit, hogy valóban hasznosnak érezzék a tanácsadást.

reziliencia: rugalmas ellenállóképesség. Énerő, önerő. Az a képességünk, hogy nehéz helyzetből megerősödve, abból tanulva, erősebben kerülünk ki. Az alkalmazkodásra, megújulásra, adaptálódásra való képességünk. A reziliencia fejleszthető – elsősorban a tudatosság szintjének emelése révén.

tudás: a tanácsadáson kulcsfontosságú hangsúlyoznunk a szaktudás – és általában véve a tudás jelentőségét a sikeres, kiegyensúlyozott élet elérése érdekében. Tartsuk szem előtt, hogy a nehezebb körülmények között élő társadalmi csoportok, a hátrányos helyzetű munkavállalók számára a fejlődés, az élethosszig tartó tanulás, a szakmai képzések jelentik a kitörési lehetőséget.

építő társas kapcsolatok: a jó minőségű, gazdagító, építő, bennünket segítő társas kapcsolatok fontosabbak a szubjektív jóllét tekintetében, mint az anyagiak. Aki kiterjedt és értéket hozó kapcsolatrendszerrel rendelkezik, annak ellenállóképessége is erősebb, hiszen van kihez fordulnia baj esetén, illetve érzi a társas támogatottságot, ami érzelmi biztonságot ad.



TIPPEK

A társas kapcsolatok kapcsán fontos a tanácsadáson arra is kitérnünk, hogy emberi kapcsolatokban a sokszínűség is sokat jelent, hiszen így több hatás, inspiráció ér bennünket. Térjünk ki arra is, hogy nem a mennyiség a lényeg, hanem a kapcsolatok minősége. Látnunk kell azt is, hogy nem minden kapcsolat épít. Mérlegeljük, melyik kapcsolatunk ad energiát és melyik szív le?

erősségek

A tanácsadás során külön hangsúlyt kap az erősségek, a pozitív személyiségtulajdonságok tudatosítása és mértékkel való használata. Az erősség akkor erősség, ha feltölt bennünket. Ha energiánk fogynak, miközben erősségünket használjuk, az jelzés arra nézve, hogy ideje kicsit „spórolnunk” erősségünkkel, vagy más, eddig rejtett erősségeinket felfedeznünk.



TIPPEK

Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy ha egy adott erősséget – például munkamorál – „túlhasználunk”, akkor gyengeségünkkel válik.

Optimizmus, életszeretet

A legnehezebb helyzetekben is előhívhatjuk magunkban a derűlátást, a reményt. Fontos, hogy gondolatainkat és negatív érzelmeinket képesek legyünk uralni.

Célok

Célkitűzés nélkül nincs eredményes élet, nincs fejlődés. A célok legyenek megvalósíthatóak, időben beláthatóak és értékeinkkel, szükségleteinkkel összhangban lévőek.

Felelősség

A tanácsadáson kulcsfontosságú annak hangsúlyozása, hogy mindenki maga felelős az életéért. Ezzel a proaktív hozzáállást erősítjük a résztvevőkben, segítünk nehéz helyzetükből fakadó esetleges tehetetlenség érzésükön felülemelkedni.

Önbecsülés

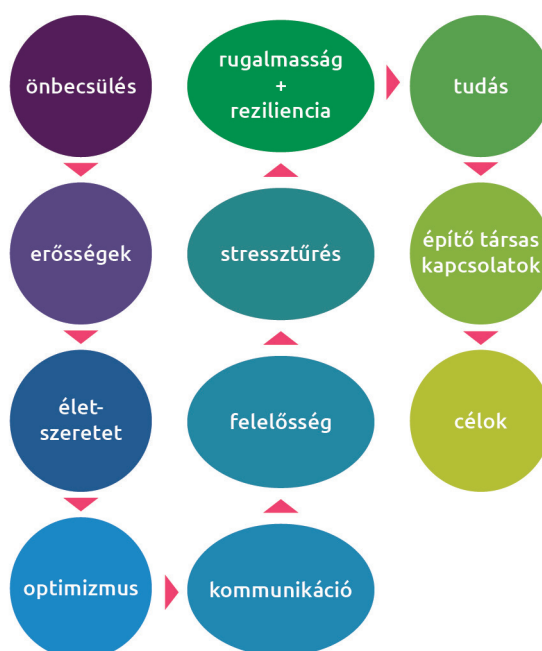
Önbecsülésünk annak mértéke, hogy mire is tartjuk, hogyan értékeljük önmagunkat. Két fő forrása a tevékenység - munka / sport / alkotás / értékteremtés - és a többi embertől érkező visszajelzések. Ha olyan emberekkel vagyunk körülveve, akik csupa negatív visszajelzést adnak, az önbecsülésünket megtépázza és súlyos önértékelési zavarokhoz vezet. Ha a társaink értékelnek bennünket, az építi, erősíti önbecsülésünket és még jobb eredmények elérésére, önmagunk felülmúlására sarkall.

Stressztűrés

Az állandó változások, a kiszámíthatatlanság, az anyagi nehézségek, a fokozódó elvárások, a zaj, a gyors életritmus megannyi stresszor az emberek életében. Beszéljessünk egészséges stresszoldó módszerekről, mint a pihenés, a sport, a közösségi élmények. Ha a résztvevők nyitottak rá, említhetjük a „rossz” stresszoldó módszereket is, mint az alkoholt, a nikotint, az egyes szenvedélybetegségekhez, függőségekhez vezető pszichoaktív szerek vagy önkárosító szokások, amelyek kezdetben segítenek enyhíteni a szorongást, a feszültséget, később azonban még nagyobb gondokat okoznak.

Kommunikáció

A kommunikáció világokat épít. Hívjuk fel a figyelmet az erőszakmentes, nyílt, asszertív kommunikáció jelentőségére, mint a lelki egészség egy fontos elemére.



2. Alkalmom – Önismeret a mindennapokban

Mennyire ismerjük jól magunkat?

TARTALMI EGYSÉG	MUNKAMÓDSZER, ESZKÖZÖK
<p>Feszültségoldás, csoportkohézió, bizalom-építés</p> <p>Önkifejezés, elfogadás gyakorlása a személyiségtulajdonságok bemutatása könnyed, játékos formában</p>	<p>Feszültségoldó játék</p> <p>Összezsavarunk egy újságpapírt. Mindenki körben elmondja a kedvenc állatát. Egy játékos középre áll. Feladata, hogy a hívott játékos térdére csapjon, míg mielőtt ő hívna valaki mást. A játék végén megbeszéljük, hogy ki milyen pozitív tulajdonsága miatt választotta az adott állatot.</p> <p><i>Eszköz:</i> Újságpapír</p>
<p>Az énkép</p> <p>A résztvevők tulajdonságlista segítségével tisztázzák, mennyire esik egybe énképük a mások által róluk kialakított képpel.</p> <p>A 3 lépcső:</p> <p>Milyennek látom magam? Szerintem milyennek látnak mások? Milyennek látnak mások?</p>	<p>Egyéni, majd csoportos feladatmegoldás</p> <p>A résztvevők a munkafüzetben található tulajdonságlista segítségével tisztázzák, mennyire esik egybe énképük a mások által róluk kialakított képpel.</p> <p><i>Eszköz:</i> Résztvevői munkafüzet</p>
<p>Konstruktív visszajelzés adása</p> <p>A résztvevőket párokba osztjuk. A párok egy másik pár tagjairól is kiemelik a szerintük helytálló erősségeket, tulajdonságokat. A pároknak közös döntést kell hozniuk annak kapcsán, hogy a velük szemben ülő pár tagjait minek látják (társismeret). A cél a nyílt, konstruktív, építő, pozitív visszajelzés adása, amely a csoporttársnak segít önismerete bővítésében, saját maga tisztán látásában (Milyennek látnak mások?).</p>	<p>Páros gyakorlat</p> <p>A résztvevők a munkafüzetben található tulajdonságlista segítségével konstruktív visszajelzéseket adnak csoporttársaiknak. A gyakorlat célja a nyílt, de tapintatos kommunikáció, építő visszajelzések adása, konszenzusra jutás, társismeret fejlesztése. A résztvevők ezzel jobban látják személyiségük kevésbé látható dimenzióit, esetleges vakfoltjait, ahol pozitív erőforrásokra találhatnak.</p>

Az önismeret fontossága a hétköznapiakban

Az alábbi fogalmak tisztázása (a háttéranyag alapján)

- énkép
- önbecsülés
- önértékelés
- önelfogadás
- önbizalom

Körreflexió, beszélgetés

A résztvevőkkel az önismeretről beszélgetünk, mit is jelent ez a fogalom, és miért fontos. A lényeges pontokat a tréner-tanácsadó a flipchartra jegyzeteli.

Eszköz: Flipchart tábla, táblafilc

Interaktív prezentáció:

Az önismeret jelentősége, szintjei, forrásai (önreflexió + mások jelzései)

A másoktól kapott visszajelzések szerepe a fejlődésben

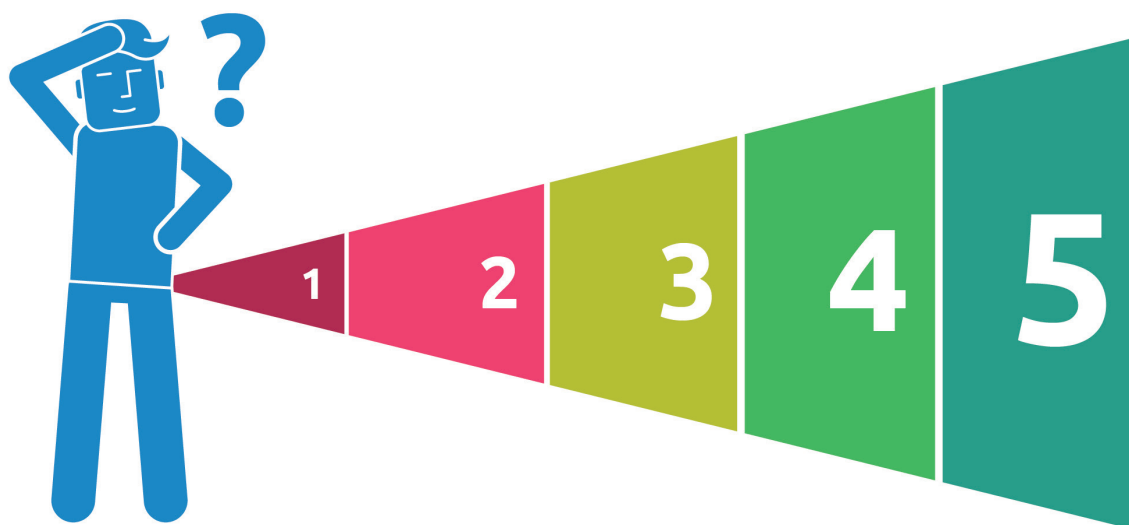
Az énkép két aspektusa:

- aktuális - ahogyan önmagunkat a jelenben jellemezzük a tapasztalatainkat alapul véve.
- ideális énkép - amilyenek lenni szeretnénk.
- Miért fontos az önismeret?

Nyílt, rejtett terület, vakfolt és sötét területek

Tréneri előadás

A Johari-ablak



A tematikai egységhez kapcsolódó elmélet rövid összefoglalása

A tréneri előadás háttéranyaga

Ismertetjük a Johari modell szerinti szinteket saját személyiségünkről való tudásunkban. Elmagyarázzuk a fogalmak jelentését:

- **nyílt terület** vagy nyilvános én (én is tudok róla, mások is látják)
- **rejtett terület** vagy rejtett én (nem szeretném, hogy mások tudják – gyengeségnek érzem, vagy egy erősségemet rejtegetem szerénység miatt)
- **vakfolt** (másoknak nagyon feltűnő, mi nem vesszük észre)
- **sötét** (sem mi nem tudunk róla, sem mások nem látják)

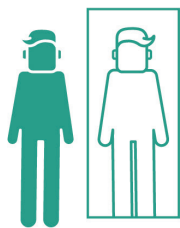
Megbeszéljük, hogy az önmegfigyelésnek és a visszajelzéseknek komoly szerepe van a jobb önismert kialakításában, annak árnyalásában. A másoktól kapott visszajelzések is segítenek fejlődésünkben, hiszen vakfoltunkat segítenek tisztábban látni és csökkenteni. Felhívjuk a résztvevők figyelmét arra, hogy a kritikát is fogadják nyitottan, gondolkodjanak el rajta, mert ez segíthet a továbblépésben, a rejtett erőforrások felfedezésében vagy éppen a hiányosságok feltárásában.

A JOHARI-ABLAK		
	Számomra ismert	Számomra nem ismert
Mások számára ismert	nyilvános „én”	vakfolt
Mások számára nem ismert	rejtett „én”	sötét



Énkép, önismeret, önértékelés, önbecsülés

Az önismeret az önmagunkról való tudás. Képességeink, adottságaink, vágyaink, céljaink ismerete. Személyiségünk pozitívumainak, korlátainak, hiányosságainak tudatosítása.



Énkép



Önismeret



Önértékelés

Önmagunk megismerése és elfogadása az önbecsülés, az önszeretet, az önmegvalósítás és a jó társas kapcsolatok alapja. Az önismeret rálátást enged személyiségünk összetevőire. Saját magunk tisztelete és a képességeink ismerete a boldog, sikeres élet kulcsa – hiszen csak úgy érhetjük el céljainkat, ha tudjuk, mire építkезhetünk, milyen képességek rejlenek bennünk. Fontos, hogy a magunkról alkotott kép pozitív és reális legyen. Fogadjuk el önmagunkat, legyünk türelmesek és elnézőek magunkkal szemben, de tudatosítsuk azt is magunkban, hogy van módunk és lehetőségünk a változásra mind a viselkedés, mind a kommunikáció, mind a gondolkodásmód szintjén – ha ezt a változást fontosnak és szükségesnek érezzük és teszünk érte nap, mint nap.



TIPPEK

Olvassuk fel gondolatébresztőként az alábbi idézetet, amelyet az ókori Hellászban, a delphoi jósdában a jóslást kérő embereknek a jós felelt.

„Ismerd meg önmagadat, és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jelleted, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is! Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is!”

*„Ismerd meg önmagadat,
és tudni fogod a sorsodat.”*



Az önismereti munka bátorságot igényel, hiszen szembe kell néznünk azzal is, ami nem megy jól, vagy ami nem tetszik saját magunkban. Azt is látnunk kell, amit nem jól csinálunk. Amivel ártunk saját lelki vagy testi egészségünknek, anyagi helyzetünknek, vagy a környezetünkben élőknek.

Az önismeret fejlesztése olyan, mintha tükörbe néznénk: a tükör sem mindig azt mutatja, amit látni szeretnénk. Az önmagunkkal való szembenézés sem mindig könnyű. Dönthetünk úgy is, hogy letakarjuk a tükröt, de úgy is, hogy úgy pillantunk erre a tükörképre, mintha valaki mást vizsgálnánk. A látott kép pillanatfelvétel. Rajtunk múlik, maradunk-e olyanok, amilyenek vagyunk, vagy a megújulást, önmagunk meghaladását keressük.



TIPPEK

A csoportmegbeszélés során vezessük be, majd a prezentációban részletesen elmagyarázzuk az alábbi fogalmakat. Említhetjük ezek fontosságát az érdekérvényesítés, asszertivitás tükrében is!

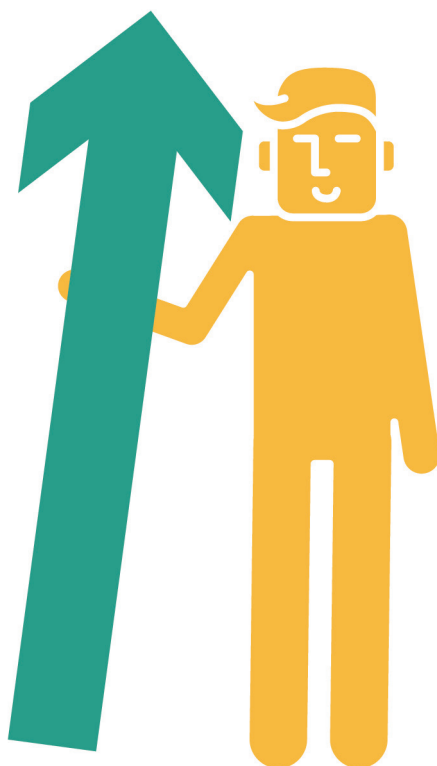
„Az **önértékelés** az énkép szubjektív vetülete, amely kifejezi az egyén önmagához való értékelő viszonyulását, és jelzi az önelfogadás mértékét” (Berentés, 2012, 77. o.).

Az **önbecsülés** kifejezi, hogy

- valaki mennyire képes elfogadni és szeretni önmagát
- mennyire törődik saját szükségleteivel
- mennyire bízik önmagában
- mennyire képes elfogadni önmagát

Az **önelfogadás** egy belső érzelmi élmény, önmagunk minősítés nélküli elfogadását jelenti, kifejezi önmagunkról való gondolkodásunkat, saját pozitív és negatív tulajdonságainkhoz való viszonyunkat. Pozitív tulajdonságaink azok, amelyekkel rendelkezünk, negatív tulajdonságaink viszont arra utalnak, hogy valami hiányzik, és ezért pótolni vagy korrigálni kellene. (Berentés, 2012).

Az **önbizalom** a személy belső megélése: mennyire hisz saját fizikai, emberi és szakmai erejében, kompetenciájában, erőforrásaiban, melyek képessé teszik bizonyos tevékenységekre. Az önbizalom az adott helyzetben értelmezhető, attól függően, milyenek az aktuális elvárások, az előzetes tapasztalat, pillanatnyi lelki, érzelmi és fizikai állapot, rendelkezésre álló erőforrások, a szubjektív helyzetértékelés.



3. Alkalm: Személyiségdimenziók: A DISC-modell

TARTALMI EGYSÉG	MUNKAMÓDSZER, ESZKÖZÖK
Feszültségoldás, csoportkohézió Bizalomépítés Az önismeret játékos fejlesztése A társismeret fejlesztése	Önismereti játék Színes kártyákon tulajdonságokat teszünk ki az asztalra, vagy ragasztunk fel a falra. A résztvevők minden színből kiválasztanak 1-2 tulajdonságot, amely jellemző rájuk. Mindenkinél összesen 6 kártya legyen. A kérés az, hogy minden igaz legyen rájuk, egy kivételével. A tulajdonságokat felolvassuk, és a többi csoporttárs megpróbálja kitalálni, melyik volt a hamis. <i>Eszköz:</i> Mellékletben található kártyacsomag
DISC kérdőív	DISC kérdőív kitöltése egyénileg A résztvevők a munkafüzetben található tulajdonságlista segítségével megállapítják, melyik viselkedési mintázat jellemző rájuk leginkább. <i>Eszköz:</i> Résztvevői munkafüzet
Interaktív prezentáció A DISC-modell bemutatása: Hogyan működünk a világban? Típusok vagy személyiségdimenziók?	Tréneri előadás A DISC-tipológia bemutatása a háttéranyag alapján.
Hogyan működnek az egyes típusok? Hogyan működik a piros, a kék, a zöld és a sárga típus? Milyen egy jó és egy rossz napján?	Kiscsoportos feladatmegoldás A résztvevőket 4 csoportba osztjuk. A csoportalakítás történhet színes csipeszekkel: legyen egy zöld, egy kék, egy piros és egy sárga csoportunk. A munkafüzet leírásai alapján a csoportok felkészülnek az egyes típusokból, majd prezentációt tartanak a többieknek. Kérjük meg a csoportokat, hogy használják a flipchartot demonstrációs eszközként. <i>Eszköz:</i> színes csipeszek
A disc típusok kommunikációja	Drámajáték - akváriumgyakorlat A résztvevők négyes csoportokban egy szituációt játszanak el. A cél egy közös nyaralás megtervezése. Minden csoporttag más színt képvisel, és aszerint kommunikál a többiekkel.

<p>Egyéni fejlődési tervem</p> <p>az énkép felszínes, mélyebb és társas szintjei</p> <ul style="list-style-type: none"> • erősségek • tervek • célok • erőforrások 	<p>Egyéni munka</p> <p>A résztvevők a munkafüzet utolsó oldalán dolgoznak. Önreflexiót tartanak, megvizsgálják önmagukat az adott kérdések mentén. Saját fejlesztési tervet, cselekvési tervet készítenek saját maguk számára a tréningen szerzett tapasztalataik alapján.</p> <p><i>Eszköz:</i> Résztvevői munkafüzet</p>
<p>A tanácsadás tanulságai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit viszek magammal? • Milyen élményeim vannak? • Mit tanultam magamról? • Egy döntés, amit az életemmel kapcsolatban hozok. • Egy cél, amelyért már holnap elkezdek aktívan tenni. 	<p>Zárás, körreflexió, beszélgetés</p> <p>Körben ülünk. Tréneri vezetés mellett a résztvevők megosztják a tréning során szerzett benyomásaikat, tapasztalataikat.</p>



A tematikai egységhez kapcsolódó elmélet rövid összefoglalása

A tréneri előadás háttéranyaga

A DISC-modell



ELMÉLET

- A DISC-modell az egyik leghíresebb személyiségelmélet. Megalkotása William Marston amerikai pszichológus nevéhez fűződik, ám alapjai egészen az ókorig nyúlnak vissza - egészen Hippokratész-Galénosz vérmérsékleti tipológiájáig. Előzmény: a Kolerikus, Melankolikus, Szangvinikus és Flegmatikus típusok.
- Frank M. Scheelen később erre a típustanra építette Success Insights módszerét, arra bátorítva mindenkit, hogy ismerje meg saját erősségeit, hogy jobban kiaknázhassa azokat munkájában. Neki köszönhetően a DISC-modellt ma már az üzleti világ is szívesen alkalmazza külső és belső kapcsolatrendszer javítására.
- A DISC 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.

FELADATORIENTÁLT



Racionális, tervező, megfontolt, tárgyilagos, elemző. Szeret egyedül, elmélyülten dolgozni.

KAPCSOLATORIENTÁLT



Csapatban szeret dolgozni. Fontosak számára a kapcsolatok, igényli ÉS ápolja ezeket.

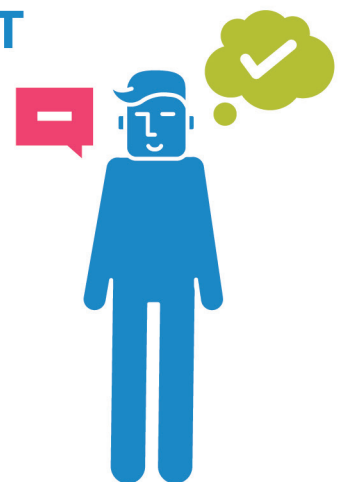
NYITOTT – EXTRAVERTÁLT



- nyitott a külvilágra
- jó kapcsolatteremtő
- társaságkedvelő
- barátságos, beszédes
- igényli az élményeket
- viselkedése élénk, pörgős

ZÁRT – INTROVERTÁLT

- csendesebb, visszahúzódó
- szemlélődő
- keveset beszél
- kerüli a közelséget
- nehezen nyílik meg
- szeret a belső világába mélyedni



A tanácsadás utókövetése

A tanácsadást elégedettségi kérdőívek kitöltésével zárjuk. Hasznos volt-e a tanácsadás, s ha igen, miben? Az egyéni fejlődési tervek elkészültét ellenőrizzük. Egy hónap elteltével érdeklődünk, van-e kimutatható változás az egyén életterületein, teljesítményében, anyagi helyzetében, az élettel való elégedettsége tekintetében.

RÉSZTVEVŐI MUNKAFÜZET

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 	
GLOBÁLIS 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

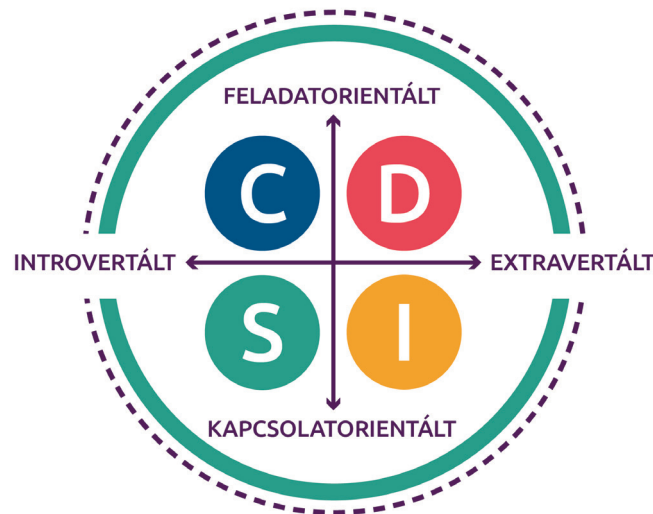


ELMÉLET

Milyen vagyok a disc szerint?

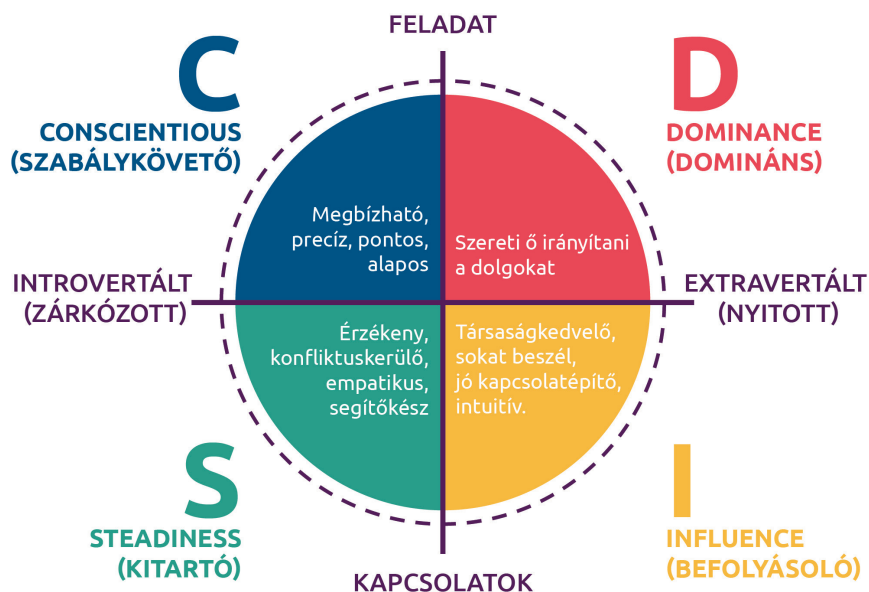
A DISC-modell az egyik leghíresebb személyiségelmélet. Négy viselkedési alapstílust állapít meg. Az egyes stílusokat különböző színekkel jelöli. A két személyiségdimenzió, amely mentén a 4 viselkedési stílus kirajzolódik, az introvertált-extravertált, illetve a feladat- és kapcsolatorientált aspektus.

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	

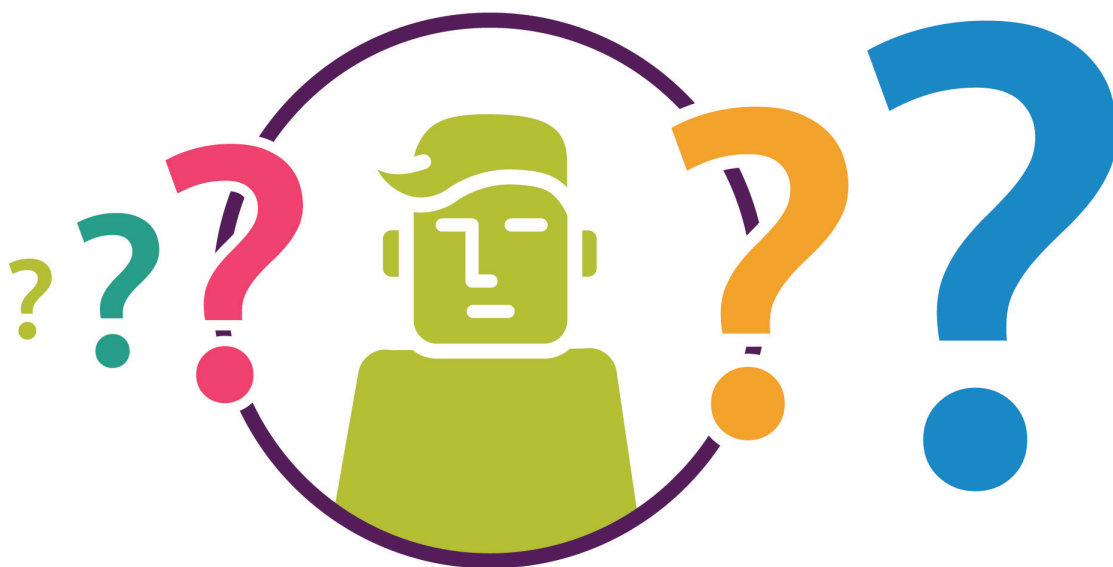
versengő	
kiegyensúlyozott	
társaságkedvelő	
alapos	
barátságos	
agresszív	
logikus	
laza	
fegyelmezett	
kedves	
figyelmes	
makacs	
inspiráló	
kitartó	
makacs	
pontos	
egyenest	
vidám	
diplomatikus	
tapintatos	

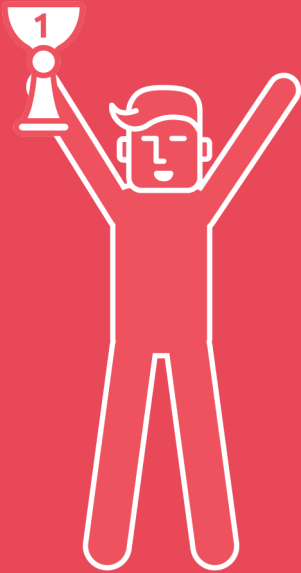
Sablon a kiértékeléshez

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	diplomatikus	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



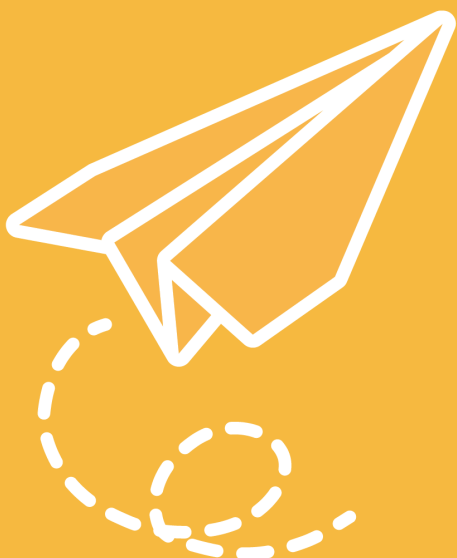
A KÉK ELŐNYÖS TULAJDONSÁGAI szabálykövető, elemző

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 akaratát 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
mégelődő
gyanakvó
szórszálhasogató

Alacsony Érzelmi Intelligencia

Magas Érzelmi Intelligencia

Agresszív
Követelődző
Önző
Parancsolgató
Kötekedő



Asszertív
Ambiciózus
Törekvő
Határozott
Döntéshozó

Szétszórt
Szókimondó
Önző
Nem figyel másokra
Lobbanékony



Melegszívű
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?

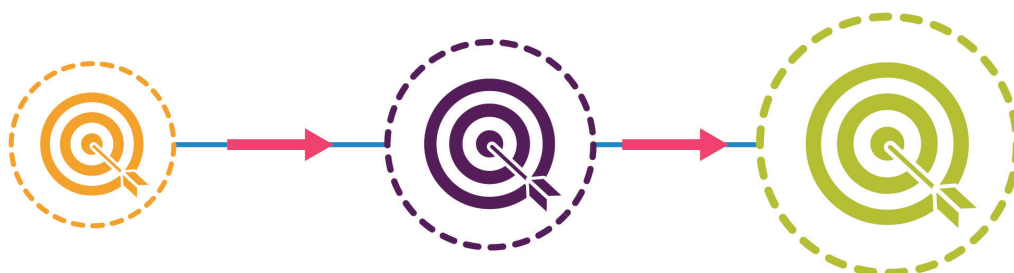
- eredmény?

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?



MELLÉKLETEK

HANDOUT 1. Seligman PERMA modellje



HANDOUT 2. Az eredményességre és a sikerre ható tényezők



HANDOUT 3. Univerzális pozitív érzelmek



HANDOUT 4. Karaktererősségek – pozitív pszichológia

Karaktererősségeink – miben vagyunk igazán jók és mit fejleszthetnénk még magunkban? Az alábbi erősségek Martin Seligman: *Flourish – Éljen boldogan!* című könyvében találhatók. Válassza ki azt az ötöt, amelyet leginkább az erősségének tekint!

- kíváncsiság, a világra való nyitottság
- tudásszomj, a tanulás szeretete
- ítélőképesség, kritikus gondolkodás
- találékonyság, gyakorlatiasság, praktikus intelligencia
- társas, személyes és érzelmi intelligencia
- perspektíva
- (érzelmi, fizikai) helytállás és merészség
- kitartás, igyekezet, szorgalom
- integritás, hitelesség, őszinteség
- kedvesség
- nagylelkűség
- szeretet adása és elfogadása
- kötelességérzet
- csapatmunka
- becsületesség, egyenlő bánásmód
- vezetői képesség
- önkontroll
- megfontoltság, körültekintés, óvatosság
- alázat, szerénység
- szépség és tökéletesség értékelése
- hálaérzet
- remény, optimizmus, jövőirányultság
- lelki élet (spiritualitás), értelmes cél, hit
- megbocsátás képessége
- játékosság és humor
- szenvedély, lelkesültség

Az erősség akkor valóban erősség, ha gyakorlásakor azt érezzük, hogy feltöltődünk életerővel, energiával.

Forrás: Martin Seligman: Flourish - éljen boldogan! Akadémiai Kiadó, 2011



HANDOUT 5.1 Az önismereti játék kérdőíve

(átdolgozott változat Rudas 2001 alapján)

Állatok	én	mások	vágy
vizsla			
igásló			
medve			
tigris			
pillangó			
delfin			
sүн			
sas			
őz			
hóbagoly			
macska			

Színek	én	mások	vágy
piros			
sárga			
zöld			
narancs			
barna			
lila			
rózsaszín			
fehér			
kék			
fekete			
szivárvány			

Természet	én	mások	vágy
szikla			
sivatag			
őserdő			
fenyves			
hegy			
mező			
völgy			
domb			
szavanna			
park			
bánya			

Növények	én	mások	vágy
fenyőfa			
nefelejcs			
búzatábla			
tölgyfa			
mimóza			
napraforgó			
rózsa			
nárcisz			
fűzfa			
orchidea			
gyümölcsfa			

Ételek	én	mások	vágy
fagyi			
pörkölt			
húsleves			
málnatorta			
szőlő			
palacsinta			
rántott hús			
sült hal			
pogácsa			
szendvics			
kaviár			

Vizek	én	mások	vágy
tó			
tenger			
patak			
folyó			
tengerszem			
vízesés			
ér			
óceán			
forrás			
jéghegy			
harmat			

HANDOUT 5.2 Az önismereti játék kérdőíve

(átdolgozott változat Rudas 2001 alapján)

Otthon	én	mások	vágy
asztal			
takaró			
kanapé			
párna			
szék			
kandalló			
szőnyeg			
ajtó			
kilincs			
franciaágy			
lámpa			

Ruhák	én	mások	vágy
miniszoknya			
bakancs			
pulóver			
körömcipő			
farmer			
zakó			
blúz			
sapka			
kendő			
tornacipő			
koktélsruha			

Épületek	én	mások	vágy
sátor			
ódon			
kastély			
kaszárnya			
családi ház			
palota			
felhőkarcoló			
parasztház			
mézeskalács ház			
szecessziós épület			
bungalow			
kollégium			

alkalmazkodás

aktív hallgatás

**érzékenység
másokra**

**harmónia
(összkép)**

belső nyugalom

türelem

tolerancia

**előítélet-
mentesség**

értő figyelem

indulatmentesség

együttműködés

empátia

kérdezés

kedvesség

becsületesség

tisztelet

bizalom

kreativitás

humor

érdekesség

inspiráció

**pozitív
visszajelzés**

természetesség

spontaneitás

lelkesedés

elhivatottság

nyitottság

élménykeresés

rugalmasság

lazaság

dinamizmus

tükrözés

ráhangolódás

**több
szempontúság**

sztorizás

**érzelmek
kifejezése**

**fókuszált
figyelem**

**reális
helyzetértékelés**

szabálykövetés

felkészültség

pontosság

**alapos
ismeretek**

megfontoltság

logika

szakmaiság

előrelátás

összeszedettség

átgondolás

elmélyülés

óvatosság

elemzőképesség

szervezőképesség

objektivitás

tényszerűség

megbízhatóság

**világos
fogalmazás**

**lényegre
fókuszálás**

céltudatosság

rámenősség

önbizalom

döntésképeség

megoldásfókusz

cselekvés

meggyőzés

eltökéltség

versenyszellem

bátorság

kockázatvállalás

határozottság

konstruktivitás

konfrontálódás

énerő

Szakirodalom

- S. Achor, 2015, A boldogság mint versenyelőny. HVG Kiadó Zrt., Budapest
- Bagdy E., 2010, Hogyan lehetnénk boldogabbak? Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Bagdy E., 2013, Pszichofitness. L'Harmattan Kiadó, Budapest
- Besnyi Sz. - Nagy G. M., 2014 A játék nem játék. OptimusTréning, Budapest
- M. Csíkszentmihályi, 2001, Flow, az áramlat, Akadémiai Kiadó, Budapest
- B. Fredrickson, 2014, Love 2.0 Akadémiai Kiadó
- D. Goleman, 2008, Érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest
- D. Goleman, 2008, Társas intelligencia. Nyitott Könyvműhely, Budapest
- Lohász C. – Sőregi Viktória (szerk.), 2008, Több mint játék. Természetjáró Fiatalok Szövetsége, Budapest
- D. H. Pink, 2010, Motiváció 3.0 HVG Könyvek
- Pölös A. - Kovács N., 2011, Játékmozaik. Mozaik Kiadó, Szeged
- M. Seligman, 2012, Amin változtathatsz... és amin nem. Akadémia Kiadó, Budapest
- M. Seligman, 2011, Flourish - élj boldogan! Akadémiai Kiadó, Budapest
- A pszichológia nagykönyve, 2012, HVG könyvek, Budapest
- <http://www.tanuljmaskepp.hu/> (saját weboldal)
- Saját jegyzetek a Kalandok és Álmodások Szakmai Műhely élménypedagógiai tréningjeiről
- Bányai Sándor előadásai alapján.