



AZ ÖNISMERETEN ALAPULÓ ÖNFEJLŐDÉS

SZABÓ GYŐZÖNÉ MAGDI

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Önismeret – Öncejllesztés

Minden probléma egy lehetőség – amit az élet rajtunk alakít

1. A személyiség réteg modellje
2. A hiányos önismereti kerék
3. Az énállapotok kommunikációs jellemzői
4. Jung személyiségtipológiája, online teszt lehetőség
5. Öncejllesztés az érzelmi stílusok alapján

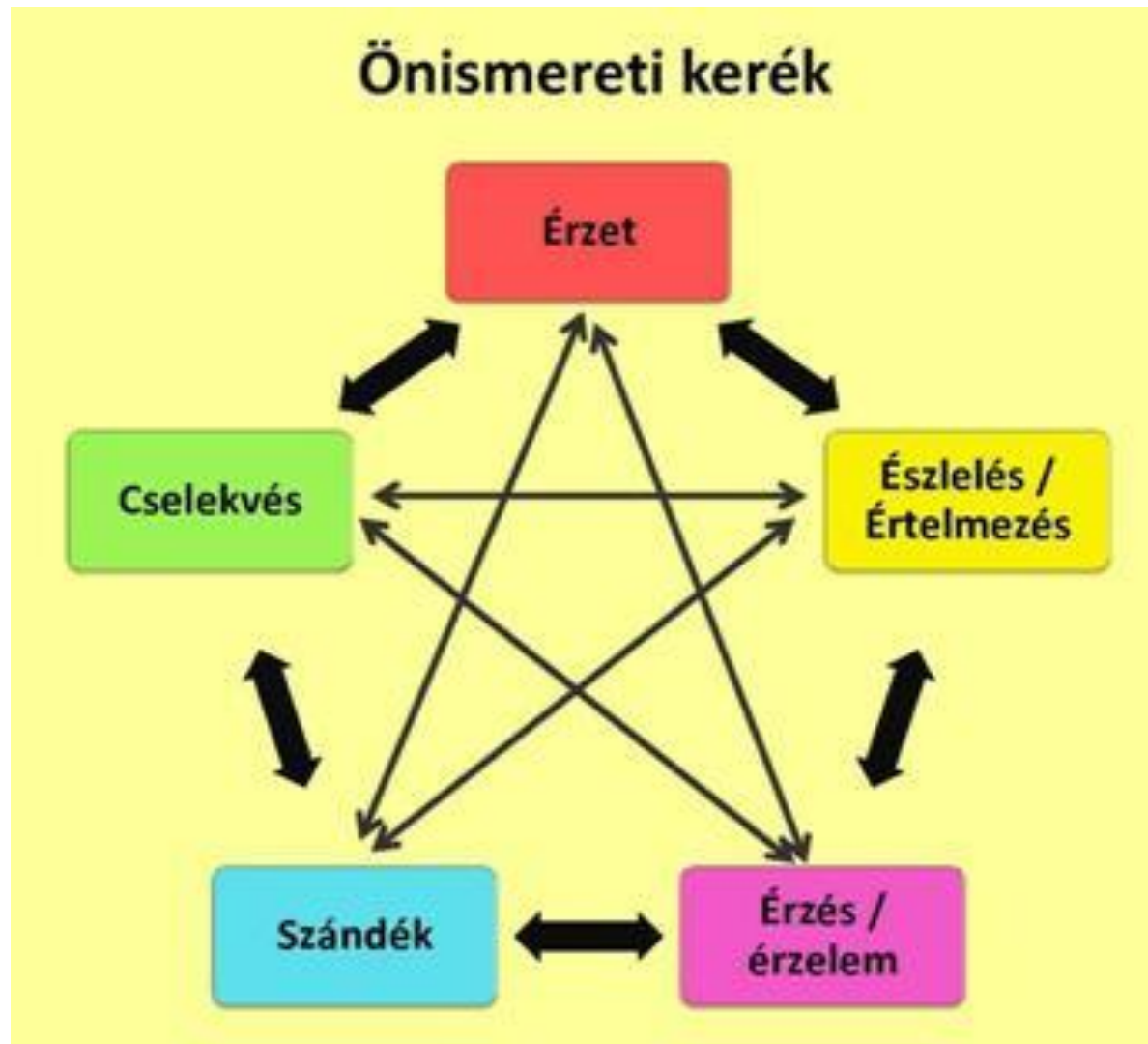
I. A személyiség szerkezete (Csirszka János)



Anomáliák a rétegek átjárhatóságában



II. Az önismereti kerék Nunally és Wackman



Az ábra forrása: <http://www.azirastukreben.hu/hol-docog-az-onismereti-kerek>

Az értelmezés – cselekvés

- ✓ Nincs türelme végighallgatni a másikat.
- ✓ Nem tisztázza, nem tudatosítja az érzéseit.
- ✓ Mindent azonnal elemez, értelmez.
- ✓ Kissé türelmetlen másokkal szemben.
- ✓ Döntéseiben a racionalitás kap helyet.
- ✓ Magabiztos, aktív és gyakran öntelt is.
- ✓ Nem számíthat az emberek bizalmára.

Az értelmezés – érzés – cselekvés

- ✓ Az érzelmek, indulatok világa is helyt kap.
- ✓ Hiányzik a külső világ (többi ember) ingereinek felvétele, érzékelése.
- ✓ Sokat foglalkozik saját érzéseivel,oly módon cselekszik, hogy a társas kapcsolatban a többiek véleményét minimális mértékben veszi figyelembe .
- ✓ A vezetés demokratizmusa ez esetben megvalósíthatatlan.

Az érzékelés – érzés – cselekvés

- ✓ Hiányzik az értelmezés, azaz a gondolkodás és az ezzel összefüggő tudatos szándék.
- ✓ Érzelmeitől vezérelve cselekszik, ezt a viselkedési módot az indulatok hullámmzása és a gyakori kudarc jellemzi.
- ✓ Nagy összeveszések és kibékülések tarkítják a magánéletét.
- ✓ Vezetőként könnyen befolyásolható, klikkek játékszerévé válhat.
- ✓ Előbb cselekszik, minthogy gondolkodna.

Az értelmezés – érzés

- ✓ Feltűnő a passzivitás.
- ✓ A gondolati és lelki gazdagság jellemzi. Szeret meditálni, keresi az összefüggéseket.
- ✓ Inkább olvas, minthogy társaságba járjon.
- ✓ Társas viszonyaiban zárkózott.
- ✓ A döntést átengedi másoknak.
- ✓ Ha vezetői beosztást lát el, az informális vezetők gyakorolják mellette a tényleges hatalmat.

Hiányos önismereti kerék változatai

- ✓ **Értelmezés - cselekvés:** Itt ítélik meg, és ennek megfelelően cselekednek, nem tisztázzák, nem tudatosítják szándékaikat, érzéseiket.
- ✓ **Értelmezés – érzés – cselekvés:** Itt az érzelmek világa bevonódik az információs folyamatba, de hiányzik a külső világ, az ingerek érzékelése, az ilyen ember túl sokat töpreng.
- ✓ **Érzékelés – érzés – cselekvés:** Itt kimarad a gondolkodás, és a tudatos szándék, az ilyen ember csak érzelmileg reagál az érzéseire.
- ✓ **Értelmezés – érzés:** Itt a cselekvés hiánya a feltűnő, a gondolati, érzelmi gazdagság nem fordul át cselekvésbe.

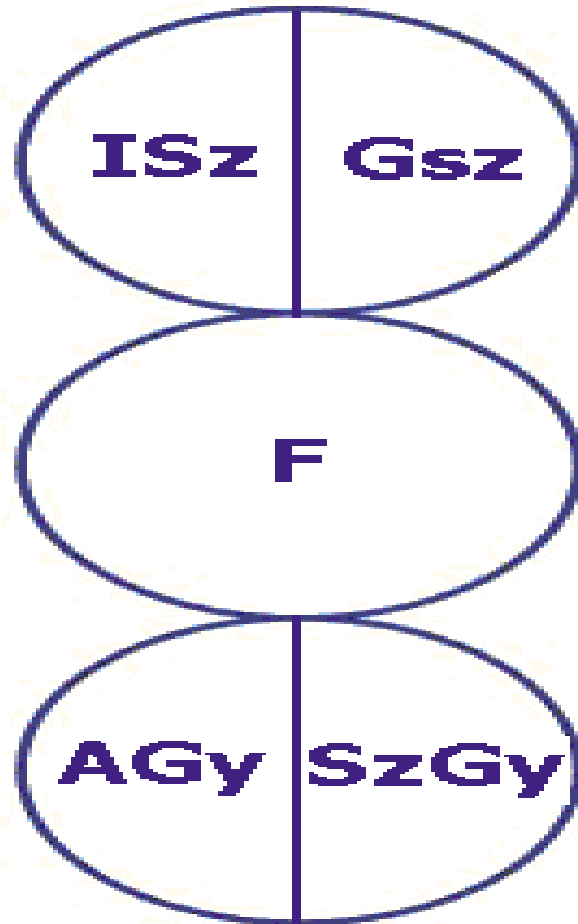
Gyakorlat 1.

Alkossanak 3-4 fős csoportokat !

A választott hiányos működés alapján
összesen meg egymással egy helyzetet.

Fordítsák át oly módon, hogy valamennyi
dimenzió megjelenjen!

III. Eric Berne énállapotok



Forrás:

http://en.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne

<http://www.birtalan.hu/balazs/terapia/ta.htm>

Gyermeki énállapot

1. Alkalmazkodó gyermek(alávetett, lázadó)
 - ✓ Szülők követelményeinek, társadalmi elvárásoknak való megfelelés, akkor is alárendelődik, ha semmi sem indokolja.
 - ✓ Fellázad a szabályok ellen.
 - ✓ Öncélú lázadás, megegyezésre való képtelenség.
2. Szabad gyermek
 - ✓ Független, belülről motivált, kreatív.

Szülői énállapot

1. Kritikus szülő

- ✓ Ellenőríz, bírál, irányít, érvényesíti a szabályokat.
- ✓ Túlzott kontroll, önmaga és mások öncélú korlátozása.

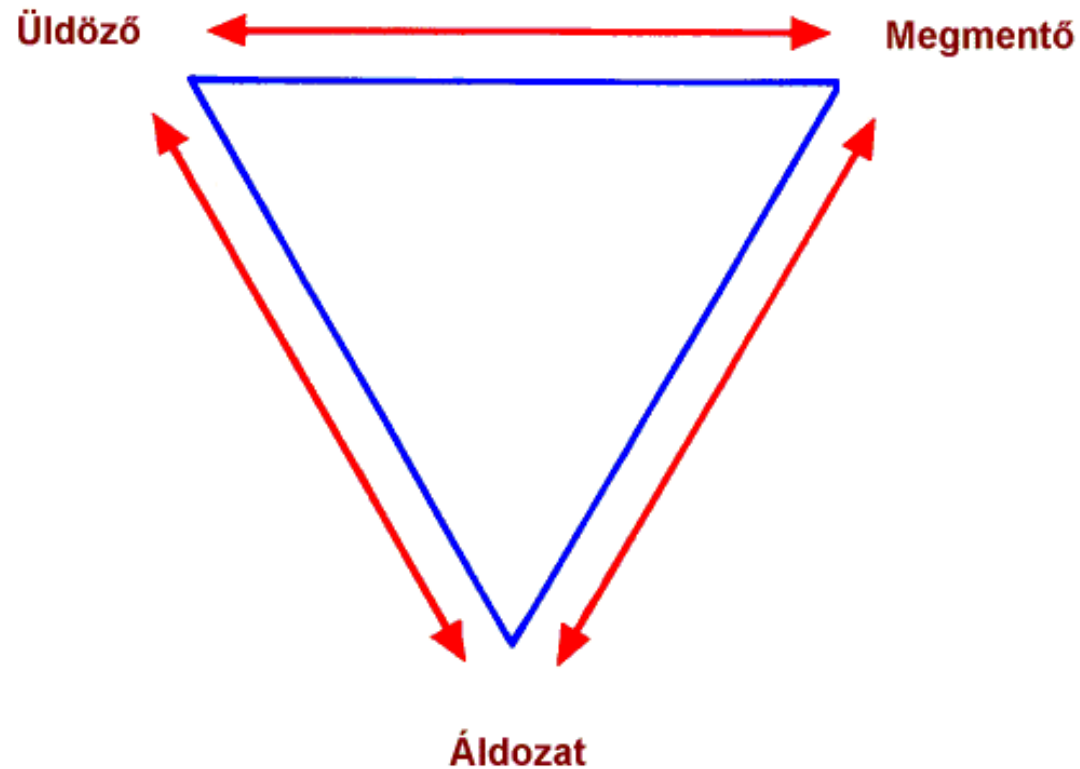
2. Gondoskodó szülő

- ✓ Gondoskodik, vigasztal, segítséget ad, bátorít, örül a sikernek.
- ✓ Negatív, a kérés nélküli segítségadás.

Felnőtt énállapot

- ✓ Precíz információ feldolgozás.
- ✓ Az itt és most számít.
- ✓ Hatékony problémamegoldás.
- ✓ Érzelmi bevonódástól mentes.
- ✓ „Értéken kommunikál”.

Szerepek a tranzakciókban



A drámaháromszög

Forrás: <http://www.birtalan.hu/balazs/terapia/ta.htm>

Gyakorlat 2.

Nagycsoportban ötletbörze módszerével gyűjtsenek mondatokat, amelyeket önök mondanak, vagy önöknek mondanak a különböző énállapotokban, és különböző szerepekben !

Pedagógus énállapotok F. Várkonyi Zsuzsa alapján 1. Kéred-e a tudásom?

- ✓ Kínálatot nyújt, körülményeket teremt.
- ✓ A diák egészséges én szeleteire épít.
- ✓ A problémásokkal is szót ért.
- ✓ A hasznos tevékenység kiszorítja a küzdelmeket a játszmákat.
- ✓ Nem sorskönyv vezérlet.

2. Dada

- ✓ Domináns a gondoskodó szülő- én.
- ✓ Kapcsolat érzelmi alapú, pozitív.
- ✓ Szeretik, az erősen lázadó is csak ártalmatlan tréfát űz vele.
- ✓ Gyermeket nem aláz meg, inkább sírdogál.
- ✓ Jókat versenyezteti, gyengéket védi.
- ✓ „Én csak segíteni akarok.”

3. Szövetkezzünk

- ✓ Domináns a lázadó gyermeki-én.
- ✓ Gyermekkel azonosul, konfrontál a konzervatív kollégával.
- ✓ A felnőttet tekinti ellenfélnek.
- ✓ Jó humorú, felkészült, bizonyítási kényszer, „Így is lehet”.
- ✓ Alternatív iskola alapító.
- ✓ Realitás / személyes támadás.

4. Megint vesztettem

- ✓ „Most nekik kell meghallgatniuk engem”.
- ✓ Áldozat / üldöző szerepcsere, szabályt, normát alkot saját igényeiből.
- ✓ A gyerek kihallja a dirigálás mögül a meghunyászkodást.
- ✓ Durva csínytevések áldozata.
- ✓ Lázadás helyett alkalmazkodás gyermekkorában.
- ✓ Megbetegedés/ pályaelhagyás.

4. Megint vesztettem

Szabályt, normát alkot saját igényeiből.

„Aki nem áll sorba nem viszem ki az udvarra” .

A gyerek kihallja a dirigálás mögül a meghunyászkodást.

A büntetést rója ki valaki más.

Durva csínytevések áldozata.

Megbetegedés/ pályaelhagyás.

5. Legyőztek

- ✓ Kritikus dirigáló szülő.
- ✓ Az ő igazsága az egyetlen igazság.
- ✓ Stabil szabályok, nem hagy helyet a provokációra.
- ✓ Racionális, kíméletlenül kritikus.
- ✓ Sok tanítvány sérül mellette.
- ✓ Tanári oszlopos tagja.

Megfelelések

A dada – gondoskodó szülő

Legyőztelek – kritikus szülő

Kéred-e a tudásom – felnőtt

Megint veszítettem – alkalmazkodó gyermek

Szövetkezzünk – lázadó gyermek

Gyakorlat 3.

Alkossanak 3-4 fős csoportokat!

A húzott énállapot típusnak megfelelően gyűjtsék össze szaktanácsadói szerepben az adott szaktanácsadó jellegzetes viselkedéses elemeit, kommunikációs jellemzőit !

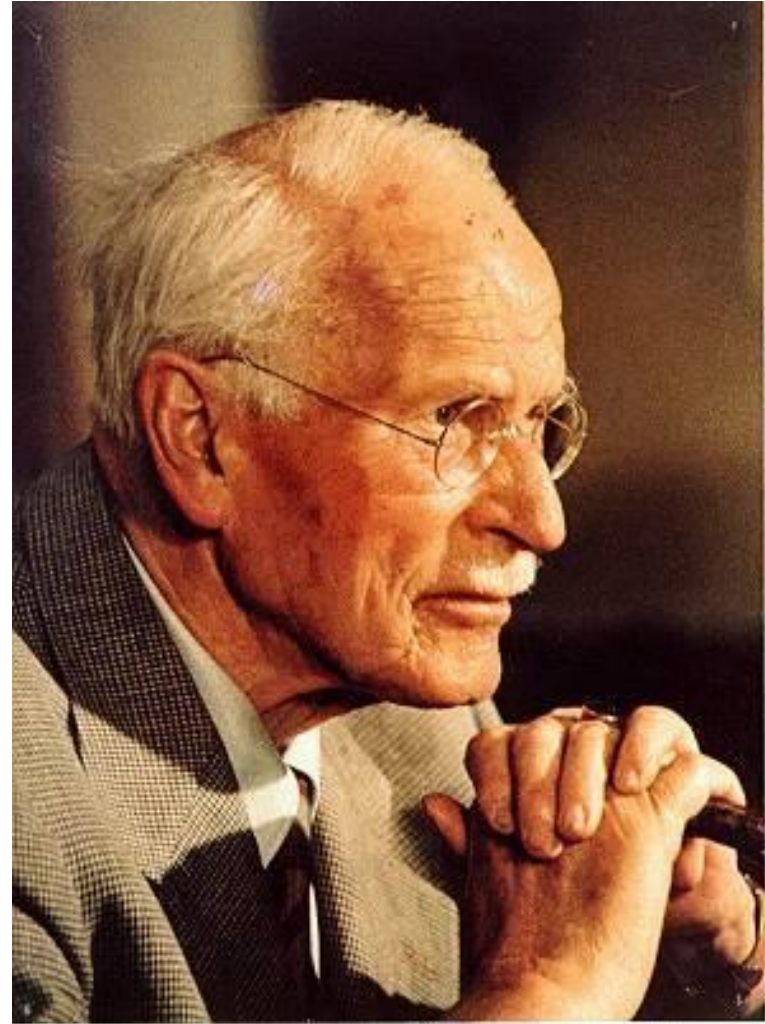
IV. Személyiségtipológia az önismeretben

C. G. Jung

<http://www.lelektanitipusok.net>

Személyiségtesztek

Isabel Briggs Myers



A kép forrása: <http://www.borrasart.com/jungenglish.htm>

Érzékelő (S)

Az a személy, aki észlelése során az érzékelést részesíti előnyben, jobbra a kézzelfogható tapasztalatokra törekszik. A reális, érzékszervileg megragadható létező a számára valóságos. Az érzékelő azt tudatosítja elsősorban, ami a múltban és a jelenben történt, történik. Élvezi a jelen pillanatot, realista, jó a részletek megfigyelésében, és azokra emlékezik is.

Az intuitív (N)

Az a személy, aki észlelésében a lehetőségek, az összefüggések, a többértelmű jelentések megragadására törekszik. Észlelésében a „tudattalan” utat követi. Hirtelen jön, valami „bekattan”, vagy egy felfedezés, ráismerés formájában jelenik meg a jelentés. Az intuitív észlelő világa a jelenben érzékelhetőn túlmutató világ, beleértve a lehetséges jövő eseményeit, az elvont összefüggéseket

A gondolkodó (T)

A gondolkodó funkció kapcsolja össze az okot az okozattal, és képez logikai rendet közöttük. Azok esetében, akiknél a döntéshozatal elsődleges alapja a személytelen logikán alapuló gondolkodás, jellemzően társul: az elemzés, kritikusság, pártatlanság, tárgyyszerűség. Döntéseiket elsősorban ezek alapján hozzák meg.

Az érző (F)

A döntés végeredményét az emberekre tett hatásuk szerint értékeli. Az érző a személyes értékeit tekinti döntései alapjának. Jobban érdekli az ember, mint a feladat maga. Igénye a harmónia, a csatlakozás, befogadottság, az egyetértés. Előítéletességre hajlamos.

Az extravertált (E)

Személy figyelmét elsősorban a környezetében lévő tárgyak, személyek, események kötik le. Az fokozza, növeli lendületét, amikor hat a környezetre, megerősíti súlyát, elismertségét.

Kezdeményezi és fenntartja a környezettel való sokféle kapcsolatot, az aktivitást.

Az introvertált (I)

A fő működési terület belső világának fogalmi és gondolatai között van. A tartós, maradandó fogalmak, ezek kimunkáltsága fontosabbak, mint a külső, múlandó események, szívesen szemlélődik, elmélkedik egyedül, visszavonultan.

A megítélő (J)

Az a személy, aki a külvilág felé inkább a döntéshozatallal, a szelekcióval, keretek megteremtésével, az eredmények keresésével fordul. Előnyben részesíti az idejekorán hozott döntést a bővebb információ alapján hozott, de későbbi döntésnél. Tervez és követi tervét. A J preferenciájú személy gyakran tűnik szervezettnek, eltökéltnek, mások számára merevnek.

Az észlelő (P)

Az a személy, aki szívesebben gyűjti minél teljesebb körűen az információt.

Tendenciájában nyitott, érdeklődő és kíváncsi. Viselkedését a spontaneitás, alkalmazkodás, az új események, befogadható információk iránti nyitottság jellemzi. A P preferenciájú személy gyakran tűnik rugalmasnak, másokhoz alkalmazkodónak.

Gyakorlat 4.

Ha módjában állt saját típusát beazonosítani:

Fogalmazzon meg önmaga számára fejlesztési lehetőségeket!

Osszon meg helyzetet, mikor másokkal való konfliktusát a típusban megjelenő különbség okozta.

Martin Seligman

„Ha a tudomány nem jut
dülőre az érzelmekkel,
soha nem érti meg a
személyiséget „



A 6 érzelmi dimenzió

1. Rugalmasság: a kudarcokon könnyen túltesszük magunkat, vagy összeomlunk. Állhatatosság, elszántság, vagy feladás.
2. Szemlélet: Képes-e energikus maradni, ha rosszul mennek a dolgok, vagy cinikussá, pesszimizistává válik?
3. Társas intuíció: Tud-e olvasni mások mentális és érzelmi állapotának jeleiből?

A 6 érzelmi dimenzió

4. Öntudatosság: Képes-e jól azonosítani saját teste jelzéseit, tud-e önmagába nézni ?
5. Kontextusérzékenység: tud-e az adott helyzetnek megfelelően viselkedni? (Elefánt a porcelánboltban.)
6. Figyelem: Képes-e belemerülni egy tevékenységbe vagy elkalandozik a figyelme ? Tud összpontosítani, vagy szétszórt?

Gyakorlat 5.

Azonosítsák be legalább egy dimenzióm saját érzelmi stílusukat !

Érzelmi stílusok fejlesztése !

Azonosított idegrendszeri struktúrák !

Tarts mértéket / „arany középút”



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

www.ofi.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE