



A LEGFONTOSABB SZAKTANÁCSADÓI KOMPETENCIA: AZ ÖNFEJLŐDÉS

(KIHÍVÁS ÉS LEHETŐSÉG)

SZABÓ GYŐZÖNÉ MAGDI

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Élezd a fűrész! (Stephen R. Covey)



Amiről szó lesz

Paradigma váltások – vagy mindig??

- ❑ Piaget: asszimiláció – akkomodáció
- ❑ Kognitív pszichológia – új sémák alakulnak ki
- ❑ Tanult tehetetlenség – tanult optimizmus
- ❑ Korrekciós pszichológia – pozitív pszichológia
- ❑ Fejlődésközpontú gondolkodás
- ❑ Az agy újra huzalozás
- ❑ Attitűd fejlesztés: társas visszajelzés, kognitív átértékelés

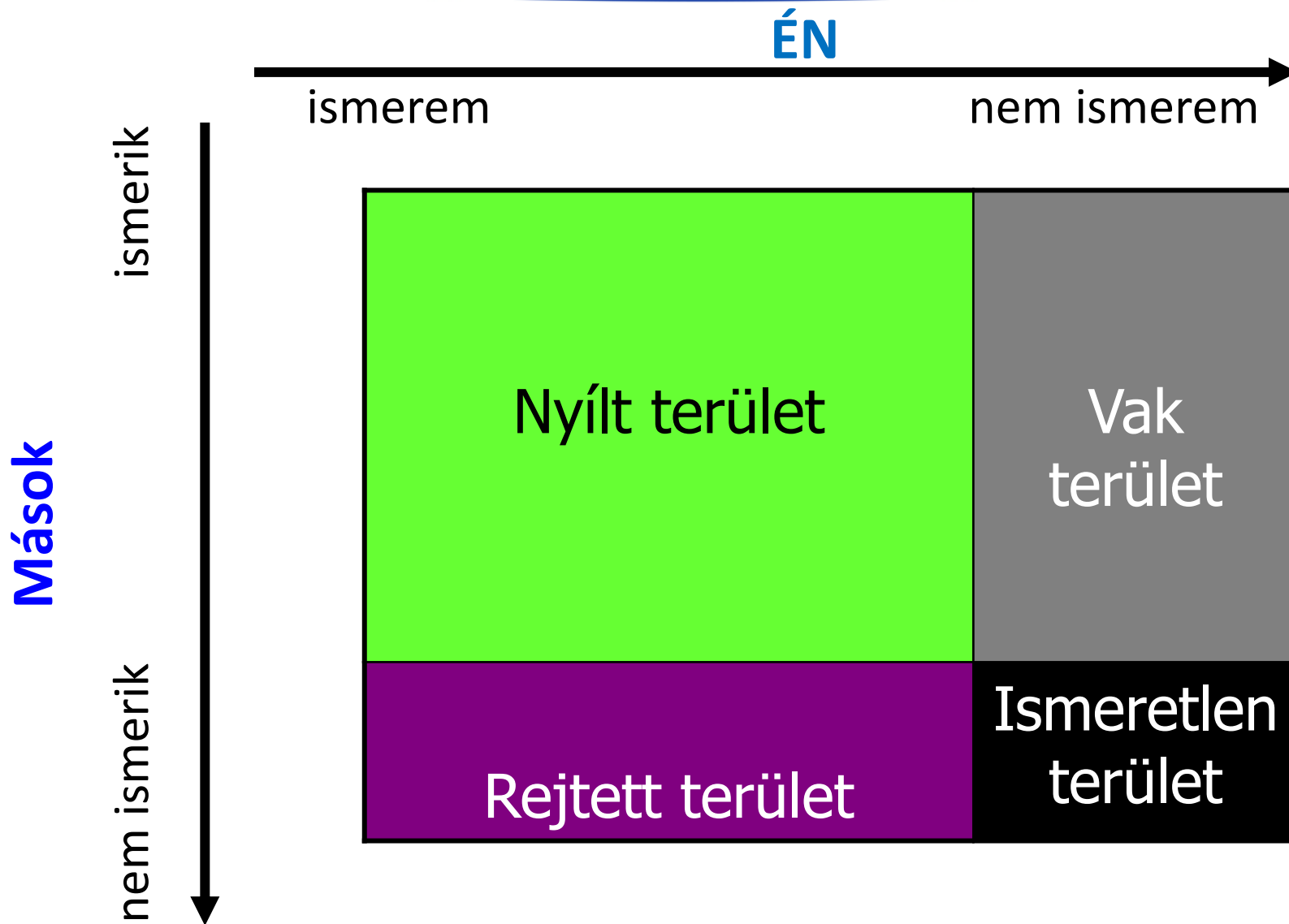
...és amiről nem

- Külső motiváció elmei
- Szakmai ismeretek fejlesztésének módszerei
- A tevékenység hatása a képességfejlesztésre

A külső és a belső motiváció az önfejlesztésben



Johari ablak (Joseph Luft és Harry Ingham 1955)



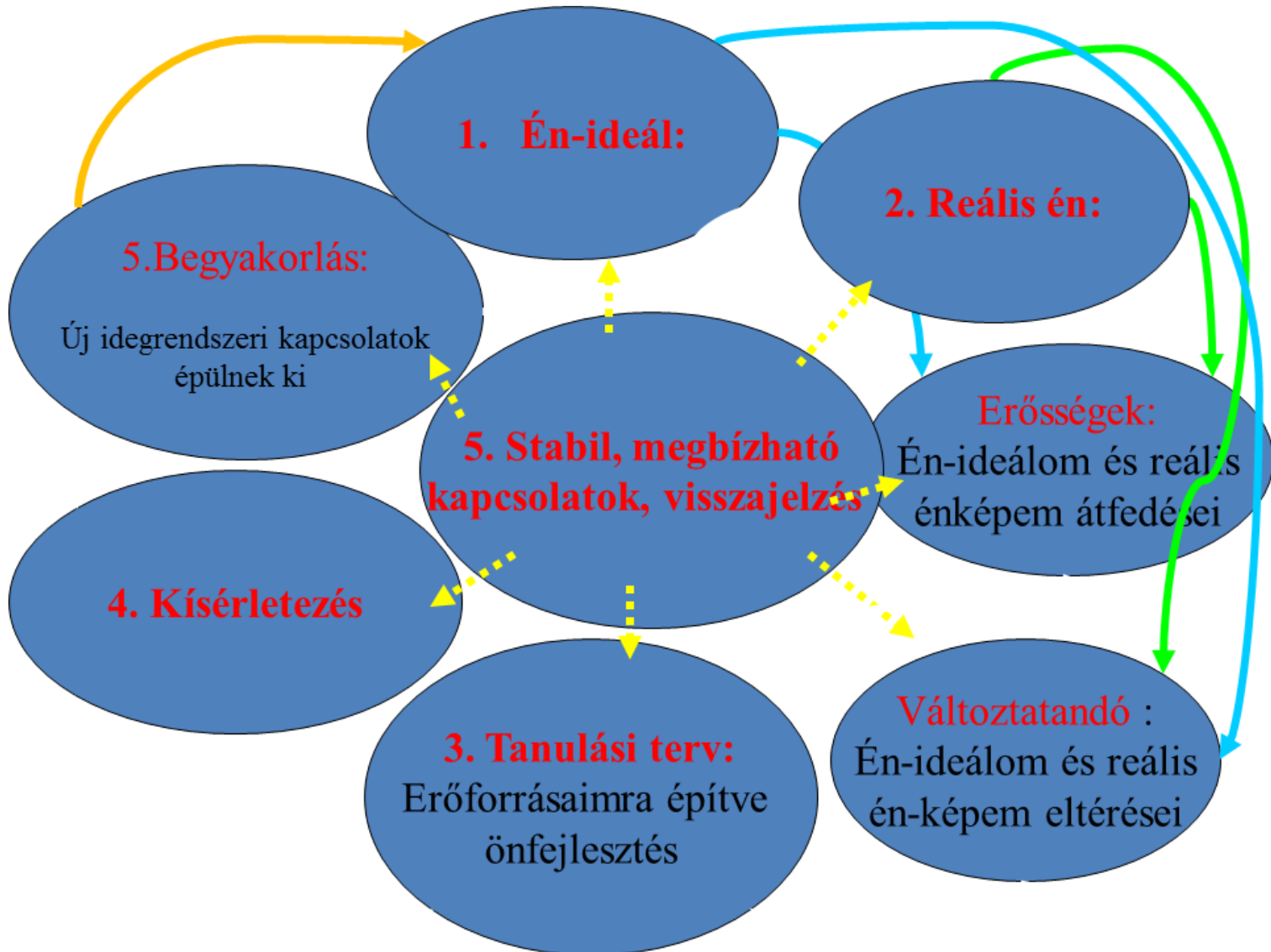


**„Mindenki úgy reagál
önmagára, ahogyan
környezete viselkedik iránta”**

M. Mead

A kép forrása: <http://szabadonebredok.info/en-kep-3/>

Önfejlesztés



Felelősség másokért

La Mancha – Dulcinea mások
forgatókönyveinek átírása

Phigmalion – effektus

Kölcsönös függés – énkép korrekció

Visszajelzés, különböző szerepekben

Egymásra hangolódás az idegrendszer szintjén

Társas idegtudomány

Tükör idegsejtek – együttes cselekvésre készlet
1992. Giacomo Rizzolatti „csak figyeli a másikat –
ugyanaz az agyi aktivitás”

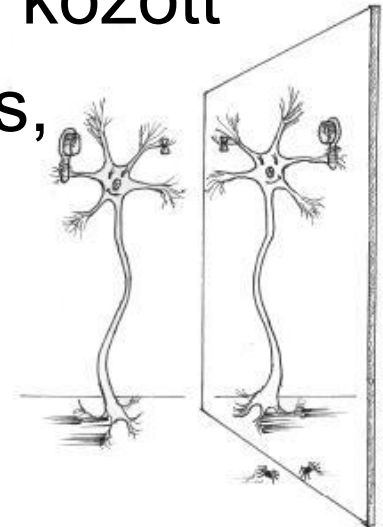
Szerepük a tanulásban

Társas készségek tükör neuronokra épülnek

A nevetés a legrövidebb távolság két agy között

Kapcsolódás helyett társas elszigetelődés,
virtuális többiek

„Szociális autizmus”



Társas idegtudomány

„Amikor rámosolyogsz az életre, a mosoly egyik fele a saját arcodnak szól, a másik valaki másnak.”

Tibeti mondás

Autizmus gyurus fusiformis nem tüzel,
ha másik ember arcát figyelik

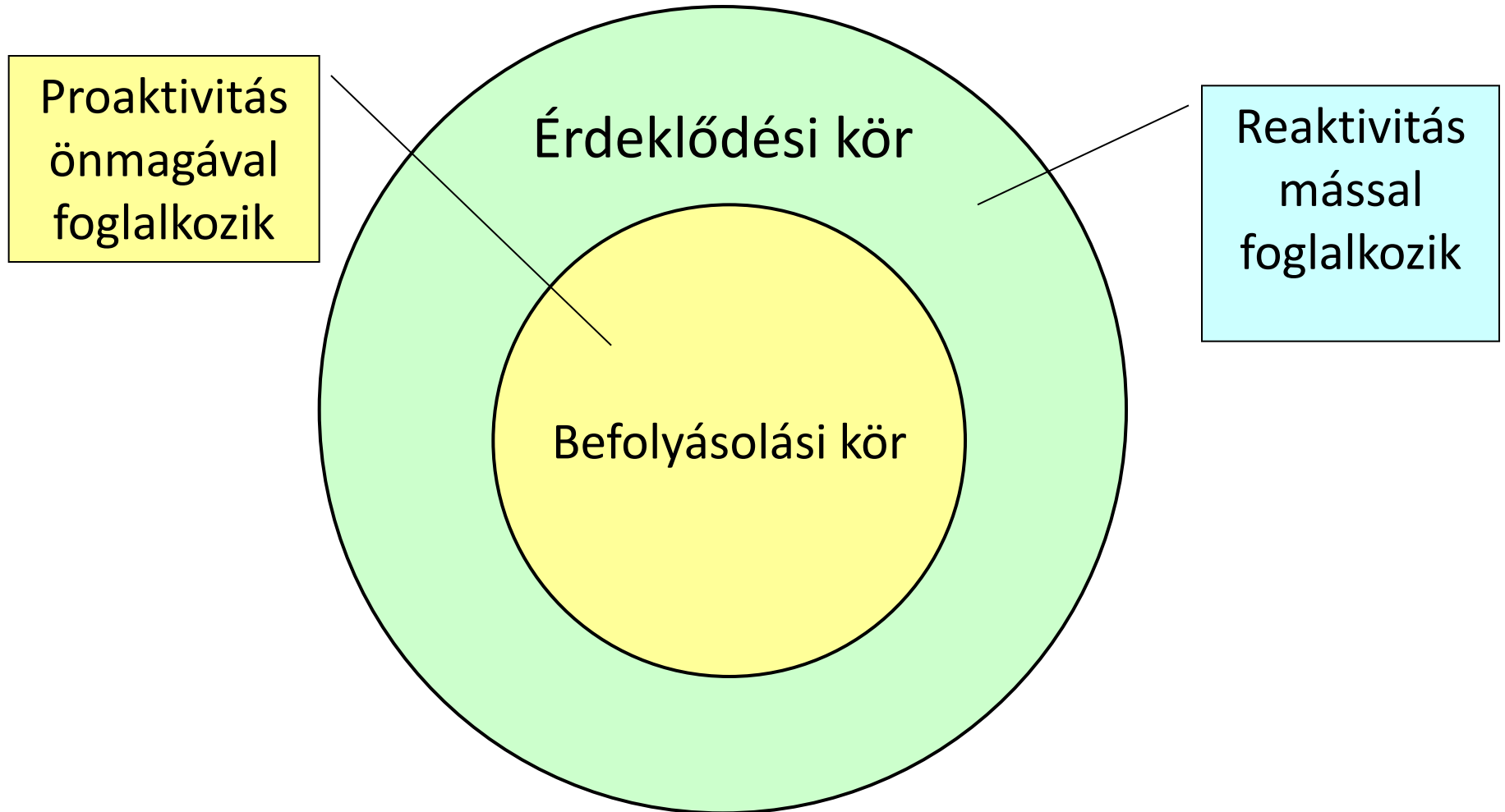
Közös felelősségünk –
empatikus rezonancia



A kép forrása:

http://network.hu/gelleon/kepek/szepseg/mosolygos_arcok

Személyes hatékonyság – változások kezelése



Amin változtathatsz, és amin nem

„Istenem, adj nekem türelmet, hogy el tudjam viselni azokat a dolgokat, amelyeket nem vagyok képes megváltoztatni

bátorságot,

hogy meg tudjam változtatni azokat a dolgokat, amelyeket képes vagyok megváltoztatni:

és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közötti különbséget!”

Friedrich Oetingernek (1702 – 1782) és

Reinhold Niebuhrnak tulajdonított Higgadtságfohász

Változások az idegrendszer szintjén

Minden tevékenység megváltoztatja az agy szerkezetét

Viselkedés – agy kapcsolat

Gondolat – agy kapcsolat

Környezet hatása a gének „bekapcsolása”

XX. Század közepe neuroplaszticitás

Neuroplaszticitás, avagy a lehetőség végtelen ???

Kompetitív plaszticitás – feladat átvállalás
sérülés esetén

BDNF– (brain derived neurotrophic factor) – nucleus
basalis – figyelem összpontosítás

Neurogenézis: új idegsejt, új hálózat

Bizonyíték fMRI , PET (Taxisofőr, zenész,
sportoló)

Testmozgás / tanulás (új idegsejt hoz létre, a
tanulás növeli az élettartamot)

Huzalozzuk újra az agyunkat !

Öregszünk, elbutulunk?!

„Rögzült gondolkodás” helyett „Fejlődő gondolkodás” Carol Dweck

1. Relaxálj! (Stressz csökkentés, vizualizáció)
2. Mozogj! Testi aktivitás tápanyag az agynak (napi tapasztalat)
3. Kapcsolatok (kombinációk: séta)

Neuroplasztikusság növelése „Használd vagy elveszíted”

Legalább 1 hónap

Kihívás, de teljesíthető

A fejlődés követhető, konkrét

Másokkal való megosztás (zene, nyelv,
mozgás tanulás, gyakorlás)

Önfejlesztés – alapvető emberi szükségletek alapján (Daniel H. Pink) 1. autonómia

- ❑ Kíváncsiság, önállóság (gyermek)
- ❑ Kisebb a kiégés veszélye
- ❑ Órabér, teljesítménybér
- ❑ Önállóság ≠ elszámoltathatlanság
- ❑ Menedzsment funkció (önirányítás, mások irányítása)

2. Szakmai igényesség

- ✓ Jobbnak lenni tegnapi önmagadnál
- ✓ Közreműködőnek lenni
- ✓ Flow + erőfeszítés
- ✓ A kudarc szerepe a fejlődésben
- ✓ Hosszú távú cél (szenvedély)

3. Céltudatosság

„A célok adnak aktiválási energiát az élethez”
Csíkszentmihályi Mihály

- ✓ Saját cél
- ✓ Mások által adott cél

Önfejlődés – életminőség javulás (M. Seligman)

Pozitív Pszichológia Jól-lét elmélet 5 alapelve

1. Pozitív érzelem – boldogság, élettél való elégedettség (Szubjektíven megközelíthető, öröm, ekstázis, nyugalom, melegség)
2. Elmélyülés – flow állapot (A gyermek – ha nem bántalmazták – szinte mindig flowban van, a flow életminőség)
3. Értelem – önmagunknál nagyobbak tartott cél (Nem pusztán szubjektív állapot)

Pozitív Pszichológia Jól-lét elmélet 5 alapelve

4. Teljesítmény – önmagáért is törekszik az eredményre, képes befolyásolni környezetét. Siker, eredmény, képességek bizonyítsa.
5. Pozitív kapcsolatok mások jelenléte a legjobb ellenszer a lehangoló dolgok ellen, mások segítése növeli leginkább a jól-lét érzését.

A flow jellegzetességei

Világos cél

Kihívás, képesség összhangja

Eggyé válás a tevékenységgel

Megszűnik a kishitűség

Időérzékelés megváltozása

Autotelikus, önmagában is örömet adó

A flow hatásai

Boldogság, a létezés értelme

„Boldogság az, ha amit gondolsz, amit mondasz, és amit teszel, összhangban vannak egymással”.

M. Gandhi

Csúcsteljesítmény (a tőle lehető legjobb)

Szükséges a tehetség kibontakozásához

Az önbecsülést növeli

A legnagyobb öröm saját személyiségünk kibontakoztatása

Flow jellegzetes agyi működés, endorfin felszabadulás, sajátos mimikai térkép

Társas flow – hatékony információátadás

Mi van, ha nincs flow?

Destruktív tevékenység

Örömhajszolás bármi áron (bűnözés, jó buli, különben unalom)

Biokémiai állapot elérése (drog, ingerkeresés)

Kiszolgáltatottság a géneknek és a mémeknek

Összegzés

Öröklés / környezet

Asszimiláció / akkomodáció

Operációs rendszer / supervisor

Gondolat / cselekvés

S. Freud / E. Erikson

Külső korlátok – Belső korlátok

„Mindenkor, amikor valamit tesz, gondoljon a dongóra!
Nem tudom! Aki ezt mondja, magának állít korlátokat.
A dongó szárnyfelülete 0,7 négyzetcentiméter, miközben a
súlya 1,2 gramm.
A levegő mozgástanának ismert törvényei szerint a repülés
ilyen körülmények között lehetetlen.
De a dongó ezt nem tudja
és egyszerűen repül.”

(W. Hovestadt)

A kép forrása:

<http://benjamin.hu/2009/03/15/dongo/>





KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

www.ofi.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE