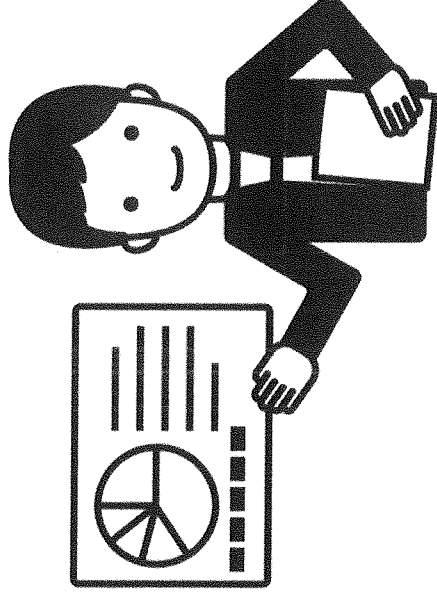


**KÖZPONTBAN A
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
(30 ÓRA)**

**KÉSZÜLT AZ E-000073/2013/076
ENGEDÉLYSZÁMÚ KÉPZÉSHEZ**

A TANANYAG EGYSÉGEI

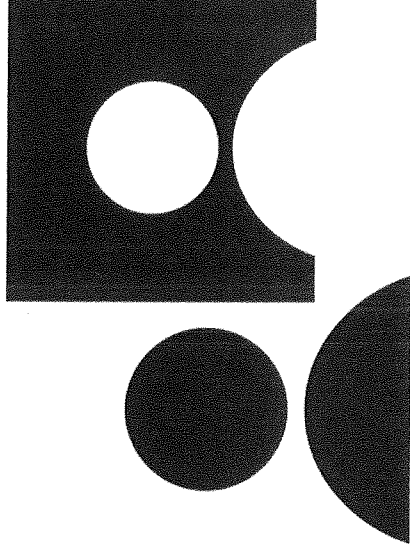
- I. Önismeret - milyennek látom magam és milyennek látnak mások?
- II. Önismeretből önfejlesztés
- III. Visszacsatolás - technikák a félreértések elkerülésére



A tananyag kiegészíti a képzést, annak esszenciáját, legfontosabb fogalmait, bemutatott koncepcióit és ábráit tartalmazza. A képzéstől elválaszthatatlan. A felhasznált ikonok a szabad felhasználás szabályai szerint az alábbi oldalról származnak: thenounproject.com A tananyag egésze szerzői jogvédelem alatt áll, ám szabadon felhasználható a forrás megjelölésével.

I. ÖNISMERET - MILYENNEK LÁTOM MAGAM ÉS MILYENNEK LÁTNAK MÁSOK?

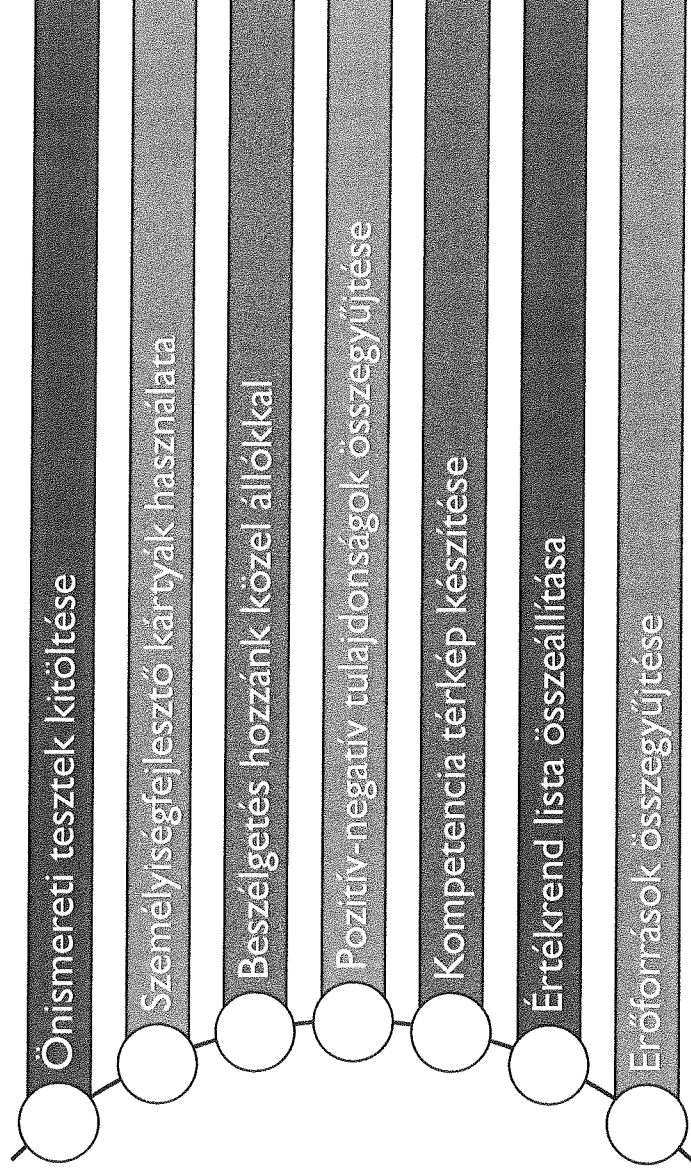
- Önértékelési módszerek
- Személyiségtypusok feltárása
- Extrovertált és introvertált személyiségek elemzése



ÖNÉRTÉKELÉSI MÓDSZEREK

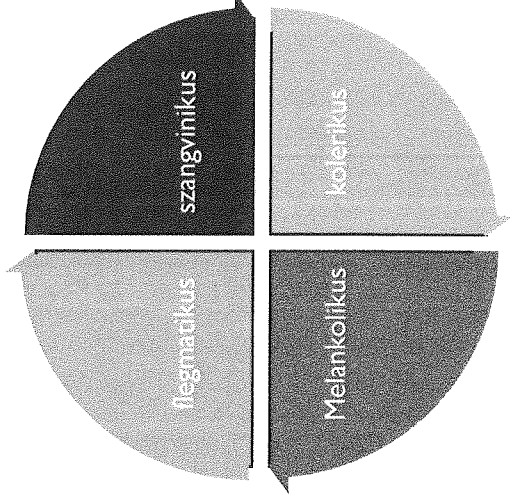
A saját magunk megítélése sok mindentől függ: az eddigi tapasztalatainktól, a velünk együtt élőktől kapott visszajelzésektől, a családtól, a barátok viselkedésétől – és attól is, mit gondolunk magunkról.

Ez utóbbihoz szeretnénk segítséget adni néhány módszerrel – főként a képzésen, ezért itt őket csak felsorolásszerűen, emlékeztetőként jelenítjük meg.



SZEMÉLYISÉG TÍPUSOK

- Elsőként Hippokratész figyelte meg, hogy az egyes alanyok hogyan reagálnak a gyógyszeres kezelésekre. 4 különböző reakció volt:
- havi adagot felírta a páciensnek, és két hét múlva minden előírást precízen betartva adagnak megfelelően már csak félhavi adaggal rendelkezett - Melankolikus
- „adj valami ütőset, most azonnal kell valamilyen gyógyszer” - Kolerikus
- „hűű de szép sárga gyógyszer, de aranyos, de izgalmas, még dobálni is lehet” - Szangvinikus
- „hmmm, teljesen mindegy, legyen ez a gyógyszer, ha úgy gondolja a doktor” - Flegmatikus



SZANGVINIKUS

- Lelki igénye: figyeljenek rá, és szeressék önmagáért.
- Jellegzetességei:
 - beszédes, élénk, vicces, társaságkedvelő. Sokat gesztikulál, sokat beszél, általában kezdeményezi a beszélgetéseket. Pl.: ha lócitromba lép, akkor is poént csinál belőle.
 - nem okoz neki problémát, hogy bohócot csináljon magából,
 - nagy a program igénye,
 - gyermeki játékoságát megőrzi,
 - naivítás jellemzi,
 - Társasági lény, de ha leülteted akkor sincs el magában, rögtön keres magának társaságot,
 - Családi légkör: ha mindenki szangvinikus (apa, anya, gyerekek még a kutya is).
- Ellentétje: melankolikus család, ahol a családi vacsora alkalmával mindenki néma csöndben ül. ha szangvinikus ide bekerül, egy ideig figyel és kívár, majd megkérdezi: meghalt valaki?

KOLERIKUS

- Lelki igénye: eredmények miatt elismerjék, ő is ez alapján fogja mérni a többieket.
- Jellegetességei:
 - céltudatos vezető, tud dönteni, vállalkozó szellemű, felelősséget vállal, jól motivál másokat, ám néha úthenger, versengő és reformer.
 - két véleménye van általában: az enyém és a helytelen.
 - autokratikus,
 - könnyen megsért másokat és ezt általában nem veszi észre,
 - nehezen kér bocsánatot,
 - üzlet új lehetőség iránt nagyon tud lelkesedni, látja és várja benne a kihívást és a megvalósítás erejét. (Ezzel ellentétben a szangvinikus minden iránt lelkesedik, témától függetlenül)
 - Kolerikus arról beszél ami érdeklí, amiben valamilyen eredményt fel tud mutatni.
 - Ha megsért másokat, az ő értelmezésében: „most miért sértódsz meg? Én csak a Te érdekedben szóltam!”
- Probléma a befelé fordulókkal: ha a befelé forduló megsértődik, akkor ő nem mondja, de a kolerikus pedig nem is kérdezi. Végre a befelé forduló 3 nap elteltével elmondja hogy mi bántja, mire a kolerikus reakciója: „jah csak ennyiről van szó?” Ezzel a megjegyzéssel a befelé forduló még mélyebb pontra süllyed, és még rosszabbul érzi magát.

MELANKOLIKUS

- Lelki igény: kiszámíthatóság, lássa előre hogy mire számíthat.
- Jellegzetességei:
 - megfontolt, precíz, rendszerető, együttérző, elemez, meghallgat, figyelmes,
 - általában a segítő szakmák illenek jelleméhez,
 - szeret belegondolni, hogy ki mit miért mondott. PL.: melankolikusnak azt mondják: de csinos vagy ma! Mire ő: - Ma...? – azon gondolkodik, hogy miért került bele a ma?!
 - magából indul ki, hogy ő hogyan és miért mondaná ezt,
 - látja a dolgok negatív oldalát.
 - Ő látja azt is, amit más nem, külső nézőpontból kifejezetten pesszimistának hat, míg a melankolikus magát csak realistának látja.
 - lassú, pont azért, mert a részleteket megvizsgálja,
 - mindig van még minden munkán mit javítani, sosem érzi úgy, hogy elérte a teljességet,
 - precizitása a gyenge pontja, világból ki lehet kergetni, ha a papucsockat rosszul tesszük le, illetve a wc-papír fordítva lesz feltéve a tartóba,
 - várja az elismerést, de nem tudja úgy kiharcolni, mint a szangvinikus és a kolerikus, így féltékeny is lehet a másik kettőre,
 - költő, író, művész – lát olyan részleteket is, amit más nem éppen észert mélyebb, gazdagabb depressziósabb alkat,
 - ha nem lennének a melankolikusak, akkor nem lenne szabályszerűség sem.
 - A kolerikus távoli képeket lát, míg a melankolikus a közeli részleteket.

FLEGMATIKUS

- Lelki igény: béke, nyugalom, stabilitás, világ neki a béke szigete, emellett a saját világában él. Pont ezért nagyon sikeres a saját szakmájában.
- Jellegetességei:
 - szereti az embereket, de nem ő keresi a társaságot, hanem megtalálják őt az emberek.
 - szakmák: numizmatikus, sakk, biliárd, újságíró
 - nagy a monotonitás tűrése, egy dolog érdekli, és azzal képes hosszútávon, kitartóan foglalkozni.
 - „lassú víz partot mos”,
 - családi életben az lesz amit akar, mindezt úgy, hogy kivár türelmesen: „nekem mindegy” – majd végül rá hagyják.
 - jól hallgat és jól kérdez, tudja irányítani az embereket,
 - aktív figyelő, érdekli amit mások mondanak, és pont ezért keresi sok ember a társaságát,
 - nehéz kihozni a béketűréséből, kiegyensúlyozott
 - póker arc jellemzi

EXTROVERTÁLT ÉS INTROVERTÁLT

EXTROVERTÁLT

Kifelé forduló

Hangos, vidám, zajos, izgó-mozó, társaság középpontja, sokat beszélő

Erejét a külvilág visszajelzéseiből meríti, társaságkedvelő ember, egyedül nem érzi jól magát

Könnyen lelkesedik, nagy érzelmeket mozgósít

Inkább cselekvő, mint gondolkodó, erős a megvalósító ereje

INTROVERTÁLT

Befelé forduló, a belső dolgok jobban érdeklik, mint a külsőségek

Csendesebb, halkabban beszél, kevesebbet beszél, szívesebben hallgat meg másokat, jó hallgatóság

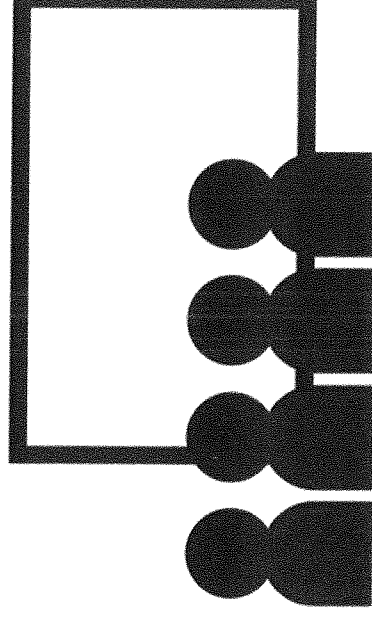
Erejét saját magából meríti, nincs szüksége vagy kevesebb igénye van a környezet visszajelzéseire

Kevés érzelmet mutat, de ez nem jelenti, hogy nincsenek érzelmei, csak ezeket befelé éli meg

Inkább gondolkodó, mint cselekvő, jó elemző, megfontolt, magabiztos, alapos

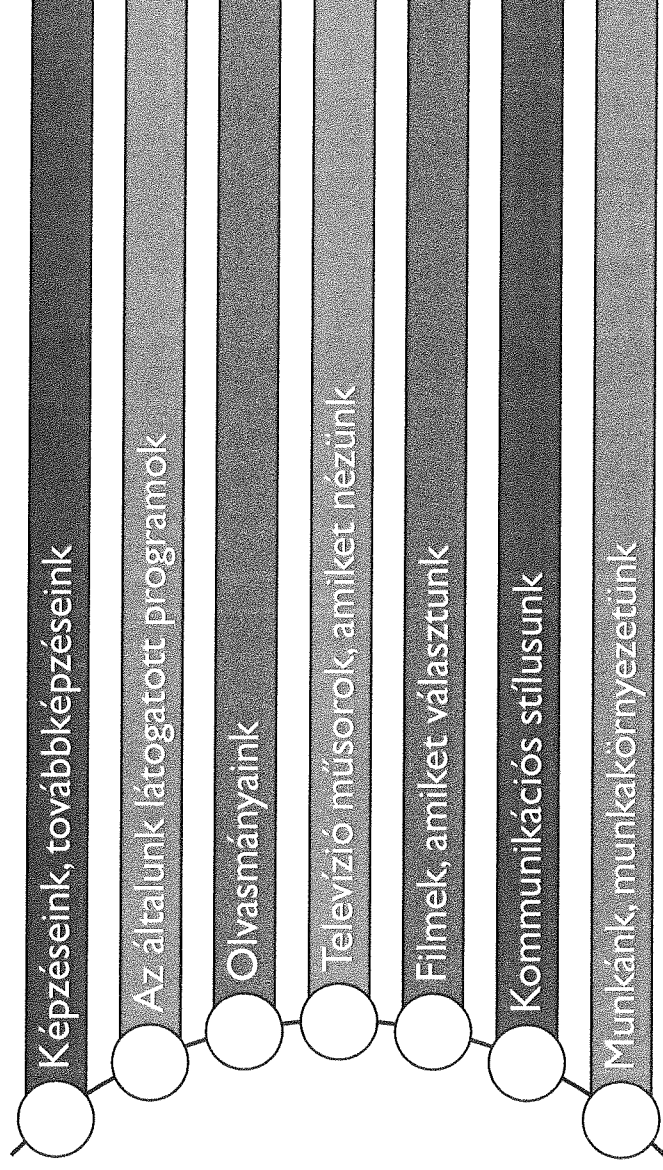
II. ÖNISMERETBŐL ÖNFEJLESZTÉS

- Személyiségfejlesztési terv elkészítése
- Pozitív tulajdonságok továbbfejlesztési lehetőségei
- Negatív tulajdonságok leépítési lehetőségei
- Motiváció



SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSI TERV

- A személyiségünk fejlődése sohasem áll le: hatással van ránk minden velünk történő esemény, találkozás más emberekkel, a munkánk, a munkakörünk, a munkahelyünk, a családjunk, a barátaink viselkedése, az olvasmányaink, a filmek, amiket megnézünk.
- A személyiség tudatos fejlesztése azt is jelentheti, hogy tudatosan választjuk meg az alábbiakat:



POZITÍV TULAJDONSÁGOK ERŐSÍTÉSE

- Az alábbiakban írd össze minél több pozitív tulajdonságot. Írd oda mindegyik mellé, hogyan fogod erősíteni ezeket, mire fogsz figyelni holnaptól.

Pozitív tulajdonságaim Hogyan erősítem?

NEGATÍV TULAJDONSÁGOK LEÉPÍTÉSE

- Az alábbiakban írd össze minél több negatív tulajdonságot. Írd oda mindegyik mellé, hogyan fogod leépíteni ezeket, mire fogsz figyelni holnaptól.

Negatív tulajdonságaim

Hogyan építem le?

MOTIVÁCIÓ

- Amikor motivációról beszélünk elsősorban olyan a tényezőkre gondolunk, amelyek kiváltanak az emberekből egy bizonyosfajta viselkedést.
- „A motiváció magában foglalja a viselkedés irányítását, energizálását, és a viselkedés megvalósulásának módját.”
- **Motívum**
- „A motívum maga a cselekvésre készítő belső tényező. A motiváció általában addig marad fenn, ami a cselekvésre készítő tényezők, a motívumok nem nyernek kielégülést, tehát a motívum saját maga megszűntetése érdekében energizálja és irányítja a viselkedést.”

Miért érdemes motivációval foglalkozni?

Azért, mert a motiváció jobb teljesítményre sarkall, belső erő, melyet a külső körülmények befolyásolnak ugyan, de el nem vehetnek.

MASLOW PIRAMIS

Önmegvalósítás

Esztétikai szükséglet

Tudás szükséglete

Elismerés szükséglete

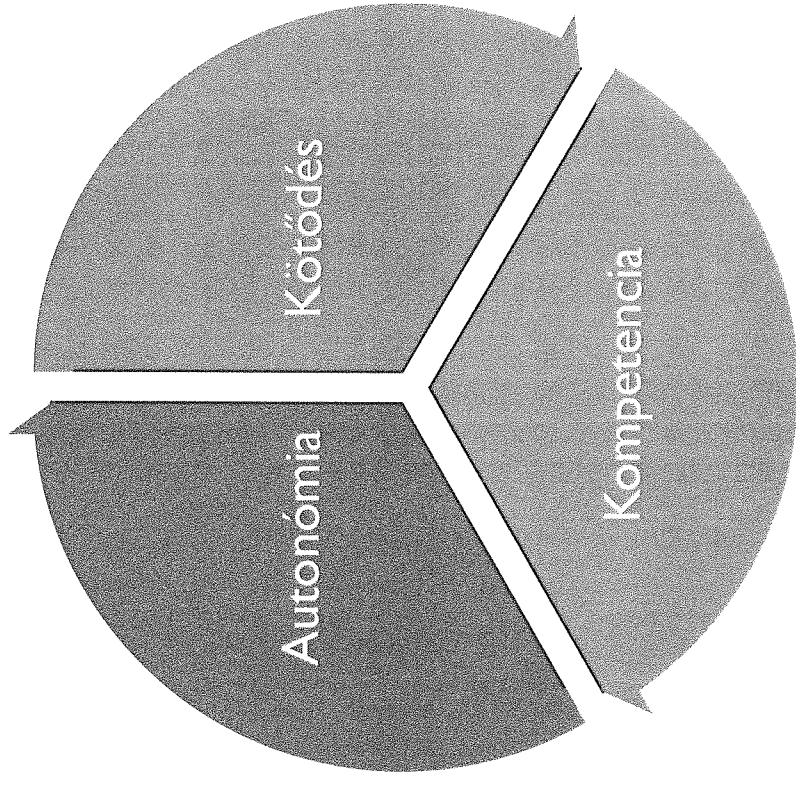
Szeretet szükséglete

Biztonsági szükségletek

Fiziológiai szükségletek

SUSAN FOWLER MOTIVÁCIÓS SPEKTRUM MODELLJE

- Az **autonómia** minden ember alapszüksége. Ha úgy érezzük, nincsen ráhatásunk a dolgainkra, hogy nem vagyunk kompetensek abban, amit csinálunk, elveszítjük belső motiváltságunkat.
- A **kötődés** olyan igényünk, ami a szeretettel van szoros kapcsolatban. A kötődés érzése azt is indukálja, hogy fontosak vagyunk, ezáltal biztonságban érezzük magunkat.
- A **kompetencia** iránti igény az ember azon vágya, hogy az élet mindennapi kihívásaiban és lehetőségeiben eredményesnek érezze magát.



III. VISSZACSATOLÁS - TECHNIKÁK A FÉLRÉRTÉSEK ELKERÜLÉSÉRE

- Visszacsatolási technikák
- Aktív figyelem módszere
- A kérdezéstechnika eszköztára

