

2. modul: Személyiségfejlesztés: önismeret mélyítése, készségfejlesztés

Bevezetés

A személyiség fogalmát nehéz meghatározni, sok definíció született már, ám nincs egy általánosan elfogadott. Gordon Allport definíciója szerint a személyiség:

A személyen belüli pszichofizikai rendszerek olyan dinamikus szerveződése, amely az egyén jellegzetes: viselkedés-, gondolat- és érzésmintáit hozza létre. Az ember személyisége nem „készen születik”, hanem az élete során, a genetikai adottságok alapjaira építkezve, a megélt élmények hatására formálódik. A személyiség tulajdonságai az ember viselkedésében, reakcióiban nyilvánul meg, melyek mögött számtalan tudatos és tudattalan motiváció áll, valamint külső folyamatok.

Személyiségfejlesztő foglalkozások célkitűzése, hogy olyan ingereket adjon, oly módon hasson az egyénre, aminek következtében változások indulhatnak el az egyénben.

E képzési program személyiségfejlesztő modulja a következő témakörök feldolgozásával kívánja segíteni a foglalkozásokon résztvevőket:

- Önismeret
- Önbizalom
- Asszertivitás
- A munkanélküliségre adott érzelmi reakció kezelése

A Személyiség-fejlesztés modul kialakítása során a következő szempontokat vettük figyelembe:

- A projekt partnerei által országaikban végzett szükségletfelmérés során a megkérdezettek jelentős része a tréning legnagyobb kihívását a következőkben látta: "Pszichológiai tényezők; a hozzászólásokban jellemzően a motivációt, a munkahelyi stressz kezelését, a csalódottságot, a koncentrációt és az önbizalomhiányt emelték ki."
- Egy új képzés elkezdését megnehezítő tényezők közül a válaszadók az "önbizalom és önbecsülés" opciót jelölték be legtöbbször, valamint az "érezhetően gyenge kommunikációs készségeket"; ez a válaszadók 40%-ára volt jellemző.

- Ezek alapján szükséges a "válaszadók pszichológiai szükségleteinek kielégítésére, különösen az önbizalom fejlesztésére és a szorongás kezelésére, amelyet a válaszadók jelentős hányada élt át az életmódjában bekövetkezett változások, valamint az új környezet és az új emberek miatt."

Az egész modul olyan egyszerű és összetett feladatokat tartalmaz, amelyek pszichológiai alapokon nyugszanak, aminek célja megváltoztatni a gondolkodásmódot és olyan a viselkedési mintákat kialakítani, amelyek során egyaránt fejlődik az önbecsülés és a magabiztosság.

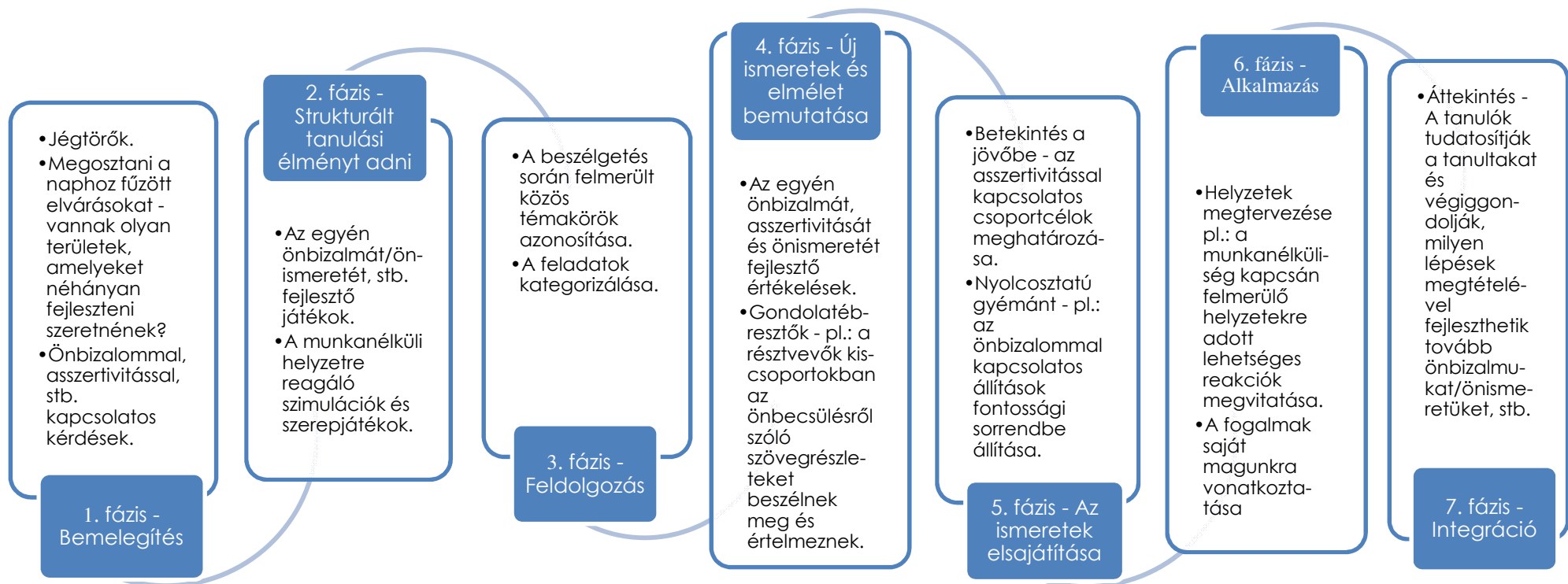
A modul elsőként az önismeretet fejleszti, ezt követi az aszertivitás, az önbizalom/önbecsülés, a kommunikáció és végül a munkavállalást elősegítő motiváció.

Mindezt azzal a szándékkal tesszük, hogy a nem tudatosuló (tudatalatti) gondolatok tudatossá váljanak, ennek hatására az egyén viselkedése is változzon. A feladatok célja lehetőséget teremteni a résztvevőknek arra, hogy felismerjék alacsony önbecsülésük és önbizalmuk valódi okait és megmutassa nekik a változáshoz vezető utat.

A modul minden feladata bármilyen képességű résztvevőkből álló csoport esetében jól alkalmazható, továbbá a tréner a csoport/egyének igényei szerint át is alakíthatja őket.

A modul kialakításához Glaser modellje (1990) szolgált kiindulópontként, amely bemutatja, hogy a ciklikusság hogyan támaszthat alá egy képzési programot. A modellt azzal a céllal adaptáltuk, hogy személyiség-specifikus feladatokkal tölthessük meg azt, a modul személyiségfejlesztés témakörének megfelelően. *Lásd a következő oldalon található ábrát.*

Minden tréningnap egy értékelő tanulás alapú feladattal zárul, ami támogatja a változás, tanulás folyamatát.



Feladatok leírása

2.1. Önismereti megbeszélés / jégtörő a témakör bevezetéséhez

Elméleti háttér: A résztvevők gondolatébresztő kérdéseket megválaszolva végiggondolják, mi motiválja őket és erről beszélgetést folytatnak egymással. A feladat során tudatosabbá válik, hogyan gondolkodnak az adott témáról. A témakör hasznos jégtörő feladatoként is szolgál. A tanulók önismeretének fejlesztése érdekében a tréner a kérdéseket többféleképpen is felhasználhatja.

A feladat célja: Önismeret mélyítése.

A feladat leírása: Az Önismereti kérdések című, állításokat felsorakoztató feladatlapot (melléklet, 2.1. feladatlap) felvágjuk, és három asztalra helyezük. Adott asztalnál ülő résztvevők kiválasztanak a listáról 2-3 állítást, amelyet szívesen megbeszélnének csoportban/egymás között. Ezt követően meg is valósul a beszélgetés.

A feladat megvalósítható úgy is, hogy a tréner kiválaszt 5-6 kérdést a listáról, amelyet a résztvevők írásban megválaszolnak. Ez esetben az állításokat egyénileg kiegészítik majd, 2-3 fős kiscsoportokban megbeszélik.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: Önismereti kérdések (2.1. feladatlap)

2.2. Személyes idővonal (metróvonal)

Elméleti háttér: Beszélgetésindító és gondolatébresztő eszköz, amely során szó esik a munkanélküliséget az alacsony önbizalmat összekötő kulcsfogalmakról, a tanulók pedig érzelmeik széles skáláját ismerhetik meg.

A feladat során a résztvevők mélyebb megértést és tudatosabb felfogást alakítanak ki személyes útjukat és jövőre vonatkozó reményeiket és elvárásaikat illetően. Mindezt segíti a gondolatok vizualizációja.

A feladat célja: életút fontos eseményeinek átgondolása, jövőkép formálása.

A feladat leírása: Egy vízszintesen elhelyezett A4-es lapon a résztvevők egy vonalat húznak, amin bejelölik eddigi legnagyobb eredményeiket. A tréner ezután beszélgetésindító kérdéseket tesz fel, amelyeket megválaszolva megvitatják a résztvevők érdekes jellemzőit és életeseményeit.

A feladat alternatívája, hogy a résztvevők kapnak egy üres metróterképet ahol a fő fogalmak (pl. munkanélküliség, önbizalomhiány, önbizalom, személyiség változása) a vonal egyik, vagy mindkét végén fel vannak tüntetve. A beírásokat a csoportvezetőnek belátása alapján az egyénekhez vagy a csoporthoz kell igazítani.

A résztvevők feladata: kitölteni az ábrát az állomások neveivel, úgy, hogy az egymást követő állomások között logikus kapcsolat legyen. A résztvevőknek választásaikat indokolni és magyarázniuk kell.

A metróterkép feladatlap jobb képességű személyek számára úgy is előkészíthető, hogy a kiindulópont (jelen állapot meghatározása) és a végállomás (elérendő cél) megnevezéseit is neki kell beírnia. Ez esetben ennek a fázisnak a végén érdemes a trénernek egyeztetnie egyénileg a csoporttagokkal, s csak utána kezdenek hozzá a közbülső állomások (milyen utat kell megtennem) neveinek beírásához.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: A4-es papír, írószer, beszélgetésindítók, metróterkép

Megjegyzés: A trénernek érdemes folyamatosan nyomon követni a résztvevők munkáját és szükség esetén egyéni segítséget is kell nyújtani.

2.3. Önismereti kérdőív

Elméleti háttér: A feladat során a résztvevők mélyebb megértést és tudatosabb felfogást alakítanak ki személyes útjukat és jövőre vonatkozó reményeiket és elvárásaikat illetően. A kérdőív állításai központjában az önismeret és mások megismerése, valamint az érzelmeink kezelése és mások érzelmeinek kezelése áll.

A feladat célja: önismeret mélyítése, érzelmi intelligencia témakörére való figyelemfelhívás

A feladat leírása: A tréner röviden ismerteti az érzelmi intelligencia fogalmát, majd a csoporttagok egyéni munkával kitöltik a kérdőívet (2.3. feladatlap) és kiértékelik azt.

A magas pontszámok az adott területen magas érzelmi intelligenciát mutatnak.

Ezt követően a csoportvezető megbeszéli a tagokkal, mely kategóriákban értek el magasabb pontszámot és hol vannak még hiányosságaik. Kinek mely készségeket kell még fejlesztenie?

A résztvevőkkel megbeszéljük: miért adtak maguknak alacsonyabb pontszámokat bizonyos területeken. A különböző körülmények/emberek befolyásolták az adott válaszokat?

Elemezzük, hogy a saját érzelmek kezelése jelent-e nagyobb kihívást vagy a másokét? A saját érzelmeiket kezelik-e jobban másokénál, vagy mindkettőt egyforma mértékben képesek kezelni?

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: önértékelő kérdőív (melléklet, 2.3. feladatlap)

2.4. Családi szociogram

Elméleti háttér: A szociogram vizuálisan mutatja meg a csoporton belüli viszonyokat, ezen eszközzel segíthetjük az egyénben tudatosítani a családjához fűződő kapcsolatát és az ott betöltött helyét. A feladat megmutatja, milyen gyakran teremtyük újra családi mintáinkat a baráti kapcsolatainkon belül.

A feladat célja: Önismeret mélyítése, tudatosítás. Felrajzolni és a csoportban megbeszélni a személynek a családi szociogramját.

A feladat leírása: A tréner kioszt pár szociogram mintát, majd megkéri a résztvevőket, hogy rajzolják meg sajátjukat, különböző színeket használva, amelyek a különböző családi kapcsolataikat és a személyekhez fűződő attitűdjüket szemléltetik. A 2.4.1. feladatlapon található kérdéseket felhasználva megvizsgálhatjuk a szociogram különböző vetületeit.

A feladat a modul végén is felhasználható a csoportdinamika szemléltetésére a "Fizikai szociogram" feladatnál.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: szociogram minták (melléklet 2.4.1-3. feladatlapok), A4-es írólapok, íróeszközök

2.5. Hallgassunk az érzéseinkre

Elméleti háttér: A feladat során a résztvevők behatóbban ismerik meg saját érzelemlámpájukat, így könnyebben tudják érzelmeiket azonosítani és felismerni.

A feladat célja: Önfeltárás, készségfejlesztés. A résztvevők képesek legyenek beazonosítani érzéseiket és érzelmeiket.

A feladat leírása: A csoporttagok minél többfajta érzelmét gyűjtik össze, amelyeket post-itokra írnak fel. A tréner ezután zenei videoklipeket játszik le a kiscsoportoknak, a csoporttagok pedig megfigyelik, milyen érzelmeket vált ki belőlük a zene. A csoportok összehasonlítják jegyzeteiket. Esetleg újra megnézhetik a klippeket és beszélgethetnek arról, mit gondolnak, mi váltott ki adott érzéseket.

Felhívhatja a csoportvezető a tagok figyelmét, hogy figyeljék az ő általuk megnevezett érzések mennyiben hasonlóak vagy eltérőek mások által leírtakhoz.

Ha a résztvevőknek gondot okoz a zene alapján érzelmeket gyűjteni vagy beazonosítani, akkor jól jöhet, ha a trénernél van egy lista (2.5. sz. feladatlap), amit segítségként adhat nekik.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: 2.5. sz. feladatlap, post-itok, zenei részleteket tartalmazó CD, írószel, írólap

2.6. A kalapács vagy a szög

Elméleti háttér: szimbólumok sok esetben segítik megfogalmazni az egyén számára a gondolat-, vagy érzésvilágát. A szabad szimbólum-választások okainak feltárásával és tudatosításával mélyíthetjük az egyének önismeretét.

A feladat célja: Ennek a szórakoztató feladatnak a célja megmutatni a résztvevőknek, milyen mértékben urai saját életüknek. A résztvevők könnyebben ráébrednek erre, ha a feladat során képeket használunk.

A feladat leírása: A feladat lebonyolítása történhet kerekasztal beszélgetés formájában, de lehet mozgásközpontú is. A tréner közreadja „A kalapács vagy a szög” című listát (melléklet, 2.6. sz. feladatlap), vagy elhelyezi a teremben a listán szereplő tárgyakat. Megbeszéli a tagokkal, hogy a tárgyak/fogalmak emberi hozzáállást, viselkedést, érzést szimbolizálhatnak. Majd a tréner kérdéseket tesz fel, a résztvevők pedig a listán azt a tárgyat jelölik be, vagy ahhoz a tárgyhoz állnak, ami legjobban kifejezi egyéniségüket, érzéseiket a helyzettel kapcsolatosan. Érdekes lehet a feladat során a tagoknak egy kis lapon vezetni, mely kérdésre milyen választásaik voltak. Legvégül írásban megkaphatják a kérdések listáját is. Ezt követően egyénileg végiggondolhatják a kérdéseiket és a spontán feleleteiket, majd páros vagy kiscsoportos beszélgetéseket folytathatnak, ahol tudatosítják választásaik kiváltó okait.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: tárgyak listája 2.6. sz. feladatlap, tárgyak, írólap, íróeszköz

2.7. Ásd ki magad

Elméleti háttér: Erikson nyomán a kríziseken belül megkülönböztetik a következő típusokat:

- fejlődési krízis: életkorhoz kapcsolódó, viszonylag hosszabb időszakok, melyekben a fejlődéssel törvényszerűen összefüggő változások jelennek meg. Ezeken mindenki keresztülmegy.
- akcidentális (esetleges) krízis: adott időpontban sajátos életesemény váltja ki. Ezek nagyon egyediek. Az élet során szükséges fejleszteni a reziliencia képességét, hogy az egyén vissza tudja állítani az egyensúlyi állapotát. Ehhez természetesen külső segítségre is szüksége lehet.

A krízis nem betegség, de elvezethet oda.

Az "Ásd ki magad" vizuális eszköz, amelyet akkor használunk, ha a résztvevők úgy érzik, gödörbe kerültek, amelyből nem látják a kiutat. A feladat segítségével a résztvevők végiggondolják, mi tartja őket vissza és mit kell tenniük, hogy ki tudjanak mászni a "gödörből". Beszélgethetünk olyan helyzetekről, ahol a résztvevők megrekedtek és nem látják a kiutat, és olyan élményekről is, ahol képesek voltak sikeresen kilábalni a nehéz körülményekből.

A feladat célja: A résztvevők képesek legyenek felismerni az őket visszatartó tényezőket és megoldásokat dolgozzanak ki az akadályok leküzdésére – például a munkanélküliség helyzetében.

A feladat leírása: A résztvevők végiggondolják milyen elnyomó tényezők vannak az életükben (ezeket kövekre írják fel) és érzéseikre hagyatkozva felrajzolják a képre. (melléklet 2.7. feladatlap). A kép két oldalára ötleteket gyűjtenek a lehetséges "kiutakról". Csoportban egymás közt megbeszéljük, mennyire válhat a "megrekedtség" érzése megszokottá és hogy néha elég, ha a gödör alján éreznünk magunkat ahhoz, hogy ki akarjunk jutni.

Időtartam: 45-90 perc

Eszközigény: 2.7. feladatlap

2.8. Élet-grafikon

Elméleti háttér: A személyiségfejlődés során az ember képessé válhat beazonosítani azokat a sémákat, beállítódásokat, melyek gyökerei akár gyermekkorába vezetnek vissza. Ezek sok esetben tudattalanok, ám jelentős hatást gyakorolnak a személy életvitelére, kapcsolataira. Negatív hatású sémák (Beck elmélete szerint ezek feltételezések és alapsémák) esetén ez súlyos következményekkel is járhat. Személyiségfejlesztő foglalkozásokon érdemes átfogó képet mutatni a résztvevőknek saját életükről, és kiemelni az esetlegesen előforduló "életvezetési mintákat" és azok hatásait a jelenlegi helyzetükre. Ezek tudatosulásával megnyílik a lehetőség alternatív és sokkal inkább adaptívabb viselkedési formák kialakítására.

A feladat célja: Azonosítani azokat az életeseményeket, amelyek kihatással lehettek a résztvevőkre és meghatározhatták jelenlegi viselkedésüket/helyzetüket.

A feladat leírása: A résztvevőknek kiosztja a tréner az Élet-grafikon c. feladatlapot (melléklet, 2.8. feladatlap). A jelzéseknek megfelelően, eddigi életük meghatározó eseményeiről, élményeiről felfelé tartó vonalakkal rajzolják meg a pozitív eseményeket, a negatívakat pedig lefelé tartókkal. A fontosabb eseményeket színes foltokkal jelölhetik.

A tréner részéről azt érdemes segíteni a csoporttagoknak, hogy a grafikonból megértsék az összefüggések, észrevegyék az ismétlődéseket és felismerjék az ok-okozati összefüggéseket. Amely csoporttag igényli, annak érdemes rövid beszélgetésekkel segíteni a munka alatt.

Ezt követően egy másik feladatlapon olyan grafikont rajzolnak meg a résztvevők, amely az elkövetkező éveket vetíti előre, jó, ha ezen megjelennek már korrekciós célkitűzések.

Az elkészült ábrákat csoportban bemutatják és megbeszélik. A trénernek érdemes a változásokra fókuszálva segíteni a közös beszélgetést.

Időtartam: 60-120 perc

Eszközigény: 2.8. sz. feladatlap, íróeszköz

2.9. Kijelentések elemzése

Elméleti háttér: Az asszertivitás hatékony kommunikációs módszer, melyben egyszerre van jelen az önértékesítés és mások érdekeinek a figyelembe vétele. Ezáltal megteremti az erőszakmentes kommunikáció és a szociális hatékonyság feltételeit. Az asszertív kommunikáció tanulható és általa az egyén eszközt kap a konfliktusainak kezeléséhez.

E feladat hasznos az asszertivitás fejlesztéséhez. A tanulóknak az adott kijelentésekről el kell dönteniük, mennyire tartják őket asszertívnak. A feladat során a kitöltő (és tréner is) pontosabb képet kap az asszertivitásáról, ami segíti a téma megbeszélését.

A feladat célja: Szemléletformálás, asszertivitás készségének fejlesztése.

A feladat leírása: A tréner rövid előadás keretében tisztázza az "asszertivitás" fogalmát. Majd kiosztja az „Asszertív állítások” című feladatlapot (melléklet 2.9. sz. feladatlap). A csoporttagoknak először egyéni munkával kell elemezni/értelmezni a különböző állításokat, majd kiscsoportokat (3 fő) alakítanak ki. Itt felolvassák a kijelentéseket és elemzik, mi a mondatok legbefolyásolóbb tényezője: a nyelvezet, vagy az ígék, stb. Majd igyekeznek különválasztani az alkalmazkodó mondatokat az asszertívektől. (Ehhez az is szükséges lehet, hogy élethelyzetet képzeljenek mögéjük.)

Kiscsoportokban a tagok a kijelentéseket átfogalmazhatják, asszertívabbá tehetik.

Végül nagycsoportban is megbeszélhetik a tagok a meglátásaikat. Itt a trénernek nagyon figyelnie kell, hogy megerősítse a tagok asszertivitással kapcsolatos felismeréseit és bátorítsa őket ezek alkalmazására.

Időtartam: 45-90 perc

Eszközigény: 2.9. sz. feladatlap

2.10. Asszertivitás kérdőív

Elméleti háttér: Az egyén addig nem képes változtatni a viselkedésén, amíg nincs rálátása önmagára, nincs kellő mélységű önismerete. A kérdőív kitöltése ezt a folyamatot indítja el.

A feladat célja: Tudatosítás, önismeret mélyítése. A kérdőív segítségével a résztvevők felmérhetik kommunikációs stílusukat, ami megmutatja nekik, hogy milyen általános tendenciákkal és szokásokkal rendelkeznek, valamint, hogy az asszertivitás mely területein kell még fejlődniük.

A feladat leírása: A kérdőív kiosztása előtt a tréner megkéri a résztvevőket, hogy a kérdőív egyes kérdéseinek megválaszolásakor gondolják majd végig, miért az adott viselkedési formát választják. Ennek segítségével a kommunikációs mintáik beazonosíthatókká válnak önmaguk számára.

Önfeltárás céljával (objektívebb visszajelzés), az énkép pontosítása érdekében a résztvevők kitöltik az Asszertivitás kérdőívet (melléklet 2.10. sz. feladatlap), amely segítséget ad abban, hogy lássák, milyen területeken kell fejlődniük ahhoz, hogy asszertívabbá tegyék kommunikációjukat.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: 2.10. sz. feladatlap, íróeszköz

Megjegyzés: A kérdőív nem pszichodiagnosztikus eszköz, hanem figyelemfelkeltő, az önismeret fejlődését segítő eszköz. Használatával felhívjuk a résztvevők figyelmét az asszertivitás fogalmára, elgondolkodhatnak saját viselkedésük jellemzőiről.

Javaslat: A trénernek érdemes a kérdőív kitöltését követő beszélgetést kezdeményezni arról, hogy különböző szituációkban az asszertivitás mértéke különböző lehet.

A feladat végén érdemes megfogalmaztatni, kimondatni a résztvevőkkel magukkal kapcsolatos meglátásaikat, céljaikat. Ez megerősíti az elköteleződést a változás mellett.

2.11. Asszertivitás szerepjáték

Elméleti háttér: Az ismeretek bővítése mellett gyakorlati feladatok alkalmazása is szükséges a tréningeken. Tanulási folyamatban, az asszertív viselkedés fejlesztésekor is különösen nagy szerepet töltenek be a szociális tanulást (a csoporttagok megfigyelik egymás viselkedését és annak hatását/következményét) segítő szerepjátékok, amelyek segíthetik az új ismeretek gyakorlatban való elsajátítását. A tanulási stílusukat tekintve kinezetikus típusba tartozó személyek esetében, különösen fontos e módszert beépíteni a munkába.

A szerepjátékok alkalmazásának várható következménye, hogy a résztvevők készség szinten is elsajátítják az asszertív viselkedés elemeit, így a tanultakat a mindennapi élet során hatékonyabban használják fel.

A feladat célja: Szociális tanulás serkentése: szerepjátékok segítségével megfigyelni és értékelni csoporttársak viselkedésének elemeit, következményeit, ezáltal fejleszteni az asszertivitás készségét.

A feladat leírása: A csoporttagoknak kiosztják az Asszertivitás szerepjáték című írást (melléklet 2.11. sz. feladatlap). Az instrukcióknak megfelelően először elolvassák a bemutatott szituációt és kiválasztják, melyik viselkedési alternatívával tudnak leginkább azonosulni.

Ezt követően megpróbálják a különböző viselkedési módokat bemutató definíciókat és a viselkedési alternatívákat összepárosítani. Ezt egy rövid közös megbeszélés követi.

Majd a résztvevők kiscsoportokban előadják a munkahelyi szituációs szerepjátékokat, ehhez a csoportvezető kiosztja (vagy a résztvevők maguk között megbeszélhetik), melyik viselkedési módot - kommunikációs stílust - jelenítsék meg játékukban. A feladatban nem szereplő csoporttagok külső megfigyelőként követik a szerepjátékot, értékelik a viselkedések hatását. Megfogalmazzák, milyen előnyei lehetnek az asszertív magatartásnak, milyen körülmények között érdemes azt feltétlenül alkalmazni.

Az eredetileg nem asszertív szerepeket játszó csoporttagok, vagy a megfigyelői szerepkörben levők kipróbálhatják megvalósítani a szituációnak a maguk asszertív megoldási módját. A többiek visszajelzést adnak számukra, hogy mikor voltak asszertívak és hol kell még asszertivitásukat fejleszteni.

Időtartam: 60-120 perc

Eszközigeny: 2.11. sz. feladatlap

Megjegyzés: pszichodráma technikájában képzett csoportvezetőnek a szerepjátékok vezetése során érdemes alkalmaznia a módszer más elemeit is!

2.12. Fényképnyelv

Elméleti háttér: A feladat segít megbeszélni az alacsony önbizalommal rendelkezőkről alkotott hipotéziseket, feltevéseket, majd lehetőséget ad az asszertivitás témakörét is megvitatni.

A feladat hatékonyabban működik a vizuális típusba tartozó csoporttagok esetén.

A feladat célja: Megvitatni és kiértékelni milyen módon nyilvánulhat meg az asszertivitás.

A feladat leírása: A tréner néhány fényképet helyez el körbe rendezve a földön a teremben, amelyek gesztikuláló, különböző arckifejezésű és testbeszédű embereket ábrázolnak. Majd megkéri a csoporttagokat, hogy figyeljék meg, értelmezzék, és hasonlítsák össze a fényképeket. Nézzék meg, mely képeken levő személyek viselkedését látják asszertívnek!

Ezt követően csoportos megbeszélésre kerül sor.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: pl. a 2.12 feladatlap képei; a tréner más képekkel helyettesítheti ezeket. A csoporttagok társadalmi szerepeihez, várható célállásaihoz igazodó képeket érdemes kitenni.

2.13. Nemet és igent mondani

Elméleti háttér: Sok személynek nehézséget jelenthet saját határainak felismerése és ennek felvállalása a másokkal való interakciókban.

A feladat során megvizsgáljuk, miért mondunk néha igent, amikor nemet szeretnénk, és alternatívákat mutatunk arra, hogyan célszerű nemet mondani. Segítségével az egyén jobban képessé válhat egyensúlyt teremteni a munka és a magánélet között, és várhatóan jobban tud koncentrálni a saját céljaira.

A feladat célja: A résztvevők képesek legyenek megérteni és felismerni, ha félnek bizonyos embereknek nemet mondani. Meglássák, hogy ez gátolhatja saját előrejutásukat.

A feladat leírása: A résztvevők kiscsoportokban felidéznek olyan élethelyzeteket, amikor nehézséget jelentett számukra (feszültség keletkezett bennük) valakinek nemet mondani egy felé intézett kérdés/elvárás megfogalmazásakor.

Ezt követően egyéni munkában kitöltik a 2.13. feladatlap táblázatát.

Majd ismét kiscsoportokban elemzik válaszaikat, megbeszélik, kinek mi okoz félelmet, amikor valaki kérésére nemet mond, és hogy mit árulnak el ezzel önmagukról. Megbeszélik, hogy szokták-e hagyni másoknak, hogy uralkodjanak felettük; valamint azzal, hogy nem szoktak nemet mondani, nem járulnak-e hozzá, hogy mások túlterheljék őket.

A résztvevők végiggondolják, jellemzően milyen helyzetekben, vagy milyen típusú személyeknek mondanak valószínűleg igent, amikor igazából nemet szeretnének mondani; és fordítva. Érdemes le is íratni egyénileg a csoporttagokkal mindkét kategóriában tartozó jellemző mondataikat, majd összehasonlíttathatjuk a válaszaikat. A tréner segíti mindenkinek meglátni, milyen szükségletei motiválják viselkedését.

A feladat második részében felidéztem a tréner a tagokkal egy olyan élethelyzetet, amikor nem tudtak nemet mondani, majd egy másikat, amikor képesek voltak erre és összehasonlítják a kettőt: viselkedés, érzések, gondolatok, önbecsülés szempontjából. Ezeket be is íratja a feladatlap alsó részében levő ábra megfelelő helyére.

A feladat zárásaként a tréner nagycsoportos megbeszélést kezdeményez, melyben igyekszik bátorítani a tagokat szükségleteik megfogalmazására és aszertív módon való felvállalására. A beszélgetés során jelentős mértékben érdemes építeni a tagok konstruktív megszólalásaira.

Időtartam: 45-90 perc

Eszközigény: 2.13 feladatlap, írószer

2.14. Asszertivitás és értékek

Elméleti háttér: Az előző feladatból kiindulva a résztvevők felméri saját szükségleteiket, értékeiket és megvizsgálják mely értékek miatt képtelenek nemet mondani. A feladat során a résztvevők jobban megértik az értékek és az asszertivitás közötti összefüggéseket.

Az asszertivitás felvállalásának jelentős tényezője, hogy az egyén elismeri-e önmagának azon jogát, hogy szükségleteit érvényesítheti, illetve figyelemmel kell lennie mások szükségleteire is.

A feladat célja: önismeret mélyítése, szemléletformálás. A résztvevők képesek legyenek megérteni az értékek és az asszertivitás közötti összefüggéseket.

A feladat leírása: A csoporttal megbeszéljük, mit jelentenek számukra az "értékek". Meg tudják-e nevezni, mely értékek fontosak a számukra? Hogyan alakítják értékeik az életüket?

A résztvevők a 2.14. feladatlap táblázata alapján végiggondolják, mit tartanak a legértékesebbnek a felsoroltak közül. Ezt követően párban megbeszéljük az eredményeket: mely értékek pontszáma magasabb a saját önértékelésüknél? Mit gondolnak, mi ennek az oka? Különös figyelemmel érdemes lenni a magas és az alacsony pontszámot kapott értékekre.

Végül a tréner beszélgetést kezdeményez a határok felvállalásának témájáról, melynek elindítója lehet a feladatlap alján levő „Hogyan mondjunk nemet” című viselkedéslista.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: 2.14. feladatlap, íróeszköz

2.15. Mi az önbecsülés? Önbecsülés kijelentések és Önbecsülés kérdőív

Elméleti háttér: Az önbecsülés kicsi kortól formálódik, másokkal (kezdetben a szülőkkel, később tanárokkal, társakkal) való interakciók során. Az egyén számára fontos személyek visszajelzései jelentős hatással vannak az énkép formálódására.

A feladat a témakör bevezetőjeként funkcionál, amelynek célja megértetni/megláttatni, milyen az, ha valakinek az énképe nem reális: az önbecsülése vagy önbizalma alacsony.

A feladat célja: Felhívni a résztvevők figyelmét az élet azon aspektusaira, amelyek során alacsony önbecsülés alakulhat ki.

A feladat leírása: A résztvevők párokba rendeződve megpróbálnak definíciót alkotni. Ehhez a 2.15.1-es feladatlapon szereplő állítások közül kiválogatják az alacsony és magas önbecsülés-tartalmúakat és megbeszélik őket. A tagok aktivitására építve – ahol esetlegesen az internet segítségével a csoporttagok utána néznek az önbecsülés fogalmának -, a tréner segít egy definíció jellegű mondatot megfogalmazni az önbecsülésről.

A tréner QR kódokat is alkalmazhat az állítások közreadásában, vagy a csoport definíciójának megfogalmazása után adhat egy QR kódot, melyen egy definíció található az önbecsülésről. A kód tartalmának kibontását követően összehasonlíthatják a két megfogalmazást, teljessé téve ezzel a fogalomról való ismereteket.

Majd a résztvevők kitöltik az Önbecsülés kérdőívet (melléklet 2.15.2. feladatlapon), ahol pontozzák magukat az önbecsülésre vonatkozó állítások alapján. Párban/kiscsoportokban megbeszélik, az élet mely önbecsülés formálódására ható aspektusaira nem gondoltak még eddig. A csoportvezető röviden összefoglalhatja, milyen hatásokra formálódik az egyén énképe élete során.

Csoportban megbeszélik a hullámvasút effektust is: ennek során a csoporttagok átgondolhatják, milyen események okoznak életükben hullámhegyeket és hullámvölgyeket (stressz/elbocsátás/munkanélküliség/hormonális tényezők/stb.)? Mindezek milyen módon hatnak az önbecsülésükre?

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: 2.15.1. és 2.15.2 sz. feladatlapon

2.16. Önbecsülés napló

Elméleti háttér: Az önbecsülés formálásának fontos fényezője, hogy az egyén felismerje, milyen folyamat eredményeként formálódik önbecsülése.

A feladat a téma feldolgozásának elején és később is felhasználható. A résztvevők végiggondolják az önbecsülésükre hatást gyakorló okokat/tényezőket/személyeket. Megvizsgálják, hogy léteznek-e minták, amelyek alacsony/magas önbecsülést eredményeznek. A feladat elvégezhető csoportban: több lépésben, vagy személyes beszélgetés keretében is.

A feladat célja: énfeltárás, önreflexiós készség fejlesztése

A feladat leírása: A résztvevőket megkéri a csoportvezető, hogy egy közösen meghatározott időtartam alatt (pl. egy hét) vezessenek naplót, amelynek középpontjában adott nap életeseményei és az önbecsüléssel kapcsolatos érzelmek állnak.

A résztvevők ez idő alatta napló táblázatának megfelelő rubrikájába felírják az önbecsülésükre ható helyzetekkel kapcsolatosan:

- az időpontot,
- adott helyzethez kapcsolódóan az önbecsülésére adott pontszámát,
- személyére ható tényezőket: esemény, személy, érzelem, gondolat
- és a felismert mintákat.

A táblázatot a csoporttagok a trénerrel egyénileg megbeszélik, az elemzést követően igyekeznek megfogalmazni az elakadásokat valamint, hogy ki milyen módon fejlesztheti önbecsülését.

Időtartam: Az egész témakörön átívelően.

Eszközigény: 2.16. feladatlap

2.17. Önbecsülés skála

Elméleti háttér: A feladat során a résztvevők végiggondolják, milyen az, ha valakinek alacsony az önbecsülése, és megtapasztalják, hogy az önbecsülés változó és hullámzó. Ha a résztvevők képesek ezt könnyebben felismerni, tudatosabban kezelhetik azt is, ha szomorúak, hiszen tudják, hogy nem lesz ez mindig így.

A feladat célja: Önismeret mélyítése, kitölteni az önbecsülés skálát és kiértékelni azt.

A feladat leírása: A résztvevők választanak korábbi életeseményeik közül néhányat (később akár másikkal is elvégezhető a feladat) és átgondolják azokat az önbecsülési szintjük aspektusából, majd beírják az önbecsülés-skála megfelelő helyére.

Érdekes felidézni többféle helyzetet: olyat is, ahol önbecsülésük alacsony/közepes/magas volt.

Párokban és kiscsoportokban aztán megbeszélhetik, feldolgozhatják a csoporttagok, milyen olyan tényezőkben tértek el ezen események, ami az önbecsülésükre is hatást gyakorolt.

Időtartam: 30-50 perc

Eszközigény: 2.17. feladatlap

Megjegyzés: az egyes tagok igényeihez igazodva a tréner segítse az önfeltárás folyamatát, elkerülve ezzel a téves ok-okozati következtetések megfogalmazódását.

2.18. Emlékezz vissza...

Felismerni az alacsony önbecsülést okozó tényezőket

Elméleti háttér: A résztvevők átgondolják az önbecsülést kiváltó tényezőket és ezek eredetét. Ha ezekkel tisztában vagyunk (tudatosulnak), könnyebben győzhetjük le őket.

A feladat célja: Reális énkép kialakítása.

A feladat leírása: A csoportvezető kiosztja az „Emlékezz vissza... c. feladatlapot (melléklet 2.18. feladat). A csoporttagok egyéni munkával, önmagukra vonatkozóan befejezik az abban található állításokat. Ezt követően nagycsoportba rendeződve, flip-chart papírokat használva megbeszélik milyen tényezők váltottak ki bennük alacsony önbecsülést, vagy mik segítették megélni magukat értékesnek. Az általános tartalmakat a tréner írásban rögzíti. Ezen lapokat a tréningterem falára is kiragaszthatják.

Időtartam: 60 perc

Eszközigény: 2.18. feladatlap, íróeszközök, flip-chart papírok

2.19. Önbecsülés-térkép és negatív automatikus gondolataim felismerése

Elméleti háttér: Kognitív viselkedésterápia elméletének: „Kognitív struktúra hierarchiája” modellje, Beck kognitív elmélete.

A feladat célja: Reális énkép kialakítása, negatív automatikus gondolatok felismerése

A feladat leírása: A tréner bemutatja a kognitív viselkedésterápia „Kognitív struktúra hierarchiája” elmélet alapfogalmait ismertető ábrákat (2.19.1-2. sz. feladatlapok), ezek felhasználásával ismerteti a csoporttal a modell tartalmait.

A résztvevőket megkéri a tréner, hogy válasszanak ki egy jelenlegi élethelyzetüket, aminek kezelése problémát jelent a számukra, majd tudatosítsák az ahhoz kapcsolódó érzéseiket.

(Pl. munkanélküliség - elutasítottság szorongása).

Majd a modell segítségével próbálják meg megérteni, mi játszódik le bennük: kíséreljék meg megérteni az összefüggéseket, eljutva azokhoz a sémákhoz, feltételezésekhez, végül korai élményekhez, melyek aktivizálódnak (szerepet játszanak) mostani megéléseikben.

A feladat kidolgozása során a 2.19.1. feladatlap mezőinek üres részébe, alulról felfelé haladva kell beírni az önmagára vonatkozó tartalmakat

A negatív automatikus gondolatok és az érzelmek kapcsolódási módjának megértéséhez a tréner bemutatja a 2.19.3. sz. feladatlapot is, elmagyarázza az azon ábrázolt tartalmakat. Majd kiosztja a 2.19.4. sz. feladatlapot és megbeszélik annak kitöltési módját.

Időtartam: 100-150 perc

Eszközigény: 2.19.1-4.feladatlapok, íróeszköz

Megjegyzés: Nagyon nehéz feladat felismerni, megfogalmazni az egyénnek a saját kognitív struktúráját és az automatikus gondolatokat felismerése is nehéz. A csoportvezetőtől ez fokozott egyéni támogatást tesz szükségessé a tagok felé.

Javaslat: A feladat által érintett mélységek (családtagokkal kapcsolatos információk) miatt, az egyén által felfedezett összefüggésekről automatikusan ne kezdeményezzen a tréner csoportos megbeszélést!

Kizárólag abban az esetben hangozzanak el ezen tartalmak, ha a csoporttagoknak van erre igénye. Munkaerő-piaci tréningek esetében ekkor is érdemes szabályozni az önfeltárlkozás mélységét. Ajánlatos vigyázni, hogy az egyes személyek között ne legyen nagyon nagy különbség az önfeltárlkozás mértékében.

Az egyéni beszélgetés módszerét érdemes lehet alkalmazni.

2.20. Negatív automatikus gondolatok legyőzése

Elméleti háttér: kognitív viselkedésterápia elmélete

A feladat célja: Reális énkép kialakítása, negatív automatikus gondolatok korrekciója, alternatív gondolatok megfogalmaztatása.

A feladat leírása: A tréner megkéri a résztvevőket, hogy öntapadós cédulákra írják le gyakran előforduló korábban felismert negatív automatikus gondolataikat és tegyék ezeket az asztal közepére.

A tréner segítségével a csoporttagok végigbeszélnek a „Főbb kérdések a negatív automatikus gondolatok leküzdéséhez” című feladatlap állításait (melléklet 2.20.1. sz. feladatlap). Ezt követően az asztalra kitett gondolatok közül húznak vagy kiválasztanak egyet, melyet felhasználva a tréner végigvezeti a „Negatív automatikus gondolatok legyőzése” (melléklet 2.20.2. sz. feladatlap) kitöltésének módját. Mintát adva ezzel az egyéni munkához. A minta alapján a résztvevők kitöltik a feladatlapot.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: öntapadós cédulák, 2.20.1. és 2.20.2. sz. feladatlapok

Megjegyzés: a 2.19 feladat kapcsán leírt megjegyzés itt is érvényes.

2.21. Pozitív visszajelzés

Elméleti háttér: Az egészséges önbecsülés kimunkálásához reális, ám összességében pozitív énkép kialakítása szükséges. Ennek egyik forrása a társaktól való visszajelzés lehet.

A feladat célja: A résztvevőkben tudatosítani, hogyan látják őket mások, hogy ebből önbizalmat meríthessenek. Tudatosítani azokat a készségeket és tulajdonságokat is, amelyek felett esetleg eddig mások átsiklottak. Ráébreszteni a résztvevőket a számukra eddig ismeretlen készségeikre és tulajdonságaikra, tovább növeli önbizalmukat.

A feladat leírása: A tanulók kapnak egy készségeket, személyes tulajdonságokat és jellemzőket tartalmazó listát, amely alapján öntapadós cédulákra leírnak egy-egy készséget/jellemzőt minden egyes társukról, amit a tréning során megfigyeltek bennük. Ezeket a tréner egy dobozban összegyűjti, és mindenkivel egyénileg megbeszéli.

A feladat úgy is megvalósítható, hogy a társak egymásnak adják át a meglátásokat. Ez esetben is érdemes megbeszélni, mire milyen hatást gyakorolnak a megállapítások.

Időtartam: folyamatosan vagy 60 perc

Eszközigény: jellemzők listája, öntapadós cédulák, íróeszközök

Megjegyzés: E hatékony feladat elsősorban jól összeszokott csoportok esetében alkalmazható.

2.22. Pozitív megerősítések

Elméleti háttér: „Az énkép a saját magunkról kapott információból alakul ki a másokkal való kapcsolataink és saját értékelésünk folyamán, amely az ember teljes élményvilágának, egész létének központi tényezője; ez befolyással bír a világérzékelésére, értékalkotásra és a viselkedésre.”

<http://www.lutheran.hu/ujsagok/lekipasztor/1960908.htm>)

Az énkép az egyénnek önmagáról kialakított, érzelmekkel átszőtt belső képe, mely a gyermekkorban kezd formálódni, elsősorban a szülők visszajelzései alapján; lehet pozitív vagy negatív.

Damon és Hart szerint a következő részekre tagolható: a testi-fizikai tulajdonságokat tartalmazó énkép, szociális énkép, szellemi (kognitív) énkép. Smith és Mackie szerint két fogalommal írható le: énfogalom (önmagunkról való ismereteink) és az önértékelés (önmagunkkal kapcsolatos érzelmeink).

A feladat célja: Az egyén önmagához való pozitív viszonyulásának kialakítása.

A feladat során a résztvevők megtanulják, hogyan legyenek magukkal elnézőbbek, amikor nehézségekbe ütköznek.

A feladat leírása: A résztvevők felidéznek olyan negatív/kritizáló üzeneteket, amelyeket gyakran mondanak saját magukra, ezeket beírják a 2.22.1. sz. feladatlap gondolatfelhőibe. A negatív automatikus gondolatok leküzdéséről tanult módszer alkalmazásával a negatív tartalmú gondolatokat pozitív/kedves üzenetekre cserélik, melyet a 2.22.2-es feladatlapon rögzítenek. A csoportvezető egyéni segítséget nyújt az átfogalmazásokhoz, ám felhívja a figyelmet, a résztvevők csak olyan mondatokat írjanak le, mellyel azonosulni tudnak.

Csoportos megbeszélés és társaktól jövő visszajelzés követi az egyéni munkát.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.22.1-2 feladatlapok

Megjegyzés: Gyors és hasznos feladat a „Negatív automatikus gondolatok legyőzése” című feladat után.

2.23. Dráma háromszög

Elméleti háttér: Eric Berne, Stephen Karpman tranzakcióanalízis játzsmákkal foglalkozó munkái.

A feladat célja: Ismeretek átadása, önismeret mélyítése. Jobban megértetni a csoportdinamika önbizalomra gyakorolt hatását a munkahelyen.

A feladat leírása: A tranzakció analízis elméletében megfogalmazott három szerepet (Üldöző, áldozat, megmentő; 2.23.1. feladatlap) a tréner ismerteti a csoporttagokkal. A rövid előadása megtartásához készíthet PPT-t is.

Majd kiscsoportokra osztja a csoportot és kiosztja számukra a 2.23.2-4. sz. feladatlapok egyikét. A kiscsoportok egyéni munkával feldolgozzák a kapott szerephez kapcsolódó jellemvonásokat. Ehhez interneten kereshetnek további információkat. A résztvevők megválaszolják a lapjukon feltett kérdéseket is.

Ezt követően a tréner irányításával a kiscsoportok beszámolnak egymásnak munkájukról.

A feladat másik felében a tréner megkéri a résztvevőket, hogy próbáljanak meg felidézni korábbi munkahelyi (fiatalok esetében iskolai) élményeik alapján olyan eseményeket, élményeket, melyekben ráismernek a „dráma háromszög” jelenségére. (Ezeket esetleg meg is jeleníthetik dramatikusan). Ezek kapcsán az önbizalomra ható tényezőket végiggondolják és megbeszélik.

A feladat során a résztvevők felidézik, mikor töltötték be az „áldozat”, az „üldöző”, vagy a „megmentő” szerepét, ezáltal felismerhetik, milyen változékony ez a háromszög, valamint milyen hatással van az egyén önbizalmára.

Időtartam: 90-120 perc

Eszközigény: 2.23.1-4. feladatlapok, számítógépek, internet hozzáférés, nyomtató

Megjegyzés: Jobb képességű tagokból álló csoport számára ajánljuk a feladatot.

A dramatikus megjelenítés feltétele a vezető részéről, hogy jártas legyen e módszer alkalmazásában!

javaslat: A feladat kiscsoportokban való felkészülési része házi feladatként is kiadható.

2.24. Testbeszéd – Hogyan keltsünk jó benyomást, öltözködünk megfelelően

Elméleti háttér: A nonverbális kommunikáció elméletében leírtak.

A feladat célja: Tudatosítani a résztvevőkkel, hogy testbeszédük és ruházatuk mit üzen róluk. Jobban megérteni mit jelent megfelelően öltözködni a munkahelyen.

A feladat leírása: A tréner kivetíti a Testbeszéd c. feladatlapon szereplő képet (melléklet 2.24.1. feladatlap). Majd kiosztja a feladatlapokat és megkéri a tagokat, próbálják meg felidézni, hogy a testbeszéd/arckifejezés mely elemeire figyeltek fel leginkább.

Ezt követően az önmaguk megjelenésén való gondolkodásra biztatjuk a résztvevőket. Ehhez megkapják a 2.24.2-es feladatlapot, amit önmagukra vonatkoztatva kitöltenek. Amennyiben az egyén igényli, a lap alján található másik kérdéssort kitöltheti olyan csoporttaggal (akár többel is), akiknek a véleménye fontos számára. A véleményeket összeveti egymással.

Magazinok/internetről letöltött képek segítségével a résztvevők egy kollázs „stílus-táblát” (mood board) készítenek, amely az általuk választott munkához illő ruházatot jeleníti meg. A jobb képességű tagok összeállíthatnak a képekből egy „ruhásszekrényt” is, amely többféle, a munkájukhoz illő öltözetet tartalmaz. Ennek előkészítéseként közösen megnézik és megbeszélik a munkahelyi ruházatkodás szempontjait bemutató 2.24.3-as feladatlapot.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: képek, 2.24.1-3. feladatlapok, magazin kivágások, internetelérés, ahol lehetséges

2.25. Kommunikációs kollázs

Elméleti háttér: Másokról alkotott vélemények markáns befolyásolója az első benyomás. A feladat segítségével arra hívjuk fel a figyelmet, hogy pozitív megjelenésünkkel milyen fontos elsőre jó benyomást tenni.

A feladat célja: Javítani önmagunk bemutatását és megjelenését a munkavállalás során.

A feladat leírása: A résztvevők egy képzeletbeli állásinterjúra készülve, magazinokból kivágott képek segítségével egy poszterre összegyűjtik a megfelelő ruházatokot. Példáikkal illusztrálniuk kell az ápolt hajviseletet, körömet, megfelelő sminket, stb.

A csoportban mindenki bemutatja az általa alkotott képet. A társak elmondják meglátásaikat.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: sokféle magazin, ragasztó, kártyák és olló, keményebb nagyméretű lapok

2.26. Alkoss csapatot a következőkkel...

Elméleti háttér: A feladat nemcsak a jó csapatmunkát segíti elő, de ösztönzi is a résztvevőket, hogy saját kezdeményezőkézségüket használják, és kapcsolatépítési készségüket fejlesszék.

A feladat célja: A résztvevők képesek legyenek hatékonyan csapatban dolgozni és fejlesszék kommunikációs technikájukat.

A feladat leírása: A tréner utasításokat ad a résztvevőknek, akik a kapott instrukciók alapján kiscsoportokba rendeződnek. A tréner a következő példák segítségével (más instrukciókat is használhat) alakíttathatja ki a közös vonásokkal bíró alcsoportokat:

- Ugyanabban a hónapban van a születésnapjuk
- Ugyanazt a zenét kedvelik
- Ugyanazt a TV-műsort nézik
- Ugyanazt az ételt szeretik
- Ugyanazt a sportot űzik/ugyanaz a hobbijuk

A feladatot követően, a csoport megbeszéli, hogy lehetne a kommunikációt legközelebb gördülékenyebbé tenni, és előfordultak-e olyan tényezők, amelyek a kommunikációt gátolták.

Időtartam: 30 perc

Eszközigény: instrukciók és elegendő mozgástér.

2.27. A kiválóság köre

Elméleti háttér: Tudatosítja a résztvevőkkel, hogy milyen a határozott testbeszéd és felhívja a figyelmet arra, hogy aki magabiztosan „néz ki”, az annak is „érzi” magát.

A feladat célja: Fejleszteni és elmélyíteni az önbizalommal kapcsolatos ismereteket.

A feladat leírása: Önkénteseket kérünk fel, hogy csukják be a szemüket (vagy kössék be) és idézzék fel, mikor érezték magukat igazán magabiztosnak, tetterre késznek; majd megkérjük őket, hogy lépjenek be egy nagy lapra felrajzolt körbe. Megfigyeljük a testbeszédében/testtartásában bekövetkezett változásokat. Egy nagytükrő segítségével maga a személy is megnézheti mostani testtartását, emellett megkérjük, hogy figyelje meg a megjelenő testérzéseit.

Beszéljük meg, hogyan alakul ki magabiztosság, ha a testbeszédünkkel a magabiztosság érzetét sugalljuk.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: magas tükör, nagy papírlap és írószer.

2.28. A testbeszéd és az egyéniségünkre kifejtett hatásai

Elméleti háttér: Amy Cuddy szociálpszichológus informatív előadása felhívja a figyelmet a testbeszéd erejére és szerepére a siker elérésében.

A feladat célja: Tudatosítani, hogy a testbeszéd mennyire van hatással önbizalmunkra és fordítva.

A feladat leírása: a csoporttagok közösen megnézik a megadott honlapon az előadást.

Ezt követően a résztvevők tüzetesen megvizsgálják saját testbeszédüket, és hogy mit üzennek vele másoknak, valamint hogy miként lehetne ezen javítani.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: számítógép, kivetítő vagy interaktív tábla

http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=en

2.29. Az odafigyelés készsége

Elméleti háttér: Értő figyelem elméleti megállapításai.

A feladat célja: Párban dolgozva fejleszteni a résztvevők figyelmét és kritikus gondolkodását.

A feladat leírása: A tréner párokat alakít ki a csoporttagokból, majd odaad nekik 8db témakártyát, különböző témakörökkel. Az egyik fél húz egyet és három percen kifejti a témáról alkotott véleményét. A másik hallgatja, nem szólhat közbe, nem fejezheti ki egyetértését vagy ellenkező álláspontját. Az idő letelte után össze kell foglalnia, amit a másik fél mondott neki. A partnerek ezután szerepet cserélnek.

A feladatot követően megvitathatják a közben tapasztalt testbeszédet, érzéseket. A megbeszélést irányíthatják a következő kérdések:

Csak figyelj...

- A résztvevők szerint partnerük mennyire volt képes odafigyelni rájuk? A partner testbeszéde árulkodott az elmondottakkal kapcsolatos érzéseiről?
- A hallgató felek hogyan érezték magukat, mikor nem fejezhették ki saját véleményüket a témáról? Mennyire tudtak nyitottak maradni? Mennyire figyeltek oda?
- Milyen jól foglalták össze a hallgató felek a hallottakat? A feladat teljesítése közben ez egyre jobban sikerült nekik?
- Hogyan hasznosíthatják a feladat során tanultakat munkahelyükön?

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: témakártyák; lehetséges témákat mutat be a 2.29-es feladatlap

Megjegyzés: A beszélgetéshez a székeket egymással szemben rendezzük el.

2.30. Villám-kapcsolatépítés

Elméleti háttér: A feladat a „villám-randi” elvét veszi kiindulópontként. A résztvevők kettesével párokat alkotnak, és könnyed beszélgetésbe kezdenek egymással, amelynek célja a kapcsolatteremtő/kommunikációs készségek fejlesztése.

A feladat célja: Fejleszteni a kommunikációs készségeket, különösen a kérdezés és a figyelmes hallgatás technikáját.

A feladat leírása: A tréner a csoportszobában páros beszélgetésre alkalmasan, körbe vagy szétszórta helyez el 2-2 szék.

A résztvevők párokba rendeződve megbeszélnek a háttérük, családjuk, karrier-céljaik, stb. témakörét. (Ezeket a tréner állítja össze, a csoporttagokra igazítva.) A párok három percenként szerepet cserélnek. Az időt a tréner figyeli, és kis csengővel jelzi. Ekkor a résztvevők gyorsan új beszélgetőpartnerhez ülnek át.

A feladat feldolgozásakor a résztvevők megbeszélnek az interakciókat és megosztják tapasztalataikat. Lehetséges szempontok: könnyebb lett kérdezni / válaszolni, a feladat vége felé? Miért fontos a kommunikációs készség a munkahelyen?

Időtartam: 60 perc

Eszközigény: székek

Javaslat: Az asztalokat és székeket úgy helyezzük el, hogy a párok a teremben tudjanak könnyen közlekedni.

2.31. Gondolatok a fejünkben

Elméleti háttér: A szorongások, félelmek, bénítólag hatnak az ember viselkedésére, jövővel kapcsolatos terveinek megvalósítására. E negatív érzelmeknek forrása gyakran a világgal kapcsolatban (már gyermekkorban) kialakított attitűdök, gondolkodások, irreális feltételezések, és sok esetben nem is tudatosodnak.

A feladat célja: Rámutatni azokra az aggályokra / nyugtalanító tényezőkre, amelyek gátolják a résztvevőket abban, hogy előbbre jussanak.

A feladat leírása: A résztvevők elképzelik, hogy a feladatlapon szereplő gondolatfelhők az ő gondolataikat jelenítik meg. Majd megkérjük őket, hogy írják bele az egyes buborékokba, mi aggasztja, mi foglalkoztatja őket leginkább.

A tréner így bepillantást nyerhet a résztvevők jövővel kapcsolatos félelmeibe.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.31. feladatlap

Megjegyzés: Érzelmileg megterhelő élményt jelenthet az embernek önmagával kapcsolatos maladaptív viselkedési tényezőket és azok okait feltárni, ezekkel szembesülni. A résztvevőket támogatni kell e folyamat őszinte végigvitelében, ám meg kell engedni, hogy ezekről csak olyan mélységben beszéljenek mások előtt, amilyenben ez számukra kényelmes, elviselhető. Érdemes inkább páros vagy 3 fős megbeszéléseket megvalósítani az egyéni önfeltáró munka után. Nagycsoportokban már nem kell elhangoznia a feltárt tartalmaknak, elég csak a feltárás folyamatában megélt érzésekre fókuszálni. Ha valaki egyáltalán nem akar beszélni felismeréseiről, azt is tiszteletben kell tartatnia a trénernek és semmiképpen nem szabad erőltetni a megszólalást. Ezzel mintát ad a csoporttársakhoz való viszonyulásra is.

2.32. A kéz

Elméleti háttér: A proaktív hozzáállás kialakításának feltétele, hogy az egyén képes legyen önmagára vonatkozó jövőterveket készíteni, legyen jövőképe.

A feladat célja: Segíteni a résztvevőknek meghatározni és előre vetíteni életcéljainkat és megbeszélni azokat a csoport többi tagjával.

A feladat leírása: A résztvevők körberajzolják a kezüket és lerajzolják bele az elképzelt jövőjüket, melyben a céljaikat, vágyaikat, a jövőre vonatkozó félelmeiket is megjeleníthetik. Ezt szabadon választott párokkal megbeszélik. A nagy csoportban elég, ha csak bemutatják az elkészült munkákat, természetesen, ha igénylik a tagok, röviden összefoglalhatják gondolataikat is.

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: A/4-es lapok, színes papírlapok, zsírkréták, színes ceruzák, filcek, képek

Megjegyzés: A feladat elvégzése kreativitást igényel, első hallásra megijeszthet néhányakat. Segítségképpen a csoportvezető korábbi csoportjainak munkáiból (a tagok engedélyével) bemutathat néhány kreatív megoldását a feladatnak. Ez inspirálhatja a tagokat és csökkentheti azt az ellenállás, amit esetlegesen kiválthat.

2.33. A sírkő

Elméleti háttér: A feladat segít a résztvevőknek a jövő felé tekinteni és átgondolni, mire szeretnének majd visszaemlékezni. A feladat serkenti a motivációt és feltárja a résztvevők egyéniségét.

A feladat célja: A résztvevőkben tudatosítani az életcéljaikat és a vágyaikat.

A feladat leírása: A résztvevők végiggondolják, hogyan szeretnének majd megmaradni mások emlékezetében: ehhez átgondolják, mit szeretnének elérni életük során. Elképzelik, mivel lennének elégedettek, ha a sírkövükre fel lenne írva (melléklet, 2.33. feladatlap).

A célok megfogalmaztatása segít, hogy a résztvevők meg tudják határozni: hogyan kívánják folytatni tovább életútjukat, miként akarják vezetni életüket.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.33. feladatlap, íróeszköz

2.34. A változás logikai szintjei

Elméleti háttér: A kitűzött célok megvalósíthatósága jelentős mértékben múlik azon, hogy a megvalósítás valamennyi összetevőjét felismerjék a tagok. Ezek egyben segítik a fő célt megfelelő részcélokra bontani, valamint láthatóvá tenni a megvalósítás útját.

A sírkő feladatból kiindulva, a résztvevők a változás logikai szintjei feladat modelljét alkalmazva végiggondolják, milyen változások szükségesek egyéni céljaik eléréséhez.

A feladat célja: Megvizsgálni, min kell változtatni önmagunkban, ha valódi változást szeretnénk elérni.

A feladat leírása: A csoportvezető bemutatja a „Változás logikai szintjei” című ábrát (melléklet 2.34.1. feladatlap). Segítségével a résztvevők számba veszik, hogy milyen területeken lehetne változtatniuk céljaik elérése érdekében, mivel ezek egyúttal beavatkozási pontokat is mutatnak. A 2.34.2. feladat nyitott kérdéseinek megválaszolásával pedig azt is megfogalmazhatják, miben / hogy kellene változniuk.

Érdemes motiválni a tagokat, hogy válasszanak ki egy területet, melyben elkezdik a változást. Időnként persze újra át kell majd nézni a témaköröket, hogy legyenek mindig aktuális teendők. Ezt követően kiscsoportos megbeszélésre kerülhet sor, ahol a változás megvalósításának konkrét lépéseire kell fókuszálni. A tréner és a társak javaslatokat adhatnak az egyénnek.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.34.1. és 2.34.2. feladatlapok

2.35. Nyolcosztású gyémánt

Elméleti háttér: A személyiségfejlesztés lényeges eleme az elemző, kritikai gondolkodás és az egyéni szükségletekből / érdekekből fakadó prioritások megfogalmazása készségének fejlesztése. Az egyéni nézőpontok felvállalása és megfelelő módon való ütköztetésének elsajátítása a munkaerő-piacon is értékes team munkára való alkalmasságot erősítik. A feladat a fentieken túl a döntéshozó képesség fejlődéséhez is hozzájárul.

A feladat célja: Szemléletformálás, készségfejlesztés. A résztvevők képesek legyenek beazonosítani és feltárni a munkanélküliséghez kapcsolódó érzelmeiket, attitűdjeiket. Fejlődjenek másokkal való egyeztetés, mások nézőpontjainak nyitott meghallgatása területén.

A feladat leírása: A tréner minden csoporttagnak ad egy munkanélküliségre vonatkozó kijelentéseket tartalmazó listát (melléklet 2.35. feladatlap), ezt egyénileg elolvassák, és megjelölik, a munkanélküliség hatásai közül, ők melyik kettőt tartják a legjelentősebbnek. Majd véletlenszerűen (pl. szám vagy kép húzásával) kiscsoportokat alakít ki a tréner; így nagyobb valószínűséggel kerülhetnek egy csoportba más gondolkodású személyek. Az egyéni rangsorolások egymással való megismertetése után beszélgetéseket folytatnak, mindenki próbál érveket felsorakoztatni választása, rangsora mellett. Megpróbálhatnak közös sorrendet kialakítani, amennyiben meg tudják egymást győzni álláspontjukról. Szolgai módon nem kell közös pontig eljutni. A feladat legfontosabb hatása az lehet, hogy új szemléletmóddal találkozhatnak az egyének.

A feladat instrukciójának kiadásakor közvetíteni kell azt az üzenetet, hogy a véleménycsere során egyik csoporttag se kerüljön a domináns döntéshozó szerepébe.

A feladat fejleszti a kritikus gondolkodást, az önkifejezési, beszélgetési és döntéshozatali készséget, a team munkára való alkalmasságot és remélhetően a nyitottságot is.

A kiscsoportok a feladat végeztével az egész csoport előtt röviden ismertetik csak azt, hogy miben jutottak közös döntésre és miben tér el véleményük most is. A beszámoló hangsúlyát inkább arra kell helyezniük: milyen folyamatot, érzelmeiket éltek meg a kiscsoportos munka során, mit tanultak meg önmagukról és a team megbeszélésekről.

A feladat befejezéseként a trénernek érdemes összefoglalásszerűen kihangosítani az elhangzottak közül az előremutatóakat.

A felismerések rögzítése és mélyebb szinten való azonosulás serkentése érdekében a csoporttagok a feladatlap alján levő „gyémántba” beírják a maguk számára megfogalmazott legfontosabb felismeréseket.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.35. feladatlap

Javaslat: Jobb képességű, magabiztosabb résztvevőkből álló csoportok számára javasolt feladat.

2.36. Vizualizációs kollázs

Elméleti háttér: A jövőkép kidolgozása irányválasztás, melyben az egyén megfogalmazza azon törekvéseit, melyet életében szeretne követni és azt a célállapotot, melyet szeretne elérni. Az elképzelés érzelmekkel telített, és egyben erős motivációs tényező is a megvalósításhoz. Kifejeződik benne megalkotójának értékrendje, személyisége.

A jövőkép megfogalmazásánál lényeges, hogy reális célokat fogalmazzon meg az egyén!

A feladat célja: Összeállítani egy kollázst, amely segít a résztvevőknek elképzelni jövőjüket és fejleszteni a kommunikációs készségeket.

A feladat leírása: A tréner fényes papírra nyomtatott képeket oszt ki, amelyek különböző tárgyakat, embereket, kifejezéseket, stb. ábrázolnak és megkéri a csoportot, hogy a képek segítségével mutassák be, hol látják jelenleg önmagukat.

Majd egy másik kollázst is készítenek, amely bemutatja, hol szeretnék látni magukat a jövőben. (Az időtávlatot: 1 év, 2 év, stb., a tréner határozza meg a csoporttagokhoz igazodva.)

A képek elkészülése után kiteszik azokat a falra és a tagok szabad interakciókat kezdeményeznek egymással. Ennek középpontjában (a kollázsok segítségével) a célok kölcsönös bemutatása áll. Mindenkinek 3 emberrel kell beszélgetnie a rendelkezésre álló idő alatt. (A tréner előre meghatározza, hogy egy-egy beszélgetésre mennyi időt használhatnak fel; a feladat megvalósítása során ő jelzi, hogy beszélgetőpartnert kell cserélni.)

Az eszköz fejleszti a szabad asszociációkat és lehetővé teszi a csendesebb csoporttagok számára, hogy „hallassák hangjukat”.

A feladat serkenti a csoporton belüli kommunikációt, valamint segít a csoporttagoknak sikeresnek elképzelni magukat.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: képek, ragasztó, színes kártyák, stb.

2.37. A nagy dolgokat hátráltató apró dolgok

Elméleti háttér: A rendszerben való gondolkodás készségének fejlesztése szükséges ahhoz, hogy egy adott területen kitűzött célok megvalósíthatóvá váljanak.

A feladat célja: Beazonosítani a résztvevők életének különböző területeit, amelyek gátolják őket a sikerek elérésében.

A feladat során a résztvevők végiggondolják, hogy az élet apró dolgai (pl.: házimunka elvégzése, bevásárlás, telefonálás, stb.) mennyire gátolják őket abban, hogy sikereket érjenek el a „nagyobb dolgokban”, mint például tehetségük kamatoztatása.

A feladat leírása: A résztvevők írásban összegyűjtik (melléklet, 2.37. feladatlap) az összes bosszantó, időpocsékoló tevékenységet, amely megakadályozza őket, hogy azt tegyék, amihez igazán kedvük van.

Csoportban megbeszélik, milyen negatív következménye lehet egy ilyen „túlzsúfolt” életvitelnek, és átgondolják, hogyan mondjanak nemet azon dolgokra, amik meggátolják őket, hogy a saját életüket éljék.

A résztvevők a listából kiválasztanak egy vagy két konkrét tevékenységet, melyek abbahagyásával, vagy a ráfordított idő csökkentésével kezdik el a változás folyamatát (ha csökkentésről van szó, akkor a megnevezés mellett a csökkentés időtartamát is rögzítik), és kidobják őket a „kukába”.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.37. feladatlap

Megjegyzés: A csoportvezetőnek figyelnie kell, hogy reális megoldások szülessenek és a vágyak ne ragadják el a résztvevőket. Pl. a házimunkára fordított idő teljes mértékben való kiiktatása vélhetőleg irreális gondolat. A ráfordított idő csökkentésének azonban alapot adhat, ha az adott személy megtanul segítséget kérni a családtagjaitól, vagy felismeri, hogy intenzívebb munkavégzéssel önmaga is el tudja látni kevesebb idő alatt.

2.38. Cselekvő tanulás

Elméleti háttér: Adott élethelyzet distresszként való megélésén és az elszigetelődés érzésén is oldhat, ha valakiben tudatosul, mások is küzdenek az övéhez hasonló (vagy akár még súlyosabb) problémákkal.

Coping technikákkal kapcsolatos elméleti megfontolások.

A feladat célja: Az egyéni cselekvési lehetőségek megfogalmaztatása.

A résztvevők képesek legyenek összekapcsolni a munkanélküliség állapotát és megélt érzéseiket, önbizalmukat.

A csoporttagok megvizsgálják, mennyire hasonlóak / különbözőek a munkanélküliséggel kapcsolatos asszociációik, valamint a helyzet rájuk gyakorolt hatása. Ez lehetővé teszi számukra, hogy ne érezzék magukat egyedül a munkanélküliségből fakadó érzéseikben. Hatására nyitottabbakká válhatnak megoldási utak keresésére.

A feladat leírása: A csoportot kisebb csoportokra osztjuk (4-5 fő), ahol az egyik tag a „segítő” szerepét betöltve megkérdezi a többieket, hogy munkanélküliségük kezdete óta mivel küzdenek leginkább; mi az, ami a legjobban kihat az önbizalmukra. A csoport segítője egy flip-charton összegezheti a problémákat. Ezt követően a listákat a nagy csoportban közösen átnézik, és a leírtakat csoportosítják a tréner segítségével a következők szerint:

- mely nehézségeket lehetne kontroll alá vonni – és hogyan? Alternatívákat gyűjtenek arra, hogy milyen aktivitásokat tehetnek a helyzet megszüntetésért, megváltoztatásáért;
- megnevezik, melyek azon problémák, amiket meg kell tanulni érzelmileg elfogadni.

Időtartam: 30-45 perc

Eszközigény: flip-chart papír, írószer

2.39. Tükrözés

Elméleti háttér: Adott személynek önmagáról való gondolatai lehetőségeket és gátakat is szabnak céljaihoz, cselekvéseihez.

A feladat során a résztvevők végiggondolják a jövőbeli céljaikat. A feladat segít elgondolkodni a résztvevőknek énképükről.

A feladat célja: Közös gondolkodás során megbeszélni az énkép fogalmát. Jövőbeli célok kialakítását segíteni.

A feladat leírása: A csoporttagok kapnak egy kis tükröt és megkérjük őket, hogy írásban jellemezzék az „előttük álló” személyt. A tréner kérdésekkel segítheti csoporttagok egyéni munkáját; megkérdezheti például:

- a résztvevő miben elégedett magával
- miben szeretne még fejlődni
- mit szeretne elérni
- mit tart a két legjobb tulajdonságának
- mire vágyik
- milyen szükségletei vannak
- stb.

A kérdéseket odaadhatja egyben, egy lapon, vagy megszakítva felolvashatja őket. Mindkét esetben a résztvevők megválaszolják ezeket írásban.

Mindezek előtt azonban a csoportvezető biztosítson időt arra, hogy az egyén leírja önmagával kapcsolatos spontán gondolatait!

A csoporttagok rövid kis bemutatkozást adhatnak magukról a feladat zárásaként, előkészítve ezzel az állásinterjú, vagy önéletrajz témáját. A többi csoporttag visszajelzést adhat azzal kapcsolatban, hogy milyen hatást váltott ki belőle a bemutatkozás. (Nem a bemutatkozást kell minősíteni!)

Időtartam: 30-60 perc

Eszközigény: A csoporttagok számával megegyező kis tükrök, írólap, íróeszköz.

2.40. A kapcsolatépítés gondolatának bevezetése

Elméleti háttér: A spekulatív (spontán) álláskeresés módszerének alapja a kapcsolati tőke. Ehhez meg kell tanulnia az egyénnek kapcsolati hálóját feltérképezni. Sok csoporttagnál időt kell szánni a másoktól való kérés szükségességének elfogadására.

A feladat célja: Bevezető feladatként szolgál, amely során a csoport átgondolja a kapcsolatépítés fogalmát és az álláskeresés folyamatában betöltött szerepét.

Beszélgetést folytatni az álláskeresésről és elkezdni összeállítani az egyén kapcsolati hálóját.

A feladat leírása: Tisztázzuk a kapcsolatépítés fogalmát, valamint hogy ez nem merülhet ki abban, hogy elmondjuk másoknak, hogy munkanélküliek vagyunk.

A tagok meghatározzák, milyen körből lehetséges összeállítani az őket potenciálisan segítő személyek listáját:

- közeli családtagok
- távolabbi rokonok
- barátok
- volt munkatársak
- volt osztálytársak
- edzőtársak
- osztálytársak szülei (akivel jóba vagyunk)
- stb.

A felsorolásokat a tréner is írja flip-chartra, a résztvevők meg lapra. Az egyes csoportok megnevezése mögé a tagok konkrét személyeket írnak be.

Érdekes lehet sejtetni, hogy pontosan meghatározva kell majd a kéréseket feléjük megfogalmazni.

Időtartam: 45 perc

Eszközигény: flip-chart papír, írólap, írószer

2.41. Kicsi a világ – kapcsolatok összefűzése

Elméleti háttér: A feladat során a „six degrees of separation” (négy ember távolságra vagyunk) elmélet alapján a résztvevők szélesebb körben is feltérképezik saját kapcsolatrendszerüket, amely segíthet nekik álláskeresésük során.

A feladat célja: Vizuálisan megjeleníteni kapcsolataink hálózatát, feltárva így az esetleges munkalehetőségeket, segítségüket.

A feladat leírása: Először az „első-, másod- és harmadfokú kapcsolatok” fogalmát kell letisztázni; majd a 2.41. sz. feladatlapot a résztvevőknek annyi névvel kell kitölteniük, amennyi csak eszükbe jut. A csoporttagok végiggondolják, hogy „célzott kéréseket” alkalmazva, hogyan tudnának a listán szereplőkkel (célszemély) kapcsolatba kerülni. Kik lehetnének az összekötők ő és a célszemély között?

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.41. sz. feladatlap, papír, névjegyzék, íróeszköz

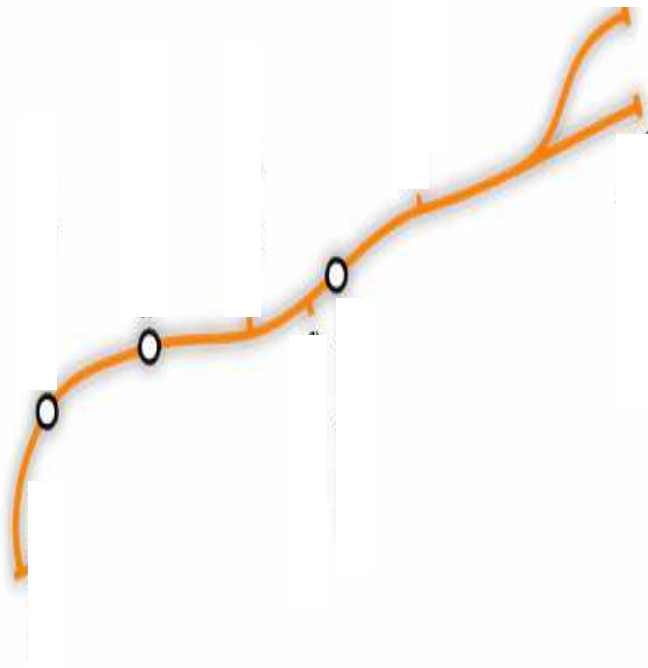
MELLÉKLETEK A 2. MODULHOZ

Önismereti kérdések

- Ha valaki (valakik) nyomást gyakorol rám, akkor gyakran érzem magam..., mert azt gondolom magamban/ magamról, hogy...
- Kegyes hazugságot mondanék abban az esetben, ha...
- A legnehezebb a következőkről döntést hoznom: ...
- Amikor a munkahelyen valaki kritizál, gyakran érzem magam..., mert azt gondolom magamban / magamról, hogy...
- Nem tudok jól odafigyelni, amikor...
- Akkor vagyok a legmotiváltabb, amikor...
- Kerülöm a kihívásokat, amikor...
- Meg tudok nyílni másoknak, ha...
- Amikor vezető szerepbe kerülök, én...
- A legnagyobb csalódásom a ...hoz/hez/höz köthető.
- Makacs vagyok, amikor...
- Jobban megértenének...
- Akkor teljesítek a legjobban az életben, amikor...
- Ha tudnám, hogy nem vallok kudarcot, a következőt tenném: ...
- A ledolgozott munkamennyiséget nálam az befolyásolja, hogy...
- Akkor vagyok nagyon bátor, amikor...
- Elszalasztottam egy hatalmas lehetőséget az életben, amikor...
- Akkor vagyok a legboldogabb az életben, amikor...
- Saját magam miatt nem jutok előbbre, amikor...
- Könnyen felnövök a feladathoz, amikor...
- Érzéketlen vagyok mások iránt, amikor...
- Nagyon nehéz érzelmileg jelen lennem, amikor...
- Az életemben leginkább abban kell segítség, hogy...
- Az egyik legfontosabb dolog, amit szüleimtől/nevelőimtől tanultam, hogy...
- Ha valaki nem bánik velem jól, én...
- Ha nem kellene pénzt keresnem, a következőt tenném: ...
- Ha nem félnék, a következőt tenném: ...
- Hajlamos vagyok gátat szabni magamnak, amikor...
- Úgy vezetem le a feszültséget, hogy...
- Akkor érzem magam a legjobban, amikor...
- Rendszeresen törődöm magammal azzal, hogy...
- A gyengeségeim a következők: ...
- Az erősségeim a következők: ...
- A legjobban úgy tudok tanulni, hogy...
- Akkor voltam az életben legboldogabb, amikor...
- Akkor voltam az életben legboldogtalanabb, amikor...
- Ha a világon bármit megtehetném, a következőt tenném: ...
- Szeretném, ha életem hátralévő részében...

Személyes idővonal (metróvonal)

Az ábrán látható metró térkép két végpontjában, meg vannak nevezve fontos életállapotot kifejező fogalmak. Kérjük, hogy ezek közé írja be az állomások neveit úgy, hogy az egymást követő állomások között logikus kapcsolat legyen – és a saját életútját, célját bemutassa, szimbolizálja. Beírásait indokolja, magyarázza is!



Önbizalomhiány

A személyiség

Munkanélküliség

Önismereti kérdőív

Saját érzelmeink felismerése és megértése	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10= teljesen egyetért, 1= teljesen nem ért egyet)
Ha nem kapok meg egy állást az interjú után, és kérdeznek róla, beismerem, hogy csalódott vagyok.	
Felismerem az érzelmeimet velem kapcsolatos kritika elhangzásakor. Képes vagyok tudatosan reagálni, ha valaki kritizál engem. Tudom, hogy a kritikát viszonyozhatom, figyelmen kívül hagyhatom, elfogadhatom. De az is előfordul, hogy összetörök egy kritika hallatán.	
Meg tudom mondani, mikor vagyok mérges, frusztrált, csalódott, vagy sajnálkozó.	
Ha egy barátom új munkát kap, vagy előléptetik, be tudom ismerni, ha féltékeny vagyok rá.	
Ha egy interjún az erősségeimről kérdeznek, fel tudok sorolni párat és példákat is tudok mondani rá, hogyan kamatoztattam már őket.	
Ha egy olyan tréning felénél járnék, ami nem igazán tetszik, abbahagynám.	
Össz. pontszám	

Érzelmeim kezelése	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Ha valaki megalázza mások előtt, őszintén megmondanám neki, hogy megbántottam/megszégyenítettem érzem magam.	
Ha valakitől olyan e-mailt kapok, ami felbosszant, megvárom, amíg lenyugszom, és csak aztán válaszolok rá.	
Van, hogy valakit a munkahelyemen/egyéb hivatalos helyen nem szeretek, vagy nem jövök ki vele jól, mégis képes vagyok nyugodtan és udvariasan viselkedni vele.	
Ha aggódnék/nyugtalanítana egy állásinterjú, vagy sok ember előtti felszólalás, a feladatra összpontosítanám az energiáimat és alaposan felkészülnék.	
Ha olyan szomorú hírt hallok, amelytől sírhatnék	

lesz, nem érzem magam rosszul emiatt és nem rejttem el a könnyeimet.	
Ha valaki szépeket mond rólam, könnyedén meg tudom köszönni a bókot.	
össz. pontszám	

Felismerni és megérteni mások érzelmeit	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Barátaim körében összességében tudom, hogyan éreznek a körülöttem lévőek egymás iránt.	
Ha nem tudom biztosan, hogyan érzi magát valaki, a testbeszéde alapján megpróbálom kitalálni.	
Ha azt akarnám, hogy valaki segítsen a munkámban, kéresemmel megvárnék egy alkalmas időpontot, hogy az illető biztosan beleegyezzen.	
Ha úgy tapasztalnám, hogy a munkahelyemen valaki kerül engem, vagy tudomást sem vesz rólam, megkérdezném, mivel bántottam meg.	
Tisztában vagyok vele, hogy mely emberek vannak pozitív, illetve negatív hatással az életemre; kikkel érzem jól, illetve rosszul magamat.	
Az esetek nagy részében meg tudom állapítani, ha valaki nem figyel rám.	
össz. pontszám	

Hogyan kezelem mások érzelmeit	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Tudom, hogyan kell másokkal rossz hírt közölni, és hogyan kezeljem reakciójukat.	
Ha valaki azt mondaná, hogy az egyik gyerekével jobban szeret lenni, mint a másikkal, és emiatt büntudat gyötri, megnyugtatom, hogy emiatt nem kellene rosszul éreznie magát.	
Ha valamelyik kollégámon észrevenném, hogy az inggallérjából kilóg a biléta, szólnék neki, és gyorsan témát váltanék.	
Általában pontosan ki tudom fejezni valakinek a hálámat, nem kell közben a szavakat keresnem.	

(Meg tudom választani, hogy adott személy számára hogy fejezzem ki a hálámat.)	
Ha valaki támadólag, vagy gorombán viselkedne egyik kollégámmal, nem lennék dühös, vagy nem érzénem rosszul magam, hanem higgadtan megkérném a felettesemet, hogy orvosolja a problémát.	
Ha egy barátom személyes higiéniáját tekintve kihívásokkal küszködik, a megfelelő szóhasználattal beszélnék vele a problémáról.	
össz. pontszám	

Családi szociogramok

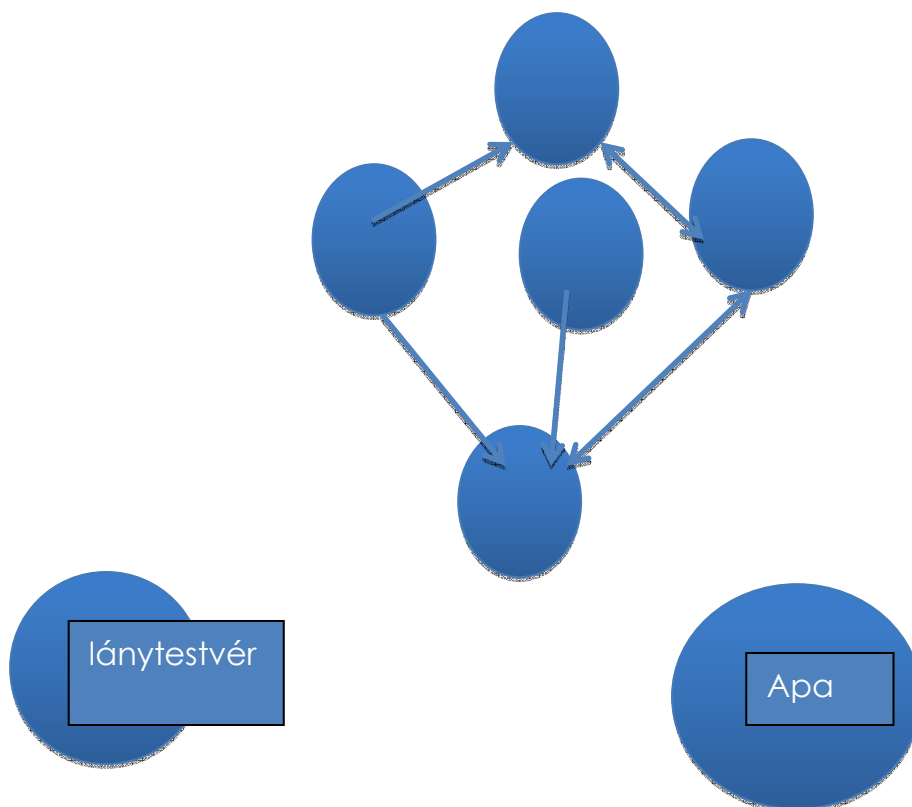
A szociogram az emberek közötti kapcsolatok vizuális megjelenítésére szolgál. Segítségével megismerhetjük a családon belüli mintákat/problémákat, a vezetőt, az elszigeteltet, és megmutatja az egyén helyzetét a családon belül.

Amikor szociogramot rajzolunk, a következő kérdésekre kereshetjük a választ:

- Milyen kapcsolatok vannak a családtagok között?
- Ki a vezető?
- Ki elszigetelt a családban?
- Milyenek a kapcsolatok?
- Kivel jövök ki és kivel nem?
- A család egységes, vagy megosztott?
- Hogyan hatott ez ránk?

A szociogram elkészítése

Körökbe írt nevek: a körök az egyes családtagoknak felelnek meg, méretük pedig az egyén családon belüli fontosságát tükrözi.



Szociogram elkészítéséhez magyarázat

A körök közötti vonalak: a családtagok közötti köteléket mutatják, a folytonos vonal erős, a szaggatott vonal gyenge kapcsolatokra utal a családtagok között. Színes vonalak jelzik a negatív/ellentétes kapcsolatokat; ahol nagy a feszültség, vagy a két családtag nem beszél egymással.

Egy vagy két irányba mutató nyilak: megmutatják, hogy a kapcsolat kölcsönös-e, vagy csak egyirányú: ez esetben csak az egyik fél ad, míg a másik valami külső vagy belső ok miatt nem ad viszonzást.

Nem
szeretem



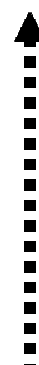
mindkét irányban
erős



legtöbbször
baráti

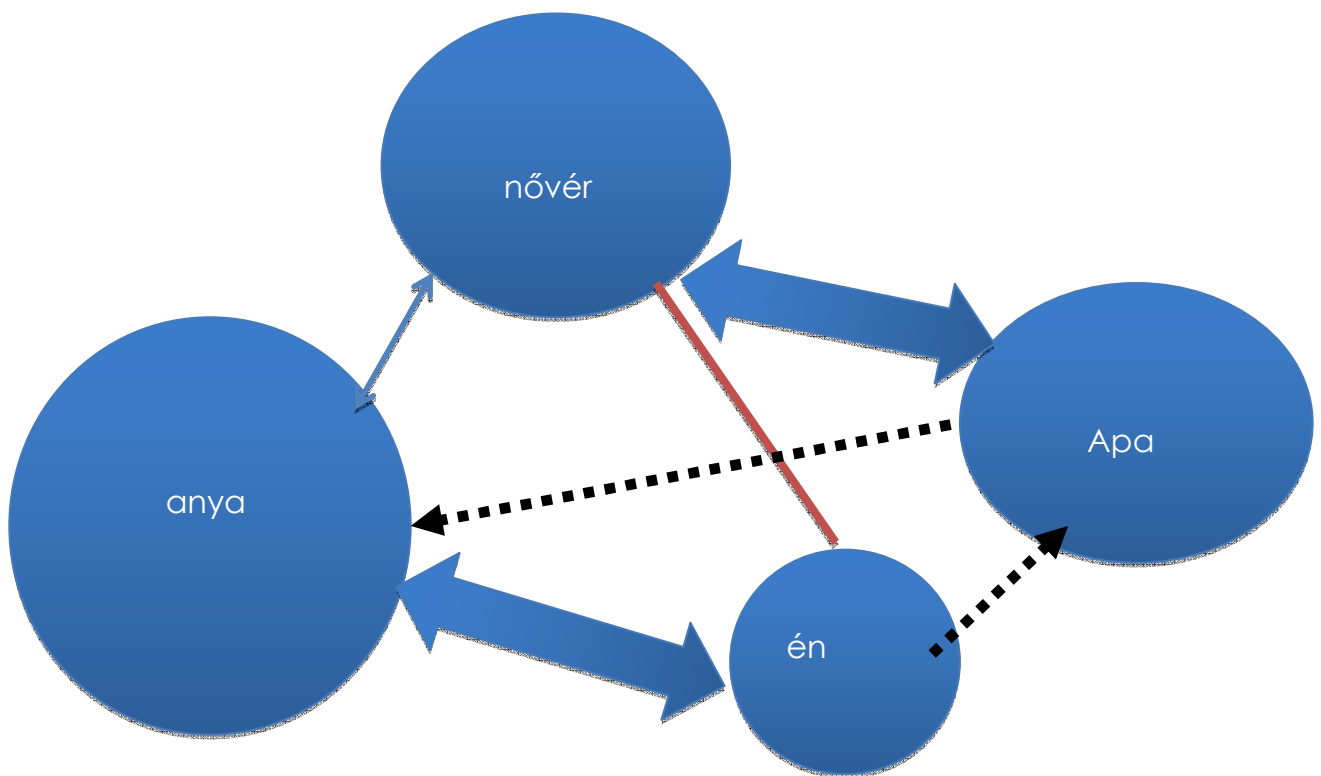


gyenge
kapcsolat



Szociogram példa

Ebben a családban az egyénnek saját meglátása szerint: erős kapcsolata van édesanyjával, míg apjával gyenge. Nem jön ki jól a nővérével. Az apa jó kapcsolatot ápol a nővérrrel, míg az anya és apa közötti kapcsolat eléggé gyenge.



Hallgassunk az érzéseinkre

Megrökönyödött
Mérges
Bosszús
Nyugtalan
Szégyenkező
Keserű
Unott
Elégedett
Nyomott
Eltökélt
Megvető
Undorodó
Buzgó
Zavarban van
Energikus
Irgy
Izgatott
Ostoba
Frusztrált
Megvadult
Gyászoló
Reménykedő
Magát alkalmatlannak érző
Bizonytalan
Felvillanyozott
Ingerült

Féltékeny
Örömteli
Magányos
Elveszett
Szeretetteljes
Boldogtalan
Motivált
Ideges
Békés
Büszke
Megkönnyebbült
Neheztelő
Szomorú
Megelégedett
Ijedt
Öntudatos
Megdöbbent
Magát ostobának érző
Magát butának érző
Gyanakvó
Feszült
Rettegő
Csapdába esett
Aggodalmas
Értéktelen

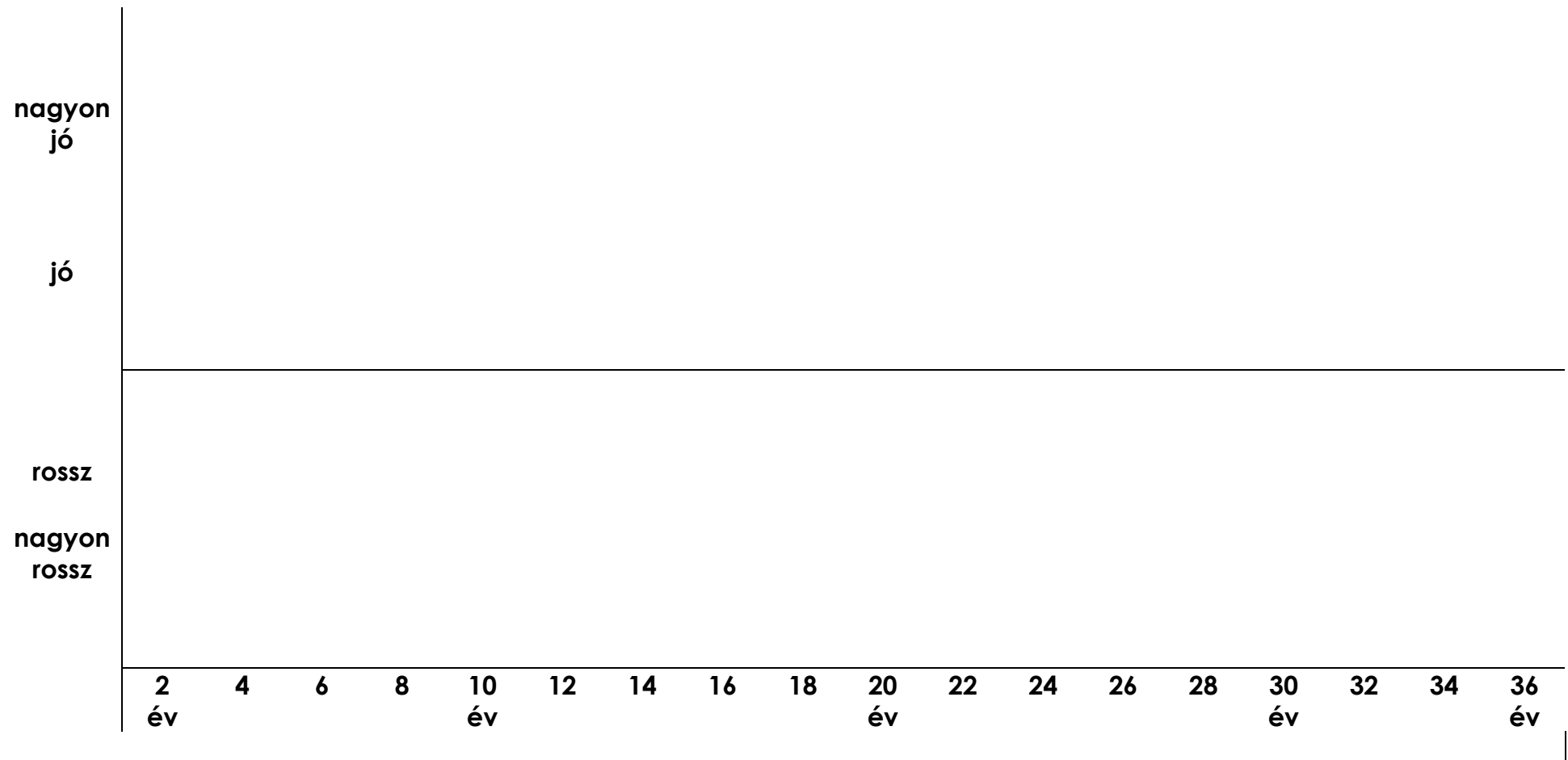
A kalapács vagy a szög

- Kalapács vagy szög
- Teniszütő vagy teniszlabda
- Farmer vagy öltöny
- Fehérje vagy sárgája
- Nap vagy hold
- Kocka vagy gömb
- Jelen vagy jövő
- Igen vagy nem
- Hegy vagy völgy
- Fizikai vagy szellemi
- Ceruza vagy golyóstoll
- Tanár vagy diák
- Kérdés vagy válasz
- Bőrkabát vagy gyapjúzakó
- Fekete vagy fehér
- Falevél vagy szél
- Ceruza vagy radír
- Földrengés vagy tájfun
- Teknős vagy nyúl
- Város vagy falu
- Szótár vagy regény
- Toll vagy ceruza
- Macska vagy egér
- TV vagy rádió

Ásd ki magad



Élet-grafikon



Asszertív állítások

„Köszönöm, hogy
szóltál, de azt hiszem,
ezt most kihagyom.”

„Rendben van, nem
gond.”

„Megcsinálom, ha
nagyon ragaszkodsz
hozzá.”

„Elnézést, igen,
persze, ha szeretnéd,
megcsinálom.”

„Meggondolom, és
majd visszaszólok.”

„Köszi, hogy nem
hagytál ki a
szórásból, de most
nem tudok menni.”

Asszertivitás kérdőív

Az alábbiakban 24 állítást fogsz találni, melyek egy-egy hétköznapi élethelyzetet idéznek fel. Mindegyiket követően négy lehetséges (a, b, c, vagy d betűjelű) viselkedési formát találsz. Kérjük, olvasd el ezeket, és **válaszd ki a négy közül azt, amelyik leginkább jellemzi a viselkedésedet**; ennek betűjelét karikázd be!

Minden számhoz tartozóan egy választ jelölj meg, még ha nehéz is néhány esetben ezt kiválasztani.

Nincsenek jó vagy rossz válaszok, az a fontos, hogy a rád leginkább jellemzőt jelöljed be.

1	Amikor egy termék vagy szolgáltatás miatt teszek panaszt:
a	Rendszerint sikerül szót értenem a panaszomat felvevő személlyel, és a helyzet az elvárásaim szerint alakul.
b	Nagyon bosszant, hogy nem megfelelő minőségű terméket / szolgáltatást kaptam, és ezt azonnal kifejezem a panaszt felvevőnek. Elmondom, hogy neki, hogy felelőtlenül jártak el.
c	Inkább nem is panaszkodom, mert nem ismerem pontosan a jogaimat.
d	Elmondom, milyen kellemetlen helyzetbe hoztak ezzel a hibás termékkel, és milyen áldozatot jelentett visszahozni.
2	Amikor konfliktushelyzetbe kerülök:
a	Arra gondolok, valószínűleg én okoztam a helyzetet, próbálom elkerülni a vitát, mert nem tudom, hogyan fejezzem ki magam.
b	Csak azokat az információkat mondom el a másiknak, amiket feltétlenül szükséges, nehogy a másik előnyösebb helyzetbe kerüljön, mint én.
c	Szembenézek a helyzettel és fontosnak tartom, hogy mindenáron bebizonyítsam az igazam, ami általában sikerül is!
d	Megpróbálom elmondani az érzéseimet, és hogy a helyzet hogy hat rám. Elmondom a másik félnek, hogy mit kérek tőle.
3	Amikor megbeszélésen vagyok és el akarom mondani gondolataimat:
a	Reménykedem, hogy mások egyetértenek velem; ha mégsem, többször nem is szólok fel.
b	Határozottan elmondom a mondanivalómat, mindaddig, amíg a többiek egyet nem értenek velem.
c	Elmondom, amit gondolok, de meghallgatok másokat is. Elképzelhetőnek tartom, hogy a hallottak alapján megváltoztatom a véleményemet.
d	Elmondom, de belül bizonytalanságot is érzek, mit szólnak majd hozzá, nem kerülök-e hátrányos helyzetbe?
4	Amikor vita közben valaki kikéri a véleményemet:
a	Tartok tőle, hogy úgysem kíváncsi igazán a meglátásomra, így igyekszem elkerülni a véleménynyilvánítást.
b	Átgondolom, milyen információim vannak a témával kapcsolatban. Ezeket el

	is mondom a másiknak és nyíltan megfogalmazom ez alapján a meglátásaimat.
c	Azonnal elmondom a véleményemet, mert meg vagyok győződve róla, hogy az én véleményem a helyes.
d	Csípős megjegyzéssel felhívom a másiknak a hibáira a figyelmét.

5	Ha valaki megkér valamire, amit nem akarok megtenni:
a	Nem utasítom el a kérést, fontos nekem hogy jó legyen a kapcsolatom másokkal; de sokszor előfordul velem, hogy elfelejtem amit megígértem.
b	Először nemet mondok, de lelkiismeret-fordulásom lesz és belső kényszert érzek, hogy mégis megtegyem, amire kértek.
c	Megmondom, hogy ezúttal nem tudok segíteni.
d	Megmondom nyíltan, hogy én ugyan nem dolgozok senki helyett sem!
6	Ha segítségre van szükségem valakitől, akinek az adott dolog nem feladata:
a	Nem kérem a segítségét, inkább csak elmondom neki, milyen helyzetben vagyok, és reménykedem, hátha felajánlja a segítségét.
b	Nyomást gyakorolok az illetőre, hogy megtegye, amit kérek.
c	Ellentétes módon kérem meg az illetőt. pl.: „Tudom, hogy nem érsz rá, de...”
d	Őszintén elmondom neki, hogy mire van szükségem, majd megkérdezem, hogy tudna-e segíteni. Ha nem, azt is elfogadom.
7	Amikor belépek egy terembe, ahol ismeretlen emberek vannak:
a	Magabiztos vagyok és tudom, hogy lesznek olyanok, akik örömmel beszélgetnek majd velem.
b	Rögtön megtalálom a módját, hogy arról beszélgessünk, ami engem érdekel.
c	Tartok tőle, hogy nem fogadnak majd el, de ezt magamnak is nehezen vallom be.
d	Számomra új emberekkel találkozni nehézséget okoz, sose tudom, mit mondjak nekik. Ha csak tudom, kerülöm az ilyen helyzeteket.
8	Ha valaki visszajelzést kér tőlem:
a	Elkezek arról beszélni, amiről kérdezett a másik; de nem akarom elmondani a véleményemet, inkább elterelem a szót a témáról, igyekszem arról beszélni, amiről én akarok.
b	Nehezemre esik őszintén elmondani a véleményemet, az egyszerűség miatt azt mondom, hogy „nagyon tetszett”.
c	Képes vagyok konstruktív visszajelzést adni, és alternatívákat javasolni anélkül, hogy megbántsak másokat.
d	Elmondom az igazat, akár tetszik az a másik félnek, akár nem!
9	Ha valaki megkér valamire, amire nem számítottam:
a	Megmondom az illetőnek, hogy nem jól intézte a dolgot.
b	Segítek; de azért végiggondolom, hogyan tudom elkerülni, hogy túl sok időmet, energiámat eméssze fel a helyzet.
c	Elvállalom a feladatot, megszoktam, hogy általában úgyis mások akarata érvényesül az enyém helyett.
d	Végiggondolom, hogy van-e lehetőségem teljesíteni a kérést, majd ez alapján elmondom a válaszomat.
10	Ha valaki más akarata érvényesül az enyém helyett:
a	Mérges leszek és átgondolom, mit tehetek magamért.
b	Végiggondolom, hogyan tudom sabotálni (megakadályozni) a helyzetet.
c	Elszomorodom és ha tudom, elpanaszolom valakinek, hogy elbántak velem.
d	Próbálom átgondolni, hogy ez milyen hatással lesz rám; aztán hagyom, hogy tegyék ők is a dolgukat és én is folytatom az enyémet.

11	Ha nehéz helyzetben találom magam:
a	Nyugodt maradok, végiggondolom, mit kezdjek a helyzettel, kell-e esetleg segítséget kérnem valakitől.
b	Azonnal meg tudom mondani, ki a hibás és mi a helyes megoldás; másoknak is rólam kellene példát venni, hogyan kell megbirkózni adott helyzettel.
c	Rendszerint tudom, ki a felelős a nehézségért, és humoros formában ezt el is mondom neki.
d	Szeretném, ha valaki megmondaná, hogyan oldjam meg a helyzetet.
12	Ha vitába keveredek:
a	Általában én győzök, mert tudom érvényesíteni a véleményemet.
b	Rendkívül kényelmetlenül érzem magam vitahelyzetben, igyekszem is minél hamarabb megszabadulni ezekből; a véleményemet sem mondom el.
c	Igyekszem elmondani, mit gondolok a helyzetről és kimondom az érzéseimet is. Emellett meghallgatom a másik érveit is.
d	Megvan a véleményem a helyzetről, és magamban dühös is vagyok a másikra.
13	Ha valaki megkér, hogy szerezzek neki munkát:
a	Elmondom a másinak, hogy mi az oka, hogy most nincs munkája, mit hibázott el a korábbi munkahelyén. Aztán kioktatom, miket csinált rosszul eddig az álláskeresőben.
b	Megígérem, hogy segítek, de aztán úgy alakulnak a dolgok, hogy mégsem járok utána a dolognak.
c	Szánok időt a kérésre: átgondolom, mit tehetek. Aztán nyíltan megmondom a másinak, miben tudok neki segíteni és miben nem.
d	Megteszek minden tőlem telhetőt, hogy legyen állása, még ha ez nagyon nagy erőfeszítéseket követel is tőlem.
14	Ha bolondot csinállok magamból:
a	Ideges leszek bosszankodom, hogy mások meglátják a titkolt gyengeségemet.
b	Eszembe jut az is, hogy a helyzetet igazándiból mások provokálták ki.
c	Feszült leszek, mert ismét bebizonyosodik, hogy rosszul csinálom a dolgokat.
d	Nevetek magamon és továbblépek.
15	Amikor új csapatba kerülök:
a	Várom, amíg valaki útbaigazít, mit tegyek.
b	Próbálom gyorsan felmérni az erőviszonyokat, nem szeretnék vitába keveredni valaki fontos személlyel.
c	Igyekszem minél hamarabb nyilvánvalóvá tenni, hogy én erős és befolyásos személy vagyok.
d	Megpróbálom rájönni, ki miben jó, és hogy ki milyen szerepet tölt be a csoportban. Emellett igyekszem átgondolni, mit szeretnék én elérni ebben a csoportban.
16	Amikor új országba megyek:
a	Szeretem megfigyelni és elsajátítani az ottani szokásokat / kultúrát, hogy megfelelően tudjak kapcsolódni az emberekhez, interakcióim tudatosabbak legyenek.
b	„Görbe tükröként” gyorsan meglátom az ottani emberek furcsa szokásait; karikírozva, humorosan el is mondom társaimnak a meglátásaimat.
c	Ugyanúgy viselkedem, mint otthon, hisz semmin nem kell változtatni, ha más

	országban van az ember.
d	Bizonytalanná válok, tudom, hogy az emberek nem fognak megérteni. Ezért kétszer is meggondolom, mielőtt cselekszem vagy mondok valamit.

17	Amikor számomra kellemetlen változás következik be az életemben:
a	Próbálok másokkal hatékonyan kommunikálni, és átgondolom, hogyan tudom az igényeimet érvényre juttatni.
b	Átgondolom, ki lehet ezért a felelős és ezt határozottan meg is mondom neki, akár össze is veszek vele, hogy belássa hibáját.
c	Elfogadom, hogy mások erősebbek, mint én.
d	Igyekszem alkalmazkodni, de magamban erős indulatok jelennek meg, amiről másnak nem beszélek.
18	Amikor sikeres emberekre nézek:
a	Arra gondolok, hogy jó nekik és hogy biztos nagyobb szerencsájuk / több lehetőségük volt, mint nekem. Az emberek engem soha nem fognak sikeresnek látni.
b	Tisztelem őket azért, amit elértek, és a magam eredményit ugyanúgy elismerem.
c	Mérges vagy elégedetlen leszek, hogy nekem nem adatott meg az a lehetőség, ami a másiknak.
d	Azon gondolkodom, tényleg van-e akkora teljesítmény a siker mögött, amit mások mondanak, vagy inkább szerencséje volt az illetőnek. Bosszant, hogy sok esetben érdemtelenül, az összeköttetések vezetnek sikerre embereket.
19	Amikor valaki váratlanul kéri a véleményemet:
a	Azonnal megmondom, miként értékelem a helyzetet!
b	Átgondolom, hogy: vannak-e információim a dologról? Illetve el akarom-e mondani a véleményemet a másiknak.
c	Arra gondolok, hogy esetleg csőbe akarnak húzni.
d	Hirtelen semmi sem jut az eszembe, és csak annyit mondok, hogy „nem tudom”.
20	Amikor valakinek valami mondanivalója van:
a	Nem veszik észre rajtam, de sok esetben más dolgokról gondolkodom. Vagy áttérek a szót és elmondom, nekem milyen nehézségeim vannak.
b	Általában untat/bosszant az ilyen helyzet és azt gondolom, hogy csak szeretnek terjengősen beszélni magukról az emberek. Nem is maradok sokáig benn ebben a szituációban.
c	Kötelességemnek érzem, hogy rászánjak annyi időt, amennyit ő szeretne, hogy elmondhassa mondanivalóját.
d	Ha van időm, figyelmesen végighallgatom őt. Előfordul, hogy kérdéseket is felteszek.
21	Amikor találkozom valakivel, akinek az értékrendje az enyémtől eltér:
a	Túl nagy erőfeszítést igényel valaki más nézeteihez/stílusához igazodni. Nem szívesen beszélek az én nézetemről, ha nem erőltetik a többiek, én inkább nem is mondom el azt.
b	Hagyom őket a maguk módján kifejezni magukat. A beszélgetés során elmondom az én nézeteimet is az adott témáról.
c	Nem fedem fel a kettőnk közti különbséget, de alkalomadtán viccesen reagálok az eltérésre.
d	Meggyőződésemm, hogy az én világnézetem a helyes, az övék helytelen; ezt ki

	is mondom sok esetben.
22	Ha nehéz helyzetben vagyok:
a	Képes vagyok átgondolni, hogy mit szeretnék, és ezt meg is teszem.
b	Figyelem hosszan, mi történik, igyekszem kerülni a konfliktusokat.
c	Szeretem egyedül megoldani a helyzetet, úgysem tudja senki megfelelően átlátni a helyzetemet, így tanácsot sem tud adni.
d	Szükségem van eligazításra, örülök, ha van valaki, aki útbaigazítást ad, megmondja, hogy hogyan oldjam meg a helyzetet.
23	Az emberek azt mondják rólam, hogy:
a	Sok helyzetben biztos vagyok magamban. Vannak, akik szeretik ezt, ám mások szerint a véleményemhez túl erősen ragaszkodom.
b	Őszinte vagyok, és velem is őszinték lehetnek. Nyitott vagyok az új dolgokra.
c	Félénk vagyok. Ha bíztnak, képes vagyok a véleményemet kifejezni, de másokét nehezen kérdőjelezem meg.
d	Van, hogy érthetetlen módon, de többször elfelejtem vállalásaimat, ígéreteimet.
24	Szerintem én:
a	Sokszor jól csinálom a dolgokat, de a környezetem nem ért meg.
b	Határozott vagyok, az élet dolgait jól tudom megítélni. Képes vagyok arra, hogy véleményemnek igazságáról meggyőzzek másokat.
c	Ki tudom fejezni a véleményemet, és elismerem mások jogát a saját véleményükhöz.
d	Félénk és csendes vagyok, akit a többiek nem mindig vesznek észre.

Asszertivitás kérdőív értékelése

Ha minden kérdésre válaszoltál, karikázd be a táblázatban is: az egyes kérdésekre adott válaszod betűjelét! (Pl. ha az 1. kérdésre az „a” betűt jelölted be a kérdőívben, akkor az 1. sorban itt is az „a” betűt kell bekarikázni.)

A kérdés sorszáma	a	B	c	d
1	a	C	d	b
2	d	A	b	c
3	c	A	d	b
4	b	a	d	c
5	c	b	a	d
6	d	a	c	b
7	a	d	c	b
8	c	b	a	d
9	d	c	b	a
10	d	c	b	a
11	a	d	c	b
12	c	b	d	a
13	c	d	b	a
14	d	c	a	b
15	d	a	b	c
16	a	d	b	c
17	a	c	d	b
18	b	a	c	d
19	b	d	c	a
20	d	c	a	b
21	b	a	c	d
22	a	d	b	c
23	b	c	d	a
24	c	d	a	b
Összesen (db):				
	asszertív viselkedés	passzív viselkedés	passzív-agresszív viselkedés	agresszív viselkedés

Végül add össze, adott oszlopban hány karikázott betűd van!

A kérdőív eredményét érdemes megbeszélni a csoportvezetővel: elmagyarázza a kategóriák jelentését és segíti a számok helyes értelmezését.

Asszertivitás szerepjáték

A szituáció

A munkahelyeden az egyik kollégád gyakran megkér, hogy végezd el helyette az egyik feladatát, amiben régebben is rendszeresen kérte a segítségedet. Neked ez már nehezedre esik, és szeretnéd, ha saját maga végezné a munkáját. Válaszd ki, te mit tennél vagy mondanál legszívesebben az alábbiak közül! (Melyik viselkedéssel tudsz leginkább azonosulni?)

- „Anna, örülök, hogy képesnek tartasz a feladatra, de eléggé le vagyok terhelve, mivel mostanában elég sokat segítetttem neked. Jó lenne, ha a jövőben megpróbálnád ezt a feladatot magad elvégezni, vagy megkérnél valaki mást.”
- Átveszed a pluszmunkát Annától, de napokig el sem kezded, be sem fejezed, így határidőre nem készül el. Végül nem kér tőled többé segítséget.
- „Tudom, hogy nem tudsz ezzel a pluszmunkával mit kezdeni, Anna. Lehet, hogy tudok rá egy kis időt szakítani és segítek benne.”
- „Anna, megyek a főnökhöz és elmondom neki, milyen lusta vagy, és hogy soha nem vagy képes a saját munkádat elvégezni.”

Olvasd el a következő viselkedési formák megnevezését és jellemzőit!

Aki asszertív, képes kifejezni akaratát vagy meggyőződését, ami a tiszta kommunikáció fontos része.

Aki passzív, elnyomja az érzelmeit, érzéseit és gondolatait, még ha ez számára kényelmetlenséget, vagy boldogtalanságot is okoz.

Aki agresszív, mások jogait és/vagy érzéseit figyelmen kívül hagyva lép interakcióba.

Aki passzív-agresszív, viselkedésével passzív módon fejezi ki agresszivitását, például makacskodik, mogorva, halogat, vagy szándékosan alulteljesít.

Azonosítsd be, hogy a fent leírt szituáció kapcsán bemutatott lehetséges viselkedési formák melyik kategóriába tartoznak!

Fényképnyelv

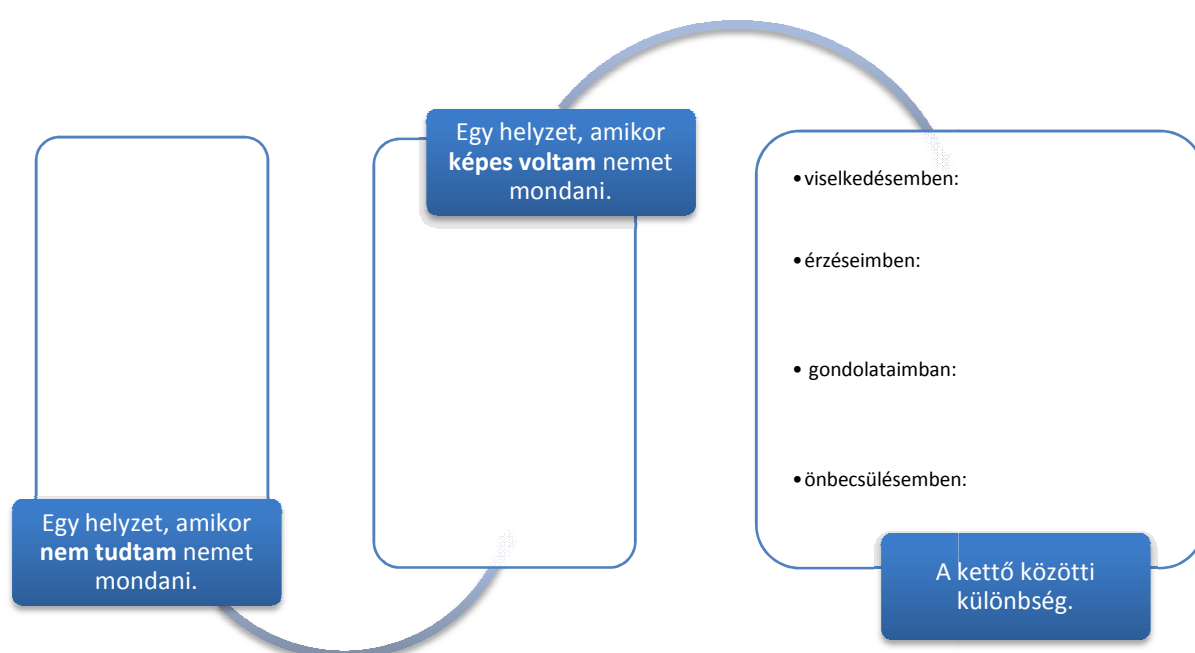


Nemet és igent mondani

Asszertivitás – félelem táblázat

Olvasd el a következő táblázat állításait és jelöld be, milyen félelmek szoktak aktivizálódni benned különböző élethelyzetekben!

Mitől félsz, amikor valaki kérésére nemet kell mondanod?	✓
Nem fognak majd szeretni.	
Azt gondolják, hogy önző vagyok, és nem akarok segíteni nekik.	
Ha nem segítek nekik, ők sem segítenek majd nekem.	
Nem fognak munkát adni/nem léptetnek majd elő.	
Önbizalmat ad, amikor segítséget kérnek tőlem, ezért igent mondok.	
Hasznosnak/fontosnak/szeretve érzem magam.	
Engem fognak hibáztatni, ha valami rosszul sikerül.	
Ügyes vagyok és hatékonyabb/gyorsabb, ha a feladatot én magam végzem el.	
Megharagszanak rám, ha nemet mondok.	
Roszzakat gondolnak rólam, ha nemet mondok.	
Kiközösítve érzem magam, ha nemet mondok.	



Asszertivitás és értékek

Nézd meg a táblázatban található értékeket. Értékelj őket 1-10-ig (1 = a legfontosabb, 10 = a legkevésbé fontos) terjedő skálán, hogy melyik mértékben fontos a számodra.

A sorrend kialakítása közben rájöhetünk, mik a legértékesebb dolgok számunkra.

Önállóság/függetlenség	Eltökéltség/fegyelem/kemény munka
Sokszínűség/változatosság	Oktatás/tudás/személyes fejlődés
Képzettség-/személyiségbeli fejlődés	Egyenlőség/korrekttség
Szabadság	Tisztesség/megbízhatóság/tisztelet/becsület
Igazság	Béke
Tökéletesség	Hatalom/tekintély
Jólét	Felelősség
Szabályok/törvények	Biztonság
Önmagam értékei/önmagamba vetett hit	Szolgálat/másokat segíteni/nagylelkűség/hűség
Ingerek/izgalom	Siker/teljesítés

Az értékeink kiértékelése

Nézd át, mely értékekre adtál magas pontszámot, ezek vélhetőleg nagymértékben alakítják viselkedésedet. Pl. ha a „Szolgálat/másokat segíteni/nagylelkűség/hűség” állítás magas pontszámot kapott, míg az „Önmagam értékei/önmagamba vetett hit” viszonylag alacsony, akkor hajlamos lehetsz másokat magadnál többre értékelni.

Majd nézd át mely értékekre adtál alacsony értéket, végül valamennyi értéket.

Válassz egy társat, akivel szívesen átbeszéled önmagaddal kapcsolatos meglátásaidat!

Hogyan mondjunk nemet

- Nézzünk a másik ember szemébe és ne vágjunk közbe, amíg mondandója végére nem ért.
- Beszéljünk a másikkal egyenrangú partnerként.
- Ahogy kimondják, amit kérni akarnak, kezünkkel jelezzünk, és mondjuk, hogy „Egy pillanatra hadd szóljak közbe.”

- Tartsunk egy kicsi szünetet, hogy végiggondoljunk mondandónkat.
- Jogunk van azt mondani, hogy: „Hadd gondolkodjak egy kicsit, mielőtt döntök” vagy „Nem tudok most ebben segíteni neked”.

Önbecsülés kijelentések

Válassz magadnak egy párt, és válogassátok külön a magas és az alacsony önbecsülés-tartalmú állításokat.

Én erre képtelen vagyok, Semmit nem tudok megcsinálni.

A legtöbb emberrel jól kijövök.

Elégedett vagyok a kinézetemmel.

Miért kritizálnak engem mindig az emberek?

Amikor hibázok, nem esik nehezemre beismerni.

Mindenki jobb nálam.

A véleményem fontos. Az emberek figyelnek rám, amikor beszélek.

Komplett idióta vagyok.

Szerintem fontos, hogy az ember önmaga lehessen.

Úgy tűnik, hogy senki sem figyel rám.

Önbecsülés kérdőív

Értékelj magadat 1-10-ig terjedő skálán az alábbi állításokban!

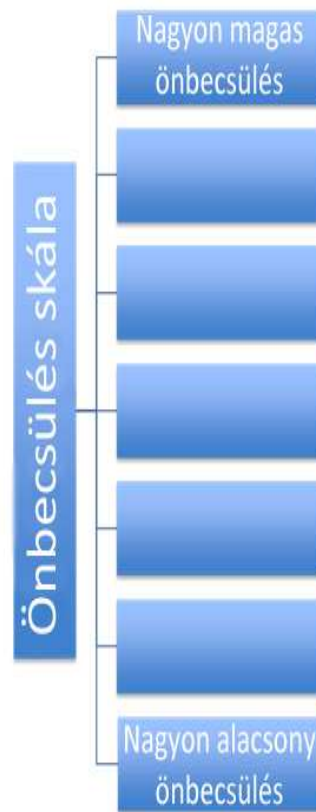
	Pontszám: (10=teljesen egyetért, 1=teljesen nem ért egyet)
Jól viselem, ha kritizálnak.	
Családtagjaim/barátaim/kollégáim értékelnek engem.	
Gyakran kimondom azt, amit valóban gondolok a dolgokról, nem feltétlenül értek egyet mindenkivel.	
A kapcsolataimban azt kapom, amire vágyom.	
Megsértődök, ha valaki nem ért egyet velem.	
Rendszerint másokhoz mérem magam, és értéktelenebbnek érzem magam náluk.	
Néha úgy érzem, nem szeretnek.	
Szégyellnivalónak érzem néha a külsőmet.	
Időnként áldozatnak érzem magam.	
Sokszor úgy érzem, hogy nem vagyok elég jó.	

Önbecsülés napló

időpon t	Önbecsülé sem szintje (1=alacson y10=maga s)	Milyen tényezők, események befolyásolták ma az adott pontszámot? esemény, személy, érzelmem, gondolatom	Előfordult már ilyen azelőtt is (mikor, kivel)? Felfedezhető benne valami ismétlődés?

Önbecsülés skála

A skála segítségével a résztvevők leírják egy-egy problémát, vagy élethelyzetet, amely a skála adott részeinek megfeleltethető.



Emlékezz vissza, mikor volt utoljára, hogy ...

Nemet mondtál, amikor igent szeretnél volna.

Magad szükségleteit helyezted előtérbe

Jól fejezted ki magad

Nem kértél bocsánatot, amikor hibáztál

Sikeresnek érezted magad

Megragadtad a lehetőséget, hogy a figyelem központjába, rivaldafénybe kerülj

Önbecsülés-térkép Az alacsony önbecsülés térképe

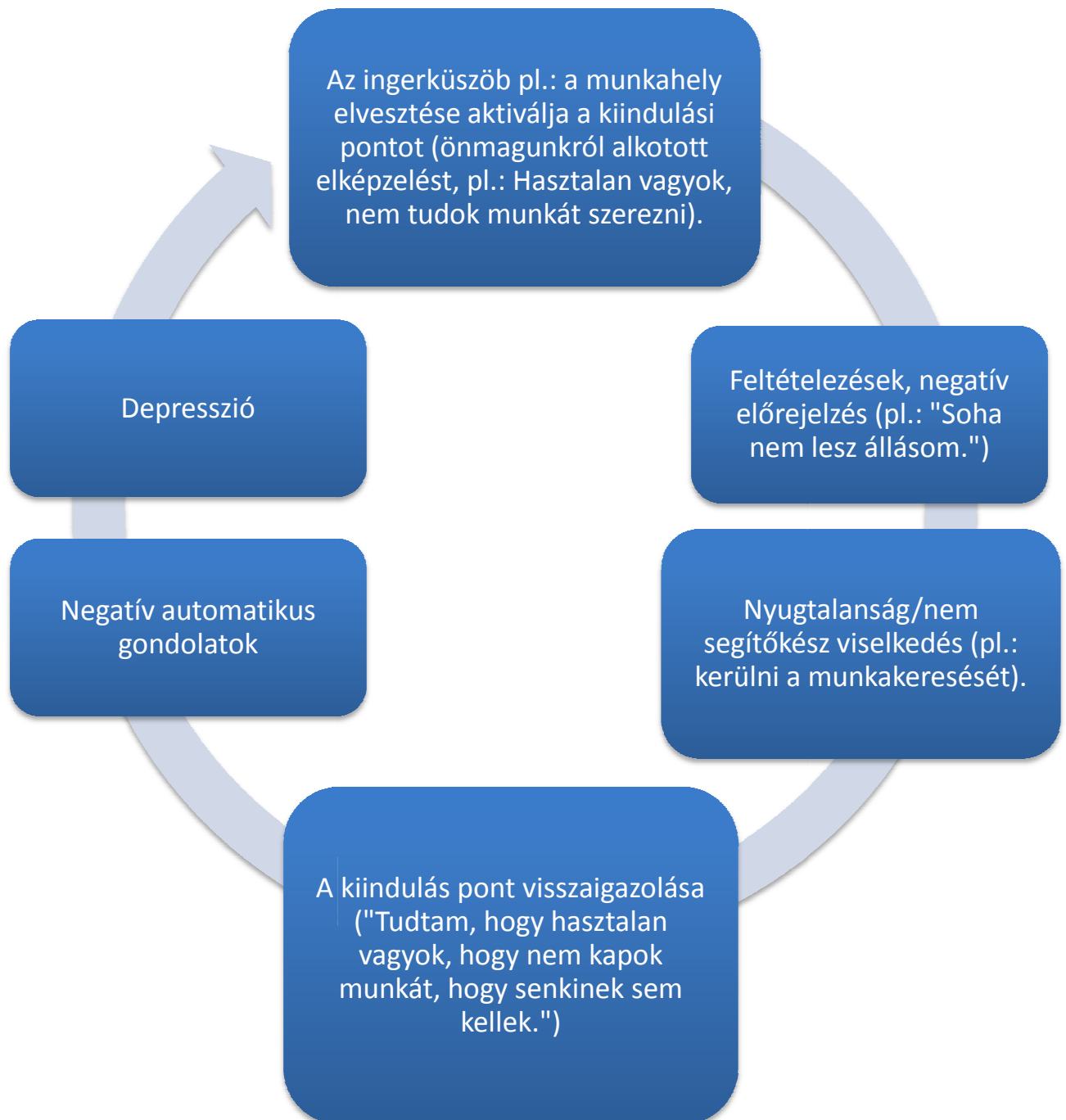
(Korai) tapasztalat - Amikor a saját magunkról alkotott nézetek kialakulnak (*elhanyagoltság, zaklatás, kritika, büntetés, dicséret hiánya, elszigeteltség érzet*)

A kiindulási pont - az emberek erre alapozva vonnak következtetéseket magukról: "Biztosan hülye vagyok/értéktelen/nem elég jó" stb.

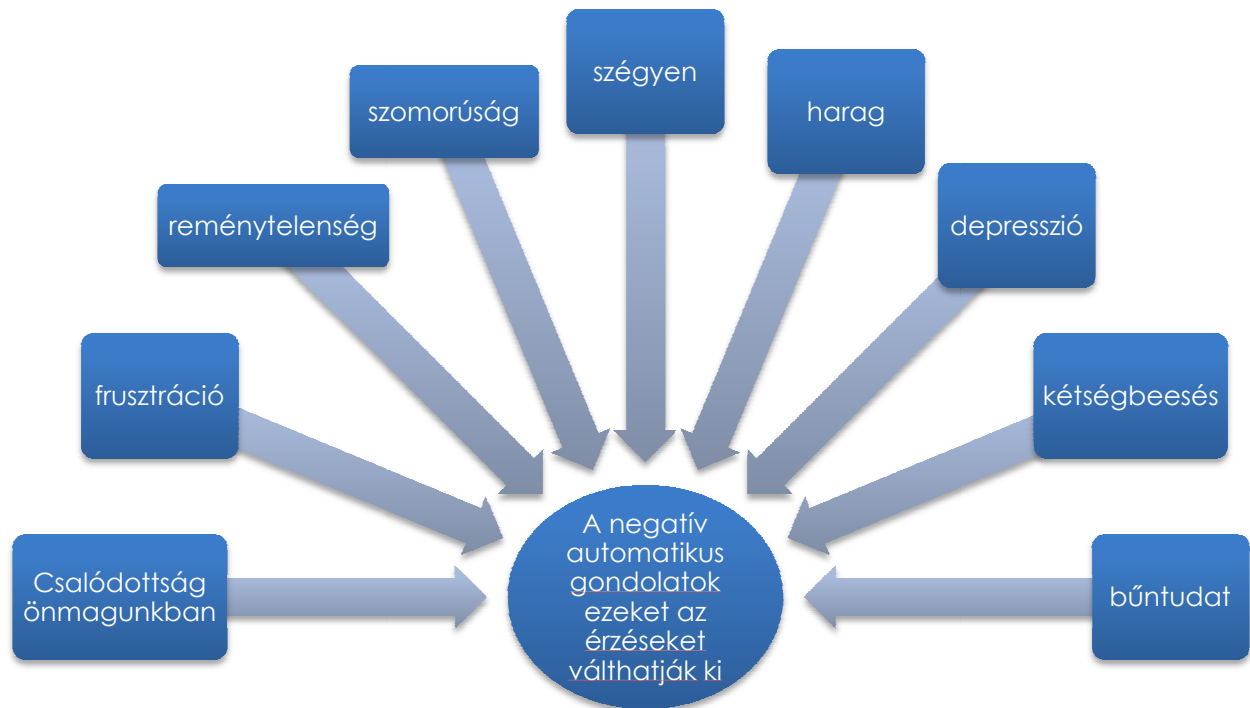
Életviteli szabályok - Az ember hogyan boldogul a világban: "Mások szükségletét magam elé kell helyeznem/Ha nem teszek mások kedvére, nem vesznek figyelembe/Ha nem lesz tökéletes, kudarcot vallok/Nem kockáztatok, mert ha nem sikerül, ostobának tartanak", stb.

Ingerküszöb helyzetek - Amikor az életviteli szabályok összedőlnek, pl.: munkahely elvesztése/bukás egy vizsgán/nem hívnak be interjúra/nem kapok előléptetést.

Önbecsülés-térkép Hogyan formálódik az önbecsülés...



Önbecsülés-térkép Érzelmek és negatív automatikus gondolatok



Negatív automatikus gondolatok felismerése

Ha leírjuk gondolatainkat, azzal kívülre helyezzük őket, ami lehetővé teszi az egyén számára, hogy távolságot tarthasson tőlük. Ezen eszköz segítségével végiggondolhatjuk és azonosíthatjuk a különböző viselkedésmintáinkat és a hozzájuk tartozó érzelmeinket.

A következő adatrögzítő lapot a negatív automatikus gondolatok azonosítására és az önismeret fejlesztésére használhatjuk. A csoporttagok a fejlécben meghatározott tartalmak alapján készítenek jegyzeteket. (A gyengébb képességűek használhatnak szimbólumokat/arckifejezéseket/testbeszéd-képeket szavak helyett.)

Dátum és idő

A résztvevők felírják a pontos dátumot és időpontot. Felismerhető ebben valami mintázat? A gondolatok inkább éjszaka kerülnek előtérbe, vagy már kora reggel?

Önmagunknak ártó viselkedés

Hogyan hatnak a gondolataim a viselkedésemre? Úgy éreztem, hogy visszahúzódtam a csigaházamba? Mérges leszek és kiabálni kezdek? Visszautasítom, amire szükségem van? Akaratom ellenére cselekszem? Kerülöm a kockázatvállalást?

Érzelmek és érzékek

Milyen érzelmeket élek meg? Mik voltak a fizikai reakcióim? Gyorsabb szívverés, izzadás, arcpír, levertség, rémültség, stb.

Negatív automatikus gondolataim felismerése - adatrögzítő lap

Időpont	Szituáció Mivel foglalkoztam éppen, amikor elkezdtem magam rosszul érezni a bőrömben?	Érzelseim és testi érzeteim a szituációhoz kapcsolódóan (pl.: bűntudat, szomorúság, harag, szívdobogás, stb.)	Automatikus gondolataim Mit kezdtem el mondogatni magamnak? (pl.: Hasztalan vagyok itt, ezt mindig rosszul csinálom, stb.)	Önmagunknak ártó viselkedés Mit tettem a gondolataimból kiindulva?

Főbb kérdések az önkritikus gondolatok leküzdéséhez

- Milyen tény bizonyítja az állítás helyességét?
- Miért tévesztem össze a gondolatokat a tényekkel?
- Ezek a gondolatok segítenek/hátráltatnak?
- Milyen gondolatoknak venném nagyobb hasznát?
- Gyorsan vonok le következtetéseket?
- Végletekben gondolkodom? (pl.: Sohasem lesz munkám, mert a múltkorit sem kaptam meg, amire interjúzni mentem.)
- Csak a gyengeségeimre koncentrálok és nem az erősségeimre?
- Olyan dolgokért hibáztatom magam, amiről nem tehetek?
- Azt várom el magamtól, hogy tökéletes legyek?
- Hogyan tudnék kedvesebb lenni magamhoz?
- Mit mondhatnék magamnak e helyett?
- Mit tudok tenni, hogy változtassak a helyzeten?

Negatív automatikus gondolataim korrekciója

Dátum és idő	Szituáció	Érzelmek és testérzetek Milyen erősséggel vagyok meggyőződve ezek helyességében? 0-100%	Automatikus gondolatok	Alternatív gondolatok	Végeredmény 1. Mennyit hiszel el most az önkritikus gondolataidból? (0-100%?) 2. Az alternatív gondolatok alapján miben változtatnál a viselkedésedben?
					1.
					2.
					1.
					2.
					1.
					2.

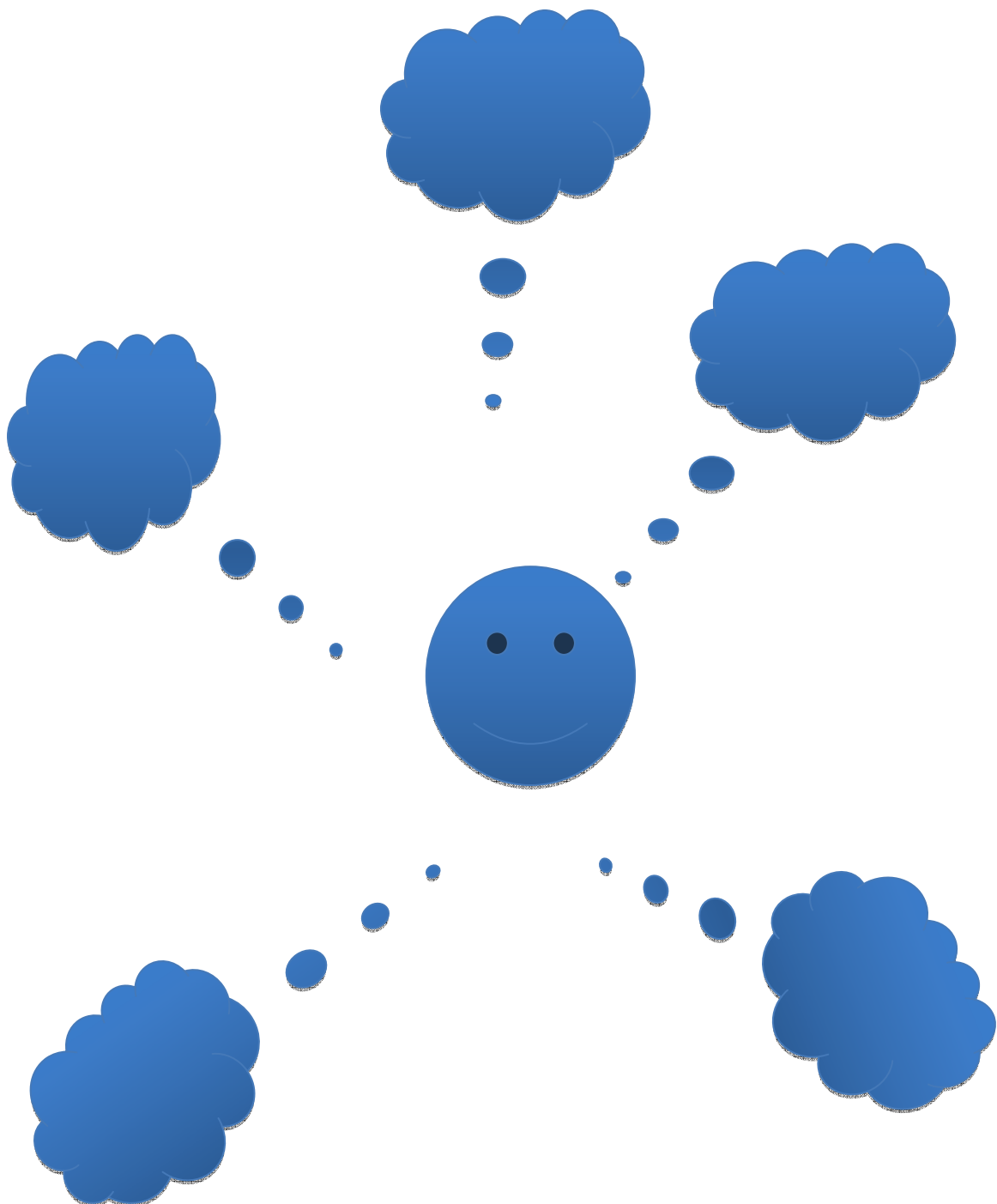
Pozitív megerősítések

A magunknak közvetített negatív üzenetek...

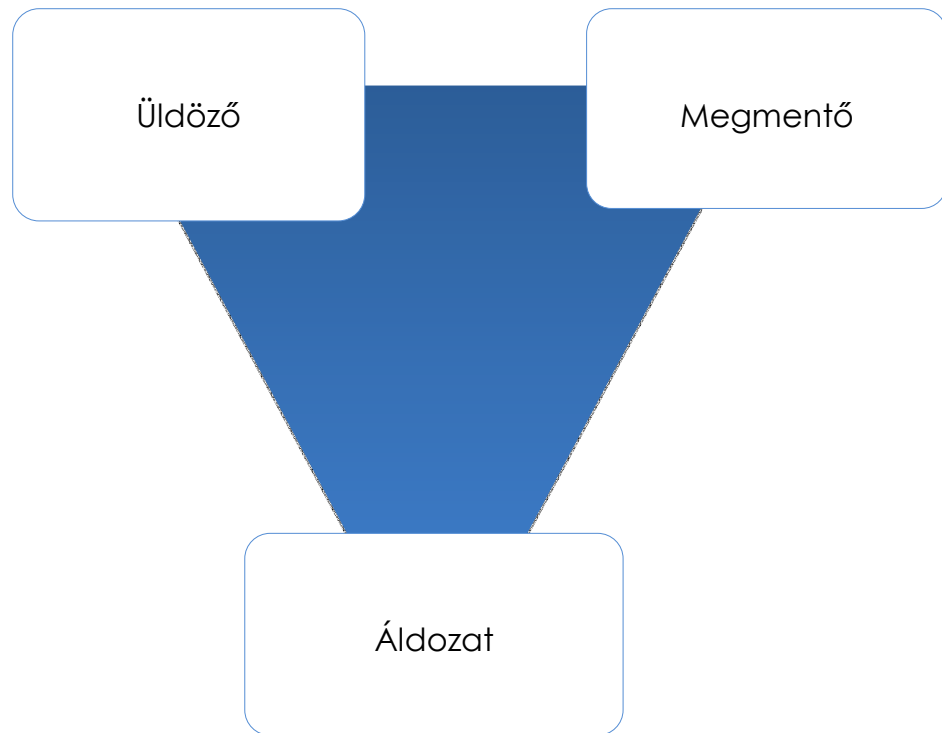


Pozitív megerősítések
alternatív gondolatok

A negatív üzeneteket helyettesítő pozitív üzenetek...



Dráma háromszög



Dráma háromszög
Az áldozat jellemzői és gyakori szófordulatai

Jellemzők: védekező, túlságosan érzékeny, manipulatív, alázatos

Sosem kapom meg az állást

Megcsináltam volna, csak ...

Senki sem szeret.

Semmi sem úgy alakul, ahogy szeretném

Miért vagyok ilyen haszontalan?

Nem tehetek róla.

Az áldozatok úgy érzik:

- keményen elbántak velük.
- nem hagyták, hogy elérjék álmaikat.
- mások hibásak az ő szerencsétlenségükért.

Kérdések a megbeszéléshez:

- Kit hibáztatsz?

Szegény én ...

- Miért őt/őket?
- Mi más választásod volt még?

Dráma háromszög
A megmentő jellemzői és gyakori szófordulatai

Jellemzők: az emberekben bűntudatot kelt és függőséget alakít ki, megpróbál az emberek kedvében járni, kerüli a mások számára riasztóviselkedést (negatívan figyelemfelkeltőt).

Megteszek bármit,
hogy béke legyen.

Szeretem, ha szükség
van rám.

Akarsz róla beszélni?

Ha én nem teszem
meg, más sem
fogja.

Csak segíteni
akartam.

Megtegyem ezt?

Megmentő:

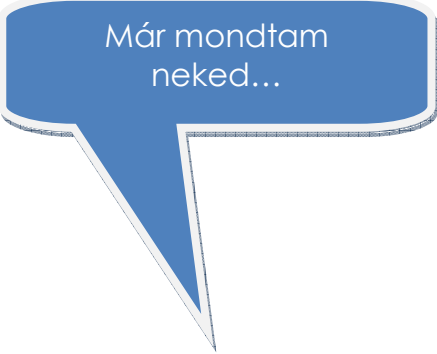
Kérdések a megbeszéléshez:

- Ha a fentiek közül előfordult, hogy bármelyiket mondtad egy adott helyzetben, mit érteél el vele?

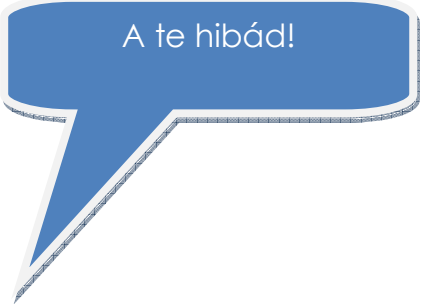
- Mit tehetnél volna, hogy másnak add át a felelősséget?

Dráma háromszög
Az üldöző jellemzői és gyakori szófordulatai

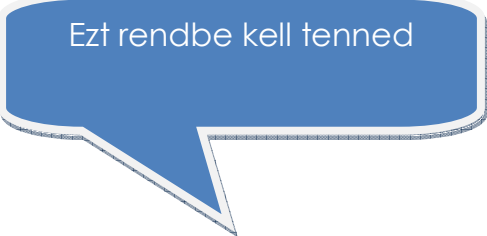
Jellemzők: mérges, agresszív, fél, hogy elveszti az irányítást, nyaggat, elnyom másokat



Már mondtam
neked...



A te hibád!



Ezt rendbe kell tenned



Ezt jobb, ha rendbe
teszed!

Üldöző:

Kérdések a megbeszéléshez:

- Emlékszel, mikor voltál utoljára "áldozat", mielőtt "üldöző" lettél; és mi történt az adott helyzetben?
- Hogyan kezelhetted volna a helyzetet másképpen?

Testbeszéd

Hogyan keltsünk jó benyomást?

Nézd meg a következő képet!



Pipával jelöld meg, mire figyeltél leginkább:

Az arckifejezésre ☐

Magára a testtartásra ☐

A kezekre ☐

A ruházatra ☐

A nemre ☐

A korra ☐

Arra amit csinál ☐

Testbeszéd

Most nézz a tükörbe és a lehető legőszintébben válaszolj a következő kérdésekre.

- Mit mond rólad az öltözéked?
- Mit üzen az arckifejezésed másoknak?
- Mire utal a korod / hány évesnek látszol annak, aki nem ismer?
- Hogyan használod a kezeidet, amikor beszélsz?
- Általában milyen a testtartásod és az arckifejezésed, amikor valakivel találkozol?

Így látlak téged:

Öltözködésed azt üzeni nekem, hogy te:

Az arckifejezésedet -nek látom.

Szerintem az arcod az életkorodat tükrözi/nem tükrözi; erről azt gondolom, hogy:

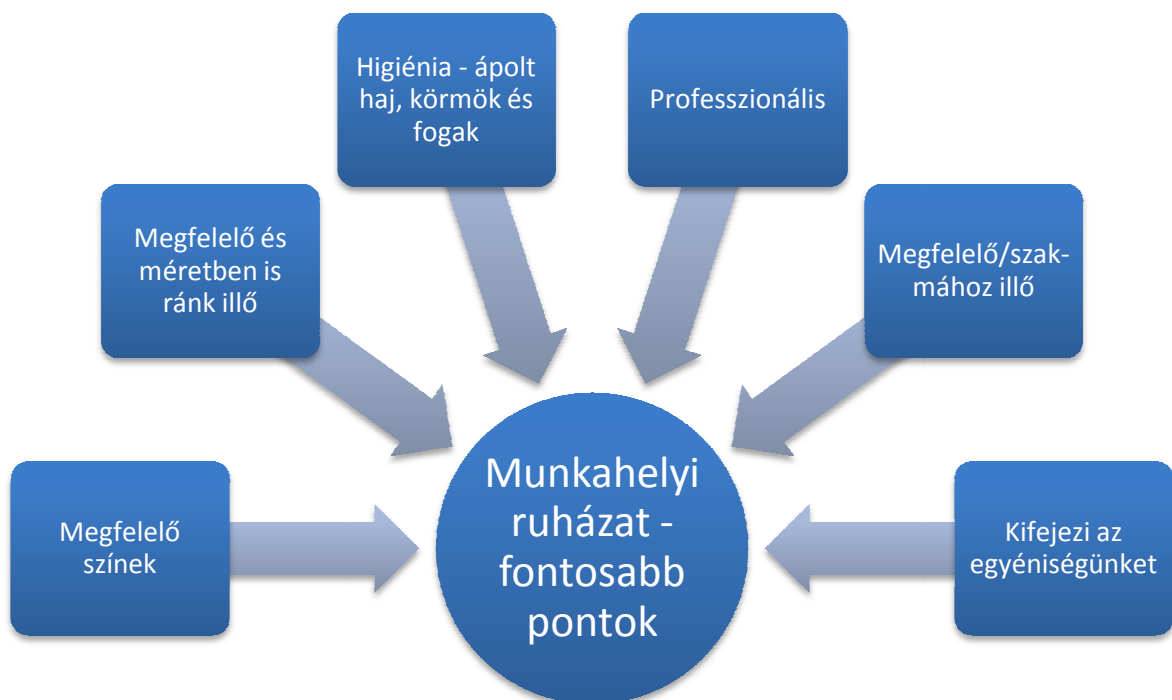
Úgy látom a kezeiddel beszéd közben:

A testtartásod és az arckifejezésed engem leginkább:

aláírás (a kitöltő keresztnéve)

Testbeszéd

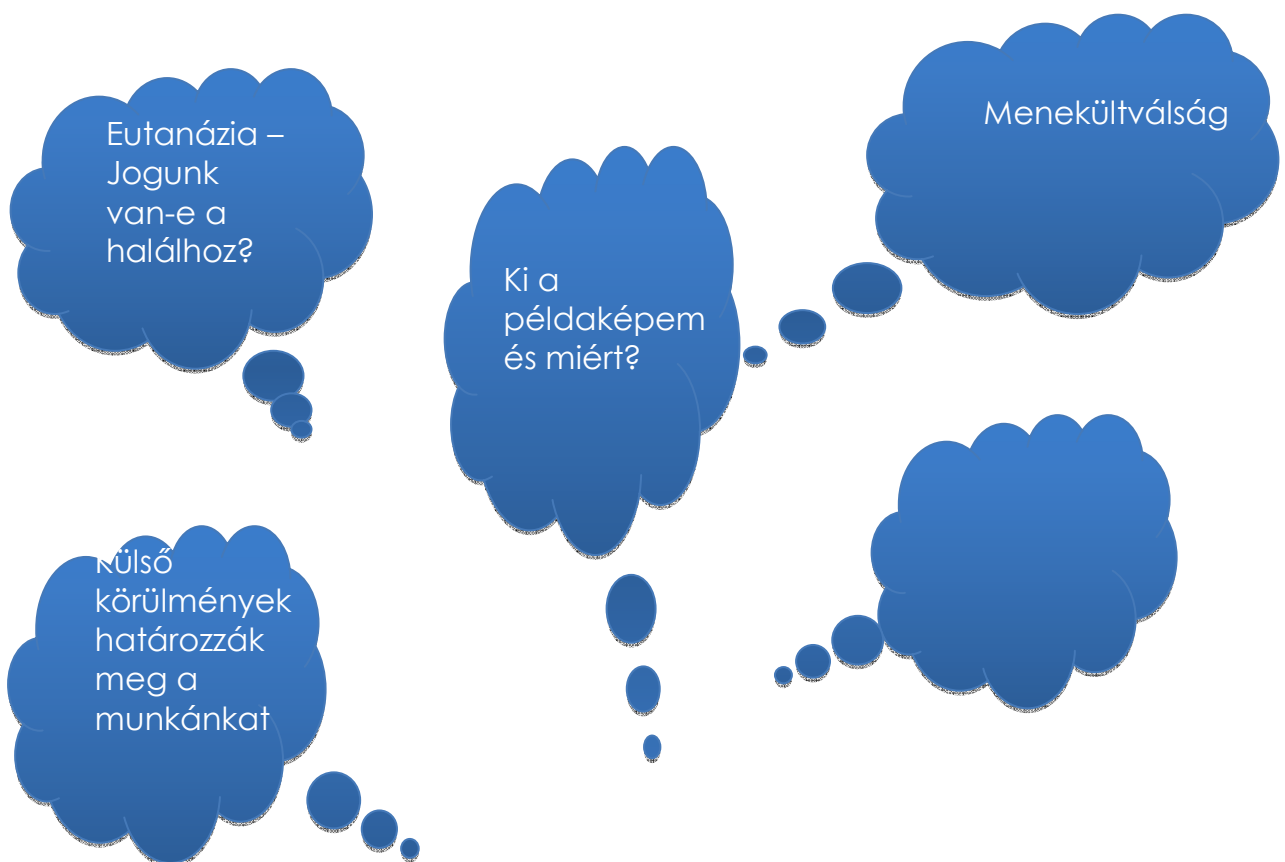
Ruházkodás



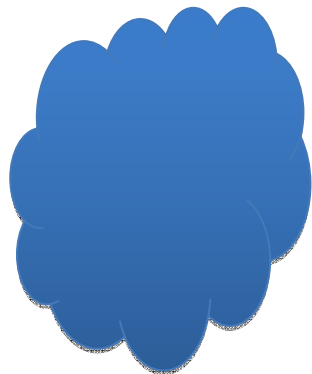
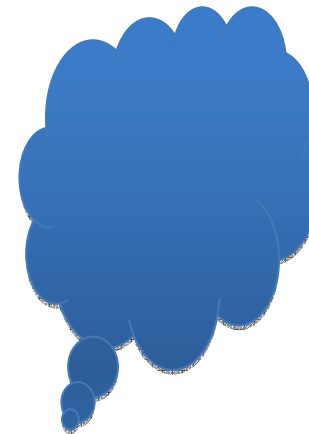
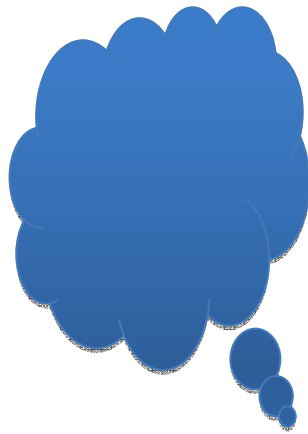
Az odafigyelés készsége

Csak figyelj!

A résztvevők párokba rendeződve leülnek egymással szembe fordított székekre, és felváltva 3 percig beszélnek egy ezek közül kihúzott, vagy általuk választott témáról.



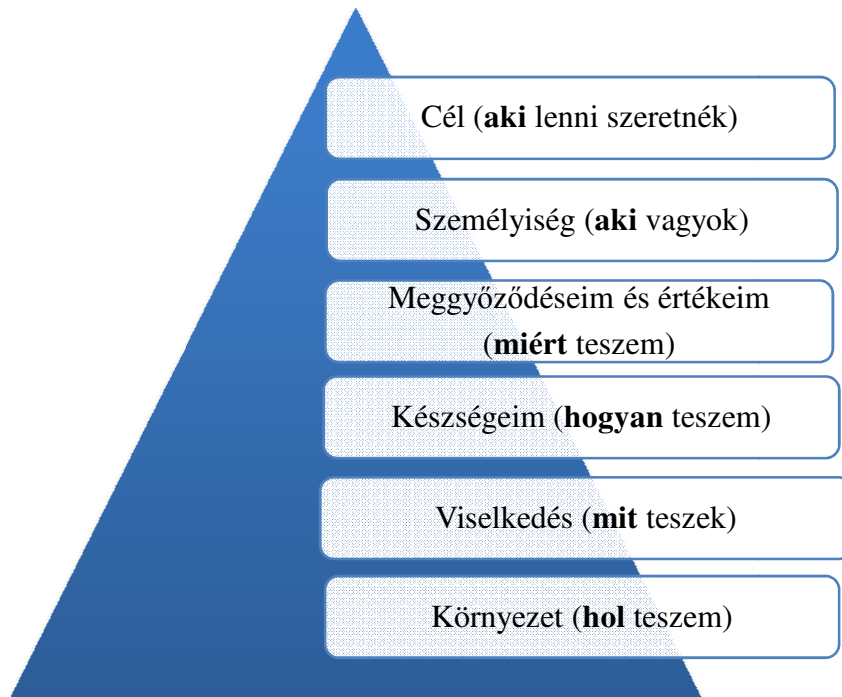
Gondolatok a fejünkben



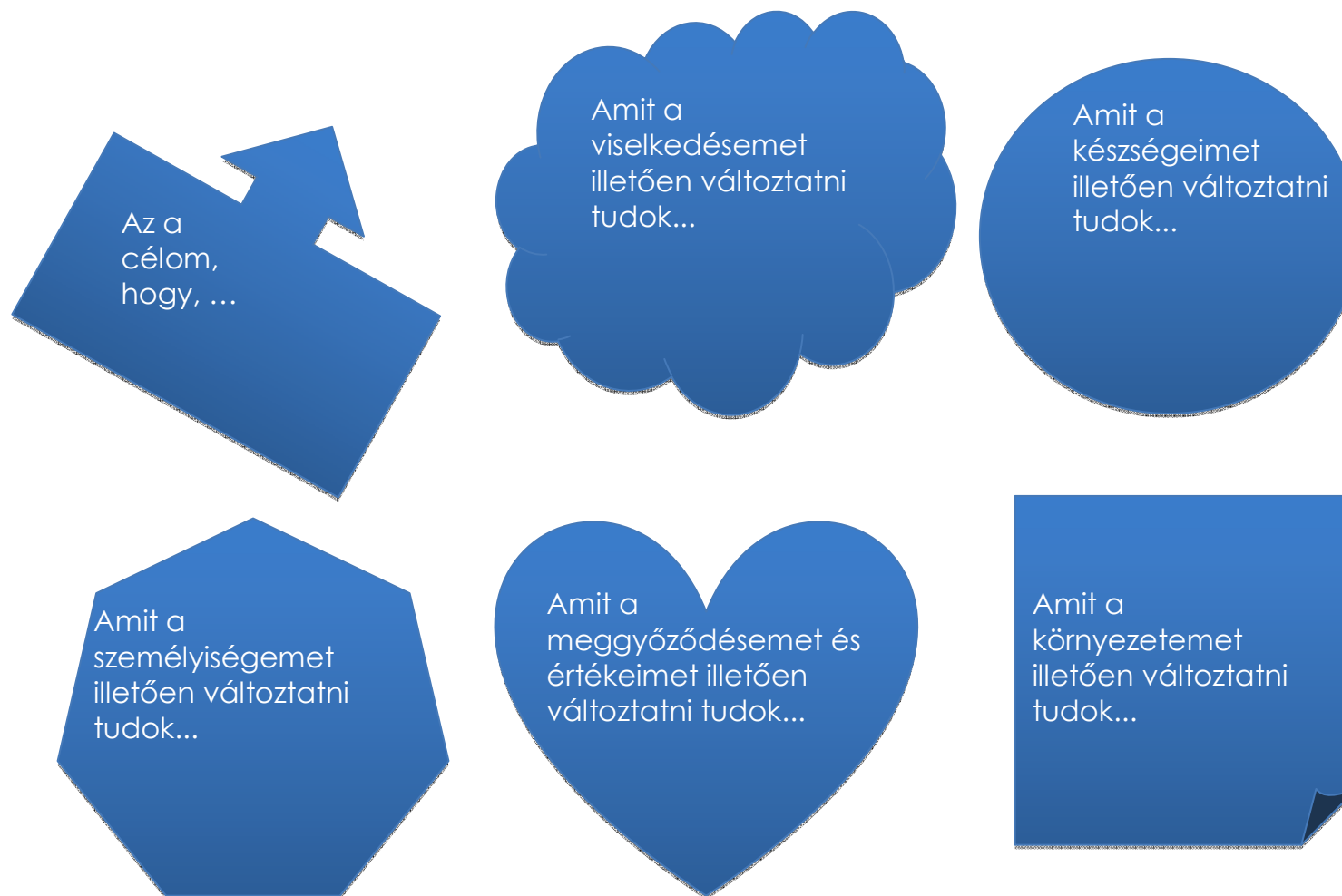
A sírkő



A változás logikai szintjei



A változás logikai szintjei



Nyolcosztatú gyémánt

"A munkanélküliség hatással van a társadalomra."

"A munkanélküliség problémákat okoz a családon belül."

"A munkanélküliség hatással van a személyiségre."

"A munkanélküliség hatással van a gazdaságra."

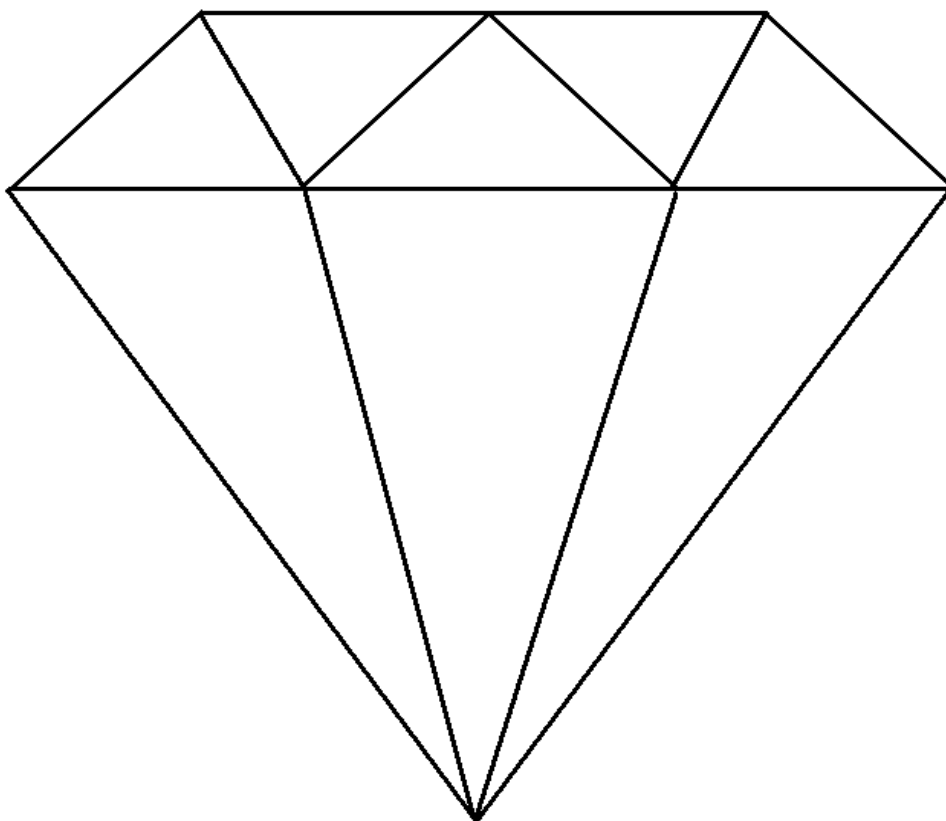
"A munkanélküliség hatással van az önbizalomra."

"A munkanélküliség hatással van a lakhatásra."

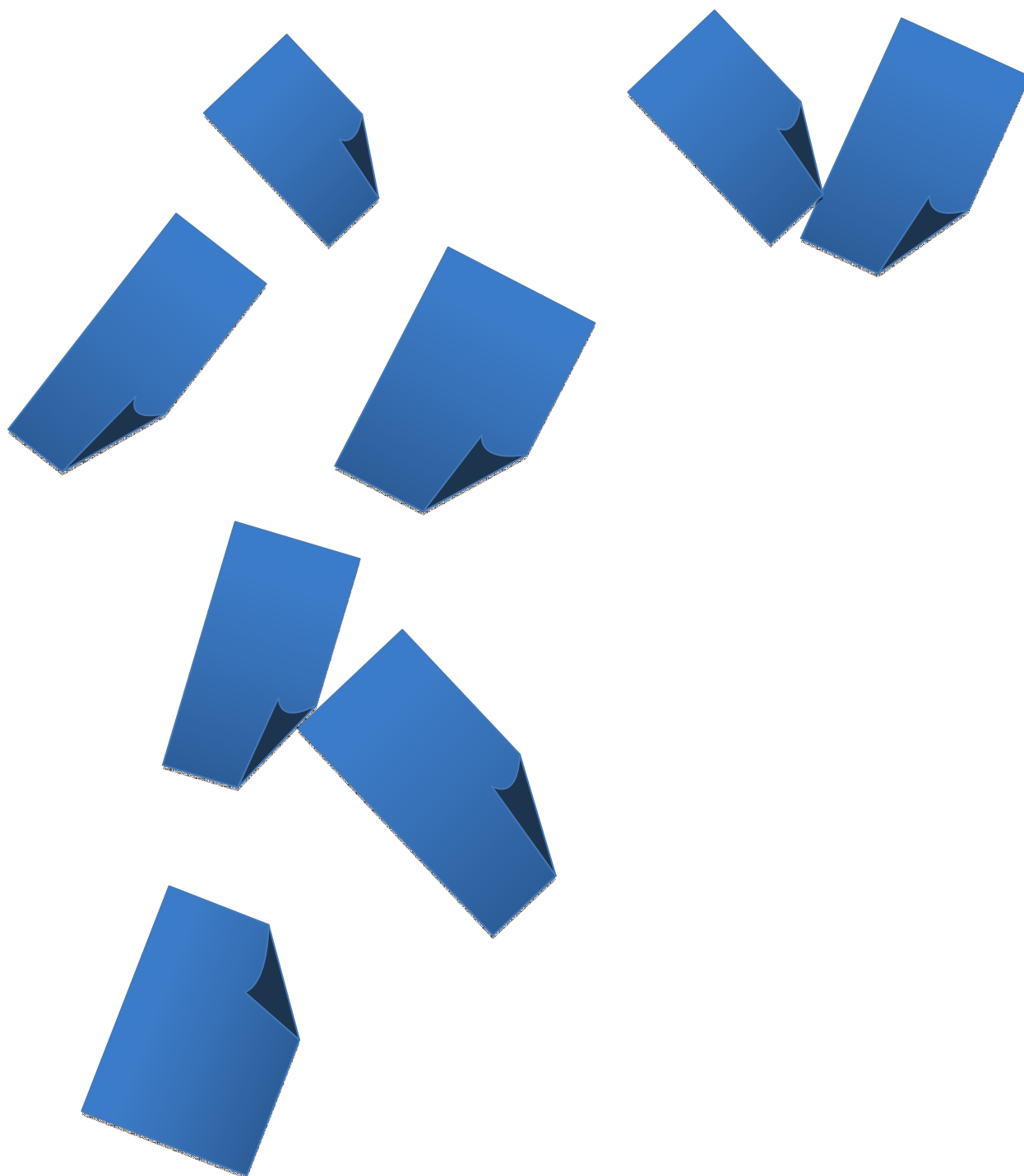
"A munkanélküliség hatással van az egészségre."

"A munkanélküliség hatással van az életmódra."

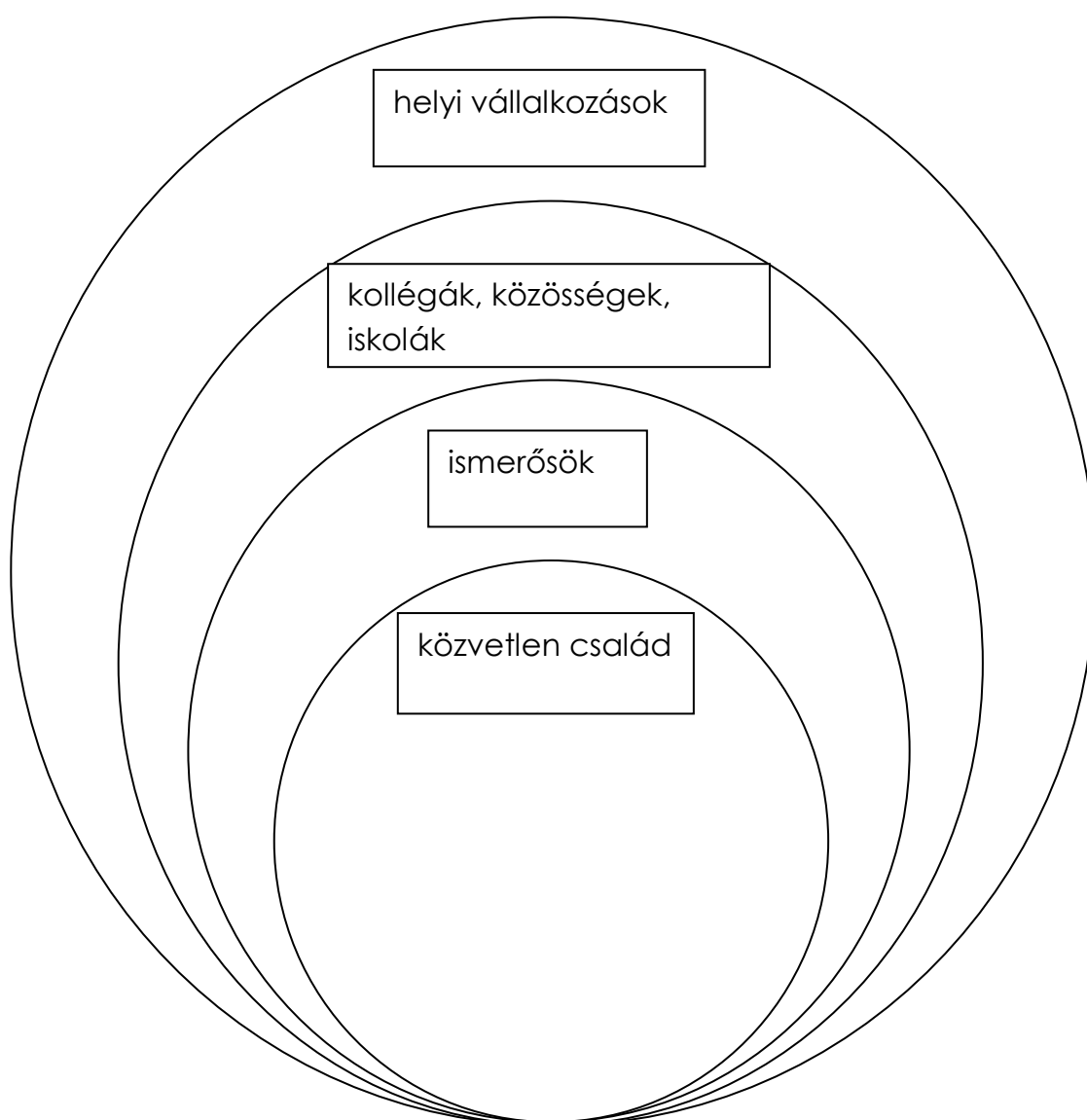
"A munkanélküliség hatással van az ünnepekre."



A nagy dolgokat hátráltató apró dolgok



Kicsi a világ - kapcsolatok összefűzése



A 2. modul feladatai közötti legfontosabb tartalmi kapcsolódások

feladat sorszáma	feladat címe	időtartam	hozzá szorosan kapcsolódó feladatok
2.1.	Önismereti megbeszélés	45 perc	2.3.; 2.5.; 2.6.; 2.30.; 2.34.;
2.2.	Személyes idővonal	45 perc	2.3.; 2.5.; 2.6.; 2.30.;
2.3.	Önismereti kérdőív	45 perc	2.5.; 2.6.; 2.30.;
2.4.	Családi szociogram	60 perc	2.5.; 2.6.; 2.23.; 2.30.;
2.5.	Hallgassunk az érzéseinkre	45 perc	2.6.; 2.30.; 2.34.;
2.6.	A kalapács vagy a szög	45 perc	2.30.; 2.34.;
2.7.	Ásd ki magad	45 perc	2.32.; 2.35.; 2.37.; 2.39.; 2.40.;
2.8.	Élet-grafikon	45 perc	2.30.;
2.9.	Kijelentések elemzése	45 perc	2.10.; 2.11.; 2.13.; 2.14.; 2.21.; 2.28.; 2.36.;
2.10.	Asszertivitás kérdőív	60 perc	2.13.; 2.14.; 2.21.; 2.36.; 2.41.; 3.27.;
2.11.	Szerepjáték helyzetek	60 perc	2.13.; 2.14.; 2.21.; 2.36.; 3.27.;
2.12.	Fényképnyelv	45 perc	2.24.; 2.36.;
2.13.	Nemet és igent mondani	45 perc	2.14.; 2.21.; 2.28.; 2.36.; 2.41.;
2.14.	Asszertivitás és értékek	45 perc	2.21.; 2.28.; 2.36.;
2.15.	Mi az önbecsülés?	60 perc	2.16.; 2.17.; 2.18.; 2.19.; 2.20.; 2.21.; 2.22.; 3.29.;
2.16.	Önbecsülés napló	napi 10 perc	2.17.; 2.18.; 2.19.; 2.20.; 2.21.; 2.22.; 3.29.;
2.17.	Önbecsülés skála	45 perc	2.18.; 2.19.; 2.20.; 2.21.; 2.22.;
2.18.	Emlékezz vissza...	60 perc	2.19.; 2.20.; 2.21.; 2.22.;
2.19.	Önbecsülés-térkép és negatív automatikus gondolataim felismerése	45 perc	2.20.; 2.21.; 2.22.;
2.20.	Negatív automatikus gondolatok legyőzése		2.21.; 2.22.;
2.21.	Pozitív visszajelzés	60 perc	2.22.; 2.28.;
2.22.	Pozitív megerősítések	45 perc	
2.23.	Dráma háromszög	60 perc	2.24.;
2.24.	Testbeszéd – Hogyan keltsünk jó benyomást, öltözködjünk megfelelően	45 perc	2.25.; 2.27.; 2.36.; 2.41.; 4.14.;
2.25.	Kommunikációs kollázs	60-90 perc	4.14.;
2.26.	Alkoss csapatot a következőkkel...	20 perc	2.33.; 2.35.; 2.37.;
2.27.	A kiválóság köre	45 perc	2.28.; 2.31.; 2.39.; 2.40.; 4.13.; 4.14.;

2.28.	A testbeszéd és az egyéniségünkre kifejtett hatásai	45 perc	4.14.;
2.29.	Az odafigyelés készsége	45-60 perc	2.39.;
2.30.	Villám kapcsolatépítés	60 perc	2.40.; 2.41.;
2.31.	Gondolatok a fejünkben	45 perc	2.32.; 2.33.; 2.36.; 2.39.;
2.32.	A kéz		2.33.; 2.36.; 2.39.;
2.33.	A sírkő	45 perc	2.36; 2.39; 3.24.; 3.25.;
2.34.	A változás logikai szintjei	45 perc	2.35.; 2.37.; 2.38.; 4.17.;
2.35.	Nyolcosztatú gyémánt	45 perc	2.37; 2.38.; 3.4.;
2.36.	Vizualizációs kollázs	60-90 perc	2.39.; 3.25.;
2.37.	A nagy dolgokat hátráltató apró dolgok	45 perc	2.41.; 4.22.;
2.38.	Cselekvő tanulás	30-45 perc	
2.39.	Tükrözés	30-60 perc	3.22.; 3.27.; 3.28.; 4.20.;
2.40.	A kapcsolatépítés gondolatának bevezetése	45 perc	2.41.; 4.10.;
2.41.	Kicsi a világ – a kapcsolatok összefűzése	45 perc	4.10.;