



A szakmai elhivatottság erősítése, avagy a hétköznapiok küzdelmei

Szalay Ágnes

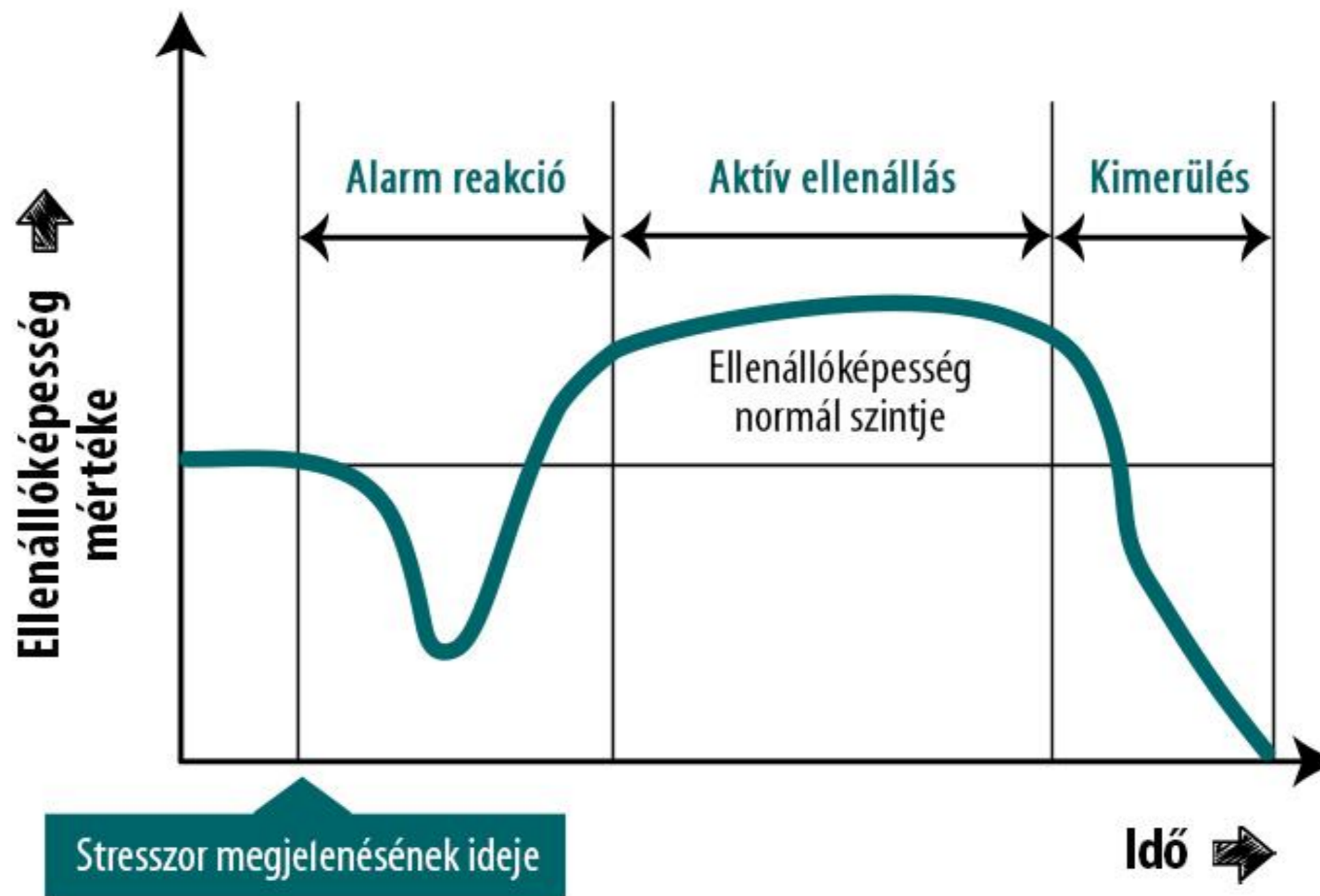


A reziliencia...

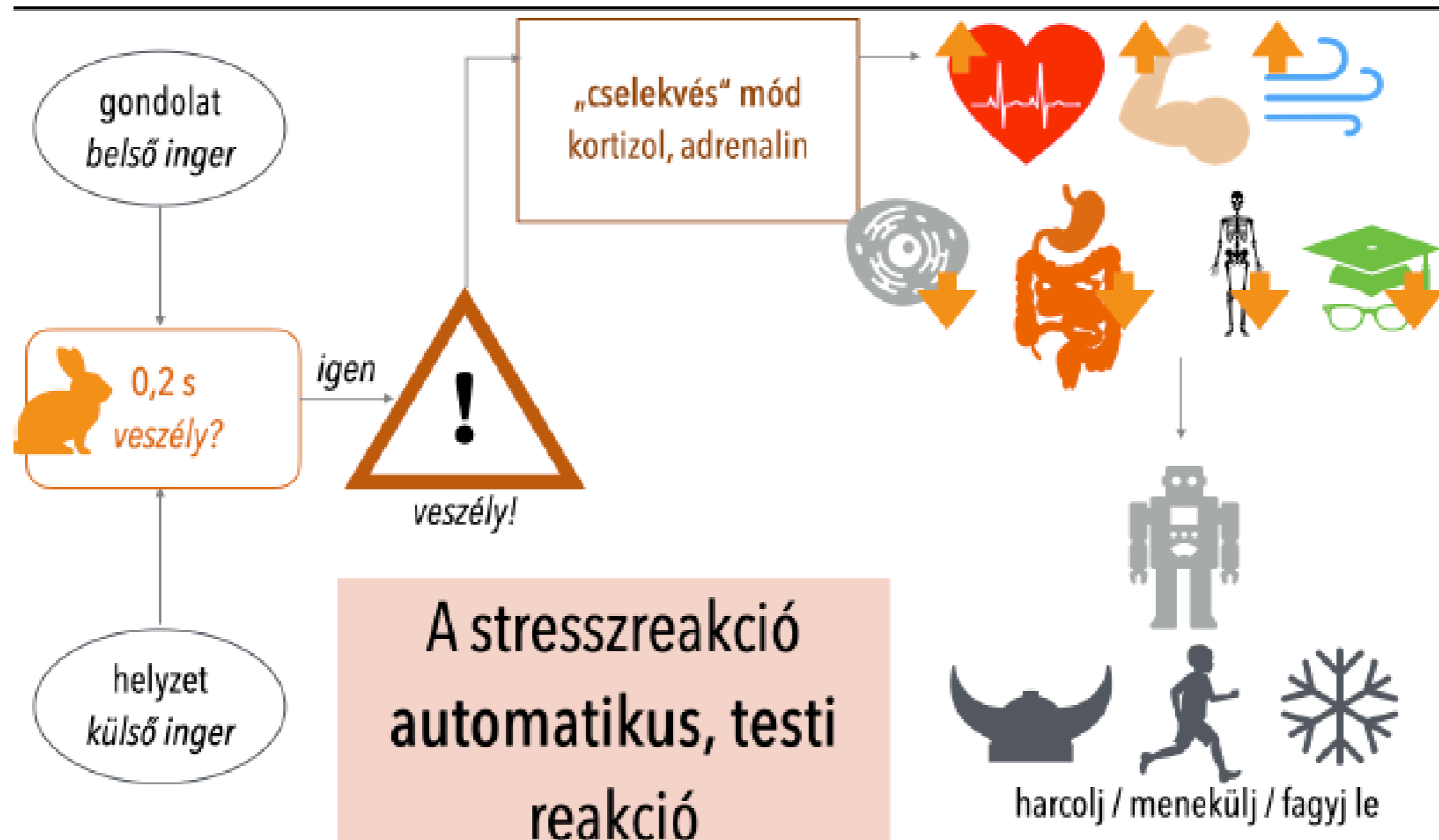


- a nehézségeink megoldásának **aktív és pozitív** megközelítése
- korábbi **életpasztalataink konstruktív** felhasználása
- akkor is **pozitívnak maradni, amikor nehéz**
- annak a képessége, hogy egy pozitív, **értelmes életet alakítsunk ki** magunknak

SELYE JÁNOS: ÁLTALÁNOS ADAPTÁCIÓS SZINDRÓMA



A STRESSZREAKCIÓ AUTOMATIKUS



ERŐT ÉS
STABILITÁST

*A hullámokat
nem tudod
megállítani.
De szörfözni
megtanulhatsz.*
Jon Kabat-Zinn





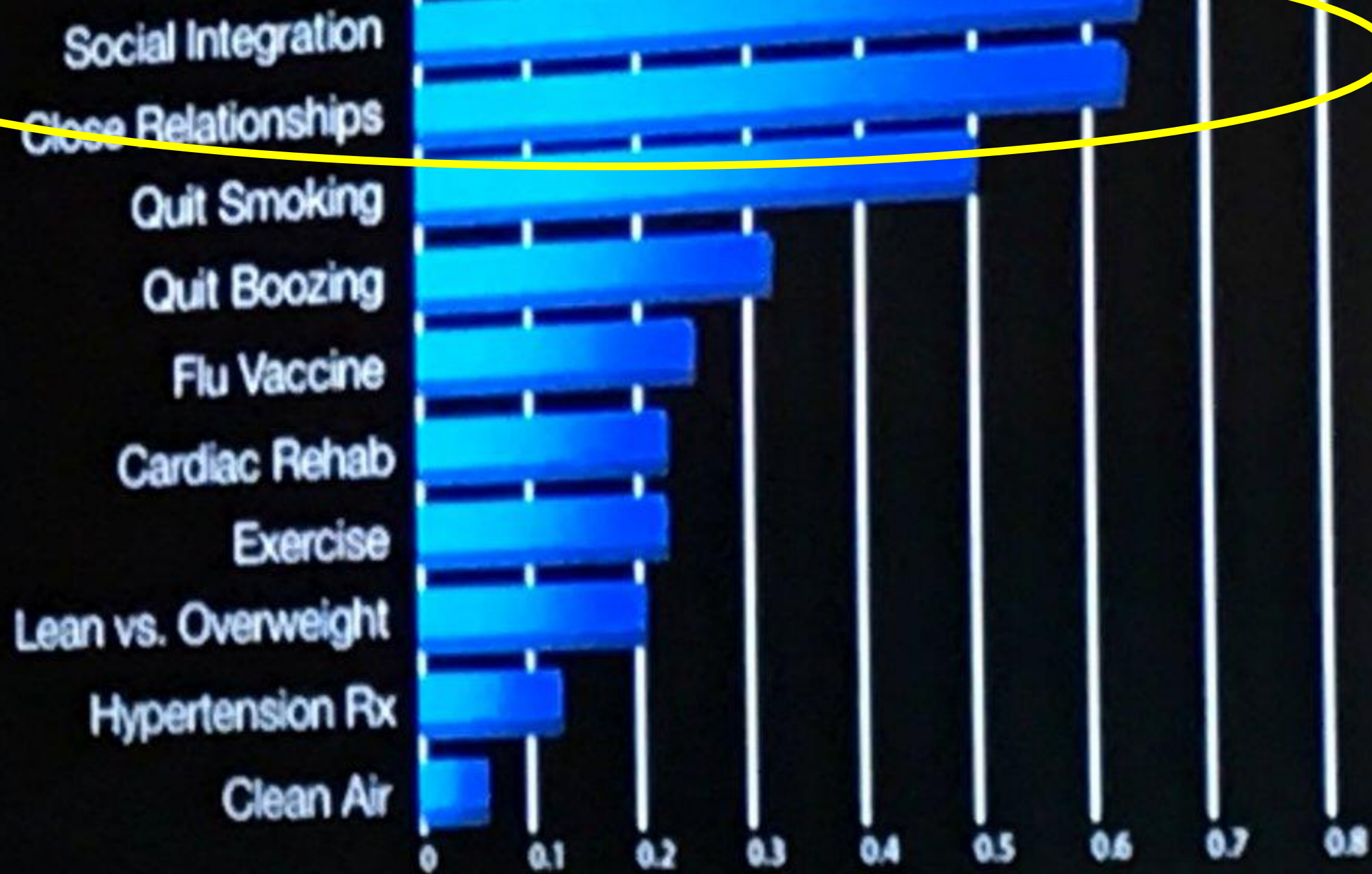
RUGALMASSÁGOT ÉS ALKALMAZKODÓ- KÉPESSÉGET



GRM – Grow Reziliencia Modell

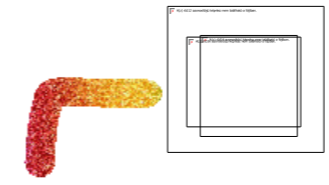


Staying Alive





A TE ENERGIATANKOD



3 DOLOG, AMI ENERGIÁT AD, FELTÖLT:

-
-
-

3 DOLOG, AMI ELVISZI AZ ENERGIÁT, LEFÁRASZT:

-
-
-



ÉRTELMES CÉL ÉS INSPIRÁCIÓ

Két-két mondatban fogalmazd meg:

- A munkád során kiknek lehetsz a hasznára és mivel?
- Mi a célod hosszú távon a munkádat illetően?
- Mit szeretnél tenni a környezetedért vagy a társadalomért hosszú távon?

A pároddal beszéljétek meg:

- Hogyan valósulnak meg ezek a mostani munkahelyeden?
- Mi az, amire a munkádban szenvedéllyel tudsz gondolni?



Állj meg!



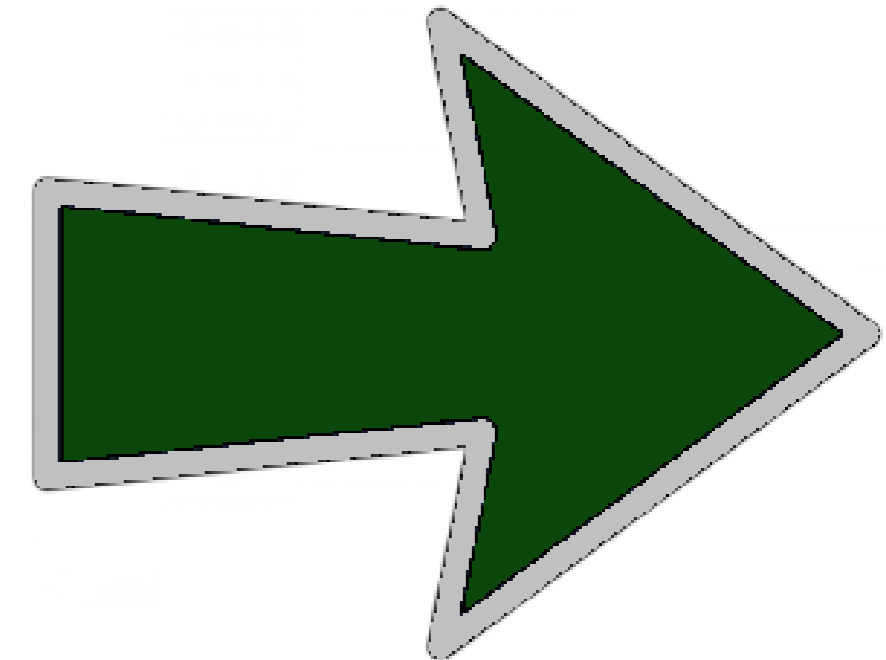
**Hozd rendbe
a légzésed!**



Gondolkodj!



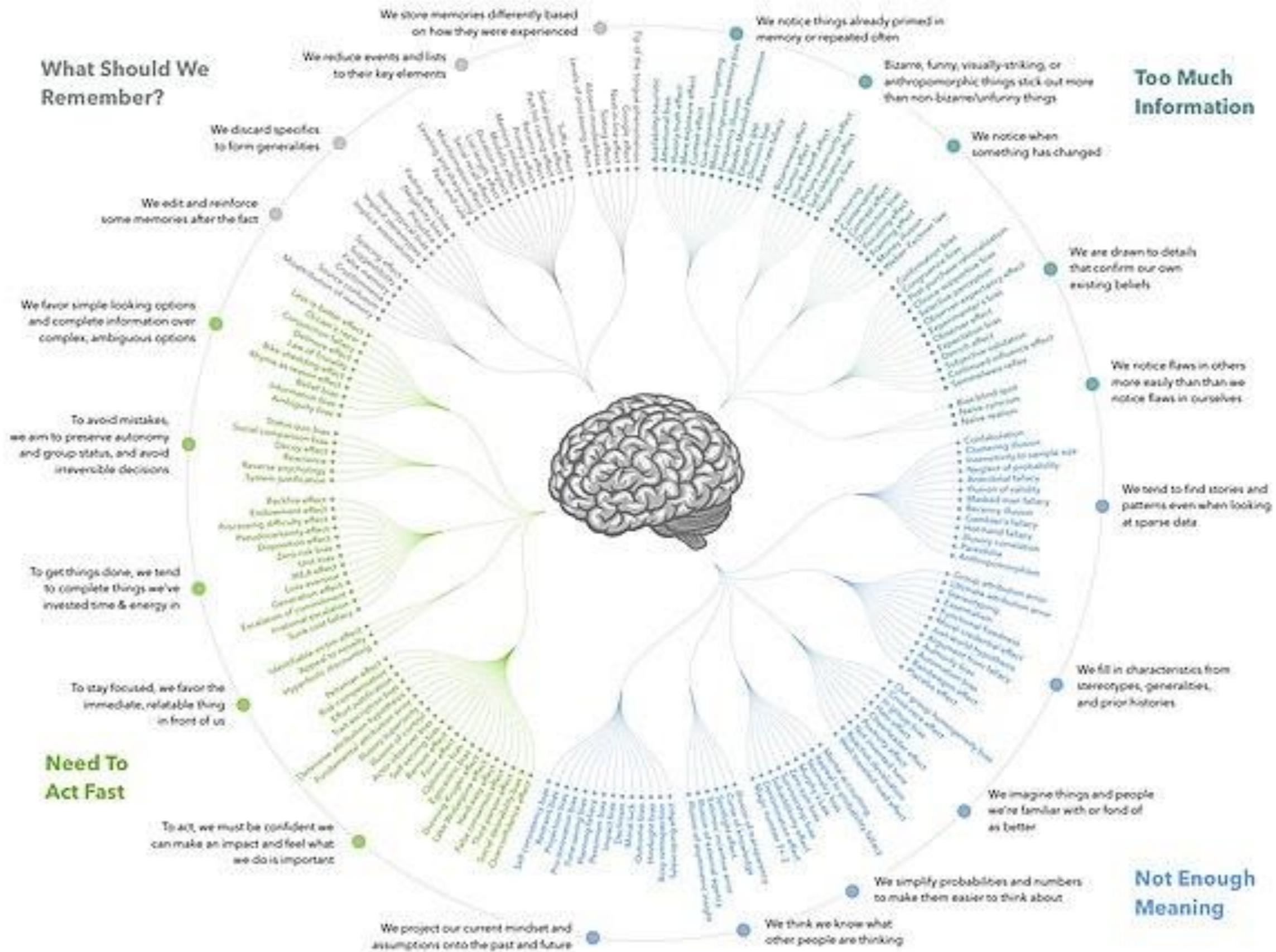
Cselekedj!





*A hullámokat nem tudod megállítani.
De szörfözni megtanulhatsz.*
Jon Kabat-Zinn

COGNITIVE BIAS CODEX





F Fontos ez a dolog a számomra?

I Indokoltak az érzéseim / gondolataim, figyelembe véve az objektív tényeket?

L Lehetséges pozitívan befolyásolni a helyzetet?

É Érdeemes tennem valamit, figyelembe véve a saját és mások szempontjait?

Mindegyik IGEN



Akciókészségek: problémamegoldás, nem-et mondás, önérvényesítés stb.

Bármelyikre NEM



Levezető készségek: gondolat-átstrukturálás, elengedés, átkeretezés, relaxáció, meditáció, sport, alkohol, dohányzás, kábítószer stb.



Jó tulajdonság
optimista

Túl sok a jóból

Csapda
naív

Negatív
ellen-
tété

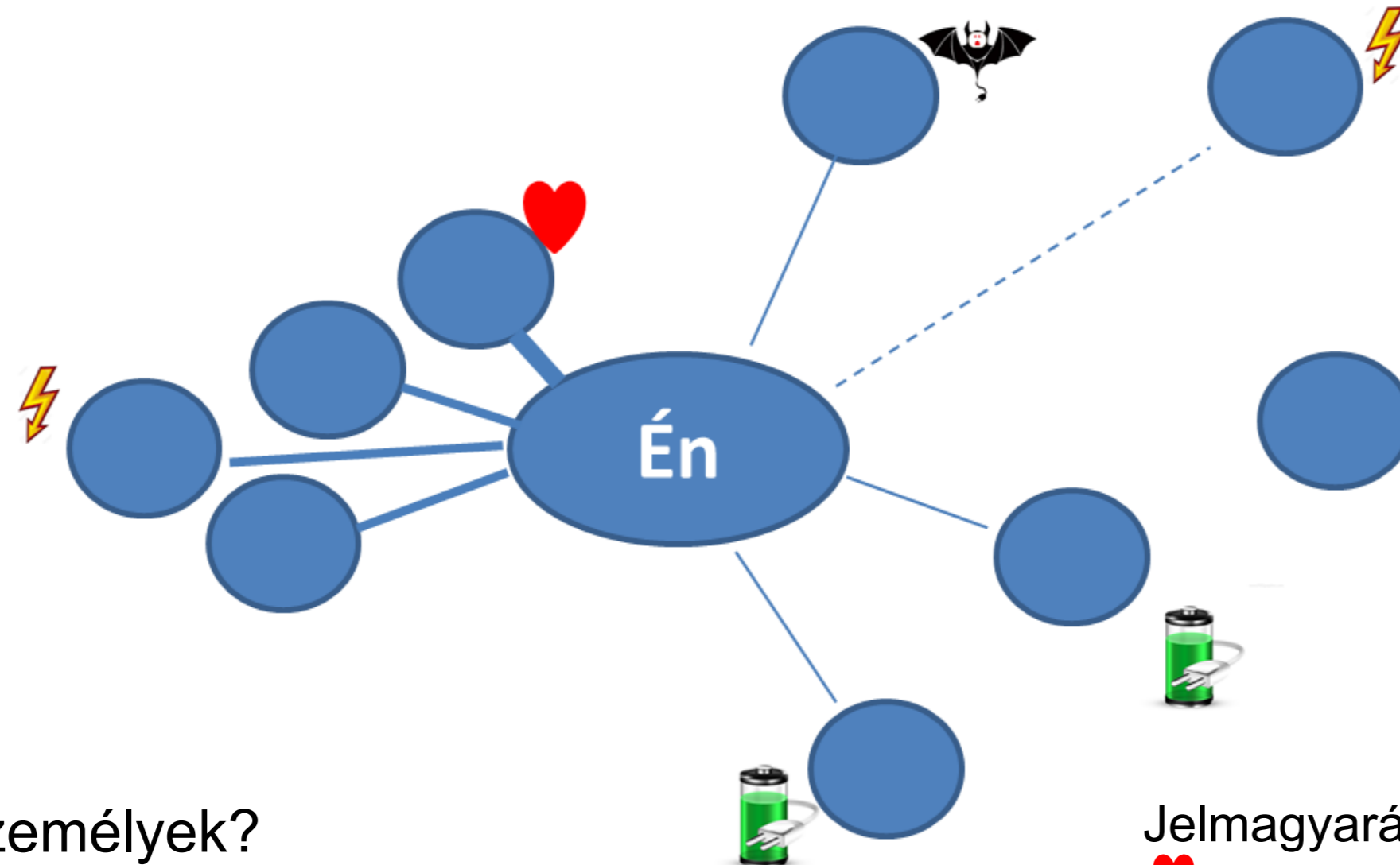
Pozitív
ellen-
tété

Allergia
pesszimista

Túl sok a jóból

Kihívás
kritikus

Kapcsolattérkép



- Kik a fontos személyek?
- Kitől kapsz energiát?
- Ki viszi el az energiádat?
- Kikkel töltöd az idődet?
- Min szeretnél változtatni?

Jelmagyarázat:

- ♥ szeretet
- ⚡ konfliktus, feszültség
- 🦇 energiavámpírok (piócák, gáncsoskodók, kritizálók, manipulátorok, erőszakosak)
- 🔋 feltöltő kapcsolatok (nyugalmat közvetítő, motiváló, visszajelző, partner, mentor)