

REZILIENCIA A MINDENNAPOKBAN: A REZILIENCIA ÉLETSTÍLUS AVAGY: A „PUZZLE- STRATÉGIA” SZEREPE A GYERMEKEKKEL, ILLETVE GYERMEKVÉDELEMBEN DOLGOZÓ SZAKEMBEREK ÉLETÉBEN

/REZILIENCIA FEJLESZTÉS, VENTILÁCIÓS ESETMEGBESZÉLÉS MODUL/

KÉSZÍTETTE: DR.GYULAI EDINA



Co-Funded by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union



RÁHANGOLÓDÁS-GYAKORLAT

MONDJA EL MAGÁRÓL A KÖVETKEZŐ DOLGOKAT:

- 1) EGY DOLOG, AMIT AZ ELMÚLT HÉTEN ELÉRT
- 2) EGY DOLOG, AMI MIATT AZ ELMÚLT HÉT KAPCSÁN HÁLÁS
- 3) EGY DOLOG, AMIT A MAI NAPON EL SZERETNE ÉRNI, MEG SZERETNE TANULNI
- 4) EGY DOLOG, AMI MIATT MA BÜSZKE MAGÁRA²



1. <http://boldogsagprogram.hu/1-lecke-oktober-az-optimizmus-hava>
(2018. 01. 22.)

2. http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2014/05/Pozitiv_pszichologia_II_FK_20140507.pdf
(2018. 01. 22.)

„Óvakodj attól a naiv elgondolástól,
Hogy az életben mindennek
sikerülnie kell.

Ajándékozd meg magad a józan
felismeréssel, hogy a nehézségek,
vereségek, kudarcok, visszaesések
az élet természetes velejárói,
amelyeken keresztül az ember
növekszik és érik.”

/Antoine de St. Exupéry/

MINDENNAPI NEHÉZSÉGEINK, avagy „nevezzük meg a medvét”...



KONFLIKTUS- KRÍZIS-VÁLSÁG

- A konfliktus, krízis és válság, bár szorosan kapcsolódnak egymáshoz, mind tartalmilag, mind megjelenési formájukat, hatásukat tekintve jól elkülöníthetők
- Egy folyamatot írnak le, mely kezdete a probléma, mely zavart okoz a mindennapi rutinban
- A konfliktushelyzetre adott első megoldási próbálkozások sikerességén múlik a krízishelyzet kialakulása
- A rosszul, vagy nem kezelt konfliktus vezet krízishez, a krízishelyzet állandósulása válsághoz..⁶



5. <http://gyogyszernelkul.com/betegsegek-amelyek-hattereben-a-stressz-all/> (2018. 01. 22.)

6. BÓNA Adrienn: *A krízis lélektana*. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Mikó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pro Pannonia Kiadó/ Alapítvány, Pécs, 2015. (továbbiakban: BÓNA, 2015.) 124-125.ó.

TRAUMA-STRESSZ-KRÍZIS

1) TRAUMA alatt a múltban megélt, megrázó, a hétköznapi tapasztalatokon túlmutató, az egyén testi és lelki egyensúlyát, integritását nagymértékben veszélyeztető eseményt vagy körülményt értjük, amely a jelen élethelyzetre is jelentős hatással van

2) A STRESSZ fogalmát ezzel szemben inkább a mindennapi életben aktuálisan átélt, a hétköznapiakkal együtt járó kihívásokra, testi és lelki megterhelésekre használjuk. Ebbe a fogalomkörbe tartozik még a:

a/ NEGATÍV ÉLETESEMÉNY, mely olyan veszteség, nehéz élethelyzet, mely bármikor, bárkivel megtörténhet (pl.betegség, munkanélküliség, gyász), valamint a

b/ KRITIKUS ESEMÉNY, mely olyan hirtelen bekövetkező, az életet közvetlenül fenyegető történés (természeti katasztrófa, terrortámadás stb.), mely mindenképp meghaladja az egyén megküzdési kapacitását⁸



7. <http://www.noportal.hu/main/nnews-6312.html> (2018. 01. 22.)

8. BÓNA, 2015, 125. o.

TRAUMA-STRESSZ-KRÍZIS

- Mind múltban átélt trauma, mind a jelenben fenyegető stresszor, legyen akár negatív életesemény, vagy kritikus esemény LÉLEKTANI KRÍZISÁLLAPOT kialakulásához vezethet
- de fontos, hogy a krízist indukáló jelenben átélt negatív tapasztalat, főleg a veszteség, sokszor valamilyen, a múltban átélt, fel nem dolgozott traumában gyökerezik¹⁰

A STRESSZRŐL MÉG

- STRESSZOR: a stresszt kiváltó tényezők összessége, lehet fizikai, pszichológiai, akut, vagy krónikus, szociális, környezeti, vagy intraperszonális ingerek, hatások, stresszhelyzetet teremtenek, mely az egyén alkalmazkodási készségét igénybe veszi

Fogalma Selye János nevéhez fűződik (1936), szakaszai (Generalis Adaptációs Szindróma-GAS):

- a/ ALARM: vészreakció, a szervezet védelmi erőinek felkészülési szakasza
 - b/ REZISZTENCIA: ellenállás, környezethez való alkalmazkodás-adaptáció
 - c/ KIMERÜLÉS: energia tartalékok kimerülése, szomatikus, pszichés károsodások
- COPING(TO COPE): megterhelésekkel való megbirkózás, megküzdés¹¹



9. [http://stresszdoki.com/gondolatok/a-stressz-pozitiv-
oldala-mert-meg-annak-is-van/](http://stresszdoki.com/gondolatok/a-stressz-pozitiv-oldala-mert-meg-annak-is-van/) (2018. 01. 22.)

10. BÓNA, 2015. 125. o.

11.

[http://igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehets
egmuhely/stressz_es_megkuzdes_BB.pdf](http://igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehets
egmuhely/stressz_es_megkuzdes_BB.pdf) (2018. 01. 22.)

TRAUMA-STRESSZ-KRÍZIS

A KRÍZIS

Olyan állapot, mely akkor alakul ki, amikor

1. A személy kénytelen lélektani egyensúlyát veszélyeztető, sokszor váratlan, elsősorban külső körülményekkel szembenézni,
2. Ezek fenyegető közelsége mindennél fontosabbá válik számára,
3. E helyzeteket szokásos problémamegoldó eszközeivel, energiáival sem megoldani, sem elkerülni nem tudja¹³

KRÍZIS CSOPORTOK

1. FEJLŐDÉSI (NORMATÍV): a személyiség életciklusváltási pontjain alakulnak ki (pl. serdülés, terhesség stb.)
2. AKCIDENTÁLIS (ESETLEGES): egy adott időpontban megjelenő sajátos életesemény váltja ki (pl. válás, munkanélkülivé válás, gyász stb.)
3. KRÍZISMÁTRIX modell (Jakobson vezette be 1979): összekapcsolódik a fejlődési és az esetleges krízisek fogalma, egyidőben, évekig is elhúzódhat¹⁴



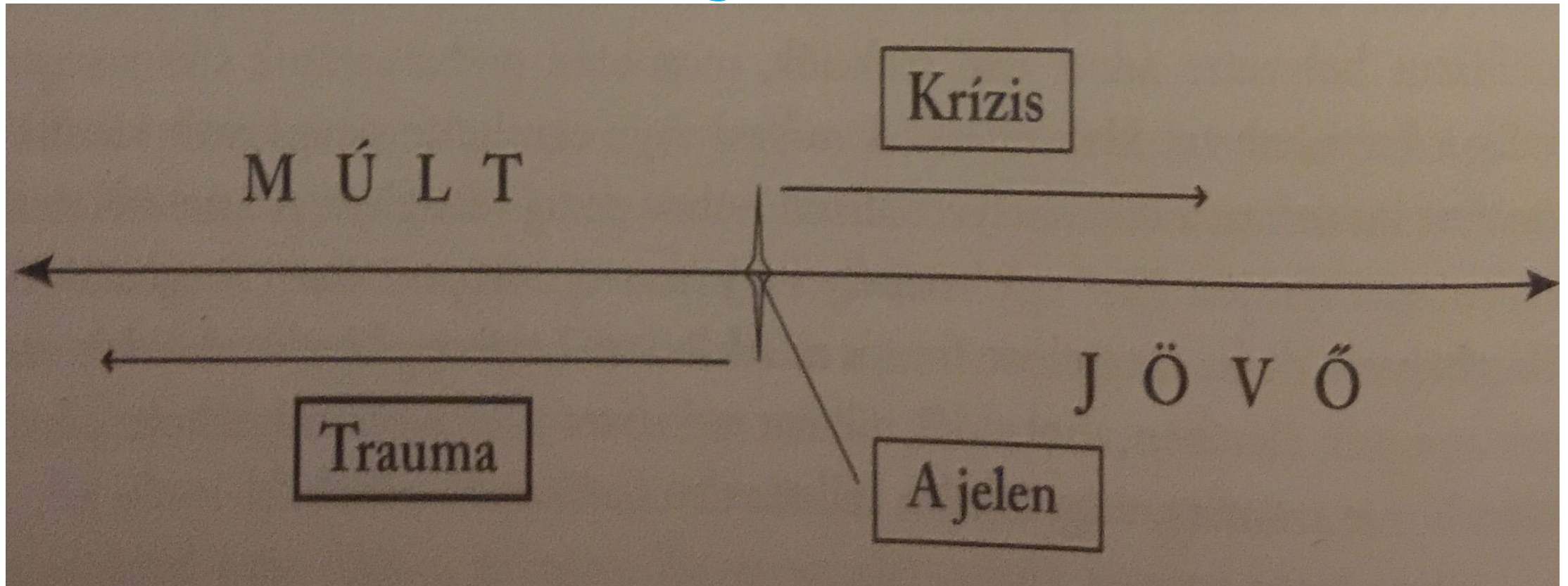
12. <https://www.canstockphoto.hu/kepek-fotok/krizis.html>
(2018. 01. 22.)

13. slideplayer.hu/slide/2198715/ (2018. 01. 25.)

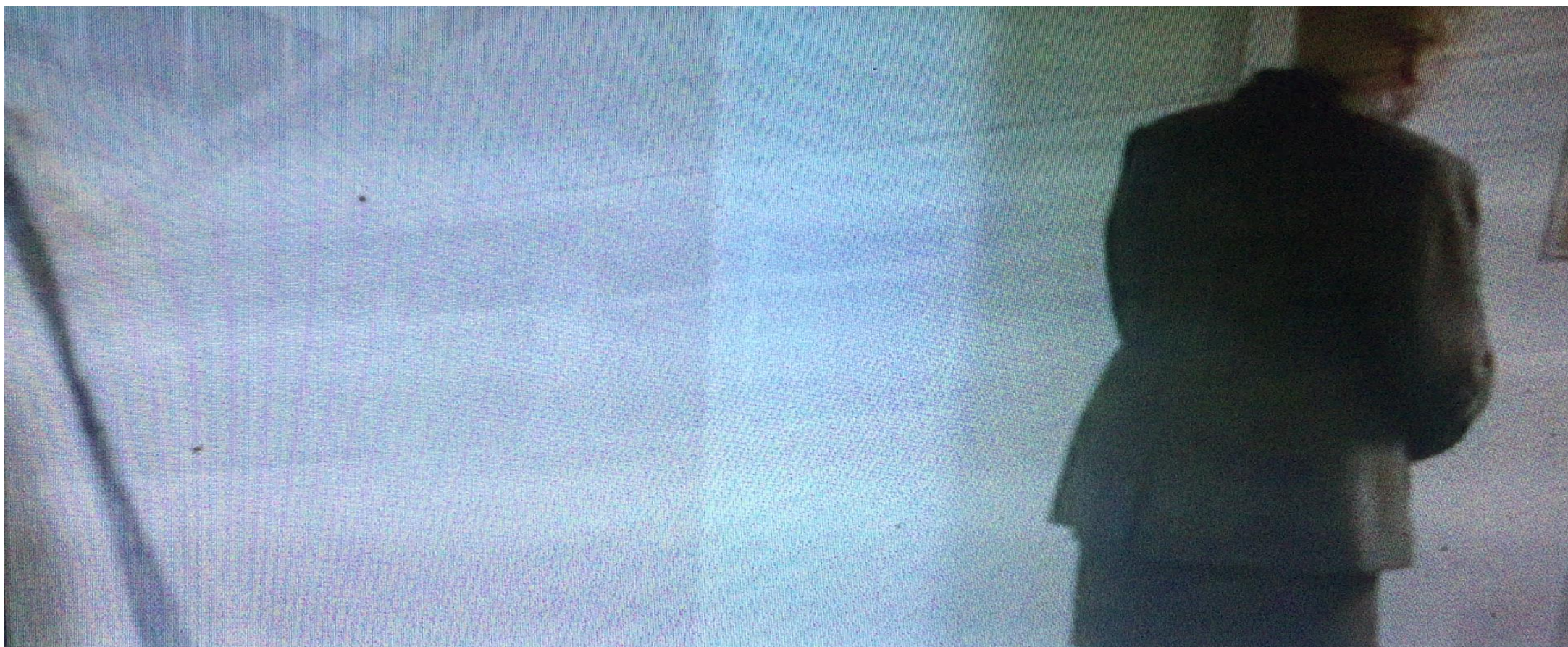
14. BÓNA, 2015. 126- 130. o.



TRAUMA-STRESSZ-KRÍZIS IDŐDIMENZIÓJA



MUNKAHELYI NEHÉZSÉGEK, avagy variációk egy témára...(filmrészlet)



16.

<https://www.youtube.com/watch?v=PcQGRmxWQPo&t=1871s>

Ünnepi otthon (Home for the Holidays, 2005) rendezte:

Richard Compton / részlet (2018.01.22.)

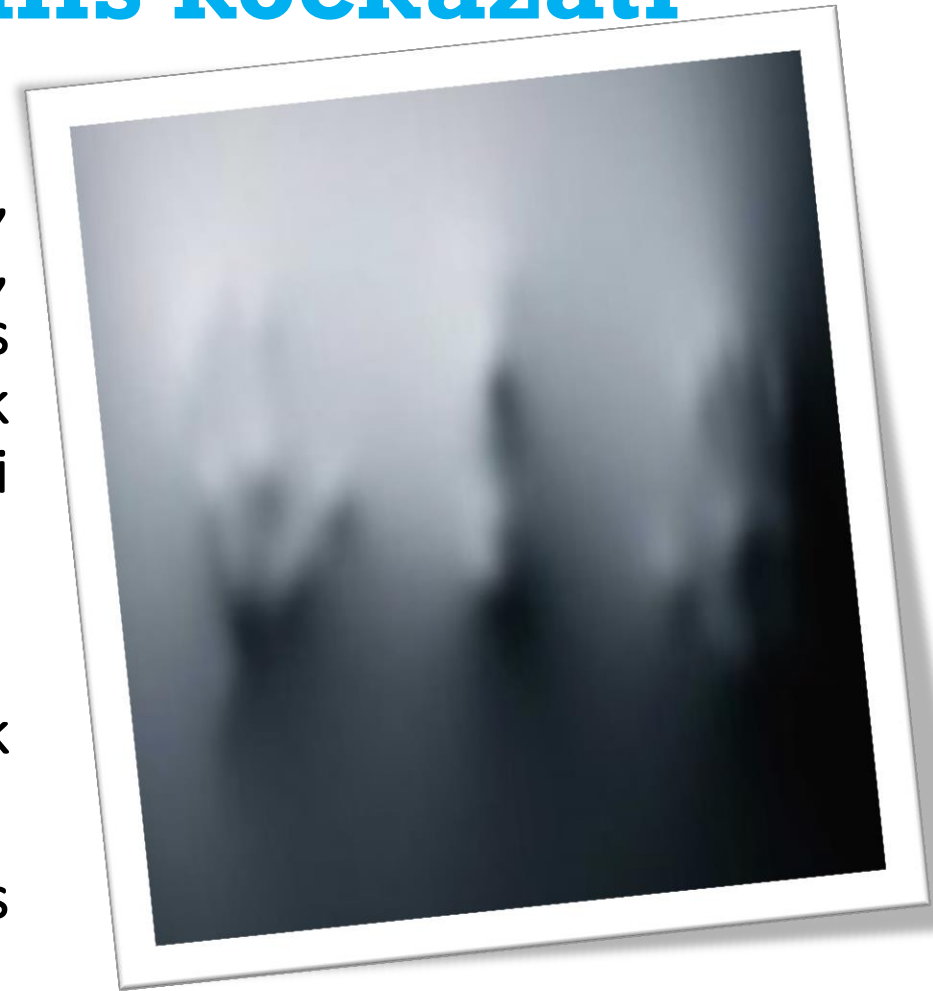


MUNKAHELYI NEHÉZSÉGEK, avagy munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezők

- Nemzetközi és hazai kutatások egyaránt igazolják, hogy a munkavállaló a nagyfokú munkahelyi stressz, terhelés következményeképpen pszichés és szomatikus megbetegedések áldozatává válhat. A megelőzés egyik legfontosabb eszköze a pszichoszociális kockázati tényezők, alapos feltérképezése

Ami lényeges:

- 1) a munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezők azonosítása
- 2) a stressz, a pszichés és pszichoszomatikus megbetegedések forrásainak pontos detektálása
- 3) valamint a megelőzés, prevenció fontossága¹⁸



17. <https://www.enpszichologusom.hu/services/kieges-burnout/> (2018. 01. 22.)

18. <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

MUNKAHELYI NEHÉZSÉGEK, avagy munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezők

- A pszichoszociális kockázati tényezőknek számos osztályozása ismeretes.

KÉRDŐÍV a pszichoszociális kockázati tényezők feltérképezésére

- COPSQQ II- (Koppenhágai Kérdőív a Munkahely Pszichoszociális Tényezőkről)²⁰

DIMENZIÓK (7)	SKÁLÁK (28)
I. Munkahelyi követelmények	Mennyiségi elvárás Munka tempó Érzelmi megterhelés
II. Szervezet és munkakör	Hatáskör (Kontroll) Fejlődési lehetőségek A munka értelmessége Munkahely iránti elkötelezettség
III. Együttműködés és vezetés	Előreláthatóság Jutalmazás (elismerés) Munkakör egyértelműsége Szerepkonfliktus A vezetés minősége Támogatás a felettestől Támogatás a munkatársaktól Munkahelyi közösség
IV. Munka-magánélet egyensúly	Munkahelyi elégedettség Munkahely-család konfliktus
V. Bizalmi légkör	Vezetés iránti bizalom Munkatársak közötti kölcsönös bizalom Igazságosság és tiszttelet
VI. Erőszak és zaklatás	Szexuális zaklatás Erőszakos fenyegetés Fizikai erőszak Szekálás (terrorizálás)
VII. Egészségi állapot, jóllét	Önbecsült egészségi állapot Kifáradtság Stressz Alvászavarok

19. <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

20. <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

MUNKAHELYI NEHÉZSÉGEK, avagy munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezők

A modell értékelésére 2011-ben készült egy átfogó tanulmány, mely szerint a legfontosabb pszichoszociális kockázati tényezőket két nagy csoportra oszthatjuk:

1) Az első csoport a munkavégzés körülményeihez (working situation) kapcsolódó pszichoszociális tényezőket emeli ki, ilyenek például:

- Érzelmi megterhelés
- Munkatempó (nagy megterhelés, hosszú távú gyors munkatempó)
- Munkahelyi erőszak
- Szexuális zaklatás, terrorizálás
- Traumatikus élmények
- Egyedül dolgozó és
- Éjszaka illetve váltott műszakban dolgozó munkavállaló-

2) A második csoport olyan pszichoszociális tényezőket foglal magában, amelyek direkt következményei a vezetői döntési jogkörnek, illetve a vezetőség-munkavállalók közötti kapcsolatnak.

Ilyenek például:

- Bérezések
- Előléptetések
- Nyugdíjazások
- Szabadságolások
- A munkavállalók befolyásának mértéke a vezetői döntéshozatalban
- Leépítések miatti munkahelyi bizonytalanság²¹

MUNKAHELYI NEHÉZSÉGEK, avagy munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezők

A munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezőkre vonatkozóan hat kulcsfontosságú összefüggést igazoltak a Kristensen és munkatársai nevéhez fűződő dán kutatások:

Munkahelyi követelmények: (munkatempó, megterhelés) a magas, vagy alacsony munkahelyi követelmények stresszorok

Hatáskör/ kontroll: ha egy munkavállaló rendelkezik a munkája feletti hatáskörrel, akkor ez fejlődési lehetőséget jelent számára, ezzel szemben az alacsony hatáskör potenciális stresszor

A munka értelmessége: ha magas a munka értelmessége, ez fejlődési forrást jelent a munkavállalónak. Ezzel szemben stresszornak minősül, ha a munkavállaló értelmetlennek látja a munkáját

Jutalmazás (bérezés, jutalmazás, elismerés): ha a munkavállaló erőfeszítései alacsony jutalmazással társulnak, akkor ez stresszforrás, az erőfeszítéshez társuló adekvát jutalmazás pedig fejlődési forrás

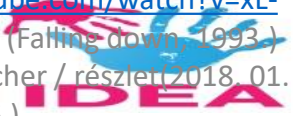
Előreláthatóság: (releváns információk átadása a fontos tervekre, változásokra vonatkozóan) az alacsony előreláthatóság stresszforrás

Támogatás a felettestől, támogatás a munkatársaktól: az alacsony fokú támogatás stresszor, míg a magas támogatás fejlődési lehetőséget jelent a munkavállaló számára²²

ÉS HA A NEHÉZSÉG NEHÉZSÉG MARAD?..avagy a BURNOUT felé vezető út (filmrészlet)



23. https://www.youtube.com/watch?v=xl-hmol_v3I Összeomlás (Falling down, 1993.)
rendezte: Joel Schumacher / részlet (2018. 01.
26.)



JÓ REGGELT BURNOUT...

- „Burnout szindróma krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, mely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.”

- A burnout jelenség minden olyan hivatás esetén előfordulhat, amelyben az emberekkel való közvetlen kommunikáció jelentős szerepet tölt be...²⁵



24. <https://bosziplaza.hu/segitseg/2/> (2018. 01. 22.)

25. <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> H. Freudenberg
(2018. 01. 22.)

A BURNOUT SZINDRÓMA MEGJELENÉSE

- A burnout kialakulása, fejlődése ciklikus, a ciklusok jól elkülöníthetők egymástól...

1) "SEMMIRE NINCS IDŐM" FÁZIS:

Túlzott lelkesedés, fokozott energikusság, a magánélet és munka összefonódása stb.. a személy bizonyítási kényszerbe kerül.. innen két út van:

2) MUNKA SZERETETÉNEK FÁZISA:

Az előző fázis gyengeségeit felismerjük, a magánélet és munka elkülönül, lelkesedés reálisan visszafogottabb lesz



3) FRUSZTRÁCIÓ FÁZISA:

Ha nem sikerül egyensúlyt találnia, a dolgok kicsúsznak a kezéből, magánélet háttérbe kerül, testi kimerültség jelei megjelennek, csökken a személy önmagával szembeni elvárása, a teljesítőképeség, nő a bűntudat, hangulati ingadozások jellemzők

4) APÁTIA FÁZISA:

Ekkor már a visszahúzódás, ellenséges viszonyulás, ellenséges szándék feltételezése jellemző, üresnek tartja hivatását. Kitérés az akadályok elől, kihívások, kockázatok kerülése, feladatok elhanyagolása, döntésképtelenség, fekete-fehér típusú gondolkodás.²⁷

26. <http://www.eleteroforras.hu/bemer-terapia-a-keges-burnout-stressz-managerbetegseg-ellen/> (2018. 01. 22.)

27. <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> (2018. 01. 22.)

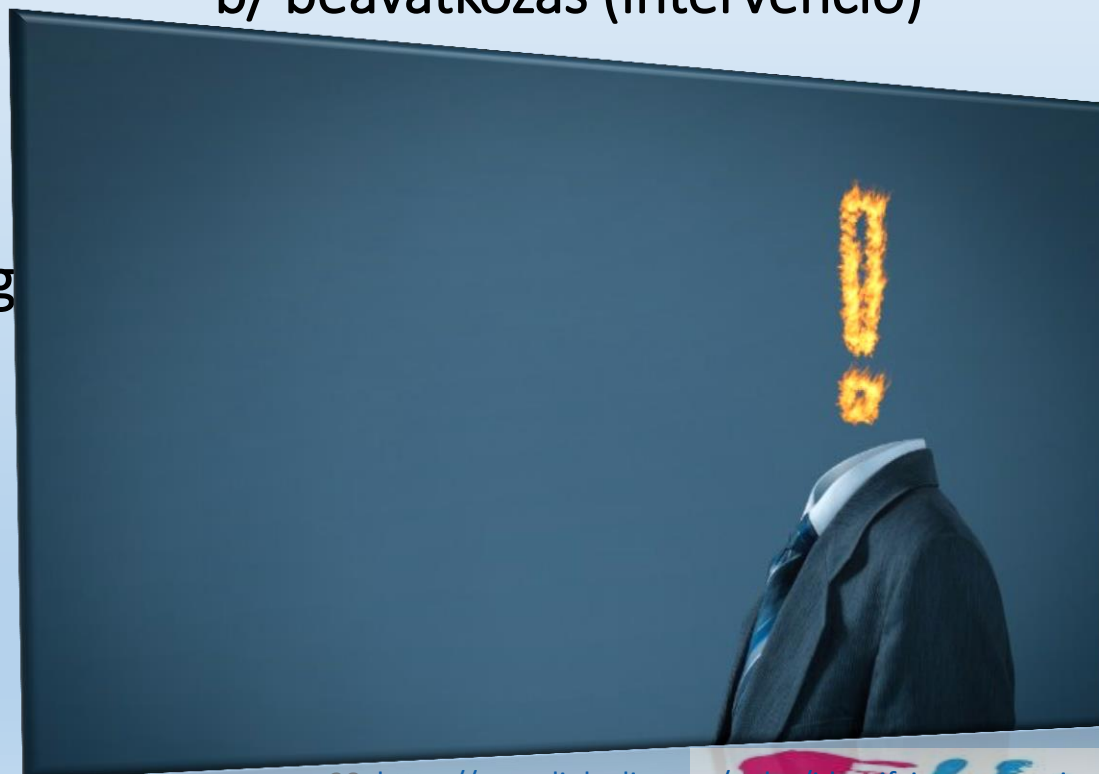
BURNOUT SZINDRÓMA OKAI, MEGELŐZÉSE...

1) OKAI:

- hiányos teljesítménymérés(kontroll)
- visszajelzés hiánya
- megerősítés hiánya
- alacsony jövedelem
- extra igénybevétel mellett nagy felelősség
- gyakori krízishelyzet
- elégtelen adminisztratív támogatás
- adminisztratív terhek
- korlátozott előrejutási lehetőség
- határaink rugalmas kezelése

2) MEGELŐZÉSE:

- a/ megelőzés (prevenció)
- b/ beavatkozás (intervenció)²⁹



28. <https://www.linkedin.com/pulse/identifying-preventing-treating-employee-burnout-randy-spradlin> (2018. 01. 22.)

29. <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> (2018. 01. 22.)

A BURNOUT FELISMERÉSE..., AVAGY NÉZZÜNK A VARÁZSGÖMBBE..

1) TESTI TÜNETEK:

- feszültség, fáradtság, fejfájás,
testsúlyváltozás, alvászavarok,
pszichoszomatikus megbetegedések (pl.
magas vérnyomás, fekélybetegség,
táplálkozási zavarok stb.)

2) PSZICHÉS TÜNETEK:

- ingerlékenység, cinizmus, emberi
kapcsolatok romlása, munkahelyhez,
kollégákhoz való negatív viszonyulás,
serkentő, nyugtató szerek,
betegállományba vonulás, teljesítmény
csökken, depresszió, szorongás, stb..³¹



30. http://www.omaha.com/momaha/extras/health-fitness/ways-to-comfort-scared-kids-during-severe-weather/article_eb88da0a-ef3f-11e4-ab62-b79dd8b04004.html (2018. 01. 22.)

31. <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> (2018. 01. 22.)

FÓKUSZBAN A REZILIENCIA, avagy a „puzzle- stratégia” mikéntje

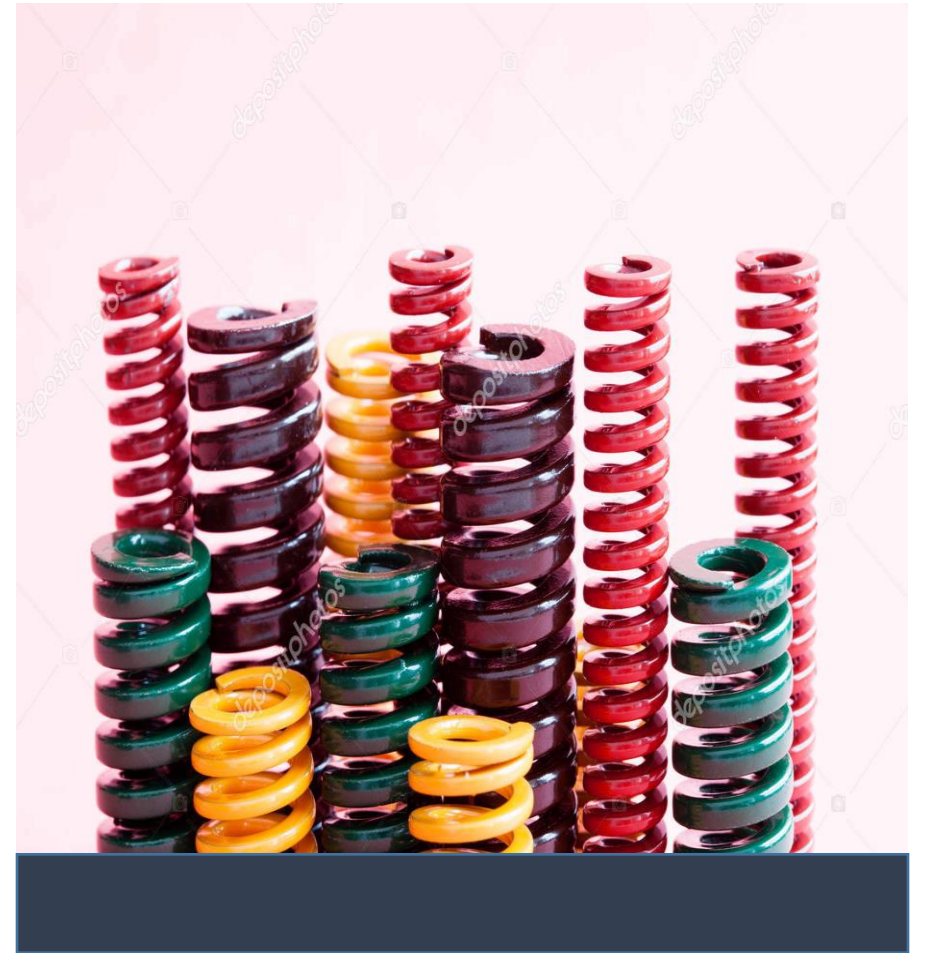


32. <https://hu.depositphotos.com/50200823/stock-photo-hands-forming-word-stress-with.html> (2018. 01. 22.)



REZILIENCIA...REZILIENCIA...de mi is ez?

- 1) Szó szerint: rugalmasság, elaszticitás
 - 2) Azt az erőt, amely az emberek számára lehetővé teszi, hogy az életben jelentkező krízisekkel hosszú távú károsodások nélkül megküzdjenek, nevezzük rezilienciának, azaz lelki állóképességnek..
 - 3) Az embernek azon képessége, hogy az életciklus kríziseivel a személyes, és a szociálisan közvetített erőforrásokra támaszkodva megküzdjenek és azokra a személyes fejlődéshez kínálkozó alkalomként tekintsenek (nemcsak az eredeti állapotot állítja vissza, hanem túl is mutat ezen)
- Különböző magatartásformákból, jellemzőkből és stratégiákból áll össze, melyek megfigyelhetők, leírhatók³⁴



33. <https://hu.depositphotos.com/150432950/stock-photo-abstract-colorful-steel-spirals-pressure.html> (2018. 01. 25.)

34. GRUHL, Monika: *A keljfeljancsi- stratégia. Krízishelyzetek kezelése.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs, 2013. (továbbiakban: GRUHL, 2013.) 12-14. o.

A REZILIENCIA MINT FOLYAMAT

- A reziliencia az a tehetség, hogy egy bizonyos kontextusban szükséges képességeket vagy jellemzők kombinációját elő tudjuk hozni
- A rezilienciafaktorok olyan rendszerként működnek, ami reziliens reakciókat vált ki
- A reziliens ember nem használja állandóan az összes faktort, hanem a helyzet követelményeinek megfelelően aktiválja.
- A reziliencia-egyensúly nem statikus, hanem dinamikus³⁶
- Hangsúly az erőn és erőforráson³⁷



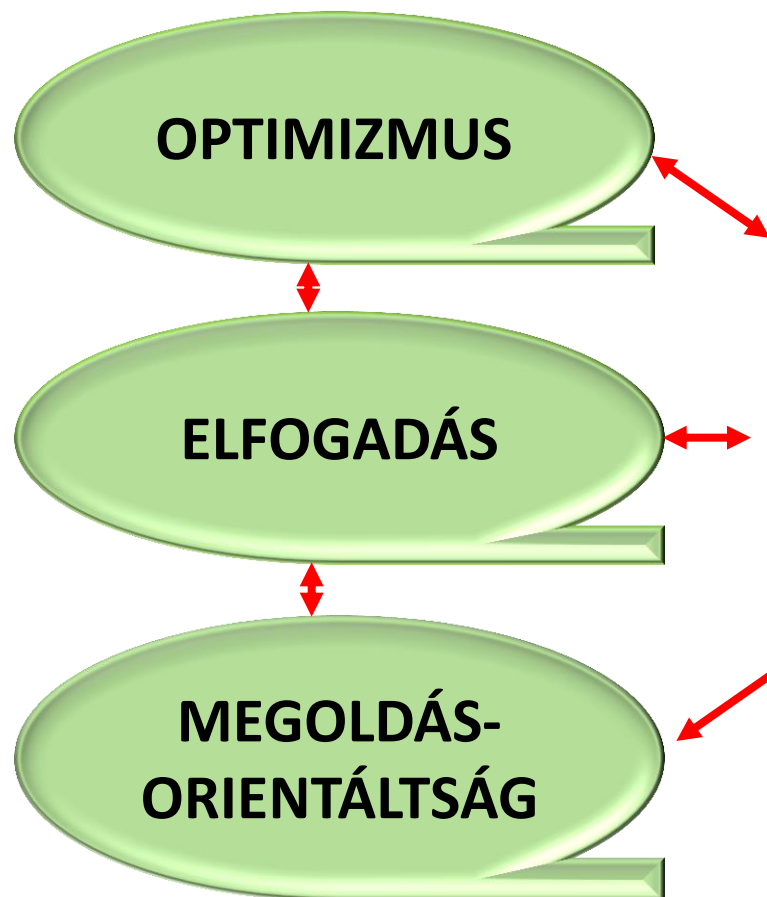
35. <https://www.hrevolution.hu/reziliencia> (2018. 01. 22.)

36. GRUHL, 97-105. o.

37. WELLENSIEK, Sylvia Kéré: *Reziliencia tréning. A csapat pszichikai ellenálló képességének fejlesztésére. Elmélet és gyakorlat vezetőknél, trénereknek, coachoknak.* Z- Press Kiadó Kft., Budapest, 2014. (továbbiakban: WELLENSIEK, 2014.) 14-15. o.

A REZILIENCIA TARTALMI EGYSÉGEI..., avagy a 7 védőfaktor

3 ALAPVETŐ BEÁLLÍTOTTÁSÁG:



A 4 KÉPESSÉG:



3 ALAPVETŐ BEÁLLÍTOTSÁG: OPTIMIZMUS..és elemei

1) POZITÍV ÉLETSZEMLÉLET:

- Hogyan látja a környezetét?
- Milyen az Ön alapvető hozzáállása más emberekhez?
- Mit vár a jövőtől?

2) POZITÍV ÉNKÉP:

- Hogyan gondolkodik Ön saját magáról?
- Bátorítja magát a nehéz időkben?
- Vagy gondolatban és önmagában folytatott beszélgetésekben leértékeli önmagát és képességeit?

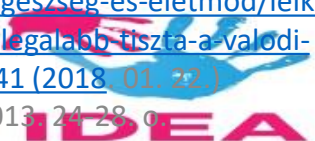
3) REALISTA OPTIMIZMUS:

- Tiszta képet alkotnak élethelyzetükről
- pozitívumra koncentrálnak, anélkül, hogy a nehézségeket szem előtt tévesztenék=megalapozott optimizmus jön létre⁴⁰



39. <https://www.bien.hu/egeszseg-es-eletmod/lelki-harmonia/az-ures-pohar-legalabb-tiszta-a-valodi-optimizmus/117141> (2018. 01. 22.)

40. GRUHL, 2013, 24-28. o.



MIRŐL ISMERI FEL AZ OPTIMIZMUS HIÁNYÁT?

1) ÁLLANDÓSÁG ÉS VÁLTOZÁS:

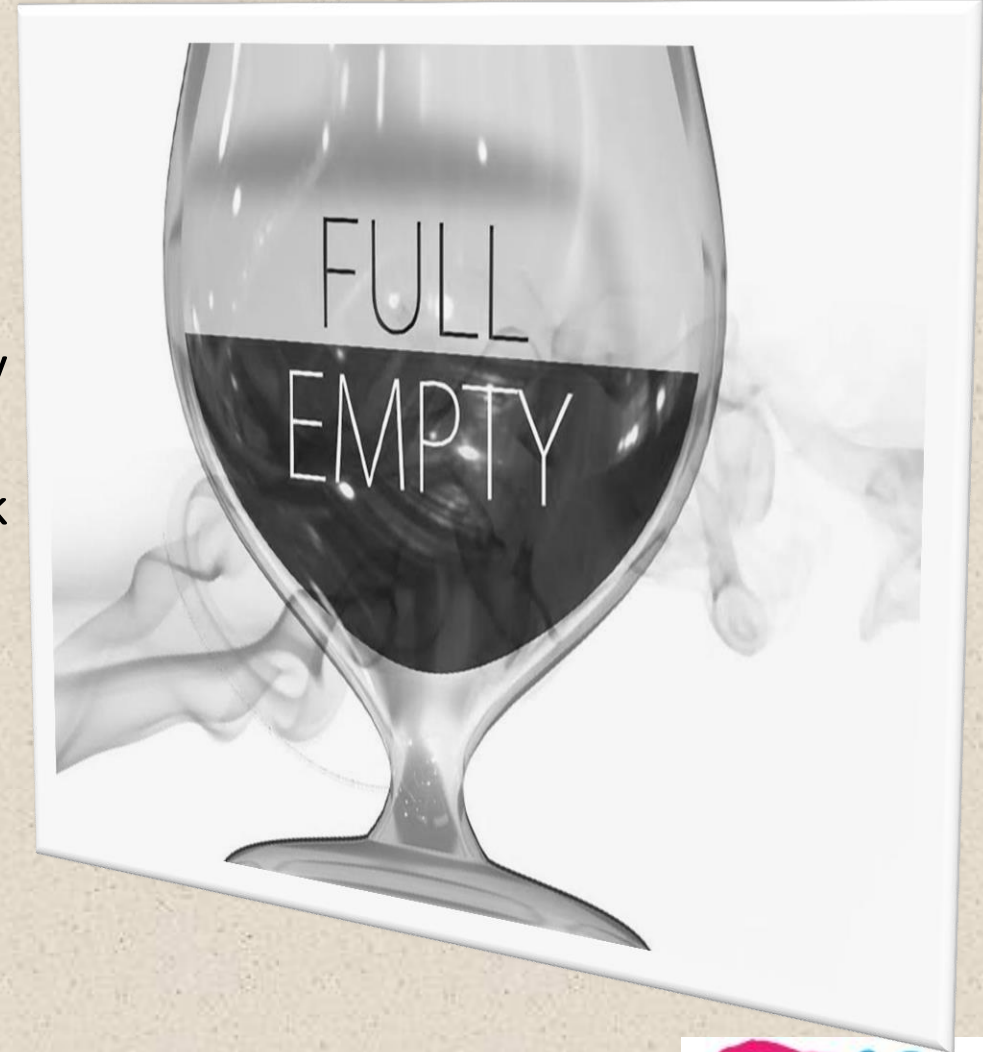
- A napsütést mindig eső követi
- Folyamatosan emlékeztetik magukat és másokat, hogy a jó pillanatok elmúlnak
- Krízishelyzetben úgy érzik megerősítést nyertek (ők megmondták)

2) ÁLTALÁNOSÍTÁS:

- Mindennek vége
- Általánosítják a kudarcokat

3) ÖNVÁD:

- Ez csak velem történhet meg
- Nem veszik észre, hogy az a kudarc mással is megtörténhet⁴²



41

<http://somogyiangelika.hu/2017/01/09/lehet-karos-az-optimizmus/> (2018. 01. 22.)

42. GRUHL, 2013. 29-30. o.



3 ALAPVETŐ BEÁLLÍTOTSÁG: ELFOGADÁS..és elemei

1) TÜRELEM:

- Mit jelent Ön számára a várakozás?
- Milyen gyorsan akar eredményeket elérni, vagy sikereket látni?
- Mire szakít ténylegesen időt?
- Mi veszi igénybe több idejét?
- Mikor vágyakozott huzamosabb ideig valamire?

2) A MEGVÁLTOZTATHATATLAN ELFOGADÁSA:

- Hogyan reagál, amikor nem kívánt eseményekkel kerül szembe, melyeket nem tud irányítani?
- Mennyire könnyű Önnek különbséget tenni aközött, hogy valamit meg tud változtatni és aközött, hogy hatással lehet rá?
- Milyen szerepet játszanak az olyan dolgok az életében, amelyeket nem tud meg nem történné tenni?
- Hogyan érzi magát, amikor az irányítás nem az ön kezében van?
- Hogyan reagál amikor mások nem felelnek meg az elvárásainak?

3) ÖNMAGUNK ELFOGADÁSA:

- Hogyan bánik saját magával?
- Teljes egészében elfogadja magát az összes erősségével és gyengeségével?
- Megbékélt az életútjával, amit az élettől kapott?
- Elnéző önmagával szemben, ha hibát vét?⁴⁴



43. <https://weheartit.com/entry/12870513> (2018. 01. 22.)

44. GRUHL, 2013. 31-37. o.

MIRŐL ISMERI FEL AZ ELFOGADÁS HIÁNYÁT?

1) TÜRELMETLENSÉG ÉS MEGGONDOLATLANSÁG

- Sokszor a folyton aktív emberekből, akik a világot jobbra akarják tenni, hiányzik az elfogadás
- Nem bíznak abban, hogy vannak önmagukat alakító erők, abban hisznek, hogy mindent maguknak kell csinálni
- Épp ezzel a hozzáállással gátolják meg az egyes dolgok létrejöttét

2) A HIBAKULTÚRA HIÁNYA:

- Olyan környezetben ahol a hibák kínosak, büntetik, a legkisebb akadály esetén feladják
- Hiba elismerése, kijavítása helyett mentségeket, igazolást keresnek, másokat hibáztatnak, tagadnak
- Így nem tanulják meg, hogy a hibák a tanulás részei

3) KICSINYESKEDÉS, ELÉGEDETLENKEDÉS ÉS TÉPELŐDÉS:

- Az erre hajlamos emberek újra és újra elmesélik negatív történeteiket anélkül, hogy ez bármin segítene
- Ezzel megakadályozzák a perspektíva megváltoztatását, pedig ezáltal meg tudnának békülni magukkal, másokkal

4) ELFOJTÁS:

- Önszabályozás formája, átmenetileg segít, de hosszú távon gátolja a személyes fejlődést⁴⁶



45. <http://blog.benedekkrisztina.com/lelki-fitness/a-siras-elfojtasa>
(2018. 01. 22.)

46. GRUHL, 2013: 39-40. o.

3 ALAPVETŐ BEÁLLÍTOTSÁG: MEGOLDÁS-ORIENTÁLTTSÁG..és elemei

- Milyen érzéseket vált ki Önből a problémák felbukkanása?
- A nehézségeket, vagy a kihívást látja meg először?
- Abból indul ki, hogy csak helyes megoldás létezik?
- Rendelkezik kipróbált megoldási stratégiákkal?
- Ezeket alkalmazza mindig, vagy váltogatja az eszközöket?

1) "PROBLÉMAMENTES" MEGOLDÁSOK:

- A problémák csupán tünetei, hogy valami nem működik

2) OPCIÓK KIALAKÍTÁSA:

- Megoldás- orientáltság a folyamatok előbbre vitelére irányul
- A reziliens ember el tudja fogadni az átmeneti, vagy részmegoldásokat is
- Hisz ha a helyzet megváltozik, a ma megoldása problémává válik

3) KREATÍV GONDOLKODÁS:

- Olyan mentális képesség, mely eredeti gondolkodásmódokat, nem konvencionális asszociációs módokat, valamint a kombinatorikus gondolkodást aktiválja⁴⁸



47. <http://www.dynamique-mag.com/article/creation-entreprise-doit-on-renoncer-a-une-idee-banale.3707> (2018. máj. 21.)

48. GRUHL, 2013. 41-47. o.

MIRŐL ISMERI FEL A MEGOLDÁS-ORIENTÁLTTSÁG HIÁNYÁT?

1) EGYOLDALÚ PROBLÉMAORIENTÁLTTSÁG:

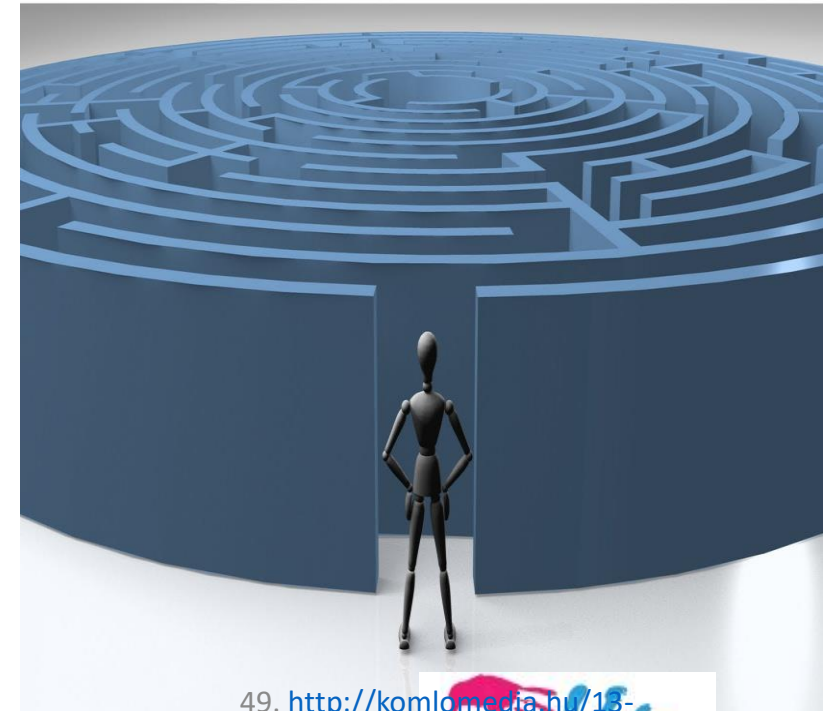
- a panaszra méltó helyzetek okait kutatják, de nem vonnak le belőlük következtetéseket, ehelyett körbe forognak (problémahipnózis), így saját és mások problémáiban fuldokolnak

2) KONVENCÍÓK ÉS RITUÁLÉK:

- Sokszor a berögzült meggyőződések blokkolják a nem konvencionális ötletekhez való hozzáférést és bátorságot
- + Egyszerűen nem tudok kibújni a bőrömből
- + Nekem ez nem megy
- + Te könnyen beszélsz
- + Ez csak egy csepp a tengerbe
- + Erre csak egy megoldás van stb.

3) GYORS ÉS OPTIMÁLIS MEGOLDÁS MINT IGÉNY:

- akadályozhatja a kreativitást⁵⁰



49. <http://komlomedias.hu/13-iq100/947-gondolat-a-tarsadalmi-bizonytalansag-korul> (2018. 01. 22.)

50. GRUHL, 2013. 48-50. o.



A 4 KÉPESSÉG: ÖNMAGUNK SZABÁLYOZÁSA...és elemei

1) ÖNMAGUNK MOTIVÁLÁSA/ÖNSZABÁLYOZÁS:

- Nagy kitartással rendelkeznek a hosszú távú céljaihoz vezető úton?
- Kitart szándéka mellett az akadályok láttán is?
- Sikerül talpra állni a kétségbeesés időszakában is?
- Agyunk bal agyféltekéje akaratlagos szándék megfogalmazása, logikus gondolkodás, részletes tervezés (felismerjük a kockázatokat, nem megvalósítható dolgokat
- Jobb agyfélteke, áttekinthetjük a dolgokat, tapasztalatainkat egyszerre tudjuk figyelembe venni
- A reziliens ember kiegyensúlyozza az érzelmeket és gondolatokat

2) ÖNFEGYELEM/ÖNKONTROLL:

- Hogyan bánik az érzelmeivel?
 - Általában megtalálja a megfelelő módot érzelmei kifejezésére?
 - Nincs olyan, hogy az érzései keresztülhúzzák számításait?
 - Az érzelmi intelligencia egyik fő eleme az önfegyelem
- ## 3) ÖNERŐSÍTÉS/STRESSZKEZELÉS:
- A reziliens ember nemcsak a stressz tüneteit kezeli, hanem a külső stresszel szemben egészben alkalmazza az önerősítést⁵²



HOGYAN ISMERI FEL AZ ÖNSZABÁLYOZÁS HIÁNYÁT?

1) MENTÁLIS EGYOLDALÚSÁG:

- A legtöbb ember nem éri el az egyensúlyt a két agyfélteke között
- Önkontrollt túlzásba vivő emberek (bal oldal dominancia) hajlamosak az állandó tépelődésre, nehezen döntenek
- Szenvedély, spontaneitás (jobb oldal dominancia) főleg szükségleteiket követik

2) HANGULATFÜGGŐSÉG:

- Gyakran másokat, külső körülményeket okolják rossz lelkiállapotuk miatt

3) TARTÓS BÁTORTALANSÁG:

- Új viselkedésmódokat nem mindig koronázza azonnal siker ettől elbátortalanodhatunk⁵⁴



53. <http://szulo2pont0.hu/csalad/720-a-fejlodestudatos-hozzaallas-nem-eleg> (2018. 01. 22.)

54. GRUHL, 2013. 58. old. 6.

A 4 KÉPESSÉG: FELELŐSSÉGET VÁLLALNI...és elemei

1) KILÉPNI AZ ÁLDOZATSZEREPBŐL:

- Elveszített valamit ami az Ön számára (lét)fontos(ságú) volt?
- Az a véleménye, hogy csúnyán kibabráltak Önnel?
- Ismeri az áldozatérzést?
- Ha az ember az áldozatszerep mellett dönt, másoknak adja át a hatalmat önmaga és az élete felett
- Ha nem érzékeli, hogy lehetősége van befolyást gyakorolni, és kivonja magát a helyzetére vonatkozó felelősségből, egy „TANULT GYÁMOLTALANSÁGOT” erősít meg...⁵⁶



55. [http://www.mosoly100.hu/content/szeretet-es-felelösség-erich-fromm](http://www.mosoly100.hu/content/szeretet-es-felelossag-erich-fromm) (2018. 01. 22.)

56. GRUHL, 2013 61-68. o.



A 4 KÉPESSÉG: FELELŐSSÉGET VÁLLALNI...és elemei

2) KI A HIBÁS? BÜNTUDAT ÉS MÁSOK HIBÁRTATÁSA:

- Mit gondol a vétségről?
- Milyen érzéseket vált ki Önből a vétség/hiba/hibáról elkövetése?
- Milyen helyzetekben hajlamos rá, hogy másokat hibáztasson?
- Milyen tapasztalata van a vétség/hiba elkövetésével kapcsolatban?
- Ha bűnösnek érezzük magunkat, ez semmiképpen nem vezet viselkedésünk megváltoztatásához..
- Ha bűnösség helyett a felelősséget vállaljuk, akkor képesek leszünk megtalálni a megfelelő választ, amivel nehéz helyzeteket megoldhatunk

3) KÉZBE VENNİ AZ ÉLETET: PROAKTÍV ALKOTÓKÉNT MŰKÖDNI:

- Hogyan hozza meg a döntéseit arról, mit tesz meg és mit nem?
- Tudja mik a fontos céljai?
- Ön a kezdeményező, vagy inkább csak reagál arra ami Önnel történik?
- Reziliens emberek PROAKTÍVAK, nem várják meg amíg reagálni kényszerülnek, hanem kezdeményeznek⁵⁸

Mindig csak ÉN vagyok a hibás?!



http://szabadvagyok.blog.hu/2010/08/10/tarskereses_es_egyeni_felelosseg_mindenert_te_vagy_a_hibas (2018. 01. 22.)

58. GRUHL, 2013. 64-68. o.

IDEA

MIRŐL ISMERI FEL A FELELŐSSÉGÉRZET HIÁNYÁT?

1) MEGRAGADÁS AZ ÁLDOZATSZEREPEBEN:

- Ha hozzászokik az áldozatszerephez nem tud szortírozni, és felismerni adott helyzetben mire tud hatással lenni és továbbjutni, ugyanarról a témáról beszél

2) MÁSOK HIBÁZTATÁSA:

- Áldozatok nagyon jól tudnak saját helyzetük miatt másokban büntudatot kelteni

3) PASSZÍV ELKERÜLŐ MAGATARTÁS:

- Úgyszincs semmi értelme, mindig közbejön valami stb.

4) A „DE ELŐSZÖR MÉG” CSAPDÁJA:

- Segítek, de először stb...

5) NEM TUDNI NEMET MONDANI⁶⁰



59. <http://www.vallalkozo.info/jog/kktbt-felelosseg-3-meddig-es-mennyire-felelosek-a-tagok> (2018. 01. 22.)

60. GRUHL, 2013. 69-72. o. 

A 4 KÉPESSÉG: KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSA...és elemei

1) HÁLÓZATOK:

- Kivel osztja meg az életét?
- Mely emberek voltak részesei sikereinek, kudarcainak? Kire számíthat?
- Mitől és mikor érzi úgy, hogy kapcsolatba került és van másokkal?

Az emberi szükséglethez tartozik, hogy együtt legyünk másokkal, és értékelést (elismerést) kapjunk

- Sokféle hálózat van (társ, barát, szomszéd stb.)

2) EMPÁTIA:

- Az őszinte részvétel és hihető érdeklődés a két feltétel ahhoz, hogy a hálózatnak lelke legyen, és ne legyen olyan, amiből a legkevesebb befektetéssel sok profitot akarnak⁶²



61. <http://regenytar.hu/?tag=emberi-kapcsolatok>
(2018. 01. 22.)

62. GRUHL, 2013. 73-80. o.

A 4 KÉPESSÉG: KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSA...és elemei

3) SZOCIÁLIS RUGALMASSÁG:

- Az érzelmi intelligencia a reziliencia alapja, elég tisztán látják azt, ahogy mások érzékelik őket, érzékelik mások körmönfont visszajelzéseit, észreveszik amikor kedvezőtlen hatással vannak másokra, ilyenkor a reziliens ember képes változtatni, és ezt nem kizárólag a másiktól várja
- Jól megtanulják megkülönböztetni a negatív kötődéseket, melyekre a túlzott függőség, rászorultság, manipuláció jellemző és az adok, kapok egyensúlya, pozitív összetartozás fémjelez.

4) ÖSSZETARTOZÁS ÉS ELKÖTELEZETTSÉG:

- A reziliens emberek nem elszigetelten élnek, hanem más emberekhez, értékrendhez tartoznak⁶⁴



63. <http://tanc.org.hu/wp/category/kapcsolat/> (2018.

01. 22.)

64. GRUHL, 2013 76-80. o

MIRŐL ISMERI FEL A KAPCSOLATI KOMPETENCIA HIÁNYÁT?

1) HIÁNYZÓ, VAGY EGYOLDALÚ HÁLÓZATOK:

- Aki alapvetően magába fordul, lemond a reziliencia egyik fontos komponenséről

2) TÚLZOTT ELVÁRÁSOK:

- A megkeseredett emberek állapotukat azzal magyarázzák, hogy másokban csalódtak, pedig egyszerűen saját irreális elképzeléseik vezettek csalódáshoz

3) A KRITIKATŰRÉS HIÁNYA:

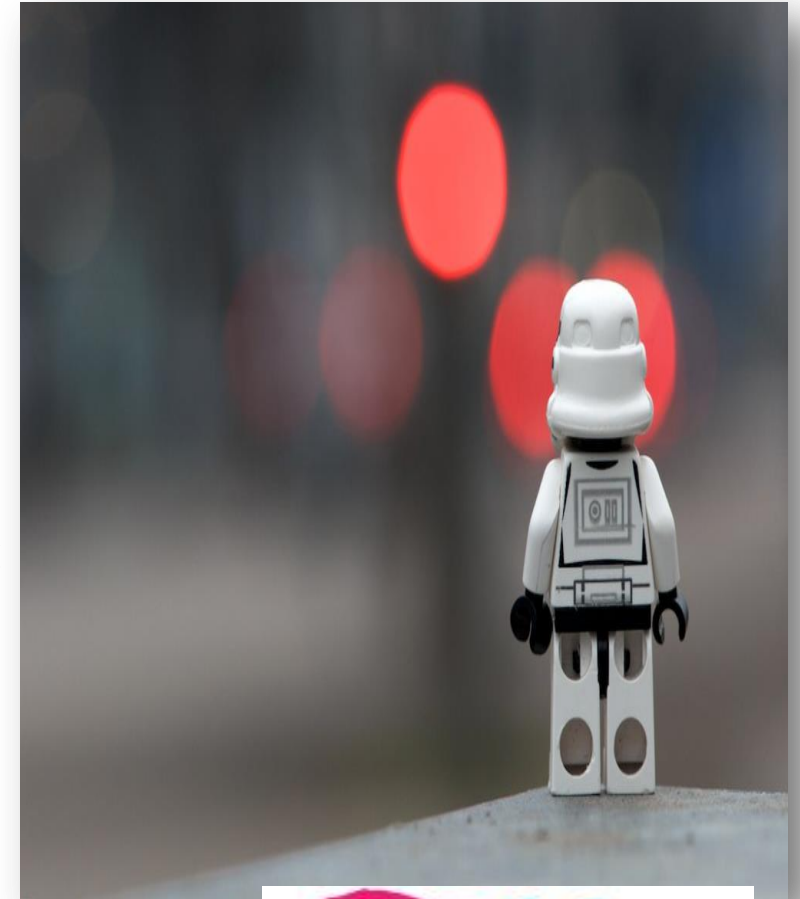
- A kritikát nem feltétlenül kell osztani, de önreflexiós impulzusként tekinthetünk rá

4) NEGATÍV FELTÉTELEZÉSEK:

- Sokan összetévesztik a beleérzést, megértést az egyetértéssel, engedéssel, fél ha megértő, becsapják

5) TÚLZOTT INDIVIDUALIZÁCIÓ:

- Az önrendelkezésre irányuló nyomás elszigetelődéshez vezethet⁶⁶



65. <http://hellomagyarok.hu/szubjektiv/realitas-kontra-erzelmek-tarsadalomkritika-a-magany-eve-utan> (2018. 01. 22.)

66. GRUHL, 2013. 81-84. o.

A 4 KÉPESSÉG: A JÖVŐ MEGFORMÁLÁSA...és elemei

- A jövő alakítása azt jelenti, hogy felkészülünk az előre látható és nem várt törekvéseinkre anélkül, hogy irreális terveket szőnénk

1) ANTICIPÁCIÓ, ELŐRE GONDOLKODNI ÉS ELŐRE MEGÉREZNI:

- Elhiszi, hogy befolyásolni tudja a jövőjét?
- Amikor a jövőre gondol milyen képek vannak a fejében, inkább pozitív, vagy negatív?

2) FÓKUSZÁLÁS, BERENDEZKEDNI ÉLETÜNK ÁLMAIRA:

- Min múlik az élet?
- Mit szeretne elérni, hogy elégedett legyen?
- Mi az amiért minden eszközét beveti?

3) CÉLORIENTÁCIÓ, A SZÁNDÉKTÓL A CSELEKVÉSIG:

- Ismeri a saját céljait? Hogyan éri el a célját?
- Aktivitásai, tevékenységei összhangban állnak a céljaival?⁶⁸



67

<https://tr.stockfresh.com/image/4479523/healthcare-medical-and-future-technology-concept> (2018. 01. 22.)

68. GRUHL, 2013. 85-92. o. **IDEA**

AMIRŐL FELISMERI, HOGY JÖVŐJÉNEK KIALAKÍTÁSA HIÁNYOS

1) A MÚLT TÚLHANGSÚLYOZÁSA:

- Akik mágikus erőt tulajdonít a múltnak, kiengedik a kezükből a jövő befolyásolásának lehetőségét
- Sztenderd mondat: "aki egyszer hazudik, annak nem hisz az ember" stb.

2) AZ ELŐRE LÁTHATÓ KRÍZISEK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSA

3) ZAVARODOTTSÁG, CÉLOK ÉS TERV NÉLKÜL:

- Néhány ember nem akar dönteni, kerüli, hogy a jövővel foglalkozzon pl. azt gondolja céljait úgysem éri el stb.

4) A KOCKÁZATOK ÉS A KUDARC TÚLBECSLÉSE:

- Aki nem csinál semmit az semmi rosszat nem csinál?
- Védekező helyzetbe kerülnek, a jelen áldozatai lesznek, a jövő megformálói helyett⁷⁰



69. <https://www.kbcequitas.hu/befektetesi-blog/nem-kell-varazsgomb-ahhoz-hogy-profiteljunk-a-tozsden> (2018: 01.

22.)

70. GRUHL, 2013: 93-95 o.



REZILIENCIA FEJLESZTŐ GYAKORLATOK



TÖLTÜNK FEL AZ ENERGIAHORDÓT...

Gyakorlat: Az energiahordó

Bevezetés

Ahhoz, hogy a szakmai- és a magánéletben erősen és egészségesen tevékenykedhessünk, célszerű pontosan ismerni saját energiaháztartásunkat. Ugyanis: hosszú távon az energetikai rendszerünkben csak annyit vehetünk ki, amennyire megbízhatóan újra tudjuk tölteni. Az energiahordó képe (választhatja szimbólumnak az akkumulátort is) azt emeli ki, hogy a szervezetünkben egy energiáról található, amely életünk sok napján magától töltődik fel. De a megterhelő időszakokban szüksége van az aktív támogatásunkra, hogy fenntartsa a szintjét illetve újra feltölthezzen.

Cél

Megérti, hogy a jelenlegi energiaháztartása mennyire van feltöltve, és olyan intézkedéseket határoz meg, amelyek tudatosan erősítik. Külön-külön szerez tudomást a test, az érzés, az elme és a lélek egyes dimenzióiról.

Eszközök

Flipchart, író tábla, tollak, ragasztószalagok vagy zsinórok.

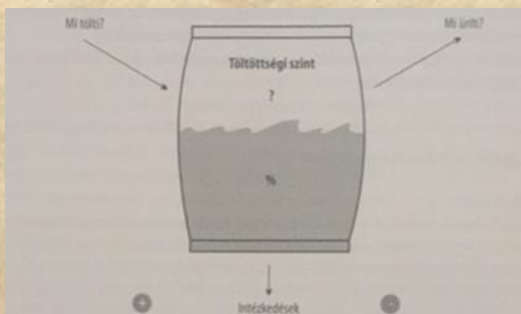
A gyakorlat menete

1. lépés:

Rajzoljon ösztönszerűen a flipchartra egy energiahordót (vagy akkumulátort), amely a személyes energiaháztartását szimbolizálja. Ez a napi forma szerint erősen ingadozhat, ezért az elmúlt néhány hónap átlagát kell rögzíteni. A hordó lehet kerek és széles, vagy kicsi és keskeny - ez a kialakítás az „érzékelte valóság” hiteles tükré kell, hogy legyen.

2. lépés:

Először is tegye fel magának a kérdést: hány százalékig van a hordóm? Adjon meg egy százalékos arányt különösebb töprengés nélkül, csak úgy spontán. Állapítsa meg például, hogy: „pillanatnyilag nagyon jól vagyok, az energiahordóm 90 százalékig érzi feltöltve magát”. Vagy: „már hosszabb ideje az erőm peremén járok; az energiahordóm töltöttsége 20 és 40 százalék között ingadozik”.



3. lépés:

Helyezzen ki a zsinórok vagy ragasztószalagok segítségével nyolc mezőt a padlóra, és nevezze meg az alábbiak szerint:

- + Test plusz,
- Test mínusz,
- + Érzés plusz,
- Érzés mínusz,
- + Tudat plusz,
- Tudat mínusz,
- + Lélek plusz,
- Lélek mínusz.

4. lépés:

Most dolgozza ki a következő kérdést: milyen tevékenységek, helyzetek, események... töltik fel a hordómat?

- Testi síkon – itt helyezkedjen a „Test plusz” mezőre, és érezze bele a gondolatait és érzéseit. Ezeket a megfigyeléseket egy író táblára is feljegyezheti – vagy egy résztvevő kolléga moderálja őt a gyakorlat során, és rögzíti a felismeréseket az ön számára.
- Érzelmi szinten – helyezkedjen el az „Érzés plusz” mezőn és folytassa a korábbival azonos módon.
- Tudati szinten – ugyanazzal az eljárással, mint korábban.
- A lélek szintjén – ugyanazzal az eljárással, mint korábban.

Ugyanígy fedezze fel az ellenpólust és kérdezze meg magától: milyen tevékenységek, helyzetek, események... miatt ürül a hordóm? Ilyenkor helyezkedjen a megfelelő mínuszmezőre, és gondolja át, milyennek az érzése. A mezők sorrendjét szabadon választhatja meg.

5. lépés:

Foglalja össze ezután az addigi felismeréseit, és tegye fel a harmadik kérdést: milyen intézkedésekkel erősíthetem hosszú távon és tartósan az energiaháztartásomat?

Határozzon meg kicsi, reális lépéseket, amelyek gyarapítják az energiatöltőket, és fokozatosan visszaszorítják az energiarablókat. Fontos feltárni az összefüggéseket és kitűzni az ezekhez illeszkedő, gyakorlatban jól alkalmazható teendőket.

Tippek a vezetőknek

Ellenőrizze gondosan a vezető szerepének energiarablóit. Ne hagyja, hogy több oldalról felőröljék. Vegyen fel egyértelmű álláspontot a különböző érdekelt felek viszonyrendszerében. Az ön szerepköre legyen világos, de ne erőltesse meg, ne vállalja túl magát. Legyen tisztában az elvállalt feladatkörökkel, és ezeket teljesítse lelkiismeretesen.

Engedélyezze magának, hogy a saját javáról is gondoskodjon. Minden nap ügyeljen a saját személyes energia-költségvetésére, gondozza és ápolja azt. Ez nem önzés, hanem közösségi magatartás. Aki rendszeresen „táplálja” magát, az méltányolhatja mások igényeit és kívánságait, és annak van egyáltalán ereje teljesíteni őket.



AZ ÉLETÚT-VONAL

Gyakorlat: Az életút-vonal

Bevezető

Életünk során tapasztalatokat szerzünk, amelyek az önmagunkról alkotott képet formálják. A korai gyermekkorban szerzett élmények különösen mély nyomot hagynak, mivel a sejtek rendszere szüretlenül rögzíti őket. De a cseperedő gyermeknek sem könnyű megfelelően értelmezni a felnőttek kijelentéseit és cselekedeteit. Kicsi még és gyermeki perspektívából szemléli a dolgokat, ami nem teszi lehetővé, hogy más keretbe helyezze vagy egészében megkérdőjelezze őket. Így fordulhat elő, hogy sok felnőtt idős koráig az anya, apa, a nagyszülei, valamelyik tanár, felkész, edző vagy más őt befolyásoló személy állításait hordozza magában. Néhány ilyen mondat támogatja és építi, mások korlátozzák az öntudatosságot és a rezilienciát. Ez nem arra nézve meghatározó, hogy az ember mit tapasztal meg, hanem hogy milyen következtetéseket von le belőlük és milyen formában dolgozza fel őket. Ezért ön ebben a gyakorlatban csak közvetve foglalkozik a múlttal. Létrehoz egy idővonalat, melynek segítségével a múltba látogat. De ebben a munkában elsősorban azok az élmények fognak felbukkanni, amelyeknek itt és most még hatalma van ön felett.

Cél

Vizsgálja meg a teljes életvonalat. Kezdjen kutatni olyan élmények, hatások, tapasztalatok, hitek és átvett viselkedésminták után, amelyek az ön belső ellenálló képességét, az önmagával való kapcsolatát és az önbizalmát erősítették illetve gátolták.

Eszközök

Hosszú zsinór, prezentációs kártya, írotábla és tollak.

A gyakorlat menete

Gyűjtsön össze apránként olyan élményeket, amelyek az ön fejlődését elősegítették, vagy korlátozták illetve akadályozták. Ezek a tapasztalatok fűződhetnek az anyához és az apához, a nagyszülőkhöz, testvérekhez, tanárokhoz, osztálytársakhoz, barátokhoz, a falu közösségéhez, az egyházhoz, a sportklubhoz, de később kapcsolódhatnak az oktatáshoz, a munkához, a házassághoz, a szülői léthez és még sok más dologhoz.

1. lépés:

Először is gyűjtse össze emlékeit egy írotáblára, különösebb rendszerezés nélkül. Adjon magának időt; apránként általában a mélyen eltemetett emlékek is előhívhatók.

2. lépés:

Másolja át a legfontosabb emlékeket (kb. 10-15-öt lehet) a moderációs kártyákra, és írja le ezeket

- néhány rövid szóban,
- és egy szimbólummal.

3. lépés:

Vegye kézbe ezután a hosszú zsinórt és terítse ki a teljes életét jelképezően (a születésnél kezdve), minden jó és rossz dologgal, amely a személyes élettörténetét alkotja. A zsinór segítségével a fontos mozzanatok alul vagy fölül érzékletesen megjeleníthetők.

4. lépés:

Majd helyezze a bemutató kártyákat a történések időbeli sorrendje szerint az életút-vonalára.

5. lépés:

Amint a grafikon elkészült, lépjen egyet hátra, és vegye szemügyre az életút-vonal egészét.

6. lépés:

Lépésről lépésre haladjon végig a vonalon, és minden eseménynél tegye fel magának kérdést:

- Mit tapasztaltam pontosan?
- Hogyan dolgoztam fel akkor és az azt követő időben a tapasztalataimat?

Megteheti, hogy végigköveti a vonalat a maga teljességében, és átéli a teljes eseménysort. Vagy akár megmarad egyetlen, az ön számára lényeges történésnél, és azt tanulmányozza elmélyülten.

7. lépés:

A gyakorlat végén teljes tudatossággal engedje hatni önre az élmények sokaságát. Tudatosítsa magában, hogy életében mennyi minden felülkerekedett már. Fordítsa figyelmét a képességeire és a tehetségére. Erősítse célzottan az önbizalmát és az önmagával kapcsolatban érzett büszkeséget.

Tipppek vezetőknak

Az életút-vonal a mintákon és beidegződéseken kívül felfed régi érzelmi poggyászokat, amelyeket esetenként magunkkal cipelünk. Könnyítsen életének hátizsákján, és vegyen búcsút minden felesleges energiától. Ragadja meg a megoldatlan konfliktusokat. Fokozatosan távolodjon el az önnel össze már nem férő dolgoktól és személyektől, és ezáltal nyisson teret az újnak. Vállalja az életéért a felelősséget, és alakítsa aktívan. Tűzzön ki célt, és kis, reális lépésekkel lépjen munkához.

REZILIENCIA-MINŐSÉGÉRTÉKELÉS A MUNKAVÁLLALÓ SZÁMÁRA

☒ Reziliencia-minőségértékelés a munkavállaló számára

Öntudatosság

- ☐ Megfontolt ember vagyok, és rendszeresen át szoktam gondolni a viselkedésmódot. Emellett odafigyelek a saját igényeimre és kívánságaimra is.
- ☐ Bízom magamban. Mindig képes vagyok tanulni a hibákból. A válságos idők ezidáig tapasztaltabbá és erősebbé tettek.
- ☐ A kihívásokat és változásokat lehetőségnek tekintem a továbbfejlődésre, és inkább a pozitív hozzáállást részesítem előnyben. Továbbá keresek bármilyen támogatást, ami segítségemre lehet.

Barátság a testtel

- ☐ Ismerem a testem és szeretem is. Jól érzem magam a bőrömben.
- ☐ Odafigyelek az evésre, ivásra, mozgásra, regenerálódásra és alvásra. Kidolgoztam rituálékat a mindennapi életben, amelyek segítenek, hogy ellensúlyozzam a stresszt, egészségesen és életerősen tartsam magam.
- ☐ Odafigyelek a testem üzeneteire, és követem őket. Figyelmet szentelek az első tüneteknek, és idejekorán gondoskodom róluk.

☒ Reziliencia-minőségértékelés a munkavállaló számára

Érzelmi egyensúly

- ☐ Észlelem az érzéseimet és megfelelően ki tudom fejezni őket. Szívesen hagyatkozom a megérzéseimre.
- ☐ A krízishelyzetekben megőrzöm a nyugalmam, és nem engedem, hogy magukkal ragadjanak az érzelmek. Tudok távolságot tartani, nem hagyom, hogy a mindennapi problémák felemésszenek.
- ☐ Aktívan kezelem a félelmeket, kételyeket és más kellemetlenségeket. Általában fontos üzenetet hordoznak magukban, amire odafigyelek. Ugyanakkor más oldalról is megvizsgálom őket, ami segít ellensúlyozni a terhes hangulatokat.

Szellemi erő

- ☐ Meg tudom őrizni az áttekintést a komplex, zavaros helyzetek fölött. Hagyok magamnak időt a dolgok tisztázására, és hogy tágabb kontextusban szemléljem őket.
- ☐ Ügyelek a körülmények reális értékelésére. Módszeresen gondolkodom, és különbséget teszek tünet és a kiváltó ok között. A sokrétű tartalmat kezelhető tematikus csoportokra bontom, és átláthatóvá teszem.
- ☐ Nem hagyom magam szellemileg sarokba szorítani. Célrányosan a mozgásterekre összpontosítok, és minden lehetőséget megragadok, hogy pozitív hatást fejtsék ki az eseményekre.

Józan ész és értékítélet

- ☐ Ismerem az értékeimet és ezek alapján élem a mindennapjaimat.
- ☐ Erőt merítek az érzéseimmel, gondolataimmal, szavaimmal és cselekedeteimmel való azonosulásból. Ha lelkiismereti konfliktusba kerülök, nem hessegetem el, hanem aktívan keresem a megoldást – akkor is, ha sok időt és türelmet igényel.
- ☐ Nem terhelem túl magam és másokat fennkölt, irreális elvárásokkal. Saját értékeim megvalósíthatóságán gondolkodom, és örömet találok az apró dolgokban.

A VÁLTOZTATHATÓ ÉS MEGVÁLTOZTATHATATLAN VILÁG

Gyakorlat: A változtatható és megváltoztathatatlan világ

Bevezetés

Ha az ember behatóan foglalkozik céges kérdőívekkel az alkalmazotti elkötelezettség és lojalitás témájában, gyakran közvetlen összefüggés merül fel: azok a munkavállalók, akik érzik a bizalmat saját személyük és munkatelésítményük felé, akiknek részük van elismerésben és szabad mozgásteret kapnak az önálló, felelősségteljes cselekvéshez, általában jól érzik magukat, és a munkahelyen bővelkednek erőben és ötletekben. Ezzel szemben azok az alkalmazottak, akiknek korlátozott a lehetősége a közös gondolkodásra és cselekvésre, gyakran utasítás szerint dolgoznak, és kapacitásuknak csak egy részét fektetik be a cégbe. Ráadásul pszichoszociális szempontból a leginkább veszélyeztetett csoportba tartoznak.

Az önrendelkezés érzése tehát rendkívül fontos, és óriási mértékben járul hozzá a képességek fejlődéséhez, a jó közérzethez és az egészséghez. Ahol mi emberek eléggé jól viseljük a korlátozást és az alárendeltséget: a szélsőséges helyzetekben még azt is megértjük, ha a cselekvési szabadságunkat a minimumra csökkentik. De az idegen akarat kiegyensúlyozására is szükségünk van világosan meghatározott területekre, ahol szabadon tudunk gondolkodni és cselekedni. Néhány ember kénytelen ezt a területet betegség miatt vagy szabadságvesztés esetén egészen a bensőjébe áttenni.

A reziliens embereknek különleges tehetségük van a mozgástér felismerésére és tevékeny kihasználására. Nem panaszkodnak hosszasan arról, mi nem megy, hanem minden kínálkozó lehetőséget megragadnak, hogy a helyzetből a legtöbbet hozzák ki. Az olyan témákat, amelyeket nem tudnak befolyásolni, lélekben elengedik, és nem pazarolnak energiát haszontalan tépelődésre az érvekről és ellenérvekről. Ezeket a megmaradt szabad erőket célzottan azokra az eseményekre fordítják, amelyekre hatással lehetnek, hogy kreatívan formálják őket.

Cél

Ez a gyakorlat abban segíti önt, hogy világosságot teremtsen, melyek a változtatható és megváltoztathatatlan témák a szakmai- és a magánéletében. Mivel ezek a területek folytonos mozgásban vannak, ez a gyakorlat egy pillanatfelvétel, amelyet rendszeresen meg kell ismételni, hogy naprakész állapotban legyen.

Eszközök

Zsinegek vagy ragasztószalagok, moderációs kártyák, tollak, papír.

A kiscsoportos munka lehetősége

A gyakorlat egyedül vagy kiscsoportban végezhető. A két vagy három résztvevő kövesse az 1-4. lépést egyedül, majd üljenek le beszélgetni egymással. Ezután kerül sor a nagycsoportos eszmecsere.

A gyakorlat menete

1. lépés:

Fektessen a földre két mezőt, és jelölje meg őket a következőképpen:

- „változtatható világ”,
- „nem változtatható világ”.

Hozzon létre földhorgonnyal (egy megjelölt papírral, ami a tanú pozícióját jelképezi) egy semleges helyet.

2. lépés:

Lépjen be egymás után mindkét élménytérre. Amikor „világot” vált, mindig haladjon át a semleges területen, hogy frissen érkezzen az új élményhez.

Érezze át az egyes mezőket, és figyelje a test, a szív, az elme és a lélek jelzéseit.

3. lépés:

Írjon moderációs kártyákat a témákról, amelyeket az adott területekhez hozzárendel.

4. lépés:

Vizsgálja meg ezt a felosztást a tanú szemszögéből. Hogyan látta eddig a „mozgástér” témáját? Lehet javítani a magatartásán ezen a ponton? Belső hozzáállásának vagy külső viselkedésének milyen változtatásával tudna a tehertől megszabadulni, és új irányt szabni?

Tipppek a vezetőknek

Nincs tökéletes állás. Mindenesetre gyakran a nézőponton múlik, hogy a munkahelyének inkább a negatív vagy a pozitív oldalait érzékeli-e. Ez nem a sérelmes állapotok szépítgetéséről szól, hanem a konstruktív, megoldásorientált nézetről és világos kifejezésről. Keresse a beszélgetésekben az együtt-, ne az egymás ellen működést.

Gondolkodjon és cselekedjen vállalati módon. Vegye észre a szervezete kihívásait és tekintse magát a megoldás részének. Teremtsen értelmet és összefüggést a munkája, csapatának céljai és a teljes cég igényei között.

NAPI GYAKORLAT: A FIGYELŐIZOM EDZÉSE

Napi gyakorlat: A figyelőizom edzése

Bevezetés

Aki testestől-lelkestől az érzései, gondolkodása, beszéde és cselekvése megváltoztatása mellett dönt, annak módszeresen kell munkához látnia. Először is egyértelműen azonosítson egy káros magatartásformát, és pontosan derítse fel annak működési mechanizmusát. Ez a viselkedés egy bizonyos személynél vagy egy csoportnál merül fel? Összefügg a személyes körülményekkel, például a stresszt kiváltó tényezőkkel? Esetleg egy alapvető igényt burkolnak ebbe a viselkedésbe (az elismerés és megbecsülés utáni vágyat gyakran leplezik visszatartó, arrogáns fellépéssel), amelyet nyíltan nem említenek és nem vállalnak? Hogyan épül fel a viselkedésminta — lehetséges előre felismerni és már kezdettől ellensúlyozni? Mindezek a kérdések segítenek a folyamatot reflexszerűen, automatikusan tudatosítani. Minden, aminek tudatában vagyunk, feldolgozható és átalakítható.

Cél

A hátrányosan beidegződött viselkedésminták és szokások leválasztása. Az állandó figyelem és a cselekvés következményének tréningje.

A gyakorlat menete

- Vegye észre, hogyan működik önnél egy klasszikus cselekvésminta.
- Figyelje meg, ahogy egy bizonyos inger (például sértő megállapítás) egy adott reakciót indít el (például dühöt, agressziót, visszahúzódást, apátiát, elutasítást).
- A következő ingernél gondolatban tegyen egy lépést hátra, hagyjon a válasza egy kis időt, és próbáljon ki az automatikus reakció helyett egy tudatosan választott akciót.
- Tanulmányozza alaposan a cselekvésváltozat visszhangját önmaga és társára, és hogy milyen következményeket és milyen előrelépést hoz a beszélgetésükbe.
- Ha tetszik a hatás, kezdjen játszani. Megint csak lépjen hátra egyet szellemileg és érzelmileg, és hozzon tudatos döntést: régi minta vagy új változat?
- Fogja fel sportosan, és eddze fokról fokra a figyelőizmát.
- Eleinte könnyű terepen gyakoroljon, amelyen valamennyire stabilan áll, nem öntik el az érzelmek, és nem ragadja el az izgatottság. Biztosan ismeri a kerékpárt mint a fokozatos tanulás példáját. Valószínűleg sima úton, segédkerekekkel kezdte, mielőtt a hegyi kerékpárral terepre merészkedett.
- Élvezze a kis sikereket, és ajándékozza meg magát mosollyal és türelemmel. Reagáljon rendszeresen a sikerekre – még ha ezek az elején oly „kicsinek” is tűnnek. Éppen ezek a szinte észrevehetetlen változások vezetnek végeredményben az erős, megbízható változásokhoz.



<https://tavcso.hu/cikkek/elso-tavcso-cikk.html>

ml (2018. 01. 22.)

77. WELLENSIEK, 2014. 101. o.



AZ ÖNBECSÜLÉS-MÉRLEG

Gyakorlat: Az önbecsülés-mérleg

Bevezetés

Sok emberről már ránézésre megállapítható, hogy önbizalomhiányban szenved. Néhányan megpróbálják ezt a körülményt ügyesen leplezni, és igyekeznek magabiztosan fellépni. Párán meglehetősen durva külső héjat növesztenek. Stratégiájuk szerint „a legjobb védekezés a támadás”. Emögött azonban nincs szervesen kifejlődött tekintély, amely a stresszes helyzetekben nyugodt és áttekintő cselekvést tenne lehetővé. Mások egyáltalán nem veszik a fáradságot, hogy lényüknek ezt a hiányosságát befoltozzák. Sok nagyon segítőkész, barátságos ember van, aki nem mutatkozik másnak, mint amilyen valójában.

Feltűnő, hogy ez az igen fontos hit sok emberben sekélyen vert gyökeret, pedig életükben már sokat tettek magukért és másokért. Anélkül, hogy ezekre a kulcsfontosságú életeseményekre hivatkoznának, főleg a saját gyengeségeikre és korlátaikra összpontosítanak. Természetesen minden ember hordoz kellemetlen tulajdonságokat, és időről időre beleütközik a saját határaiba.

De ezeket a különböző tapasztalatokat és nézőpontokat célszerű együtt mérlegelni és kiegyensúlyozva értelmezni.

Az ellenkezője könnyen megtörténik, különösen nyomás alatt: ha egy személy válságba kerül vagy problémák gyöttrik, gyakran leválasztja a boldog és sikeres tapasztalatait, ezért inkább a kellemetlen emlékek merülnek fel benne. Gyengének látja magát, és meglehetősen alacsonyra tartja az életrevalóságát. Ez szelektív érzékelés, mert végtelen sok boldog és alkalmas pillanatot szűr ki. A következő gyakorlat abban segít, hogy az élet érdemének mindkét oldalát meglássuk, miközben a hangsúly a sikeres, örömteli élményekre kerül.

Cél

Tudatosítani az élet önértékelést erősítő és gyengítő helyzetait – az önbizalom megszilárdítása.

Eszközök

Kötél, moderációs kártyák, tollak.

A gyakorlat menete

1. lépés:

Ezt a gyakorlatot minden résztvevő maga végzi el. Először terítse a kötelet mérleg alakban a földre, és jelölje meg a mérleg két karját a következőképpen:

- „Pozitív élettapasztalatok, képességek, megtapasztalt potenciál”,
- „Negatív élettapasztalatok, gyengeségek, szunnyadó, felfedezetlen potenciál”.

2. lépés:

Kezdje a pozitív oldallal: szánjon rá időt, hogy életének ezzel a serpenyőjével kapcsolatot teremtsen. Engedje felbukkanni az egyes emlékeket (helyzetek az iskolában, a sportkörben, barátokkal, az oktatásban, a munkahelyen, a családban és így tovább), és használjon minden egyes ilyen helyzethez egy moderációs kártyát. Ezen a lapon áll az élmény lényege, a tartalom, amit magával hozott, ami nyomot hagyott önben (például: büszke voltam, mert helytálltam egy nehéz vizsgán, vagy: átvészeltam a szüleim válását, bár nagyon nehéz időszak volt számomra, vagy: építettem egy házat, vagy: a gyerekeim jól élnek). Ezekhez a kijelentésekhez rajzolhat egy kis szimbólumot, ami kihangsúlyozza a tapasztalat lényegét.

3. lépés:

Most tekintse a mérleg másik tányérját, és gyűjtse össze minden élményt, amelyen élete során még nem lépett túl, és együttalt az önbecsülését egyértelműen gyengíti. Itt is figyelje az eset személyiségformáló hatását.

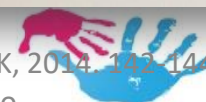
4. lépés:

Ha elkészült ezzel a gyűjteménnyel, lépjen hátra és fogadja be az ábrázolás egészét. Vigyen átláthatóságot a lenyomatok tömegébe: milyen gondolatok merülnek föl, ha mindkét mezőt nézi? Milyen érzések bukkannak fel, a teste milyen jelzéseket küld?

Mit mond a lélek? A legtöbb esetben a vezető és a csapat tagjai számos különböző készséget és boldog pillanatot fedeznek fel, amelyek nekik maguknak még soha nem jutott eszükbe. A gyengeségeiket is nagyobb távolságtartással szemlélheti a vezető vagy a munkavállaló, és a teljes képhez képest más perspektívát kaphatnak. Az önbizalmuk ilyenkor láthatóan megnő – a testtartás, az arckifejezés és arcjáték megváltozik. Erre az újonnan felfedezett önbecsülésre külön-külön vagy együttesen azt a stratégiát alapozhatjuk, amely a problémák, korlátok és túlterhelés önálló kezelését célozza. Az erő megtapasztalása olyan belső erőforrás, ami még a nehéz helyzetekben is megcsapolható.

Tippek a vezetőknek

Ha a munkavállaló, legyen fiatal vagy idős, a gyakorlat segítségével egy pillanatra felismerte saját értékét, akkor csodálatos, ha segít neki abban, hogy ez az élmény tartós nyomot hagyjon benne. Aki biztos önmagában, az minden szerzett készségét, akár a szellemi, érzelmi vagy fizikai szinten, sokkal sikeresebben alkalmazza. Az önbizalom az önálló hatékonyság sarokpontja.



AZ ÉRTÉKEK RÖGZÍTÉSE A MINDENNAPI ÉLETBEN

Gyakorlat: Az értékek rögzítése a mindennapi életben

Bevezetés

Az „értékek” témája arra ösztönöz, hogy egy kis szünetet tartsunk, és a saját történetünket némi távolsággal szemléljük. Idő és nyugalom kell, hogy a hangos és halk benyomásoknak a mélyére hatoljunk. Sok értékünk a legkorábbi gyermekkorban keletkezett és szorosan összekapcsolódott a beidegződéseinkkel és alapvetőnek tartott igazságainkkal. Minden család hordoz magában értékeket, amelyek tudatosan vagy öntudatlanul kihatnak az együttélésre, és néha drámai következményeket vonhatnak maguk után.

Ehhez jön még a teljesen személyes értékrend, amely szorosan összefonódik a saját jellemmel és az egyéni életúttal. Mindez összekeveredik az ország társadalmi, kulturális, esetleg vallási értékeivel és létrehoz egy olyan keveréket, amely kollektív és egyéni tapasztalatokat egyesít magában. Egy szervezet az ön maga által meghatározott kultúrával egy nagy tetőt képez, amely alatt részben nagyon különböző erkölcsi fogalmakkal bíró emberek gyülekeznek. Ez így már önmagában is izgalmas történet. Ami súlyosbítja, hogy a vállalat részéről elméletben meghatározott kultúrát a gyakorlatban gyakran nem hajtják végre illetve nem tartják be. Ez széles körű konfliktusokat hívhat életre, amelyek hosszú távon gyengíthetik az egész vállalatot és az egyes alkalmazottakat.

Cél

Egyértelművé tenni a saját értékeket és tisztázni annak lehetőségeit, hogy ezeket az alapvető vágyakat a mindennapi életben konkretizálhassuk. Mindezt összevetni a jelenlegi környezettel, és a meghatározni a személyes cselekvési szabadságot.

Eszközök

Papír, tollak.

A gyakorlat menete

Mélyedjen el egymás után a következő kérdésekben:

- **1. kérdés:** Mi az, ami valóban, igazán fontos nekem? Milyen értékeknek van jelentősége az életemben?
- **2. kérdés:** Mostanáig mikor és hol jutnak kifejezésre a gyakorlatban a magánéletem értelme és értékei?
- **3. kérdés:** Mostanáig mikor és hol jutnak kifejezésre a gyakorlatban a szakmai életem értelme és értékei?
- **4. kérdés:** A legbelsőbb meggyőződéseim közül melyeket tudom még energikusabban megvalósítani a mindennapi gondolkodás, beszéd és cselekvés során? Mit kívánok magamnak? Mi a vágyam, a jövőképem?

- **5. kérdés:** Melyik elvekben kell magam a működő vállalati kultúrának alárendelnem, és ez milyen hatással van rám? Hogyan találok erre a helyzetre konstruktív megoldást? Milyen mozgástérrel rendelkezem a vállalati kultúra pozitív alakítására? Különösen ügyeljen az értékek, az energiaháztartás és a reziliencia összefüggésére.

Tippek a vezetőknek

Ismételten adjon magának időt, hogy a beosztottakkal és a kollégákkal a munkájuk mélyebb értelméről beszéljen. Aki képes azonosulni a munkájával, az mutatja a legnagyobb elkötelezettséget, és különösen védett a kimerülés ellen. Aki szereti, amit csinál, ahhoz mindig új erők áramlanak. Ez a jelenség különösen a szociális szakmáknál figyelhető meg. Az ezekkel járó belső motiváció ezeket az embereket sok külső stresszes körülményen segíti át – ebből a beállítottságból sokat lehet tanulni. Ugyanakkor éppen ezeknek a magasan motivált embereknek kell különösen odafigyelniük az energiaháztartásukra. Tartósan csak a kiegyensúlyozott energia-költségvetés véd a kiegéstől.

A NAP TUDATOS KIALAKÍTÁSA

Gyakorlat: A nap tudatos kialakítása

Bevezetés

Sok embernek a nap folyamán annyi feladatot és kötelességet kell intéznie, hogy alig van módja elgondolkodni. Úgy járnak, mint a favágó, aki egy tompa fűrészszel fáradhatatlanul vágja a fát. Arra haladtában a szomszédja azt tanácsolja neki: „Köszöröld meg azt a fűrészlapot, így csak az erődöt vesztegeted!” „Nincs nekem erre időm”, kiált vissza a favágó és robotol tovább. Mint egy „fűrészélezéskor”, a legtöbb ember a szünet során nagy potenciált fedez fel magában, és felismeri, hogy az önirányítás és az önálló hatékonyság milyen módon optimalizálható.

Cél

Megtanulja, hogy a napi rutinját differenciáltan megkérdőjelezze, és felülvizsgálja a hatékonyságát.

A gyakorlat menete

1. lépés:

Egy kötél segítségével fektessen le egy idővonalat, amely a napja menetét szimbolizálja. (Az egyértelműség kedvéért kirakhat különböző napi rutinokat, például irodai nap, egy utazás napja, szabadnap és így tovább – több kötél lefektethető.) A moderációs kártyákkal jelölje meg a napja egyes állomásait. Felkelés, reggeli, elvinni a gyerekeket, munkába hajtani, megérkezés a céghez...

2. lépés:

Ha minden kártya lent van, menjen végig az idővonalon és tekintse át a teljes rendszerével – test, szív, tudat és lélek –, milyen benyomást szerzett az ön eddigi viselkedési formáiról.

Jót tesznek ezek önnek? Támogatják az ön potenciáljának fejlődését? Az egészségét? A kapcsolat-készségét és a kommunikációs képességét? Az ellenálló képességét és a terhelhetőségét?

3. lépés:

Az aktuális állapot differenciáltabb vizsgálata után fektessen le egy célkitűzés-vonalat. Teremtse ezzel magának egy új napi rutint, amely (a feladatait és kihívásait figyelembe véve) reálisan teljesíthető lenne – de most támogató keretet nyújt a személyes fejlődésének. A moderációs kártyák segítségével ismét jelölje meg a nap egyes szakaszait. Ezúttal a reziliencia-tréning során megismert teljes palettát igénybe veheti, és beépíthet sok kis szünetet a pihenőkhöz, az önmagunkkal való kapcsolat megteremtéséhez, a tanúperspektívába helyezkedéshez, a kapcsolatok kötelekeinek fenntartásához, az értékek hétköznapiakba rögzítéséhez és egyéb éberséggyakorlatokhoz. De ez a vizsgálódásnak csak egy része. A jelenlét és éberség erősítésének szertartásai mellett ügyeljen az időgazdálkodásra, az önszervezésre, a folyamatok menetére, az információ és kommunikáció hatékonyságára, vizsgálja meg az együttműködését másokkal stb.

4. lépés:

Ebből az átfogóbb vizsgálatból az ezt következő lépésben vezessen le konkrét tennivalókat, amelyeket házi feladatként ír elő magának.

Tippek a vezetőknek

Ezt a gyakorlatot természetesen a csapattal közösen is végezhetik. Az egyes beosztottak és az egész csoport is kifejleszthetnek napi rituálét, amelyek mindenkit támogatnak abban, hogy a személyes teljesítményét és nyugalmát tartósan stabilizálja. Ez egy közös folyamat, itt senkit sem „nevetnek ki”, hanem ösztönzik. Egyfajta pozitív csoportnyomás keletkezik, hogy mindenki tartsa magát a kitűzött pozitív célhoz.

MINDFULNESS MINT „A LÉLEK ÖTTUSÁJA”



81.

https://hu.123rf.com/photo_13036924_haromdime_nzio-sottusa-jelkep-olimpiai-sport-sorozat.html?fromid=MmdMS051MzdDR0ZQMzR4Z0xxSHdkdz09 (2018. 01. 20.)



**MOTTÓ: Amikor gondolatunk
elkalandozik, kevésbé vagyunk
elégedettek, mint amikor benne vagyunk
a pillanatban...**⁴



Mind Full, or Mindful?

82. <https://www.uhs.umich.edu/mindfulness>
(2018. 03. 21.)

83. SZONDY Máté: *Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája.* Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. (továbbiakban: SZONDY, 2012.) 16. o.

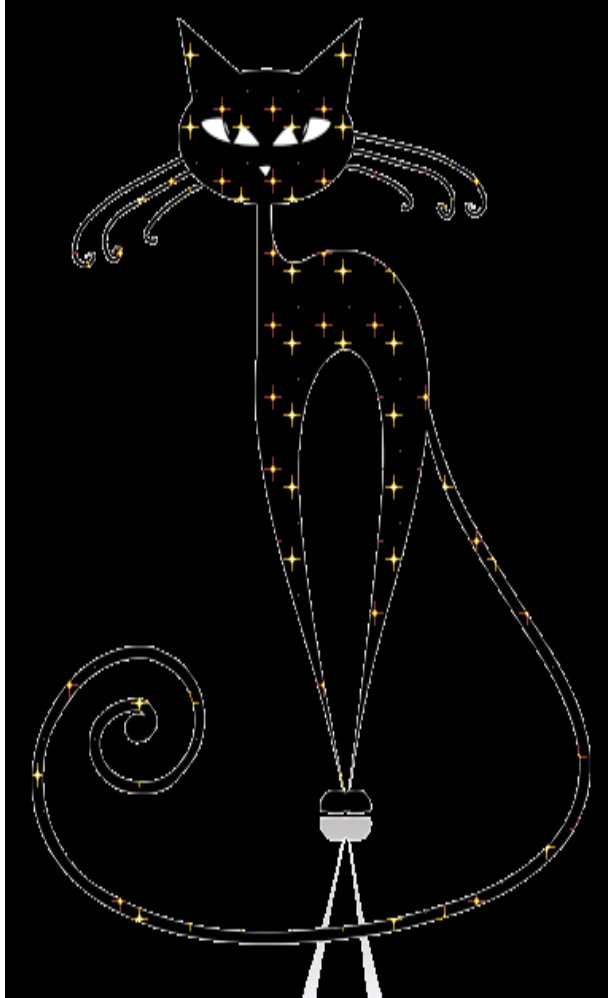


Közelítés a mindfulness koncepció felé

- A boldogság fetisizálása⁸⁵ megnöveli a boldogtalanság valószínűségét.



A „FEKETE MACSKA” GYAKORLAT, avagy létünk ambivalens mikéntje



FELADAT:

- Arra kérek mindenkit, hogy a következő fél percben semmiképpen ne gondoljon egy fekete macskára!!!
- Ha ezt nem tudja megtenni, annak komoly negatív következményei lesznek!!!
- Óra indul...sikerült?

MI TÖRTÉNT

- Ha Ön úgy működik, mint a legtöbb ember , akkor valószínű, hogy a fekete macska képe ismétlődően betolakodott a tudatába.
- Ez teljesen természetes: ha arra koncentrálok, hogy valamire nem gondolhatok, akkor így máris arra gondolok...

KÖVETKEZTETÉS:

- Ha arra való szándékunkban, hogy minél boldogabbak legyünk, megpróbáljuk a negatív érzéseinket és gondolatainkat elnyomni, ezek egyre erőteljesebbé válnak.
- A pozitív érzelmek maximalizálására és a negatív érzelmek minimalizálására való törekvés miatt elvesztettük szem elől a „jó élet” ambivalens természetét.
- A boldogság mellett az életcél, teljesítmény, másokkal való kapcsolat stb. is fontos.⁸⁷

86.

<http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=310&pid=&pev=2012&pho=9&pnap=&kat=&searchkey=&hol=&n=jpiros> (2018.01.20.)

87. SZONDY, 2012. 113. o.



MAI IDŐK, avagy milyen tényezők nehezítik a jelen tudatos megélését?

- Halmazott médiafogyasztás (multitasking)
- Tevékenységtársadalom (Dahrendorf)
- Multiaktivitás társadalma (Gorz)

KÖVETKEZTETÉS:

- Napjainkban az információ és a tevékenység bővületében élünk
- Ha csak ülünk és nem csinálunk semmit az „olyan unalmas”
- A mai társadalmi elvárás a folyamatos cselekvés, aktivitás, informáltság számítanak leginkább, így nehéz megélni a JELEN FELÉ IRÁNYULÓ, AKTÍV ERŐFESZÍTÉSEMMENTES, FÓKUSZÁLT FIGYELMI ÁLLAPOTOT⁸⁹



88. <https://www.gettyimages.com/detail/illustration/pair-evil-heaven-hell-angel-demon-moral-royalty-free-illustration/522603319>

(2018.01.21.)

89. SZONDY, 2012. 15-16. o.



NÖVELHETJÜK-E A KOMFORTÉRZETÜNKET?

- Az emberi élet determináltsága már jóval a pszichológia előtt megjelent a filozófiában

- A pozitív pszichológia megjelenésekor ez a kérdés arra irányult, hogy génjeink, környezetünk, vagy mi magunk vagyunk felelősek azért, mennyire vagyunk boldogok.

KÖVETKEZTETÉS:

- Mentális folyamataink és a minket érő környezeti hatások képesek génjeink ki-be kapcsolására (azaz génexpresszió módosítására)

- Önmagában sem génjeink, sem a környezet nem determinálják viselkedésünket

- PSZICHOGENOMIKA tudománya vizsgálja azt, hogy a környezetünkből érkező ingerek hogyan módosítják génjeink működését.

- A génműködést befolyásoló környezeti tényezők immunrendszerünkre is befolyással vannak.

KÖVETKEZTETÉS

- A tudatos jelenlét gyakorlása a génexpresszió befolyásolásán keresztül képes hatni a neuroplaszticitás és neurogenesis folyamatára.

NÖVELHETJÜK KOMFORTÉRZETÜNKET?

- Igen, ha elfogadjuk az élet ambivalens természetét, ha nem arra törekszünk, hogy maximalizáljuk az átélt pozitív érzelmek és minimalizáljuk az átélt negatív érzelmek mennyiségét⁹¹



90. www.onlinekepesssegfejleszto.hu/

(2018.01. 21.)

91. SZONDY, 2011. 17-19. o. **IDEA**

MÉG MINDIG UTAZUNK A TUDATOS JELENLÉT FOGALMÁHOZ

KIINDULÓPONT:

- Igaz, az „itt és most”-tól való elszakadás képességének rengeteget köszönhet az emberi kultúra, művészet, tudomány..(hisz ezeknél szükség van ún. vízióra)
- Ennek viszont ára van, hisz amíg elménk a jelentől elszakadva kóborol, különböző „történeteket sző”
- Ezeket a történeteket legtöbbször nem tudatosan szőjük, csak az érzelmi végeredményük válik tudatossá...így sokszor nem értjük miért lett rossz a közérzetünk
- A történetpszövés azért hat ennyire érzéseinkre, mert gondolatainkat hajlamosak vagyunk összekeverni a valósággal
- Egy gondolat csupán egy gondolat és nem a való
- Ráadásul a külvilág hatásaihoz hasonlóan érzéseinket és gondolatainkat is szinte folyamatosan értékeljük⁹³



Fotó: AP / David Goldman

92.

[http://www.hetek.hu/kulfold/201709/okok_es_felelosok_nyilatkozat_vihar_a_hurrikanok_utan\(2018.01.21.\)](http://www.hetek.hu/kulfold/201709/okok_es_felelosok_nyilatkozat_vihar_a_hurrikanok_utan(2018.01.21.))

93. SZONDY, 2012. 21-24. o.



TUDATOS JELENLÉT FOGALMA, AVAGY A „KATASZTRÓFAFILM ÉS ÉLMÉNYEINK ÉRTÉKELÉSE” GYAKORLAT

1) KATASZTRÓFAFILMJEIM

- Gondolja végig és írja le, hogy Ön milyen katasztrófális végű történeteket szokott szőni, akár a párkapcsolatáról, társas kapcsolatairól, munkájáról.

2) ÉLMÉNYEINK ÉRTÉKELÉSE

- Nézzen körbe mit lát, milyen hangokat, zajokat, milyen a hőmérséklet, figyelje testi érzeteit, ezen ingerek közül mi a pozitív, mi az amit negatívként értékel?⁹⁵



94. <http://www.amateurphotographer.co.uk/latest/photo-news/worlds-best-fine-art-photography-revealed-80026> (2018. 01. 21.)

95. SZONDY, 2012. 23. 24. o.

A TUDATOS JELENLÉT FOGALMA

TUDATOS JELENLÉT FOGALMA:

- A figyelem irányításának különleges módja: amely a jelen pillanatra vonatkozik, annyira mentes a reaktivitástól és ítélkezéstől, illetve annyira nyitott amennyire csak lehetséges, vagyis:

AZ ITT ÉS MOST ITÉLKEZÉSMENTES MEGÉLÉSÉRŐL VAN SZÓ...⁹⁷



96. <https://biokalausz.hu/elelmiszer/2015/04/08/a-pitypang-5-jotekony-hatasa.html> (2018. 01. 21.)

97. SZONDY, 25. o

A TUDATOS JELENLÉT TARTALMA

1) A JELEN PILLANATRA IRÁNYÍTOTT TUDATOS FIGYELEM:

- Figyelmünket akaratlagosan fókuszáljuk a jelen valamely elemére, ami lehet az épp környezetünkben hallható hangok, környezeti hatások

2) ÍTÉLKEZÉSMENTESESSÉG:

- Élményeinket egyszerűen csak megéljük

3) REAKTIVITÁS- MENTESESSÉG:

- Automatikus reagálás helyett tudatosan válaszolunk a minket ért benyomásokra

4) KÍVÁNCISISÁG

5) ELFOGADÁS:

- Ha pl. azt gondoljuk, hogy „szerencsétlen vagyok”, elfogadjuk ennek a gondolatnak a jelenlétét és közben tudatosítjuk magunkban, hogy ez csak egy gondolat⁹⁹



98. <https://www.consciouslifestylemag.com/mindfulness-powerful-exercises-peace-of-mind/> (2018. 01. 21.)

99. SZONDY, 2012. 26. o.

A TUDATOS JELENLÉT FORRÁSA

- A tudatos jelenlét gyakorlását általában a buddhizmushoz kötik, mely filozófiájában nagy szerepet játszik az elfogadó attitűd
- A buddhizmus tanítása szerint hajlamosak vagyunk olyan tárgyi dolgokhoz kötődni melyek átmenetiek és nincsenek mindig jele, ez a csillapíthatatlan sóvárgás az emberi szenvedés legfőbb forrása...
- A keleti hagyományban a tudatos jelenlét gyakorlása, a valósággal való tudatos kapcsolat az egyik módja annak, hogy csökkentsük a szenvedést¹⁰¹

100. <http://ingyen-hatterkep.hu/meandering-tigris-folyo-peruvian-amazonas-hatterkep-53078.shtml> (2018. 01. 22.)

101. SZONDY, 2012. 32. o.

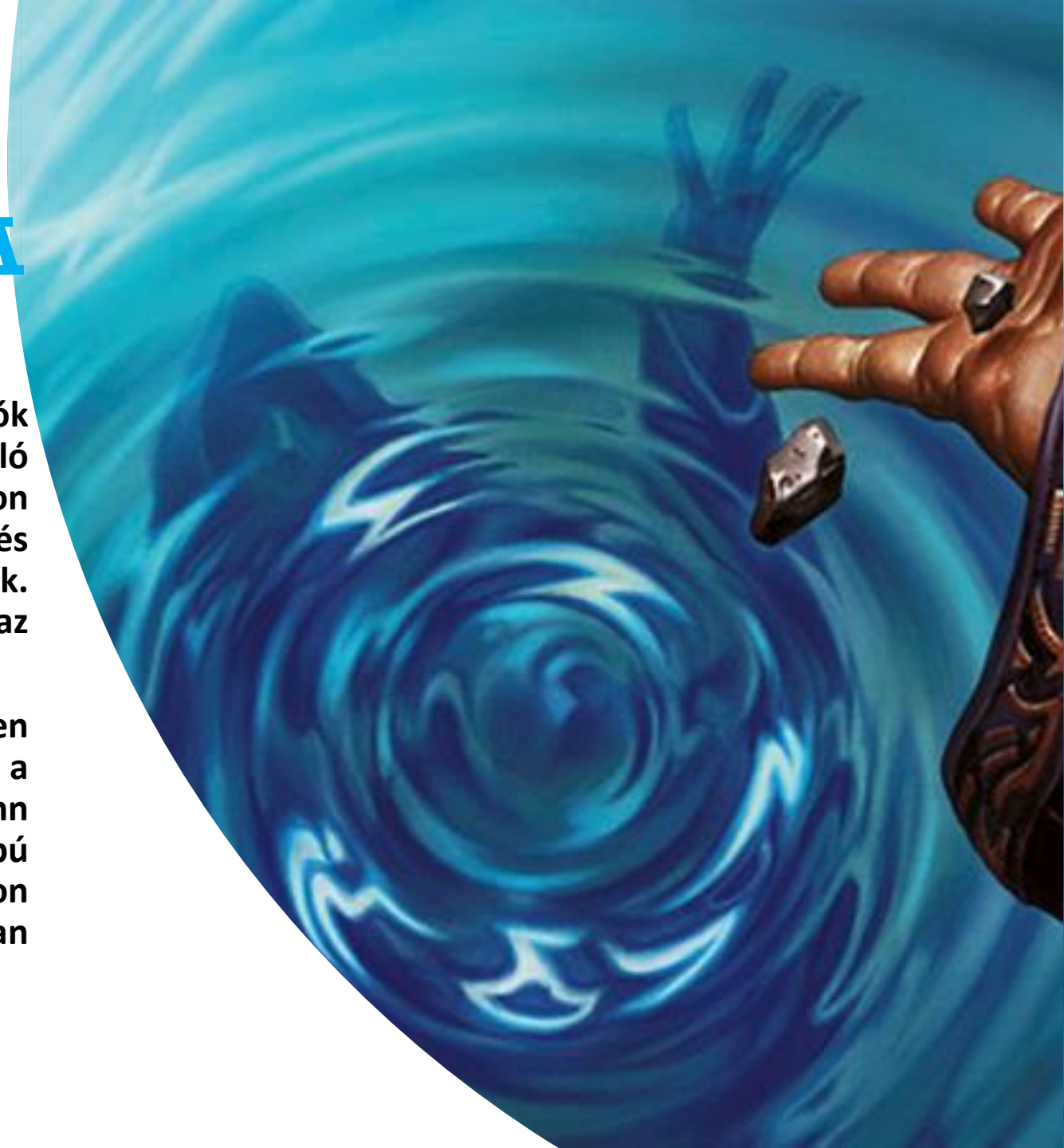


A TUDATOS JELENLÉT FORRÁSA

- A jelenlét témája a nyugati, keresztény gondolkodók írásaiban is megjelenik, főleg az Isten jelenlétében való létezést és annak tudatosítását jelenti (pl. Thomas Merton trappista szerzetes szerint: Igazi belső szabadságot és egyedüllétet élek át. Úgy érzem, hogy teljesen itt vagyok. Végre visszatértem a munkámhoz, és ismét elkezdtem az lenni, ami vagyok.)
- A nyugati orvosi és pszichológiai gyakorlatban 1979-ben jelent meg a módszer tudományos leírása: a Massachusetts-i Egyetem pszichológusa, Jon Kabat-Zinn ekkor kezdte el alkalmazni a Tudatos Jelenlét Alapú Stresszcsökkentés (Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR) technikát krónikus fájdalom szindrómában szenvedő betegeknél.¹⁰³

102. <https://moly.hu/merites-rovatok/a-kepzelet-birodalmi-magikus-atjarok-iv> (2018. 01. 22.)

103. SZONDY, 2012. 33- 34. o.



MI IGEN ÉS MI NEM A TUDATOS JELENLÉT?

1) MÍTOSZ/A TUDATOS JELENLÉT NEM:

- Misztikus tudatállapot
- Azt jelenti, hogy minden gondolatot, vagy érzést kontrollálunk
- Olyan képesség, ami egy csapásra elsajátítható
- Végzéséhez zen buddhista szerzetessé kell válni
- Gyakorlása során sose terelődhet el az ember figyelme
- Egyfajta relaxációs gyakorlat
- Során megpróbáljuk megváltoztatni önmagunkat, vagy a világot

2) VALÓSÁG/A TUDATOS JELENLÉT:

- Ítéletmentes tudatos figyelmet fordít valamire
- Észlelni gondolatokat, érzéseket (utána esetleg úgy döntünk másra koncentrálnunk)
- Folyamatos gyakorlást igényel, bárki által elsajátítható
- Során a figyelem elterelődhet, melyet észlelünk, majd visszatereljük eredeti fókuszunkra
- Gyakorlásának nem célja a relaxált állapot, feszültség esetén annak elfogadását

Jelenti/valóság ítéletmentes elfogadása ¹⁰⁵



104. <https://doorfliesopen.com/2017/11/15/may-the-cycle-melt-raiders-at-the-bye/> (2018. 01. 22.)

105. SZONDY, 2012. 35-36. o.



„BELE A KÖZEPÉBE”, AVAGY AZ „ASZALT SZILVA” GYAKORLAT

CÉL:

- Ez a gyakorlat arra irányul, hogy a megszokottól eltérő módon, részletesebben vizsgáljon meg egy aszalt szilva szemet...

1) Fogja a kezébe, nézze meg tüzetesen, forgassa körbe, nézze meg a részleteit, színeit, a fényeket a felületén...

2) Most csukja be a szemét, és lassan tapogassa végig az ujjbegyeivel...érezze az összes barázdát, göröngyöt...

3) Ezután emelje az orrához a szemet és szívja be az illatát...

4) Majd emelje füléhez és kicsit morzsolgassa meg ujjbegyeivel, figyelje meg milyen hangot ad ki...

5) Ezután tegye a szájába, de még ne nyelje le, érezze milyen az íze, aromája, majd miután elfogyasztotta, figyelje meg milyen az utóíze...

Jon-Kabat –Zinn „mazsola gyakorlatként” írja le magába foglalja a tudatos jelenlét „öttusa” elemeit

107

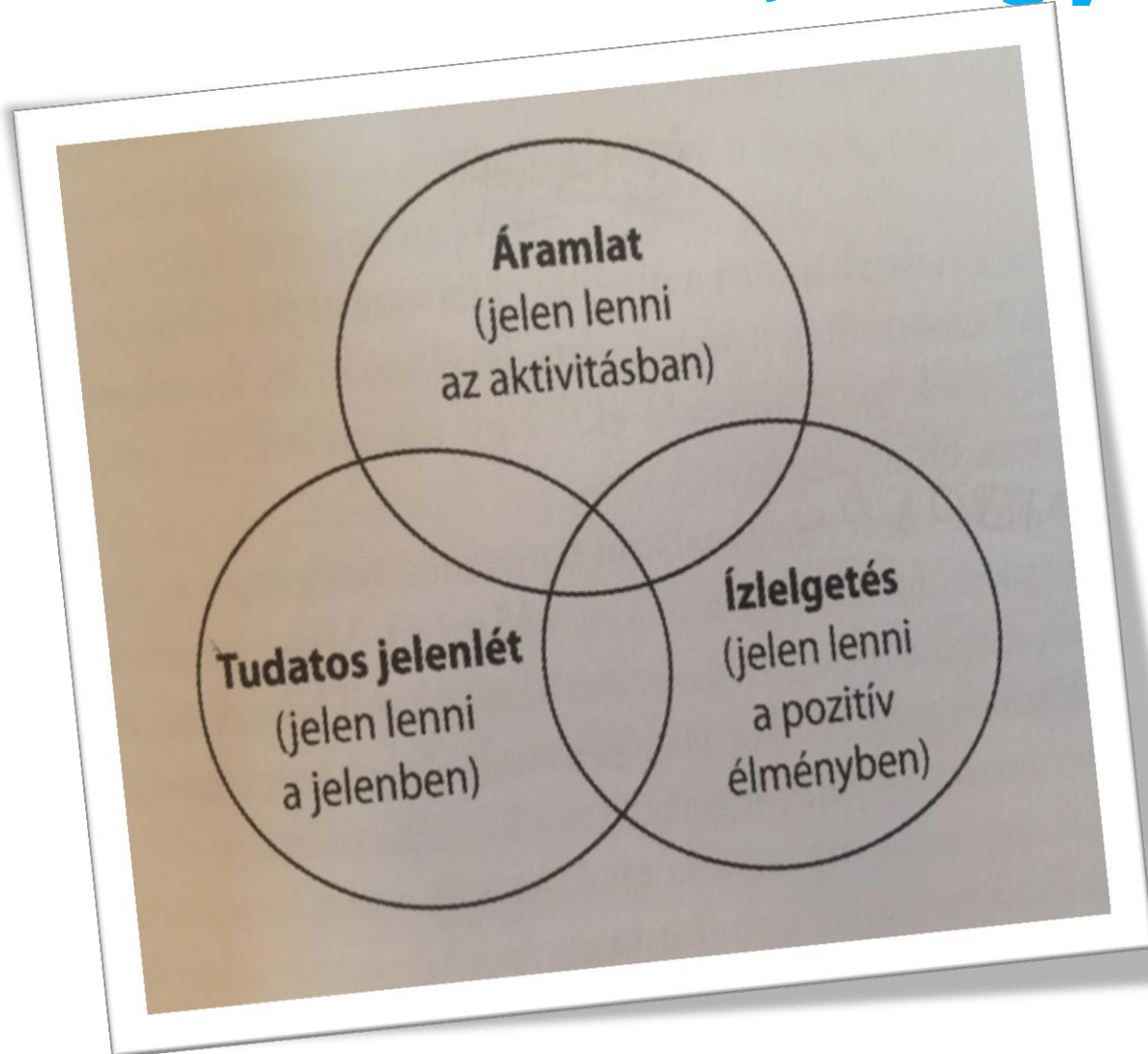


106. <http://gyogynovenyek-gyogyteak.com/cimke/aszalt-szilva> (2018. 01. 22.)

107. SZONDY, 2012. 27. o.



ÉS AZ ÁRAMLAT, TUDATOS JELENLÉT, ÍZLELGETÉS, avagy kapcsolatok egy témára



- Pszichológusok több olyan jelenséget rögzítettek, melyek hasonlóak a tudatos jelenlétéhez:

1) ÁRAMLATÉLMÉNY (FLOW):

Átélése során valamilyen tevékenységbe olvadunk bele teljesen

2) ÍZLELGETÉS (savoring) esetén valamilyen pozitív élmény, vagy inger átélésének adjuk át magunkat

- Áramlat, tudatos jelenlét hasonló élmények, melyek időnként csak nehezen különíthetők el egymástól¹⁰⁹

„ÍZLELGETÉSI” STRATÉGIÁK

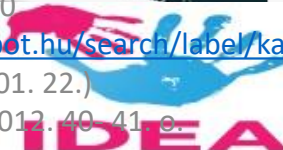
- 1) Az élmény megosztása másokkal
- 2) Emlékgyűjtés (később fel tudjuk idézni)
- 3) Érzékek felerősítése (az örömet nyújtó ingerre fókuszálunk)
- 4) A pillanatban való elmerülés
- 5) Nyílt kifejezés (örömünket kifejezésre juttatjuk, pl. szó, gesztus, arckifejezés)
- 6) Időbeli tudatosság(tudjuk, hogy a pillanat múlandó, ezért most kell kiélni ezt)
- 7) Hálaérzés: tudatosítjuk, hogy milyen jó, hogy átélhetjük az élményt¹¹¹



¹¹⁰
<https://mentootlet.blogspot.hu/search/label/kavic>

g(2018. 01. 22.)

111. SZONDY, 2013. 40-41. o.



**„Minden, amit érdemes csinálni,
érdemes lassan csinálni.”
/Mae West/**



IDŐT ENGEDNI...avagy, néhány gondolat a „lassúságról”...

A tudatos jelenlét megvalósulásához szükséges, hogy időt adjunk magunknak élményeink megéléséhez...ennek lehetőségei pl:

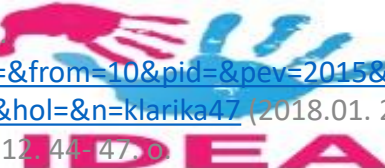
1) Lassú Élet Mozgalom (Slow Movement), egyfajta tiltakozásként indult, mikor 1986-ban a McDonald's üzletet nyitott Rómában, a Piazza di Spagnán, Carlo Petrini válaszul létrehozta a Lassú Étkezés (Slow Food) Mozgalmat¹¹⁴



113

<http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=10&pid=&pev=2015&pho=07&pnap=&kat=1580&searchkey=&hol=&n=klarika47> (2018.01. 22.)

114. SZONDY, 2012, 44-47. o.



IDŐT ENGEDNI...avagy, néhány gondolat a „lassúságról”...

2) 1999-ben létrejött a Lassúság Világszervezete (The World Institute of Slowness) azért, hogy a koncepciót népszerűsítsék. Egységei:

- LASSÚ ÉTKEZÉS (Slow Food) ezt illusztrálja pl. Krúdy Szinbádja.
- LASSÚ KERTÉSZKEDÉS (Slow Gardening)
- LASSÚ VÁROS (Cittaslow), városlakók életminőség javítása
- LASSÚ NEVELÉS (Slow Parenting), időt ad a gyerekeknek, hogy átélje a gyerekkort
- LASSÚ UTAZÁS (slow Travel), intenzívebb kapcsolat a tájjal, emberekkel
- LASSÚ MŰVÉSZET (Slow Art), mind az alkotás, mind a befogadás során részletekbe való elmélyülés
- LASSÚ MÉDIA (Slow Science), médiadiéta, napi hírfogyasztás csökkentése
- LASSÚ TUDOMÁNY (Slow Science, idő az elmélyedésre)¹¹⁶



115. <http://baratno.com/idosapda/lassusag/> (2018. 01.

A „LASSÚSÁG DÍCSÉRETE” GYAKORLAT

- Pásztázza végig gondolatban mivel tölti a napjait..
- Mely tevékenységek közben lassulhatna le..
- Lehet munkahelyi, családi körben végzett tevékenység..
- Tudatosan szakítson több időt erre a tevékenységre!¹¹⁸



117. <https://www.fly4free.com/flight-deals/europe/non-stop-from-the-uk-to-gambia-from-only-150/> (2018. 01. 22.)

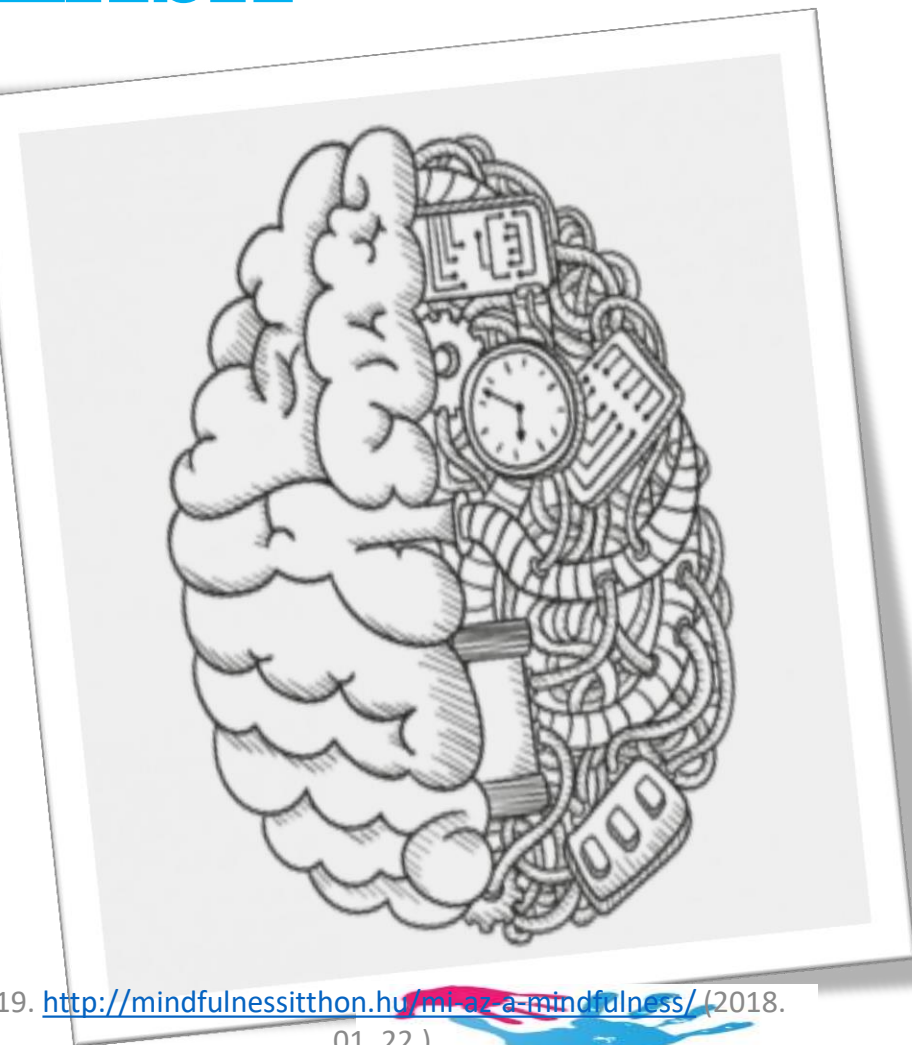
118. SZONDY, 2012. 47. o.

A TUDATOS JELENLÉT FORMÁLIS ÉS INFORMÁLIS GYAKORLÁSA

A tudatos jelenlét különleges figyelmi állapot. Közben nem cél, hogy pozitív élményeket tapasztaljunk meg vagy ne éljünk át negatív élményeket, illetve nem törekszünk arra, hogy ezeket megváltoztassuk

A/ FORMÁLIS GYAKORLÁS:

- 1) Testpásztázás (Body scan)
- 2) Légzésfigyelés
- 3) Hangok megfigyelése
- 4) Ülő meditáció- figyelmünk gondolataink, érzéseink felé fordítjuk, ha elidőzünk egy gondolatnál, akkor csak figyeljük hogyan gyakorol ránk erősebb hatást
- 5) Éber figyelemmel kísért testgyakorlatok-
jógagyakorlatok¹²⁰



119. <http://mindfulnessitthon.hu/mi-az-a-mindfulness/> (2018.

01. 22.)

120. SZONDY, 2012, 48-50. o.

IDEA

A TUDATOS JELENLÉT FORMÁLIS ÉS INFORMÁLIS GYAKORLÁSA

B/ INFORMÁLIS GYAKORLÁS:

Bárhol gyakorolható pl:

- Rögtön felébredés után, mielőtt kikelünk az ágyból 1-2 percig légzésünkre irányítjuk a figyelmet
- Fürdőszobában automatikus tevékenység helyett tudatosan megfigyeljük pl. a víz hőmérsékletét stb.

Munkanapunkon a következő gyakorlatok lehetnek:

- Mielőtt elindulnánk munkába figyelünk a légzésünkre
- lehet a sebességhatárnál lassabban haladni
- Munkahelyre érkezéskor tudatosítsuk magunkban ,
hogyan vagyunk, hová tartunk..stb.¹²²

Mind Full, or Mindful?



121. <https://sjdpacvictoria.ca/mindfulness-workshop-resources/> (2018. 01.

22.)

122. SZONDY, 2012. 50. 12. o.

IDEA

„ÖNRE MENNYIREJELLEMZŐ A TUDATOS JELENLÉT” -gyakorlat

Részlet az Öt Faktoros Tudatos Jelenlét Kérdőívéből¹⁰

Olvassa el az alábbi állításokat, és döntse el, hogy milyen gyakran jellemzik Önt!

1	soha vagy nagyon ritkán
2	ritkán
3	néha
4	gyakran
5	nagyon gyakran vagy mindig

1. —	Járás közben szándékosan figyelem a testen mozgásából fakadó érzéseket.
2. —	Az érzéseimet könnyen ki tudom fejezni szavakban.
3. —	Az ésszerűtlen vagy nem helyénvaló érzelmeim miatt bírálom magam. (*)
4. —	Érzéseimet és érzelmeimet anélkül észlelem, hogy reagálnék azokra.

5. — Amikor valamit csinálok, gondolataim elkalandoznak, és a figyelmem könnyen elterelődik. (*)
6. — Zuhanyozás vagy fürdés közben folyamatosan tudatában vagyok a víz keltette érzéseknek a bőrömon.
7. — Meggyőződésemet, véleményemet és elvárásaimat könnyen szavakba tudom önteni.
8. — Nem figyelek arra, amit csinálok, mert álmodozom, aggodalmaskodom, vagy más dolgok felé kalandoznak a gondolataim. (*)
9. — Az érzéseimet anélkül figyelem, hogy azok eluralkodnának rajtam.
10. — Azt mondogatom magamnak, hogy nem kellene úgy éreznem, ahogy érzek. (*)
11. — Észlelem, ahogy az étel- és italfogyasztás befolyásolja a gondolataimat, testérzeteimet és érzelmeimet.
12. — Nehezen talállok szavakat gondolataim kifejezésére. (*)
13. — A figyelmem könnyen elterelődik. (*)
14. — Azt hiszem, vannak olyan abnormális és helytelen gondolataim, amelyeknek nem kellene lenniük. (*)
15. — Amikor kellemetlen gondolataim vagy képzeletem támadnak, visszafogom magam, és anélkül szemlélem őket, hogy azok elhatalmasodhatnának.

Értékelés

Először fordítsa meg a csillaggal jelölt tételekre adott pontszámát (azaz 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1), majd adja össze ezeket az alábbiak szerint:

- **Megfigyelés** (1+6+11): Minél magasabb a pontszáma, annál inkább hajlamos megfigyelni külső és belső élményeit.
- **Leírás** (2+7+12): Minél magasabb a pontszáma, annál könnyebben tudja szavakkal kifejezni érzeit, gondolatait.
- **Tudatos cselekvés** (5+8+13): Minél magasabb a pontszáma, annál tudatosabban figyel arra, ami éppen csinál.
- **Ítéletmentesség** (3+10+14): Minél magasabb a pontszáma, annál kevésbé hajlamos arra, hogy értékelje, megítélje saját élményeit.
- **Reaktivitás-mentesség** (4+9+15): Minél magasabb a pontszáma, annál kevésbé hajlamos arra, hogy automatikusan reagáljon az érzéseire, gondolataira.

IRODALOM, FORRÁSOK

IRODALOM

- Bóna Adrienn: A krízis lélektana. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Mikó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs, 2015
- Gruhl, Monika: A keljfeljancsi- stratégia. Krízishelyzetek kezelése. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs, 2013.
- Szondy Máté: Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012.
- Wellensiek, Sylvia Kéré: Reziliencia tréning. A csapat pszichikai ellenálló képességének fejlesztésére. Elmélet és gyakorlat vezetőknak, trénereknek, coachoknak. Z- Press Kiadó Kft., Budapest, 2014.

IRODALOM, FORRÁSOK

INTERNETES FORRÁSOK

a) Irodalom

2-http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2014/05/Pozitiv_pszichologia_II_FK_20140507.pdf (2018. 01. 22.)

11-http://igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehetsegmuhely/stressz_es_megkuzdes_BB.pdf (2018. 01. 22.)

13-<http://slideplayer.hu/slide/2198715/> (2018. 01. 25.)

18,20,21,22-<http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

25,27,29,31-<http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> H. Freudenberger (2018. 01. 22.)

b) Képek jegyzéke

1.<http://boldogsagprogram.hu/1-lecke-oktober-az-optimizmus-hava> (2018. 01. 22.)

3.<http://nevedbenasorsod.hu/wp-content/uploads/2014/05/életút.jpg> (2018. 01. 20.)

4. <http://twice.hu/eletmod/3-egyszeru-trukk-mindennapi-stressz-lekuzdesere> (2018. 01. 22.)

5. <http://gyogyszernelkul.com/betegsegek-amelyek-hattereben-a-stressz-all/> (2018. 01. 22.)

7. <http://www.noportal.hu/main/npnews-6312.html> (2018. 01. 22.)

9. <http://stresszdoki.com/gondolatok/a-stressz-pozitiv-oldala-mert-meg-annak-is-van/> (2018. 01. 22.)

12. <https://www.canstockphoto.hu/kepek-fotok/krizis.html> (2018. 01. 22.)

IRODALOM, FORRÁSOK

17. <https://www.enpszichologusom.hu/services/kieges-burnout/> (2018. 01. 22.)
19. <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)
24. <https://bosziplaza.hu/segitse-2/> (2018. 01. 22.)
26. <http://www.eleteroforras.hu/bemer-terapia-a-kieges-burnout-stressz-managerbetegseg-ellen/> (2018. 01. 22.)
28. <https://www.linkedin.com/pulse/identifying-preventing-treating-employee-burnout-randy-spradlin> (2018. 01. 22.)
30. http://www.omaha.com/momaha/extras/health-fitness/ways-to-comfort-scared-kids-during-severe-weather/article_eb88da0a-ef3f-11e4-ab62-b79dd8b04004.html (2018. 01. 22.)
32. <https://hu.depositphotos.com/50200823/stock-photo-hands-forming-word-stress-with.html> (2018. 01. 22.)
33. <https://hu.depositphotos.com/150432950/stock-photo-abstract-colorful-steel-spirals-pressure.html> (2018. 01. 25.)
35. <https://www.hrevolution.hu/reziliencia> (2018. 01. 22.)
39. <https://www.bien.hu/egeszseg-es-eletmod/lelki-harmonia/az-ures-pohar-legalabb-tiszta-a-valodi-optimizmus/117141> (2018. 01. 22.)
41. <http://somogyiangelika.hu/2017/01/09/lehet-karos-az-optimizmus/> (2018. 01. 22.)
43. <https://weheartit.com/entry/12870513> (2018. 01. 22.)
45. <http://blog.benedekkrisztina.com/lelki-fitness/a-siras-elfojtasa> (2018. 01. 22.)
47. <http://www.dynamique-mag.com/article/creation-entreprise-doit-on-renoncer-a-une-idee-banale.3707> (2018. 01. 22.)
49. <http://komlomeia.hu/13-iq100/947-gondolat-a-tarsdalmi-bizonytalansag-korul> (2018. 01. 22.)
51. <http://konferencia.hvg.hu/stresszmenedzsment> (2018. 01. 22.)
53. <http://szulo2pont0.hu/csalad/720-a-fejlodestudatos-hozzaallas-nem-eleg> (2018. 01. 22.)
55. <http://www.mosoly100.hu/content/szeretet-es-felelossag-erich-fromm> (2018. 01. 22.)
57. http://szabadvagyok.blog.hu/2010/08/10/tarskereses_es_egyen_i_felelosseg_mindenert_te_vagy_a_hibas (2018. 01. 22.)
59. <http://www.vallalkozo.info/jog/kktbt-felelosseg-3-meddig-es-mennyire-felelosek-a-tagok> (2018. 01. 22.)
61. <http://regenytar.hu/?tag=emberi-kapcsolatok> (2018. 01. 22.)
63. <http://tanc.org.hu/wp/category/kapcsolat/> (2018. 01. 22.)
65. <http://hellomagyarok.hu/szubjektiv/realitas-kontra-erzelmek-tarsadalomkritika-a-magany-eve-utan> (2018. 01. 22.)
67. <https://tr.stockfresh.com/image/4479523/healthcare-medical-and-future-technology-concept> (2018. 01. 22.)
69. <https://www.kbcequitas.hu/befektetesi-blog/nem-kell-varazsgomb-ahhoz-hogy-profitajunk-a-tozsden> (2018. 01. 22.)
71. http://jegyzettar.blog.hu/2017/08/21/miert_volt_legyozhetetlen_az_okori_sparta (2018. 01. 22.)
72. WELLENISIEK, 2014. 57-59. o.

IRODALOM, FORRÁSOK

73. WELLENSIEK, 2014.. 72-73. o.
74. WELLENSIEK, 2014. 82-83. o.
75. WELLENSIEK, 2014. 93-94. o.
76. https://tavcso.hu/cikkek/elso_tavcso_cikk.html (2018. 01. 22.)
77. WELLENSIEK, 2014. 101. o.
78. WELLENSIEK, 2014. 142-144. o.
79. WELLENSIEK, 2014. 179-180. o.
80. WELLENSIEK, 2014. 182-183. o.
81. https://hu.123rf.com/photo_13036924_háromdimenziós-öttusa-jelkép-olimpiai-sport-sorozat.html?fromid=MmdMS051MzdDR0ZQMzR4Z0xxSHdkdz09 (2018. 01. 20.)
82. <https://www.uhs.umich.edu/mindfulness> (2018. 01. 21.)
84. https://www.google.hu/search?q=mindfulness+k%C3%A9pek&tbm=isch&tbs=rimg:CVXxcjRt7NuRIjgaGc1S6TYf8BKS5QauT2NOvqC6RAGLr_1DPVw_118wFcU1pHFAqTTYmZUo6vT9MHbb_15FOKT_1gnsCoSCeBoZzVLpNh_1EePcQ5Hd0sgYKHjJwEpLIBq5PY0RpD1Hn44IK-QqEgk6-oLpEAYuvxFcU2_1s_1yvWiyoSCcM9XD_1XzAVxES6g8r9yKFDeKhIJTWkcUCpNNiYRgKWDbfLt5uIqEgISjq9P0wdthE1S-vaD6GDkCoSCf_1kU4pP-CewETccUe5DIhig&tbo=u&sa=X&ved=0ahUKEwi1ntnHoObYAhXEchQKHmCCMgQ9C8IHw&biw=1366&bih=618&dpr=1#imgsrc=VfFyNG3s25GQuM: (2018. 01. 20.)
86. <http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=310&pid=&pev=2012&pho=9&pnap=&kat=&searchkey=&hol=&n=jpiros> (2018.01.20.)
88. <https://www.gettyimages.com/detail/illustration/pair-evil-heaven-hell-angel-demon-moral-royalty-free-illustration/522603319> (2018.01.21.)
90. www.onlinekepessegfejleszto.hu/ (2018.01. 21.)
92. http://www.hetek.hu/kulfold/201709/okok_es_felelosok_nyilatkozatvihar_a_hurrikanok_utan (2018. 01. 21.)
94. <http://www.amateurphotographer.co.uk/latest/photo-news/worlds-best-fine-art-photography-revealed-80026> (2018. 01. 21.)
96. <https://biokalaus.hu/elelmiszer/2015/04/08/a-pitypang-5-jotekony-hatasa.html> (2018. 01. 21.)
98. <https://www.consciouslifestylemag.com/mindfulness-powerful-exercises-peace-of-mind/> (2018. 01. 21.)
100. <http://ingyen-hatterkep.hu/meandering-tigris-folyo-peruvian-amazonas-hatterkep-53078.shtml> (2018. 01. 22.)
102. <https://moly.hu/merites-rovatok/a-kepzelet-birodalmi-magikus-atjarok-iv> (2018. 01. 22.)
104. <https://doorfliesopen.com/2017/11/15/may-the-cycle-melt-raiders-at-the-bye/> (2018. 01. 22.)
106. <http://gyogynovenyek-gyogyteak.com/cimke/aszalt-szilva> (2018. 01. 22.)
108. SZONDY, 2012.37. o. 1. ábra
110 <https://mentootlet.blogspot.hu/search/label/kavics> (2018. 01. 22.)
112. <https://www.canstockphoto.hu/király-csiga-1675426.html> (2018. 01. 22.)

IRODALOM, FORRÁSOK

- 113. <http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=10&pid=&pev=2015&pho=07&pnap=&kat=1580&searchkey=&hol=&n=klarika47> (2018.01.22.)
- 115. <http://baratno.com/idocsapda/lassusag/> (2018. 01. 22.)
- 117. <https://www.fly4free.com/flight-deals/europe/non-stop-from-the-uk-to-gambia-from-only-150/> (2018. 01. 22)
- 119. <http://mindfulnessitthon.hu/mi-az-a-mindfulness/> (2018. 01. 22.)
- 121. <https://sjdpacvictoria.ca/mindfulness-workshop-resources/> (2018. 01. 22.)
- 123. SZONDY, 2012 29- 31. o.
- 124. http://endobronchial10.rssing.com/chan-6278165/all_p56.html (2018. 01. 26.)
- 125. <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/> (2018. 01. 22.)

c) Filmek jegyzéke

- 16. <https://www.youtube.com/watch?v=PcQGRmxWQP0&t=1871s> Ünnepi otthon (Home for the Holidays, 2005) rendezte: Richard Compton / részlet (2018. 01. 22.)
- 23. https://www.youtube.com/watch?v=xL-hmol_v3I Összeomlás (Falling down, 1993.) rendezte: Joel Schumacher / részlet(2018. 01. 26.)

MELLÉKLET



SPARK Tool

Art
/ SPARK
logo?

SPARK Tool [DRAFT. Not for circulation]

SPARK: A Self Care Tool for Professionals Working in Child Protection

Practitioners working in area of child protection often experience a rewarding career supporting children, young people and their families at difficult times in their lives. They can also feel undervalued and over-worked, with their work sometimes misrepresented in the public sphere and media. To ensure that practitioners engage in this work and provide the best care, decisions and interventions, it is essential that practitioners occasionally pause to reflect on their own personal welfare. Being exposed to stressful workplaces and trauma in child protection cases can have a cumulative negative impact on practitioners well-being. Making and implementing a self-care plan can help to discharge feelings, recover, reenergise, promote physical and mental health, develop a worker's resilience and ultimately improve practitioners' work. In essence, self-care helps to keep the SPARK alive, or rekindles it when energies run low:

Self-reflection
Prevention (stress and burnout)
Assessment
Resilience
Kindness

The SPARK tool is a **self-reflective** evaluation tool for child protection practitioners, supporting them to develop a tailored self-care plan. It aims to **prevent stress and burnout** by asking practitioners to reflect on distinct areas in their personal and professional lives. Using evidence-informed prompts, practitioners can **assess**, what if any, changes are necessary to improve their welfare. This tool aims to build personal **resilience** in practitioners. It provides a reminder that **kindness** and compassion towards ourselves and others, are essential components in our personal and professional satisfaction. If you feel over-whelmed with the breadth of themes overleaf, try and focus on small, tangible changes to start the process.



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy



Created by the Dr Kenneth Burns, Dr Conor O'Mahony and Dr Elaine O'Callaghan of the IDEA project team at University College Cork, Ireland. This publication has been produced with the financial support of the *Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme* of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of University College Cork and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.

Version 1 (2018). Copyright: University College Cork. Permission is granted to make copies.

Visit our website for additional resources: <http://ideschildrights.ucc.ie>

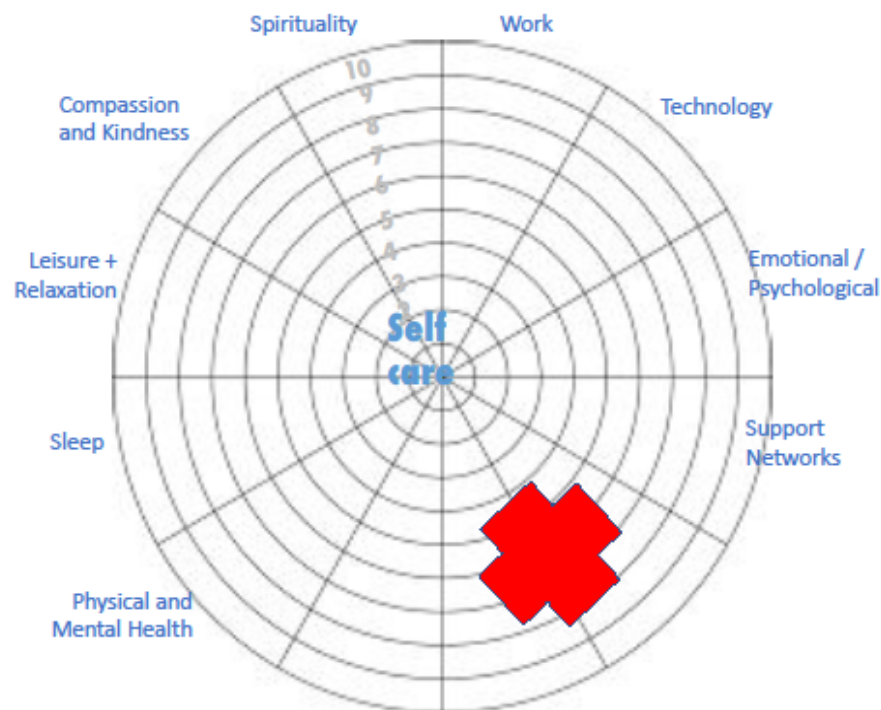
Logos located using google image search – use these as inspiration to devise our logo with graphic designer for page 1



SPARK Tool

Instructions

On a scale of 1-10, where 1 is weak and 10 is strong, mark where you would rate yourself in each domain. This should be used as a reflective tool: why are you placing yourself at each point? What could you do to move 1-2 points higher? The prompts in each domain are examples only and **not** a list of everything you should be doing! For some, completing this tool will be quick and confirm that things are mostly fine, with only minor changes required. For others, engaging with these prompts and questions will require a longer period of reflection and time. If you find yourself avoiding a prompt or question, try and explore why this might be.



Personal choice /
Missing domain?

Work: Supportive supervisor / colleagues; friendships through work; sufficient resources to complete the work; professional supervision (supervisor, peer or group); peer mentoring (being a mentor or a mentee); manageable workload; liking this work; job rotation; morale; debriefing opportunities; evaluate your 'fit' with this work; planning to stay or to leave; notice and value small successes; avoid presentism/over-work; take your annual leave; develop a professional development plan; attend CPD events; learn to say no to unreasonable requests; rate your ability to receive critical feedback; participate in a project that has a start, middle and end.

Technology: Positives and negatives of social media usage; checking emails outside of work; turning off your work phone after the working day; overall time spent on screens; keep screens out of places of sleep and rest.

Emotional / psychological: Mindfulness; sense of humour and having fun; professional supervision; talking with a trusted person; counselling; keep a reflective journal; develop a clear understanding of your needs; invest time and energy into relationships that are rewarding and energy-giving; quality and enough sleep; rest and relaxation; express your emotions; identify what gives you comfort.

Support networks (family, friends and colleagues): Being willing to ask for support; be a support / peer mentor to others; volunteer and contribute to your local community; develop your work and non-work support networks; join a support group; make sufficient time for leisure; invest time and nurture friends/family relationships.

Physical and mental health: Assess your alcohol / substance consumption; look after your physical, dental and mental health; exercise; talk with a supportive person; quality of food and eating schedules; sexuality, intimacy and sexual health; spend time with animals/pets; try out or rekindle your interest in hobbies, activities or sport; keep a journal.

Sleep: 8 hours of sleep; good sleep habits; turn off your mobile / screens while sleeping; shut down screens one hour before bedtime; avoid stimulants before bedtime.

Leisure and relaxation: A mix of active leisure (e.g. physical activities) and passive leisure (e.g. watching a box set); time to relax; having fun; doing activities that give you energy; doing activities where you meet people in person; develop your social network outside of your work peers; try out new activities; participate in cultural events.

Compassion and kindness: Be kind to yourself; treat yourself; don't take responsibility for things outside of your control; demonstrate compassion and kindness in your work and to yourself; reflect on what initially drew you to this work; rekindle / reconnect with your sense of meaning from this work.

Spirituality: be part of a spiritual or religious community; yoga; mindfulness; pray; gratitude journal; forgiveness for yourself and others; spend time in nature; read; find something to be hopeful about; reflect; look at the bigger picture.

Sample images



SPARK Tool

Reflective questions

Now that you have completed the tool, what surprised you about your answers?

What three things would you like to improve that are within your control? How exactly will you make these changes?

What, through trial and error, have you found works for you to promote your health and welfare?

What sources of support do you find most helpful?

What coping mechanisms are you using that are harmful / not working (e.g. smoking, gambling, excessive alcohol use)?

Reflect on what drew you to work in child protection: do you still get a sense of satisfaction and/or meaning from this work? Why/why not?

What are the warning signs when you start to feel like your self-care is slipping?

What is not within your control and will require structural changes to the workplace / policies / procedures / resources / management?

Notes:

Record your new daily / weekly self-care plan here

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

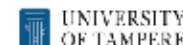
When a self-care plan is not enough

A focus on self-care can contribute to some staff members feeling worse as they are made to feel *individually* responsible for their circumstances. Sometimes it is the workplace environment issues that are the problem and these may not always be within a workers' control. Staff members can only do so much to look after themselves: employers and the state are also responsible for ensuring that professionals in child protection are provided with adequate resources and environments to perform their roles. Even with the best self-care plan in the world, some work contexts can be overwhelming: sometimes the work is hard because of workloads that are unsustainable or due to inadequate supports, poor management and insufficient resources. In such circumstances, recourse to professional bodies and trade unions, or collective action for change, may be the most appropriate mechanisms to improve professionals' welfare, in addition to an updated self-care plan.

If you are in a work environment which you believe is causing you harm, or your health is deteriorating, or you feel burnt-out, and/or or you feel that your practice is unsafe due to your health, you should consult your doctor / Employee Assistance Department / talk with your supervisor or manager, if safe to do so. Such a step may not be easy and you may feel further exposed, but it is important to seek appropriate supports and help.

Further resources and supports

1. Self-care starter kit: <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html>
2. Other free sources?
3. Books: Skovholt and Trotter-Mathison (2016) *The Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions (3rd Edition)*, Routledge.
4. Apps (self-care/mindfulness): Headspace; Calm; Mindful; Self Help, **add more**
5. Podcasts: ???
6. Health and Safety Authority, State Claims Agency and CISM Ireland: <http://www.workpositive.ie>
7. Additional IDEA project videos and tools are available on our website: <http://ideachildrights.ucc.ie>



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!!!!

COUNTRY CONTACT POINTS:

- Hungary ideahungary@juris.u-szeged.hu
- Ireland ideachildrights@ucc.ie
- Estonia katre.luhamaa@ut.ee
- Finland laura.Kalliomaa-Puha@staff.uta.fi
- Sweden estaffan.hojer@socwork.gu.se

Web: <http://ideachildrights.ucc.ie>

Facebook: IDEA Hungary

Twitter: @IDEAchildrights



UNIVERSITY
OF TAMPERE



Co-funded by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union

125. <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/> (2018. 01. 22.)

