



**Az Európai Unió
támogatásával**



**KilátóSáv: felnőtt tanulási program nehéz élethelyzetben
2024-1-HU01-KA210-ADU-000247772**

Váltó-sáv Alapítvány
1087 Budapest, Könyves Kálmán körút. 76.
web: www.valtosav.hu
e-mail: alapitvany@valtosav.hu
szakmai vezető: Pósa Kornél
+36 70 424 9760

KilátóTér: képzési program nehéz helyzetben lévők számára

Képzési anyag

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Összeállította, szerkesztette:

a **Váltó-sáv Alapítvány** (Magyarország) és az **Antropos Mentálhigiéné Egyesület** (Szerbia) szakmai megvalósító munkatársai közösen, a KilátóSáv: felnőtt tanulási program nehéz élethelyzetben projekt keretében.

2025.



A KilátóTér képzési program egy komplex, 60 órás blended (vegyes) képzésre épülő tananyag, amely elméleti és gyakorlati elemeket egyaránt tartalmaz, és önálló tanulásra is alkalmas. Az anyag célja, hogy egy olyan szakmai alapot biztosítson, amely bármely intézmény, szervezet, szakember, vagy fejlődni, tanulni vágyó számára letölthető, szabadon felhasználható és a helyi igényekhez, a célcsoport sajátosságaihoz, valamint az adott képzési környezethez rugalmasan alakítható.

A képzés szemlélete abból a tapasztalatból indul ki, hogy a nehéz élethelyzetekből való előrelépéshez nem elegendő pusztán a tudás átadása vagy a szakmai készségek fejlesztése. A hosszú távú változás megvalósításához szükség van az önismeret és az érzelmi stabilitás megerősítésére, a társas kapcsolatok újraszervezésére és a személyes erőforrások tudatos mozgósítására is. A program ezért az emberi működés egészét célozza: az értelmi, érzelmi és társas dimenziókat egységben kezeli, és olyan tanulási folyamatot kínál, amely egyszerre biztosít elméleti tudást, gyakorlati tapasztalatokat és önreflexiós lehetőségeket.

A tananyag a felnőttoktatás, a mentálhigiéné, a szociálpszichológia és a pozitív pszichológia alapelveire épül. A képzés nem a hagyományos iskolai tudásátadást követi, hanem a tapasztalati tanulást helyezi középpontba. A résztvevők számára lehetőség nyílik arra, hogy saját élményeikből tanuljanak, reflektáljanak élethelyzeteikre, és tudatosítsák, hogyan tudják a megszerzett ismereteket és technikákat mindennapi gyakorlatukba beépíteni. A blended forma előnye, hogy ötvözi a digitális tanulás rugalmasságát és önállóságát a személyes alkalmak közösségi élményével, így biztosítva a folyamatos fejlődést és a gyakorlati kipróbálás lehetőségét.

A program szerkezete öt nagy egységből áll, amelyek egymásra épülnek, de önállóan is feldolgozhatók. Az önismereti modul a személyes erősségek, az önértékelés és az érzelmi intelligencia tudatosítását célozza. A mentálhigiénés modul az egészség, a stressz, a krízis és a megküzdés területeit dolgozza fel. A célkitűzésre és fejlődésre fókuszáló rész a tudatos döntéshozatal, az időgazdálkodás és a motivációs technikák elsajátítását segíti. A társas és segítő kapcsolatokhoz kapcsolódó modul a kommunikáció, az együttműködés és a konfliktuskezelés fejlesztésére épít. Végül a karrier- és életúttervezési egység a munka világára készít fel, gyakorlati tudást nyújtva az álláskeresés, a munkavállalás és a pályatervezés területén.

A KilátóTér tanulási folyamata a tudatos önfejlesztést támogatja. A képzési csoportok lehetőséget nyújtottak arra, hogy a résztvevők megismerjék saját működésüket, felismerjék belső és külső erőforrásaikat, és kipróbálják a változást támogató módszereket. Az elméleti tudás és a gyakorlati feladatok egymást erősítik, a digitális tananyagok az önálló tanulást, a személyes alkalmak pedig az élménymegosztást és a közösségi támogatást biztosították. A folyamat során kiemelt szerepet kap az önreflexió: a tanulók rendszeresen visszajelzést



adhatnak saját fejlődésükről, naplózhatják tapasztalataikat, és tudatosíthatják az elért eredményeket.

A képzés módszertana rugalmas, így alkalmazható kiscsoportos tréningek, egyéni fejlesztések vagy akár online tanulási környezet keretei között is. Ez a sokoldalúság lehetővé teszi, hogy a programot különböző kontextusokban használják, és mindig az adott helyzethez illeszkedjen.

A KilátóTér képzési program egyszerre szolgálja az egyéni fejlődést és a közösségi tanulást. A tanulási folyamat nem csupán az ismeretek bővítését jelenti, hanem önmagunk mélyebb megértését, a személyes erőforrások felismerését és a változásokhoz való rugalmas alkalmazkodást is.

A KilátóTér tehát támogatja az önálló tanulást, a képzési csoportok megtartását és a felnőttképzés különböző formáiban történő alkalmazást. Ennek köszönhetően a program egyszerre kínál stabil keretet és rugalmas lehetőséget a fejlődéshez, és hozzájárul ahhoz, hogy a tanulási folyamat minden érintett számára valódi értéket teremtsen.

— — —

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

The *ViewpointSpace* training program is a comprehensive curriculum based on a 60-hour blended learning structure that combines theoretical and practical components and is also suitable for self-directed learning. Its purpose is to provide a professional foundation that can be freely downloaded, used, and adapted by any institution, organization, professional, or individual seeking personal or professional growth. The material can be flexibly customized to local needs, the specific characteristics of different learner groups, and the particular context of implementation.

The program's approach is based on the understanding that progress from difficult life circumstances requires more than simply transferring knowledge or developing professional skills. Achieving long-term change also depends on strengthening self-awareness and emotional stability, reorganizing social relationships, and consciously activating personal resources. Therefore, the training addresses the whole person—integrating cognitive, emotional, and social dimensions—and offers a learning process that combines theoretical understanding, practical experience, and opportunities for self-reflection.

The curriculum draws on the principles of adult education, mental health, social psychology, and positive psychology. It does not follow the traditional school-based model of instruction but emphasizes experiential learning as its foundation. Participants are encouraged to



learn from their own experiences, reflect on their life situations, and understand how to integrate the acquired knowledge and techniques into everyday practice. The blended learning format combines the flexibility and independence of digital learning with the interpersonal and community-building experiences of in-person sessions, supporting continuous development and the practical application of new skills.

The structure of the program consists of five main components, which build on each other yet can also be studied independently. The self-awareness module focuses on recognizing personal strengths, self-esteem, and emotional intelligence. The mental health module addresses topics such as well-being, stress, crisis, and coping strategies. The goal-setting and personal development module supports conscious decision-making, time management, and motivation techniques. The social and helping relationships module develops communication, cooperation, and conflict management skills. Finally, the career and life planning module prepares participants for the world of work, providing practical knowledge for job seeking, employment, and career planning.

The learning process within *ViewpointSpace* promotes conscious self-development. The training setting allows learners to explore their own functioning, identify internal and external resources, and practice methods that facilitate personal change. Theoretical content and practical exercises reinforce each other: digital learning materials support self-directed study, while in-person sessions encourage experience sharing and community engagement. Self-reflection plays a central role throughout the process, as participants are encouraged to track their progress, record their insights, and become aware of their personal growth.

The methodology of the program is highly adaptable and can be used in small-group training, individual development sessions, or fully online learning environments. This flexibility enables educators and practitioners to implement the program in diverse contexts and to tailor it to the specific needs of their learners.

The *ViewpointSpace* training program simultaneously supports individual growth and collective learning. The learning process goes beyond knowledge acquisition—it facilitates deeper self-understanding, recognition of personal strengths, and adaptability to change. By promoting both independent learning and group-based training, the program provides a stable yet flexible framework for development and contributes to making the learning process a meaningful and valuable experience for everyone involved.

Compiled and edited by: the professional implementation staff of Váltó-sáv Foundation (Hungary) and Antropos Mental Health Association (Serbia), jointly, within the framework of the “Viewpoint: Adult Learning Program in Difficult Life Situation 2024-1-HU01-KA210-ADU-000247772” project.

2025.



Uz finansijšku podršku Evropske unije. Informacije i stavovi izneti ovde odražavaju isključivo stavove autora i ne moraju nužno predstavljati zvanično mišljenje Evropske unije ili Fondacije Tempus. Evropska unija i nadležni organ koji dodeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornim za sadržaj ovog dokumenta.

Program obuke Vidikovac Prostor predstavlja sveobuhvatan nastavni materijal zasnovan na 60-časovnoj kombinovanoj (blended) obuci, koja povezuje teorijske i praktične elemente i pogodna je i za samostalno učenje. Cilj ovog materijala je da pruži profesionalnu osnovu koja se može slobodno preuzeti, koristiti i prilagoditi od strane bilo koje institucije, organizacije, stručnjaka ili pojedinca koji želi da se razvija i uči. Sadržaj je moguće fleksibilno prilagoditi lokalnim potrebama, specifičnostima ciljne grupe i kontekstu u kome se obuka sprovodi.

Pristup programu zasniva se na saznanju da napredak iz teških životnih okolnosti ne zavisi samo od prenosa znanja ili razvoja profesionalnih veština. Dugoročna promena zahteva jačanje samospoznaje i emocionalne stabilnosti, reorganizaciju društvenih odnosa i svesnu aktivaciju ličnih resursa. Program se zato usmerava na celokupno ljudsko funkcionisanje – povezuje misaone, emocionalne i socijalne dimenzije i nudi proces učenja koji istovremeno obezbeđuje teorijsko znanje, praktično iskustvo i mogućnosti za samorefleksiju.

Nastavni materijal se zasniva na principima obrazovanja odraslih, mentalne higijene, socijalne psihologije i pozitivne psihologije. Program ne sledi tradicionalni školski model prenošenja znanja, već u središte stavlja iskustveno učenje. Učesnicima se pruža prilika da uče iz sopstvenih iskustava, da promišljaju o svojim životnim situacijama i da razumeju kako mogu da primene stečena znanja i tehnike u svakodnevnom životu. Kombinovana forma učenja spaja fleksibilnost i samostalnost digitalnog učenja sa ličnim kontaktom i zajedničkim iskustvom tokom susreta uživo, čime se omogućava kontinuirani razvoj i praktična primena naučenog.

Struktura programa obuhvata pet glavnih celina koje se nadovezuju jedna na drugu, ali se mogu i samostalno obrađivati. Modul samopoznavanja usmeren je na prepoznavanje ličnih snaga, samopouzdanja i emocionalne inteligencije. Modul mentalne higijene bavi se temama zdravlja, stresa, krize i strategija suočavanja. Deo koji se odnosi na postavljanje ciljeva i lični razvoj pomaže u razvoju svesnog donošenja odluka, upravljanja vremenom i motivacionih tehnika. Modul koji se fokusira na društvene i pomagajuće odnose razvija komunikaciju, saradnju i rešavanje konflikata. Konačno, modul za planiranje karijere i životnog puta priprema učesnike za svet rada i pruža praktična znanja iz oblasti traženja posla, zapošljavanja i planiranja karijere.

Proces učenja u okviru programa Vidikovac Prostor podržava svesni lični razvoj. Tokom obuke se pruža mogućnost da učesnici bolje razumeju sopstveno funkcionisanje, da prepoznaju unutrašnje i spoljašnje resurse i da isprobaju metode koje podstiču pozitivne promene. Teorijsko znanje i praktični zadaci se međusobno dopunjuju: digitalni materijali podstiču samostalno učenje, dok susreti uživo omogućavaju razmenu iskustava i međusobnu podršku. Samorefleksija ima ključnu ulogu tokom celog procesa, jer se učesnici ohrabruju da prate sopstveni napredak, zapisuju zapažanja i postanu svesniji svog razvoja.



**Az Európai Unió
támogatásával**



**feelnőtt tanulási program nehéz
élethelyzetben**

Metodologija programa je fleksibilna i može se primeniti u radu sa malim grupama, u individualnim procesima razvoja ili u potpunosti onlajn okruženju. Takva prilagodljivost omogućava korišćenje programa u različitim kontekstima i sa različitim ciljnim grupama.

Program obuke Vidikovac Prostor istovremeno podržava individualni razvoj i zajedničko učenje. Proces učenja prevazilazi samo sticanje znanja – on omogućava dublje razumevanje sebe, prepoznavanje sopstvenih potencijala i veću sposobnost prilagođavanja promenama. Kroz podsticanje samostalnog učenja, ali i rada u grupi, program nudi stabilan, a istovremeno fleksibilan okvir za lični razvoj i doprinosi tome da proces učenja postane vredno i smisleno iskustvo za sve učesnike.

Sastavili i uredili: stručni tim realizacije Váltó-sáv Alapítvány (Mađarska) i Antropos Mentálhigiénés Egyesület (Srbija), zajednički, u okviru projekta „Vidikovac: program obrazovanja odraslih u teškoj životnoj situaciji 2024-1-HU01-KA210-ADU-000247772.

2025.



Tartalomjegyzék

1. GAMIFIKÁCIÓ – JÁTÉKOSAN TANULNI, FEJLŐDNI ÉS ÚJRAKEZDENI.....	11
1.1 MIÉRT FONTOS A GAMIFIKÁCIÓ AZ ÖNISMERETBEN ÉS A FEJLESZTÉSBEN?	11
1.2 A GAMIFIKÁCIÓ ELEMELI	11
1.3 GAMIFIKÁCIÓ A KILÁTÓTÉR KÉPZÉSI PROGRAMBAN	12
1.4 A GAMIFIKÁCIÓ A MINDENNAPOKBAN	12
2. ÖNISMERET (PSZICHOLÓGIA ÉS SZOCIÁLPSZICHOLÓGIA)	14
2.1 MI IS AZ ÖNISMERET?	14
2.2 AZ ÖNISMERET SZINTJEI.....	14
2.3 AZ ÖNISMERET TARTALMI TERÜLETEI.....	15
2.4 A TUDÁS, A TULAJDONSÁGOK ÉS A JÁRTASSÁGOK SZEREPE.....	15
2.5 AZ ÖNISMERET CÉLJA	15
2.5.1 Ismerd meg önmagad!.....	17
2.6 A TUDATOS ÖNREFLEXIÓ ÉS VÁLTOZÁS SZEREPE AZ ÖNISMERET FEJLESZTÉSÉBEN.....	18
2.7 AZ ÖNISMERETBŐL AZ ÖNFEJLESZTÉSBE: A BELSŐ MOTIVÁCIÓ SZEREPE	18
2.7.1 Használati útmutató magamhoz	19
2.7.2 Digitális tananyag / feladat.....	20
2.8 AZ ÉNKÉP ÉS ÖNÉSZLELÉS KAPCSOLATA A VÁLTOZÁSSAL	21
2.9 A VÁLTOZÁS FENNTARTÁSA: AZ ÖNREFLEXIÓ MINT MINDENNAPI GYAKORLAT	22
2.9.1 Digitális tananyag / feladat.....	25
2.9.2 Ismerd meg a saját „boldogságrecepted”!	26
2.10 AZ ÖNISMERETI FOLYAMAT TÁRSAS DIMENZIÓJA	27
2.10.1 Digitális tananyag / feladat.....	28
2.11 SZOCIÁLPSZICHOLÓGIAI ALAPOK, MOTIVÁCIÓ.....	28
2.11.1 DISC teszt.....	29
2.11.2 A DISC-teszt rövid bemutatása	29
2.11.3 Online DISC-teszt – önismereti feladat.....	31
2.11.4 Kiegészítő feladat – a DISC-típusok felismerése.....	36
2.12 SZOCIÁLIS ATOM.....	36
2.12.1 A szociális atom és a társadalmi rendszerek.....	38
2.12.2 Kapcsolati bolygók – önismereti gyakorlat a társas háló tudatosításához	39
2.13 SWOT-ANALÍZIS	40
2.13.1 Miért hasznos az egyéni SWOT-analízis?	41
2.13.2 Személyes SWOT-analízis – Önismereti sablon	42
2.14 A KOMMUNIKÁCIÓ ÉS A KOMMUNIKÁCIÓELMÉLET ALAPJAI	46
2.14.1 Miért fontos a kommunikáció?.....	47
2.14.2 Asszertív kommunikáció	48
2.14.3 Miért fontos az asszertív kommunikáció?.....	48
2.14.4 Az asszertív kommunikáció három fő eleme	49
2.14.5 Így alkalmazd az asszertív kommunikációt.....	49
2.14.6 Miért lényeges az asszertivitás?	50
2.14.7 A verbális agresszió felismerése.....	50
2.14.8 A verbális agresszió tudatos kezelése.....	53
2.14.9 Miért fontosak az „én-üzenetek” az asszertív kommunikációban?	53
2.14.10 Online kommunikáció – biztonságos, tudatos jelenlét a digitális térben.....	56
2.15 A DÜH, A HARAG ÉS AZ AGRESSZIÓ KEZELÉSE	65
2.15.1 A düh, a harag és az agresszió közötti különbség	65
2.15.2 Miért nehéz kezelni a dühöt?	65
2.15.3 A düh kezelésének lépései.....	66
2.15.4 Az agresszió és a felelősség.....	67
2.16 A TÁRSAS BEFOLYÁSOLÁS – HOGYAN HAT RÁNK A KÖRNYEZETÜNK?	67
2.16.1 A társas befolyásolás formái	68
2.16.2 A csoport ereje – és a felelősség kérdése	69



2.16.3	Hogyan lehet tudatosabban kezelni a társas hatásokat?.....	69
2.17	AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA (EQ) ÉS JELENTŐSÉGE.....	70
2.17.1	Miért fontos az érzelmi intelligencia?	71
2.17.2	Hogyan fejleszthető az érzelmi intelligencia?	71
2.17.3	Az érzelmek szerepe az életünkben	73
2.18	A KONFLIKTUSOK	78
2.18.2	A resztoratív módszer és a mediálás szerepe a konfliktuskezelésben	90
3.	MENTÁLHIGIÉNÉS ALAPISMERETEK	94
3.1	EGÉSZSÉG FOGALMA.....	94
3.2	BETEGSÉG FOGALMA	95
3.3	JÓL-LÉT FOGALMA	95
3.3.1	Mit jelent számodra „egészségesnek lenni”?	96
3.3.2	Progresszív izomrelaxáció (PMR).....	97
3.4	MI AZ A PSZICHOLÓGIAI IMMUNRENDSZER?	99
3.5	MI LEHET AZ OKA A PSZICHOLÓGIAI IMMUNRENDSZER GYENGÜLÉSÉNEK?.....	99
3.6	A STRESSZ ÉS KEZELÉSE – A MINDENNAPI EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE	100
3.6.1	A stressz típusai	100
3.6.2	A stressz fiziológiája.....	100
3.6.3	A stressz pszichológiai megnyilvánulásai	101
3.6.4	A krónikus stressz és a kiegészítés.....	101
3.6.5	A megküzdés és a stresszkezelés alapelvei	101
3.6.6	A tudatos életvitel szerepe	104
3.6.7	Az alkohol hatásai és tudatos kezelése	105
3.6.8	Kognitív átkeretezés Grounding technikával.....	113
3.7	MIT JELENT A CBT A MINDENNAPOKBAN? PÉLDÁK (PL. GONDOLATNAPLÓ, NEGATÍV GONDOLAT ÚJRAFOGALMAZÁSA)	120
3.7.1	Íme néhány gyakorlat, amelyet beépíthetsz a hétköznapijaidban	120
3.7.2	Digitális tananyag / feladat.....	121
3.8	AZ IKIGAI – AZ ÉLET ÉRTELMEKÉNEK ÉS IRÁNYÁNAK FELFEDEZÉSE	125
3.8.1	Az IKIGAI nem cél, hanem folyamat	126
3.8.2	Az egyensúly keresése a négy terület között	127
3.8.3	Az önismeret és az ikigai kapcsolata	127
3.8.4	Az ikigai gyakorlati alkalmazása	127
4.	CÉLKITŰZÉS, TERVEZÉS ÉS ÖNIRÁNYÍTÁS – HOGYAN HALADUNK ELŐRE A VÁLTOZÁS ÚTJÁN	130
4.1.1	Gyakorlati feladat	130
4.2	MIÉRT FONTOS CÉLOKAT KITŰZNI?.....	130
4.2.1	A változás – az újrakezdés és fejlődés folyamata	131
4.2.2	A célok és az önismeret kapcsolata	137
4.2.3	Hogyan tűzzünk ki reális és elérhető célokat?.....	137
4.2.4	A célok megvalósításának kulcsa: tervezés és kitartás	138
4.2.5	A WOOP-modell – gyakorlati tervezési eszköz	139
4.2.6	A motiváció fenntartása és a rugalmasság szerepe	141
4.3	PROBLÉMAMEGOLDÁS ÉS GONDOLKODÁSI STRATÉGIÁK.....	143
4.3.1	A problémamegoldás folyamata	143
4.3.2	A gondolkodás szerepe a problémamegoldásban.....	149
4.3.3	Kreatív és belátásos megoldások	150
4.3.4	Az intelligencia és a rugalmasság szerepe	151
4.3.5	A kihívás, mint fejlődési motor	153
4.4	TANULÁS ÉS ÖNFEJLESZTÉS – HOGYAN TANULHATUNK HATÉKONYABBAN?.....	153
4.4.1	Mi a tanulás?.....	153
4.4.2	Tanulási stílusok.....	161
4.5	A MESETERÁPIA LEHETŐSÉGEI.....	169



4.5.1	2. A mesék pszichológiai jelentősége.....	170
4.5.2	Meseterápia – történetek, amelyek segítenek a változásban	171
4.5.3	Mit adhat a meseterápia?.....	171
4.5.4	A mesék hatása a társadalmi visszailleszkedésre	175
4.5.5	Jégen fonó lányok – Finn népmese.....	176
4.6	BIBLIOTERÁPIA – IRODALOMMAL AZ ÖNISMERET, A GYÓGYULÁS ÉS AZ ÚJRAKEZDÉS SZOLGÁLATÁBAN 181	
4.6.1	Önismereti gyakorlatok az öröm, az elégedettség és a hála megéléséhez	186
4.6.2	Hatszavas szabály	190
4.7	MŰVÉSZETTERÁPIA – ALKOTÁSSAL AZ ÖNISMERET ÉS A LELKI EGYENSÚLY FELÉ	191
4.7.1	Totemállatok – a belső erő felfedezése	191
4.7.2	Érzelmi tájkép – az érzéseink megfestése	192
4.7.3	Érzelmi maszk – amit mutatok és amit rejtök	193
4.7.4	Színek napja – hangulatnaptár a hétre.....	193
4.7.5	Digitális tananyag / feladat.....	193
4.7.6	Gyakorlat.....	194
4.7.7	Gyakorlat.....	194
4.7.8	Összegzés – az alkotás, mint önismereti út.....	195
5.	SEGÍTŐ MUNKA – MIÉRT FONTOS, MIBEN SEGÍT, ÉS HOGYAN KAPCSOLÓDIK A SAJÁT VÁLTOZÁSUNKHOZ.....	195
5.1	SEGÍTŐ SZAKMÁK – KINEK, MIKOR, MIBEN SEGÍTENEK?	198
5.2	MIKOR KIHEZ FORDULJUNK, ÉS HOGYAN KÉSZÜLJÜNK?	200
5.3	HOGY HOZZUK KI A LEGTÖBBET A SEGÍTŐKBŐL?.....	201
5.3.1	Feladat	201
5.3.2	Szerepjáték / gondolatkísérlet	202
5.3.3	Önreflexió.....	202
5.4	TANÁCS ÉS/VAGY ÉRTŐ FIGYELEM	203
5.4.1	Aktív hallgatás és tükrözés	204
5.4.2	Gordon-tréning és a segítő kommunikáció.....	206
6.	A MUNKA VILÁGA	210
6.1	A JOBCOACHING	212
6.2	A MUNKA SZEREPE A PÁLYAKEZDŐK ÉS ÚJRAKEZDŐK ÉLETÉBEN.....	212
6.3	A MEGFELELŐ MUNKA MEGTALÁLÁSA – ÖNISMERET ÉS DÖNTÉS	212
6.4	MUNKAKULTÚRA.....	213
6.5	KI VAGYOK ÉN A MUNKA VILÁGÁBAN?.....	214
6.6	MUNKAI DENTITÁS ÉS ÖNISMERET – ELMÉLETI HÁTTÉR	216
6.6.1	Önismereti kérdések – gondolkodj el rajtuk őszintén.....	216
6.7	MUNKAKERESÉS LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	217
6.7.1	1. lépés: célkitűzés és önmenedzsment	217
6.7.2	2. lépés: reális célpiac meghatározása	217
6.7.3	3. lépés: az online álláskeresők tudatos használata	219
6.7.4	4. lépés: személyes álláskereső stratégia összeállítása	219
6.8	A JÓ ÖNÉLETRAJZ ÉS MOTIVÁCIÓS LEVÉL ALAPJAI.....	220
6.8.1	Az önéletrajz szerepe – és néhány elterjedt tévhit	220
6.8.2	Sablon vagy testreszabottság?.....	221
6.8.3	Mit emelj ki – és mit ne?.....	222
6.8.4	Az AI / ATS alapú önéletrajz-szűrés valósága.....	223
6.8.5	Mondj többet magadról, mint egy sablon!	224
6.8.6	Karriertanács – ha kevés vagy nincs munkatapasztalatod.....	224
6.8.7	A motivációs levél, mint önkifejezési lehetőség	228
6.9	ÁLLÁSHIRDETÉSEK ÉRTELMEZÉSE – AVAGY MIT OLVASSUNK KI A SOROK KÖZÜL?	229
6.10	AZ ÁLLÁSINTERJÚ	232
6.10.1	Gyakori kérdések és amit mi kérdezhetünk	234



6.10.2	Elevator Pitch.....	238
6.10.3	Tiltott kérdések – Mit nem kell megválaszolni?.....	241
6.10.4	Mit keresek egy munkahelyben? Mit várhatok el?	242
6.11	MUNKASZERZŐDÉS ÉS MUNKAKÖRI LEÍRÁS – MIT KELL TUDNI RÓLA?.....	244
6.11.1	Mit tartalmaz a munkaszerződés – kötelező elemek	245
6.11.2	A munkaszerződés típusai.....	246
6.11.3	A próbaidő és a felmondás szabályai	246
6.11.4	Mi a munkaköri leírás és miért fontos?	246
6.11.5	Miért fontos mindez számunkra?	247
6.12	MI AZ A BÉRLAP, ÉS MIÉRT FONTOS, HOGY MEGKAPJUK?.....	249
6.12.1	Mi az, hogy bruttó és nettó bér?	249
6.12.2	Mit vonnak le a fizetésünkből 2025-ben?	249
6.12.3	Miért fontos, hogy hivatalosan, bejelentve dolgozzunk?	250
6.12.4	Gyakorló feladat.....	251
6.12.5	Gyakorló feladat.....	252
6.12.6	Tanulónapló – Pilinszky János: A munka dicsérete	252
6.12.7	Figyelsz... vagy csak nézel?	253
7.	BEILLESZKEDÉS – A MUNKAHELYI SIKER ELSŐ LÉPÉSE	256
7.1	MIÉRT OLYAN FONTOS AZ ELSŐ IDŐSZAK?.....	257
7.2	A BEILLESZKEDÉS HÁROM KULCSA.....	257
7.2.1	Miért érdemes beilleszkedési térképet készíteni?	258
8.	TANULSÁGOK, FEJLŐDÉSI UTAK ÉS LEHETŐSÉGEK	259



1. Gamifikáció – Játékosan tanulni, fejlődni és újrakezdeni

A gamifikáció – vagyis a játékosítás – azt jelenti, hogy a játékokból ismert, motiváló elemeket (például pontszerzés, jutalom, verseny, szintek, szerepek, küldetések) beépítjük a tanulás, fejlesztés vagy önismereti munka folyamatába. Lényege, hogy a tanulást élményszerűvé, a fejlődést pedig személyes tapasztalattá tegye. A játék nem pusztán szórakozás, hanem egy olyan biztonságos tér, ahol gyakorolhatunk, kipróbálhatunk és újratervezhetünk, mielőtt a valós életben hoznánk meg döntéseinket. A játékosítás azért különösen hatékony, mert természetes emberi motivációkra épít: az alkotás, a felfedezés, a siker, az együttműködés és a fejlődés öröme. A játékban nincs kudarc – csak tapasztalat, ami közelebb visz a megoldáshoz. Megtapasztalhatjuk, hogy a hibázás is a tanulási folyamat része, miközben fokozatosan fejlődik az önbizalmunk, rugalmasságunk és kreatív gondolkodásunk.

1.1 Miért fontos a gamifikáció az önismeretben és a fejlesztésben?

A játékokban az ember aktív résztvevő, nem csupán befogadó. Saját döntéseket hoz, cselekszik, reagál, és azonnali visszajelzést kap a tetteiről. Ez az élmény az önismereti munka során különösen fontos: megmutatja, hogyan reagálunk különböző helyzetekben, milyen stratégiákat választunk, hogyan viszonyulunk a kudarchoz vagy a sikerhez. A játék során felfedezhetjük, milyen erősségeink és korlátaink vannak, és azt is, hogyan működünk együtt másokkal.

A gamifikált feladatok ezért nemcsak tanítanak, hanem fejlesztenek is:

- erősítik a problémamegoldó és döntéshozó képességet,
- fejlesztik az önreflexiót és a reális önértékelést,
- elősegítik a reziliencia, azaz a rugalmas megküzdés fejlődését,
- segítik az önbizalom és a kompetenciaérzés növekedését,
- ösztönzik a kreatív gondolkodást és a kooperációt.

A játékosított tanulási környezet biztonságos, motiváló és támogató. Itt megengedett a kísérletezés, a próbálkozás, sőt, a hibázás is – hiszen mindezek által tanulunk. Ez a megközelítés különösen hatékony azoknál, akik életük során sok kudarcot, elutasítást vagy sikertelenséget éltek meg, és újra kell építeniük önbizalmukat és önértékelésüket.

1.2 A gamifikáció elemei

A játékosítás több, egymást erősítő elemre épül:

- **Célok és küldetések:** a résztvevő/játékos/feladat megoldó világos, elérhető célokat kap, amelyek irányt adnak a fejlődésnek.



- **Szabályok és keretek:** ezek biztonságot teremtenek, és segítenek megtartani a folyamatot.
- **Azonnali visszajelzés:** a játék azonnal reagál a döntéseinkre – így tanulunk a tapasztalatból.
- **Jutalmazás és elismerés:** a pozitív visszajelzés növeli a motivációt és a kitartást.
- **Szintek és fejlődés:** a résztvevő látja, hogyan halad előre, ami erősíti az önhatékonyság érzését.
- **Közösségi élmény:** sok játék együttműködésre, kommunikációra és egymás támogatására épül, így fejleszti a társas készségeket is.

A gamifikáció nem gyerekjáték – hanem egy olyan fejlesztő eszköz, amely a felnőtt tanulásban is kimagaslóan működik.

1.3 Gamifikáció a KilátóTér képzési programban

A KilátóTér képzési program célja, hogy a nehéz élethelyzetben lévő emberek számára élményalapú, inspiráló tanulási lehetőséget biztosítson. A gamifikáció ebben kulcsszerepet játszik:

- élményszerűvé teszi a tanulást,
- segíti az önismeretet,
- megerősíti a döntési képességet és a felelősségvállalást,
- csökkenti a szorongást és a kudarcérzést,
- teret ad az együttműködésnek és a közösségi tanulásnak.

1.4 A gamifikáció a mindennapokban

A játékos megközelítés nemcsak a képzési helyzetekben, hanem a hétköznapi életben is alkalmazható. Amikor célokat tűzünk ki, visszajelzést adunk magunknak, vagy kis jutalmakkal motiváljuk saját fejlődésünket, máris a gamifikáció elvét használjuk.

Például:

- „Ha ma elvégzem ezt a feladatot, megjutalmazom magam egy pihenéssel.”
- „Kihívásként tekintek arra, amitől eddig féltem.”
- „Lépésről lépésre haladok, és minden kis eredményt elismeréssel zárok.”

A játékos gondolkodásmód tehát életstratégia is: segít abban, hogy ne a hibákra, hanem a fejlődésre, ne a nehézségekre, hanem a lehetőségekre figyeljünk.

A gamifikáció a tanulás és az önfejlesztés egyik leghatékonyabb eszköze. Segít új szemmel látni a kihívásokat, erősíti az önismeretet, és lehetőséget ad arra, hogy a fejlődés öröme legyen – ne kényszer. A KilátóTér program gamifikált feladatai éppen ezt a szemléletet képviselik:



minden résztvevő/kitöltő a saját tempójában, saját útján, de közös élményen keresztül juthat el egy új, stabilabb, önazonosabb élet felé.

Gratulálunk, KilátóPont +1! Most már még tisztábban látod az eddig megtett utat. Ha eléred az öt pontot, állj meg egy pillanatra, és jutalmazd meg magad – mert megérdemled.

Mit jelent a KilátóPont?

A KilátóPont a fejlődésed jelképe: mindig akkor kapod, amikor egy-egy fontos felismeréshez,

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

elgondolkodtató feladathoz vagy mélyebb önismereti pillanathoz érkezel. Nem minden feladathoz tartozik pont – csak azokhoz, amelyek valamilyen módon *igazi mérföldkőnek* számítanak az utadon.

A KilátóPont nem verseny, és nem értékelés: inkább egy személyes emlékeztető arra, hogy haladsz. Minden egyes pont azt jelzi, hogy tettél valamit magadért – átgondoltál egy kérdést,

szembenéztél egy helyzettel, vagy csak megálltál egy pillanatra és tudatosítottál valamit magadról.

Ha összegyűjtöttél öt KilátóPontot, állj meg egy pillanatra, és jutalmazd meg magad – akár egy tea, egy séta vagy egy kis pihenés formájában. Ez a te *önjutalom-időd*, amikor megengedheted magadnak, hogy büszke légy arra, amit eddig elértél.

**Azzal, hogy elolvastad ezt a részt, megtetted az első lépést önmagad mélyebb megismerése felé. Lehet, hogy aprónak tűnik, de minden út így kezdődik.
Légy büszke magadra!**



2. Önismeret (pszichológia és szociálpszichológia)

2.1 Mi is az önismeret?

Az önismeret az a képesség, amelynek segítségével felismerjük, kik vagyunk, hogyan működünk, és mi befolyásolja a gondolkodásunkat, érzéseinket és döntéseinket. Ez nem egy egyszeri felismerés, hanem egy élethosszig tartó folyamat: folyamatos megfigyelése és megértése annak, ahogyan viselkedünk, reagálunk, változunk és fejlődünk.

Önmagunk megismerése hasonló ahhoz, ahogyan más embereket is megismerünk: megfigyeljük a gondolatainkat, érzelmeinket, viselkedésünket, és ezekből következtetünk arra, milyenek is vagyunk valójában. A legpontosabb információkat saját érzéseink és belső tapasztalataink adják, de az önismerethez az is hozzátartozik, hogy figyeljük, hogyan reagálnak mások ránk, mit gondolnak rólunk, és hogyan illeszkedünk a környezetünk elvárásaihoz.

Az önismeret tehát belső és külső tükör egyszerre: önmagunk megfigyelése és a társas visszajelzések feldolgozása. Ez segít abban, hogy tisztábban lássuk, miben vagyunk erősek, miben szorulunk fejlődésre, és hogyan tudunk hitelesebben, harmonikusabban működni a világban.

2.2 Az önismeret szintjei

Az önismeret több rétegben alakul ki, és mindegyik szint más-más tudatosítási feladatot jelent:

A felszíni szint az adottságokról és képességekről való tudás szintje. Ide tartozik, hogy ismerjük saját tudásunkat, érdeklődési körünket, kitartásunkat, stressztűrő képességünket és erősségeinket. Ez adja a kiindulópontot ahhoz, hogy reálisan lássuk, mire vagyunk képesek.

A mélyebb, történeti szint az életünk során szerzett élményekre, tapasztalatokra épül. Ezek az élmények – különösen a korai életszakaszban szerzettek – formálják viselkedésünket, szándékainkat és a döntéseink mögött álló motivációkat. Itt válik világossá, hogy cselekedeteink mennyire vannak összhangban a belső vágyainkkal, céljainkkal.

A társas szint az önismeret társadalmi vetülete. Arra vonatkozik, hogyan tudunk megfelelni a különböző élethelyzetekben és szerepeinkben (pl. munkavállalóként, szülőként, barátként). Milyennek látnak mások, és ez mennyire egyezik a saját magunkról alkotott képpel.

E három szint együtt adja azt a komplex képet, amit önmagunkról kialakítunk – és amely folyamatosan változik az élethelyzeteinkkel együtt.



2.3 Az önismeret tartalmi területei

Az önismeret három alapvető kérdéskör köré szerveződik:

Mit tudok?	Mit akarok?	Mennyire vagyok jó abban, amit csinállok?
Tudás, képzettség, tapasztalat	Érdeklődés, értékek, célok	Személyiségjegyek, készségek, attitűdök

Ezek a kérdések segítenek feltárni, hogy:

- képesek vagyunk-e elvégezni egy adott feladatot vagy munkát,
- valóban szeretnénk-e az adott irányba fejlődni,
- és mennyire illeszkedik mindez a személyiségünkhöz.

Az önismeret tehát nemcsak önmagunk megértése, hanem döntéstámogató folyamat is: segít abban, hogy tudatosabban válasszunk, és olyan irányba haladjunk, ami valóban illik hozzánk.

2.4 A tudás, a tulajdonságok és a jártasságok szerepe

A személyes fejlődés három alapköve:

Tudás: amit tanulás és tapasztalás során sajátítunk el. Ez nemcsak elméleti ismeretet, hanem gyakorlati tudást is jelent – például azt, hogyan oldunk meg helyzeteket vagy hogyan kommunikálunk másokkal.

Tulajdonságok: azok a jellemzők, amelyek velünk születnek, illetve életünk során alakulnak ki (pl. empátia, pontosság, kitartás, felelősségvállalás).

Jártasságok és készségek: mindazok a tapasztalat útján megszerzett képességek, amelyek segítenek a hatékony cselekvésben. Ezek gyakorlással fejleszthetők, ezért az önismeret egyik fontos eleme, hogy felismerjük, mit érdemes tovább gyakorolnunk, finomítanunk.

Az önismeret fejlesztése során tehát a tudásunk, a képességeink és a viselkedésünk egységét érdemes figyelembe venni.

2.5 Az önismeret célja

Az önismeret nem öncélú. Az a célja, hogy segítse az egyént abban, hogy a lehető legjobban működjön a saját életében.

Aki ismeri magát, az:

- tudja, mire képes és miben kell fejlődnie;
- képes reálisan megítélni a helyzeteket;



- felismeri saját szükségleteit, értékeit és határait;
- magabiztosabban tud döntéseket hozni;
- és rugalmasabban alkalmazkodik a változásokhoz.

A KilátóSáv programban az önismeret nemcsak elméleti tudás, hanem gyakorlati tapasztalat is: önreflexió, visszajelzés és cselekvés egysége. Az önismeret fejlesztése tehát nem más, mint egy belső utazás önmagunk felé – ahol megtanuljuk, hogyan legyünk tudatosabbak, felelősebbek és elégedettebbek a saját életünkben.

Az **önreflexió** azt jelenti, hogy tudatosan visszatekintünk a saját élményeinkre, gondolatainkra és érzéseinkre – vagyis magunkra nézünk rá „belülről”. A feladatok, gyakorlatok után az **önreflexiós kérdések** abban segítenek, hogy ne csak „megcsináljuk” az adott tevékenységet, hanem el is gondolkodjunk azon, mit váltott ki bennünk, mit tanulhatunk belőle, és hogyan kapcsolódik a saját életünkhöz. Ezek a kérdések nem tesztkérdések, nincs rájuk jó vagy rossz válasz.

A felismeréseid most már nem pillanatnyi gondolatok, hanem új irányok!

Céljuk, hogy elindítsák a belső párbeszédet, és segítsenek jobban megérteni:

- miért reagálunk úgy, ahogy,
- mit üzen számunkra egy érzés vagy gondolat,
- milyen változásokra lenne szükség bennünk vagy körülöttünk.

Az önreflexió segíti a tudatosságot, az önismeretet és a fejlődést, erősíti a kapcsolatot önmagunkkal és másokkal, és támogat abban, hogy a megszerzett felismeréseket a mindennapokban is hasznosítani tudjuk. Ahogy a gyakorlatok során „kívülről” látjuk magunkat, fokozatosan kialakul egyfajta belső iránytű – ez segít a döntéseinkben, a változásban és abban, hogy közelebb kerüljünk ahhoz, akik valójában vagyunk.

Önreflexiós kérdések

Amikor tehát egy feladat végén önreflexiós kérdéseket látsz, állj meg egy pillanatra, és szánj időt a válaszokra. Ne siesd el – ezek a kérdések nem a helyes megoldást, hanem a saját belső válaszaidat keresik. Figyelj arra, mit érzel, mire gondolsz közben, mert éppen ez az önreflexió lényege: hogy észrevedd, mi zajlik benned, és így egyre tudatosabban építhesd a saját utadat.



2.5.1 Ismerd meg önmagad!

Az önismeret első lépése mindig az, hogy megállunk egy pillanatra, és őszintén ránézünk saját magunkra – arra, kik vagyunk, hogyan működünk, és mi az, ami most a legfontosabb számunkra.

Ez a feladat segít abban, hogy elindulj ezen az úton. Nem kell „jó” válaszokat adnod, csak őszintét. Minden válasz rólad szól.

1. kérdés: Hogyan jellemeznéd magad három szóban?

Gondolj arra, hogy ha most valaki megkérdezné, ki vagy te, mit mondanál három szóban? – Lehet ez egy tulajdonság (pl. kitartó, nyitott, érzékeny), egy szerep (pl. anya, tanuló, dolgozó), vagy egy állapot (pl. újrakezdő, kereső, fejlődő). Ez segít tudatosítani, hogy milyen képet hordozol magadról a jelen pillanatban.

2. kérdés: Miben vagy mostanában a legelégedettebb magaddal kapcsolatban?

Ez a kérdés az erősségeid felismerésére hív. Gondolj arra, mikor érezted azt, hogy valamit jól csináltál, büszke voltál magadra, vagy sikerült továbblépned egy nehéz helyzeten. Ez a felismerés lesz az alapja annak, amire a fejlődésed épülhet.

3. kérdés: Mi az, amiben szeretnél változást elérni?

Nem kell nagy dolgokra gondolni. Lehet ez egy apró szokás, egy gondolkodásmód, vagy akár egy viszonyulás. Ez a kérdés az önreflexió és a célkitűzés első lépése. Segít abban, hogy a későbbi önismereti gyakorlatokat (például a SWOT-analízist) már személyes célok mentén tudjad elvégezni.

Mit ad ez a gyakorlat?

Ez a rövid feladat segít, hogy ráhangolódj az önismereti munkára, és tudatosabban vedd észre, hol tartasz most.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



2.6 A tudatos önreflexió és változás szerepe az önismeret fejlesztésében

A személyes fejlődés egyik legfontosabb állomása, amikor valaki képes tudatosan reflektálni saját viselkedésére, döntéseire, és felismerni, milyen tényezők vezetik őt mindennapi cselekvéseiben. Az önreflexió nem egyszerűen gondolkodás önmagunkról, hanem a tapasztalatok értelmezése és beépítése a személyes fejlődés folyamatába. Ebben a lépésben kap különös jelentőséget az a kérdés, hogy:

Mi az az egy dolog, amit ez alapján mostantól máshogy csinálok magamért?

Ez a kérdés látszólag egyszerű, valójában azonban mély pszichológiai és önismereti folyamatot indít el. Arra ösztönöz bennünket, hogy a saját életünkben cselekvésbe fordítsa az önismeretből fakadó felismeréseket. A személyes SWOT-analízis során feltárt erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek ekkor válnak valóban hasznossá: amikor az ember konkrét, megvalósítható változtatást határoz el a saját életében.

A pszichológiai kutatások szerint (pl. Rogers, Bandura, Deci–Ryan) a tartós fejlődés alapja az önreflexió és az önirányítás. Ez azt jelenti, hogy a változás nem kívülről, nem kényszer hatására történik, hanem belső motivációból – abból a felismerésből, hogy az embernek van választása és hatása a saját életére. Az önismereti folyamat így nemcsak a múlt megértéséről, hanem a jövő formálásáról is szól.

2.7 Az önismeretből az önfejlesztésbe: a belső motiváció szerepe

A változás szándéka mindig az önmagunkkal való kapcsolat újraértelmezéséből fakad. Az önismeret segít tudatosítani, milyen belső minták vezérelnek bennünket, és ezek közül melyek támogatják vagy éppen hátráltatják a céljainkat. A belső motiváció – vagyis az a késztetés, hogy valamit a saját örömkért, fejlődésünkért tegyünk – erősebb és tartósabb, mint a külső elvárásoknak való megfelelés. Amikor valaki a „másképp csinálás” döntését hozza meg, akkor már nem külső nyomásra cselekszik, hanem belső szükségletei és értékei mentén.

Ez különösen fontos azoknál, akik hosszabb idő után próbálnak újrakezdeni – legyen szó szabadulás utáni élethelyzetről, szenvedélybetegségből való felépülésről vagy tartós munkanélküliségből való kilábalásról. Az ilyen helyzetekben gyakori, hogy a külső struktúrák (munkahely, közösség, család) hiánya miatt az egyén elveszíti a kontrollérzetét. A később látható SWOT-analízis és a hozzá kapcsolódó összegző kérdés viszont éppen azt erősíti: „van befolyásom az életemre, tehetek magamért.”



2.7.1 Használati útmutató magamhoz

Ez a gyakorlat egy különleges önismereti eszköz, amely segít abban, hogy jobban megértsük saját működésünket – hogyan reagálunk, gondolkodunk, dolgozunk és kapcsolódunk másokhoz. A „Használati útmutató magamhoz” célja, hogy megfogalmazzuk mindazt, amit másoknak érdemes tudniuk rólunk ahhoz, hogy velünk eredményesen, harmonikusan és támogató módon tudjanak együttműködni.

A feladat elvégzése segít abban, hogy tudatosabban tekintsünk saját szokásainkra, erősségeinkre, határainkra és igényeinkre. Ez a fajta önreflexió nemcsak abban támogat, hogy jobban kommunikáljunk másokkal, hanem abban is, hogy elfogadóbbá váljunk önmagunkkal szemben. Aki pontosan ismeri, hogyan működik különböző helyzetekben, az könnyebben tudja kifejezni, mire van szüksége, hogyan tud hatékonyan dolgozni, és miként tudja megőrizni belső egyensúlyát.

Ez a gyakorlat önállóan is elvégezhető. Nincs jó vagy rossz válasz – a cél az, hogy őszintén és nyitottan végiggondoljuk, mit érdemes tudni rólunk, ha valaki együtt dolgozik, tanul vagy él velünk. Az így elkészült „útmutató” nem más, mint egy személyes térkép önmagunkról – egy leírás, amely segít abban, hogy tisztábban lássuk, kik vagyunk, és hogyan tudunk a legjobban működni.

A feladat elvégzéséhez érdemes átgondolni például a következő szempontokat:

- *Milyen környezetben érzem magam biztonságban és inspiráltnak?*
- *Milyen kommunikációs stílus segíti a hatékony együttműködésemet?*
- *Mi az, ami segít, hogy nyugodt, fókuszált és motivált maradjak?*
- *Milyen szokásaim vagy érzékenységeim vannak, amiket érdemes másoknak ismerniük?*
- *Mikor és hogyan tudom a legjobbat kihozni magamból?*

A válaszokat lehet rövid, jegyzet formájában megfogalmazni, de akár részletes, leíró módon is. A cél, hogy a végére egy olyan szöveg szülessen, amely őszintén tükrözi a személyes működési módot, a szükségleteket és a fejlesztendő területeket.

A „Használati útmutató magamhoz” nemcsak az önismeret elmélyítését szolgálja, hanem a kapcsolataink javítását is. Segít abban, hogy mások is jobban megértsenek bennünket, és mi magunk is empatikusabban közelítsünk másokhoz. Az önismeret fejlesztése így válik az együttműködés, a bizalom és a hiteles kommunikáció alapjává.

A feladat eredményeként létrejövő útmutató egy olyan személyes dokumentum, amelyet bármikor újra elővehetünk, kiegészíthetünk vagy módosíthatunk. Érdemes időről időre újra átgondolni, hogyan változtunk, milyen új szempontok jelentek meg az életünkben, és hogyan tudjuk mindezt beépíteni a mindennapjainkba.



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ MAGAMHOZ

👉 Kérlek, légy türelmes. Nehezen nyílok meg, zárkózott ember vagyok.



👉 Ébredés után 10 perc „magamhoz térésre” szükségem van.



2.7.2 Digitális tananyag / feladat

Önismeret – A sikeres álláskeresés egyik legfontosabb alapja

Mielőtt önéletrajzot írnál vagy jelentkezni valahová, fontos tudnod, ki vagy valójában, mi motivál, és mit keresel. Ez az interaktív anyag segít ránézni az erősségeidre, tapasztalataidra és arra, hogy milyen munkakörnyezet illik hozzád. Nem kell mindent azonnal tudnod – csak elindulni magad felé. Használd ezt az anyagot indulásként, hogy biztos alapokon kezdhesz bele az álláskeresésbe vagy pályaváltásba!



<https://gamma.app/docs/Onismeret-Kulcs-a-siker-es-allaskereseshez-jkzzgivwgg6qt4s>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu



Kezdő felfedező lettél – elindultál az önismeret útján!

Minden változás egyetlen lépéssel kezdődik. Ezzel a feladattal már megtetted az első lépést: elindultál azon az úton, ahol jobban megismerheted önmagad, a döntéseid mozgatórugóit és a saját erőforrásaidat. Ne feledd: itt nincs jó vagy rossz válasz, csak őszinte felismerés. Légy kíváncsi magadra – ez a legfontosabb eszközöd az úton, ami most kezdődik.

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.8 Az énkép és önértékelés kapcsolata a változással

Az önmagunkról alkotott kép – vagyis az énkép – meghatározza, hogyan látjuk a lehetőségeinket, mennyire tartjuk magunkat képesnek a fejlődésre. Az *önértékelési elmélet* szerint az ember a saját viselkedését is megfigyelve alkot képet önmagáról. Ez azt jelenti, hogy ha valaki kis lépéseket tesz a változás felé, az nemcsak a környezet reakcióját, hanem saját önképét is alakítja. Például, ha valaki elhatározza, hogy ezután nem adja fel az első kudarc után, és sikerül ezt tartania, az növeli az önbizalmát, az önhatékonyság-érzését, és megerősíti az „én képes vagyok rá” belső narratívát.

A pozitív önértékelés spirálja így épül fel: kis változás → sikerélmény → megerősödött önbizalom → további változás.

Ezzel szemben, ha valaki folyamatosan külső elvárásoknak próbál megfelelni, a változás nem belsővé válik, így kevésbé lesz tartós. A belső elköteleződés tehát kulcsfontosságú.

Az önreflexió, mint a fejlődés alapja

Az önreflexió során az egyén nemcsak felismeri, milyen tényezők befolyásolják őt, hanem értelmezi is ezeket:



- Mit jelentenek számomra az erősségeim és gyengeségeim?
- Hogyan kapcsolódnak ezek a korábbi tapasztalataimhoz, döntéseimhez?
- Milyen új mintát szeretnék kialakítani a jövőben?

*Az önreflexió tehát a **tanulás tanulásának** egyik formája: a tapasztalatból tudás lesz, a tudásból cselekvés. Nemcsak megértjük, hanem **megtanuljuk alkalmazni** az önmagunkról szerzett ismereteket.*

2.9 A változás fenntartása: az önreflexió mint mindennapi gyakorlat

A személyes fejlődés és az önismereti munka nem zárul le egyetlen felismeréssel. A tartós változás megvalósításához és fenntartásához szükség van a folyamatos önreflexióra, amely belső irányítónak segíti a tudatos döntéshozatalt és a fejlődés irányának megtartását.

A rendszeres önreflexió során minden egyén képes visszatekinteni saját döntéseire, viselkedésére és tapasztalataira, majd ezekből következtetéseket levonni. A folyamat célja, hogy az önismeret a képzési környezetből kilépve is a mindennapi élet részévé váljon. Az önreflexió gyakorlata nemcsak a fejlődés támogatására szolgál, hanem a pszichés stabilitás és a reziliencia erősítésére is alkalmas. Segít elkerülni a visszaesést, csökkenti a szorongást és növeli az önkontroll érzését.

Tapasztalataink szerint azok, akik rendszeresen rögzítik gondolataikat, felismeréseiket vagy érzelmi állapotaikat – például naplózás, jegyzetelés, strukturált visszatekintés formájában –, stabilabb fejlődési ívet mutatnak. A folyamatban nem az írás minősége, hanem a tudatosság és az ismétlődés számít: a megfogalmazott gondolatok segítenek rendszerezni az élményeket, felismerni a mintázatokat, és megerősíteni a személyes felelősséget a változásért.

Az önreflexió, mint fejlesztő gyakorlat, önirányító tanulási folyamatot is támogat. Az egyének nem csupán reagálnak a környezetükre, hanem értelmezik is saját tapasztalataikat, megértik a fejlődésüket befolyásoló tényezőket, és ezek alapján tudatosan alakítják viselkedésüket. A rendszeres önreflexió így nemcsak önismereti eszköz, hanem a fenntartható tanulás és a hosszú távú személyes változás kulcsa is.

Mit érez az, aki szorong?

Egy percre próbáld meg felidézni, mi történik, amikor nyugtalanná, izgatottá válsz. Ismerősek az alábbi tünetek? Karikázd be azokat, amelyeket meg tapasztaltál már valaha. Az is lehet, hogy nálad másfajta tünetek is jelentkeznek. Vagy előfordul, hogy egyik vagy másik tünet néha csak úgy, hirtelen, minden előzmény nélkül rád tör, ami igen zavaró tud lenni.



Melyek lehetnek ezek?¹

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| - izgalom | - túlzott éberség |
| - szédülés | - szájszárazság |
| - pánik | - zihálás |
| - remegés | - álmatlanság |
| - zsibbadás | - fejfájás, migrén |
| - ingerlékenység | - hányás |
| - hidegrázás, libabőr | - képtelenség az ellazulásra |

„Nem tudod leállítani a hullámokat, de megtanulhatsz lovagolni rajtuk.”

Jon Kabat-Zinn

Az én nyugtalan szívem²

Ehhez a gyakorlathoz azonosítsd a belső és külső zűrzavar forrását, ami miatt nyugtalanságot érzel a szívedben. Gondolkodj el, mi minden okoz nyugtalanságot az életedben. Vedd szemügyre a környezetet, aztán nézz mélyebbre, és azonosítsd, mi az, ami zavart kelt az elmédben – ez lehet jogtalanság, igazságtalanság vagy akár a személyes bizonytalanság is. Az alábbi szívbe írd vagy rajzold bele ezeket a nehézségeket. A szíven kívülre jegyezd fel azokat a külső gondokat, amelyek fokozzák a szívedben lévő zűrzavart. Most szánj némi időt arra, hogy egyszerűen csak szemrevételezed és megvizsgálod a leírtakat. Vizsgálj meg és vegyél észre minden benned támadó érzelmet vagy benyomást.

¹ NYUGALOMNAPLÓ Szorongásoldó gyakorlatok – bárhol, bármikor
CORINNE SWEET, HVG Könyvek, 2016

² Légy kedves Önmagadhoz - Munkafüzet az elme, a test és a lélek ápolásához
Megan Logan, Édesvíz Kiadó, 2022

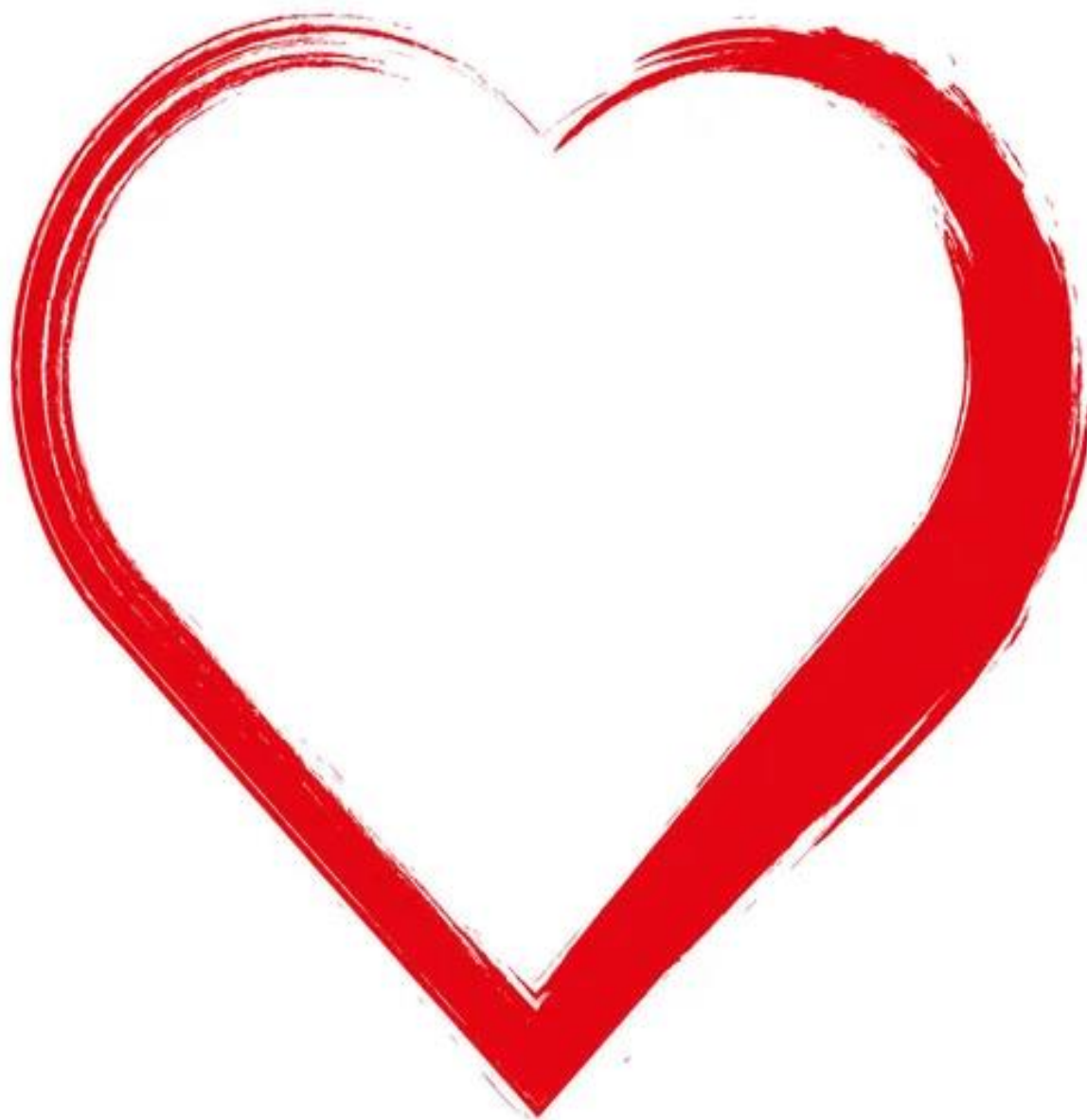


Az Európai Unió
támogatásával

3



feelnőtt tanulási program nehéz
élethelyzetben



³ Légy kedves Önmagadhoz - Munkafüzet az elme, a test és a lélek ápolásához
Megan Logan, Édesvíz Kiadó, 2022



2.9.1 Digitális tananyag / feladat

ÖNISMERET - Bevezetés az önismeretbe szerencsekerékkel

Tudd, ki vagy – hogy tudd, merre tartasz! Digitális önismereti kihívás

Fedezd fel, mi mozgat téged! Ebben a játékos feladatban segítünk neked megfogalmazni, mi fontos számodra, mik az erősségeid, és hogyan tudsz ezekre építeni a céljaid felé vezető úton. Nincsenek jó vagy rossz válaszok – csak te és a saját történeted!

<https://wordwall.net/hu/resource/84279520>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



2.9.2 Ismerd meg a saját „boldogságrecepted”!

A mindennapokban rengeteg dolog befolyásolja a hangulatunkat: stressz, munka, emberek, időjárás... De vannak olyan kis trükkök, amelyekkel *tudatosan* is tehetünk a jobb közérzetért. Az emberi testben négy fő „örömet adó” hormon dolgozik azon, hogy jól érezzük magunkat: a



dopamin, a szerotonin, az oxitocin és az endorfin. Most kipróbálhatjuk, hogy ezek közül nekünk melyik a legtermészetesebb „boldogságforrás” – és hogyan tudjuk ezt a hétköznapiakban is használni.

⁴Olvass utána a négy hormontípus rövid leírásának (Dopamin – jutalom, Szerotonin – nyugalom, Oxitocin – szeretet, Endorfin – nevetés és mozgás). Gondold át, melyik típus jellemző leginkább rád az alábbi kérdések alapján:

- Mikor érzed magad igazán energikusnak és elégedettnek?
- Inkább a csendes pihenés vagy az aktív közösségi élmény tölt fel?
- Mi szokott gyorsan „kibillenteni” a jókedvedből?
- Milyen tevékenység segít leggyorsabban visszanyerni az egyensúlyt?

Írj egy rövid összefoglalást:

Én akkor érzem magam jól, ha...

.....

.....

.....

Ügyes munka!

Mondd ki hangosan: *ezt már tudom*. Hallgass meg egy dalt, ami erőt ad.

⁴ Forrás: Facebook



2.10 Az önismereti folyamat társas dimenziója

Bár az önreflexió személyes folyamat, mindig társas kontextusban zajlik. A társas környezet – például a csoportos foglalkozások, a közös megbeszélések, vagy a mentori konzultációk – olyan keretet biztosítanak, amelyben a fejlődés nemcsak egyéni, hanem közösségi élménnyé is válik.

A visszajelzések, a tapasztalatok megosztása és a közös gondolkodás erősítik az önismeret mélységét, és segítik a belső felismerések megerősödését. A csoportban elhangzó gondolatok sok esetben tükröként működnek, új perspektívát nyújtanak, és támogatják a konstruktív önértékelést.

A változás szempontjából különösen fontos a szociális megerősítés jelensége: amikor valaki kimondja, mit szeretne másképp tenni, az nem csupán belső elhatározás, hanem egyben társas elköteleződés is. A kimondott szándék a közösség előtt vállalt felelősség formájában jelenik meg, ami növeli az önazonosságot és a változás iránti motivációt.

A társas tanulás emellett hozzájárul a szociális kompetenciák fejlődéséhez is – például a kommunikáció, az empátia, a konfliktuskezelés és a felelősségvállalás erősítéséhez. Mindez közvetlenül támogatja a munkaerőpiaci és társadalmi reintegrációt, hiszen a csoportos tanulásban megszerzett tapasztalatok közvetlenül átültethetők a mindennapi élethelyzetekbe.

A tudatos önreflexió és az önismereti fejlődés a személyes és társadalmi beilleszkedés alapvető elemei. A fejlődés kulcsa az, hogy az egyén ne csak felismerje erősségeit, hanem képes legyen azokat a gyakorlatban is alkalmazni. A változás fenntartásához szükséges a belső motiváció és az önirányítás képessége, amely a rendszeres önreflexión keresztül erősödik. A folyamat során az önismereti munkából elhatározás, az elhatározásból cselekvés, a cselekvésből pedig tartós pozitív változás születik.

A KilátóSáv program célja, hogy elősegítse ezt az önfejlesztési ívet: az egyének felismerései és tapasztalatai konkrét cselekvési mintákká alakuljanak, amelyek támogatják az életvezetés stabilizálását, a munkaerőpiaci beilleszkedést és a személyes jóllétet.

A reflexiók gyakorlatok, az önálló tanulást segítő anyagok, egyéb feladatok nem csupán a tanulási folyamat elemei, hanem az önismeret és az önfejlesztés közötti hidat is megteremtik. Az így kialakuló új, pozitív kép segít az egyéneket abban, hogy magabiztosabban, tudatosabban és önazonosabban haladjanak tovább a változás útján.



2.10.1 Digitális tananyag / feladat

Értékek: Mi motivál téged?

Az alábbi online feladatban különféle értékeket látsz, amelyek az emberek életét, döntéseit, motivációját befolyásolhatják. A feladatod az, hogy egy saját fontossági sorrendet állíts fel balról jobbra haladva.



<https://gamma.app/docs/Ertekek-Mi-motival-teged-51nmhqq8s1fjpij>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

2.11 Szociálpszichológiai alapok, motiváció

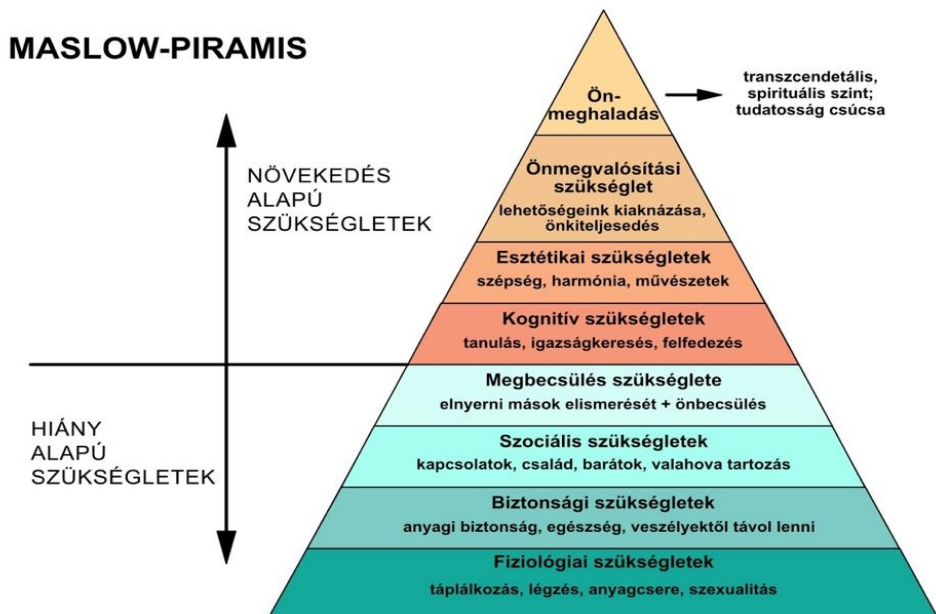
A szociálpszichológia számos elmélettel és kutatással próbálja megérteni, hogy az emberek hogyan motiváltak a társas kapcsolatokban és társadalmi környezetükben. Az egyik legismertebb elmélet a Döntésmélethez (Expectancy Theory), amely szerint az egyének az alapján döntenek, hogy mennyire valószínű, hogy egy adott cselekvés eléri a kívánt célt, és mennyire fontos számukra a cél elérése. Ez azt jelenti, hogy a motivációt nemcsak a vágyak és szükségletek, hanem a várható eredmények és azok értéke is meghatározza.

A szociális identitás elmélete (Social Identity Theory) szerint a csoporthoz való tartozás motiválhat minket, és ezt az identitást az érzelmek és szükségletek erőteljesen befolyásolják. Az emberek motiváltak arra, hogy a saját csoportjaik tagjaiként viselkedjenek, és hajlandóak áldozatokat hozni a csoport érdekében, ha az összhangban van a személyes szükségleteikkel és vágyakkal.



Maslow szükségletpiramisa

⁵A szükségletek hierarchiája, illetve hogyan hatnak ezek a motivációinkra.



Belső és külső motiváció: Hogyan lehet erősíteni a belső motivációt, hogy jobban kitartsunk a céljaink mellett?

2.11.1 DISC teszt

A DISC teszt egy népszerű személyiségvizsgálati eszköz, amely az emberek viselkedési stílusait négy fő kategóriába sorolja: **Dominancia (D)**, **Befolyás (I)**, **Stabilitás (S)**, és **Képességek (C)**. A DISC teszt célja, hogy segítsen az embereknek megérteni saját viselkedési mintáikat, kommunikációs stílusukat, és azt, hogyan kapcsolódnak másokkal. A teszt alapját a pszichológiai elméletek képezik, és célja, hogy elősegítse az önismeretet, a csapatmunka javítását és az együttműködést.

2.11.2 A DISC-teszt rövid bemutatása

A DISC-teszt egy önismereti és kommunikációs eszköz, amely abban segít, hogy jobban megértsük saját viselkedésünket és mások működését. Megmutatja, hogyan reagálunk különböző helyzetekben, milyen erősségeink vannak, és hogyan tudunk eredményesebben együttműködni másokkal.

Az elmélet alapjait William Moulton Marston amerikai pszichológus dolgozta ki 1928-ban. Marston azt kutatta, hogyan hat a környezet az ember viselkedésére, és miért reagálnak

⁵ <https://motivatormagazin.hu/pszichologia/a-maslow-piramis-es-az-onmegvalositas/>



másképp az emberek hasonló helyzetekben. Kutatásai alapján négy alapvető viselkedési stílust különített el, amelyek minden emberben jelen vannak különböző arányban.

A négy viselkedési típus a **DISC** mozaikszó négy betűjéből áll:

- D – Dominance (Dominancia)
- I – Influence (Befolyásolás)
- S – Steadiness (Kitartás, Stabilitás)
- C – Conscientiousness (Lelkiismeretesség, Szabálykövetés)

*Ezek a típusok nem címkék vagy kategóriák, hanem **viselkedési minták**, amelyek segítenek megérteni, hogyan működünk mi magunk és mások a mindennapi életben.*

D – Dominancia / Dominance (piros) – a cselekvő és irányító típus

A piros típus magabiztos, határozott és célorientált. Szereti a kihívásokat, gyors döntéseket hoz, és a tettek embere. Erős vezetői hajlama van, nem fél felelősséget vállalni, és szeret irányítani. Motiválja a siker, a teljesítmény és az eredmény. Néha türelmetlen vagy túl direkt lehet, mert elsősorban a célra koncentrál. Az ilyen típusú emberekre jellemző, hogy energiát ad nekik a verseny, a kihívás és az új feladatok.

Erősség: határozottság, kezdeményezés, megoldáskeresés.

Fejlesztendő terület: türelem, empátia, mások tempójának elfogadása.

I – Befolyásolás/ Influence (sárga) – a lelkes, inspiráló és társas típus

A sárga típus barátságos, nyitott és beszédes. Szeret a középpontban lenni, élvezzi a társaságot és könnyen teremti kapcsolatokat. Motiválja a pozitív visszajelzés, az elismerés és a közösségi élmény. Gyakran lelkesít másokat, optimista szemléletet visz a csoportokba. Ugyanakkor hajlamos lehet a szétszórtságra vagy a felületes figyelemre, mert inkább az ötletekre, mint a részletekre koncentrál.

Erősség: kommunikáció, inspiráció, kapcsolatteremtés.

Fejlesztendő terület: következetesség, tervezés, figyelem a részletekre.

S – Stabilitás/ Steadiness (zöld) – a nyugodt, támogató és kiegyensúlyozott típus

A zöld típus békés, megbízható és türelmes. Fontos számára a stabilitás, a biztonság és az elfogadó légkör. Jó hallgató, figyel másokra, és igyekszik harmóniát teremteni maga körül. Nem szereti a hirtelen változásokat vagy a konfliktusokat, ezért időre van szüksége, hogy



feldolgozza a helyzeteket. Motiválja a kiszámíthatóság, az emberi kapcsolatok és a biztonság érzése.

Erősség: empátia, hűség, együttműködés.

Fejlesztendő terület: önérvényesítés, döntéshozatali bátorság.

C – Szabálykövetés / Conscientiousness (kék) – a pontos, rendszerezett és szabálykövető típus

A kék típus elemző, felelősségteljes és precíz. Fontos számára a rend, a logika és a minőség. Szeret alaposan átgondolni minden döntést, és törekszik a hibátlan teljesítményre. Jó abban, hogy rendszereket építsen, szabályokat tartson be, és másokat is erre ösztönözzön. Ugyanakkor hajlamos lehet túl sokat gondolkodni vagy túlzottan óvatosnak lenni, mert fél a hibázástól.

Erősség: megbízhatóság, pontosság, minőség iránti elkötelezettség.

Fejlesztendő terület: rugalmasság, hibák elfogadása, önbizalom.

A DISC-teszt célja nem az, hogy beskatulyázzon, hanem hogy segítsen tudatosabban látni önmagunkat és másokat. A legtöbb emberben több típus is keveredik – például valaki lehet egyszerre vezető és empatikus, vagy szabálykövető és társaságkedvelő. Ha megértjük, melyik viselkedési stílus jellemző ránk, könnyebben felismerjük a saját erősségeinket és a fejlesztendő területeinket. Ugyanakkor másokat is jobban megértünk: megtanuljuk, hogy a különbözőségek nem akadályt, hanem lehetőséget jelentenek a hatékony együttműködésre.

A DISC-teszt tehát egy gyakorlati, könnyen használható önismereti eszköz, amely hozzájárul a tudatosabb kommunikációhoz, jobb emberi kapcsolatokhoz és kiegyensúlyozottabb önkifejezéshez – a mindennapi életben, a munkában és a személyes fejlődésben egyaránt.

2.11.3 Online DISC-teszt – önismereti feladat

Ebben a feladatban egy online DISC-tesztet kell kitölteni, amely segít megismerni, milyen viselkedési és kommunikációs stílus jellemző ránk. A teszt angol nyelvű, de nem igényel különleges nyelvtudást: rövid mondatokat vagy állításokat tartalmaz, és minden kérdésnél egyszerű választ kell választani.

A teszt elérhető az alábbi weboldalon:

<https://www.123test.com/disc-personality-test/>

A kitöltés ingyenes, és körülbelül 10–15 percet vesz igénybe. A végén egy rövid összefoglalót kapsz arról, melyik viselkedési stílus illik leginkább rád – ez segít megérteni, hogyan kommunikálsz, hogyan reagálsz a stresszre, és milyen helyzetekben tudod legjobban használni az erősségeidet.



A feladat célja, hogy önismereti alapként szolgáljon: segít abban, hogy felismerd, milyen „szín” jellemzi leginkább a működésedet a DISC-modell alapján (piros – Domináns, sárga – Befolyásoló, zöld – Stabil, kék – Szabálykövető). A teszt kitöltése után érdemes néhány percet szánni arra, hogy átgondold: mennyire érzed találónak az eredményt, és mit tanulhatsz belőle önmagadról.

Négy szín kérdőív - DISC

Olvasd el figyelmesen az egyes jellemzőpárokat, és minden sornál válaszd ki azt a leírást, amely leginkább igaz rád. Karikázd be a választott betűt (A, B, C vagy D). A kitöltés végén összegezd, hogy hány A, B, C és D betűd lett – ez mutatja meg, melyik szín és típus áll hozzád legközelebb.

A kérdőív nem vizsga és nem értékkel, hanem önismereti eszköz: segít jobban megérteni, hogyan viselkedsz, kommunikálsz és reagálsz különböző helyzetekben. Az eredményedet érdemes röviden átgondolni: mennyire érzed találónak, és melyik szín vagy színek jellemzik leginkább a mindennapi működésedet.

Négy szín kérdőív - DISC

Válaszd ki a négy jellemzőpár közül azt, ami leginkább jellemző rád és karikázd be az előtte lévő betűt. A végén add össze a betűket.

1.	A gondos és elemző B állhatatos és odafigyelő C befolyásoló és teátrális D jó stratégia és nyomuló	14.	D erős akaratú és célratörő A érvekre és tényekre koncentráló C érzelmileg motivált és magával ragadó B odafigyelő és érzékeny
2.	C szeretetreméltó és gyors B megbízható és visszafogott D erőteljes és célorientált A rendszeres és logikus	15.	A rendszerben gondolkodó C vidám és népszerű B békítő és megnyugtató D iránymutató és erőt adó
3.	B nyugodt és kiegyensúlyozott D eltökélt és domináns C vidám és társaságkedvelő A pontos és részletekbe menő	16.	C meggyőző és mozgékony D határozott és azonnal cselekvő A fegyelmezett és lépésenként haladó B toleráns és nyugodt
4.	D önbizalommal teli és dinamikus A rendszerető és tömören fogalmazó B családi és kiegyensúlyozott C beszédes és könnyed	17.	B empátiával teli és türelmes A független szellemű és fegyelmezett D feladatorientált és kompetitív C vitára kész és spontán
5.	A logikus és tisztafejű D egyenes és megkérdőjelező B hűséges és alkalmazkodó C emberszerető és aktív	18.	C másokra hatni tudó és impulzív B odafigyelő és másokkal törődő A nem részre hajló és objektív D versenyre hívó és célratörő
6.	B kapcsolatépítő és elfogadó C kifejező és reménnyel teli	19.	A rendszerben gondolkodó és felkészült D bátor és független C nyitott és extrovertált



	D hatalmat gyakorló és önérvényesítő A gondolkodó és önálló		B tanácsadó és másokkal törődő			
7.	C meggyőző és rábeszélő A kérdező és elgondolkodó D gyorsan reagáló és kezdeményező B megbízható és korrekt	20.	D jól kommunikáló és erős akaratú C spontán és ötletekkel teli A a dolgokat átgondolni szerető és racionális B békéltető és harmóniára törekvő			
8.	D eltökélt és önbizalommal teli C társaságkedvelő és vidám B hűséges és segítőkész A megbízható és korrekt	21.	A jól szervezett és elgondolkodó B türelmes és másokat támogató D erős és hatékonyan érvelő C másokat bevonó és nyitott			
9.	B érzékeny és diplomatikus A pontos és kimért C bátorító és elismerő D eredményorientált és gyors	22.	D objektív és kihívó B nyugodt és békés A tényekhez és konvenciókhoz ragaszkodó C étellel teli és befogadó			
10.	D felelősségteljes és határozott B visszafogott és együttműködő C nyitott és társaságkedvelő A részletekbe menő és pontos	23.	C lelkesítő és energiát sugárzó D előrevívó és gyakorlatias B figyelmes és másokkal törődő A részletekbe menő és fókuszált			
11.	C együttműködő és impulzív A racionális és tényszerű B kiegyensúlyozott és kedves D feladatra koncentrálni és praktikus	24.	B támogató és hűséges D független és bátor A elemző és alapos C társaságkedvelő és étellel teli			
12.	A elemző és alapos C barátságos és szórakoztató D versenyszellemű és irányító B jóindulatú és segítőkész	25.	A óvatos és pontos D egyenes és célratörő C optimista és feldobott B elfogadó és megbízható			
13.	B közvetlen és bizalommal teli C érzellemmel teli és lelkesítő A objektív és elemző D aktív és irányító	A (kék)		B (zöld)	C (sárga)	D (piros)

DISC jellemzők

kék	zöld	sárga	piros
erősségek			
tudáscentrikus és részletező tesztelő kérdéseket tesz fel alaposan utánajár a dolgoknak a szakértelem légköre veszi körül	hosszú távú és mély kapcsolatokat épít ki ösztönösen jól meg tud hallgatni másokat őszinte és melegsívű kitartó	gyorsan épít ki kapcsolatokat barátságos és közvetlen rugalmas és jó a fantáziája jó előadói készséggel rendelkezik	magabiztos, határozott szereti a kihívó feladatokat összpontosít befolyásol másokat
gyengeségek			



nehéz vele először kapcsolatot teremteni kérdései bírálónak vagy érzéketlennek tűnnek átnézhet mások érzésein lényegtelen részletezésbe bocsátkozhat	lassan alkalmazkodik nem igazán lelkes a döntések meghozatalában kerüli az elutasítást a nehézségeket hajlamos személyes konfliktusként megélni	néha hiányzik az összpontosítás sokaknak túl lezsernek tűnik nem túl gondos a tervezésben és utókövetésben elvesztheti az érdeklődését	nem túl figyelmes hallgató arrogánsnak tűnhet túl erőszakos lehet nem vár visszajelzésre
viselkedés			
feladatközpontú és introvertált önálló és módszeres a feladat fontos pontos, elemző lelkiismeretes, pontos, precíz tényfeltáró diplomatikus	emberközpontú és introvertált igazi csapatjátékos lassú tempó és megnyugtató stílus kedves, türelmes higgadt őszinte, megértő szoros emberi kapcsolatok a fontosak	emberközpontú és extravertált az emberekhez bizalommal közeledik nyílt és közvetlen önbizalommal teli, meggyőző lelkes, derűlátó népszerű, társaságkedvelő időnként felületes elfogulatlan, optimista	feladatközpontú és extravertált közvetlen és független célratörő, eredményorientált domináns, versengő gyorsan dönt, kezdeményező, merész határozott és tetterős
személyes stílus			
részletekbe menő kérdések kimértség üzleti fókusz minimális arcjáték megfontolt válaszok	lassú közeledés a témához olykor habozik lassabb beszéd szünetet tart a válasz előtt „kérdező” stílus	lelkes és szociális gyors ütem közvetlen stílus sok mosoly és gesztus olykor komolytalannak, nyeglének tűnhet	direkt, közvetlen magabiztos olykor közbevág lényegre irányuló kérdések „utasító” stílus
testbeszéd			
visszafogott kevés mimika nincs testi kontaktus merevebb test üzletszerű	nyugodt, visszafogott megszakított szemkontaktus lágy kézfogás kevés gesztus ne érintsd meg	nyitott, reagál több mimika több testi kontaktus laza testtartás	előrehajol teljes szemkontaktus agresszív türelmetlen több gesztus erős kézfogás
verbális stílus			
fegyelmezett kevés érzés monoton üzletszerű kritikus szórszálhasogató nyers	kérdez lassúbb csendesebb előbb gondolkodik diplomatikus elhallgat	érzelmesebb élénk laza kifejező személyes kérdéseket tesz fel	parancsoló gyors kitölti a csendet magabiztos gyors válasz spontán
kék	zöld	sárga	piros



egy jó napon ...			
óvatos precíz körültekintő formális elemző tárgyilagos	gondoskodó türelmes megosztó nyugodt kedves megbízható	társasági nyílt dinamikus lelkes meggyőző fantáziadús	versenyző elszánt határozott céltudatos irányító erős akaratú
egy rossz napon ...			
gyanakvó rideg határozatlan kritikus mérgező	konok szelíd magába forduló makacs konfliktuskerülő	szétszórt ingerlékeny szószátyár indiszkret kapkodó	agresszív ellenőrző hatalmaskodó intoleráns ellentmondást nem tűrő
Ha vele kommunikálsz tedd:			
Légy felkészült és alapos! Írd le a dolgokat! Adj időt a részletek átgondolására!	Legyél türelmes és támogató! Lassíts le a ritmusára! Kérdezd meg a véleményét, és hagyd időt a válaszára!	Legyél barátságos! Legyél szórakoztató, ösztönző! Legyél nyitott és rugalmas!	Legyél egyenes, lényegretörő! Az eredményekre, a célokra összpontosíts!
Ha vele kommunikálsz NE tedd:			
Ne gyere közel, ne öleld át! Ne legyél nyegle bizonyos kérdésekben! Ne változtass a rutinon anélkül, hogy szólnál!	Ne élj vissza a jó természetével! Ne kényszerítsd gyors döntésre! Ne lepd meg az utolsó pillanatban!	Ne untasd a részletekkel! Ne kösd le rutinmunkával! Ne kérd, hogy egyedül dolgozzon!	Ne bizonytalankodj! Ne az érzésekre figyelj! Ne vedd át az irányítást!
a stressz jelei			
számonkérővé, megfontolttá válik szórszálhasogatás tartózkodó, visszahúzó	elcsendesedik, visszavonul, vagy megbántott ítélkezik, személytelen, ellenálló makacs, óvatos	túlzott reakciók, hiszti kötekedő, dogmatikus, bemerevedik vitakozó kritikus és lázadó	agresszívvá, türelmetlenné válik irritáló, követelőző kioktató
a stressz okai			
információ, logika, struktúra hiánya időpocsékolás, elhamarkodott munka szórakozottság	igazságtalan bánásmód értékrend áthágása hirtelen változás megszakítások, időprés	túl hosszú és nagyon üzleties találkozó interakció hiánya személyes elutasítás módszeres lassúság	célzottság hiánya határozatlanság irányítás elvesztése inkompetencia érzete megbeszéltek be nem tartása késés
megoldás			
Kérj visszajelzést menet közben! Lásd el információkkal, mély elemzésekkel!	személyes kontaktus a bizalom helyreállítására megértő őszinteség Ne feszítsd a húrt!	rövid ideig terheld szakmai feladatokkal kerüld a megszégyenítést	Ld. asszertivitás Légy határozott, de előbb engedd, hogy kiengedje a gőzt!



Ne fecsérelj az idejét!	Hagyj neki időt!	legyen lazább a találkozó	Engedd, hogy azonnal cselekedjen! Add kezébe az irányítást! Később lehiggadt újra elkezdheted! Kellő határozottsággal el lehet ismerni a hibát.
-------------------------	------------------	------------------------------	---

*Gratulálunk, KilátóPont +3!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.11.4 Kiegészítő feladat – a DISC-típusok felismerése

Az alábbi online feladat egy rövid, játékos gyakorlóteszt, amely a DISC-modell alapjainak ismétlését és megértését segíti.

A feladat a <https://learningapps.org/39270668> oldalon érhető el.

Fontos tudni, hogy ez a feladat nem önálló digitális tananyag, hanem kifejezetten azok számára készült, akik már megismerkedtek a DISC-teszt elméletével és a négy viselkedési típussal (D – Domináns, I – Befolyásoló, S – Stabil, C – Szabálykövető). A gyakorlat célja, hogy segítsen felismerni és tudatosítani a négy típus jellemzőit, és elgondolkodtatni azon, milyen különbségek és hasonlóságok jelennek meg a különböző viselkedési stílusok között. A feladat rövid, interaktív formában mutatja be a főbb jellemzőket, így támogatja a tanulási folyamatot és a gyakorlati megértést. Érdemes a feladat elvégzése után néhány percet szánni az összegzésre: melyik típus volt a legkönnyebb felismerni, melyik okozott bizonytalanságot, és mit mond ez a saját megfigyelési stílusunkról.

2.12 Szociális atom

A szociális atom egy szociológiai elmélet, amely a társadalmi kapcsolatok és a személyek közötti hálózatok elméleti megközelítésére épít. A kifejezés alapvetően arra a társadalmi hálózatra utal, amelyben az egyén elhelyezkedik, és amely meghatározza a szociális kapcsolatait, kölcsönhatásait és a társadalmi környezetét.

A szociális atom elmélete eredetileg Georg Simmel német szociológustól származik, aki a társadalmi kapcsolatokat és az interakciókat vizsgálva a társadalmi hálózatokat



atomisztikus módon közelítette meg. Az "atom" itt nem fizikailag érthető atomot jelent, hanem az egyén szociális egységét, amely a különböző kapcsolatokban és interakciókban részvételt vállal.

**Ha most visszanezel, látni fogod, mennyit haladtál – ez már maga az eredmény.
Büszkék vagyunk Rád!**

Társadalmi kapcsolatok és hálózatok

A szociális atom egyik központi gondolata, hogy az egyén nem létezik izoláltan, hanem mindig kapcsolódik másokhoz a társadalmi hálózaton belül. Az egyén „atomja” összekapcsolódik más egyének atomjaival, és ez a kapcsolódás az, amely meghatározza a szociális struktúrák működését. A kapcsolatok és a hálózatok azok az alapvető építőkövek, amelyek az egyén szociális helyzetét alakítják.

A kapcsolatok ereje

A szociális atom elmélete az egyének közötti különböző típusú kapcsolatokra is épít. Ezek a kapcsolatok lehetnek:

- Családi kapcsolatok (belső, érzelmi hálózatok),
- Baráti kapcsolatok (informális, támogató kapcsolatok),
- Szakmai kapcsolatok (formális, munkával kapcsolatos interakciók),
- Társadalmi interakciók (szomszédság, közösségi kapcsolatok).

A kapcsolatok ereje és minősége, valamint a különböző hálózatokban való részvétel mértéke befolyásolja, hogyan formálódik egy egyén társadalmi pozíciója és helyzete.

Az atom fogalma

A szociális atom fogalma alapvetően arra utal, hogy az egyén szociális hálózata olyan kapcsolatok összessége, amelyek az egyént körülveszik és az ő társadalmi interakcióinak alapját képezik. Minden egyes kapcsolat – legyen az baráti, családi, munkahelyi – egy-egy szál, amely összeköti az egyént a társadalom különböző szegmenseivel. Az elmélet szerint a szociális atom egy dinamikusan fejlődő struktúra, amely folyamatosan változik, és az egyének közötti kapcsolatok fejlődésével párhuzamosan az atom is átalakulhat.

Szociális atom és egyéni fejlődés

A szociális atom fontos szerepet játszik az egyéni fejlődésben, mivel az egyén személyisége, attitűdjei, értékei és társadalmi viselkedése nagyban függ attól, hogy milyen szociális hálózatokban van jelen. A támogató közeg (mint a család vagy barátok), valamint a



szakmai és közösségi kapcsolatok mind hozzájárulnak az egyéni növekedéshez és a társadalomban való eligibilitáshoz.⁶

2.12.1 A szociális atom és a társadalmi rendszerek

A szociális atomok szintén hozzájárulnak a társadalmi rendszerek működéséhez. Mivel az egyes atomok (vagyis az egyének) közötti kapcsolatok interakciókon keresztül alakulnak, a szociális atomok egész rendszerre kiható hatásokat gyakorolnak. Egyéni kapcsolatok, például egy baráti társaság vagy egy munkahelyi hálózat hatással lehetnek arra, hogy egy személy hogyan értelmezi a társadalom egészét, milyen normák szerint él, és hogyan illeszkedik bele a társadalmi struktúrába.

Simmel és a szociális atom elmélete

Georg Simmel a szociális atomot nem csupán egy statikus egységként látta, hanem dinamikus rendszerként, amely a társadalmi kapcsolatok kölcsönhatásaiban folyamatosan alakul. Az atomok közötti interakciók és kapcsolatok az egyéni identitás és a közösség közötti egyensúlyra építenek.

Az elmélet alkalmazásai:

Szociális hálózatok elemzése: A szociális atom elmélet különösen hasznos lehet a szociális hálózatok kutatásában, mivel segít megérteni, hogyan alakulnak ki a társadalmi kapcsolatok, és hogyan befolyásolják az egyének viselkedését és társadalmi helyzetét.

Társadalmi támogatás és jólét: A szociális atom alkalmazható a társadalmi támogatás és a közösségi kapcsolatok hatásainak vizsgálatában is, például a mentális egészség vagy a közösségi jólét szempontjából.

Személyes fejlődés és önmegvalósítás: Az egyéni célok és fejlődés során a szociális atom elmélete segíthet abban, hogy az egyének felismerjék kapcsolataik erejét és fontosságát a személyes célok elérésében.

A szociális atom segít tudatosítani, hogy kik jelentik számunkra a legfontosabb társas támaszokat, és hol vannak hiányzó vagy gyengébb kapcsolatok, amelyek befolyásolják pszichés jóllétünket. A Maslow-piramis szerint a biztonságos, elfogadó kapcsolatok (szociális szükségletek) elengedhetetlen alapot képeznek a magasabb szintű önmegvalósításhoz – ezek nélkül az egyén könnyen elakad az önfejlődés útján.

⁶ Az "eligibilitás" jelentése: **jogosultság** valamire, azaz valaki **megfelel bizonyos feltételeknek** ahhoz, hogy részt vehessen valamiben vagy igénybe vehessen valamit.



2.12.2 Kapcsolati bolygók – önismereti gyakorlat a társas háló tudatosításához

Ez a gyakorlat abban segít, hogy átgondoljuk, kik vesznek körül minket, hogyan hatnak ránk ezek a kapcsolatok, és hol vannak azok a pontok, ahol támogatást, erőt vagy épp változást keresünk. A feladat célja, hogy tudatosabbá váljon a saját társas hálónk – azok az emberek, akikhez kötődünk, akik hatnak ránk, akikre számíthatunk, vagy akik valamiért távolabb kerültek.

Hogyan végezd el a feladatot

Készíts elő egy üres lapot (lehet A4-es vagy nagyobb). Rajzolj a közepére egy nagy kört – ez **te magad vagy**. A kör köré rajzolj kisebb köröket, amelyekbe írd bele azoknak az embereknek a nevét (vagy ha úgy kényelmesebb, csak a kezdőbetűjét vagy egy szimbólumot), akik most fontosak az életedben: barátokat, családtagokat, segítőköt, munkatársakat, ismerősöket.

A közelebbi körök azt jelzik, kikhez érzel szorosabb kapcsolatot, kikhez tudsz bizalommal fordulni. A távolabbi körök azokat mutatják, akikkel lazább vagy éppen nehezebb a kapcsolatod.

Ezután használhatsz színeket, vonalakat vagy egyszerű jeleket, hogy megmutasd, milyen a kapcsolat minősége:

- ♥ – támogató, erőt adó kapcsolat
- ❓ – bizonytalan, hullámzó kapcsolat
- ⚡ – nehéz, konfliktusos kapcsolat
- 🏠 – távolodó, megszakadt kapcsolat
- ✨ – vágyott, hiányzó vagy új kapcsolat, amit szeretnél

Nem kell szép vagy tökéletes rajzot készíteni – ez nem egy teszt, hanem egy személyes térkép, ami segít jobban rálátni a saját kapcsolati világodra.

Hogyan gondold végig a rajzot

Amikor elkészültél, nézd meg a rajzodat, és figyeld meg, mi az, ami elsőre feltűnik. Van, ahol sok kör sűrűsödik? Vannak üres részek, ahol senki sincs? Van, aki nagyon közel van hozzád, és van, aki meglepően távol?

Gondold át közben a következő kérdéseket:

- Kik azok, akikre most igazán számíthatsz, és mit adnak neked?
- Van-e olyan kapcsolat, amely fáraszt, vagy amelyben gyakran érzel feszültséget?
- Kivel szeretnél újra kapcsolatba lépni, vagy erősebbre fűzni a kapcsolatot?



- Vannak-e olyan emberek, akikkel távolságot kellene tartanod, hogy megőrizd az egyensúlyodat?

Engedd meg magadnak, hogy ezek a felismerések megfogalmazódjanak, de ne akarj azonnal „megoldani” mindent. Ez a gyakorlat arról szól, hogy tudatosabban lásd a kapcsolataid rendszerét, és értsd, milyen hatással vannak rád.

Mit üzennek a kapcsolataid?

Amikor végignézel az ábrádon, próbáld meg észrevenni, milyen mintázat rajzolódik ki. Talán sok a támogató kapcsolat, de kevés a bizalmi. Lehet, hogy több nehéz vagy lezáratlan kapcsolat is jelen van, amit hordozol. Vagy épp azt látod, hogy sokan vesznek körül, mégis hiányzik valami.

Ez nem baj – a cél nem a „tökéletes” kapcsolati háló, hanem a felismerés:

- Milyen kapcsolatok erősítenek téged?
- Melyek visznek el sok energiát?
- Milyen típusú kapcsolatok hiányoznak az életedből?

Ha szeretnéd, írd le a rajz mellé pár mondatban, mit fedeztél fel. Például: „Rájöttem, hogy sok támogató ember van körülöttem, de kevesen, akikkel igazán mélyen tudok beszélgetni.” vagy „Meglepett, mennyi kapcsolatot tartok fenn megszokásból, nem valódi kötődésből.”

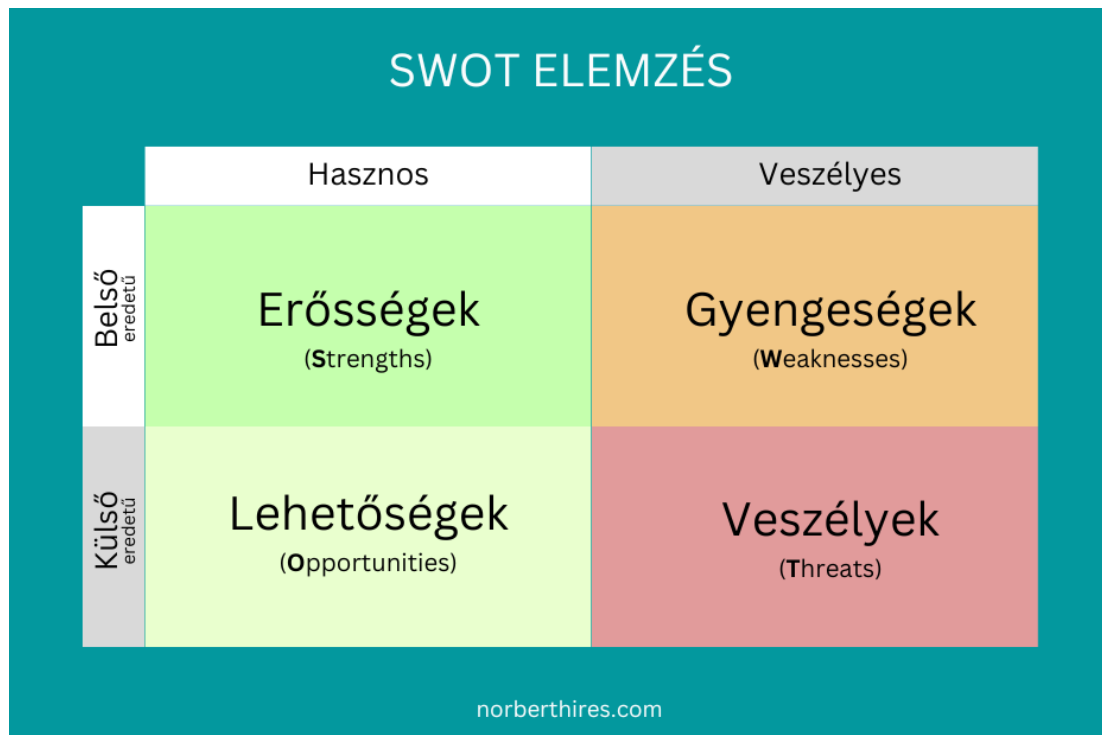
A gyakorlat segít abban, hogy külső szemmel lásd a saját kapcsolati világot. Ha időről időre újra elkészíted, látni fogod, hogyan változnak a kapcsolataid, ki kerül közelebb, ki távolabb, és mi mindent tanulsz közben önmagadról. Ez a rajz nem a múltad, hanem a jelened tükré – és egyben eszköz arra, hogy tudatosan alakítsd a jövődet.

2.13 SWOT-analízis

A SWOT-analízis egy jól ismert és széles körben alkalmazott stratégiai tervezési eszköz, amely segít egy szervezet számára megérteni a saját erősségeit és gyengeségeit, valamint a piacon vagy más környezetben rejlő lehetőségeket és fenyegetéseket. A SWOT-analízis négy fő összetevőből áll: **Strengths** (erősségek), **Weaknesses** (gyengeségek), **Opportunities** (lehetőségek), és **Threats** (veszélyek). A SWOT-analízis segít a stratégiai döntések meghozatalában és abban, hogy a szervezet felismerje, hogyan érhet el versenylőnyt és hogyan kezelheti a különböző kockázatokat.



⁷A SWOT-analízis egy egyszerű, de rendkívül hatékony keretrendszer, amely lehetővé teszi a szervezetek számára, hogy gyorsan és áttekinthető módon felmérjék a belső és külső tényezőket. Az elemzés célja a helyzetértékelés, hogy a döntéshozók megfelelően megértsék az adott szervezet erősségeit és gyengeségeit, valamint a külvilágból érkező hatásokat.



2.13.1 Miért hasznos az egyéni SWOT-analízis?

A SWOT-analízis (Erősségek, Gyengeségek, Lehetőségek, Veszélyek) nemcsak a szervezetek számára alkalmazható, hanem nagyon hasznos módszer lehet az egyének számára is. Lényege, hogy rendszerezetten és átláthatóan segít végiggondolni, milyen belső erőforrásokkal rendelkezünk, milyen területeken van szükségünk fejlődésre, milyen külső lehetőségek állnak előttünk, és milyen kockázatokkal kell számolnunk.

Az egyéni SWOT-analízis során mindenki a saját élethelyzetére fókuszál. Ez azért különösen fontos, mert így világossá válhat:

Mik az erősségeim? – Például milyen készségeimre, tapasztalataimra tudok építeni, mi az, amiben jól teljesítek.

Mik a gyengeségeim? – Hol vannak hiányosságaim, milyen készségeket lenne érdemes fejlesztenem.

⁷ <https://norberthires.com/swot-elemzes-keszítése/>



Milyen lehetőségeim vannak? – Milyen képzések, munkahelyek, támogatási programok vagy kapcsolatok segíthetnek előrébb jutni.

Milyen veszélyekkel kell számolnom? – Milyen akadályok nehezíthetik az utamat, és hogyan tudok ezekre felkészülni.

Ez a fajta elemzés abban segít, hogy tudatosabban lássuk saját helyzetünket, és ne csak a problémákat vegyük észre, hanem az erősségeinket és a lehetőségeinket is.

Az egyéni SWOT-analízis különösen hasznos lehet azok számára, akik hosszabb idő után újrakezdi az életüket, munkahelyet keresnek, vagy éppen új célokat szeretnének kitűzni maguk elé. Segít abban, hogy a résztvevők növeljék önbizalmukat, felismerjék saját értékeiket, és megtanuljanak reális, elérhető célokat kijelölni. Ugyanakkor a gyengeségek és a veszélyek feltárása is fontos, mert ezek alapján lehet konkrét lépéseket tervezni a fejlődésre és a kockázatok csökkentésére.

A módszer nagy előnye, hogy egyszerű és könnyen alkalmazható, mégis mély önreflexióra ad lehetőséget. Támogatja a személyes fejlődést, a döntéshozatalt és a jövőtervezést, valamint hozzájárul ahhoz, hogy mindenki aktívabban alakítsa a saját életútját.

Az egyéni SWOT-analízis tehát nemcsak egy feladat, hanem egy olyan eszköz, amely segít abban, hogy tisztábban lássuk saját helyzetünket, erősebbek legyünk a mindennapi kihívásokkal szemben, és jobban fel tudjunk készülni a jövőre.

2.13.2 Személyes SWOT-analízis – Önismereti sablon

Ebben a feladatban lehetőséged lesz átgondolni, milyen erősségek és lehetőségek segíthetnek téged a céljaid elérésében, és milyen gyengeségek vagy nehézségek jelenthetnek kihívást az utadon. SWOT-analízis segít abban, hogy tisztábban lásd, hol tartasz most, és mire tudsz építeni a továbblépéshez.

Útmutató a kitöltéshez:

1. Olvasd el figyelmesen az egyes kategóriákhoz tartozó kérdéseket.
2. Gondold végig őszintén, mit tudsz beírni minden ponthoz – nincsenek jó vagy rossz válaszok.
3. A saját életedre, tapasztalataidra, kapcsolataidra, munkahelyi vagy tanulási élményeidre építs.
4. A válaszaid segítenek abban, hogy később konkrét célokat és lépéseket tudj megfogalmazni.



SWOT-elemzés

Strengths = erősségek; Weaknesses = gyengeségek, fejlesztésre váró területek;

Opportunities = lehetőségek; Threats = fenyegetések, veszélyek

Erősségek Miben vagy jó magad szerint? Miben vagy jó mások szerint? Mi az, amiben mások számítanak rád? Milyen személyes értékek vagy készségek támogatnak téged a céljaidban?	Gyengeségek Milyen szokások, félelmek vagy hiányosságok hátráltathatnak? Mik azok a területek, amiken fejlődni szeretnél?
Lehetőségek Milyen külső vagy belső lehetőségek állnak előtted? Van-e olyan kapcsolatod, tapasztalatod vagy erőforrásod, amit jobban kihasználhatnál?	Veszélyek Mi gátolhat meg abban, hogy előrelépj vagy változtass? Milyen külső körülmények vagy belső félelmek akadályoznak?

Mi az az egy dolog, amit ez alapján mostantól máshogy csinálsz magadért?



Ez a kérdés segít abban, hogy a SWOT-analízis ne csak egy feladat maradjon, hanem valódi önfejlesztő folyamat legyen. Az önismeret akkor válik igazán értékké, ha abból konkrét cselekvés, apró, de tudatos változtatás is születik. Amikor végiggondolod, mit tanultál magadról az elemzés során, és megfogalmazod, mit teszel másként ezután, akkor már el is indultál a fejlődés irányába.

A kérdés célja, hogy ösztönözzön a tudatos döntésre és felelősségvállalásra önmagadért. Sokszor elég egyetlen apró változtatás – például másképp reagálni egy konfliktusra, új szokást bevezetni, vagy bátrabban megpályázni egy munkát –, hogy hosszú távon is érezhető eredményt hozzon. Az apró lépések folyamatosan növelik az önbizalmat és a kontrollérzést, ami különösen fontos a nehéz élethelyzetből újrakezdő emberek számára.

A válaszadás segíthet abban is, hogy felismerd:

- **milyen konkrét területen** szeretnél változtatni (pl. kommunikáció, tanulás, időbeosztás, kapcsolatok),
- **milyen belső erőforrásokra** tudsz támaszkodni ehhez (pl. kitartás, empátia, segítőkészség),
- és **milyen támogatásra** van szükséged (pl. mentor, képzés, közösség).

Ez a lépés a cselekvésre váltás pillanata – az a pont, ahol a gondolkodás tettekké alakul. A cél nem az, hogy minden területen egyszerre változtass, hanem hogy kiválassz egyetlen dolgot, ami valósan megvalósítható és valóban fontos neked.

A kérdés szándékosan nyitott és személyes. Nincs jó vagy rossz válasz – csak olyan, ami rólad szól. A tapasztalat azt mutatja, hogy ha valaki meg tud nevezni akár csak egy apró, tudatosan vállalt változást, az hosszú távon megerősíti az önbizalmát, növeli a saját hatékonyságba vetett hitét, és új lendületet ad az életvezetésében.

Gondold végig: mit tanított neked ez a gyakorlat önmagadról? Mi az az apró lépés, amit már ma el tudsz kezdeni, hogy közelebb kerülj ahhoz az emberhez, aki lenni szeretnél?

Kitartó vagy – nem adtad fel, végigcsináltad! Gratulálunk!

Már tudod, hogy az önismeret nem mindig könnyű, de a kitartásod bizonyítja, hogy képes vagy szembenézni a kihívásokkal. Egy-egy feladat talán nehéz volt, mégis végigvitted – ez a valódi fejlődés jele. A tanulás folytatódik, és most már tudod: minden megválaszolt kérdés egy újabb ajtót nyit.



*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.13.2.1 Értékek

Teremts magad körül nyugodt körülményeket. Szánj rá pár percet, kapcsold ki a zavaró tényezőket, és próbálj meg csak a feladatra koncentrálni. Első lépésként töltsd ki a digitális feladatot az alábbi linken, majd válaszolj a lenti kérdésekre.

<https://learningapps.org/watch?v=pnooh165k24>

Írj le három dolgot, ami jelenleg motivál téged a mindennapokban:

1. _____
2. _____
3. _____

Melyik érték került nálad a legtöbbször az első helyre?

Volt olyan érték, amin meglepődtél, hogy mennyire fontos vagy kevésbé fontos számodra?

Melyik érték került a lista végére, és szerinted miért?

Szerinted hogyan határozzák meg az értékeid a mindennapi döntéseidet?

Gondolod, hogy az értékeid változhatnak az évek során?

Ez a feladat segít abban, hogy jobban megértsd, mi az, ami fontos számodra, és hogyan hatnak az értékeid a döntéseidre. Azzal, hogy időt szántál erre, tettél egy lépést a tudatosabb élet és a személyes fejlődés felé.

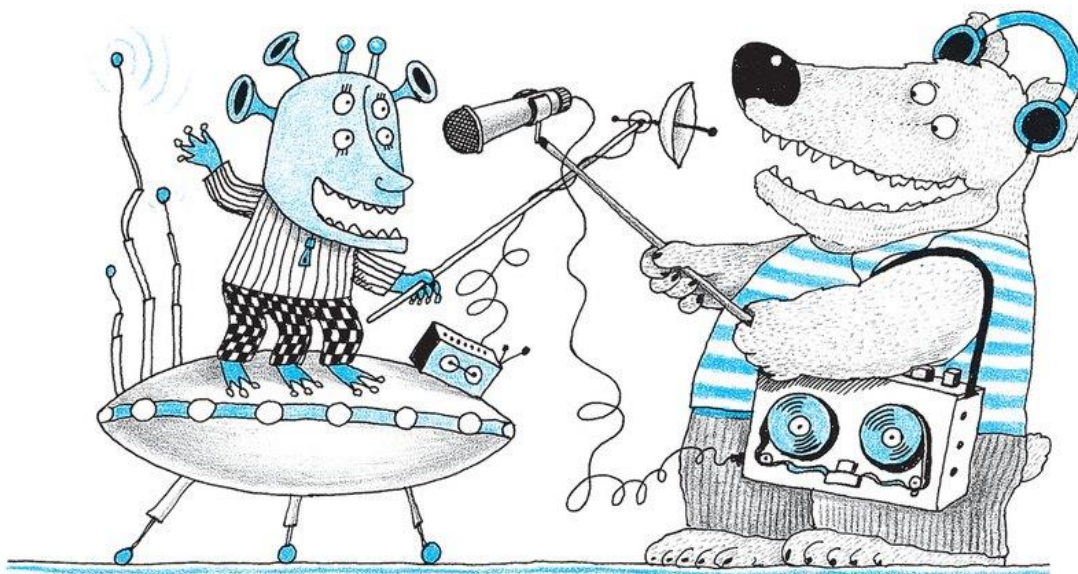
További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu



2.14 A kommunikáció és a kommunikációelmélet alapjai

A kommunikáció az emberi kapcsolatok alapja, minden társas együttműködés és megértés feltétele. Tág értelemben minden olyan folyamat kommunikációnak tekinthető, amelyben információ, gondolat, érzelm vagy szándék átadása történik két vagy több fél között. Ez lehet szóbeli, írásbeli, nonverbális (testbeszéd, arckifejezés, gesztusok), illetve digitális csatornán zajló közlés is.



8

A kommunikáció nem pusztán technikai információcsere, hanem kölcsönös hatásfolyamat, amely során a felek értelmezik egymás üzeneteit, reagálnak azokra, és ezzel formálják a kapcsolatot. A kommunikáció tehát egyszerre kognitív, érzelmi és társas folyamat, amely meghatározza a mindennapi együttműködés, a munkahelyi helytállás és a társadalmi beilleszkedés sikerét is.

A kommunikációelmélet e folyamat működését, szabályszerűségeit és zavarait vizsgálja. A legfontosabb elemei:

- **a feladó (közlő)** – aki az információt elindítja,
- **az üzenet** – amelyet valamilyen formában (nyelv, mozdulat, jel) továbbít,
- **a csatorna** – amelyen keresztül az üzenet eljut,
- **a kód** – vagyis az a jelrendszer, amelyben az üzenet kifejeződik,
- **a vevő (címezett)** – aki értelmezi az üzenetet,
- és **a visszacsatolás**, amelyből kiderül, hogy az üzenet elérte-e a célját.

⁸ Forrás: Internet (illusztráció)



A kommunikáció sikeressége azon múlik, hogy az üzenet mennyire érthető, a felek mennyire ismerik egymás jelrendszerét, és mennyire képesek figyelembe venni a kommunikációs helyzet (környezet, érzelmi állapot, társas viszony) sajátosságait.

A kommunikáció elmélete szerint minden közlés több funkciót is betölt egyszerre. Lehet információs (tények, ismeretek átadása), érzelmi (érzelmek, hangulatok kifejezése), motivációs (meggyőzés, cselekvésre ösztönzés) vagy ellenőrző (visszajelzés, megértés biztosítása). A valós helyzetekben ezek a funkciók egyidejűleg érvényesülnek: egy beszélgetésben például egyszerre történhet tájékoztatás, érzelmi megnyilvánulás és kapcsolatépítés.

A kommunikáció tehát nem elszigetelt esemény, hanem folyamatos kölcsönhatás, amelynek során a résztvevők hatnak egymás gondolkodására, viselkedésére és érzéseire. A kommunikációelmélet célja ennek a kölcsönhatásnak a megértése, tudatosítása és fejlesztése, hogy a közlések egyértelműek, hitelesek és célravezetőek legyenek.

2.14.1 Miért fontos a kommunikáció?

A kommunikáció mindennapi életünk egyik legalapvetőbb folyamata. Segítségével fejezzük ki gondolatainkat, érzéseinket, szándékainkat, és általa teremtünk kapcsolatot más emberekkel. A kommunikáció nem csupán az információk átadását jelenti, hanem a megértést, az együttműködést és a kapcsolatok kialakítását is. Nélküle lehetetlen lenne a társadalmi élet, a munkavégzés vagy akár a családi kapcsolatok fenntartása. A hatékony kommunikáció különösen fontos ott, ahol együttműködésre, közös döntésekre vagy problémamegoldásra van szükség. A világos és érthető közlés segít elkerülni a félreértéseket, megelőzi a konfliktusokat, és hozzájárul a bizalom kialakulásához. A megfelelő kommunikáció képessége tehát nemcsak személyes, hanem közösségi szinten is alapfeltétel. A munkahelyi környezetben a kommunikáció kulcsszerepet játszik. A pontos információcsere, a visszajelzések adása és fogadása, valamint az udvarias és tiszteletteljes párbeszéd lehetővé teszi, hogy mindenki tisztában legyen a feladataival, felelősségével és lehetőségeivel. A munkavállalói sikerhez elengedhetetlen, hogy valaki képes legyen világosan kifejezni önmagát, ugyanakkor meghallgatni és megérteni másokat is.

A reintegrációs és társadalmi beilleszkedési folyamatban a kommunikáció további szerepet tölt be. Akik hosszabb ideig elszigetelten éltek, vagy nehéz élethelyzetből indulnak, gyakran bizonytalanabbak a kommunikációs helyzetek kezelésében. A tudatos fejlesztés és gyakorlás azonban segít abban, hogy magabiztosabban képviseljék önmagukat, nyitottabban forduljanak másokhoz, és sikeresebben építsenek új kapcsolatokat. A kommunikáció tehát nemcsak eszköz, hanem fejleszthető készség, amely hozzájárul a személyes jólléthez, a társas kapcsolatok megerősítéséhez és a munkaerőpiaci esélyek növeléséhez. Éppen ezért minden képzési programban kiemelt szerepet kell kapnia a kommunikációs készségek tudatosításának, gyakorlásának és fejlesztésének.



2.14.2 Asszertív kommunikáció

Az asszertív kommunikáció az a kommunikációs stílus, amely lehetővé teszi, hogy egyén határozottan, de tiszteletteljesen kifejezze saját igényeit, érzéseit, jogait és véleményét, miközben figyelembe veszi mások jogait és érzéseit is. Az asszertivitás középpontjában a tisztességes, őszinte, és egyenlő kommunikáció áll, anélkül, hogy bárki agresszív vagy passzív módon reagálna.

2.14.3 Miért fontos az asszertív kommunikáció?

Önbecsülés és önbizalom növelése: Az asszertív kommunikáció segít abban, hogy a kommunikáló személy tiszteletteljes módon fejezze ki magát, miközben megőrzi saját értékeit, jogait és érzéseit. Ez a hozzáállás növeli az önbecsülést és az önbizalmat, hiszen az egyén képes kiállni saját magáért anélkül, hogy mások jogait figyelmen kívül hagyná.

Egészséges kapcsolatok kialakítása: Az asszertív kommunikáció alapvetően hozzájárul a nyílt és őszinte kapcsolatok kialakításához, legyen szó munkahelyi, baráti vagy családi viszonyokról. Azok az emberek, akik asszertívan kommunikálnak, könnyebben képesek a határokat meghúzni, és egyértelműen kifejezni, amit szeretnének, így elkerülhetők a félreértések, viták vagy elnyomott érzések.

Konfliktuskezelés: Az asszertív kommunikáció kulcsfontosságú a konfliktusok hatékony kezelésében. Az asszertívan kommunikáló egyén képes meghallgatni másokat, miközben képes saját álláspontját is érvényesíteni. Ez segíti a konstruktív vitát, anélkül, hogy a kommunikáció erőszakossá vagy passzívvá válna.

Érzelmi egészség megőrzése: Az asszertivitás segít abban, hogy az emberek ne nyomják el érzéseiket és gondolataikat, ami hosszú távon érzelmi stresszt és frusztrációt eredményezhet. Ha képesek vagyunk kiállni magunkért és kifejezni, amit gondolunk vagy érzünk, az csökkenti a belső feszültséget, és javítja az általános érzelmi jólétet.

Tisztelet és empátia: Az asszertív kommunikáció lehetővé teszi, hogy az egyének kifejezzék véleményüket úgy, hogy közben tiszteletteljesek maradjanak mások érzései iránt. Ez a kétirányú tisztelet és empátia növeli az emberek közötti megértést és csökkenti az ellenségeskedést.

Hatékonyabb munkavégzés: A munkahelyeken az asszertív kommunikáció segíthet a világos és hatékony információáramlásban, ami a munkahelyi hatékonyságot növeli. Az asszertívan kommunikáló munkatársak képesek kifejezni szükségleteiket, visszajelzéseiket és ötleteiket, miközben tiszteletben tartják kollégáik véleményét, így elősegítve a jobb együttműködést és csökkentve a félreértéseket.

Képesség a nemet mondásra: Az asszertivitás segít abban, hogy bátran, de udvariasan mondjunk nemet olyan dolgokra, amelyek nem felelnek meg számunkra, vagy amelyek túlságosan megterhelők lennének. A nemet mondás egy alapvető készség, amely az



asszertív kommunikáció része, és segít megőrizni a személyes határokat és védelmet a túlterheltségtől.

2.14.4 Az asszertív kommunikáció három fő eleme

Képesség kifejezni saját igényeket és érzéseket: Az asszertív kommunikációval az egyén tisztán és világosan kifejezheti, mit szeretne, mit érez vagy mit gondol, miközben tiszteletteljes a másik fél iránt.

Képesség mások igényeinek meghallgatására és tiszteletben tartására: Az asszertív személy nemcsak a saját véleményét, hanem a másokét is tiszteletben tartja, figyelmesen meghallgatja a másik felet, és figyelembe veszi az ő szükségleteit is.

Képesség konfliktusok kezelésére: Az asszertív kommunikáció segít a konfliktusok hatékony kezelésében anélkül, hogy agresszív vagy passzív viselkedéshez folyamodnánk. A cél nem a másik fél legyőzése, hanem a kölcsönös megértés és kompromisszum megtalálása.

A nem asszertív típusok

Agresszív kommunikáció: Az agresszív kommunikáció során az egyén másokat tiszteletteljes módon nem vesz figyelembe, és gyakran támadóan, durván vagy manipulatíván viselkedik. Az agresszív viselkedés ártalmas lehet a kapcsolatokban és hosszú távon erőszakos légkört eredményezhet.

Passzív kommunikáció: A passzív kommunikáló személy hajlamos elnyomni saját érzéseit, véleményét és jogait, ami miatt gyakran csalódott, frusztrált vagy alárendelt helyzetben érzi magát. Az ilyen típusú kommunikáció hosszú távon vezethet a személyes határok megsértéséhez.

2.14.5 Így alkalmazd az asszertív kommunikációt

Ahhoz, hogy a mindennapi kommunikációs szokásaid segítségével építhesd az önbizalmadat, mindhárom kommunikációs stílust fel kell tudnod ismerni nemcsak magadban, hanem másokban is, ez ugyanis segít a feszült helyzetek kezelésében is. Ha látod, hogy a másik agresszív, jobban tudod kezelni a viselkedését is, mert látod, hogy miért hibás, és miért nem segíti a helyzetet, ami révén jobban tudod uralni a helyzetet. Az asszertív kommunikációt az önbizalmaid építése érdekében három lépésben tudod megvalósítani:

Empátia: Mondj valamit, amiből a másik látja, hogy megérted őt vagy szeretnéd megérteni őt, és nem felesleges vitát próbálsz generálni.

Probléma: Mondd el, hogy mi a gondod.

Szükséglet: Mondd el, hogy mire van szükséged, hogy ez a gond megoldódjon!



Példák asszertív kommunikációra:

„Tudom, hogy most mérges és csalódott vagy, hogy nem értük el a mozit, de ha tovább csapkodsz, akkor én is ideges leszek, és egész este veszekedni fogunk. Mi lenne, ha megnéznénk a következő előadást? Legközelebb pedig szólj legalább a mozi előtt egy órával, hogy legyen időm elkészülni.”

Természetesen senki sem teljesen agresszív, asszertív vagy passzív. De minél több helyzetben tudsz asszertíven viselkedni, és minél inkább tudsz azokkal is asszertív lenni, akik számodra fontosak (egy idegennel ugyanis sokkal könnyebb), annál jobbak válnak a kapcsolataid, miközben egyre csak épül az önbizalmad is.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.14.6 Miért lényeges az asszertivitás?

Ha nem vagyunk asszertívek, annak rövid és hosszú távú következményei is vannak.

- Az agresszív viselkedés ellenségeket kreál, neheztelést, haragot ébreszt, félelmet generál, ráadásul kevés jó kapcsolatot eredményez.
- A passzív viselkedésű ember céljait ritkábban éri el, kevesebb a sikerélménye. Mások gyakran kérnek olyasmit tőle, ami meghaladja kapacitását, túlterhelődik, valamint benne maradhat számára egészségtelen kapcsolatokban.

A passzív-agresszív viselkedés nyomában frusztráció és düh jár.

2.14.7 A verbális agresszió felismerése

A kommunikáció az emberi kapcsolatok alapja – szavainkkal képesek vagyunk bizalmat építeni, támogatni, de akár bántani is. Sokszor észre sem vesszük, ha beszédünkben megjelenik a verbális agresszió, hiszen ez nemcsak nyílt sértegetés vagy kiabálás formájában



jelenhet meg, hanem finomabb, hétköznapi módokon is: például ironikus megjegyzésekben, lekezelő hangnemben, vagy abban, ha a másikat nevetség tárgyává tesszük.

A verbális agresszió lényege, hogy a kommunikáció során a másik személyt, nem pedig a problémát támadjuk. Ennek hatására a másik fél védekezni kezd, a feszültség fokozódik, és a konfliktus megoldása helyett az együttműködés helyét a sértettség és az elzárkózás veszi át.

A következő 20 kérdésből álló teszt abban segít, hogy tudatosabban lásd, milyen kommunikációs mintákat használsz mások befolyásolására, és mennyire hajlasz arra, hogy a feszültség pillanataiban verbális agresszióval reagálj. A kérdések nem minősítenek, nem „jó” vagy „rossz” választ keresnek, hanem önreflexióra hívnak: felismerni, hogyan működsz stresszhelyzetben, milyen eszközöket használsz mások meggyőzésére, és mennyire tudod közben megőrizni a tiszteletteljes kommunikációt.

A teszt eredménye segít abban, hogy jobban megértsd saját reakcióidat, és ha szükséges, elindulj az asszertív kommunikáció irányába – vagyis abba az irányba, ahol a saját érzéseidet és szükségleteidet kifejezed, de a másik fél méltóságát is tiszteletben tartod.

A kérdőív kitöltése néhány percet vesz igénybe. Válaszolj őszintén az állításokra aszerint, mennyire jellemző rád az adott helyzetben. Nincsenek „jó” vagy „rossz” válaszok – minden válasz egy lépés a tudatosabb kommunikáció és önismeret felé.

A lenti 20 kérdés arra vonatkozik, hogyan próbálunk meg befolyásolni más embereket. Válaszolj a lenti kérdésekre számokkal, mennyire igaz rád, amikor másokra akarsz hatást gyakorolni:

1. Majdnem soha
2. Nagyon ritkán igaz
3. Alkalmanként igaz
4. Gyakran igaz
5. Majdnem mindig igaz

Verbális agresszió kérdések

1. Nagyon alaposan ügyelek arra, hogy amikor valakinek az ötletét kritizálom, az intelligenciájára ne tegyek megjegyzést.
2. Amikor valaki nagyon makacs, sértésekkel próbálom ezt lágyítani.
3. Amikor másokat befolyásolni szeretnék, elkerülöm, hogy emiatt rosszul érezzék magukat.
4. Amikor valaki komolyabb ok nélkül visszautasítja egy feladat elvégzését, amiről tudom, hogy nagyon fontos, megmondom neki, hogy ésszerűtlen.
5. Amikor mások olyasmit csinálnak, ami szerintem hülyeség, megpróbálok nagyon szelíd lenni velük.
6. Ha akiket befolyásolni próbálok valóban megérdemlik, személyiségüket is bírálom.
7. Amikor az emberek nagyon gyenge ízlésről tesznek tanúbizonyságot, hajlamos vagyok a megfelelő viselkedés elérése érdekében megdöbbszteni őket.



8. Még akkor is, ha hülye ötletekkel állnak elő, megpróbálom elérni hogy az emberek jó véleménnyel legyenek magukról.
9. Amikor az emberek nem mozdulnak rá valami fontos dologra, elveszítem a békétűrésem és erős dolgokat mondok nekik.
10. Amikor az emberek a hiányosságaimról beszélnek, humorral fogadom és nem tolom vissza rájuk.
11. Amikor egyesek zaklatnak, nagy örömmel mondom meg nekik a magamét.
12. Amikor valaki nagyon unszimpatikus, megpróbálom ezt nem kifejezni azzal, hogy mit, vagy hogyan mondok.
13. Szeretek tréfát űzni a hülyén viselkedőkből, hátha ez serkenti az agyműködésüket.
14. Amikor valakinek az ötletét bírálom, az önképét nem sértem meg.
15. Amikor megpróbálok hatást gyakorolni másokra, nagy erőfeszítéseket teszek, hogy ne sértsem meg őket.
16. Amikor valaki kegyetlen dolgot művel, a személye ellen fordulok, hogy segítsék kijavítani a magatartásukat.
17. Visszautasítom, hogy olyan vitákban vegyek részt, amikben személyes támadást lehet felfedezni.
18. Ha már úgy tűnik, sehogyan nem tudok másokat befolyásolni, kiabálok, hogy hátha valamerre elmozdulnak.
19. Amikor képtelen vagyok megcáfolni mások álláspontját, megpróbálom elérni hogy védekezzenek, hogy gyengítsem a pozíciójukat.
20. Amikor egy vita személyes támadásokba megy át, megpróbálom megváltoztatni a témát.

Szóbeli bántalmazás – értékelés

A 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 15, 17, és 20-as kérdések esetében a pontszámot az alábbiak szerint fordítsuk meg: ha 1-est adtunk magunknak, most írjunk 5-öst, ha 2-est 4-et, a 3-as marad, ha 4-est adtunk írjunk 2-est, ha 5-öst akkor pedig 1-est. Az eredményeink 20 és 100 között lesznek, az értékelés pedig az alábbi:

- 20-46 – alacsony verbális agresszió szint
- 47-73 – közepes szóbeli agresszió szint
- 74-100 – magas verbális agresszió szint

A fenti verbális agresszió skála (VAS) Infante és Wigley tollából származik. A kérdőív pszichometriai mutatói jók (alfa 0,81; teszt-reteszt korreláció 0,82, prediktív és konkurens validitás megfelelő). Magyarul a kérdőív nem validált.

Forrás: Infante, D. A. and Wigley, C. J., III. (1986). Verbal aggressiveness: An interpersonal model and measure, Communication Monographs, 53,61-69.



2.14.8 A verbális agresszió tudatos kezelése

A verbális agresszió kezelésének alapja az önismeret és a tudatosság. Fontos felismerni, hogy az indulat, a düh vagy a feszültség önmagában nem rossz – ezek természetes emberi érzelmek. A probléma ott kezdődik, amikor ezeket az érzéseket a másik ember ellen, nem pedig a helyzet megoldására irányítjuk. A tudatos kommunikáció első lépése annak felismerése, hogy mikor váltunk támadó hangnemre. Ilyenkor érdemes megállni egy pillanatra, és feltenni magunknak a kérdést:

- Mi váltotta ki belőlem ezt az érzést?
- Valóban a másik személy ellen irányul, vagy csak a helyzetre reagálok?
- Mit szeretnék ezzel a mondattal elérni: megoldani a problémát, vagy levezetni a feszültséget?

A verbális agresszió tudatos kezelése nem elfojtást jelent, hanem irányítást: megtanulni úgy kifejezni a saját érzéseinket, hogy azok ne bántsák a másikat. Ebben segít az asszertív kommunikáció, amelyben őszintén kimondjuk, amit érzünk, de „én-üzeneteket” használunk – nem a másikat hibáztatjuk, hanem saját érzéseinkről és igényeinkről beszélünk. A konfliktusokban az is segít, ha időt adunk magunknak. Nem minden helyzetben kell azonnal reagálni. Egy mély levegő, egy rövid szünet gyakran elég ahhoz, hogy a feszültség csökkenjen, és tisztábban lássuk, mit akarunk valóban közölni.

A verbális agresszióval való tudatos munka hosszú távon nemcsak a kapcsolatok minőségét javítja, hanem belső egyensúlyt és önuralmat is ad. A cél nem az, hogy soha ne legyünk dühösek, hanem hogy megtanuljunk úgy reagálni, hogy a szavaink ne romboljanak, hanem segítsék a megértést és a kapcsolat megőrzését.

2.14.9 Miért fontosak az „én-üzenetek” az asszertív kommunikációban?

Az asszertív kommunikáció egyik legfontosabb eszköze az „én-üzenet”. Ez azt jelenti, hogy amikor egy helyzetről, problémáról vagy érzésről beszélünk, saját magunkból indulunk ki, és nem a másikat minősítjük vagy támadjuk.

Az „én-üzenetek” abban segítenek, hogy úgy tudjuk elmondani, mi bánt, mit szeretnénk, vagy mit érzünk, hogy közben nem váltunk ki védekezést vagy támadást a másik félből. A cél a tiszta, őszinte kommunikáció – nem a vádaskodás, hanem a megértés.

Például nézzük meg, milyen különbség van a két mondat között:

- **Te mindig elkésel!** – ez egy „te-üzenet”, vádaskodásnak hat, és nagy eséllyel védekezést vagy dühöt vált ki.



- **Csalódott vagyok, amikor várnom kell, mert fontos nekem a megbízhatóság.** – ez egy „én-üzenet”, amely a saját érzést és szükségletet fejezi ki, anélkül hogy a másikat bántaná.

Az „én-üzenet” három egyszerű lépésből áll:

1. **Leírom a tényt** – mi történt valójában (minősítés nélkül).
– „Amikor nem szóltál, hogy késel...”
2. **Kifejezem, mit érzek** – őszintén, de röviden.
– „...csalódott és tehetetlen voltam.”
3. **Megfogalmazom, mire van szükségem / mit szeretnék a jövőben.**
– „Fontos nekem, hogy jelezz, ha változik valami.”

Ez a szerkezet segít abban, hogy felelősséget vállaljunk a saját érzéseinkért, és a másik is megértse, miért fontos számunkra egy helyzet. Az „én-üzenet” nem támad, hanem kapcsolatot épít: lehetőséget ad arra, hogy a másik is elmondja a saját oldalát, és így valódi párbeszéd alakuljon ki.

A mindennapi életben az „én-üzenetek” különösen hasznosak akkor, ha:

- félreértésekből adódó feszültséget szeretnénk elsimítani,
- fontos, hogy megértsenek bennünket,
- határokat szeretnénk kijelölni másokkal szemben,
- vagy egyszerűen csak szeretnénk tisztábban kifejezni magunkat.

Az „én-üzenetek” használata önismereti gyakorlat is: tudatosítjuk, hogy mit érzünk, mit szeretnénk és miért. Amikor nem hibáztatunk, hanem saját érzéseinkről beszélünk, azzal nemcsak a kapcsolatokat védjük, hanem a saját önbecsülésünket is erősítjük.

Az asszertív kommunikációban az „én-üzenet” tehát nem pusztán egy beszédtechnika, hanem a felelősségteljes, tiszteletteljes kapcsolódás alapja. Aki képes így kommunikálni, annak kevesebb konfliktusa, több megértése és nyugodtabb kapcsolatai lesznek — önmagával és másokkal egyaránt.

⁹Sokféle módon lehet megfogalmazni én-üzeneteket, tehát a magamról való kommunikáció többféle felépítésű lehet.

2.14.9.1 Asszertív válaszhelyzetek gyakorlása

Az asszertív kommunikációban az a cél, hogy őszintén, de tisztelettel fejezzük ki saját érzéseinket, szükségleteinket és határainkat. Ez azt jelenti, hogy nem támadunk, nem

⁹ www.asszertivakademia.hu



védekezünk, és nem mondunk mindenre igent – hanem megpróbálunk olyan választ adni, amely figyelembe veszi a másik igényét és a saját szükségletünket is.

A gyakorlat során különböző hétköznapi helyzeteket kapsz, amelyekben döntened kell, hogyan reagálnál. A cél, hogy asszertív megoldásokat találj, vagyis olyan válaszokat, amelyek:

- kifejezik a te álláspontodat,
- nem bántják a másikat,
- és segítik a helyzet békés rendezését.

A gyakorlathoz használd a háromlépéses modellt:

1. **Probléma megfogalmazása** – írd le röviden, mi a helyzet, mi okozza a nehézséget.
2. **Hatás megnevezése** – mondd el, hogyan hat rád a helyzet, mit érzel vagy tapasztalsz.
3. **Megoldási javaslat** – fejezd ki, mit szeretnél, mit tartanál elfogadhatónak.

Anyukád felhív, hogy most azonnal menj át hozzá, mert holnap el akarja vinni felesleges holmijait az adománybolt szombati kiállítására és segíteni kéne pakolni, válogatni. Te azt tervezted, hogy pihenéssel töltöd a délutánt, olvasol és veszel egy forró fürdőt, mert nagyon fárasztó heted volt. Ezen a terveden most nem is változtatnál.

Megértem, hogy segítségre van szükséged, és mihamarabb szeretnél megszabadulni a holmiktól. Ugyanakkor ma pihenni szeretnék, mert nagyon leharcoltam magam a heti munkában. Sajnálom, hogy ma nem tudok segíteni. Jó lenne, ha holnap reggel néznénk át a dolgokat?

Az asszertív viselkedéshez az is hozzátartozik, hogy figyelünk magunkra, és saját szükségleteinket legalább annyira értékeljük, mint a másikat.

Barátnőddel megbeszélsz egy vacsorát este 7-re, ő pedig szokás szerint 20 perces késéssel érkezik.

Sokadszorra fordul elő, hogy Te hazajössz a munkából, férjed és a gyerekek pedig egyszerűen folytatják amit csinálnak, nem nyugtázzák hogy megjöttél, nem hangzik el kérdés azzal kapcsolatban, milyen napod volt.



Főnököd megkér, hogy készítsd el kollégád kimutatását, mert ő most egy fontos projekt miatt sajnos elmaradásban van. Ebben a hónapban harmadszor történik meg, hogy különböző okoknál fogva Te végzed el az ő munkáját.

3 gyermek mellett teljes munkaidőben dolgozol, alig van heti 1-2 szabad órád, ritkán tudsz pihenni. A tágabb családban erőteljes nyomás helyeződik rád, hogy idén júliusban is Te szervezd meg a nagy szülinapi összejövetelt a rokonoknak.

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.14.10 Online kommunikáció – biztonságos, tudatos jelenlét a digitális térben

A mindennapi élet egyre nagyobb része zajlik az online térben: itt kommunikálunk, tanulunk, dolgozunk és tartjuk a kapcsolatot másokkal. Az internet rengeteg lehetőséget kínál, de ugyanakkor felelősséget is kíván. Az online kommunikáció nem egyszerűen technikai művelet, hanem emberi kapcsolat – a képernyő mögött minden üzenet egy másik emberhez érkezik, érzésekkel, határokkal és tapasztalatokkal. A digitális világban való eligazodás ma már alapvető készség. Az online kommunikáció tudatos használata segít abban, hogy biztonságosan, hatékonyan és önazonosan legyünk jelen a virtuális térben. Ehhez szükség van a digitális intelligencia fejlesztésére – vagyis arra a képességre, hogy felelősen, empátikusan és értelmesen használjuk az internetet és az okoseszközöket.



2.14.10.1 A digitális kommunikáció alapjai

A digitális tér saját nyelvet és viselkedési szabályokat alakított ki. Az e-mail, a közösségi média és az azonnali üzenetküldés mind más kommunikációs formát kíván, de mindegyikben közös a lényeg: a **tisztelet** és a **tudatosság**.

Az e-mail például a hivatalos kommunikáció eszköze. Fontos, hogy az üzenet világos, rövid és udvarias legyen, a tárgy pedig tükrözze a tartalmat. A csupa nagybetűs írás kiabálásnak számít, a túl hosszú levelek vagy a csatolmányokkal való visszaélés pedig megnehezíti a kapcsolattartást. Az e-mail cím – akár egy névjegykártya – képet ad rólunk, ezért érdemes komoly, megbízható formát választani (pl. vezeteknev.keresztnev@gmail.com).

2.14.10.2 Digitális tananyag / feladat

E-mailezés alapjai: <https://gamma.app/docs/E-mailezes-alapjai-sul5juwrpmvn039>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

A közösségi médiában más típusú szabályok érvényesek. Itt a magánélet védelme, a képek és információk megosztásának tudatossága különösen fontos. Mielőtt bármit posztolunk, érdemes feltenni a kérdést: „**Feltenném ezt a képet, ha egy nyilvános térben is ki lenne vetítve?**” Ha a válasz nem, akkor az online térbe sem való. A megosztásaink évek múlva is visszakereshetők, és befolyásolhatják hírnevünket, munkánkat, kapcsolatainkat.

Az azonnali üzenetküldés (chat) gyors és kényelmes, de a személyes kommunikáció hiánya miatt félreértésekhez vezethet. Érdemes kerülni a túlzott rövidítéseket, a trágár kifejezéseket és a dühből írt válaszokat. A digitális térben ugyanúgy érvényes az udvariasság, mint a valóságban: köszönjünk, válaszoljunk időben, és tartsuk tiszteltben mások idejét.



2.14.10.3 *Digitális tananyag / feladat*

A szavakon túl – a hangulatjelek rejtett hatása a kommunikációban

<https://gamma.app/docs/A-szavakon-tul-a-hangulatjelek-rejtett-hatasa-a-kommunikacioban-zba8sdn8jjar1jg>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

2.14.10.4 *A netikett – az online illem*

A netikett az online kommunikáció „illetmánya”. Segít abban, hogy a digitális térben is kulturált, biztonságos és tiszteletteljes legyen a kapcsolattartás. A netikett lényege, hogy úgy viselkedjünk a digitális térben, ahogy szeretnénk, hogy mások viselkedjenek velünk. Ez különösen fontos a közösségi oldalakon, fórumokon vagy kommentfelületeken. A személyeskedés, a gúnyos megjegyzések, az álhírek terjesztése vagy a „trollkodás” mind sértik az online közösség biztonságát. A videóhívások, e-mailek és csevegések során is figyelni kell a kulturált megjelenésre és viselkedésre. Egy online beszélgetésben is éppolyan fontos a figyelem, a szemkontaktus (a kamera irányába nézve), és az, hogy ne vágjunk mások szavába.

2.14.10.5 *Cyberbullying – amikor az online kommunikáció árt*

A digitális világban a kapcsolatok nem mindig maradnak biztonságosak. Az online bántalmazás (cyberbullying) a kommunikáció egy torz formája, amikor valaki üzenetekkel, posztokkal, képekkel vagy videókkal megszégyenít, kiközösít vagy zaklat másokat. A cyberbullying különösen veszélyes, mert a valósággal ellentétben nincs térbeli vagy időbeli határa – a zaklatás otthon is folytatódhat, és a bántó tartalmak újra és újra megjelenhetnek. A bántalmazás nemcsak az áldozatot, hanem a szemlélőket is megterheli, hiszen mindannyian egy közösség részei vagyunk.

Fontos tudni, hogy a bántó üzenetek, képek vagy posztok megosztása – még ha csak „viccből” is történik – **jogi következményekkel járhat**, és komoly lelki sebeket okoz. Az internet nem „játéktér”: minden, amit megosztunk, visszakövethető, és felelősséget viselünk érte. A bántalmazásra adott legfontosabb válasz a **jelzés**: ha valakit online megszégyenítenek,

Nem kell sietni. A tartós változás csendesen, lépésről lépésre történik.



zaklatnak vagy fenyegetnek, mindig jelezni kell egy bizalmi személynek, mentornak, vagy a megfelelő hatóságnak. A csend nem véd meg – a közbelépés viszont sokszor életet menthet.

2.14.10.6 Digitális önvédelem és tudatos jelenlét

A digitális világban mindannyiunknak van „digitális lábnyoma” – minden bejelentkezés, keresés, megosztás és komment nyomot hagy. A tudatos internethasználat azt jelenti, hogy figyelünk arra, milyen információkat osztunk meg magunkról, milyen oldalakat látogatunk, és kikkel kommunikálunk.

A biztonságos online jelenlét alapjai:

- Erős, egyedi jelszavak használata és rendszeres frissítése.
- Kétszintű hitelesítés beállítása (pl. telefonos visszaigazolás).
- A személyes adatok, fotók és tartalmak megosztásának korlátozása.
- A profilok adatvédelmi beállításainak rendszeres ellenőrzése.

A digitális önvédelem nemcsak technikai tudás, hanem mentális önkontroll is. Fontos, hogy képesek legyünk felismerni, mikor okoz stresszt vagy kimerülést az online jelenlét. Az állandó hírfogyasztás, a „lájkok” hajszolása vagy a közösségi összehasonlítás csökkentheti az önértékelést. Az egyensúly megőrzéséhez szükség van „digitális pihenőkre” – olyan időszakokra, amikor tudatosan offline maradunk.

2.14.10.6.1 Digitális tananyag / feladat

Digitális intelligencia: Az internet biztonságos használata



<https://gamma.app/docs/Digitalis-intelligencia-Az-internet-biztonsagos-hasznalata-68rdoukldgm6s0o>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +3!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



2.14.10.7 Az online kommunikáció érzelmi oldala

Az interneten való kommunikáció egyik legnagyobb kihívása, hogy hiányoznak a nonverbális jelek – a mimika, a hangszín, a testtartás. Emiatt gyakran félreérthetjük egymást, vagy erősebben reagálunk, mint kellene. Az érzelmi intelligencia itt különösen fontos: figyelünk kell a saját reakcióinkra, és empátiával olvasni mások üzeneteit.

A „digitális empátia” azt jelenti, hogy nemcsak arra figyelünk, mit írunk, hanem arra is, hogyan hat az a másokra. Egy elhamarkodott komment, egy bántó vicc, egy nyilvános vita akár napokra megzavarhatja valaki lelkiállapotát. Az online kommunikációban az önreflexió és a felelősségvállalás éppoly fontos, mint a valós életben.

2.14.10.8 Az e-mailtől a közösségi médiáig – a tudatos kommunikáció útja

A digitális térben minden üzenet maradandó. Az e-mail és a közösségi média egyaránt megőrzi a nyomokat, ezért minden beírt mondat, megosztott kép vagy komment egy döntés. A tudatos kommunikáció azt jelenti, hogy vállaljuk a szavainkért a felelősséget, és felismerjük: amit ma posztolunk, az holnap is rólunk szól. A digitális kompetencia fejlesztése nemcsak a technikai ismeretekről szól, hanem arról is, hogy az interneten keresztül is meg tudjuk őrizni emberségünket, méltóságunkat és egymás iránti tiszteletünket.

2.14.10.9 Online konfliktuskezelés

Kommunikáció és önreflexió a digitális térben

A digitális tér mindennapjaink része lett: üzenünk, reagálunk, vitázunk, dolgozunk és kapcsolatot tartunk különféle online platformokon. A virtuális kommunikáció azonban nemcsak új lehetőségeket hoz, hanem új konfliktusforrásokat is. Egy-egy félreérthető üzenet, elhamarkodott válasz vagy nyilvános hozzászólás gyorsan elmergesíthet egy helyzetet. Ezért fontos, hogy megtanuljunk tudatosan és felelősen kezelni az online konfliktusokat, hogy azok ne rombolják, hanem építsék a kapcsolatainkat – akár személyes, akár szakmai környezetben.

2.14.10.9.1 Miért más az online konfliktus?

A digitális kommunikáció sajátossága, hogy hiányoznak a nonverbális jelek, mint a mimika, hanghordozás vagy testtartás. Emiatt gyakran nehezebb pontosan értelmezni, mit is akart mondani a másik fél. Egy rövid, tömör üzenet hidegnek, egy humoros megjegyzés pedig sértőnek tűnhet. Ráadásul az online térben a reakciók gyakran gyorsak és impulzívak – nincs idő átgondolni a választ, mielőtt „Entert nyomnánk”.

A digitális viták tehát nemcsak félreértésekből fakadhatnak, hanem abból is, hogy:

- nincs azonnali visszajelzés a másik érzéseiről,
- írásban nehezebb empátiát közvetíteni,



- a kommunikációs nyomok (pl. chatnaplók, kommentek) megmaradnak,
- és a vita akár nyilvános térbe is áttekeredhet (pl. közösségi oldalakon).

Ezek miatt az online konfliktuskezelés tudatos odafigyelést, önreflexiót és határtartást igényel.

2.14.10.9.2 Digitális konfliktuskezelési technikák

STOP-technika

Ez az egyik leghasznosabb módszer, ha online vitába keveredünk. **Ne reagálj azonnal!**

A rövidítés jelentése:

S – Stop (Állj meg!) – Ne írd vissza azonnal.

T – Take a breath (Vegyél egy mély levegőt) – Adj időt magadnak lehegyadni.

O – Observe (Figyeld meg, mi történt) – Mit váltott ki belőled az üzenet? Valóban támadás volt, vagy csak félreértés?

P – Proceed (Folytasd tudatosan) – Csak akkor válaszolj, ha már tisztábban látod, mit szeretnél kommunikálni.

Példa:

Ha egy e-mailben kritikát kapsz, mielőtt visszaírnád: „Te sem vagy jobb!”, gondold át: vajon mit érzékeltél támadásként? Hogyan lehetne ezt higgadtan tisztázni?

Asszertív sablonüzenetek

A digitális térben is lehet udvariasan, de határozottan reagálni. Az asszertív kommunikáció segít úgy képviselni magad, hogy közben tiszteletben tartod a másikat is.

Használható mondatok:

- „Fontos számomra ez a helyzet, szeretném nyugodtabban megbeszélni.”
- „Most sok minden történik, reagálni fogok, ha átgondoltam.”
- „Kérlek, tartsuk tiszteletben egymás véleményét – szeretném elkerülni a személyeskedést.”

Ezek a mondatok lezárják a konfliktus eszkalációját, és nyitva hagyják a lehetőséget a békés folytatásra.

Digitális önreflexió

Az online viták egyik legnagyobb veszélye, hogy az érzelmek gyorsan elragadnak. Ezért érdemes megállni és megkérdezni magunktól:

- Mi váltotta ki belőlem ezt az érzést?



- Milyen szükségletem nem teljesült (pl. tisztelet, meghallgatás, figyelem)?
- Mire lenne most szükségem?

Tipp:

Írj egy rövid naplóbejegyzést arról, hogyan érezted magad egy korábbi online vitában. Mit tanultál belőle? Mit csinálnál másképp legközelebb?

Nyitott kérdés – empátia – határ modell

Ez a modell három pillérre épül:

- Nyitott kérdés: „Észrevettem, hogy ez a téma feszültséget hozott. Hogyan látod te ezt?”
- Empátia: „Értem, hogy nehéz neked ez a helyzet.”
- Határ: „Szeretném, ha a beszélgetés tiszteletteljes maradna.”

Ez a kombináció segít abban, hogy a vita ne csússzon át támadásba, hanem közös megértésen alapuló párbeszéd maradjon.

Online mediáció és facilitálás

Ha a konfliktus mélyebb, érdemes semleges harmadik felet bevonni – akár online is. Egy mediátor segíthet a felek közti párbeszédben, szabályokat állíthat fel (pl. megszakítás tilalma, tiszteletteljes kommunikáció), és támogathatja a megoldáskeresést.

2.14.10.9.3 Gondolkodj el!

Írj le egy helyzetet, amikor online vitába keveredtél.

- Mi váltotta ki a feszültséget?
- Hogyan reagáltál?
- Hogyan tudtad volna másképp kezelni, ha alkalmazod a STOP-technika lépéseit?

Digitális kommunikáció újraírása

Válassz ki egy korábbi online üzenetet vagy kommentet, amit ma már másképp fogalmaznál meg. Írd le az eredeti változatot, majd az átdolgozott, asszertív verziót.

Eredeti üzenet	Új, asszertív változat
„Elegem van abból, hogy soha nem válaszolsz!”	„Frusztrált vagyok, amikor nem kapok visszajelzést, mert szeretném tudni, hogy megkaptad az üzenetemet.”



Online empátia-figyelés

Egy napig figyeld meg a közösségi média bejegyzéseit. Keress egy példát empatikus kommunikációra, és egy példát destruktív (bántó) hozzászólásra. Írd le, miben különböznek, és mit tanulsz ebből a saját online jelenlédre nézve.

Képes vagy rá, még ha most nem is hiszed el!

Az online konfliktusok kezelése nem arról szól, hogy minden vitát elkerüljünk, hanem arról, hogy tudatosan, felelősen és empatikusan reagáljunk. A digitális világban is érvényesek az emberi kapcsolatok alapelvei: tisztelet, odafigyelés, határtartás és önreflexió. Ha ezeket gyakoroljuk, a virtuális tér is lehet biztonságos, támogató és fejlődést segítő közeg.

Figyeld meg magad, mielőtt elküldesz egy üzenetet: Az, amit most írok, közelebb visz a megértéshez – vagy csak távolít a másiktól? Minden tudatos pillanat, amikor megállsz egy üzenet előtt, már önmagában egy lépés a fejlődés felé.

2.14.10.9.4 Önreflexió és gyakorlati feladatok – online kommunikáció

Ki vagyok az online térben?

Szánj néhány percet arra, hogy végiggondold, hogyan jelenik meg a személyiséged az interneten. Írd le röviden a válaszaidat:

- Hogyan jellemeznéd az online viselkedésedet három szóval?
- Miben más az, ahogyan a valós életben és az online térben kommunikálsz?
- Milyen képet mutatsz magadról a közösségi médiában?
- Ez a kép összhangban van azzal, aki valójában vagy?

A feladat célja, hogy felismerd, a digitális énkép is önismereti tükör – minden bejegyzés, komment vagy fotó egy üzenet arról, hogyan szeretnéd, hogy mások lássanak téged.

Mit posztolnék, mit nem?

Képzeld el, hogy a kezvedben van egy „digitális szűrő”, amelyen minden tartalom áthalad, mielőtt megosztod. Írd le, mit szűrnél ki ezzel a szűrővel:

- Milyen posztot vagy képet soha nem tennél közzé?
- Milyen tartalom az, amit bátran megosztanál, mert vállalod érte a felelősséget?
- Gondolj egy múltbeli online megnyilvánulásodra: ma is ugyanúgy tennéd közzé? Miért igen vagy miért nem?



Ez a gyakorlat segít tudatosítani, hogy az online döntéseknek következményei vannak – a digitális térben sem tűnik el semmi nyomtalanul.

Digitális határok

Rajzolj egy koncentrikus kört (mint egy célkeresztet). A középső körbe írd be azokat a dolgokat, amiket csak magadnak tartasz meg (pl. érzések, magánélet, családi történetek). A következő körbe azokat, amiket csak a közeli ismerőseiddel osztasz meg. A legkülső körbe pedig azokat, amiket bárki láthat az online térben (pl. érdeklődési kör, nyilvános profilkép, szakmai eredmény).

Ez a gyakorlat segít átgondolni, hogy hol húzódnak a határaid, és hogyan őrizheted meg a magánszférád biztonságát az interneten.

Cyberbullying – te mit tennél?

Olvasd el az alábbi helyzetet: Egy ismerősedet a közösségi oldalon valaki nyilvánosan kigúnyolja és bántó kommenteket ír róla. A poszt alatt mások is nevetgélnek, és senki nem lép közbe.

Gondold végig:

- Hogyan éreznéd magad a bántott személy helyében?
- Mit tennél, ha ezt látnád?
- Hogyan tudnád támogatni azt, akit bántanak – akár szóval, akár tettel?

*A cél, hogy felismerd: a közösség ereje a felelősségben
rejlik. Az online térben is számít, ha kiállunk egymásért.*

Digitális nyugalom – tudatos offline idő

Írd le, melyik az a napszak vagy helyzet, amikor a legtöbbet használod a telefonodat vagy a közösségi médiát. Majd határozz meg egy konkrét időpontot vagy szokást, amikor szándékosan offline maradsz (pl. este 8 után már nem nézem a híreket, reggel nem a telefonnal kezdek). Figyeld meg, hogyan változik a hangulatod, a figyelmed és az alvásod minősége, ha tudatosan csökkented az online jelenlétet. Ez a gyakorlat segít megtapasztalni a digitális egyensúly fontosságát: nem az a cél, hogy lemondjunk az internetről, hanem hogy megtaláljuk a helyét az életünkben.



Az online kommunikáció tudatossága nemcsak technikai ismeret, hanem szemléletmód. A cél, hogy képesek legyünk biztonságosan, hitelesen és felelősen jelen lenni a digitális térben – úgy, hogy közben önmagunkat és másokat is tiszteletben tartunk.

2.15 A düh, a harag és az agresszió kezelése

A düh és a harag természetes emberi érzések. Mindannyian megtapasztaljuk őket, hiszen ezek az érzelmek jelzik, hogy valami nincs rendben számunkra – valami átlépte a határainkat, sértette az igazságérzetünket, vagy veszélyeztette a biztonságunkat. A düh tehát nem rossz dolog, hanem egy fontos jelzés: figyelmeztet arra, hogy valami megváltozott, amire reagálnunk kell.

A probléma akkor kezdődik, amikor a düh irányíthatatlanná válik, vagy nem megfelelő formában fejeződik ki. Ha elfojtjuk, belülről emészt; ha kontrollálatlanul kitör, másokat bánt, és rombolja a kapcsolatokat. Az önismereti munka célja ezért nem a düh elnyomása, hanem a tudatosítása és kezelése: annak felismerése, mi váltja ki, hogyan érezzük meg a jeleit, és hogyan tudjuk olyan módon kifejezni, hogy ne okozzon kárt sem másoknak, sem magunknak.

2.15.1 A düh, a harag és az agresszió közötti különbség

Fontos megkülönböztetni ezeket a fogalmakat.

A düh egy természetes, spontán érzelem, ami akkor jelenik meg, ha akadályozva érezzük magunkat valamiben, amit fontosnak tartunk.

A harag már ennek a dühnek a tudatosulása és értelmezése – amikor megfogalmazzuk, hogy mi bántott meg, és miért.

Az agresszió ezzel szemben nem érzelem, hanem *viselkedés*, amelyben a düh pusztító módon, másokat bántva nyilvánul meg – szóban, tettben vagy akár közönyben.

Tehát a düh önmagában nem agresszió. Az agresszió a düh kezelési módja, egy tanult válasz, amely gyakran a tehetetlenség érzéséből fakad. A cél, hogy megtanuljunk felismerni és átalakítani a dühöt – hogy az ne romboljon, hanem segítsen a változásban.

2.15.2 Miért nehéz kezelni a dühöt?

A düh gyakran a félelem, a fájdalom vagy a sértettség takarásában jelenik meg. Sokszor nem is tudjuk pontosan, mit érzünk, csak azt, hogy valami bánt. Gyerekként sokan nem kaptak mintát a düh egészséges kifejezésére – ha kiabáltak, megbüntették őket, ha sírtak, kinevették őket. Ilyenkor megtanuljuk elfojtani vagy elrejtteni a dühöt, de az ettől még nem tűnik el, hanem feszültségként bennünk marad. Más esetben viszont a környezet éppen az indulatkitöréseket modellezte, így ez válhatott megszokott reakcióvá. Mindkét esetben az a cél, hogy megtanuljunk tudatosan megfigyelni magunkat: mi váltja ki a dühöt, hogyan érezzük meg a testünkben, és mit teszünk utána.



A düh tipikus testi jelei lehetnek: gyors szívverés, feszülő izmok, emelkedett hang, szorító mellkas, kapkodó légzés. Ha ezeket felismerjük, megállhatunk egy pillanatra, mielőtt cselekednénk – ez az első lépés az önkontroll felé.

2.15.3 A düh kezelésének lépései

Ismerd fel a dühöt! Figyeld meg a tested jelzéseit és a belső monológodat. A felismerés segít, hogy ne az indulat vezessen.

Ne ítélj el magad miatt! A düh nem rossz, hanem természetes reakció. Az elnyomás helyett figyeld meg, mit üzen.

Lélegezz és nyerj időt! Egy tudatos mély légzés, egy rövid szünet segít abban, hogy átgondold, mit akarsz mondani vagy tenni.

Fogalmazd meg a dühöd okát „én-üzenetben”! Ne a másikat hibáztasd („te mindig idegesítesz!”), hanem mondd el, mit érzel és mire lenne szükséged („feszültté tesz, ha nem jelzed előre, hogy késel”).

Keresd a megoldást, ne a hibást! Az asszertív hozzáállás célja nem a megtorlás, hanem a helyzet rendezése. Gondold végig, mitől lenne ez másképp legközelebb.

Engedd el a felesleges feszültséget! A mozgás, a sport, a humor, az írás vagy a beszélgetés mind segíthet a düh levezetésében.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.15.3.1 Légzésgyakorlat - négyes légzés

Elindulunk egy képzeletbeli négyszög egyik sarkából, mintha a négyszög oldalán haladnánk a következő sarokig. Először 4-ig számolva beszívjuk a levegőt. A második saroktól a harmadikig 4-ig számolva bent tartjuk, majd a harmadiktól a negyedik sarokig kifújjuk. A negyedik és első sarok közötti távon szünetet tartunk a következő lélegzetvétel kezdetéig, szintén 4-ig számolva. Néhányszor ismételve a légzőgyakorlatot lassan megnyugszunk.



Figyeld meg most magad, vajon milyen érzelm van benned, mi az, amit érzel? Lehetséges, hogy éppen több érzelm is kavarg benned – ez nem baj, próbáld őket meghatározni.

2.15.3.2 Belső erő megtalálása

Helyezkedj el kényelmesen, csukd be a szemed. A fejtetőtől a lábujjakig haladva lassan pásztázd át gondolatban a testrészeidet... Figyeld meg, hogy hol, melyik testtájékot érzed energiával telinek, a legerősebbnek, legfrissebbnek. Időzz itt pár pillanatot, majd képzelj el, hogy ez az energia, frissesség, innen, az „erőcentrumból” továbbterjed... betölti az egész testedet. Éld át, ahogy a tested energiával, életerővel telítődik! Ne siess, semmit se erőltess, csak add át magát a folyamatnak... A gyakorlat végén vegyél egy nagy levegőt, lassan fújd ki és nyújtózkodj jólesően.

2.15.4 Az agresszió és a felelősség

Az agresszió gyakran abból születik, hogy a dühöt nem tudjuk szavakkal kezelni, ezért cselekvéssé alakul. Ha felismerjük, hogy miért lettünk dühösek, máris csökken az indulat ereje. A felelősségvállalás itt azt jelenti: elfogadom, hogy az érzéseim az enyéme, és dönthetek arról, hogyan fejezem ki őket. A düh tudatos kezelése önismereti fejlődést jelent. Aki képes felismerni és szabályozni saját indulatait, az jobban megérti mások reakcióit is, és könnyebben tartja fenn a kiegyensúlyozott kapcsolatokat.

2.15.4.1 Gyakorlati önreflexió – kérdések

- Milyen helyzetekben érzem, hogy hirtelen dühös leszek?
- Mit vált ki belőlem: a tehetetlenség, az igazságtalanság vagy a bántás érzése?
- Mit szoktam tenni ilyenkor? Segít vagy árt ez a viselkedés?
- Hogyan tudnám másképp kifejezni a dühömet, hogy ne bántsak vele senkit – és mégis meghalljanak?

A düh, a harag és az agresszió kezelése nem elfojtást jelent, hanem tudatos döntést: felismerni, megérteni és irányítani azt, ami bennünk zajlik. Ha megtanuljuk a dühünket jelzésként kezelni, és nem engedjük, hogy eluralkodjon rajtunk, akkor a haragból energiát, változást és erőt tudunk kovácsolni. A düh kezelése nem gyengeség, hanem érettség jele – annak képessége, hogy uraljuk az érzelmeinket, és úgy fejezzük ki őket, hogy építsenek, ne romboljanak.

2.16 A társas befolyásolás – hogyan hat ránk a környezetünk?

Az ember társas lény: kapcsolatban él másokkal, és folyamatos kölcsönhatásban van környezetével. Minden döntésünket, viselkedésünket és érzelmi reakciónkat befolyásolják azok az emberek, akikkel együtt élünk, dolgozunk vagy tanulunk. A társas befolyásolás azt jelenti, hogy mások – akár tudatosan, akár tudattalanul – hatással vannak ránk: megváltoztatják a véleményünket, a döntéseinket vagy a viselkedésünket. Ez a hatás nem feltétlenül rossz dolog: a társas befolyásolás természetes és szükséges része az együttélésnek. Nélküle nem



tudnánk tanulni, együttműködni vagy alkalmazkodni. Ugyanakkor fontos, hogy felismerjük, mikor befolyásolnak bennünket, és mikor adjuk fel saját álláspontunkat csak azért, hogy megfeleljünk a környezet elvárásainak.

2.16.1 A társas befolyásolás formái

A társas hatás többféle módon működhet. Az egyik legegyszerűbb formája, amikor mások pusztán jelenléte befolyásolja a viselkedésünket. Ha például mások is dolgoznak körülöttünk, mi is igyekszünk jobban teljesíteni – ezt nevezzük társas facilitációnak. A közös cselekvés fokozhatja az energiát, a motivációt, sőt a teljesítményt is. Ugyanakkor bonyolult vagy új feladatok esetén előfordulhat, hogy a mások figyelme megzavar, és emiatt csökken a koncentráció. Máskor a társas befolyás nem tudatos. Például, ha egy csoportban mindenki egyetért egy véleménnyel, az egyén hajlamos lehet alkalmazkodni, még akkor is, ha eredetileg mást gondolt. Ezt nevezzük konformitásnak – amikor a közösséghez való tartozás igénye erősebb, mint a saját véleményünkhöz való ragaszkodás.

A társas hatás legerősebb formája, amikor valaki tekintélyként hat ránk. Ilyenkor hajlamosak vagyunk engedelmeskedni, még akkor is, ha az utasítás ellentmond a saját értékeinknek. Ezt Milgram klasszikus kísérlete bizonyította, ahol az emberek – pusztán egy „szakértő” kérésére – képesek voltak másoknak áramütést adni, mert a helyzetben az engedelmisség fontosabbnak tűnt, mint az erkölcsi felelősség.

Miért hat ránk ilyen erősen a társas közeg?

A társas befolyásolás mélyen emberi szükségletből fakad: mindannyian szeretnénk elfogadottak, szeretettek és megbecsültek lenni. Gyerekkorunktól tanuljuk, hogy a közösségi szabályokhoz való igazodás biztonságot nyújt. Ugyanakkor ez az igény néha túlzott alkalmazkodáshoz is vezethet, amikor a másoknak való megfelelés miatt elveszítjük a saját hangunkat, véleményünket vagy határainkat.

A társas befolyás hatásait három szinten érdemes megkülönböztetni (Kelman szerint):

Behódolás: amikor azért igazodunk, hogy elkerüljünk egy büntetést, vagy elnyerjünk egy jutalmat. Ilyenkor csak addig tartjuk fenn a viselkedést, amíg a másik fél jelen van.

Azonosulás: amikor azért követünk valakit, mert fontos számunkra a kapcsolat vele, és hasonlítani szeretnénk rá.

Belsővé tétel (internalizáció): amikor a befolyásolt viselkedés már a saját értékrendszerünk részévé válik – nem mások miatt tesszük, hanem mert valóban így gondoljuk.

Az egészséges társas működéshez önismeretre van szükség: tudnunk kell, mikor alkalmazkodunk szabad döntésből, és mikor sodródunk mások hatása alá félelemből vagy bizonytalanságból.



2.16.2 A csoport ereje – és a felelősség kérdése

A csoporthoz tartozás gyakran növeli az összetartozás érzését, de egyúttal csökkentheti az egyéni felelősséget. A dezindividualizáció jelensége azt jelenti, hogy az ember elveszíti saját identitásérzetét a csoportban: úgy érzi, „feloldódik” a közösségben, és a tetteiért nem ő felelős. Ilyenkor előfordulhat, hogy olyan dolgokat is megtesz, amiket egyedül soha nem tenne meg. Ezért fontos, hogy a csoporthoz való tartozás soha ne jelentsen önálló gondolkodásról való lemondást. A tudatos egyén megőrzi a saját értékeit, miközben képes együttműködni másokkal. A felelősségvállalás itt nemcsak erkölcsi, hanem önismereti kérdés is: meg kell tanulnunk felismerni, mikor cselekszünk valóban a saját döntésünkből.

**Ne feledd: minden válasz közelebb visz ahhoz,
hogy jobban lásd, ki vagy és mire vagy képes.**

2.16.3 Hogyan lehet tudatosabban kezelni a társas hatásokat?

Figyeld meg, mikor és kinek engedsz! Tedd fel magadnak a kérdést: most valóban ezzel értek egyet, vagy csak nem akarok kilógni a sorból?

Értékelj a helyzetet! Más a helyzet, ha egy csoport normái segítenek a fejlődésben, és más, ha gátolják a saját céljaidat.

Tartsd meg a saját döntési jogodat! Az alkalmazkodás nem baj, amíg tudatos. A te életed felelőssége végül mindig a tiéd marad.

Tanulj nemet mondani! A társas nyomás egyik legerősebb ellenszere a határozott, de tiszteletteljes elutasítás.

A társas befolyásolás minden emberi kapcsolatban jelen van – hat ránk a család, a barátok, a munkahely, sőt, a közösségi média is. A tudatos önismeret abban segít, hogy megkülönböztessük a támogató és a káros befolyást, és ne veszítsük el a saját döntéseink fölötti irányítást. Ha képesek vagyunk felismerni, mikor alkalmazkodunk félelemből, mikor vágyból, és mikor önként, akkor már nem a környezet formál bennünket, hanem mi alakítjuk tudatosan a kapcsolatainkat. A társas hatások felismerése tehát nem elzárkózást jelent, hanem egyensúlyt: azt, hogy meg tudjuk tartani önmagunkat mások között is.



2.17 Az érzelmi intelligencia (EQ) és jelentősége

Az érzelmi intelligencia – röviden EQ – azt a képességet jelenti, hogy felismerjük, megértjük és tudatosan kezeljük a saját érzéseinket, valamint képesek legyünk együttérzően és hatékonyan reagálni mások érzelmeire is. Az érzelmi intelligencia nem egyszerűen „érzékenységet” vagy „kedvességet” jelent, hanem az érzelmek tudatos használatát az élet különböző területein: a kapcsolatokban, a döntéshozatalban, a konfliktuskezelésben és a mindennapi kommunikációban. Míg az IQ az értelmi képességeket mutatja meg, addig az EQ az emberi viszonyokban való eligazodás képességét. A kutatások szerint az életben elért hosszú távú siker – legyen szó munkáról, tanulásról vagy magánéletről – legalább annyira múlik az érzelmi intelligencián, mint az értelmi teljesítményen. Az érzelmi intelligencia egyik legfontosabb jellemzője, hogy fejleszthető. Nem születési adottság, hanem tanulható és gyakorolható képesség, amely az önismeret és a tudatosság erősítésével fokozatosan fejlődik.

Az érzelmi intelligencia fő területei

Önismeret

Az érzelmi intelligencia alapja, hogy tisztában legyünk saját érzéseinkkel. Az önismeret segít megérteni, mi váltja ki bennünk a különböző érzelmeket, és hogyan hatnak ezek a viselkedésünkre. Aki jól ismeri önmagát, az kevésbé sodródik el hirtelen indulatokkal, és jobban tud döntéseket hozni.

Önkontroll

Nem az érzelmek elnyomását jelenti, hanem a tudatos irányítást. Az önkontroll azt a képességet fejleszti, hogy ne az indulat vezessen, hanem mi magunk döntsünk arról, mikor és hogyan fejezzük ki az érzéseinket. Az, aki képes uralni reakcióit, nyugodtabban, hatékonyabban tud kommunikálni másokkal.

Motiváció

Az érzelmi intelligens ember nemcsak külső elismerésekre vár, hanem belső céljai vezérlik. Tudja, mit szeretne elérni, és képes energiát gyűjteni ahhoz, hogy nehéz helyzetekben is kitartson. A belső motiváció az önfejlesztés egyik legerősebb motorja.

Empátia

Az empátia a másik ember érzéseinek felismerését és megértését jelenti. Nem feltétlenül azonosulást, hanem érzelmi odafigyelést: képességet arra, hogy belehelyezkedjünk a másik helyzetébe, és ennek megfelelően reagáljunk. Az empátia nélkülözhetetlen a bizalom és az elfogadás kialakításához.

Társas készségek

Az érzelmi intelligencia része az is, hogy hogyan kommunikálunk, működünk együtt másokkal, oldjuk meg a konfliktusokat és hogyan hatunk a környezetünkre. A jó társas készségek



segítenek abban, hogy kapcsolataink kiegyensúlyozottak legyenek, és hogy másokkal közösen tudjunk célokat elérni.

2.17.1 Miért fontos az érzelmi intelligencia?

Az érzelmi intelligencia segít kiegyensúlyozottabban, tudatosabban és sikeresebben élni. Az, aki felismeri saját érzelmeit, könnyebben megérti másokét is. Jobban tud kommunikálni, kezelni a stresszt, és kevésbé sodródik bele romboló konfliktusokba. Az EQ magas szintje nemcsak a kapcsolatokban, hanem a tanulásban, a munkahelyen és a mindennapi döntésekben is előnyt jelent.

A magas érzelmi intelligenciával rendelkező ember:

- képes megőrizni a nyugalmát stresszes helyzetekben,
- könnyebben alakít ki és tart fenn jó kapcsolatokat,
- elfogadja és feldolgozza a kritikát,
- gyorsabban tanul a hibáiból,
- és képes másokat is motiválni, támogatni.

*A társadalmi életben, a munka világában vagy akár a családi kapcsolatokban egyre fontosabb szerepet kap az érzelmi intelligencia, mert **nem elég, ha valaki okos vagy tehetséges – érteni kell az emberekhez is.***

2.17.2 Hogyan fejleszthető az érzelmi intelligencia?

Az érzelmi intelligencia fejlesztése elsősorban önismereti munka. Az első lépés az, hogy megfigyeljük, hogyan reagálunk különböző helyzetekre, és tudatosítjuk, mi zajlik bennünk.

A fejlődés kulcsa az, hogy kérdéseket tegyünk fel magunknak:

- Miért viselkedem így?
- Mit érzek most pontosan?
- Mit szeretnék elérni ezzel a helyzettel?
- Mit érezhet a másik fél?

Az EQ fejlesztésének eszközei lehetnek:

- önreflexiós gyakorlatok, naplővezetés,
- kommunikációs és empátiafejlesztő feladatok,
- konfliktuskezelési technikák gyakorlása,



- tudatos légzés, relaxáció, mindfulness.

A fejlődés nem egyik napról a másikra történik, de minden apró lépés segít abban, hogy érzelmileg stabilabbá, tudatosabbá és kapcsolataiban kiegyensúlyozottabbá váljunk.

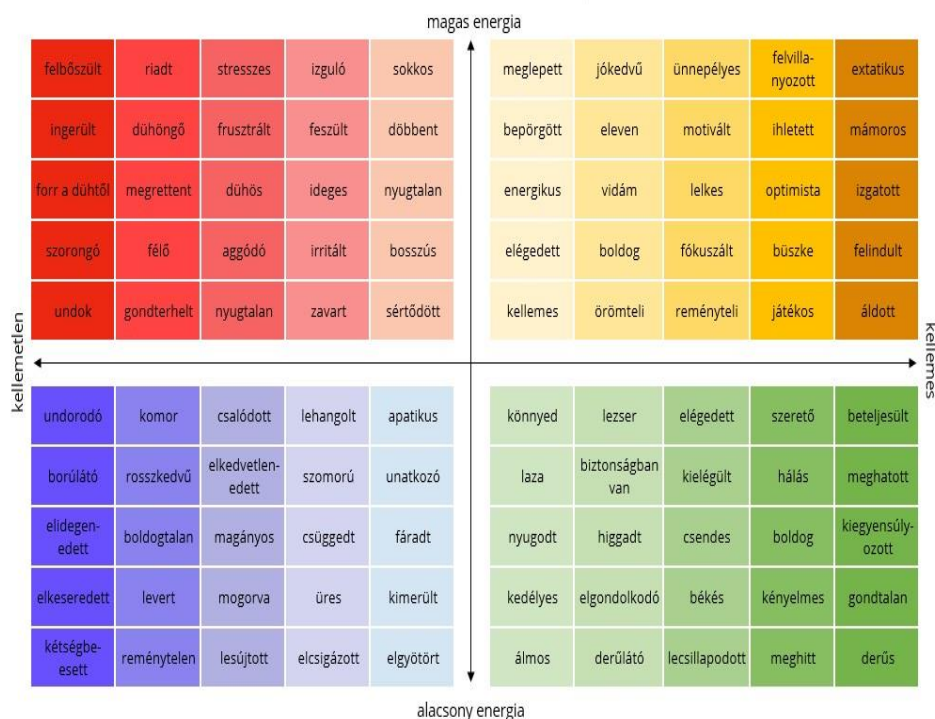
2.17.2.1 Fesd le az érzéseidet!

Minden különösebb gondolkodás nélkül próbálj színekkel és formákkal visszaadni egy érzést, akár egy éppen most aktuálisat, akár egy korábbi, gyakran visszatérő érzelmi állapotot. Engedd a kezednek, hogy szabadon mozogjon, ne kontrolláld az alkotás folyamatát.

Tipp 1.: Bármilyen festéket és papírt (felületet) használhatsz, de próbáld ki egyszer vízfestékekkel akvarell-papíron! Érdekes élmény lesz, mert a mű a készítés után is tovább formálódik, attól függően, hogy mennyi vizet használtál.

Tipp 2.: Ha egy adott helyzettel kapcsolatos érzéseidet rendszeresen lefested, akkor láthatod, hogy az idő múlásával hogyan alakulnak, változnak az érzéseid. Élménynapló – szavak nélkül.

A kitartásod a legnagyobb bizonyíték arra, hogy képes vagy a változásra!



10

¹⁰ Forrás: Érzelem-méter, <https://asszertivakademia.hu/erzesek-listaja/>



A felnőtteknek készült színezők mindenki számára ismerősek lehetnek. Az eredetük Carl Jungtól származik, aki a saját munkássága során önismereti módszerként használta a tudatalatti eléréséhez. A szakemberek/pszichológusok azóta is alkalmazzák a klienseiknél ezt a módszert, a színezést, mint terápiát, illetve számos pozitív hatása is lehet a mentális egészségre.

A színezés legfőbb előnye, hogy a figyelmet a problémáról és a rossz szokásokról, gondokról egy nyugodt, biztonságos és produktív, alkotót irányba tereli. Ennek az elméleti háttere az, hogy a színezés megnyugtatja az amigdalát, ami az agynak az a része, amely a feldolgozza és elraktározza az érzelmi reakciókat, ahol megszületik a "küzdj vagy menekülj" válasz az egyes helyzetekre. A koncentráció és a nyugalom, amit a színezés vagy bármilyen kreatív tevékenység, alkotás biztosít, azaz, csillapítja az amigdala felfokozott állapotát, és megadja az agynak azt a pihenőállapotot és nyugalmat, amire szüksége van.

Képzeld csak el, mikor alkotunk, akkor tulajdonképpen kikapcsolunk, nem figyelünk másra csak az alkotás örömére, koncentrálnunk, ami a felnőttek esetében kevesebb energiát igényel, mint a gyerekeknél, így kevésbé fáradunk el ebben a folyamatban pl. a színezés esetében a felnőtteknek már nem megterhelő a vonalon belül maradni.

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.17.3 Az érzelmek szerepe az életünkben

Az érzelmek mindennapjaink természetes és meghatározó részei. Minden döntésünkben, kapcsolatunkban, reakciónkban jelen vannak, akkor is, ha nem mindig tudatosítjuk őket. Az érzelmek színezik a gondolatainkat, irányítják a viselkedésünket, befolyásolják a teljesítményünket, és erős hatással vannak arra, hogyan érezzük magunkat önmagunkkal és másokkal kapcsolatban. Érzelmek nélkül az élet kiszámítható, de üres lenne. Az öröm, a harag, a félelem, a meglepetés, a szomorúság vagy az undor – ezek az alapérzelmek – minden embernél megjelennek, függetlenül a kultúrától vagy a környezettől. Az érzelmek segítenek

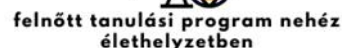


alkalmazkodni a világhoz: jelzik, ha valami veszélyes, ha valami örömet okoz, vagy ha egy kapcsolat biztonságos.

Az érzelmeknek mindig van üzenete és funkciója. A félelem megóv a veszélytől, a harag jelezheti, hogy megsértették a határainkat, a szomorúság segít feldolgozni a veszteséget, az öröm pedig megerősíti bennünk, mi az, ami jó nekünk. Ha megértjük ezeket az üzeneteket, sokkal tudatosabban tudunk reagálni – nem ösztönösen, hanem önmagunkra figyelve. Az érzelmek azonban nemcsak bennünk vannak, hanem kommunikálunk is velük. Arc kifejezésünk, testtartásunk, gesztusaink és hangunk mind-mind kifejezik, amit érzünk. Sokszor a másik ember nem a szavainkra, hanem ezekre a nem verbális jelekre reagál. Ezért fontos, hogy felismerjük a saját és mások érzelmeit, és megtanuljuk őket érthetően, tisztelettel kifejezni.

Az érzelmeknek testi alapjuk is van. Amikor erős érzéseket élünk át – például dühöt, félelmet vagy izgatottságot –, a testünk is reagál: gyorsabban ver a szívünk, megfeszülnek az izmaink, elpirulunk vagy épp elsápadunk. Ezek a testi jelek nem véletlenek, hanem a szervezet természetes válaszai, amelyek segítenek felkészülni a helyzet kezelésére. Ha azonban az érzelmi feszültség tartósan fennáll, az kimerítheti a szervezetet, és testi tüneteket, fáradtságot vagy stresszt okozhat.

Minden ember másként éli meg és fejezi ki az érzelmeit. Ebben szerepet játszik a személyiség, az élettapasztalat és a kultúra is. Egyes kultúrákban például természetes, hogy az emberek nyíltan kimutatják a haragot vagy az örömet, más közösségekben viszont visszafogottabban viselkednek. Ugyanígy, a neveltetésünk is formálja, hogyan bánunk az érzéseinkkel: megtanultuk-e kimondani, ha valami fáj, vagy inkább elfojtjuk a nehéz érzéseket.



The diagram illustrates 12 basic emotions and their associated expressions. The central circle is divided into 12 segments, each representing a basic emotion. Surrounding this is a ring of 120 segments, each representing a specific expression or feeling related to the central emotion.

Alapvető Érzelem	Érzések
UNALOM	lesóklott, kiábrándult, zavarodott, megdöbbent, lenyűgözött, buzgó, energikus, bohó, pimasz, felszabadult, elégedett, kíváncsi, firtató, sikeres, magabiztos, értékes, biztonságban, bátor, kreatív, szerető, hálás, fogékony, bensőságas, reménykedő, megihletett, eltagyartott, tökékeny, elnyomott, bánatos, lehetetlen, szegénykező, vétkes, nyomott, levert, csalódott, csüggedt, látova, lőző, utálatos, élmelygős, lázadó, ledöbbsent, zavartban, elítélő
FÉLELEM	elárult, neheztelő, méltatlan, kigúnyolt, felháborodott, ingerült, tomboló, féltékeny, bosszankodó, ellenséges, felbőszült, bosszús, zárkózott, dermedt, kételekedő, elutasító
HARAG	bosszankodó, ellenséges, felbőszült, bosszús, zárkózott, dermedt, kételekedő, elutasító
UNDO	elítélő, zavartban, ledöbbsent, lázadó, élmelygős, utálatos, lőző, látova, csüggedt, csalódott, levert, nyomott, vétkes, szegénykező, lehetetlen, bánatos, elnyomott, tökékeny, eltagyartott, megihletett, reménykedő, bensőságas, fogékony, hálás, szerető, kreatív, bátor, biztonságban, értékes, magabiztos, sikeres, firtató, kíváncsi, elégedett, felszabadult, pimasz, bohó, energikus, buzgó, lenyűgözött, megdöbbent, zavarodott, kiábrándult, lesóklott
ÖRÖM	elárult, neheztelő, méltatlan, kigúnyolt, felháborodott, ingerült, tomboló, féltékeny, bosszankodó, ellenséges, felbőszült, bosszús, zárkózott, dermedt, kételekedő, elutasító
MEGLEPŐDÉS	elárult, neheztelő, méltatlan, kigúnyolt, felháborodott, ingerült, tomboló, féltékeny, bosszankodó, ellenséges, felbőszült, bosszús, zárkózott, dermedt, kételekedő, elutasító
UNALOM	elárult, neheztelő, méltatlan, kigúnyolt, felháborodott, ingerült, tomboló, féltékeny, bosszankodó, ellenséges, felbőszült, bosszús, zárkózott, dermedt, kételekedő, elutasító

Az érzelmek kezelése nem az elfojtásról szól, hanem arról, hogy megtanuljuk a helyzethez illő módon megélni és kifejezni őket. A düh például nem feltétlenül rossz, ha azt jelzi, hogy valami igazságtalan vagy határainkat átlépték. A cél nem az, hogy soha ne legyünk dühösek, hanem hogy felismerjük, mit üzen az érzés, és hogyan tudjuk azt konstruktívan kifejezni, anélkül hogy bántanánk vele másokat. Az érzelmek tudatos megértése és elfogadása belső egyensúlyt teremt. Amikor felismerjük, hogy minden érzésnek helye és szerepe van, megtanuljuk önmagunkat is elfogadni. Aki képes szembenézni az érzéseivel, az jobban tudja irányítani az életét, kevesebb feszültséget halmoz fel, és nyitottabbá válik mások megértésére is.





Az érzelmek nem gyengeséget jelentenek, hanem **erőforrást**. Az, aki ismeri saját érzéseit, és tudja, hogyan reagáljon rájuk, erősebb, tudatosabb és kiegyensúlyozottabb emberré válik. Az érzelmek megértése segít abban is, hogy elfogadóbbak legyünk másokkal szemben, hiszen megértjük, hogy minden viselkedés mögött valamilyen érzés, szükséglet vagy félelem húzódik meg.

Összességében az érzelmek a mindennapi élet motorjai: segítenek kapcsolódni, döntéseket hozni, szeretni, elengedni és újrakezdeni. Ha megtanuljuk őket felismerni, megérteni és kezelni, akkor nem az érzéseink irányítanak minket, hanem mi tudjuk irányítani az életünket – tudatosan, felelősen és önmagunkkal összhangban.

**Adj időt a felismeréseknek, hogy leülepedjenek.
A csend is tanít.**

2.17.3.1 Digitális tananyag / feladat

ÉRZELEMNAPLÓ

Ahhoz, hogy jobban megértsük önmagunkat, első lépésként meg kell figyelnünk, mit érzünk a mindennapokban. Ez az egyszerű, vizuális gyakorlat segít abban, hogy tudatosabban kapcsolódjunk az érzelmeinkhez. Nem kell „jól” csinálni – nincs jó vagy rossz megoldás. A lényeg, hogy őszintén figyelj magadra.



<https://padlet.com/valtosavalapitvany/rzelemnapl-ek4qvax3icbf5l5y>

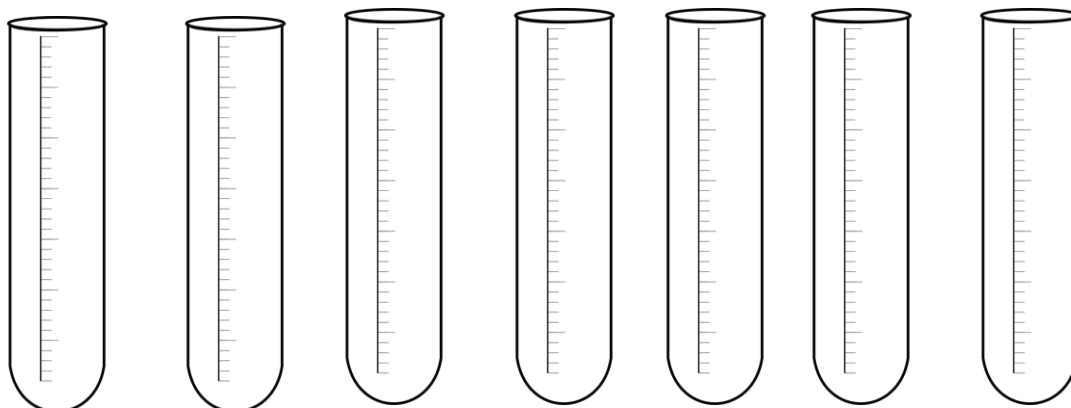
További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



Érzelemnapló

A következő pár napban figyeld meg, hogy milyen érzelmeid vannak egy nap során. Alább kémcsöveket láthatsz, színezd ki a kémcsöveket olyan színekkel, melyek az adott napi érzelmeidet szimbolizálják, minden érzelmet, ami a nap folyamán megjelent, próbálj meg megjeleníteni olyan mértékben, amilyen mértékben megjelent a nap során.



Az érzelmek, szükségletek, vágyak és motiváció szoros kölcsönhatásban állnak egymással. Az érzelmek segítenek az egyénnek felismerni, mikor van szükség a változásra, mikor közelítünk a céljainkhoz, és mikor kell új motivációt keresni. A szükségletek és vágyak motiváló erőt adnak a cselekvésekhez, miközben a társas és belső pszichológiai tényezők mind hozzájárulnak a viselkedésünk formálásához. A szociálpszichológiai elméletek pedig segítenek abban, hogy jobban megértsük a társas helyzetekben és a csoportdinamikákban rejlő motivációkat és érzelmi reakciókat.

2.17.3.2 ÖNISMERET - ÉRZELMEK

Teszteld magad – mennyit tudsz az érzelmi intelligenciáról?

Ebben az interaktív kvízben játékos formában mérheted fel, mennyire ismered az érzelmek felismerését, kezelését és a tudatos önreflexió alapjait. Nincs tét – csak tanulás és önismeret!

<https://quizizz.com/join/quiz/67fbbcd569c9edbdeffe4bc8/start>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu



Az érzelmi intelligencia nem luxus, hanem az egészséges életvezetés és emberi kapcsolatok alapja. Segít, hogy felismerjük saját szükségleteinket, megértsük másokét, és együttműködve, kölcsönös tisztelettel építsük kapcsolatainkat. Fejlesztése a mindennapi életben is lehetséges – minden helyzet, ahol figyelünk magunkra és másokra, egy újabb lehetőség az EQ gyakorlására. Az érzelmi intelligencia fejlesztése egy életen át tartó tanulási folyamat, amelynek eredménye a nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb és elégedettebb élet – önmagunkkal és a körülöttünk élőkkel egyaránt.

2.18 A konfliktusok

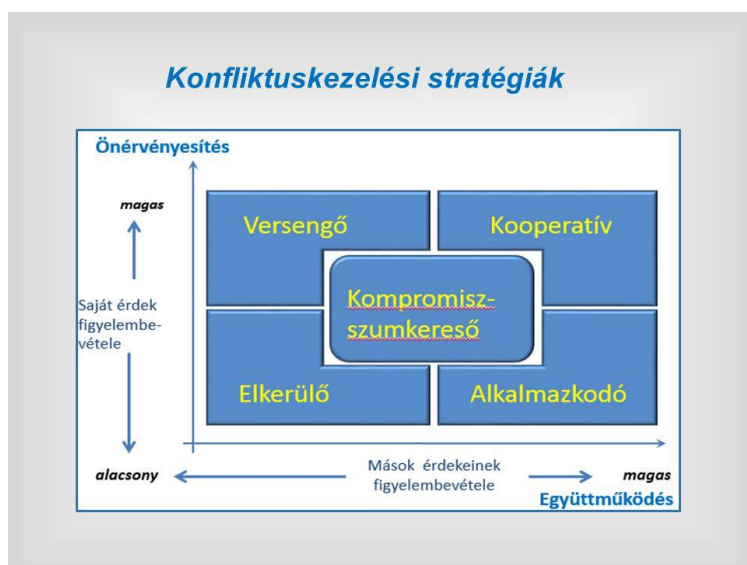
A konfliktusok elkerülhetetlenek az életben, és különböző módokon reagálhatunk rájuk. A konfliktuskezelési stílusok segítenek meghatározni, hogyan reagálunk a különböző helyzetekre, figyelembe véve a saját és mások igényeit, céljait és érzelmeit. A konfliktuskezelési stílusok az interperszonális kapcsolatokban alkalmazott különböző stratégiák és technikák összességét jelentik.

Egy személy viselkedése konfliktusos helyzetben két dimenzió mentén írható le:

- Önérvényesítés, vagyis milyen mértékben törekszünk saját szándékaink érvényesítésére.
- Együttműködés, vagyis milyen mértékben törekszünk a másik személy szándékait figyelembe venni.

Ez alapján a konfliktus kezelésének ötféle módját határozhatjuk meg. Meg kell jegyeznünk, hogy mind az öt konfliktuskezelési mód hasznos bizonyos helyzetekben, mindnyájan képesek vagyunk mindegyik módot alkalmazni. Igaz viszont, hogy némelyiket jobban, így sokszor hagyatkozunk azokra.

Thomas-Kilman konfliktuskezelési modellje



1. Versengés: önérvényesítő és nem együttműködő. Az egyén saját szándékait érvényesíti a másik személy rovására. Jelentheti a „saját igazáért való kiállást”, a helyesnek vélt álláspont védelmét, vagy egyszerűen a győzelemre való törekvést.

Mikor alkalmazzuk:

- Amikor a gyors, határozott cselekvés életbevágóan fontos.
- Lényeges kérdéseknél, melyekben népszerűtlen



megoldásokat kell bevezetni: pl. költségek megnyirbálása, népszerűtlen szabályok érvényesítése, figyelmeztetés.

- Azokkal az emberekkel szembeni önvédelemként, akik visszaélnék a nem versengő viselkedés nyújtotta előnyökkel.

2. Alkalmazkodás: együttműködő és nem önérvényesítő. A versengés ellentéte. Az egyén lemond saját szándékairól, hogy a másik szándékai érvényesülhessenek. Bizonyos önfeláldozás van ebben az eljárásban. Az alkalmazkodás öltheti az önzetlen nagyvonalúság vagy jótékonyság formáját, lehet a másiknak való kényszerű engedelmeskedés, vagy lehet a másik szempontjainak elfogadása.

Mikor alkalmazzuk:

- Amikor belátjuk, hogy tévedtünk, elfogadjuk a jobbik álláspontot.
- Amikor a probléma sokkal fontosabb a másik számára, mint a mi számunkra, s eleget akarunk tenni a másik igényeinek.
- Amikor a versengés folytatása csak ártana a helyzetüknek, amikor legyőzöttek, vesztesek vagyunk.

3. Elkerülés: nem önérvényesítő és nem együttműködő. Öltheti diplomatikus kitérés formáját, egy kérdés kedvezőbb időpontra való halasztását vagy egyszerűen visszahúzódot egy fenyegető helyzetből.

Mikor alkalmazzuk:

- Ha egy adott probléma jelentéktelen vagy csak átmeneti.
- Ha nem látunk esélyt arra, hogy szándékaink érvényesüljenek – pl. kevés a hatalmunk, vagy olyan akadályba ütközünk, amint nagyon nehéz lenne változtatni (országos politika, valakinek az alapvető személyiségvonásai stb.).
- Ha a konfrontációval járó valószínű kár nagyobb, mint a konfliktus megoldásának előnyei.
- Ha további információk gyűjtése több előnnyel kecsegtet, mint az azonnali döntés.
- Ha mások hatékonyabban tudják megoldani a konfliktust.

4. Kompromisszumkeresés: átmenet az önérvényesítés és az együttműködés között. A cél valamilyen kivitelezhető és kölcsönösen elfogadható megoldás találása, amely részlegesen mindkét felet kielégíti. A kompromisszum középuton helyezkedik el a versengés és az alkalmazkodás között. A kompromisszumkeresés „félúton való találkozás”, kölcsönös engedményeket vagy egy gyors áthidaló megoldás keresését jelenti.

Mikor alkalmazzuk:

- Mikor a célok meglehetősen fontosak, de nem érik meg azt az erőfeszítést vagy esetleges szakítást, ami egy nagyobb mértékben önérvényesítő stílussal együtt járna.
- Komplex problémák időleges rendezésének elérésére.
- Kielégítő megoldás elérésére, időkényszer esetén.
- Mint kielégítő konfliktuskezelési mód, ha a problémamegoldás vagy a versengés nem jár sikerrel.



5. Problémamegoldás: egyszerre önérvényesítő és együttműködő. Magában rejti azt a törekvést, hogy együtt dolgozva a másik személlyel találjunk valamilyen megoldást, mely teljesen megfelel mindkettőnk szándékainak. Azt jelenti, hogy beleássuk magunkat egy problémába azzal a céllal, hogy megtaláljuk a két fél alapvető érdekeltiségét, s találunk egy olyan alternatívát, mely mindkét érdekskálának megfelel.

Mikor alkalmazzuk:

- Megoldás keresése olyan esetekben, mikor mindkét felfogás fontos ahhoz, hogy kompromisszumos megoldás szülessen.
- Olyan emberek gondolatainak hasznosítása, akik eltérő nézőpontból közelítenek meg egy problémát.
- Egy kapcsolatot megromló negatív érzés közös feldolgozására.

2.18.1.1 Digitális tananyag / feladat

A konfliktusok világa: Megértés és kezelés



Ez a feladat átfogó képet nyújt a konfliktusok természetéről, típusairól és kezelési módjairól. Bemutatjuk az intraperszonális és interperszonális konfliktusok jellemzőit, a különböző konfliktustípusokat hatásuk szerint, valamint a konfliktuskezelés öt alapvető módszerét.

<https://gamma.app/docs/A-konfliktusok-vilaga-Megertes-es-kezeles-vdwr2hmlc9r23mj>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

2.18.1.2 Konfliktuskezelés – egyéni önreflexiós feladat

A konfliktusok az élet természetes részei: minden kapcsolatban előfordulnak, ahol emberek együttműködnek, különböző igényekkel, szokásokkal vagy véleményekkel. A konfliktus önmagában nem negatív – a fejlődés, a változás és a megértés lehetősége is. A kérdés az, hogyan kezeljük ezeket a helyzeteket.

Az alábbi feladat célja, hogy átgondold, hogyan reagálsz konfliktushelyzetekben, és kipróbáld, hogyan lehet asszertív módon, kompromisszumra vagy konszenzusra törekedve megoldást találni.



1. lépés – Helyzetek átgondolása

Olvasd el a következő példákat, majd válassz ki egyet, amely számodra a leginkább ismerős vagy hasonló helyzetet idéz.

Családi helyzetek:

- Szülő és gyermeke vendégségben van, ahol a gyerek flegmán viselkedik a házigazdákkal.
- A szülő hazatérve sírva találja a kisebbik gyermeket, akit az idősebb megütött.

Partnerkapcsolat:

- Egy fiatal pár társaságban van, ahol az egyik fél kellemetlenül érzi magát, mert a másik túl kihívóan viselkedik másokkal.
- Egy pár egyik tagja a saját baráti körébe viszi partnerét, de a társaság nem figyel rá, és a partnere is elhanyagolja.

Munkahelyi helyzetek:

- Egy beosztott ismételten késik a munkaidőből.
- A cégnél jelentős összegű telefonköltség keletkezik egy mellékvonalon, amit a munka nem indokol.

Egyéb élethelyzetek:

- Közös házban lakó szomszédok: az egyik lakó télen úgy mosta fel a lépcsőt, hogy a víz ráfagyott, a másik elcsúszott és megsérült.

2. lépés – Elemzés három szempont alapján

Gondold végig az általad választott helyzetet, majd írd le röviden az alábbi három lépés szerint:

- 1. Mi a probléma?**
– Írd le röviden, mi váltotta ki a konfliktust.
- 2. Mi a hatás?**
– Milyen érzéseket, következményeket váltott ki benned vagy másban?
- 3. Mi lehet a megoldás?**
– Fogalmazd meg egy asszertív, tiszteletteljes választ vagy lépést, amelyben figyelembe veszed mindkét fél igényeit.

3. lépés – Kompromisszum vagy konszenzus?



A konfliktusmegoldásnak több útja van. Az egyik a **kompromisszum**, a másik a **konszenzus**. Mindkettő együttműködésen alapul, de másképp közelíti meg a megegyezést.

**A változás néha lassan halad, de halad. Légy türelmes magaddal –
az erő nem a sietségben, hanem a kitartásban rejlik.**

A kompromisszum azt jelenti, hogy mindkét fél enged valamennyit a saját álláspontjából. A cél a kölcsönös elfogadhatóság: egyik fél sem kap meg mindent, amit szeretne, de a megoldás mindkettejük számára vállalható. Ilyenkor mindenki egy kicsit veszít.

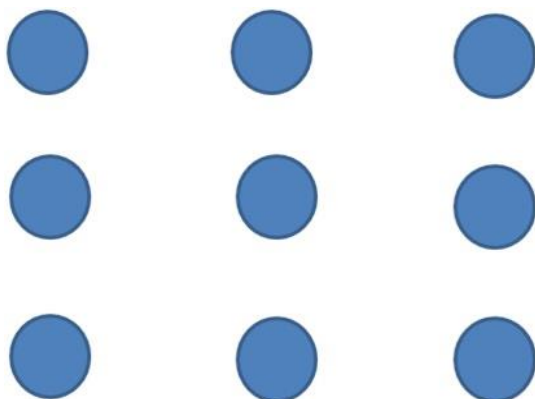
A konszenzus ezzel szemben azt jelenti, hogy a felek addig tárgyalnak, amíg olyan megoldást nem találnak, amellyel mindenki egyet tud érteni. A konszenzus nem az engedésről, hanem a közös megértésről szól: a cél, hogy minden fél belássa, az adott döntés mindenki számára elfogadható és fenntartható.

4. lépés – Saját reflexió

Írd le röviden a következőket:

- Hogyan kezelted volna korábban ezt a helyzetet?
- Milyen lehetőséget látsz most a kompromisszumra vagy a konszenzusra?
- Mit tanulsz magadról abból, ahogyan a konfliktusra reagálsz?

2.18.1.3 Kilenc pont – gondolkodás a kereteken túl

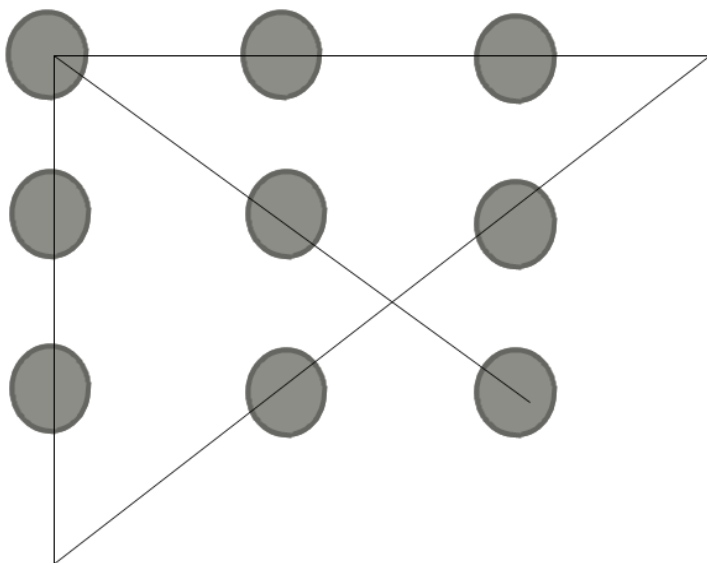


Ez a gyakorlat arra hívja fel a figyelmet, hogy a problémák megoldásához gyakran új nézőpontra van szükség. A feladatban kilenc pont látható, amelyek egy 3×3-as négyzet formát rajzolnak ki. A kihívás: négy egyenes vonallal kell összekötni minden pontot úgy, hogy közben nem emeljük fel a tollat a papírról.

Elsőre egyszerűnek tűnik, mégis sokan elakadnak, mert ösztönösen a pontok által kijelölt „négyzetben belül” próbálnak gondolkodni. A megoldás kulcsa az, hogy merjünk túllépni a



látható kereten – a vonalakat a pontokon kívül is vezetni kell ahhoz, hogy minden pontot összekössünk.



A feladat így szimbolikusan mutatja meg, mennyire jellemző, hogy a mindennapokban is önként vállalt korlátok között próbálunk gondolkodni. Sokszor nem a lehetőségek hiánya, hanem a megszokott mintáink akadályoznak bennünket a továbblépésben. A „kilenc pont” arra tanít, hogy néha a megoldás éppen akkor születik meg, amikor megengedjük magunknak, hogy másképp lássuk a dolgokat.

A gyakorlat a rugalmas gondolkodás és a problémamegoldó képesség fejlesztését támogatja. Segít felismerni, hogy a legtöbb nehézségre többféle út is vezethet, ha képesek vagyunk elengedni a megszokott gondolkodási kereteket. Ugyanakkor azt is üzeni, hogy a kreatív megoldásokhoz időnként szükség van egy kis szünetre, távolságra – arra, amit a programban énidőnek nevezünk. Amikor megengedjük magunknak, hogy megálljunk, pihenjünk és átgondoljuk a helyzetet, az agyunk „friss szemmel” képes új összefüggéseket észrevenni.

A feladat tehát nem csupán egy logikai játék, hanem önismereti gyakorlat is: azt mutatja meg, hogyan gondolkodunk, amikor valami nem sikerül elsőre.

- Próbáljuk tovább ugyanazt a megoldást?
- Elengedjük a kontrollt és kipróbálunk valami újat?
- Vagy megállunk, hátralépünk, és új perspektívát keresünk?

*A „kilenc pont” feladvány mindannyiunk számára emlékeztető lehet:
a változás nem mindig a körülmények megváltoztatásával kezdődik, hanem azzal,
hogy mi magunk kezdünk el másképp gondolkodni.*

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu



*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

A konfliktusok kezelése nem a nézeteltérések elkerülését jelenti, hanem annak megtanulását, hogyan lehet azokat konstruktívan, tisztelettel és megértéssel rendezni. A megfelelő technikák alkalmazása elősegíti, hogy a felek jobban megértsék egymást, csökkenjen a feszültség, és valódi megoldás szülessen a probléma helyett újabb vita nélkül.

Az egyik leghasznosabb eszköz a **tükrözés**, amely során megismétljük a másik fél szavait vagy érzéseit, hogy visszajelezzük: valóban figyelünk rá, és megértettük, amit mondott. A tükrözés nemcsak a kimondott szavakat, hanem a mögöttes érzelmeket is visszaadja, így a másik fél meghallgatva és elfogadva érzi magát. Fontos, hogy ezt őszintén és természetesen tegyük, mert a mechanikus ismétlés hatására a másik fél manipuláltnak érezheti magát.

A **validálás** – vagyis az érzelmi megerősítés – szintén kulcsfontosságú. Ennek lényege, hogy elismerjük a másik érzéseit anélkül, hogy megkérdőjeleznénk vagy elutasítanánk azokat. Amikor például azt mondjuk: „Megértem, hogy csalódott vagy, mert kimaradtál a megbeszélésről”, ezzel azt üzenjük: az érzései jogosak és fontosak. A validálás csökkenti a védekezést, erősíti a kapcsolatot, és segít abban, hogy a másik fél is nyitottabb legyen a párbeszédre.

A **konfliktuskezelés harmadik alaptechnikája az aktív hallgatás**, amely túlmutat a pusztá figyelésen. Az aktív hallgatás során teljes figyelmet szentelünk a beszélgetőpartnernek: szemkontaktust tartunk, bólintunk, visszajelzéseket adunk, és nem szakítjuk félbe. Emellett a megértést segítő visszajelzéseket is adunk, például: „Értem, hogy ez nehéz volt számodra.” Ez a fajta figyelem megerősíti a bizalmat, csökkenti a feszültséget, és segít abban, hogy a kommunikáció egyenrangúvá váljon.

A **kérdéstechnika** tudatos használata segít tisztázni a helyzetet és mélyebben megérteni a konfliktus valódi okait. A nyitott kérdések („Hogyan érezted magad ebben a helyzetben?”) lehetőséget adnak arra, hogy a másik fél kifejezze az érzéseit és gondolatait, míg a zárt kérdések („Pontosan mikor történt ez?”) a konkrétumokat tisztázzák. A visszakérdezés és



elmélyítő kérdések segítenek abban, hogy ne csak a felszínt lássuk, hanem a háttérben húzódó motivációkat is megértsük. Fontos, hogy a kérdések ne legyenek számonkérőek, mert az ellenállást válthat ki, hanem inkább az együttműködést támogassák.

Ezek a technikák együtt hatékony eszköztárat adnak a kezünkbe a mindennapi helyzetek kezeléséhez. A tükrözés, a validálás, az aktív hallgatás és a tudatos kérdezés mind azt szolgálják, hogy a kommunikáció ne a védekezésről, hanem a megértésről és az együttműködésről szóljon. A cél nem az, hogy minden konfliktust elkerüljünk, hanem hogy képesek legyünk azokból tanulni, és a kapcsolatot a nézeteltérés ellenére is megőrizni.

A konfliktuskezelés tehát nemcsak kommunikációs technika, hanem egy szemléletmód, amely az empátián, a kölcsönös tiszteleten és az őszinte párbeszéden alapul.

A cél nem a „tökéletes” megoldás megtalálása, hanem az, hogy felismerd: a konfliktuskezelés minősége a kapcsolat minőségét is meghatározza. Az asszertív kommunikáció, a kompromisszumkeresés és a konszenzusra törekvés mind olyan eszközök, amelyek segítenek a másik fél tiszteletben tartásával megőrizni a kapcsolatot – és közben önmagunkat is. A különböző konfliktuskezelési stílusok mind egyaránt hasznosak lehetnek, ha azokat a megfelelő helyzetben alkalmazzuk. A legjobb eredményeket akkor érhetjük el, ha tudatosan váltogatjuk a stílusokat, figyelembe véve a konfliktus súlyosságát, a kapcsolat jellegét és a résztvevők szükségleteit. A tudatos konfliktuskezelés segít abban, hogy fenntartsuk a jó kapcsolatok és eredményes megoldásokat találjunk.

2.18.1.4 Ez vagyok én – önreflexió és kreatív feladat

Ez a gyakorlat segít abban, hogy tudatosabban lásd önmagad, azokat a tulajdonságokat, értékeket és szerepeket, amelyek meghatároznak téged. Célja, hogy megjelenítsd, ki vagy most, és hogyan látod magad az életed jelen szakaszában.

Készíts egy kollázst vagy montázst „Ez vagyok én” címmel. Használhatsz újságképeket, szavakat, színeket, rajzokat, szimbólumokat vagy bármilyen képi elemet, ami kifejez téged. A lényeg nem a művészi tökéletesség, hanem az, hogy a képek téged tükrözzenek: a személyiségedet, értékeidet, álmaidat, félelmeidet vagy a változásaidat.

A lapot töltsd meg szabadon — nincs jó vagy rossz megoldás, ez rólad szól. Gondolj arra, hogy a kollázs egy pillanatkép önmagadról, arról, hogy most hogyan látod saját magadat és az életedet.

Miután elkészültél, szánj időt arra, hogy átgondold a következő kérdéseket:

- Mi az, ami legelőször feltűnik a képen?
- Milyen érzéseket vált ki belőled a saját alkotásod?
- Mit árul el rólad a választott színek, képek és szimbólumok világa?
- Van-e olyan részlet, amely meglepett téged, amikor visszanéztél a kész képre?



A feladat végén írd le néhány mondatban, mit tanultál magadról a kollázs elkészítése közben.

A tanulás nem mindig látszik kívülről – de belül már dolgozik benned.

2.18.1.5 Haiku – rövid vers önmagadról

A következő lépésben próbáld meg szavakba önteni a kollázs üzenetét. Írj egy **Haikut** – egy rövid, háromsoros verset –, amely megfogalmazza mindazt, amit a képed rólad elmond. A Haiku japán eredetű versforma, amelyben a gondolatok egyszerűen, de mélyen jelennek meg.

A Haiku szerkezete:

1. sor – 5 szótag
2. sor – 7 szótag
3. sor – 5 szótag

Nem kell, hogy rímeljen, és nem baj, ha nem tökéletesen követi a szabályt – a lényeg, hogy őszinte és személyes legyen. Írhatsz arról, hogyan látod most magad, mire vágysz, mit tanultál az elmúlt időszakban, vagy egyszerűen arról, mi jellemzi az életed most.

Példák inspirációként:

Fény és árnyék közt
lassan rajzolódik ki
az, aki vagyok.

Csendben figyelek,
bennem nő a megértés,
új irányt lelek.

A feladat segít elmélyíteni az önismereti folyamatot: a képi megjelenítés után a szavak szintjén is megfogalmazhatod mindazt, amit a kollázs közvetít.

Mindkét gyakorlat az önkifejezést és az önreflexiót erősíti. A vizuális és a verbális alkotás kombinációja segít, hogy új nézőpontból lásd önmagad, és jobban megértsd, hol tartasz most az életedben. A feladat célja nem a művészi teljesítmény, hanem a tudatos önmegismerés és a belső figyelem fejlesztése.



2.18.1.6 Thomas-Kilmann kérdőív

Hogyan reagálunk azokban a helyzetekben, mikor eltérés van saját szándékaink és mások szándékai között? (Thomas-Kilmann kérdőív)

A feladatban párokba rendezett állítások találhatók, melyek lehetséges reakció módokat írnak le. Karikázd be az A vagy a B állítást, azt, amelyik jobban jellemzi a saját viselkedésedet. Előfordulhat, hogy sem az A, sem a B állítás nem mondható jellemzőnek saját viselkedésedre, de akkor is válassz ki, és karikázz be azt, amelyiknek az előfordulása valószínűbb. Megoldásaidat az értékelőlapon jelezd!

1.	A	Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
	B	Ahelyett, hogy olyasmiről tárgyaljunk, amiben nem értünk egyet, inkább azokat a dolgokat igyekszem hangsúlyozni, melyekben mindketten egyetértünk.
2.	A	Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
	B	Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami neki és nekem is fontos.
3.	A	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B	Igyekszem a másik érzéseit kímélni, és megóvni a kapcsolatot.
4.	A	Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
	B	Néha lemondok saját kívánságaimról, engedve a másik kívánságainak.
5.	A	Állandóan keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
	B	Igyekszem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
6.	A	Igyekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak.
	B	Igyekszem nyerő helyzetbe kerülni.
7.	A	Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen egy kis időm átgondolni.
	B	Kölcsönösségi alapon engedek bizonyos pontokban.
8.	A	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B	Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
9.	A	Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.
	B	Nem sajnálom az erőfeszítést, hogy a magam útját járhassem.
10.	A	Határozott vagyok céljaim követésében.
	B	Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
11.	A	Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
	B	Igyekszem a másik érzéseit kímélni, és megóvni a kapcsolatot.
12.	A	Néha elkerülöm az állásfoglalást olyan esetben, amikor a vitát eredményezne.
	B	Nem bánom, ha a másik is megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy én is megtartsak valamit a magaméból.



13.	A	Közös alapot javaslok.
	B	Azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.
14.	A	Kimondom a gondolataimat, és érdeklődéssel hallgatom az övéit.
	B	Igyekszem számára megvilágítani az álláspontom logikáját és előnyeit.
15.	A	Igyekszem a mások érzéseit kímélni, és megóvni a kapcsolatot.
	B	Igyekszem megtenni, ami a feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
16.	A	Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.
	B	Igyekszem meggyőzni a másikat arról, hogy az álláspontom helytálló.
17.	A	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B	Igyekszem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
18.	A	Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
	B	Nem bánom, ha a másik is megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy én is megtartsak valamit a magaméiból.
19.	A	Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
	B	Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen egy kis időm átgondolni.
20.	A	A nézeteltérések haladéktalan megbeszélésére törekszem.
	B	Próbálom megtalálni a nyereség és veszteség mindkettőnkre nézve méltányos kombinációját.
21.	A	Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
	B	Mindig kész vagyok a probléma közvetlen megvitatására.
22.	A	Megpróbálom átmeneti álláspontot találni az övé és az enyém között.
	B	Érvényesítem kívánságaimat.
23.	A	Gyakran igyekszem gondoskodni arról, hogy a megoldás mindnyájunkat elégedettséggel töltsön el.
	B	Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
24.	A	Ha úgy tűnik a másiktól, hogy álláspontja nagyon fontos a számára, megpróbálom igazodni a szándékaihoz.
	B	Igyekszem rávenni, hogy érje be egy kompromisszummal.
25.	A	Igyekszem megvilágítani a másik számára az álláspontom logikáját és előnyeit.
	B	Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
26.	A	Közös alapot javaslok.
	B	Szinte mindig törődöm vele, hogy a megoldás mindkettőnk számára kielégítő legyen.
27.	A	Elkerülöm az állásfoglalást olyan esetben, amikor az vitát eredményezne.
	B	Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
28.	A	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B	Általában keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
29.	A	Közös alapot javaslok.



	B	Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.
30.	A	Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.
	B	Mindig megosztom a problémát a másikkal a megoldás érdekében.

Kiértékelés

	Versengés	Problémameg oldás	Kompromissz umkeresés	Elkerülés	Alkalmazkodá s
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	



	Versengés	Problémameg oldás	Kompromissz umkeresés	Elkerülés	Alkalmazkodá s
30.		B			A
A bekarikázott betűk száma oszloponként					
Σ					
	Versengés	Probléma megoldás	Kompromisszu m-keresés	Elkerülés	Alkalmazkodás

Lehet, hogy nem volt könnyű, de megcsináltad. Ez az igazi erő!

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

2.18.2 A resztoratív módszer és a mediálás szerepe a konfliktuskezelésben

A konfliktus az emberi kapcsolatok természetes velejárója. Ahol együttműködés, véleménykülönbség, érdekütközés vagy érzelmi feszültség van, ott előbb-utóbb megjelenik a konfliktus is. A probléma nem maga az ellentét, hanem az, hogyan reagálunk rá. A jól kezelt konfliktus erősítheti a kapcsolatokat, növelheti a megértést és segítheti a fejlődést – míg a rosszul kezelt vagy elfojtott konfliktus tartós feszültséget, bizalmatlanságot és sérüléseket okoz.

A konfliktuskezelés nem csak elméleti kérdés, hanem mindennapi gyakorlat: az életében gyakoriak a munkahelyi, családi vagy társas helyzetekből fakadó ütközések. Ezek feldolgozásához a resztoratív (helyreállító) szemlélet és a mediáció nyújthat hasznos, jól alkalmazható módszertani alapot. Mindkettő abban segít, hogy a felek ne egymás ellen, hanem egymás mellett dolgozzanak a megoldáson.

2.18.2.1 A resztoratív megközelítés alapjai

A „resztoratív” szó a latin *restaurare* igéből származik, jelentése: helyreállítani. A módszer lényege, hogy a konfliktusokat nem csupán a jogi vagy szabályszegési oldalról vizsgálja, hanem kapcsolati eseményként: minden sérelem mögött emberek, érzelmek és közösségi hatások állnak. A resztoratív módszer célja, hogy a konfliktusban érintett személyek – az, aki a



kárt okozta, és az, aki elszenvedte – közösen dolgozzanak azon, hogyan lehet helyreállítani a kapcsolatot, jóvátenni a sérelmet és tanulni a történelekből. Nem a büntetés, hanem a felelősségvállalás és a jóvátétel áll a középpontban. A kérdés nem az, hogy „ki a hibás?”, hanem az, hogy „mi történt, és hogyan lehetne helyrehozni?”. Ez a szemlélet erősen épít a közösség erejére: a konfliktus nem csupán két ember ügye, hanem kihat a környezetre, a családra, a munkahelyre, a csoportdinamikára is. A helyreállítás ezért közös felelősség. A resztoratív megközelítés modern formája az 1970-es években terjedt el Kanadában és az Egyesült Államokban, de gyökerei sokkal régebbiek: a hagyományos közösségek mindig is úgy kezelték a vitákat, hogy a cél a béke, az egyensúly és a bizalom helyreállítása legyen.

2.18.2.2 A mediáció és a resztoratív módszer kapcsolata

A mediáció olyan konfliktuskezelési eljárás, amelyben egy semleges, képzett harmadik fél – a mediátor – segít a feleknek abban, hogy párbeszédet folytassanak, megértsék egymás szempontjait, és közösen találjanak elfogadható megoldást. A mediátor nem dönt helyettük, nem bírálja a feleket, hanem teret teremt a megértésnek és az együttműködésnek. A resztoratív módszer ehhez hasonló, de kicsit tágabb keretben működik. Itt nemcsak a felek közti egyezség a cél, hanem a kapcsolati és közösségi harmónia helyreállítása is. A folyamatot gyakran nem mediátor, hanem facilitátor vezeti – ő az, aki a csoportot segíti abban, hogy biztonságos, elfogadó légkörben tudjanak beszélni a történelekről, érzésekről, következményekről és lehetséges megoldásokról. A két szerep közötti fő különbség az, hogy míg a mediátor inkább a megegyezésre és tárgyalásra koncentrál, addig a facilitátor a párbeszéd és a kapcsolati megértés elősegítésére. Mindkettő célja a felelősségvállalás és a bizalom újraépítése, de más eszközökkel.

2.18.2.3 A resztoratív módszer gyakorlati formái

A resztoratív szemlélet különböző formákban alkalmazható a mindennapi életben és a szakmai munkában egyaránt.

Resztoratív körök: Az egyik leggyakrabban használt forma, ahol a résztvevők egy körben ülnek, és egy kijelölt facilitátor irányítja a beszélgetést. A körben mindenki megszólalhat, de egyszerre csak egy ember beszél. A cél a megértés, az empátia és a kapcsolat újjáépítése. A körök segítenek abban, hogy minden érintett hangot kapjon, és a döntés közösen szülessen meg.

Mediációs ülések: Itt a felek egyéni vagy közös beszélgetésekben dolgoznak a megoldáson, a mediátor támogatásával. A cél a konfliktus lezárása és a jövőbeni együttműködés megalapozása.

Közösségi jóvátétel: Amikor valaki kárt okoz, a resztoratív szemlélet szerint lehetőséget kap arra, hogy aktívan tegyen a helyreállításért – például segít a közösségnek, részt vesz önkéntes munkában, bocsánatot kér, vagy más módon jóváteszi a hibát.



Ezek a formák a gyakorlatban is azt az üzenetet közvetítik, hogy a konfliktus nem végállomás, hanem lehetőség a fejlődésre és a tanulásra.

2.18.2.4 A módszer pszichológiai háttere

A resztoratív szemlélet alapja az emberi méltóság tisztelete és az a meggyőződés, hogy minden ember képes a változásra. A módszer pszichológiai értelemben a felelősségvállalás, empátia és önreflexió fejlesztésére épül. Amikor az elkövető meghallja az áldozat történetét, felismeri tette következményeit, és személyesen is megéli a másik érzéseit, nagyobb eséllyel alakul ki benne a valódi megbánás és a jóvátétel igénye. Az áldozat számára pedig a meghallgatás és a párbeszéd lehetősége helyreállítja az önbecsülést és az igazságérzetet. A módszer erősen kapcsolódik az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez is. Az érzelmek felismerése, kifejezése és kezelése nélkülözhetetlen a békés megoldáshoz. A resztoratív gyakorlatok során a résztvevők megtanulják, hogyan beszéljenek érzéseikről ítékezés nélkül, és hogyan hallgassák meg a másikat nyitottan.

2.18.2.5 A resztoratív szemlélet haszna a mindennapi konfliktuskezelésben

A mindennapokban a resztoratív szemlélet segíthet új kommunikációs minták kialakításában. A résztvevők megtapasztalhatják, hogy:

- a vita nem feltétlenül veszteség, hanem kapcsolatépítési lehetőség;
- a harag, a sértettség és a bűntudat kimondható és feldolgozható;
- a felelősség vállalása nem gyengeség, hanem a belső erő jele;
- a megbocsátás nem felejtést, hanem lelki tehermentesítést jelent.

E szemlélet az élet számos területén alkalmazható:

- családi és párkapcsolati konfliktusokban,
- munkahelyi nézeteltérésekben,
- oktatási és közösségi helyzetekben,
- sőt a rehabilitációs, reintegrációs folyamatokban is.

2.18.2.6 Miért hatékony a resztoratív módszer?

A kutatások szerint a resztoratív eljárások:

- csökkentik az ismétlődő konfliktusokat, mert a felek megtanulják, hogyan kezeljék a feszültséget a jövőben;
- növelik a személyes felelősségvállalást, mivel a döntés a résztvevők kezében van;
- erősítik a közösségi összetartozást, mert mindenki érintettként, nem ellenségként vesz részt a folyamatban;
- fejlesztik az empátiát és a kommunikációs készségeket, ami hosszú távon a társas kapcsolatok minőségét is javítja.



2.18.2.7 Feladatok

Mi történt valójában? – Az esemény újraértelmezése

Cél: Segíteni abban, hogy felismerjük a konfliktus mögött húzódó érzéseket, szükségleteket, és elválasszuk a tényeket az értelmezésektől.

Feladat:

Gondolj egy olyan helyzetre, amikor valakivel konfliktusba kerültél – lehet családi, munkahelyi vagy baráti vita.

Írd le röviden a történetet a következő szempontok szerint:

- Mi történt tényszerűen?
- Mit éreztél abban a helyzetben?
- Mit gondoltál akkor a másik emberről?
- Mit gondolsz most, visszatekintve?
- Mit tanultál a helyzetből, amit legközelebb másképp csinálnál?

A feladat abban segít, hogy ne csak a felszíni eseményeket, hanem a mögöttes érzéseket is meglássuk. Ez a resztoratív szemlélet alapja: megérteni, nem hibáztatni.

Az én részem a történetben – Felelősségvállalási gyakorlat

Cél: A személyes felelősség felismerése és az önreflexió fejlesztése.

Feladat:

Válassz ki egy olyan szituációt, ahol valamilyen módon te is hozzájárultál a feszültséghez vagy félreértéshez.

Gondold végig és írd le néhány mondatban:

- Mi volt az, amit te tettél vagy mondtál, ami súlyosbította a helyzetet?
- Mit gondolsz, miért reagáltál így?
- Hogyan hathatott ez a másik félre?
- Hogyan reagálnál ma, ha ugyanebbe a helyzetbe kerülnél?

Nem az a cél, hogy hibáztasd magad, hanem hogy felelősséget vállalj a saját részedért. A resztoratív gondolkodás egyik kulcsa, hogy felismerjük: minden konfliktusban mindkét félnek van szerepe, és mindkettő tehet a helyreállításért.

Helyreállítási terv – Bocsánatkérés és jóvátétel a gyakorlatban

Cél: A jóvátétel és a megbocsátás gyakorlása, a kapcsolatok helyreállításának támogatása.



Feladat:

Gondolj egy olyan emberre, akivel korábban konfliktusod volt, és a kapcsolat azóta sem rendeződött teljesen. Képzeld el, hogy szeretnéd tisztázni a helyzetet – akár személyesen, akár csak gondolatban.

Írd le a következőket:

- Mit mondanál neki, ha lenne lehetőség bocsánatot kérni vagy tisztázni a helyzetet?
- Mit szeretnél, hogy ő tudjon arról, hogyan érintett téged a történetek?
- Milyen gesztus segítene a kapcsolat javításában (pl. beszélgetés, levél, apró figyelmesség, közös tevékenység)?

A jóvátétel nem mindig konkrét cselekvést jelent – néha elég, ha belül lezárjuk a sérelmet, elengedjük a haragot és megértjük a másik nézőpontját. A resztoratív szemlélet célja, hogy a sérelmekből tanulás, a hibákból kapcsolatépítés szülessen.

2.18.2.7.1 Hogyan segítik ezek a gyakorlatok a fejlődést

E feladatok gyakorlása elősegíti, hogy a konfliktusokra ne félelemmel, hanem tudatossággal reagáljunk. Megtapasztalhatjuk, hogy a párbeszéd, a meghallgatás és a jóvátétel nem gyengeség, hanem a belső erő és érettség jele. A resztoratív szemléletet nemcsak a közösségi helyzetekben, hanem a mindennapi életben is lehet alkalmazni. Ha megértéssel, őszinteséggel és felelősséggel fordulunk a konfliktusok felé, akkor a kapcsolatok helyreállítása egyben önmagunk helyreállítása is.

3. Mentálhigiénés alapismeretek

3.1 Egészség fogalma

Az egészség a World Health Organization (WHO) 1948-as definíciója szerint nem csupán a betegség hiányát jelenti, hanem a teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapotát. Ez a megközelítés azt jelenti, hogy az egészség nem csupán a testi épség vagy a betegségektől való mentesség, hanem egy pozitív, dinamikus állapot, amely magában foglalja az érzelmi és szociális harmóniát is. A WHO definíciója arra is felhívja a figyelmet, hogy az egészség az egyén és a társadalom számára is egy komplex, holisztikus állapot, amely túlmutat a betegségektől való mentességen. Az egészség nem statikus, hanem folyamatosan változik az élet során. A modern egészségtudományok szerint az egészség fenntartása aktív folyamat, amelynek kulcsfontosságú tényezői a megfelelő táplálkozás, mozgás, stresszkezelés és az egészséges életmódra vonatkozó szokások kialakítása.

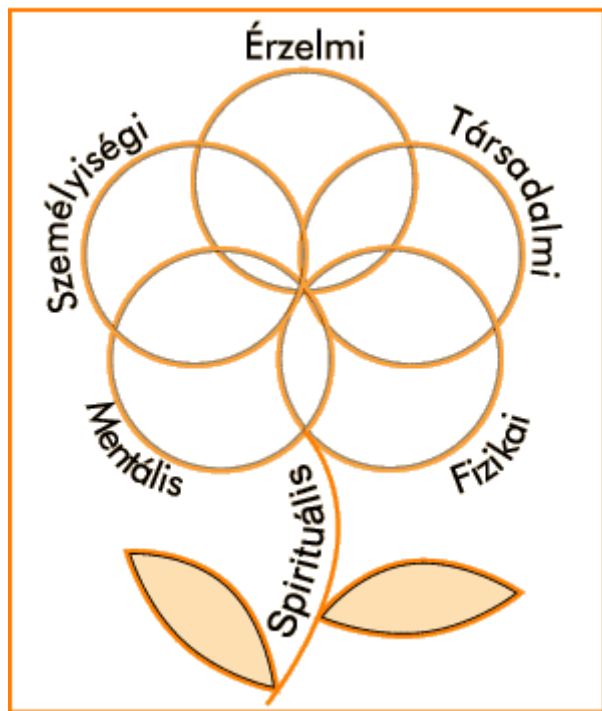


3.2 Betegség fogalma

A betegség a normális testi vagy mentális működés zavara, amely valamilyen funkcionális vagy strukturális elváltozással jár. A betegség lehet akut (rövid távú), krónikus (hosszú távú), enyhe vagy súlyos, és eltérő mértékben befolyásolhatja az egyén életminőségét. A betegség fogalmát nemcsak biológiai szempontból értelmezzük, hanem társadalmi és pszichológiai dimenziókban is, mivel a betegség nemcsak a testet, hanem az egyén érzelmi és szociális jólétét is érinti. Betegség esetén az egyén sokszor nemcsak fizikai fájdalmakkal, hanem mentális vagy érzelmi problémákkal is küzdhet. A modern orvostudomány holisztikus megközelítése az egészség és betegség kezelésében figyelembe veszi a test és lélek kapcsolatát, mivel a testi betegségek gyakran mentális vagy érzelmi stresszre is visszavezethetők, és fordítva.

3.3 Jól-lét fogalma

A jól-lét egy pozitív állapot, amely túlmutat az egészség egyszerű hiányán és a betegség állapotán. A jólét multidimenzionális fogalom, amely magában foglalja a fizikai, mentális, érzelmi és szociális harmóniát. A jólét nemcsak a negatív tényezők (pl. betegség, fájdalom) hiányát jelenti, hanem azt is, hogy az egyén képes kiegyensúlyozottan élni és fejlődni életének minden aspektusában.



1. Forrás: Internet (Illusztráció)

A jólét különböző modellekben is értelmezhető:

Fizikai jólét – A test megfelelő működése, ami magában foglalja a megfelelő táplálkozást, mozgást, pihenést és az egészség fenntartását.

Mentális jólét – Az érzelmi és pszichológiai egyensúly, a stresszkezelési képességek, a pozitív érzelmi állapotok és az önértékelés.

Szociális jólét – A társas kapcsolatok minősége, a közösséghez való tartozás érzése, a támogató környezet és a társadalmi kapcsolatok fenntartása.

A jól-lét tehát nem csupán egy statikus állapot, hanem egy folyamatosan változó és aktívan fenntartott életminőség, amely minden életkorban és élethelyzetben más és más lehet. A jól-létet befolyásolják a személyes és társadalmi tényezők és az egészséges életmód mellett a megfelelő szociális támogatás, a mentális egészség és a pozitív érzelmi állapotok is elengedhetetlenek hozzá.



A mentális egészség nem csak a lelki zavarok hiánya, hanem a mindennapi élet kihívásaira adott kiegyensúlyozott, rugalmas válaszok képessége. Gyakran hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy csak a „nagy bajokra” kell odafigyelni, pedig lelki jóllétünk alapvetően a kisebb-nagyobb mindennapi helyzetekben formálódik. Egy stresszes este, egy konfliktusos beszélgetés, egy kudarcélmény vagy egy nehezen átvészelt nap – ezek mind olyan pillanatok, amelyek mentális állapotunkat alakítják. A kérdés nem az, hogy előfordulnak-e, hanem az, hogy *mit kezdünk velük*.

3.3.1 Mit jelent számodra „egészségesnek lenni”?

Az első oszlopban pipáld ki azokat az állításokat, melyek számodra egészséged fontos aspektusainak látszanak! Annyit jelölj meg, amennyit csak akarsz.

Számomra egészségesnek lenni magában foglalja:

	1. oszlop	2. oszlop	3. oszlop
Élvezni a családdal és a barátokkal való együttlétet			
Tekintélyes életkort megélni			
Az idő nagy részében boldognak lenni			
Állással rendelkezni			
Szinte soha nem szedni gyógyszereket			
Ideális testsúllyal rendelkezni			
Rendszeresen testgyakorlást végezni			
Elfogadni önmagamat			
Soha sem dohányozni			
Soha sem szenvedni komoly betegségben			
Reálisan felmérni a helyzeteket			
Képesnek lenni könnyen alkalmazkodni az életben bekövetkező nagyobb változásokhoz pl. költözés, új munkahely			
Csak mértékkel vagy egyáltalán nem fogyasztani alkoholt			
Élvezni a munkámat túl sok stressz nélkül			
Testem minden része jó működőképes állapotban legyen			
Más emberekkel jól kijönni			
Megfelelően táplálkozni			
A relaxáció vagy kikapcsolódás valamely formáját élvezni.			

A másodok oszlopban pipáld ki azt a hat kijelentést, amiket az egészség legfontosabb aspektusainak tartasz. Ezt követően a harmadik oszlopban rangsorold ezt a hat dolgot fontossági



sorrendben – jelöld 1-szel a legfontosabbakat, 2-es a következőt és így tovább, lefelé egészen 6-ig.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

Az alábbi gyakorlatok, feladatok célja, hogy közelebb hozzák a mentálhigiéné világát a hétköznapi tapasztalatainkhoz. Segítenek abban, hogy felismerjük azokat a helyzeteket, amikor érdemes megállni, átgondolni, reagálni – nem ösztönből, hanem tudatosan.

Stresszes napot követő álmatlanság

A felgyorsult életmód hatására egyre gyakoribb, hogy egy stresszes napot követően álmatlanság következik be. Az elalvási nehézség gyakran nem biológiai eredetű, hanem a túlzott agyi aktivitás, stressz és szorongás következménye. Ha az ember fejében éjjel is „pörögnek” a nap történései, vagy a másnapi teendők, akkor az idegrendszer nem tud váltani a „készenléti” üzemmódból „pihenő” állapotba. A krónikus alvászavar fokozza a szorongást, kimerültséget és negatívan hat az érzelmi szabályozásra is.

Megoldási javaslat: A következő két technika ötvözése egy hosszabb távon is alkalmazható rutin alapja lehet.

Képes vagy rá, még ha most nem is hiszed e!

3.3.2 Progresszív izomrelaxáció (PMR)

A progresszív izomrelaxáció (Jacobson, 1938) célja, hogy szisztematikusan végig haladva a test izomcsoportjain, az izmok megfeszítése és elernyesztése révén csökkentsük a szimpatikus idegrendszeri aktivitást (a stresszreakció biológiai alapját).



A gyakorlat menete:

Időtartam: kb. 10–15 perc

Javasolt testhelyzet: kényelmes ülés vagy hanyatt fekvés, laza ruházatban

1. lépés: bevezetés (felkészítés) – Csukd be a szemed. Figyeld meg, ahogy a tested a széken vagy a fekvőhelyen elhelyezkedik. Engedd, hogy a tested súlya ránehezedjen az ülőfelületre vagy a talajra. Vegyél egy mély levegőt... és lassan fújd ki. Ismételd meg még kétszer.

2. lépés: Most végig fogunk menni a tested különböző izomcsoportjain. Mindenhol először megfeszítjük az izmokat 5–10 másodpercre, majd elengedjük őket, és megfigyeljük a különbséget.

Kéz és alkar: Szorítsd ökölbe mindkét kezéd. Tartsd a feszítést... 5... 4... 3... 2... 1... Engedd el. Figyeld meg a bizsergést, az elengedés érzését.

Felkar és váll: Húzd fel a vállad a füled felé, mintha meg akarnád érinteni. Feszíts... 5... 4... 3... 2... 1... Engedd le. Érezd, ahogy a vállad lejjebb süllyed.

Arc (homlok, szem, állkapocs): Ráncold össze a homlokod, csukd össze erősen a szemed, és szorítsd össze az állkapcsod. Tartsd... 5... 4... 3... 2... 1... Most engedd el. Engedd, hogy az arcod ellazuljon.

Nyak és tarkó: Finoman hajtsd előre a fejed, mintha megérintenéd az álladdal a mellkasod. Ne erőltesd. Feszítsd meg a nyakad... 5... 4... 3... 2... 1... Engedd vissza a fejed középhelyzetbe.

Hát (lapocka, derék): Próbáld meg kissé hátrahúzni a lapockáidat, mintha „összecsippentenéd” őket. Tartsd... 5... 4... 3... 2... 1... Engedd vissza. Figyeld meg, ahogy a hátad ellazul.

Has: Feszítsd meg a hasizmaidat, mintha próbálnád „behúzni a hasad”. Tartsd... 5... 4... 3... 2... 1... Most lazíts. Engedd, hogy a hasad puhán emelkedjen-süllyedjen a légzéssel.

Láb (comb, vádli, lábfej): Feszítsd meg a lábad úgy, hogy megemeled a sarkad, megfeszítet a combod és a vádli. Tartsd... 5... 4... 3... 2... 1... Engedd el. Érezd, hogy a lábad súlya „belesüllyed” a padlóba.

3. lépés: lezárás – Most figyeld meg a tested egészét. Hol érzed leginkább a nyugalmat, a melegséget, a megkönnyebbülést? Vegyél egy mély levegőt... és fújd ki. Lassan mozdítsd meg az ujjaidat, majd nyisd ki a szemed.



3.4 Mi az a pszichológiai immunrendszer?

Ahogy az immunrendszer védi testünket a vírusokkal, fertőzésekkel szemben, úgy védi lelkünket a stressz, krízisek káros hatásaitól a pszichológiai immunrendszer!

A pszichológiai immunrendszer a stresszhatások elviselésére és a megküzdésre képessé tevő személyiségtényezőknek az egységes rendszere. A stressz, a negatív életesemények, krízisek elkerülhetetlen részei az életnek, de akinek erős a pszichológiai immunrendszere az képes elviselni ezeket a megpróbáltatásokat, sőt akár megerősödve kerülhet ki belőle.

A pszichológiai immunrendszer gyengülésének a mindennapokban számtalan megnyilvánulása lehetséges. Ezek közül gyakori:

- érzelmi kimerültség
- hangulati labilitás
- ingerlékenység
- csökkent frusztrációs tolerancia
- fáradékonyság
- teljesítménycsökkenés
- egyre több területre kiterjedő önbizalomhiány
- tehetetlenség érzése
- emberi kapcsolatok beszűkülése/kerülése

A pszichológiai immunrendszer bio-pszicho-szociális modellben értelmezhető. A biológiai tényezők közé tartozik a személyiség alapvető működése (pl. szenzitivitás), illetve a testi állapotok (pl. betegségek, fáradtság, kialvatlanság, hormonális hatások). A szociális tényezők közt megjelenik a kulturális-, társadalmi közeg, a kapcsolati háló, vagy pl. az anyagi helyzet. A pszichológiai immunrendszer központi elemét a pszichés tényezők jelentik, azon belül is gondolkodási/viszonyulási és készség/képesség típusú tényezőket különböztethetünk meg. A gondolkodási tényezők közé tartozik a pozitív gondolkodás, a kontroll érzés, az öntisztelet, a növekedésérzés, a rugalmasság és az énhatékonyság. A készség típusú tényező pedig a koherencia érzék, a leleményesség, társas készségek (empátia, társas mobilizálás), kontroll képességek (impulzus kontroll, érzelmi kontroll, ingerlékenység gátlás), a szinkronképesség és a kitartás.

3.5 Mi lehet az oka a pszichológiai immunrendszer gyengülésének?

A PI erőssége alapvetően is különbözhet a személyiség és a szocializáció függvényében, de bizonyos életesemények, helyzetek, személyiségvonások, vagy önsorsrontó pszichés mechanizmusok ronthatják a stabilitását. A leggyakoribb okok a következők:

- normatív krízisek (pl. kamaszkor, életközépi krízis, nyugdíj)



- jelentős változások (gyermekvállalás, munkahely, lakóhely váltás)
- tartós stressz
- túlterheltség
- krónikus betegség
- veszteségek
- magánéleti/párkapcsolati problémák
- munkahelyi nehézségek, állásvesztéstől való félelem,
- túlzott elvárások (mások, vagy önmaga által)
- perfekcionizmus.

3.6 A stressz és kezelése – a mindennapi egyensúly megőrzése

A stressz az emberi élet természetes része. Nem csupán kellemetlen feszültséget jelent, hanem a szervezetünk alkalmazkodási válasza minden olyan helyzetre, amely változást, erőfeszítést vagy döntést igényel tőlünk. A fogalmat Selye János, magyar származású kutató vezette be, aki szerint a stressz „a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre”. Ez azt jelenti, hogy a testünk és lelkünk ugyanazzal a biológiai és pszichológiai reakcióval válaszol a kihívásokra – legyenek azok pozitívak (pl. új munka, gyerek születése) vagy negatívak (veszteség, betegség, anyagi gond). A lényeg nem az, hogy mi történik velünk, hanem az, hogyan viszonyulunk hozzá.

3.6.1 A stressz típusai

Selye különbséget tett a pozitív stressz (eustressz) és a negatív stressz (distressz) között. Az eustressz az a feszültség, ami mozgósít, motivál, segíti a teljesítményt – ilyen például egy vizsga előtti izgalom vagy egy új feladat okozta kihívás. A distressz ezzel szemben túlterhelő: akkor jelenik meg, ha a helyzetet már nem tudjuk irányítani, vagy az erőforrásaink kimerültek. Ilyenkor a test tartós készenléti állapotban marad, ami hosszabb távon testi és lelki kimerüléshez vezethet. A stressz nem ellenség – sőt, nélküle fejlődés sem lenne. A probléma akkor kezdődik, amikor a feszültség tartós, és nem tudjuk levezetni. Ilyenkor az eredetileg hasznos alkalmazkodás károsná válik: alvászavar, szorongás, ingerlékenység, testi tünetek vagy kiégés jelenhet meg.

3.6.2 A stressz fiziológiája

Amikor stressz ér bennünket, a szervezet „riasztást” ad ki. A mellékvesék adrenalinot és kortizolt termelnek, nő a pulzus, gyorsul a légzés, feszesebbé válnak az izmok. Ez az alarmreakció vagy vészfázis – a test felkészül a cselekvésre, a klasszikus „üss vagy fuss” válaszra. Ha a stresszor (a feszültséget kiváltó tényező) tartós, a szervezet az ellenállás szakaszába lép: megpróbálja fenntartani az egyensúlyt, miközben fokozott teljesítményt nyújt. Ha a feszültség forrása hosszú ideig nem szűnik meg, elérkezünk a kimerülés fázisába – ilyenkor a szervezet tartalékai



elfogynak, és megjelennek a testi-lelki tünetek: fejfájás, fáradtság, alvászavar, kedvetlenség, motivátlanság.

3.6.3 A stressz pszichológiai megnyilvánulásai

A stresszre adott reakcióink sokfélék lehetnek. A leggyakoribb alapreakciók a harcolj (fight), menekülj (flight) és fagyj le (freeze) – ezek ősi, ösztönös válaszok, amelyek az életben maradást szolgálják. Ma azonban ezek a minták gyakran társas vagy munkahelyi helyzetekben jelennek meg:

- a „harcolj” reakció lehet verbális agresszió, túlzott védekezés vagy merev ragaszkodás a saját igazunkhoz;
- a „menekülj” viselkedésben a halogatás, elkerülés, érzelmi visszahúzódnak jelenhet meg;
- a „lefagyás” pedig döntésképtelenség, ürességérzet, bénultság formájában;
- a negyedik, gyakran elfelejtett reakció a „nyugtass” (fawn) típus: a másoknak való megfelelés, a béke fenntartása saját igényeink háttérbe szorításával.

Ezek mind természetes válaszok, de hosszú távon csak akkor segítenek, ha felismerjük őket és tudatosan választunk közülük. A stresszkezelés első lépése tehát mindig az önismeret: felismerni, hogyan reagálunk mi magunk, és miért.

3.6.4 A krónikus stressz és a kiégés

Ha a feszültség állandósul, a szervezet nem tud „kiengedni”, és krónikus stressz alakul ki. Ez fokozatosan vezethet kiégéshez (burnout), amely nemcsak mentális, hanem testi szinten is kimerülést okoz.

A kiégés jelei:

- állandó fáradtság, energiahány;
- motivátlanság, érdeklődésvesztés;
- ingerlékenység, cinizmus, „robotpilóta-üzemmód”;
- testi panaszok (fejfájás, emésztési zavarok, alvási nehézség).

A krónikus stressz szorosan összefügg a düh és félelem érzéseivel – a stressz két arcával. A düh a határaink megsértésére, igazságtalanságra reagál, energiát ad, mozgósít. A félelem ezzel szemben visszahúzódnakra készítet, amikor bizonytalan vagy veszélyes helyzetet érzékelünk. Mindkettő fontos jelzés: ha felismerjük, hogy mit üzennek (például „nem hallanak meg” vagy „nem érzem magam biztonságban”), máris tettünk egy lépést a tudatos megküzdés felé.

3.6.5 A megküzdés és a stresszkezelés alapelvei

A stressz elkerülhetetlen, de megtanulható, hogyan kezeljük. A megküzdés (coping) olyan tudatos és ösztönös stratégiák összessége, amelyekkel a feszültséget csökkenteni



próbáljuk. Vannak rövid távon segítő, de hosszú távon káros megoldások (pl. elkerülés, túlevés, alkohol, elzárkózás), és vannak építő megküzdési módok, amelyek az alkalmazkodást és a lelki ellenálló képességet erősítik.

Az egészséges megküzdéshez a következő alapelvek segítenek:

1. **Önreflexió** – Ismerd fel, mi váltja ki a stresszt, és figyeld meg, hogyan reagálsz.
2. **Testi tudatosság** – A test jelei (izomfeszülés, gyors légzés, fejfájás) korai figyelmeztető jelek.
3. **Asszertivitás** – Tanuld meg kifejezni a szükségleteidet és határaidat.
4. **Támogatás keresése** – Nem gyengeség segítséget kérni: a közösség védőfaktor.
5. **Relaxáció és mozgás** – A légzőgyakorlatok, a séta, a nyújtás, az autogén tréning mind hatékony stresszoldó technikák.
6. **Pozitív fókusz** – Ne csak a hiányt lásd, hanem tudatosítsd az erőforrásaidat is.

3.6.5.1 Rövid stresszoldó technikák

Az egyszerű gyakorlatok mindenki számára alkalmazhatók.

Öt perces masszázs

Masszázs 5 perc alatt? Miért is ne? Néhány perc alatt el tudjuk lazítani a nyakunkat és a vállainkat. Ülünk le egyenesen egy székre, és csukjuk be a szemünket. Mialatt lazán lelógatjuk a fejünket, gyúrjuk és masszírozzuk át a vállainkat a nyakunkig és vissza. Rázzuk ki a karjainkat és lógassuk le őket lazán egy pillanatra.

Fújjuk el a gondolatokat

Csukjuk be a szemünket egy kényelmes, ülő testhelyzetben. Tudatosan gondoljunk arra, ami mostanában gyakran foglalkoztat bennünket. Kilégzéskor kíséreljük meg a gondolatot kvázi elfújni. Ha kitisztult a fejünk, próbáljunk meg gondolkodás nélkül mély levegőt venni. Minél több lélegzete tudunk venni, annál jobban el tudunk majd lazulni. Fontos, hogy ne stresszeljük magunkat

Elúszó falevelek

Csukd be szemed. Ha gondolatok kezdenek özönlenni a fejedben, ne aggódj emiatt. Elmédnek az a dolga, hogy gondolatokkal legyen tele. Engedd, hogy minden gondolat egyesével áthaladjon az elméden, akár egy patak vizén tovaúszó levél. Képzeld el a levelet, amint ellebeg előtted a patak vizén. Látod a levelet? Milyen színű? Mekkora? Igen valószínű, hogy eleinte kritikus gondolataid és kellemetlen érzéseid lesznek: „Ez mekkora ökörség.” Engedd a

A kitartás nem azt jelenti, hogy sosem esel el – hanem azt, hogy mindig felállsz.



gondolatot, akár egy levelet elúszni a patak sodrásával. „Annyi tennivalóm van; mi a csudának üldögélek itt?” Egy patak vizén tovaúszó levél. „Ez életem leghosszabb öt perce.” Egy patak vizén tovaúszó levél. Minden gondolat saját falevelet kap. Minden érzés is megkapja a saját falevelét. Elegendő levél van valamennyi gondolatodhoz és érzésedhez. Engedd, hogy minden gondolat és érzés egyesével elússzon a saját falevelén. Van ebben valamiegyeszerű szépség, ahogy a gondolatok tovatűnnek a patak vizével. Minden gondolat szabadon mozog. A levelek mozgásának nincs semmi akadálya. A folyó sodrása oly természetes: soron következő gondolat, következő levél, következő érzés, következő levél – úszik a patakka egyre távolodva.

Rázzuk ki a feszültséget

Álljunk fel egyenesen, és emeljük fel a jobb karunkat a magasba. Mialatt erőteljesen kilélegzünk, ejtsük előre a karunkat. Tegyük ugyanígy a bal karunkkal is. Ismételjük meg a gyakorlatot háromszor – ezután mindkét karunkat nyújtsuk a magasba, majd egyszerre ejtsük őket előre. Eközben dőlünk előre a felsőtestünkkel.

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

Villámrelaxáció

Prof. Dr. Bagdy Emőke nyomán:

Bizonyos feszültségi szint felett lazítani már képtelenségnek tűnhet, legalábbis a klasszikus relaxációt érve ez alatt. Izmainkat (tovább) feszíteni azonban ekkor is képesek vagyunk, melyre egy ponton túl a központi idegrendszer “lazulj el”, önvédelmi paranccsal reagál. Ez a “következményes” izomrelaxáns állapot a kiinduló helyzethely képest lazább, kevésbé feszített. A hatás nem csupán fizikai, hanem mentális szinten is megjelenik.

Zárjuk ökölbe a kezünket és erősen szorítsuk. Az öklünket szorításban tartva hajlítsuk be a kezünket, mintha nehéz súlyt kellene megtartanunk (ezt el is képzelhetjük). Az előbbi szorítást, feszítést folyamatosan tartva szorítsuk a karjainkat oldalt a mellkasunkhoz. Továbbra is tartva a kéz, karok stb. megfeszített állapotát a lábaink következnek. Végigfeszítjük a lábszártól a combokig, majd végül a farizmokat is hozzá vesszük, miközben kissé felfelé húzódnak,



ahogy pl. egy magasan lévő ablakon tekintenénk ki. Végül sóhajtunk, kilélegezzük a levegőt, szétnyitjuk a tenyerünket és kiengedjük magunkat a szorításból. A gyakorlatot egymás után többször ismételhetjük. A hatás garantált.

3.6.5.2 Digitális tananyag / feladat

ÉRZELMEK, STRESSZ ÉS MEGKÜZDÉS

<https://gamma.app/docs/ERZELMEK-STRESSZ-ES-MEGKUZDES-66955t1h30he3>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

3.6.6 A tudatos életvitel szerepe

A stressz kezelésének része a megelőzés is. Az egészséges napi ritmus, az elegendő pihenés, a testmozgás, a megfelelő táplálkozás és az emberi kapcsolatok ápolása mind védőfaktor. Fontos a „stop” jelzések felismerése: amikor a fáradtság, ingerlékenység, alvászavar vagy gyakori betegeskedés megjelenik, az már nem gyengeség, hanem jelzés, hogy ideje megállni és töltekezni.

A stressz nem irtható ki, de átalakítható – a feszültség energiája hasznosítható a változás, a fejlődés és a döntéshozatal irányába. A cél nem az, hogy minden helyzetet elkerüljünk, hanem hogy megtanuljunk rugalmasan reagálni, visszanyerni az egyensúlyt, és közben figyelni magunkra.

A stressz tehát nem csupán negatív jelenség, hanem az élet természetes velejárója. Az, ahogyan kezeljük, meghatározza testi-lelki egészségünket, kapcsolatainkat és döntéseinket. A tudatos stresszkezelés – az önismeret, az asszertív kommunikáció, a megküzdési stratégiák és a relaxáció – mind hozzájárul ahhoz, hogy megőrizzük belső egyensúlyunkat, és ne a stressz irányítson bennünket, hanem mi tanuljunk meg együtt élni vele.

A KilátóTér képzési program célja éppen ez: olyan gyakorlati tudás és önreflexiós eszköztár átadása, amely segít felismerni a stressz jeleit, megérteni az érzéseket, és kialakítani a mindennapi életben használható, egészséges megküzdési módokat.



3.6.7 Az alkohol hatásai és tudatos kezelése

Az alkohol évezredek óta része az emberi kultúrának. Ünnepekhez, társas eseményekhez, közösségi élményekhez kapcsolódik, sokak számára az öröm, a felszabadulás és a kikapcsolódás jelképe. Ugyanakkor az alkohol kettős természetű: kis mennyiségben oldja a feszültséget, nagyobb mennyiségben azonban gátlástalanít, torzítja az ítélőképességet, és hosszú távon súlyosan károsítja a testi-lelki egészséget. A magyar kultúrában az alkoholfogyasztásnak erős hagyományai vannak. A társas élet része, sokszor természetesnek tekintjük, hogy a közösségi eseményeken ital is kerül az asztalra. Ugyanakkor az alkohollal való kapcsolat gyakran eltolódik a mértéktelenség irányába: az ital nemcsak a jókedv forrása, hanem sokak számára feszültségoldó, menekülési eszköz vagy érzelemszabályozás is. Az alkohol hatása a szervezetben jól ismert: rövid idő alatt megváltoztatja az agyi működést, oldja a gátlásokat, fokozza a vérkeringést, átmenetileg kellemes érzést, mámort, „könnyedséget” okoz. Ugyanakkor már néhány ital után romlik a koncentráció, a reakcióidő, a mozgáskoordináció és a döntéshozatali képesség. A tartós vagy rendszeres alkoholfogyasztás károsítja a májat, az idegrendszert, rontja az alvás minőségét, növeli a szorongást, és hosszú távon függőséghez vezethet. A szervezet mindenkinél másképp reagál az alkoholra. A testsúly, a nem, az életkor, a stressz-szint, a fáradtság és az étkezés mind befolyásolja, mennyit bírunk. Átlagosan egy ital (pl. 1 dl bor vagy 3 cl tömény ital) egy óra alatt bomlik le. A nők szervezete lassabban bontja az alkoholt, ezért ugyanakkora mennyiség erősebb hatást vált ki. A fogyasztás mértéke mellett azonban legalább ilyen fontos az alkoholhoz való viszony. Sokszor nem is az elfogyasztott mennyiség, hanem a szándék számít: „Azért iszom, hogy jobb kedvem legyen”, „hogy ne érezzem a feszültséget”, „hogy el tudjak lazulni”. Ezek a mondatok jelzik, hogy az alkohol érzelmi szabályozás eszközévé vált.

A pszichológia szerint a mértéktelen vagy rendszeres alkoholfogyasztás gyakran nem a szórakozásról, hanem a megküzdés hiányáról szól. Amikor valaki nem tudja más módon oldani a stresszt, feldolgozni a veszteséget, vagy elviselni a bizonytalanságot, könnyen fordul a szerek – így az alkohol – felé. A pillanatnyi megkönnyebbülés ára azonban magas: a valós problémák nem oldódnak meg, az érzelmi feszültség pedig hosszú távon fokozódik. Az alkohol hatása több szakaszban érzékelhető. Kezdetben oldottság, jókedv, magabiztosság jellemzi az italozót, ám hamar megjelenhet a gátlástalanság, az agresszivitás, a kritikátlanság. A második fázisban lelassul a mozgás, romlik a koncentráció, elnehezül a gondolkodás. Súlyosabb esetben öntudatvesztés, eszméletlenség, alkoholmérgezés is bekövetkezhet. Nemcsak testi, hanem lelki és társas következményei is súlyosak lehetnek: a kapcsolatok romlanak, a konfliktusok gyakoribbá válnak, és az önértékelés fokozatosan sérül. A függőség lassan, szinte észrevétlenül alakul ki – eleinte csak a hétvégékhez kötődik, később a mindennapok része lesz.



3.6.7.1 Gyakorlati feldolgozás

A következő feladatok segítenek abban, hogy saját élményeink, tapasztalataink alapján gondolkodjunk el az alkohol szerepéről és hatásairól. Ezek a gyakorlatok nem büntudatkeltésre, hanem önreflexióra hívnak: arra, hogy mindenki megtalálja a saját határait, és felismerje, mi segítheti a változást.

Önismereti gondolatindító

Írj le három helyzetet, amikor alkoholt fogyasztottál, és gondold végig:

- Miért ittál abban a helyzetben?
- Milyen érzéseket akartál elérni vagy elnyomni?
- Segített az alkohol, amit szerettél volna elérni?

Ez a gyakorlat segít felismerni, hogy az ivás mögött gyakran érzelmi igény, nem pedig fizikai szükséglet áll.

A kontroll és a felelősség

Gondold végig, mit jelent számodra a „mértékletesség”.

- Mit nevezel te elfogadható mennyiségnek?
- Volt-e már olyan, hogy elveszítetted a kontrollt?
- Mi segíthetne abban, hogy legközelebb másképp reagálj?

A feladat célja, hogy a résztvevők ne a tiltás, hanem a tudatos döntés oldaláról közelítsenek a témához.

Alternatív stresszoldás

Készíts listát azokról a tevékenységekről, amelyek segítenek ellazulni alkohol nélkül. Például: séta, zenehallgatás, meleg fürdő, sport, beszélgetés, írás, meditáció. A cél annak felismerése, hogy a feszültség kezelhető, a megküzdés tanulható, és nem feltétlenül igényel tudatmódosító szert.

3.6.7.2 Digitális tananyag / feladat

A hely, ahol biztonságban vagyok



<https://gamma.app/docs/A-hely-ahol-biztonsagban-vagyok-vrhg18xqo0e2gan>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu



Az alkohol kérdése nemcsak egészségügyi, hanem életmódbeli és érzelmi kérdés is. A tudatos fogyasztás nem tiltás, hanem döntés: annak felismerése, hogy az ital nem a probléma gyökere, hanem annak tünete, hogy valamiben támogatásra, figyelemre vagy pihenésre van szükségünk.

A KilátóTér program (és a feladat) egyik célja, hogy megtanuljunk felismerni saját határainkat, felelősséget vállaljunk önmagukért, és találjunk olyan stresszkezelő, önnyugtató és kapcsolati mintákat, amelyek nem az alkoholra épülnek.

3.6.7.3 Stressz-szörny vadászat

Ez a gyakorlat segít abban, hogy játékos módon ránézzünk a mindennapi stresszforrásokra, és tudatosítsuk, hogyan hatnak ránk, illetve milyen eszközökkel tudunk megküzdeni velük. A humoros megközelítés lehetőséget ad arra, hogy a feszültség csökkenjen, és a stresszt ne leküzdhetetlen ellenséggént, hanem kezelhető kihívásként lássuk.

A stresszsörny megrajzolása

Gondolj egy olyan helyzetre vagy dologra, ami gyakran okoz feszültséget vagy nyugtalanságot. Lehet ez munkahelyi, családi, kapcsolati vagy akár önmagaddal kapcsolatos stresszforrás. Képzeld el, hogy ez a stressz egy képzeletbeli szörnyé változik – például a „*Határidő-dinoszaurusz*”, a „*Felelősség-óriás*” vagy a „*Kétség-kobold*”.

Írd le néhány mondatban (vagy rajzold le), hogy milyen ez a szörny:

- Milyen formája, színe vagy mozdulata van?
- Mitől ijesztő vagy nyomasztó?
- Hogyan támad?
- Milyen érzéseket vált ki benned, amikor megjelenik?

A cél nem a „szépen” kidolgozott rajz, hanem az, hogy szimbolikusan kifejezd, hogyan jelenik meg a stressz az életedben.

A szörny legyőzése

Most találj ki egy „szuperfegyvert” vagy „varázseszközt”, amellyel legyőzheted a stresszsörnyet.

Ez lehet valami humoros, fantáziadús vagy teljesen hétköznapi dolog is – például:

- „A Zen-pálca”, amely minden mély levegővétellel elsimítja a feszültséget.
- „A Nyugalom-szappan”, amivel lemoshatók a rossz gondolatok.
- „A Bátorító-köpeny”, amit magadra terítesz, ha elbizonytalanodsz.



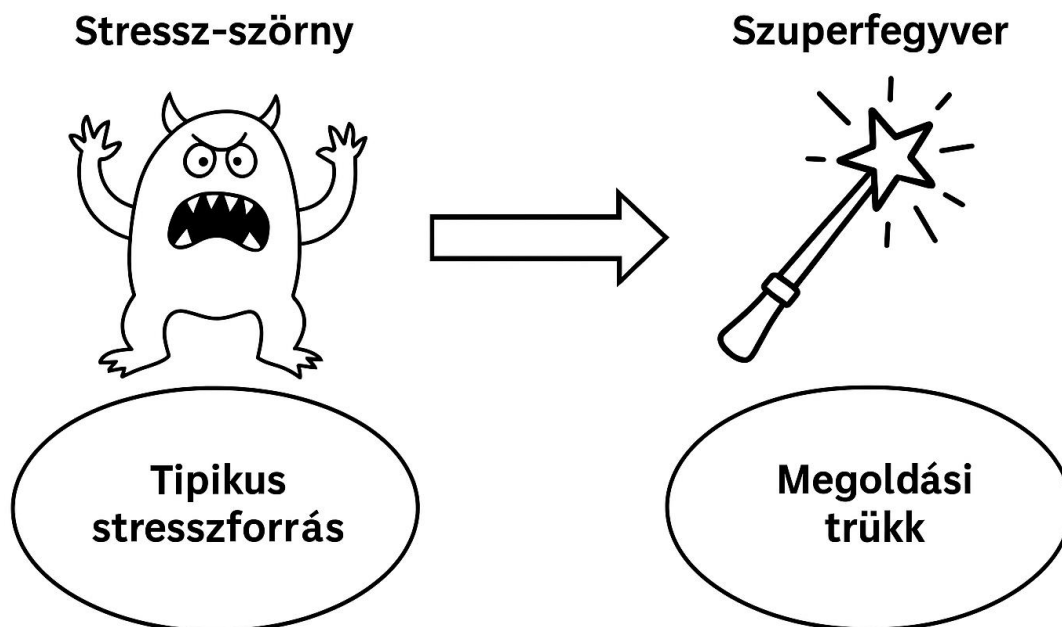
Írd le röviden, hogyan működik a „szuperfegyvered”, mit tesz, és milyen érzés, amikor használod.

A felismerés

A gyakorlat után gondold végig, mit árul el a szörnyed és a „fegyvered” rólad.

- Milyen helyzetekben érzed leggyakrabban a stresszt?
- Mi segít abban, hogy lecsillapodj vagy megnyugodj?
- Van-e olyan technika, amit a valós életben is alkalmazni tudsz a stressz csökkentésére?

Stressz-szörny Vadászat



A feladat célja, hogy játékos formában felismerhetővé váljon, mi okoz feszültséget, és milyen erőforrások segíthetnek a megküzdésben. A humor és a képzelet segít eltávolodni a problémától, más szemszögből ránézni, és megtapasztalni, hogy a stresszhelyzetekre mindig van válasz, ha tudatosan és nyitottan közelítünk hozzájuk.

A stressz és a stresszorok megértése, valamint az erre adott válaszok tudatos kezelése nélkülözhetetlenek az egészséges életvezetéshez. A stresszkezelési technikák alkalmazása – legyen az problémaorientált, érzelmoreorientált vagy relaxációs – segíthet abban, hogy az egyén hatékonyabban birkózzon meg a kihívásokkal, és megőrizze testi-lelki egészségét a mindennapi életben.



3.6.7.4 Felnőtt színezés – a kreativitás mint a stressz oldásának eszköze

A mindennapi élet egyik leggyakoribb kérdése, hogyan lehet a stresszt kezelni, és hogyan lehet megtalálni a belső nyugalmat a folyamatos rohanás, a megfelelési kényszer és az állandó feszültség közepette. A válasz sokszor nem a külső körülmények megváltoztatásában rejlik, hanem abban, hogyan kapcsolódunk önmagunkhoz, és hogyan tudjuk lecsendesíteni a belső zajt. Ennek egyik leghatékonyabb módja a kreatív tevékenység – például a színezés.

A művészetterápiás módszerek alapgondolata, hogy az alkotás képes összekapcsolni a tudatos és a tudattalan folyamatokat. A kreatív tevékenység során kifejezésre jutnak azok az érzések, gondolatok és emlékek, amelyeket sokszor nehéz szavakba önteni. A színek, formák és minták világa lehetőséget ad arra, hogy a bennünk felgyülemlett feszültség és bizonytalanság egy biztonságos, elfogadó közegben jelenjen meg. A felnőttek számára készült színezők az utóbbi években különösen népszerűvé váltak, és nem véletlenül. A színezés nem pusztán esztétikai élmény, hanem egyfajta önnyugtató és stresszoldó tevékenység, amelyben a figyelem a külső problémákról a belső folyamatokra terelődik. A monoton, ismétlődő mozdulatok – a ceruza,

**Minden új felismerés előtt ott van a zavar. Ez annak a jele,
hogy valami alakul benned.**

filctoll vagy ecset ritmikus használata – meditatív állapotot hoznak létre. Ebben az állapotban a test és az elme egyszerre kapcsol ki: lelassul a légzés, csökken a feszültség, a gondolatok elcsendesednek.

A tudományos háttér is alátámasztja ezt: a színezés csökkenti az amigdala aktivitását – ez az agynak az a területe, amely az érzelmi reakciókért, különösen a „küzdj vagy menekülj” válaszért felelős. A kreatív figyelem, amely ilyenkor jelen van, megakadályozza a negatív gondolatspirálokat, és nyugalmi állapotot hoz létre az idegrendszerben. Ezért is tartják a művészetterápiát az egyik leghatékonyabb módszernek a szorongás és a stressz kezelésében. A felnőtt színezők előre megrajzolt mintái – mandalák, természetmotívumok, geometrikus formák – keretet adnak, amely biztonságot teremt: nincs megfelelési kényszer, nincsenek „helyes” vagy „rossz” megoldások. Csak az a fontos, hogy milyen színekkel, érzelmekkel és hangulattal töltjük meg a mintát. A színezés során nem az a cél, hogy tökéletes képet alkossunk, hanem hogy a folyamatban megéljük az alkotás örömét. Ez a folyamat nem a teljesítményről, hanem a jelenlétről szól – arról, hogy képesek vagyunk elmélyülni, lelassulni, és csak „lenni”.

A színezés másik nagy előnye, hogy nem igényel különösebb előképzettséget vagy eszköztárat. Elég néhány színes ceruza, filctoll vagy festék, és egy mintalap. Kezdként érdemes egyszerűbb, nagyobb formákkal próbálkozni, később pedig fokozatosan áttérni a részletesebb mintákra. A cél nem a javítás, nem a hibátlan végeredmény, hanem az önkifejezés és a



megnyugvás. A színezés rugalmassága is a stresszkezelés egyik fontos eleme: bármikor félbehagyható, majd később folytatható. Nincs nyomás, nincs határidő – az alkotás mindig ott vár, ahol abbahagytuk. Ez különösen fontos azok számára, akiknek életében sok a bizonytalanság, mert a színezés kiszámítható, biztonságos struktúrát ad.

A mindennapi életben a stressz gyakran abból fakad, hogy túl sok inger ér minket egyszerre: dolgozunk, szervezünk, intézkedünk, reagálunk, miközben a gondolataink már a következő nap körül forognak. Ilyenkor a figyelem szétszóródik, és nehéz megállni. A színezés viszont visszahoz a jelenbe: a figyelem egy dologra összpontosul, ezáltal a gondolatok lelassulnak, az elme „átkapcsol” a pihenés üzemmódjába. A művészetterápiás szemléletű színezés tehát nem csupán egy hobbi, hanem egy önismereti és önszabályozási eszköz. Segít kapcsolatba lépni a belső világunkkal, levezetni a feszültséget, és újra megtapasztalni az alkotás örömét. A színezés során a kontroll érzése is visszatér: mi döntjük el, milyen színt használunk, hogyan töltjük ki a mintát, és mikor fejezzük be – ez különösen fontos azok számára, akik életük más területén gyakran érzik tehetetlennek magukat.

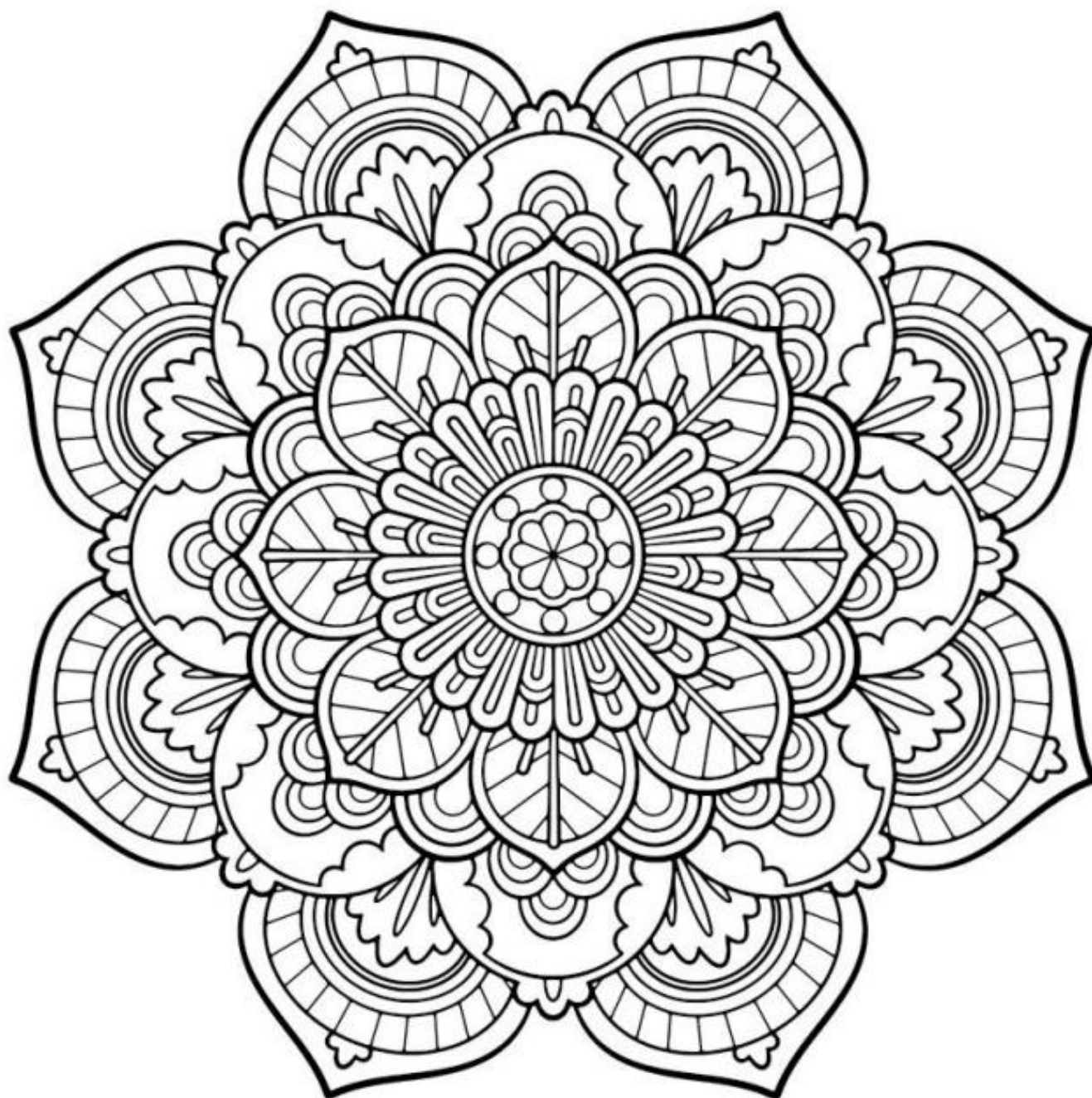
A felnőtt színezés egyszerű, de hatékony módszer arra, hogy újra megtanuljunk: a nyugalom és az elégedettség nem kívülről, hanem belülről fakad. Amikor leülünk és időt adunk magunknak az alkotásra, azzal egyben engedélyt is adunk a lelassulásra, a pihenésre és az önmagunkkal való találkozásra. A színezés során nem az számít, mit hozunk létre a papíron, hanem az, mit élünk át közben: a nyugalmat, a koncentrációt, az alkotás örömét és azt, hogy képesek vagyunk hatni a saját belső világunkra. A kreatív tevékenységek – mint a színezés – lehetőséget adnak arra, hogy újra kapcsolódjunk önmagunkhoz, visszanyerjük az irányítást az érzelmeink felett, és megtapasztaljuk, hogy a változás nem mindig nagy tettekben, hanem apró, tudatos pillanatokban történik.



Az Európai Unió
támogatásával



felnőtt tanulási program nehéz
élethelyzetben





Az Európai Unió
támogatásával



felnőtt tanulási program nehéz
élethelyzetben





3.6.8 Kognitív átkeretezés Grounding technikával

A kognitív átkeretezés segítségével az egyén képes új jelentést adni a gondolatainak, felismeri a negatív gondolatokat, alternatív értelmezést adni nekik, és ezáltal csökkenteni az érzelmi túltöltődést. Ez nem pozitív gondolkodást jelent inkább a realitáshoz való visszatérést a gondolatok átkeretezésével. Az érzékszervi lehorgonyzás – grounding a jelenben célja, hogy az elméből visszahozzon a testbe, a tapasztalati jelenbe, nyugalmat teremtsen és fokozza a kontrollélményt.

A gyakorlat menete:

Időtartam: kb. 5–10 perc

Testhelyzet: kényelmes ülés vagy fekvés, nyugodt környezet

Eszköz: nem szükséges, de segíthet egy puha takaró, kellemes illat, halk zene, illóolaj vagy tea.

1. lépés: a gondolat felfedezése és megnevezése. Gondolj egy olyan helyzetre, amikor nehéz volt elaludni, vagy túl sok gondolat keringett a fejedben. Figyeld meg, mi az a gondolat, ami most visszatér. Például: „Mi lesz, ha holnap fáradt leszek?”; „Nem tudok elaludni, már megint...”.

Most próbáld meg átkeretezni ezt a gondolatot. Használhatsz ehhez kezdetben hasonló mondatkeretet, mint: „Engedem, hogy a testem pihenjen, akkor is, ha az elmém még aktív.” A pihenés most az első. Az elalvás jönni fog, ha kész vagyok rá.”

A cél itt nem az elfojtás, hanem az elfogadás és átfogalmazás.

2. lépés: Az érzékszervi lehorgonyzás (5-4-3-2-1 grounding technika). Most a figyelmedet fokozatosan a jelen pillanatra irányítjuk, az érzékeid segítségével.

- 5 dolog, amit látsz: nézz körül (vagy képzelj el) mit látsz magad körül? Formák? Színek? Árnyékok? Fények? (pl. „A lámpa fénye a falon. A függöny mintája. A könyv a polcon.”)
- dolog, amit érzel (tapintasz): érzékelj a tested és a környezeted. Mit érzel a bőrödön? A ruhán, a széken, a levegőn? (pl. „A takaró melege. A zokni a lábamon. A levegő a karomon.”)
- 3 dolog, amit hallasz: figyelj a zajokra. Mit hallasz közelről vagy távolról? (pl. „A szobában csend van. A hűtő zúg. Kint autó halad el.”)
- 2 dolog, amit szagolsz: szagold meg a levegőt. Van illat? Parfüm? Étel? Tisztítószer? (Ha nem érzel illatot, képzelj el a kedvenc illatot.)
- 1 dolog, amit ízlelsz: figyeld meg, mit érzel a szádban. Valamilyen íz maradt? Ha nem, képzelj el egy ital vagy étel ízét. (pl. „Egy korty citromos víz. Egy reggeli kávé utóíze.”)



3. lépés: zárás – megfigyelés. Vegyél néhány mély levegőt... Figyeld meg, hogyan változott a tested és az elméd állapota. Érzed, hogy egy kicsit „közelebb vagy” a jelenhez? Ha úgy érzed, maradhatsz így még pár percig – nincs elvárás, csak megfigyelés.

3.6.8.1 Szituáció: Felidegesít valaki a munkahelyeden

A munkahelyi konfliktushelyzetek, különösen, ha váratlanul, felkészületlenül érnek minket, jelentős érzelmi megemelkedett belső feszültséggel járhatnak. A hirtelen düh, frusztráció vagy sértettség könnyen automatikus reakciókat konfliktus helyzeteket okozhatnak.

Megoldási javaslat: A következő két módszer segíthet az érzelmi önszabályozás és a konstruktív kommunikáció megerősítésében.

Technika: érzelmi késleltetés és újrarendezés (STOP-technika)

A STOP-technika célja az automatikus válaszreakció felfüggesztése és tudatos viselkedésre váltás. A mindfulness-alapú protokollt stressz- és dühkezelésre alkalmazzák viselkedésterápiás környezetben.

A gyakorlat menete:

Időtartam: 2–5 perc

Testhelyzet: bárhol végezhető, állva vagy ülve

1. lépés:

S – Stop: mondd magadnak csendben vagy gondolatban: Állj meg! Ne reagálj azonnal.

T – Take a breath: vegyél lassan egy mély levegőt az orrodon keresztül... és fújd ki a szádon. Érezd, ahogy a levegő kitölti a tüdődet, majd kiáramlik belőled. Ismételd meg kétszer, érezd hogy az idegrendszered átkapcsol egy nyugodtabb állapotba.

O – Observe: irányítsd a figyelmed befelé. Tegyél fel magadnak pár egyszerű kérdést: Mit érzek most a testemben? (feszültség, gyors szívverés, izomfeszülés?); Milyen érzésem van bennem? (pl. düh, frusztráció, megbántottság?); Milyen gondolat járt/jár most a fejemben?; Mi váltotta ki ezt? Figyeld, ne értékelj. Csak *tudatosítsd*, amit észlelsz.

P – Proceed: Most, hogy visszanyerted a kontrollt, dönts tudatosan: szükség van azonnali válaszcselekedésre? Van más módja a reagálásnak?; Mi szolgál engem és a másik felet is hosszabb távon? Ha készen állsz, válassz egy viselkedést, amely nem automatikus, hanem a te döntésed.

Technika: Asszertív én-üzenetek alkalmazása

Az asszertív kommunikáció segít abban, hogy saját érzéseinket és igényeinket világosan, a másik fél támadása nélkül tudjuk kifejezni.



A gyakorlat menete:

Konfliktus helyzetben az alábbi mintaformulát kell alkalmazni: „Amikor (→ viselkedés), akkor (→ érzés), mert (→ ok). Azt szeretném kérni, hogy (→ jövőbeli kívánság).”

Példa:

„Amikor félbeszakítasz, frusztrálttá válok, mert fontos számomra, hogy végigmondhassam a gondolataimat. Szeretném, ha meghallgatnál előbb.”

*Gratulálunk, KilátóPont +3!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

3.6.8.2 Szituáció: Elkeseredés – Úgy érzem, nincs kiút

Amikor erős elkeseredettséget élünk át, gyakran jellemző a kilátástalanság érzése és a rögzült negatív gondolkodási minták (pl. „minden reménytelen”, „úgysem változik semmi”). A helyzet komplexitása miatt az agy túlterhelődik, és az egyén elveszítheti az én-hatékonyság élményét.

Megoldási javaslat: A cél a kontrollálható részelemek azonosítása és az érzelmi feszültség csökkentése.

Technika: Probléma darabolása (mikro-cselekvés)

Ez a technika a kognitív terápiából származik, célja a teljes bénultság helyett egyetlen apró lépés megtétele. A cél: ne oldd meg a problémát – kezdj vele valamit.

A gyakorlat menete:

Időtartam: 2–5 perc

Testhelyzet: ülő, kényelmes testhelyzet

1. lépés: Írd le egy papírra az aktuális problémát. Ne elemezd túl, ne keresd az okokat – egyszerűen csak nevezd nevén azt, ami most nyomaszt.
2. lépés: tedd fel magadnak a kérdést mi az a legkisebb cselekvés, amit most meg tudok tenni, és egy kicsit javít a helyzetemen?



3. lépés: Cselekvés – azonosítsd ezt az apró lépést, majd valósítsd meg még aznap. Fontos, hogy a választott cselekvés reális legyen. A cselekvés megtöri a bénultságot, és beindítja a motivációs folyamatot.

Technika: Érzelemnapló és a gondolatcsapdák felismerése

Segíti az érzelmek tudatosítását és leírását, a kapcsolódó automatikus gondolatok felismerését, majd a kognitív torzítások átkeretezését – azaz reálisabb, önsegítő gondolatok megfogalmazását. Ezáltal csökken a szorongás, nő az önreflexió és az érzelmi önszabályozás képessége.

A gyakorlat menete:

Időtartam: 15–20 perc (egy adott esemény feldolgozására) A napló rendszeres, heti 2–3 alkalommal történő vezetése a leghatékonyabb.

Testhelyzet: ülő, kényelmes testhelyzet

Vezetett kérdéssor:

Érdemes külön oszlopokba írni, mert később visszaolvasható, így nyomon követhető a gondolkodásbeli változás.: **Érzelem – Gondolat – Torzítás – Új nézőpont**

1. lépés: Milyen érzések voltak bennem? – Írd le pontosan, milyen érzelmek jelentek meg az adott helyzetben. Törekedj minél konkrétabb szavakra (pl. frusztráció, féltékenység, bizonytalanság, reménytelenség).

Példa: „Csalódottságot, dühöt és szégyent éreztem.”

2. lépés: Milyen gondolatokat kapcsoltam hozzájuk? – Figyeld meg: milyen belső mondatok vagy hiedelmek társultak ezekhez az érzelmekhez?

Pl. „Úgysem vagyok elég jó.” „Mindenki utál.” „Meg fogok bukni.”

3. lépés: Felismerem-e, hogy ezek között van torzítás? – Használj segédlistát a gyakori kognitív torzítások azonosítására:

- Túláltalánosítás: „Ez mindig így van.”
- Katasztrofizálás: „Ez a világvége.”
- Gondolatolvasás: „Tudom, hogy azt gondolta rólam...”

Példa: „Ha egyszer hibázom, biztosan mindenki leír.” → túláltalánosítás + katasztrofizálás

4. lépés: Hogyan fogalmazhatnám át reálisabban, támogatóbb módon? – Keress egy új, arányosabb és segítőbb gondolatot, amely még mindig igaz lehet, de nem torzít.



Új gondolat: „Ez a helyzet most nehéz volt, de ettől még értékes ember vagyok.”
VAGY: „Ez csak egy visszajelzés – tanulhatok belőle, nem kell tökéletesnek lennem.”

3.6.8.3 Szituáció: Túl sok a feladat, szétszúszok

A túlzott feladatterhelés könnyen a kontrollvesztés érzetéhez, döntési bénuláshoz és pszichés kimerüléshez vezethet. Gyakori tünet a halogatás, ami paradox módon tovább növeli a nyomást, és fokozza a stresszt.

Megoldási javaslat: A túlterhelés érzésének rendszerezése és idői struktúrába illesztése.

Technika: Feladat-köteg szétbontása + 3M-módszer (Most – Máskor – Másnak)

Ez a technika a túlterheltség „belső zsúfoltságát” oldja úgy, hogy nem a sürgősség, hanem a pszichés teher és a cselekvési lehetőség alapján bontja részeire a tennivalókat. A feladat célja, hogy a belső kaosz és a túlterhelés érzése csökkenjen azáltal, hogy a feladatokat egyszerű kategóriák szerint rendezzük, és csökkentjük az azonnali kognitív terhet.

A gyakorlat menete:

Időtartam: 10–15 perc

Testhelyzet: ülő, kényelmes testhelyzet

1. lépés: Ömlesztett lista – írd le minden feladatod, ami most a „fejben kering” legyen az apróság vagy nagy dolog. A cél kiüríteni a mentális túlterhelést.

Példa: válaszolni a főnöknek, mosogatni, szülői értekezlet, önéletrajz frissítés, felhívni a nagymamát, ajándékot venni...

2. lépés: A 3M-módszer alkalmazása – három oszlopba:

Most	Máskor	Másnak
Amit most el kell és el tudsz kezdeni	Amit elhalaszthatsz konkrét időre	Amit nem neked kell megcsinálni – delegálható, elengedhető

Példa:

Most: „Válaszoló a legfontosabb e-mailre.”

Máskor: „Ajándékot a hétvégén veszek, időpontot írok hozzá.”

Másnak: „A fiam is le tudja venni a ruháit, nem nekem kell összehajtani.”

1. lépés: Akcióindítás – a „Most” oszlopból válassz ki csak 1 feladatot, amit azonnal vagy ma elkezdesz és adj hozzá időkeretet: „20 perc erre a feladatra.”



Technika: Mikronszünet-technika (Pomodoro-stratégia)

A Pomodoro-stratégia célja a fókuszált munkavégzés és az aktív pihenés ritmusának váltakozása révén a mentális frissesség és koncentráció fenntartása. A technika csökkenti a kognitív kimerülést, segít megelőzni a túlterhelést és támogatja a hatékonyabb időgazdálkodást. Ez a technika nemcsak munkához, tanuláshoz, hanem akár otthoni feladatokhoz, kreatív munkához vagy adminisztrációhoz is jól használható. Az ismétlődő fókusz–pihenés ritmusa segít energiában tartani a figyelmet, és csökkenti a kiegészítő kockázatát.

A gyakorlat menete:

Időtartam:

Egy Pomodoro-ciklus:

- 25 perc fókuszált munka
- 5 perc mikro-szünet

4 teljes ciklus után:

- 20–30 perc hosszabb szünet, regenerálódás céljából

1. lépés: Válassz egy konkrét feladatot – tűzd ki, hogy mit szeretnél 25 perc alatt elvégezni. Legyen egyértelműen körülhatárolható cél.

2. lépés: Állítsd be az időzítőt 25 percre – használhatsz Pomodoro-appot, konyhai időzítőt, telefonos stoppert – a cél az, hogy tudd: ez megszabott fókuszidő.

3. lépés: Dolgozz koncentráltan (25 perc) – kapcsold ki az értesítéseket, tedd félre az egyéb teendőket. Ha elkalandozol, finoman térj vissza a feladathoz.

4. lépés: Mikroszünet (5 perc) – tedd félre a munkát. Mozdasd át magad, igyál vizet, nézz ki az ablakon, végezz pár légző gyakorlatot vagy nyújtózást.

Ajánlott: „20–20–20 szabály” szemnek – 20 másodpercig nézz 20 láb (6 méter) távolságba minden 20 perc után.

5. lépés: Ismételd meg a ciklust 4× – tartsd magad a 25–5 ritmushoz. Ha lehet, ne told ki a ciklusokat.

6. lépés: Nagyobb pihenő (20–30 perc) – miután négy teljes Pomodoro-ciklust teljesítettél, engedj meg magadnak egy hosszabb szünetet. Ez lehet: séta, zenehallgatás, könnyű étkezés, beszélgetés, relaxáció.



3.6.8.4 Digitális tananyag / feladat

A Pomodoro technika: Időgazdálkodás kis időblokkokban



<https://gamma.app/docs/A-Pomodoro-technika-Idogazdalkodas-kis-idoblokkokban-5ayuvaa5o33jx2x>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

3.6.8.5 Szituáció: Elutasítás – kritikát vagy nemet kapok

Az elutasítás gyakran érinti az önértékelést, különösen akkor, ha az egyén saját magát azonosítja a kritizált viselkedéssel. Ez az énkép sérüléséhez, önbizalomcsökkenéshez és túláltalánosított negatív következtetésekhez vezethet (pl. „nem vagyok elég jó”, „nem kellek senkinek”).

Megoldási javaslat: Az önértékelés megerősítése és a tapasztalat átértelmezése.

Ha úgy érzed, elakadtál, az is a tanulás része. A megállás nem kudarc – néha csak levegőt kell venni.



Technika: Érték-újrafókuszálás (belső erőforrások tudatosítása)

Ez a technika arra irányul, hogy az egyén tudatosítsa saját értékeit, adottságait és pozitív identitáselemeit, függetlenül a külső visszajelzéstől. A kritikával szemben nem csak védekezni lehet, hanem újra is lehet építeni az önértékelést: arra figyelve, ami állandó, stabil és belülről jön.

A gyakorlat menete:

Időtartam: 10–15 perc (egyéni feldolgozásra, írásban)

Testhelyzet: Ülő, kényelmes testhelyzetben.

1. lépés: Értékeim összegyűjtése – mely értékeim maradnak érvényesek akkor is, ha most elutasítást kaptam?
2. lépés: Belső erőforrások felidézése – milyen helyzetekben álltam talpra korábban? Mi segített? Milyen tulajdonságaim támogattak?
3. lépés: Megerősítő visszajelzések összegyűjtése – van-e olyan pozitív visszajelzés (szóban, írásban), amit most fel tudok idézni? Példa: „Egy korábbi főnököm azt mondta, értékeli a kreatív gondolkodásomat.” Javasolt: ezeket leírni vagy elmenteni belső erőforráslistára.

3.7 Mit jelent a CBT a mindennapokban? példák (pl. gondolatnapló, negatív gondolat újrafogalmazása)

A CBT (kognitív viselkedésterápia) egyik legnagyobb előnye, hogy struktúrája tanulható, eszközei a hétköznapi helyzetekhez adaptálhatók. A szemlélet lényege, hogy a gondolataink nem pusztán következményei az eseményeknek, hanem aktív közvetítők az érzelmeinknek és viselkedésünknek is. Ez azt jelenti, hogy ha tudatosítjuk és átkeretezzük a torzító gondolatokat, az érzelmeink és reakcióink is változhatnak.

Fontos felismernünk, hogy a CBT a mindennapokban nem pszichoterápiás mélységben jelenik meg, hanem olyan eszközök és szemléletmód formájában, amelyek segítenek megérteni: „A gondolataim nem mindig a valóság – de befolyásolják az érzelmeimet és a viselkedésemet.” Ez a felismerés már önmagában is mentálhigiénés erőforrássá válik.

3.7.1 Íme néhány gyakorlat, amelyet beépíthetsz a hétköznapijaidban

Technika: Gondolatnapló vezetése

A napló segít kívülről ránézni a gondolatainkra és megtörni az érzelem–reakció automatizmust. Példa: Egy hétköznapi helyzet – valaki nem válaszol az üzenetedre.



Automatikus gondolat: „Biztos haragszik rám” vagy „Unalmas vagyok, ezért nem válaszol”

Naplóbejegyzés mintája:

Esemény	Érzelem	Automatikus gondolat	Torzítás	Reális alternatíva
Nem válaszolt az üzenetemre	Szorongás, bizonytalanság	„Már nem kedvel engem”	Gondolatolvasás	„Lehet, hogy elfoglalt. Nem tudhatom biztosan, miért nem ír.”

Technika: Negatív gondolat újrafogalmazása – átkeretezés

Az énkép elkezd elkülönülni az aktuális teljesítménytől, ez pedig hosszú távon építi a rezilienciát (ellenálló képességet). A feladat célja, hogy az ártó, általánosító vagy irreális gondolatok átalakítsa realitásalapú, támogatóvá.

Példa: Egy hétköznapi helyzet – hibázol egy munkahelyi prezentációban.

Negatív gondolat:

„Elrontottam, béna vagyok.”

CBT-alapú átkeretezés:

„Ez egy hiba volt, de nem azonos önmagammal. Át tudom nézni, mit tanultam belőle.”

3.7.2 Digitális tananyag / feladat

Nézőpontváltás

<https://gamma.app/docs/Nezopontvaltas-zdnnn6feapr7l6>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

Minden új helyzetben ott lesz veled az, amit itt megtanultál. Ez a te erőforrásod.



Technika: Viselkedési kísérlet – „próbáld ki másképp”

Tapasztalati úton cáfolhatók a túláltalánosító, félelemből származó gondolatminták. A feladat célja, hogy a belső meggyőződéseinket próbára tegyük.

Példa: *Egy hétköznapi helyzet – azt hiszed, ha segítséget kérsz, gyengének tűnsz.*

Kísérlet: „Megkérek egy kollégát, hogy nézze át az anyagomat.”

Ezután megfigyeled:

- Hogyan reagál?
- Hogyan érzed magad?
- Valóban negatív következmény történt-e?

Technika: Érzelmi skála vagy „hangulat-hőmérő” használata

Az érzelmek intenzitásának számszerűsítése segít az arányérzék helyreállításában.

Példa: *„Most 9-es szinten vagyok dühös egy 10-es skálán. Vajon mit tudok tenni, hogy ez 6-ra csökkenjen?”*

Ez segít kiszakítani az embert az érzelmi megterhelésből, és lehetőséget ad az önszabályozásra.

Technika: Strukturált problémamegoldás

Egy komplex élethelyzet szisztematikus áttekintése és lehetséges lépések kidolgozása. A feladat segít a kontrollélmény visszaszerzésében, csökkenti a szorongást és növeli a cselekvési hajlandóságot.

Lépései – Megválaszolni a következő kérdéseket:

1. Mi a konkrét probléma?
2. Mi a célom ezzel kapcsolatban?
3. Milyen megoldási lehetőségeim vannak?
4. Mi az első konkrét lépés?

Maslow-piramis – Hol tartok most? A technika célja, önreflexiós kérdések, saját példák, értékelés mentén a saját élethelyzet átgondolása a Maslow-féle szükséglethierarchia mentén.

A gyakorlat menete:

Időkeret: 20–30 perc – Javasolt minimum 5–10 perc szintenként

Testhelyzet: Ülő, kényelmes testhelyzetben.

1. lépés: Fiziológiai szükségletek (alapvető életfunkciók): alvás, étkezés, testi egészség, lakhatás, pihenés

Hol tartok most?



- Megfelelő minőségű és mennyiségű az alvásom?
- Rendszeresen táplálkozom, elegendő folyadékot iszom?
- Van biztonságos lakóhelyem, nyugodt életem?

Példa:

„Újabban gyakran kelek fáradtan – talán a lefekvés rutinomon kellene változtatnom.”
„Sokszor kihagyom az ebédet munka közben – ez hosszú távon nem fenntartható.”

2. lépés: Biztonság iránti szükséglet: fizikai biztonság, stabil jövedelem, egészségbiztosítás, kiszámíthatóság

Hol tartok most?

- Biztonságosnak érzem az életemet és a munkámat?
- Van elegendő tartalékom, hogy átvészeljek egy váratlan helyzetet?

Példa:

„A munkahelyem stabil, de anyagilag most szorosabbra kellett húzni a nadrágszíjat.”
„Egészségügyileg több vizsgálat is vár rám, ettől kissé szorongok.”

3. lépés: Kapcsolati szükségletek (valahová tartozás, szeretet): barátságok, párkapcsolat, családi kötődés, közösségi élmények

Hol tartok most?

- Kapok és adok érzelmi támogatást?
- Része vagyok olyan közösségnek, ahol számítok?

Példa:

„Több baráti kapcsolatom mostanában háttérbe szorult – ideje újra találkozni velük.”
„A családommal gyakran beszélek, ez biztonságot ad.”

4. lépés: Önbecsülés és megbecsülés: elismerés, kompetencia, sikerélmény, önbizalom

Hol tartok most?

- Érzem, hogy értékes vagyok, akár mások megerősítése nélkül is?
- Vannak sikerélményeim a mindennapokban?

Példa:

„Jól esett, hogy a főnököm külön kiemelte a munkámat.” „Néha kételkedem magamban, pedig objektíven jól haladok.”

5. lépés: Önmegvalósítás: személyes célok, kreativitás, önkifejezés, fejlődés



Hol tartok most?

- Van olyan tevékenység, ami igazán rólam szól, nem csak a kötelezettségeimről?
- Mennyire érzem, hogy haladok a saját utamon?

Példa:

*„A tréninganyag kidolgozása örömet ad, és úgy érzem, ebben benne vagyok én.”
„Szeretnék több időt hagyni az írásra – ez fejleszt és tölt is egyszerre.”*

Összegző kérdés: Melyik szinten érzem magam a leginkább stabilnak, és melyiken van most leginkább dolgom?

Motivációs térkép – „Mi visz előre?” – „Mi akadályoz?”

A motivációs térkép célja a belső hajtóerők és a gátló tényezők feltárása, vizuális megjelenítése és átdolgozása, nem csupán az akadályok számbavétele, hanem az egyensúly vizsgálata is: *Elég erős-e, amit belülről viszek magammal – ahhoz képest, ami kívülről vagy belülről visszafog?* Ez az egyensúly az önszabályozás, a reális célkitűzés és az érzelmi állóképesség (reziliencia) alapja.

A gyakorlat menete:

Időkeret: 15–20 perc

Testhelyzet: Ülő, kényelmes testhelyzetben.

1. lépés: A térkép vizualizálása

Rajzolj egy vízszintes vonalat egy A4-es lapra. Oszd két részre:

Bal oldalra: „*Mi visz előre?*” Jobb oldalra: „*Mi akadályoz?*”

2. lépés: Tényezők összegyűjtése – inspiráló kérdések

„*Mi visz előre?*” – (belső és külső motivátorok)

- Mi az, ami miatt reggel felkelek?
- Mi ad értelmet a tevékenységeimnek?
- Milyen emberek, élmények, értékek mozgatnak?
- Mikor érzem, hogy *haladok*?

Példák: fejlődni akarás, elismerés, segítség másoknak, alkotás, kíváncsiság, értékrend, család



„Mi akadályoz?” – (külső korlátok, belső gátak)

- Mi szokott visszahúzni?
- Milyen gondolatok vagy félelmek lassítanak?
- Milyen körülmények vagy szokások hátráltatnak?

Példák: önbizalomhiány, halogatás, kudarcból való félelem, túl sok elvárás, túlterheltség, külső bizonytalanság

2. lépés: Vizualizáció és összekapcsolás

Kapcsolj nyilakat, vonalakat, színeket a tételekhez – például:

- *Zöld nyilak a motivátoroktól a cél felé*
- *Piros körök vagy korlát-szimbólumok az akadályozó elemekhez*
- *Írhatsz rá érzéseket, képeket, szimbólumokat is*

3. lépés: Reflexió – kérdések a feldolgozáshoz

- Melyik motivációm a legerősebb most?
- Melyik akadály a legnagyobb hatású?
- Mi az, amit el tudnék mozdítani?
- Mi az, amivel együtt kell élnem – és hogyan tudnám kezelni?
- Melyik motivációm segít át egy akadályon?

3.8 Az IKIGAI – az élet értelmének és irányának felfedezése

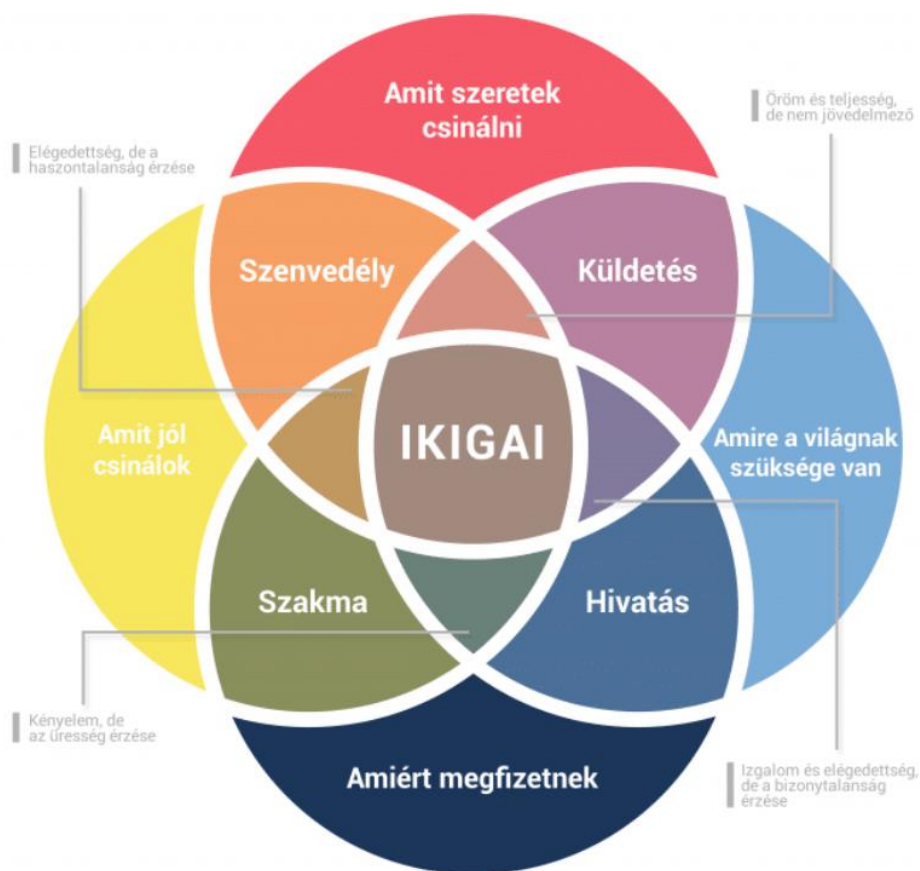
Az ember életében mindannyiunknak vannak olyan időszakai, amikor elveszítjük a belső irányítót. Ilyenkor nehéz megtalálni, miért érdemes reggel felkelni, mit szeretnénk elérni, és miben vagyunk igazán jók. Az **IKIGAI** módszer ebben segít: abban, hogy újra kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal, megtaláljuk a személyes motivációinkat és azt az életutat, ami értelmet és elégedettséget ad. Az „ikigai” szó japán eredetű, jelentése nagyjából: „az élet értelme”, „az, amiért érdemes élni”. A japán kultúrában az ikigai nem valami távoli cél, hanem egyfajta mindennapi életfilozófia – annak megélése, hogy amit csinálunk, az számít, hasznos, és örömet ad. Az ikigai tehát nemcsak hivatás vagy munka, hanem egy mélyebb, belső egyensúly, amely a személyes értékek, vágyak és képességek harmóniájából születik.

A módszer abból indul ki, hogy mindannyiunk életében létezik egy olyan metszéspont, ahol a személyes vágyaink, erősségeink, a világ szükségletei és a megélhetés lehetőségei találkoznak. Az ikigai ezt a négy dimenziót hozza kapcsolatba:



- Amit szeretsz (szenvedély) – ami örömet, lelkesedést ad, amiért képes vagy időt és energiát áldozni.
- Amiben jó vagy (képesség) – amit tapasztalatból, tehetségből vagy gyakorlásból jól tudsz csinálni.
- Amire a világnak szüksége van (küldetés) – ami mások számára értéket teremt, ami hozzájárul mások életéhez.
- Amiért megfizetnek (hivatás) – amiből meg lehet élni, amit a társadalom, a munkaerőpiac elismer és keres.

E négy terület metszéspontja adja az **IKIGAI**-t, vagyis azt az állapotot, amikor az életünkben összhang van a vágyaink, képességeink, lehetőségeink és céljaink között.



1. <https://thebrightacademy.hu/ikigai-a-hos>

3.8.1 Az IKIGAI nem cél, hanem folyamat

Az ikigai nem egy egyszeri felismerés, hanem egy élethosszig tartó önismereti út. Azt jelenti, hogy folyamatosan keressük, mi ad értelmet a mindennapjainknak – és elfogadjuk, hogy ez idővel változhat. Ami ma fontos, az lehet, hogy holnap már más lesz, és ez természetes. Az ikigai tehát nem tökéletes élethelyzetet ígér, hanem egy irányt, amelyhez újra és újra visszatérhetünk, ha elakadunk vagy elveszítjük a motivációnkat. A módszer lényege,



hogyan segítsen felismerni, miben vagyunk hitelesek és mi ad energiát, még akkor is, ha az életünk éppen nehéz szakaszban van. A nehéz élethelyzetek, a munka elvesztése, a bizonytalanság vagy a kirekesztettség érzése gyakran gyengítik az önbizalmat. Ilyenkor különösen fontos, hogy újra felfedezzük: mindannyiunknak vannak értékei és képességei, amelyek mások számára is értéket jelentenek. Az ikigai abban segít, hogy meglássuk: a saját életünknek is van jelentősége, és még a legapróbb lépések is számítanak, ha önazonosan, belső meggyőződésből tesszük meg őket.

3.8.2 Az egyensúly keresése a négy terület között

Ha csak az egyik területre koncentrálunk, könnyen kibillenhet az egyensúly:

- Ha csak azt tesszük, amit szeretünk, de nem tudunk belőle megélni, lelkesek leszünk, de frusztráltak is.
- Ha csak a pénz motivál, elveszíthetjük az örömet és a lelkesedést.
- Ha segítünk másoknak, de közben kimerülünk, előbb-utóbb kiégünk.
- Ha valamiben jók vagyunk, de nem látjuk benne az értelmet, ürességet élhetünk meg.

Az ikigai segít megtalálni a középpontot: azt a pontot, ahol a képességek, a vágyak és a külső körülmények egyensúlyban vannak. Ez nem azt jelenti, hogy minden tökéletes lesz, hanem azt, hogy van egy irányunk, amelyhez visszatérhetünk, ha elbizonytalanodunk.

3.8.3 Az önismeret és az ikigai kapcsolata

Az ikigai módszer nem működik önismeret nélkül. Ahhoz, hogy megtaláljuk, mi az, ami valóban fontos számunkra, időt kell szánnunk a belső figyelemre: arra, hogy megértsük, mi tölt fel, és mi merít le. Sokszor nem is tudatosítjuk, hogy a mindennapi tevékenységeink mennyi apró örömet adnak. Az ikigai segít abban, hogy észrevegyük a pozitív élményeket: egy jó beszélgetést, egy segítségnyújtást, egy apró sikerélményt. A módszer arra is tanít, hogy az értelmes élet nem nagy célokból, hanem sok kis, tudatos döntésből épül fel. Az ikigai lényege éppen az, hogy megtanítsa: az élet értelme nem valami távoli dolog, amit keresni kell, hanem valami, amit minden nap megélhetünk – ha tudatosan figyelünk rá.

3.8.4 Az ikigai gyakorlati alkalmazása

Az ikigai nemcsak hivatásra vonatkozik, hanem a mindennapok örömeire is. Lehet valakinek az ikigai-ja az, hogy gondoskodik a családjáról, kertészkedik, segít másokon, vagy új dolgokat tanul. A lényeg, hogy az adott tevékenység kapcsolódjon az értékeinkhez, és adjon valamiféle belső elégedettséget. A japán kultúra egyik alapelve szerint a boldogság nem a célok elérésében, hanem a folyamatos fejlődésben rejlik. Az ikigai segít abban, hogy minden napban meglássuk a haladás apró jeleit – mert ezek adják az élet értelmét.



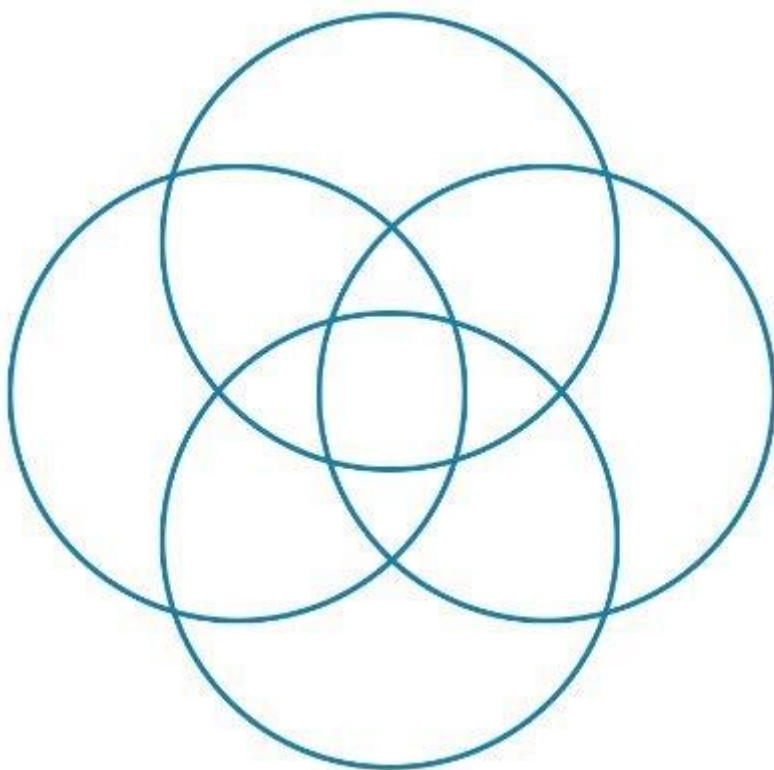
IKIGAI térkép – Mi ad értelmet a napjainknak?

Cél: Segíteni abban, hogy felismerjük, milyen tevékenységek, kapcsolatok és értékek adnak valódi örömet, motivációt és irányt az életünknek.

Feladat: Rajzolj négy egymást átfedő kört egy lapra (mint egy virág).

A körök címkéi legyenek:

1. Amit szeretek csinálni
2. Amiben jó vagyok
3. Amire a világnak szüksége van
4. Amiért jutalmazást (elismerést, jövedelmet, megbecsülést) kaphatok



Ezután töltsd ki mindegyik részt a saját tapasztalataid alapján.

Ne gondolkodj túl sokat – ami először eszedbe jut, azt írd le. Majd figyeld meg, hol metszik egymást a körök – ott található a te személyes IKIGAI-d, vagyis az, ami igazán értelmet ad az életednek.

Önreflexiós kérdések:

- Melyik kör volt a legkönnyebb és melyik a legnehezebb kitölteni?
- Van-e olyan terület, amit szeretnél jobban fejleszteni, hogy közelebb kerülj az egyensúlyhoz?
- Mi az a tevékenység, ami után elégedettebbnek, nyugodtabbnak vagy energikusabbnak érzed magad?



Megjegyzés:

Ez a gyakorlat nem egy egyszeri feladat – érdemes időről időre újra kitölteni, hiszen az IKIGAI az élet változásaival együtt formálódik.

A mindennapi IKIGAI – Kicsi lépések a kiegyensúlyozott élet felé

Cél: Tudatosítani, hogyan lehet az IKIGAI elvét a hétköznapi életben alkalmazni, még nehéz élethelyzetben is.

Feladat: Gondolj végig egy átlagos napot vagy hetet, és válaszolj az alábbi kérdésekre:

- Melyik tevékenység vagy pillanat adta a legtöbb örömet az elmúlt időszakban?
- Volt-e olyan dolog, amit szívesen csináltál, de régóta halogatsz?
- Kinek segítettél vagy kinek köszönhetsz valamit a közelmúltban?
- Mi az a kis lépés, amit már holnap megtehetsz, hogy több legyen az ilyen pillanatokból az életedben?

Írd le ezt az apró lépést konkrétan, például:

- „Holnap reggel 10 percet sétálok a parkban, hogy lecsendesedjek.”
- „Felkeresem egy régi barátomat, akivel jó beszélgetni.”
- „Elkezdlek érdeklődni egy új tanfolyam iránt, ami mindig is érdekelt.”

Az IKIGAI nemcsak nagy célokat jelent, hanem a mindennapi örömek és értékek tudatos megélését is. A kis lépések segítenek abban, hogy újra kapcsolatba kerüljünk azzal, ami fontos számunkra, és erősítik a motivációt a változáshoz. Az ikigai módszer egy önismereti iránytű, amely segít újra kapcsolatba kerülni önmagunkkal, és megtalálni, mi ad értelmet az életünknek. Nem egy külső elvárásnak való megfelelésről szól, hanem arról, hogy rátaláljunk arra, ami valóban a miénk: a belső motivációra, amely akkor is tovább visz, ha az élet nehezzé válik.

Önismereti utazólettel – minden feladat új felismerést hozott

Hosszú utat tettél meg, hogy eljuss idáig. Minden lépéseddel közelebb kerülsz ahhoz, hogy tudd, ki vagy, mit szeretnél, és hogyan működsz. Az önismereti utazás nem verseny, hanem felfedezés – és te már úton vagy.

Lásd meg a saját fejlődésed nyomait, és légy büszke rá: ez már a te történeted.



*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4. Célkitűzés, tervezés és önirányítás – Hogyan haladunk előre a változás útján

A cél nem csupán egy kívánt eredmény, hanem irány, amely kijelöli, merre szeretnénk haladni. Segít abban, hogy a mindennapi tevékenységeknek értelmet adjunk, és hogy az energiánkat arra fordítsuk, ami valóban fontos számunkra. A célok nemcsak a „mit” határozzák meg, hanem a „miértet” is – miért dolgozunk, miért tanulunk, miért akarunk változtatni.

A célkitűzés tehát nemcsak tervezés, hanem önismereti folyamat is. Amikor célokat tűzünk ki, tulajdonképpen azt is kimondjuk, hogy milyen életet szeretnénk élni, milyen emberré akarunk válni, és mi az, ami értelmet ad a mindennapjainknak.

4.1.1 Gyakorlati feladat

Mit jelent számomra a cél?

- Mit jelent számunkra a „cél” szó?
- Van-e most olyan cél, amelyért dolgozol?
- Inkább rövid távon gondolkodsz, vagy hosszú távra tervezel?

4.2 Miért fontos célokat kitűzni?

A világos, reális és személyes jelentéssel bíró célok segítenek abban, hogy:

- fókuszálni tudjuk az energiánkat,
- motiváltabbak és kitartóbbak legyünk,
- ne sodródjunk a körülményekkel, hanem irányítsuk az életünket,
- felismerjük, mikor haladunk előre, és mikor kell újraterveznünk,
- hosszú távon is megtartsuk a hitünket a változás lehetőségében.

A célkitűzés nem csupán eszköz a sikerhez, hanem belső stabilitást és reményt is ad – különösen nehéz élethelyzetekben, amikor az ember újra szeretné építeni az életét, kapcsolatait vagy önbizalmát.



4.2.1 A változás – az újrakezdés és fejlődés folyamata

A változás az élet természetes része – mégis sokszor nehéz elfogadni. Sokan szeretnék biztonságban, kiszámíthatóan élni, de az élet nem statikus. Minden nap történik valami, ami formálja, átalakítja a körülményeinket, kapcsolatainkat vagy éppen önmagunkat. A változás olykor hirtelen jön, máskor lassan érlelődik bennünk. Van, amikor kívülről kényszerítik ránk, és van, amikor belülről születik meg az igény rá. Bárhonnan is indul, **a változás mindig fejlődést, tanulást és önismeretet** hozhat magával – ha képesek vagyunk felismerni az üzenetét.

4.2.1.1 A változás természete

A pszichológia szerint a változás egy folyamat, nem pedig egy pillanat. Általában öt szakaszban zajlik:

1. **Tagadás** – „Nincs itt semmi baj.”
2. **Ellenállás** – „Nem akarok megváltozni.”
3. **Elfogadás** – „Talán tényleg szükség van erre.”
4. **Kísérletezés** – „Megpróbálok másképp reagálni.”
5. **Beépülés** – „Már természetessé vált az új működés.”

Ezek a lépések nem mindig sorrendben történnek, néha visszalépünk, néha gyorsabban haladunk. A lényeg az, hogy minden szakasz a fejlődés része, és mindegyikben van tanulás.

4.2.1.2 A belső változás mint kulcs

A legtöbb ember szeretné, ha a világ változna – a körülményei, a munkája, a kapcsolatai, a szerencséje.

De ahogy **Anthony De Mello** írja:

„Ha békét akarsz, keresd a változást magadban, ne másokban. Könnyebb a lábadat védeni egy szandállal, mint szőnyeggel borítani az egész földet.”

A valódi változás belül kezdődik. Ha megtanulunk másként gondolkodni, másként reagálni, másként figyelni önmagunkra és másokra, a külső világ is másképp kezd viselkedni velünk. Ez az önismereti folyamat nem mindig könnyű: meg kell ismernünk a félelmeinket, el kell engednünk a múltat, és felelősséget kell vállalnunk azért, ami rajtunk múlik.

4.2.1.3 A félelem és a biztonság illúziója

A változás egyik legnagyobb akadálya a félelem:

- a bizonytalanságtól,
- az ismeretlentől,
- a kudarctól,



- vagy attól, hogy elveszítjük, amit eddig ismertünk.

Pedig ahogy **Helen Keller** írta:

„A biztonság többnyire csupán egy babonának tekinthető, mivel a természetben soha sem fordul elő, és az emberek életében sem tapasztalható. Hosszú távon a veszélyt elkerülni semmivel sem biztonságosabb, mint szembefordulni vele. Az élet egy merész vállalkozás, vagy egy nagy semmi.”

A biztonság nem a körülmények stabilitását jelenti, hanem a belső egyensúlyt – azt a képességet, hogy alkalmazkodni tudunk, és bízunk abban, hogy képesek vagyunk újrakezdeni, ha kell.

4.2.1.3.1 Mitől félünk igazán?

A félelem az egyik legősibb és legfontosabb érzélem. Segít felismerni a veszélyt és reagálni rá, ugyanakkor, ha tartósan fennmarad, akadályozhatja a fejlődést, a döntéseket és az emberi kapcsolatokat. A félelem felismerése nem gyengeség, hanem az önismeret része: ha tudjuk, mitől félünk, könnyebben tudunk változtatni.

Gondoljuk végig, mi az, ami bennünk szorongást, félelmet vált ki. Ez a kérdőív abban segít, hogy tudatosabban lássuk, mely helyzetekre reagálunk erősebben, és hol van szükségünk biztonságra, támogatásra vagy bátorságra. A cél nem az, hogy „legyőzzük” a félelmeinket, hanem hogy jobban megértsük, mit üzennek nekünk.

Mitől fél igazán?

Ez a kérdőív az Ön félelmeire és szorongásaira vonatkozik. Az alábbi listán ötven olyan dolgot és helyzetet sorolunk fel, amitől leggyakrabban félnek az emberek. Arra kérjük jelölje meg, melyiktől mennyire fél!

Egyáltalán nem=1, alig=2, kicsit=3, közepesen=4, eléggé=5, nagyon=6, retteg=7

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|---|
| 1. A hegyes tárgyaktól | 7. A repülőgép-utazástól | 14. Az első találkozástól egy ismeretlennel |
| 2. Az autóutazástól | 8. A gilisztától | 15. A testi fájdalomtól |
| 3. A hulláktól | 9. A szüleimmel való vitától | 16. A magánytól |
| 4. A fulladástól | 10. A patkánytól vagy egértől | 17. Attól, hogy hibát követek el |
| 5. Attól, hogy megbukom egy vizsgán | 11. A halál utáni élettől | 18. Attól, hogy nem értenek meg |
| 6. Attól, hogy nevetségessé válok | 12. A szúrástól | 19. A haláltól |
| | 13. A kritikától | |



- 20. Attól, hogy
belekeveredem
egy verekedésbe
- 21. A tömegtől
- 22. A vértől
- 23. A magasságtól
- 24. A felelősségtől
- 25. Attól, hogy vízbe
löknek
- 26. A betegségtől
- 27. A részeketől
- 28. Attól, hogy egy
hozzátartozóm
megsebesül vagy
megbetegszik
- 29. A saját
félénkségemtől

- 30. Az autóvezetéstől
- 31. A feletteseimmel
való együttléttől
- 32. Az
elmebetegségektől
- 33. A zárt
helyiségektől
- 34. A hajóutazástól
- 35. A póktól
- 36. A vihartól
- 37. A kudarcától
- 38. Istentől
- 39. A kígyótól
- 40. A temetőtől
- 41. A nyilvános
szerepléstől

- 42. Attól, hogy meg
kell verekednem
valakivel
- 43. Egy közeli
hozzátartozóm
halálától
- 44. A sötétől
- 45. A kóbor kutyáktól
- 46. A mély víztől
- 47. Egy ellenkező
nemű személy
társaságától
- 48. A mérges
rovaroktól
- 49. A korai haláltól
- 50. Az autóbalesettől



Értékelés:

Az értékeléshez egyszerűen adja össze a pontszámait.

Magas pontszám férfiak esetében a 93, nők esetében a 118 pont feletti. Ebben az esetben Ön túl sok mindentől fél, állandóan szorong. Bizonyára érzékeny lelkű ember. Olyan magas pontot ért el, hogy feltételezhetjük, a kérdőív kitöltése előtt is tisztában volt féltékenységével. Elképzelhető, hogy érdemes lenne pszichológus segítségét kérnie.

Közepes pontszám férfiak esetében 58-93 pont, nők esetében 88-118 pont. Ebben az esetben félelmeit tekintve Ön az átlaghoz sorolható. Többnyire olyan dolgoktól fél mint általában az emberek, és nem szorong erősebben, mint általában az emberek. Ennyi félelem kell is a kellő óvatossághoz.

Alacsony pontszám férfiak esetében 58 pont, nők esetében 88 pont alatt. Ebben az esetben kevesebbet fél, szorong, mint az átlag ember, könnyen úrrá tud lenni a szorongásain.

Megjegyzés: a tapasztalatok szerint az emberek az előbb felsoroltak közül a 4, 5, 6, 17, 28, 37, 39, 41, 43, és 49 tételtől félnek legjobban (Gonda, 1987).

A félelem természetes része az életünknek. Nem a félelem hiánya a bátorság, hanem az, ha képesek vagyunk a félelmeink ellenére is cselekedni.

Gondoljuk végig:

- Melyik félelmünk üzen arról, hogy valamit még nem dolgoztunk fel?
- Melyik segít abban, hogy óvatosabbak és tudatosabbak legyünk?
- Hogyan tudjuk a félelmet az önismeret szolgálatába állítani?

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



4.2.1.4 A változás, mint lehetőség a fejlődésre

A változás nem ellenség, hanem tanító. Sokszor a legnehezebb élethelyzetek vezetnek a legmélyebb felismerésekhez. Ahogy **Feldmár András** fogalmaz:

„Azt hiszem, hogy amikor az emberrel rettenetes dolog történik, akkor vagy belehal, vagy megtanul valamit.”

Ez a tanulás gyakran fájdalmas, de mindig értékes. A változás képessé tesz arra, hogy újraértelmezzük, kik vagyunk, mire vagyunk képesek, és mi az, ami igazán fontos.

A változáshoz való hozzáállásunk meghatározza, mit hozunk ki a helyzetből. Ahogy egy ismeretlen szerző írta:

„Amikor a változás szelei fújnak, a kétkedők falakat húznak, az optimisták pedig a vitorlákat.”

Aki falakat épít, az védekezik, bezárkózik és fél. Aki vitorlát bont, az együttműködik az áramlással, elfogadja, hogy nem minden felette álló dolgot tud irányítani, de megtanulja használni a szelet – a változás erejét – saját fejlődésére.

**A fejlődés nem verseny. Nem az számít, ki ér
előbb a célba, hanem hogy te végig mész az úton.**

4.2.1.4.1 Feladatok – A változás tudatos feldolgozása

Az alábbi gyakorlatok segítenek abban, hogy a saját életünkön keresztül dolgozzuk fel a változás témáját. Mindegyik feladat elvégezhető önállóan vagy kiscsoportban.

Mit tanít nekem a változás?

Instrukció: Gondold végig, milyen fontos változások történtek az életedben az elmúlt években. Lehet ez munkahelyváltás, költözés, új kapcsolat, veszteség, gyógyulás, vagy akár egy új szokás bevezetése.

Írd le három kérdésre a válaszod:

1. Mit tanultam ebből a változásból?
2. Milyen érzéseket váltott ki bennem?
3. Hogyan hatott a gondolkodásomra vagy az életem irányára?



Csoportos feldolgozás (opcionális): Ha csoportban dolgozol, oszd meg röviden az egyik tanulságot. Figyeld meg, mások milyen erőforrásokat találtak magukban a változás során.

Változás idézetkör

Instrukció: Olvass el néhány idézetet a változásról (pl. Darwin, De Mello, Saint-Exupéry, Márai). Válaszd ki azt, amelyik a legjobban megérintett, és válaszolj írásban:

- Miért pont ez az idézet szólít meg most?
- Mit üzen számodra a jelenlegi élethelyzetedben?
- Hogyan tudnád alkalmazni ezt a gondolatot a saját életedben?

Példa feldolgozás:

„Ha hajót akarsz építeni, ne hívj össze embereket, hogy vágjanak fát, hanem keltsd fel bennük a vágyat a tenger iránt.” Ez az idézet segít megérteni, hogy a változás nem kényszerből történik, hanem belső vágyból, inspirációból.

A változás lépcsői

Instrukció: Rajzolj öt lépcsőfokot egy lapra.

A legalsó a „most vagyok” szintet jelenti, a legfelső az „ahová el szeretnék jutni” állapotot.

Írd a lépcsőkre:

1. Hol tartok most?
2. Mit szeretnék elérni?
3. Milyen akadályokat látok?
4. Milyen erőforrásaim vannak?
5. Mi lesz az első lépésem?

Cél: A gyakorlat segít átlátni, hogy a változás nem egy ugrás, hanem egy folyamat. Minden apró lépés számít, és minden előrelépés közelebb visz a stabilitáshoz és önbizalomhoz.

Ha fúj a szél...

Instrukció: Képzeld el, hogy a változás egy erős szél. Te hogyan reagálsz? Falakat építesz (bezárkózol, ellenállsz)? Vitorlát bontasz (alkalmazkods, új lehetőséget keresel)?

Írj le egy példát a saját életedből, amikor „vitorlát bontottál”. Mit tanultál ebből? Miben lettél erősebb?

Reflexió: A változás mindig irányt mutat – a kérdés csak az, hogy ellenállunk neki, vagy együtt mozgunk vele. A változás nem valami, amitől félni kell – hanem valami, amiben részt vehetünk



tudatosan. Minden változás egy új kezdet lehet, ha hajlandók vagyunk tanulni belőle.
Ahogy **Paulo Coelho** fogalmaz:

„A változások csak akkor következnek be, amikor valami olyat teszünk, ami nem illik bele a megszokott világunkba.”

4.2.2 A célok és az önismeret kapcsolata

Valódi célokat csak akkor tudunk meghatározni, ha ismerjük önmagunkat. Az önismeret segít megérteni, mire vágyunk igazán, mire vagyunk képesek, és hol vannak a határaink. Sokan azért adják fel a céljaikat, mert azok nem belülről fakadnak, hanem mások elvárásait próbálják követni.

4.2.2.1 Digitális tananyag / feladat

5 gondolat, ami közelebb visz önmagadhoz és a céljaidhoz

Ebben a gyakorlatban egyszerű, mégis mély kérdéseket kapsz. Segítenek végiggondolni, mi fontos számodra, milyen értékeket képviselsz, és mit viszel magaddal – akár az álláskeresés során, akár azon túl.

<https://gamma.app/docs/5-mondat-ami-megvaltoztathatja-az-allaskeresesed-ardihpyexnuavs7>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

*A KilátóTér programban a célkitűzés nem teljesítményről szól, hanem a **belső iránytűről**: arról, hogy megtaláljuk azt, ami valóban értelmet ad a mindennapjainknak, és amihez erőt tudunk gyűjteni a nehezebb napokon is.*

4.2.3 Hogyan tűzzünk ki reális és elérhető célokat?

A célkitűzés akkor hatékony, ha konkrét, mérhető és megvalósítható. A gyakorlatban a SMART modell segíthet abban, hogy ne csak álmodjunk, hanem lépésről lépésre tervezzünk is.

SMART cél = Specifikus, Mérhető, Elérhető, Releváns, Időhöz kötött



Elem	Jelentése	Példa
S – Specifikus (Konkrét)	A cél legyen egyértelmű.	„Hetente háromszor 30 percet futok.”
M – Mérhető	Legyen világos, hogyan mérhető a haladás.	„Három hónap alatt 5 kg-ot szeretnék fogyni.”
A – Elérhető	A cél reális legyen a jelenlegi helyzetben.	„Minden hónapban félreteszek 10 000 forintot.”
R – Releváns	A cél kapcsolódjon a hosszú távú terveidhez.	„Angolt tanulok, hogy külföldön dolgozhassak.”
T – Időhöz kötött	Legyen határideje.	„Fél éven belül elvégzem a tanfolyamot.”

A SMART célok nemcsak a „mit”, hanem a „hogyan” kérdésre is választ adnak. Segítenek abban, hogy ne általános vágyakat fogalmazzunk meg, hanem konkrét, mérhető lépéseket tervezzünk a megvalósításhoz.

4.2.4 A célok megvalósításának kulcsa: tervezés és kitartás

A célkitűzés önmagában még nem elég – fontos a tudatos tervezés és a következetes cselekvés. Ehhez érdemes átgondolni:

- milyen lépésekre van szükség,
- mennyi időt, energiát és eszközt igényel,
- milyen akadályokra kell felkészülni,
- és mi fog segíteni, ha nehéz lesz tartani az irányt.



11

¹¹ <https://brandbook.hu/2021/05/smart-celok>



A tervezés segít abban, hogy ne ijedjünk meg a cél nagyságától – minden nagy változás kis, követhető lépésekből áll.

4.2.5 A WOOP-modell – gyakorlati tervezési eszköz

A WOOP módszer (Wish – Kívánság, Outcome – Eredmény, Obstacle – Akadály, Plan – Terv) egy egyszerű, de hatékony eszköz arra, hogy tudatosítsuk a vágyainkat és felkészüljünk a nehézségekre.

1. Wish (Kívánság):

Fogalmazd meg egy konkrét, elérhető célt.

Példa: „Szeretnék minden nap fél órát sétálni.”

2. Outcome (Eredmény):

Képzeld el, milyen pozitív hatással lesz ez rád.

Példa: „Nyugodtabb leszek, és jobban fogok aludni.”

3. Obstacle (Akadály):

Gondold végig, mi akadályozhat meg benne.

Példa: „Gyakran elfelejtem, vagy nincs kedvem elindulni.”

4. Plan (Terv):

Találj konkrét megoldást az akadályokra.

Példa: „Ha fáradtnak érzem magam, akkor csak 10 percre indulok el, nem 30-ra.”

A WOOP-modell abban segít, hogy ne a hibákra, hanem a megoldásokra összpontosítsunk.

4.2.5.1 SMART céltervező lap

S – Specifikus (konkrét)

Mit szeretnék elérni pontosan?

.....

.....

M – Mérhető

Hogyan fogom látni, hogy haladok?

.....

.....

A – Elérhető

Milyen lépések, eszközök vagy támogatások segítenek a cél elérésében?

.....

.....

R – Releváns

Miért fontos számomra ez a cél? Hogyan illeszkedik az életem jelenlegi szakaszához?



T – Időhöz kötött

Meddig szeretném elérni a célt? Milyen részcélok mentén haladhatok?

Kis lépések a cél felé:

1.
2.
3.

Saját mondatban:

„Az én célom, hogy
mert ez segít abban, hogy”

4.2.5.2 WOOP – Reális célkitűzés és megvalósítás

W – Wish (Kívánság)

Mi az a cél vagy vágy, amit most a legjobban szeretnék megvalósítani?

O – Outcome (Eredmény)

Milyen érzés lesz, amikor elérem? Mi fog megváltozni az életemben?

O – Obstacle (Akadály)

Mi gátolhat meg benne (külső és belső tényezők)?

P – Plan (Terv)

Mit tehetek, ha ez az akadály megjelenik? („Ha..., akkor...”)

Saját elhatározásom:

„Tisztán látom, mit szeretnék, és tudom, hogyan fogok elindulni felé. Képes vagyok apró lépésekkel is haladni, és nem adom fel, ha nehéz.”

A célok nem csupán feladatok, hanem iránytűk, amelyek segítenek a változás útján maradni. Minden apró előrelépés számít – minden nap, amikor teszel valamit a célodért, közelebb kerülsz nemcsak a megvalósításhoz, hanem önmagadhoz is.



4.2.6 A motiváció fenntartása és a rugalmasság szerepe

A célok megvalósításának egyik legnehezebb része a **kitartás**. Kezdetben lelkesek vagyunk, de ahogy jönnek a nehézségek, a lendület könnyen alábbhagy. Ezért fontos, hogy a cél ne csak „kelljen”, hanem jelentéssel is bírjon – kapcsolódjon valamihez, ami valóban fontos számunkra.

A motiváció fenntartásához segíthet:

- a haladás rögzítése (pl. napló, kis sikerlisták),
- a támogatás kérése (barát, mentor, csoport),
- az apró eredmények megünneplése,
- és az önmagunkhoz való türelmes hozzáállás.

A rugalmasság is elengedhetetlen: ha változik a helyzet, a cél módosulhat, de az irány maradhat. A fejlődés nem mindig egyenes út – néha megállás, újratervezés vagy akár visszalépés is a folyamat része.

4.2.6.1 Digitális tananyag / feladat

Indulj el a saját utadon!

Ez a digitális tananyag segít jobban rálátni arra, ki vagy, mi fontos számodra, és merre szeretnél tartani. Gondolkodtató kérdések és játékos feladatok kísérik az első lépések során.

<https://padlet.com/valtosavalapitvany/ismerd-meg-nmagad-s-indulj-el-a-saj-t-utadon-4fwekn4n0sqmo3jn>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

A célkitűzés csak akkor válik tanulási folyamattá, ha időnként megállunk, és visszatekintünk. Az önreflexió segít abban, hogy meglássuk, mi működött jól, hol voltak elakadások, és milyen erőforrásokat mozgósítottunk.

Érdeemes feltenni magunknak a következő kérdéseket:

- Mi vitt előre az elmúlt hetekben?
- Mi akadályozott?
- Mit tanultam magamról a folyamat során?



Az értékelés nem csak lezárás – hanem lehetőség a fejlődésre. Ha valami nem sikerült, az nem kudarc, hanem tapasztalat: új irány, új tudás önmagunkról.

4.2.6.2 Szükséglet, vágy, álom

Gondold végig és írd le három oszlopba:

- Mi az, amire **szükséged van** (alapvető feltétel a jólétedhez)?
- Mi az, amire **vágysz** (ami motivál és lelkesít)?
- Mi az, amiről **álmodsz** (ami most még távolinak tűnik, de hiszel benne)?

Majd gondold végig, hogyan lehet az álomból vágy, a vágyból pedig megvalósítható cél. Ez segít megérteni, hogy minden nagy változás kis lépésekkel kezdődik.

A célok kitűzése nem egyszerűen a jövő tervezése, hanem önmagunk újradefiniálása: annak felismerése, hogy képesek vagyunk hatni az életünkre, és alakíthatjuk a jövőnket. A KilátóTér képzési program célja, hogy a résztvevők ne csak célokat tanuljanak meg kitűzni, hanem megtapasztalják azokat az apró sikereket, amelyekből új hit, önbizalom és stabilitás építhető.

4.2.6.3 Digitális tananyag / feladat

Írj egy levelet a jövőből!

Az írásnak különösen nagy ereje van, hiszen sokszor már azzal, hogy a papírra vetjük a gondolatainkat és érzéseinket, megkönnyebbülést érezhetünk; vágyaink leírásával pedig közelebb érezhetjük azokat magunkhoz.

<https://padlet.com/valtosavalapitvany/rj-egy-levelet-a-j-v-b-l-58gbd7tsoutstuv>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +3!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



4.3 Problémamegoldás és gondolkodási stratégiák

A célkitűzés és a változás folyamatában előbb-utóbb mindannyian szembesülünk akadályokkal. A tervek, vágyak és célok megvalósítása során mindig felmerülnek helyzetek, amelyek próbára teszik a türelmünket, rugalmasságunkat és gondolkodásunkat. A problémamegoldás tehát nem csupán technika, hanem **életvezetési kompetencia**, amely szorosan kapcsolódik az önismerethez, az érzelmi intelligenciához és a fejlődés képességéhez. Ha a cél az, hogy változtassunk, akkor elkerülhetetlen, hogy megtanuljunk az akadályokat kezelni, nehéz helyzeteket új szemszögből látni, és megoldást találni ott is, ahol először csak nehézséget látunk. A problémamegoldás képessége fejleszthető – éppúgy, mint az önismeret vagy az érzelmi tudatosság. A kulcs abban rejlik, hogy merjük megérteni a problémáink természetét, és ne csak elkerülni akarjuk őket, hanem tanuljunk meg belőlük.

**A kétely normális. Az, hogy itt vagy és próbálsz,
azt jelenti: máris bátrabb vagy, mint gondolnád.**

4.3.1 A problémamegoldás folyamata

A pszichológia szerint probléma akkor áll fenn, ha van egy célunk, de nem áll rendelkezésünkre a hozzá vezető út, eszköz vagy módszer. Vagyis a jelenlegi állapot és a kívánt cél között hiányzik a kapcsolat. A probléma felismerése már önmagában a megoldás kezdete. Amíg csak általános elégedetlenséget érzünk, de nem tudjuk pontosan, mi okozza, addig nem tudunk cselekedni. Amikor viszont megfogalmazzuk, mi a nehézség, már elindulunk a megoldás felé.

A hatékony problémamegoldás több lépésből álló folyamat:

1. a probléma felismerése és megfogalmazása,
2. információgyűjtés és a helyzet elemzése,
3. lehetséges megoldások kidolgozása,
4. döntés a legjobb megoldásról,
5. a cselekvés megvalósítása, majd az eredmény értékelése.

Ezt nevezzük szisztematikus problémamegoldásnak, amely tudatosan és logikusan vezeti végig a gondolkodást. Ez a módszer különösen hasznos olyan helyzetekben, ahol sok információ áll rendelkezésre, és a cél világos. Ugyanakkor az élethelyzetek többsége nem ennyire „tisztá”. Ilyenkor szükségünk van heurisztikus, tapasztalati vagy kreatív stratégiákra, amelyek segítenek abban, hogy ne vesszünk el a részletekben, hanem rugalmasan reagáljunk.



4.3.1.1 Ráhangoló gyakorlat – Rajzold tovább!

Instrukció:

Előtted egy lap található, amelyen különböző egyszerű, befejezetlen formákat látsz. A feladatod, hogy befejezd vagy átalakítsd ezeket a formákat úgy, hogy valami újat, sajátot hozz létre. Nem kell tökéletesnek lennie – a lényeg az, hogy merj kísérletezni, továbbgondolni és új megoldásokat találni.

Rajzolhatsz ceruzával, filccel, színes ceruzával, bárhogy, ahogy jól esik. Adj a képeknek jelentést – mit látsz bennük, mit idéznek fel? Engedd, hogy a fantáziád vezessen, és figyeld meg, milyen érzéseket vált ki belőled, amikor egy formát valami egészen mássá alakítasz.

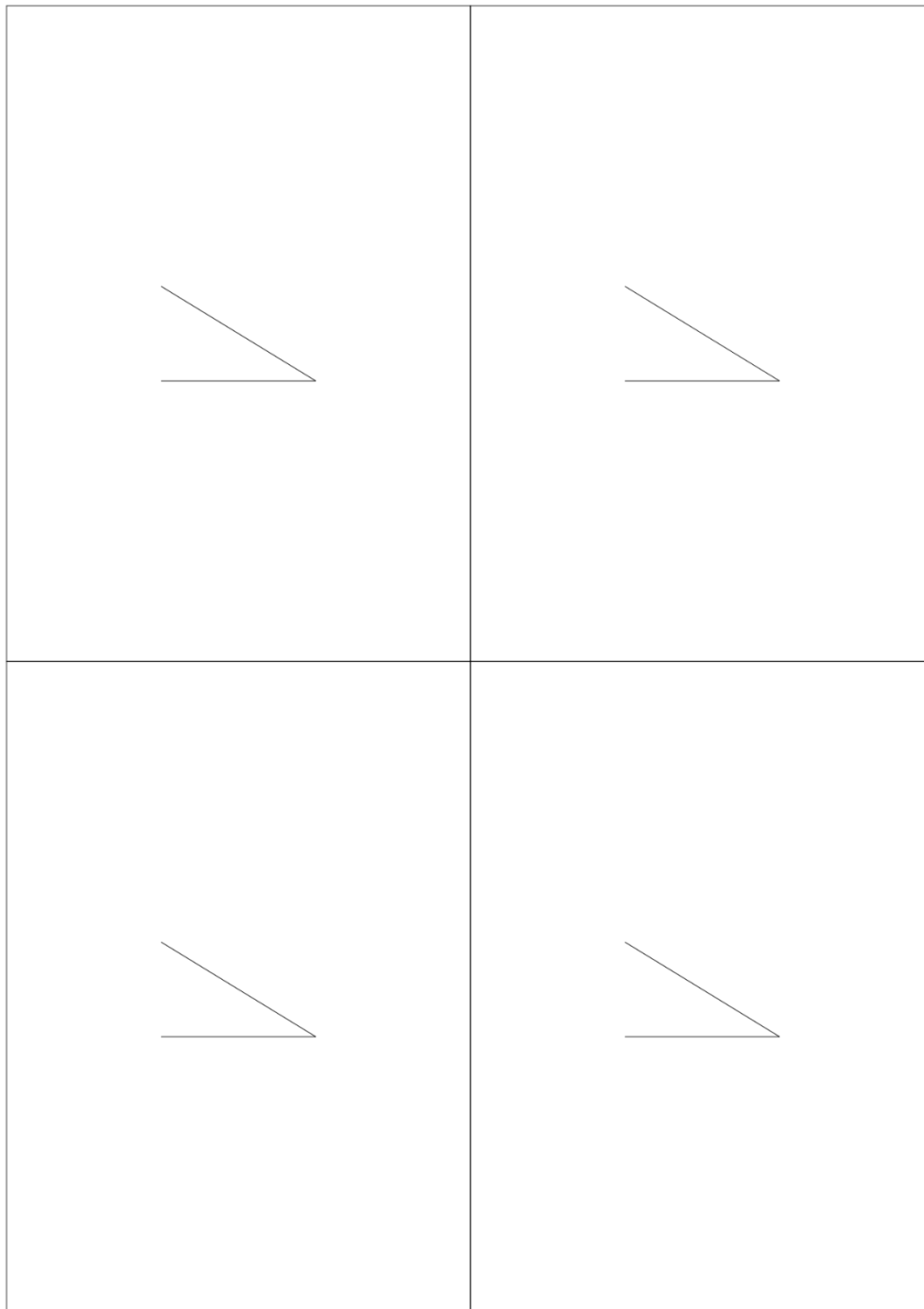
Minden ábrához rajzolj valamit, de kétszer nem rajzolhatod ugyanazt! A lapot bárhogy forgathatod, és a rajz bármely részén lehet az ábra!

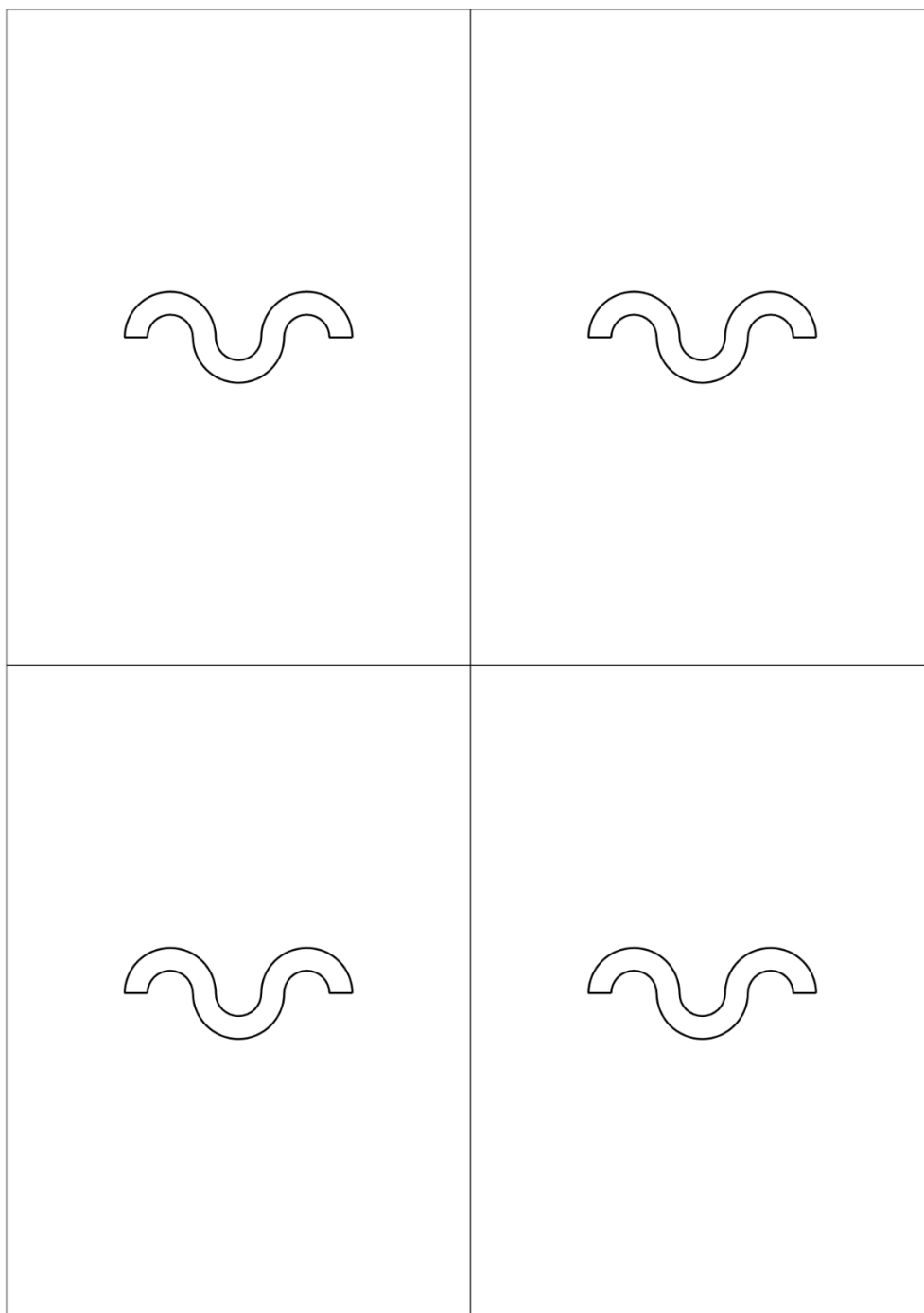










Önreflexiós kérdések:

- Milyen volt számodra befejezni a rajzokat? Könnyen ment, vagy nehéz volt elengedni a megszokott gondolkodást?
- Melyik rajz lett a kedvenced, és miért?
- Van olyan, amit teljesen máshogy is el tudnál képzelni most, második ránézésre?
- Ha a rajzaid a *változáshoz való hozzáállásodat* szimbolizálnák, mit üzenne az adott lap rólad?

A gyakorlat játékosan fejleszti a rugalmasságot, kreatív gondolkodást és problémamegoldó képességet. Segít megtapasztalni, hogy a változás nem feltétlenül fenyegető, hanem alkotó folyamat, amelyben új lehetőségek születnek. Elmélyíti a tudatosságot abban is, hogy ugyanabból a helyzetből mindenki mást hoz létre – vagyis a változáshoz való viszonyunk és megküzdési módunk is egyéni, de tanulható és fejleszthető.

A formákhoz hasonlóan az élethelyzetek is alakíthatók. Néha csak egy apró vonás kell ahhoz, hogy valami teljesen új születhessen belőlük.

4.3.2 A gondolkodás szerepe a problémamegoldásban

A gondolkodás folyamatát többféle módon használhatjuk:

Deduktív gondolkodás: általános elvekből vezetünk le konkrét következtetéseket – például szabályokat, eljárásokat követünk.

Induktív gondolkodás: több konkrét tapasztalatból általánosítunk, vagyis szabályokat, mintázatokat ismerünk fel.

Analógiás gondolkodás: korábbi tapasztalatainkat, helyzeteinket használjuk fel egy új probléma megértésére.

Az analógiás gondolkodás különösen fontos a mindennapi életben. Amikor hasonló helyzetbe kerülünk, mint korábban, az agyunk automatikusan előhívja a régi megoldási mintát, és megpróbálja alkalmazni. Minél több tapasztalatunk van, annál gazdagabb ez a „belső adatszáz”, amelyből dolgozhatunk.

A problémamegoldás tehát nem pusztán intellektuális folyamat, hanem tanulás, önismeret és tapasztalatok feldolgozása is.



4.3.2.1 Hogyan reagálunk a problémákra?

Gondoljuk végig, hogyan szoktunk reagálni, amikor valamilyen nehézséggel találkozunk. Álljunk meg egy pillanatra, és idézzünk fel egy helyzetet, amikor valami nem a terveink szerint alakult. Ez lehet munkahelyi, családi, tanulási vagy személyes élethelyzet is.

Írjuk le röviden:

- mi történt,
- hogyan reagáltunk elsőként,
- mit éreztünk akkor,
- és hogyan sikerült (vagy nem sikerült) megoldani a helyzetet.

Ezután gondoljuk végig:

- Milyen mintázatokat fedezünk fel a reakcióinkban?
- Inkább hirtelen reagálunk, vagy előbb átgondoljuk a helyzetet?
- Mi segített abban, hogy végül továbblépünk?

Cél, hogy felismerjük, hogy a problémamegoldás egyik kulcsa a tudatos reakció – az, hogy ne a feszültség vezessen, hanem a gondolkodás és az önreflexió.

**A fejlődés nem verseny. Nem az számít, ki ér előbb a célba,
hanem az, hogy TE végig mész az úton!**

4.3.3 Kreatív és belátásos megoldások

Az életben gyakran találkozunk úgynevezett „rosszul definiált problémákkal”, ahol nem ismert sem a pontos cél, sem a megoldáshoz vezető út. Ilyenkor a kreatív gondolkodás segíthet, amelyben teret adunk az intuíciónak, az ötletek és a kísérletezés számára.

A kreatív problémamegoldás négy szakaszban zajlik:

1. **Előkészítés** – információgyűjtés, helyzetfeltárás.
2. **Inkubáció** – tudattalan érlelési folyamat, amikor a probléma „pihen”.
3. **Belátás (AHA-élmény)** – a hirtelen felismerés pillanata.
4. **Kidolgozás** – a felismerés gyakorlati megvalósítása.

Az „AHA-élmény” nem véletlen: ilyenkor a tudattalanban zajló folyamatok hirtelen tudatosulnak, és egy addig nem látott megoldás válik nyilvánvalóvá. Ehhez azonban szükség van nyitottságra, türelemre és bizalomra a saját gondolkodásunkban.



4.3.3.1 A „megoldás-térkép” elkészítése

Rajzoljunk egy egyszerű ábrát egy nagy lapra: középre írjuk a problémát, amelyet most szeretnénk megoldani (pl. „nehézség a munkahelyen”, „kapcsolati konfliktus”, „pénzügyi bizonytalanság”). A probléma köré írunk annyi lehetséges megoldási irányt, amennyi csak eszünkbe jut. Nem kell rögtön „jó” megoldásokat írni – minden ötlet számít. A cél most az, hogy megmozgassuk a gondolkodásunkat, és kilépjünk a megszokott mintákból.

Ha elkészült a térkép, jelöljük be azokat a megoldásokat, amelyek megvalósíthatónak tűnnek, és írjuk melléjük:

- Mit nyernénk vele?
- Mi akadályozhatja a megvalósítást?
- Milyen első lépést tehetünk felé holnap?

Cél az, hogy tudatosítsuk, hogy a problémáknak soha nincs egyetlen megoldása. Ha több szempontból vizsgáljuk a helyzetet, új lehetőségek nyílnak meg előttünk.

4.3.4 Az intelligencia és a rugalmasság szerepe

A problémamegoldás sikerességét nagyban befolyásolja az intelligencia típusa is. A szakirodalom két formát különböztet meg:

Kristályos intelligencia, amely a megszerzett tudást, tapasztalatot és készségeket jelenti.

Folyékony intelligencia, amely azt mutatja meg, mennyire vagyunk képesek új helyzetekhez alkalmazkodni, ismeretlen problémákat megoldani és új mintázatokat felismerni.

A folyékony intelligencia fejlesztése különösen fontos a változás és a célmegvalósítás szempontjából, mert segít abban, hogy ne ragadjunk bele a megszokott gondolkodási sémákba, hanem rugalmasan reagáljunk az új kihívásokra. Ez a rugalmasság fejleszthető. A kutatások szerint az agy képes új idegi kapcsolatok kialakítására – minél több új élményt, kihívást és tanulási helyzetet vállalunk, annál inkább edzük a gondolkodásunkat. Az új tapasztalatok hatására agyunk plasztikusabbá válik, és ez közvetlenül javítja a problémamegoldó képességet is.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



4.3.4.1 Kreatív és fejlesztő gyakorlatok a folyékony intelligencia erősítésére

Mintázatkeresés a hétköznapiakban

Instrukció: Figyeljük meg, milyen ismétlődő mintákat látunk magunk körül a mindennapi életben – lehet ez a természetben (faágak, kövek, felhők), az utcán (járdaszegély, házak formája), vagy akár az emberi viselkedésben.

Írjuk le vagy rajzoljuk le, mit fedeztünk fel. Ezután próbáljuk megérteni: miért ismétlődnek ezek a minták, és mit árulnak el a rendszerekről, amik körülvesznek minket.

Cél: A megfigyelés, az analógiás gondolkodás és az absztrakció fejlesztése – vagyis a mintázatok tudatos felismerése.

Gondolkodjunk másképp! – A szokatlan megoldások gyakorlata

Instrukció: Válasszunk ki egy hétköznapi tárgyat (pl. kanál, kulcs, szék, kő), és találjunk öt teljesen más funkciót, amire használni lehetne.

Például: Egy kulcs lehet dísz, szimbólum, papírnehezék, zeneeszköz vagy ajándék.

Kérdések:

- Mennyire volt könnyű elvonatkoztatni a megszokott funkciótól?
- Mit árul ez el a gondolkodásunk rugalmasságáról?

Cél: A laterális (oldalirányú, kreatív) gondolkodás fejlesztése – vagyis az, hogy többféle nézőpontból lássunk rá ugyanarra a dologra.

„Mi lenne, ha...?” gondolatjáték

Instrukció: Kezdjük így a mondatot: „Mi lenne, ha...?” és fejezzük be minél többféleképpen:

- Mi lenne, ha egy napig nem lenne internet?
- Mi lenne, ha minden ember egyetlen közös nyelvet beszélne?
- Mi lenne, ha csak az álmainkban dolgozhatnánk?

Ezután beszéljük meg: melyik ötlet vezetett el egy új gondolathoz vagy érzéshez?

Cél: Az absztrakt és hipotetikus gondolkodás fejlesztése, a fantázia és a rugalmas asszociációk erősítése.



4.3.5 A kihívás, mint fejlődési motor

Albert Einstein szerint:

„Ne tűzzünk ki könnyen elérhető célokat, inkább olyasmit, aminek eléréséhez az összes erőfeszítésünkre szükség lesz.”

A kihívások segítenek mozgásban tartani a gondolkodásunkat. Ha mindig csak könnyű feladatokat végzünk, az agy nem fejlődik – csak rutinná válik. A nehezebb, ismeretlen helyzetek viszont arra ösztönöznek, hogy új stratégiákat próbáljunk ki, új szempontokat vegyünk figyelembe, és a kudarcokat is tapasztalatként értelmezzük. A problémamegoldás tehát nem a hibák elkerüléséről, hanem a tanulásról szól. Aki mer kísérletezni, az tanul, fejlődik és erősödik. Ha megtanuljuk felismerni a problémát, elemezni a helyzetet, és lépésről lépésre keresni a megoldást, akkor nemcsak a gondolkodásunk fejlődik, hanem a személyes hatékonyságunk és önbizalmunk is nő. A problémamegoldás ugyanis mindig megerősít: minden sikeres megoldás után nő a hitünk abban, hogy képesek vagyunk változtatni, és ez az érzés kulcsfontosságú a hosszú távú fejlődésben. A jó problémamegoldó nem az, aki mindig mindent azonnal tud, hanem az, aki képes tanulni, kérdezni, elemezni és alkalmazkodni.

Ahhoz, hogy céljainkat elérjük, nem elég tudni, mit szeretnénk – azt is meg kell tanulnunk, hogyan juthatunk el oda. A problémamegoldás fejlesztése tehát a KilátóTér program egyik kulcsterülete: segít, hogy bátran nézzünk szembe a kihívásokkal, felismerjük a bennünk rejlő erőforrásokat, és a nehézségeket ne akadályként, hanem lehetőségként lássuk.

4.4 Tanulás és önfejlesztés – Hogyan tanulhatunk hatékonyabban?

A tanulás egész életünk során jelen van, még akkor is, ha épp nem iskolában ülünk. Tanulunk, amikor új helyzethez alkalmazkodunk, amikor megismerünk valakit, vagy amikor rájövünk, hogy valamit másképp is lehet csinálni. A tanulás tehát nem csupán tudásgyűjtés, hanem változás – gondolkodásban, hozzáállásban, viselkedésben.

A KilátóTér programban a tanulásról úgy gondolkodunk, mint egy életvezetési eszközről: minél tudatosabban tanulunk, annál nagyobb esélyünk van arra, hogy fejlődjünk, alkalmazkodjunk és új lehetőségeket találjunk.

4.4.1 Mi a tanulás?

A tanulás az a folyamat, amely során tapasztalat, ismétlés és megértés révén új ismereteket, készségeket és szokásokat sajátítunk el. Nemcsak az iskolai tudásról van szó, hanem minden olyan helyzetről, ahol új élmények hatására megváltozik a gondolkodásunk, a viselkedésünk vagy az önmagunkról alkotott képünk.

A tanulás:

- nem passzív, hanem aktív folyamat;



- nem csupán az emlékezetet, hanem az értelmezést is fejleszti;
- nemcsak arról szól, *mit tanulunk*, hanem arról is, *hogyan tanulunk*.

Amikor megértjük, hogy a tanulás önmagunk fejlesztésének eszköze, nem pedig kényszer, akkor elkezdjük új szemmel látni a világot – és benne önmagunkat is.

A tanulás képessége nem állandó – fejleszthető. Ahogy a testünket edzhetjük, ugyanúgy „edzhetjük” az agyunkat is.

A rendszeres, tudatos tanulás:

- növeli az önbizalmat és a sikerélményt,
- fejleszti a memóriát és a koncentrációt,
- segít a problémamegoldásban és döntéshozatalban,
- támogatja az alkalmazkodóképességet és a változáshoz való pozitív hozzáállást,
- hosszú távon pedig erősíti a pszichés ellenállóképességet (rezilienciát).

A tanulás tehát nem csupán tudást ad – biztonságot és önállóságot is teremt.

4.4.1.1 Koncentrációs gyakorlat

Szavak visszafelé olvasása: Ebben a gyakorlatban minden szót visszafelé kell olvasni, de szöveget normálisan balról jobbra. Ez a gyakorlat többek közt a hadarás leküzdésére is jó.

A nogáliv am 511 nabsoráv ráj ittaladlőf. er-0502 a dlőf kaniókal adamrahték ókalsoráv zsel, ima a tsédekelzökgemöt si jú kosávihi éle ajtíllá. A sroyg űmetü sadosaisoráv ynokétah, sogásadzag sé men nabrosóslotu ölémiktezeynrők isédekelzök teközözkzse leynégi. A órtem lüvíkgésték za sezssö lüzök a bbaynokétahgel. A űrezsrok keynévlerezs ráka 05 reze trebme si kesepék inatíllázs ntéknáró, s kizset tze a nabbósclogel. Kizetél yge ótatum, za .nú kétrényge-mmargolik-nizneb, ylema nájpala nasagamynorot a órtem tezev. Yge arsatu evtítev a órtem nebétese 84 tretémolik tehel inettemgem iynгыsyge kétrényge-nizneb nárá, lazssub ta-83 lavótua tnozsiw kasc te-91. Kezednim nájpala ötehtre, ygoh a űrezssánabbor sadosaisoráv ttaim a caipórtem seterégi övöj éle zén, nesönölük nabáiszá. Im mes ajtíynozib tze nabboj, tnim za, ygoh a gáliv bbazssohgel, 02 seretémolik nesejlet tlázitamotua alanovórtem si tti nabrúpagnizs kidöküm. S tti lüzsék yge gém bbazssoh a 33 mk úzzsoh órtemrök, teylema a itsepadub se-4 órtem tieynévlerezs si ótíllázs aicnarf motsla géc tízsék. Im bböt, nödlőfiaht, nabkokgnab tö vé ttala tö jú talanov kenzevret. A aicnrf géc nabrúpagnizs ödekelzök siloportem iajicsok a gáliv kiyge bbürezsrokgel zohájdálasc-ynévlerezsórtem kanzotrat. Keürezsdnerludom, ima tza itnelej ygoh 08 nabkélazás ttotísoynávbazs löbkezsértakla kanllá, sé nesejlet a ölednergem erieynégi kótahbazs. A kiscok egészelézs 6.2 sé 2.3 retém ittözök tehel, 61 sé 52 retém ittözök a kiscok agásúzzsoh, ed ótahtatzotláv za kótaj amázis sé esézeylehle, a öslük sé ösleb njázid. Za izagi ynávtatum nabnoza a keynévlerezs sejlet agástlázitamotua. Otezev lüklén kendöküm a tah löbiscok óllá 831 retém ússzoh keynévlerezs, keylema atnopan bböt ntim 622 reze trebme



kanatillázs. Kascmen a kotanov, ed za tógala si ltánoicídnokgél, sé a kótjanorep kasc rokka kanllyn ik, rokima a tanov za arsámmollá tré. Yge lóbtópzókótiynári kizrónelle za zsége trezsdner. Za seteleygü rescépszid a nokonorep sé a nabkiscok ttezeylehle nokáremak tá izrónelle a tamlagrof, sé gésküzs nétese ebzök si dut inzoktava.

4.4.1.2 Koncentráció a mindennapokban – Hogyan tudunk jobban figyelni?

A figyelem és a koncentráció képessége napjainkban egyre nagyobb kihívást jelent. Rengeteg inger ér bennünket: telefon, közösségi média, zajos környezet, állandó készenlét. Ezek között egyre nehezebb megtartani a fókuszot – pedig a tanulás, a munka és a személyes fejlődés mind azon múlik, mennyire tudjuk tudatosan irányítani a figyelmünket. A koncentráció nem velünk született, hanem fejleszthető képesség. A figyelmünk „edzhető” – ugyanúgy, ahogy az izmok is erősödnek a gyakorlástól. Ha tudatosan figyelünk a testi-lelki állapotunkra, apró szokásokkal sokat tehetünk azért, hogy jobban tudjunk tanulni, dolgozni és megérteni a körülöttünk lévő világot.

4.4.1.3 Mi segíti a koncentrációt?

A kutatások és a tapasztalatok szerint a figyelem fejlesztéséhez nem bonyolult trükkök, hanem apró, mindennapi változtatások kellene. Ezekkel nemcsak a tanulás válik könnyebbé, hanem a közérzetünk is javul.

Alvás és pihenés: Az agyunknak szüksége van regenerálódásra. Ha kialvatlanok vagyunk, nem tudunk tartósan figyelni. A pihenés nem időpazarlás, hanem befektetés a hatékony tanulásba.

Mozgás és friss levegő: A testmozgás serkenti az agyi keringést és növeli az energiaszintet. Egy rövid séta vagy pár nyújtás is segíthet abban, hogy újra tudjunk koncentrálni.

Digitális csend: A telefon és a közösségi média a legnagyobb figyelemrablók közé tartoznak. Próbáljunk meg naponta néhány „digitális szünetet” beiktatni, amikor minden értesítést kikapcsolunk.

Flow-élmény keresése: Olyan tevékenységek közben, amelyek lekötik az érdeklődésünket, természetesen elmélyül a figyelmünk. Ilyenkor „kikapcsol” az időérzésünk, és valóban jelen vagyunk a feladatban.

Tudatos jelenlét – légzés és meditáció: Rövid, napi néhány perces légzőgyakorlat vagy relaxáció segíthet lenyugtatni a gondolatainkat, és visszahozni a figyelmünket a jelen pillanatba.

Gondolkodtató játékok és agytorna: Fejlesztő játékok, logikai feladványok, rejtvények mind edzik a memóriát és a problémamegoldást. A koncentráció is erősödik, ha rendszeresen kihívjuk magunkat gondolkodásban.



Megfelelő táplálkozás és hidratálás: Az agy a testünk egyik legnagyobb energiafogyasztó szerve. A kiegyensúlyozott étrend és a folyadékpótlás segít fenntartani a figyelmi teljesítményt.

4.4.1.3.1 Koncentrációs térkép

Rajzoljunk egy kört, és írjuk a közepére: „*Figyelem*”. Köré írjuk azokat a dolgokat, amelyek **segítik** (pl. zene, csend, séta, nyugodt környezet) és amelyek **zavarják** (pl. telefon, stressz, zaj) a koncentrációnkat.

Gondoljuk végig:

- Melyik csoportban van több elem?
- Mit tudunk tenni azért, hogy csökkentsük a zavaró tényezőket?

4.4.1.3.2 Figyelemfigyelés

Válasszunk ki egy rövid, 15 perces tanulási vagy olvasási feladatot. Állítsunk be időzítőt, és figyeljük meg, mikor kezd elkalandozni a figyelmünk. Amikor ez megtörténik, ne bosszankodjunk – csak jegyezzük meg, mi vonta el a figyelmünket.

Reflexió:

- Milyen gyakran kalandoztunk el?
- Mi segített visszatérni a feladathoz?

4.4.1.3.3 3. Egynapos kihívás – Digitális pihenő

Válasszunk ki egy napszakot (pl. délután 5 és 7 között), amikor nem használunk telefont, számítógépet vagy közösségi médiát. Ebben az időszakban figyeljük meg, hogyan változik a hangulatunk és a figyelmünk.

Megfigyelés után írjuk le:

- Könnyebb volt-e így fókuszálni?
- Mihez kaptunk kedvet, ha nem volt képernyő előttünk?

4.4.1.3.4 4. A figyelem mint „izom”

A koncentrációt úgy is edzhetjük, ha tudatosan fokozatosan növeljük az egy dologra fordított időt. Kezdjük napi 10 perccel, majd hetente emeljük 5 perccel a tartós figyelmi időt.

Figyeljük meg:



- Hogyan bírja az agyunk a „figyelmi edzést”?
- Mikor jön el a fáradtságpont, és hogyan lehet azon túljutni?

A figyelem és a koncentráció tudatos fejlesztése minden tanulási folyamat alapja. Nem arról van szó, hogy mindig tökéletesen összpontosítsunk, hanem arról, hogy tudjuk irányítani a figyelmünket, és felismerjük, mi segít vagy épp hátráltat. Ahogy a *KilátóTér* szemlélete hangsúlyozza: A figyelem nem velünk született adottság, hanem megtanulható és formálható képesség, amelynek fejlesztése önmagunk fejlesztése is.

Ha most fáradt vagy, az nem baj. Pihenj! A haladás, a fejlődés is fárasztó, főleg, ha szívből csinálod.

4.4.1.4 A tanulás folyamata – több, mint emlékezés

Sokan úgy gondoljuk, hogy tanulni annyit jelent, mint memorizálni egy szöveget. Pedig a hatékony tanulás megértésre és kapcsolódásra épül.

A tanulás három kulcseleme:

1. **Megértés:** Kérdezzük meg, miért és hogyan működik, amit tanulunk.
2. **Kapcsolódás:** Kössük össze az új információt a korábbi tapasztalatainkkal.
3. **Gyakorlás:** Alkalmazzuk a tanultakat – beszéljünk róla, írjunk róla, mutassuk be másnak.

A tanulás akkor válik belsővé, ha saját élménnyé formáljuk. Ezért érdemes saját példákat, történeteket, élményeket beépíteni a tanulásba. A hatékony tanulás egy aktív gondolkodási folyamat, amely során nemcsak befogadunk, hanem rendszerezünk, jegyzetelünk, kérdéseket teszünk fel és összefüggéseket keresünk. A tanulás akkor marad meg igazán, ha értelmet adunk annak, amit tanulunk. A figyelem segítségével kiválasztjuk és feldolgozzuk a minket érő ingereket, míg a koncentráció azt jelenti, hogy hosszabb ideig képesek vagyunk egyetlen dologra összpontosítani. Ez a két képesség együtt teszi lehetővé, hogy valóban megértsük és megjegyezzük, amit tanulunk. A koncentrációt nagyban befolyásolja a lelkiállapotunk. Ha feszültek vagy zaklatottak vagyunk, érdemes lazító gyakorlatokat végezni, ha pedig fáradtnak érezzük magunkat, segíthet a mozgás vagy egy rövid szünet. A figyelem fejlesztéséhez tudatos gyakorlásra van szükség – az akarat az egyik legfontosabb támasza. Akkor tudunk igazán koncentrálni, ha képesek vagyunk félretenni mindent, ami nem kapcsolódik a feladathoz.

A tanulás során a felejtés természetes folyamat: kutatások szerint néhány nap elteltével csak a megtanult anyag kis részére emlékszünk. Ezért elengedhetetlen az ismétlés, amely megerősíti a hosszú távú emlékezetet. A „csak olvasgatás” nem elegendő – a megértéshez aktív részvétellel, jegyzetelésre, felmondásra, kérdésesre és gyakorlásra van szükség.



A figyelemnek több formája is létezik:

- **spontán figyelem**, amikor valami magától ragadja meg az érdeklődésünket,
- **szándékos figyelem**, amikor tudatosan irányítjuk a figyelmünket,
- **szelektív figyelem**, amikor a sok inger közül csak egyre összpontosítunk,
- és **koncentráció**, amikor hosszan fenntartjuk a figyelmet.

A figyelemnek sajátosságai is vannak: a tartósság (meddig tudunk figyelni), a terjedelem (mennyi mindent tudunk befogni), a megosztás (képesek vagyunk-e több dologra egyszerre koncentrálni) és az átvitel (milyen könnyen tudjuk egyik dologról a másikra irányítani a figyelmet). A figyelmi nehézségek hátterében állhat fáradtság, stressz, betegség vagy túlterheltség is. A jó hír, hogy a figyelem és a koncentráció – akárcsak más készségek – fejleszthetők. Rendszeres gyakorlással, megfelelő pihenéssel és tudatos tanulási technikákkal megtanulhatjuk, hogyan irányítsuk a figyelmünket, hogyan tartsuk fenn az érdeklődésünket, és hogyan jegyezzünk meg tartósan új ismereteket.

4.4.1.4.1 Digitális tananyag / feladat

Tanulni tanulni – Hogyan lehet jobban megérteni és megjegyezni, amit olvasunk?

<https://gamma.app/docs/Tanulni-tanulni-Hogyan-lehet-jobban-megerteni-es-megjegyezni-amit-vcmk6m7mmd7cgi8>

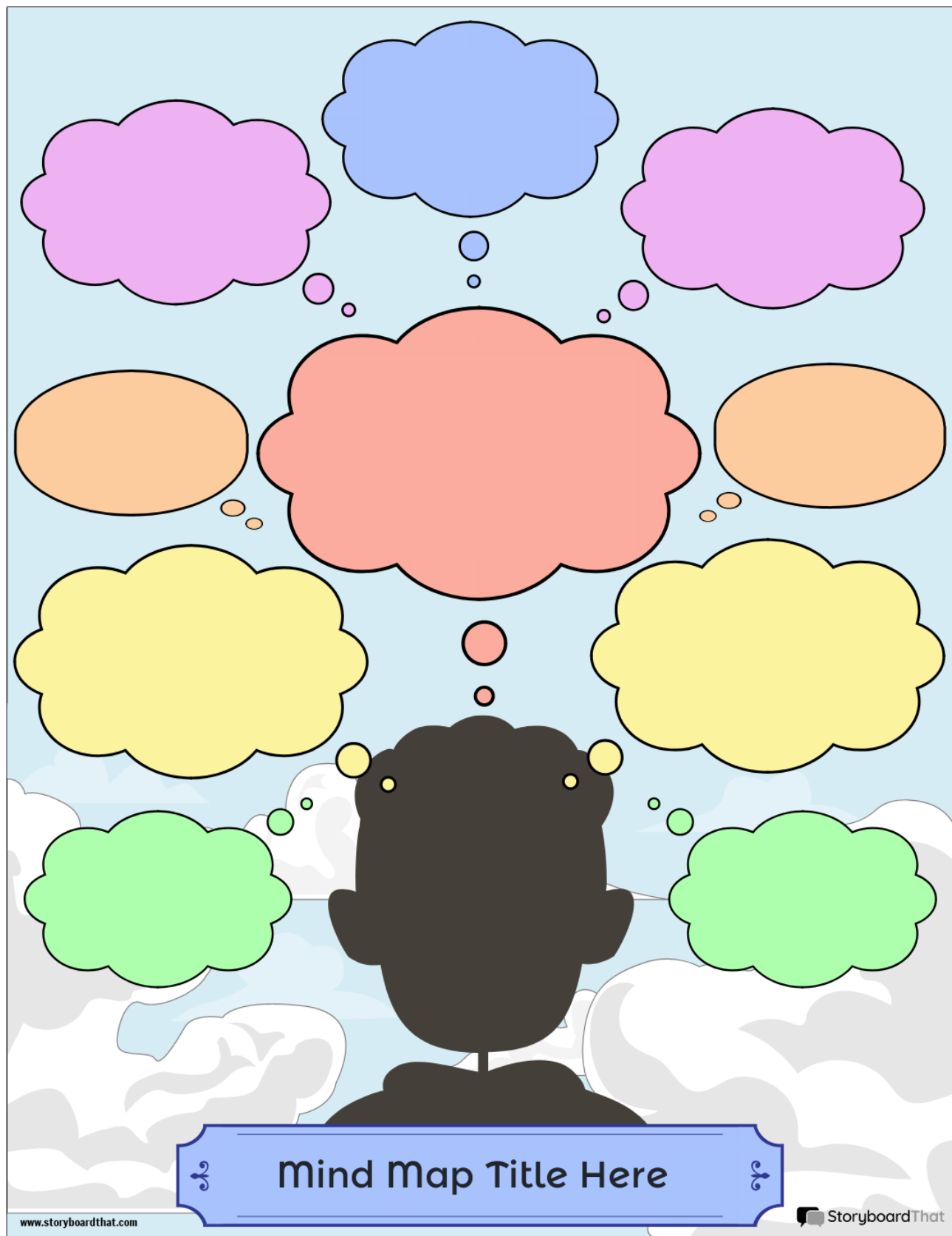


További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

4.4.1.5 Hatékony tanulási módszerek:

Gondolattérkép (Mind Map)

A gondolattérkép egy vizuális jegyzetelési forma, amely az agy természetes működését követi. Középen egy fő fogalom áll, ahonnan elágazások indulnak – ezekhez kapcsolhatunk kulcsszavakat, színeket, rajzokat, ikonokat. A módszert **Tony Buzan** brit pszichológus dolgozta ki az 1970-es években, és azóta is a tanulás egyik leghatékonyabb eszköze.



Create your own at Storyboard That



Miért hasznos?

- Segíti az átlátást és a rendszerezést.
- Könnyebben felidézhető, mint a hosszú jegyzetek.
- Kreatív, személyre szabható és motiváló.

Feladat: Válasszunk ki egy témát, és készítsünk róla saját gondolattérképet. Figyeljünk arra, hogy a kulcspontok között legyen kapcsolat, és minden ág egy-egy logikus alrészhez tartozzon.

Cornell-módszer – a strukturált jegyzetelés

Ez a módszer egy A4-es lap három részre osztásán alapul:

- a jobb oldalra kerülnek a fő gondolatok és információk,
- a bal oldalra a kulcsszavak, kérdések,
- alul pedig egy rövid összefoglalás.

Ez a forma segít az ismételtsben, a megértésben és az önellenőrzésben is. Különösen hasznos önálló tanuláskor, mert átláthatóvá teszi, mit tudunk már és mit érdemes még gyakorolni.

12

KULCSSZAVAK	JEGYZETEK:
	1) Jegyzetelés
	Ebbe a részbe jegyezz le mindent, ami órán elhangzik úgy, mintha rendes jegyzetet készítenél.
	Használhatsz:
	felsorolásokat, diagramokat, táblázatokat, rövidítéseket, színek szerint is érdemes kiemelni fontosabb adatokat.
3) Szűkítés	2) Egészítsd ki!
Ide a megfelelő részhez kapcsolódva írd kérdéseket, címszavakat, megjegyzéseket!	Óra után, legalábbis minél hamarabb. nézd át a jegyzetet, egészítsd ki a hiányzó részeket!
	4) Felidézés
	Takard le ezt a részt egy lappal! A bal oszlopba írt kérdések, címszavak, megjegyzések alapján próbáljuk felidézni a tananyagot.
	5) Reflektálj a tanultakra az alábbi kérdésekkel:
	- Mi a jelentősége ennek a tananyagnak?
	- Hogyan alkalmazhatom ezeket a tanulmányaim/valóéletem során?
	- Miken alapszanak ezek a tények?
	- Mi a mögöttes tartalmuk?
6 CM	
	ÖSSZEGLÉS
6) Összegezz!	
Egy-két mondatban, címszavakban foglald össze, miről szól a tanult anyag.	
5 CM	

¹² <https://dtk.elte.hu/egy-erdekes-jegyzeteles-technika-cornell-modszer/>



*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4.4.2 Tanulási stílusok

Mindannyian másképp tanulunk. Van, aki inkább látva (vizuálisan), más inkább hallás után (auditívan), megint mások mozgásos, cselekvő módon vagy társas helyzetben tanulnak a leghatékonyabban. A tanulási stílusunk ismerete segít abban, hogy olyan módszert válasszunk, ami hozzánk illik. Nincs jó vagy rossz stílus – csak különböző erősségek és tanulási utak.

Feladat:

Gondoljuk végig, hogyan tanulunk szívesen!

- Inkább rajzolunk, jegyzetelünk, beszélgetünk vagy csendben olvasunk?
- Milyen helyzetben tudunk a legjobban figyelni?
- Mi segít abban, hogy megmaradjon a tanult anyag?

Tanulási stílus kérdőív

Olvasd el figyelmesen az alábbi mondatokat. Döntsd el, hogy az öt válasz közül melyik jellemző rád, és azt a számot karikázd be!

- 1 = azt jelenti, hogy nem jellemző rád
- 2 = azt jelenti, hogy inkább nem jellemző rád, mint igen
- 3 = nem tudod eldönteni, talán igen is, nem is
- 4 = inkább jellemző rád, mint nem
- 5 = igen, jellemző rád

A hármas választ lehetőleg ritkán használd, csak akkor, ha semmiképpen sem tudsz dönteni. Jó munkát kívánok!

1. Ha látom is és hallom is a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.
5 4 3 2 1

2. Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor felkészülök.



5 4 3 2 1

3. Szívesebben tanulok az osztálytársammal vagy a barátommal, barátnőmmel, mint egyedül.

5 4 3 2 1

4. Nagyon hasznos számomra, amikor a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy az írásvetítőn, amikor magyaráz.

5 4 3 2 1

5. Ha ábrát készítek, jobban megértem a leckét, mintha csak olvasom.

5 4 3 2 1

6. Jól tudok úgy tanulni, ha csupán némán olvasva átveszem a leckét.

5 4 3 2 1

7. Szívesebben töltöm az időmet rajzolással, festéssel, mint sportolással vagy testmozgást igénylő játékkal.

5 4 3 2 1

8. Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, „felmondom” magamnak a leckét.

5 4 3 2 1

9. Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom.

5 4 3 2 1

10. Nem szeretem azokat a feladatokat, amelyeken törnöm kell a fejem.

5 4 3 2 1

11. Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.

5 4 3 2 1

12. Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzelfogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák vagy szövegek vannak.

5 4 3 2 1

13. Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megérteni.

5 4 3 2 1

14. Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha a könyvből kell megtanulni az anyagot.

5 4 3 2 1

15. A szabályokat szóról szóra „bevágom”.

5 4 3 2 1



16. Ha ábrát készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetnék.

5 4 3 2 1

17. Amikor a tanár felszólít és kérdez tőlem valamit, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.

5 4 3 2 1

18. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.

5 4 3 2 1

19. Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás.

5 4 3 2 1

20. Ha megbeszélem valakivel a tananyagot, akkor hamarabb megtanulom.

5 4 3 2 1

21. Teljes csendben tudok csak tanulni.

5 4 3 2 1

22. Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem.

5 4 3 2 1

23. Ha valaki szóban elmondja nekem a leckét, sokkal könnyebben megértem, mintha egyszerűen csak elolvasom.

5 4 3 2 1

24. Egyedül szeretek tanulni.

5 4 3 2 1

25. Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.

5 4 3 2 1

26. Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió vagy a magnó.

5 4 3 2 1

27. Akkor vagyok biztos magamban, ha szóról szóra megtanulom a leckét.

5 4 3 2 1

28. Gyakran előfordul, hogy megtalálom a matekpélda megoldását, de nem tudom elmagyarázni és bebizonyítani, hogyan jutottam el a megoldáshoz.

5 4 3 2 1

29. Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.

5 4 3 2 1

30. Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem nagyon értek.

5 4 3 2 1



31. Amikor egy matekpéldát megoldok, szinte minden lépést meg tudok indokolni, hogy miért tettem.

5 4 3 2 1

32. A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.

5 4 3 2 1

33. Több olyan dolgot tudok csinálni, amit nehéz lenne szavakkal elmagyarázni. (Pl.: játékok és szerkezetek javítása, makramé stb.).

5 4 3 2 1

34. Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.

5 4 3 2 1

Értékelés

A kérdőív skálái:

Auditív: 2, 6n, 8, 14, 23, 32n

Vizuális: 4, 5, 19, 22, 29

Mozgásos: 7n, 9, 12, 16, 33, 34

Társas: 3, 18, 20, 24n

Csend: 11n, 21, 25, 26n

Impulzív: 1n, 13, 17, 28, 31n

Mechanikus: 10, 15, 27, 30

Az „n” betűvel jelzett item (pont) értékét úgy kapjuk meg, hogy 6-ból kivonjuk az item (pont) jelölt skálaértékét. A 11. sorszámú kérdéskor tehát, ha pl. az 5-öst karikázta be valaki, akkor $6 - 5 = 1$ értéket kell nekünk a skálaérték számításánál figyelembe venni.

Az egyes skálaértékeket akkor tudjuk megfelelően összehasonlítani, ha átlagokkal számolunk.

Az auditív skála esetén ez azt jelenti, hogy a kapott összeget hattal osztjuk, a mechanikus esetén 4-gyel stb.

*A változás nem egyik napról a másikra történik –
de minden egyes lépés számít.*

A tanulási stílus

Az **auditív** stílus a verbális ingereket figyel elsősorban, önálló tanuláskor gyakran a hangos feldolgozásra épít. Hangosan szoktam olvasni a tananyag szövegét, amikor felkészülök. Gyakran előfordul, hogy szóban elismételem, felmondom magamnak a leckét. Jól tudok tanulni néma olvasással. Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha a könyvből kellene megtanulni. Ha valaki szóban elmondja nekem a leckét, könnyebben megértem, mintha



csak elolvasom. A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.

A **vizuális** stílusú tanuló a látottakra támaszkodik elsősorban, s nemcsak a memorizálás, hanem a rögzített anyag felidézése is először képileg történik. Nagyon hasznos számomra, ha a tanár ábrákat mutat be a táblán, vagy írásvetítőn, amikor magyaráz. Ha ábrákat készítek, jobban megértem a leckét, mintha csak olvasom. Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás. Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják, mit kell csinálnom, mintha csak szóban elmondják. Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.

A **mozgásos** stílusban a cselekvés, a motoritás játszik vezető szerepet, az ismeretsajátítást gyakran mozdulatokkal, leírással segíti a gyerek. Szívesebben töltöm az időmet sportolással vagy testmozgást igénylő játékokkal, mint rajzolás, vagy festéssel. Ha leírom magamnak a szöveget, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom, hallom. Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzel fogható dolgokkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák, vagy szövegek vannak. Ha ábrákat készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetek. Mozdulatokat könnyebben megjegyzem, mint képeket, vagy ábrákat.

A **társas** stílus igényli a barátok, szülők, tanárok segítő jelenlétét, kedveli a tanuló, ha az anyagot megbeszélheti másokkal. Szívesebben tanulok barátommal, mint egyedül. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam. Hamarabb megtanulom az anyagot, ha megbeszéléssel. Társaságban szeretek tanulni.

Az **egyéni** stílus igényli a nyugalmat, csendet kedveli, zavarják a környezet ingerei, a körülötte levő emberek. Nyugtalanít, ha tanulás közben zaj van körülöttem. Teljesen csendben tudok csak tanulni. Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.

Az **impulzív** stílusra jellemző, hogy az ilyen tanulók válaszaikat inkább intuitív módon közli, gyakran előbb beszélnek, minthogy mérlegeltek volna. Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulattal kell megtanulni, mint ahol szövegeket. Amikor a tanár felszólít, gyakran előbb válaszolok a kérdésre, minthogy átgondolnám mit is mondok. Amikor egy matematikapéldát megoldok, nem tudom indokolni, hogy az egyes lépéseket miért tettem.

Mechanikus. Nem szeretem azokat a feladatokat, amelyeken törnöm kell a fejem. A szabályokat szóról szóra bevágom. Akkor vagyok biztos magamban, ha szóról szóra megtanulom a leckét. Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem is nagyon értek.



4.4.2.1 Digitális tananyag / feladat

Gyakorold a tanulási stílusok szókincsét és kulcsfogalmait

https://app.redmenta.com/hu/solve?ks_id=1248357138&utm_source=redmenta&utm_medium=worksheet&utm_campaign=worksheet_share



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a
program honlapján:
www.kilatosav.hu

Rövid tanulási stílus teszt: <https://szilard.coach/tesztek/tanulasi-stilusok-kerdoiv/>

Kapcsoljuk össze a múltat és a jelent!

Gondoljuk végig, mi az utolsó dolog, amit újonnan megtanultunk. Hogyan kapcsolódik ez ahhoz, amit már tudtunk? Írjunk le egy példát, ahol a régi tudás segített az új megértésében.

Kérdezzünk vissza!

Olvassunk el egy rövid szöveget vagy cikket, majd írjunk hozzá három kérdést, mintha másvalakitől szeretnénk megkérdezni, megértette-e a lényeget.

Saját jegyzetkísérlet

Válasszunk egy tanulási módszert (vázlat, gondolattérkép vagy Cornell), és próbáljuk ki egy rövid szövegen. Hasonlítsuk össze: melyik segítette leginkább a megértést és az emlékezést?

Tanulási szokásaink térképe

Rajzoljunk egy kört, középre írjuk: „Tanulás”. A kör köré írjuk azokat a szavakat, tevékenységeket, helyzeteket, amelyek számunkra a tanuláshoz kapcsolódnak (pl. csend, zene, beszélgetés, írás, rajz, séta). Figyeljük meg, melyik csoportba kerül több elem – ez segíthet felismerni a saját tanulási stílusunkat.



*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4.4.2.2 Feladatlap: Saját 5 éves tanulási és fejlődési tervünk

Ez a gyakorlat abban segít, hogy tudatosabban lássuk, merre tartunk a személyes fejlődésünkben, milyen területeken szeretnénk tanulni, fejlődni, és mit tehetünk azért, hogy a céljainkat meg is valósítsuk. A feladat célja az önreflexió, a hosszabb távú tervezés és a motiváció erősítése.

Készítsünk el egy 5 éves tanulási és fejlődési tervet, amelyben átgondoljuk:

- hol tartunk most,
- hová szeretnénk eljutni,
- és milyen lépésekkel tudunk oda elérni.

A feladatot önállóan végezzük el, de később – ha van rá lehetőség – megoszthatjuk a tervünket másokkal, vagy egy mentori beszélgetésben is visszatérhetünk rá.

1. lépés – Gondoljuk végig, hol tartunk most

Írjuk le röviden, mit tanultunk vagy miben fejlődtünk az elmúlt 1–2 évben! Lehet ez szakmai tudás, önismeret, új készségek, vagy akár személyes tapasztalat.

Példák:

- Megtanultam jobban beosztani az időmet.
- Elkezdtem újra olvasni, érdekelnek a pszichológiai témák.
- Megtanultam nemet mondani, jobban figyelek magamra.

2. lépés – Fogalmazzuk meg, mit szeretnénk elérni 5 év múlva

Képzeljük el, hogy 5 év múlva visszatekintünk a mostani időszakra. Mit szeretnénk látni? Miben változtunk, mit értünk el, mit tanultunk? Írjunk le legalább **három célt**, ami számunkra fontos. Ezek lehetnek személyes, tanulási, szakmai vagy életvezetési célok.



Példák:

- Szeretnék új szakmát tanulni vagy képzést szerezni.
- Szeretném fejleszteni az önbizalmamat és kommunikációs készségemet.
- Szeretném megtalálni azt a területet, amiben hosszú távon jól érzem magam.

3. lépés – Az út megtervezése

Gondoljuk végig, milyen lépésekkel, erőforrásokkal és támogatásokkal tudjuk elérni a céljainkat.

Cél	Első lépés	Mi segíthet benne?	Mikor kezdjük el?
1.			
2.			
3.			

Használjuk ezt a táblázatot vagy készítsünk saját tervlapot! A célokat érdemes *reálisan* meghatározni – nem kell minden egyszerre, elég, ha apró, következetes lépésekkel haladunk.

4. lépés – Gondoljuk végig az akadályokat

Milyen nehézségek állhatnak az utunkba? Mi segíthet abban, hogy ezeket kezelni tudjuk?

Példák:

- Időhiány → Heti 2 fix óra csak tanulásra.
- Önbizalomhiány → Kérem valaki támogatását, akiben megbízom.
- Anyagi akadály → Ingyenes online tananyagok keresése.

További **tananyagok, gyakorlatok, feladatok** elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

5. lépés – Visszatekintés és önreflexió

Ha elkészültünk a tervvel, olvassuk át. Mennyire reális? Érezzük-e, hogy ezek a célok valóban rólunk szólnak? Melyik cél adja most a legtöbb motivációt?

Írjuk le röviden:

- Miért fontos számunkra ez az 5 éves terv?
- Mi lenne az első, apró lépés, amit már holnap megtehetünk?



6. lépés – (Opcionális) Megosztás másokkal

Ha lehetőség van rá, mutassuk meg a tervünket egy csoporttársnak, mentornak vagy barátunk. Mondjuk el, miért ezek a célok fontosak nekünk, és hallgassuk meg, mit lát ő kívülről. A visszajelzés segíthet abban, hogy megerősödjünk a céljainkban, vagy új nézőpontokat kapjunk.

Ez a gyakorlat nem arról szól, hogy „tökéletes tervet” írjunk, hanem arról, hogy tudatosan végiggondoljuk, merre tartunk. A tanulás nem csupán ismeretszerzés, hanem az önfejlődés egyik legfontosabb útja.

A tanulás nem életkorhoz vagy iskolai keretekhez kötött, hanem az emberi fejlődés természetes része. Ha tudatosabban tanulunk – megértve, kérdezve, gyakorolva –, akkor nemcsak új ismereteket szerzünk, hanem megerősítjük az önbizalmunkat és a gondolkodásunk rugalmasságát is. Ahogy a KilátóTér program szellemisége hangsúlyozza: a tanulás nem csupán a tudás megszerzése, hanem önmagunk újrafelfedezése.

4.5 A meseterápia lehetőségei

A történetmesélés, mint egyetemes emberi sajátosság

Az emberiség kezdeteitől fogva jelen van az a törekvés, hogy a világot történetek segítségével értelmezze, rendezze és adja tovább. A történetekben való gondolkodás, a narratív kifejezőmód univerzális emberi jelenség, amely minden kultúrában fellelhető. Ahogy László (2005)¹³ is hangsúlyozza: „Az elbeszélés, mint az ember alapvető élmény- és létezőmódja – antropológiai sajátossága – már a nyelv vagy a történet megjelenése előtt létezik, és meghatározó szerepet játszik az emberi gondolkodás, személyiség és kultúra kialakulásában.” (László, 2005, p. 29)

A történetek skálája rendkívül széles: a mindennapok egyszerű, hétköznapi elbeszéléseitől a mitikus, eredetmagyarázó narratívákig terjed, beleértve a népmeséket, tündérmeséket, vallási történeteket. Bármilyen műfajba is tartozzanak, közös jellemzőjük, hogy értelmüket kizárólag egy kommunikációs térben, az elmesélés és a befogadás aktusában nyerik el. Ez a folyamat teremti meg azt a sajátos teret, ahol a történet nem csupán információt közöl, hanem hatást gyakorol, alakítja az egyéni és közösségi identitást, rendező erővel bír az élmények és tapasztalatok felett. A történetmondás és hallgatás közösségi élmény, mely során a közösség

¹³ László, J. (2005). A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába. Új Mandátum Könyvkiadó.



erősödhet, újrendezheti önképét, az egyén pedig önmagára ismerhet, felismeréseket élhet át, amelyek sokszor katartikus változásokhoz vezethetnek. E művészi hatásmechanizmus kapcsán Polcz (2009) így fogalmaz: a történetek célja „esszenciális változást idézni elő a befogadóban, méghozzá a szépség szuggesztíóján keresztül.” (Polcz, 2009, p. 81)¹⁴ A történetek akkor képesek igazán hatni, ha a befogadó személyesen érintetté válik, felismeri bennük saját élethelyzeteit, félelmeit, vagy megoldatlan konfliktusait.

4.5.1 2. A mesék pszichológiai jelentősége

A mese, mint narratív forma, nem csupán szórakoztató vagy kulturális produktum, hanem pszichológiai szempontból is kiemelkedő jelentőséggel bír. Segítségükkel olyan tudás birtokába juthatunk, amely alapvető életkérdésekre ad választ: hogyan működik a világ, milyen feladatok várnak ránk, miként birkózhatunk meg a veszélyt jelentő erőkkel, vagy hogyan lehet elérni látszólag lehetetlen célokat. A mesék struktúrája stabil vázként szolgál, amelyre különböző korok és kultúrák más-más tartalmakat, értelmezéseket rétegeznek. A bennük rejlő narratív sémák ugyanakkor örökérvényűek, mert az emberi életút állomásait, kihívásait, kríziseit és fejlődési lépéseit modellezik. Nem véletlen tehát, hogy az emberiség már ösidők óta ismeri és alkalmazza a történetek gyógyító erejét. Nossrat Peseschkian (1991) úttörő munkája, *A tudós meg a tevehajcsár*, részletesen feltárja, hogyan hatnak a történetek a pszichére, és milyen lelki funkciókat töltenek be. Peseschkian kilenc alapvető funkciót különít el, amelyek egyrészt a társadalmi normák megerősítését, másrészt azok újraértelmezését teszik lehetővé:

- Tükörfunkció: A történetek képszerűsége segíti az azonosulást, miközben teret enged a problémák kivetítésének és egyben távolságot biztosít a hallgató saját konfliktusaitól.
- Modellfunkció: A történetek megoldási mintákat kínálnak, bemutatják a cselekvések következményeit, és lehetőséget adnak a próbacselekvésre.
- Közvetítő funkció: A történet védőburokként szolgál, és lehetőséget teremt arra, hogy a befogadó biztonságos közegben nézzen szembe nehéz témákkal.
- Raktárhatalás: A történetek könnyen felidézhetők, és a hétköznapi helyzetekben előhívhatók, így tartós hatást fejtenek ki, akár önálló problémamegoldásra is ösztönözve a hallgatót. „A történet eképpen raktár- hatással bír, tartósan hat és általa függetlenebbé válhat a beteg a terapeutától.” (Peseschkian, 1991, p. 39-40)¹⁵
- Hagyományközvetítő funkció: Kulturális, családi és közösségi értékeket, tapasztalatokat örökítenek át generációkon keresztül.
- Transzkulturális közvetítő funkció: A történetek lehetőséget kínálnak más kultúrák értékeinek megértésére, segítve az előítélet-mentes attitűd kialakulását. (Peseschkian, 1991, p. 41)

¹⁴ Polcz, A. (2009). A gyógyító mese. In Szávai, I. (Ed.): Mint a mesében? Tanulmányok a mese fontosságáról. Pont Kiadó.

¹⁵ Peseschkian, N. (1991). A tudós meg a tevehajcsár. Keleti történetek-nyugati lelki bajok. Helikon Kiadó.



- Regresszív funkció: A történetek emocionális, intuitív szinten hatnak, visszavezetnek a kreatív, örömcentrikus működéshez, amelyet a túlzott racionalitás sokszor elnyom. „A képzelethez való visszatérés a teljesítménycentrikus társadalmakban regressziónak számít [...] közvetítő az örömcentrikus akarat és a valóság között.” (Peseschkian, 1991, p. 41-42)
- Ellenminta-funkció: A történetek alternatív, akár szokatlan viselkedésmintákat mutatnak, amelyeket a hallgató mérlegelhet, elfogadhat vagy elutasíthat.
- Álláspont-változtató funkció: A történetek képesek váratlan felismeréseket kiváltani, melyek új perspektívát nyújtanak, így az „aha-élmény” eszközévé válnak.

A történetmesélés pszichológiai mechanizmusát a neurobiológiai kutatások is alátámasztják: bizonyított, hogy történetmesélés közben a kortizol, dopamin és oxitocin hormonok szabadulnak fel. A kortizol segít fókuszálni, a dopamin élményszerűvé teszi az eseményeket, míg az oxitocin az empátiát erősíti, lehetővé téve a hallgatónak, hogy azonosuljon a hőssel. Ez a hormonális háttér magyarázza, miért képes egy jól elmesélt történet olyan mély érzelmi hatást kiváltani, és miért válhat eszközzé a lelki egyensúly visszaállításában.

4.5.2 Meseterápia – történetek, amelyek segítenek a változásban

A mesék nemcsak gyerekeknek szólnak. A felnőttek számára is útmutatást, reményt és erőt adhatnak, különösen akkor, ha nehéz élethelyzetben vagyunk, elakadtunk, vagy épp újrakezdés előtt állunk. A mesékben mindig van valami ismerős: próbák, veszteségek, segítők, kísértések, döntések – épp úgy, mint a való életben. Ezért a meseterápia különösen hatékony módszer lehet azok számára, akik hosszabb ideje keresik a helyüket, akik változáson mennek keresztül, vagy szeretnék újra megtalálni az életük értelmét és irányát.

4.5.3 Mit adhat a meseterápia?

A mesék képei, szimbólumai és tanulságai segítenek abban, hogy jobban megértsük önmagunkat, és új szemmel nézzünk az életünkre. A mesék világa biztonságos tér, ahol bátran szembenézhetünk nehézségeinkkel, és közben megtanulhatjuk, hogyan tudunk túljutni rajtuk.

Önismeret és önbizalom

A mesehős útja gyakran hasonlít a mi életutunkhoz. Ahogy ő is küzdelmeken, tévedéseken és próbákon megy keresztül, úgy mi is megtapasztaljuk a nehézségeket és a fejlődés lehetőségét. A hős sikere megerősíthet bennünket abban, hogy mi is képesek vagyunk változni és továbblépni.

Saját történetünk újraértelmezése

Sokszor előfordul, hogy úgy érezzük: elvesztettük az irányt az életünkben, vagy nem tudjuk, hogyan folytassuk. A mesék segítenek abban, hogy más nézőpontból lássuk a



múltunkat és a jelenünket, és hogy újra képesek legyünk jövőt tervezni. A történetek által „újraírhatjuk” a saját életmesénket – ez a folyamat önmagában gyógyító hatású lehet.

Közösségi élmény

A mesék hallgatása és közös feldolgozása nemcsak önismereti, hanem közösségi élmény is. A történetek megosztása közelebb hoz bennünket másokhoz, erősíti a biztonság és az elfogadás érzését, és segít felismerni, hogy nem vagyunk egyedül a küzdelmeinkkel.

Megküzdés és fejlődés

A mesék mintát mutatnak arra, hogyan lehet a nehézségeket kezelni, hogyan lehet bátor döntéseket hozni, vagy elfogadni a segítséget másoktól. A hősök gyakran hibáznak, elbuknak, de mindig továbbmennek. Ezek az üzenetek megerősítenek bennünket abban, hogy a kudarc nem végpont, hanem a fejlődés része.

Remény és új kezdet

Minden mese a harmónia helyreállításával zárul: a rend visszatér, a hős megtalálja a helyét. Ez a mintázat azt üzeni, hogy a nehézségek után mindig jöhet egy új szakasz, hogy a mi életünkben is lehetséges a változás és az újrakezdés.

4.5.3.1 Énkép – énídeál: *Ki vagyok most, és ki szeretnék lenni?*

Mindannyiunkban él egy belső kép arról, hogy milyenek vagyunk most – és egy másik arról, hogy milyenek szeretnénk lenni. A kettő közötti különbség gyakran meghatározza, mennyire érezzük jól magunkat a bőrünkben, mennyire vagyunk elégedettek az életünkkel és önmagunkkal.

A jelenlegi énképünk (ahogyan látjuk magunkat) és az ideális énünk (ahogyan lenni szeretnénk) közti távolság nem baj – ez a fejlődés tere. Ha felismerjük, mi hiányzik, mi az, amit fejleszteni szeretnénk, máris megtettük az első lépést a változás felé.

A gyakorlat abban segít, hogy tudatosan ránézzünk erre a két képre: **Ki vagyok most? És ki szeretnék lenni?** A cél nem a kritika, hanem a megértés és az önfejlesztés.

Cél:

- Segíteni, hogy tudatosabban lássuk, milyennek látjuk magunkat jelenleg (énkép).
- Megfogalmazni, milyen emberré szeretnénk válni (énideál).
- Felismerni, milyen értékek, erősségek és belső erőforrások segíthetnek abban, hogy közelebb kerüljünk az ideális önmagunkhoz.
- Megtanulni, hogyan lehet játékosan, nyitottan és pozitív szemlélettel gondolkodni a saját fejlődésünkről.



Utazás az ideális önmagam szigetére

Képzeljük el, hogy elindulunk egy belső utazásra. Célunk: eljutni „**az ideális önmagam szigetére**”, ahol az a személy vár ránk, akivé válni szeretnénk. Az út során több állomáson haladunk végig – minden megálló segít jobban megérteni önmagunkat, és felfedezni, mennyi érték van már most is bennünk.

1. Állomás – A jelen tükre (Énkép)

Kezdjük azzal, hogy megfogalmazzuk, milyennek látjuk magunkat most. Vegyünk elő egy lapot, és írjunk le legalább öt jellemzőt, amelyek szerintünk leginkább ránk illenek.

Példák: kitartó, segítőkész, zárkózott, türelmes, bizonytalan, vidám, önálló, óvatos stb.

Reflexiós kérdések:

- Mely tulajdonságaimra vagyok a legbüszkébb?
- Melyek azok, amelyeken szeretnék változtatni?
- Milyen élethelyzetekben érzem magam önazonosnak?

2. Állomás – Az ideális én (Énideál)

Most képzeljük el, milyenek szeretnénk lenni. Nem tökéletesnek, hanem olyan embernek, aki jól érzi magát önmagával és az életével. Írjunk le öt tulajdonságot, értéket vagy képességet, amit szívesen erősítenénk magunkban.

Példák: magabiztos, elfogadó, nyugodt, kreatív, nyitott, következetes, bátor.

Reflexiós kérdések:

- Miben szeretnék fejlődni a következő években?
- Milyen emberi értékek fontosak nekem?
- Hogyan nézne ki az „ideális napom”, ha már ilyen ember lennék?

3. Állomás – Az útvonal megrajzolása

Rajzoljunk egy „fejlődési térképet”. A lap egyik oldalára írjuk: „*Ki vagyok most*”, a másikra: „*Ki szeretnék lenni*”. A két pont közé húzzunk egy utat, amelyen állomások, szimbólumok vagy kulcsszavak jelzik, milyen lépéseket kell megtennünk, hogy eljussunk az ideális önmagunkhoz.

Példák:

- Több önbizalom → rendszeres visszajelzés kérés.
- Jobb időbeosztás → heti tervezés bevezetése.
- Türelmesebb kommunikáció → naplóírás, önreflexió.



Reflexiós kérdések:

- Mi az első apró lépés, amit már most megtehetek?
- Ki vagy mi segíthet útközben?
- Milyen akadályokra számíthatok, és hogyan tudom kezelni őket?

4. Állomás – Az erőforrások kincsesládája

Mindenkiben vannak belső kincsek – képességek, tapasztalatok, értékek –, amelyek segítenek a nehézségek leküzdésében. Írjunk össze legalább három dolgot, amire már most támaszkodhatunk.

Példák: jó emberismeret, kitartás, érzékenység mások iránt, kreativitás.

Kérdés:

- Hogyan tudom ezeket tudatosabban használni a mindennapokban?

4. Állomás – Az ideális önmagam üzenete

Zárásként írjunk egy üzenetet a jövőbeli önmagunknak – annak, aki már elérte az „ideális önmagam szigetét”. Mit üzenne nekünk visszafelé? Miért érdemes folytatni az utat?

Példa: „Ne add fel, mert minden nap egy új lehetőség arra, hogy közelebb kerülj ahhoz, aki igazán vagy.”

Ez a játékos gyakorlat segít tudatosabban látni önmagunkat, megérteni, hogy a fejlődés nem más, mint egy belső utazás. Nem egyik napról a másikra történik, hanem apró felismerésekből, döntésekből és tapasztalatokból épül fel. A lényeg nem az, hogy elérjük a „tökéletes önmagunkat”, hanem hogy útközben jobban megismerjük azt az embert, aki már most is bennünk él.

***AZ IGAZI VÁLTOZÁS NEM A MÁS EMBERRÉ VÁLÁS, HANEM
ANNAK FELFEDEZÉSE, AKI MINDIG IS VOLTÁL.***



*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4.5.3.2 Digitális tananyag / feladat

A két vándor választása



<https://gamma.app/docs/Kilatosava-A-ket-vandor-valasztasa-onismeret-es-eletcel-keresese--5lh4f5q2ov5a3fd>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

4.5.4 A mesék hatása a társadalmi visszailleszkedésre

A meseterápia nemcsak az önismertetet fejleszti, hanem segíti a társadalmi beilleszkedést is. Aki sok csalódást vagy veszteséget élt át, gyakran nehezen hisz magában és a környezetében. A mesék segítenek abban, hogy újra megtaláljuk a kapcsolatot önmagunkkal és másokkal. A mesehallgatást gyakran kíséri alkotó tevékenység – például rajzolás, festés, írás vagy mozgás, amelyek segítik az élmények feldolgozását. A közös beszélgetés, megosztás pedig erősíti a kommunikációt, az együttérzést és a kapcsolódás képességét. A meseterápiás folyamat így nemcsak a lelki egyensúlyt állíthatja helyre, hanem fejleszti a társas készségeket, az önbizalmat és az önértékelést is – ezek pedig alapvető feltételei annak, hogy újra aktív tagjai legyünk a közösségnek, a társadalomnak.

A meseterápia abban segít, hogy életünk nehéz szakaszait új fényben lássuk. Tükröt tart elénk, ugyanakkor biztonságos teret is ad ahhoz, hogy szembenézzünk a múltunkkal, és megtaláljuk a saját utunkat. A mesék bátorítanak, hogy ne adjuk fel, hogy újra keljünk újra, mert a boldogság – ahogy a hősök története is mutatja – **nem cél, hanem út.**

Ahogy Antalfai Márta fogalmaz:

„A megelégedettség nem állandó érzés, újra és újra törekedni kell rá, küzdeni kell érte. A mesék hűen tükrözik ezt: a megszerzett kincset vagy kapcsolatot a hősök gyakran elveszítik, és újra útra kell kelniük, hogy visszaszerezzék. A boldogság nem cél, hanem út.”



A mesék tehát nem csupán történetek – hanem térképek, amelyek segítenek eligazodni, erőt gyűjteni, és újra megtalálni a helyünket a világban.

4.5.5 Jégen fonó lányok – Finn népmese

Meseterápiás gyakorlat a múlttal való szembenézéshez és a megbocsátás megtanulásához

1. Lépés – A mese olvasása

Először olvasd el a *Jégen fonó lányok* című finn népmesét. Olvasás közben próbálj meg figyelni arra, milyen érzéseket vált ki benned a történet: szomorúságot, reményt, haragot, együttérzést vagy megkönnyebbülést?

A jégen fonó lányok

Élt egyszer egy ember meg egy asszony. Volt nekik egy lányuk. De a halál korán elvitte az asszonyt. Ekkor az apa másodszor is megnősült, a gonosz Szüőjätär vette feleségül. Szüőjätärnek gyereke született, leány volt az is. Ettől a naptól kezdve a gonosz boszorkány gyűlölte és üldözte mostohalányát.

A két lány egymás mellett nőtt fel, de Szüőjätär kínoztatta a mostohalányát, mivel szép és bájos volt, saját lánya pedig mocskos, és rút ábrázatú.

Eljött a tél, és a tavak jégbe burkolódtak. Ekkor Szüőjätär a partnál csákánnyal léket vágott a jégbe, és a közelébe ültette a lányait fonni. Az édeslányának igazi selyemguzsalyt adott, a mostohalányának pedig csak mohát rakott a guzsalyára.

- Üljetek itt le - mondta -, és fonjatok szépen. De vigyázzatok! Akinek a guzsalya begurul a tóba, annak utána kell mennie, meg kell keresnie.

A lányok leültek és fontak. Igen ám, de a széplány guzsalya egyszer csak levált, és beleesett a lékbe. Szüőjätär, aki csak erre várt, megparancsolta, hogy hozza fel a vízből. A leány sírt, sírdogált, hogy is merüljön bele a tó fagyos vizébe, mikor úgy retteg a jéghideg víztől. De hiába sírdogált! Szüőjätär parancsának engedelmeskednie kellett.

Mit tehetett a leány? Beleugrott a jeges vízbe. Ám ahogy alámerült, ritka szép, széles út nyílt meg előtte. És a leány megindult az úton, de olyan könnyedén, szinte repülve, mintha nem is a lába vitte volna.

Egy idő múltán házféléhez ért.

De háznak mégsem lehetett mondani, mert annak túl nagy volt, palotának meg túl kicsi. Belépett az ajtón, és szép jó napot-tal köszönt.

A szobában nem volt más, csak egy vén, horgasállú anyóka. Az anyó jóindulatúan kérdezte.

- Ki vagy te, és hogy kerülsz ide, lányom?

- Szegény szerencsétlen lány vagyok. A felső világból jöttem - mondta a lány, és elmesélte, hogyan esett guzsalya a lékbe, miként parancsolta meg a mostoha anyja, hogy bukjon le a vízbe, megkeresni a guzsalyt.

Azután munkát és ennivalót kért az anyótól.



- Hát bizony elkelve nekem egy szolgálóleány, mivel már igen megvénültem - mondta az anyó -, nemigen bírom már a munkát. De tudsz-e dolgozni? Értesz-e valamihez?

- Igazat szólva, nem sok dologra tanított meg a mostohám - felelte a lány. - De megteszek mindent, ami tőlem telik, hogy megszolgáljam a jószágát.

- No, ha értesz egy kicsit a munkához - szólt ekkor az anyó -, először is takarítsd ki a tehénistállót!

A leány nekifogott a munkának, és úgy kitakarította a tehénistállót, hogy ragyogott a tisztaságtól. Felemelte a tehenek lábát, ledörzsölte, lekefélte patáikat, mindent letörölgetett, még a legügyesebb béres se csinálta volna különben. Csak akkor tért vissza a szobába, mikor az istálló már ragyogott. Ekkor újabb munkát kért az öregasszonytól.

- Ül csak le, pihenj meg egy kicsit, én meg járok egyet odakünn - mondta az anyó, és kiment a szobából. Saját szemével akarta látni, hogy takarította ki a lány a tehénistállót. Mikor meggyőződött róla, hogy az istálló tiszta és rendes, az anyó megkérdezte a teheneit:

- Milyen a szolgáló?

- Jó, nagyon jó - felelték a tehenek. Nem volt nekünk egész életünkben ilyen jó gondozónk. Lábunkat felemelte, patánkat letakarította, szőrünket jól megkefélte. Ez aztán a derék lány!

Jókedvre derült erre az anyó, bement a szobába, és így szólt a lányhoz:

- Az istállót gondosan kitakarítottad. Most, eredj és fűtsd be a fürdőházat.

A leány ment, befűtött a fürdőházba, nyírfavenyigét hozott, hogy legyen az öreganyónak mivel lecsutakolni és felüdíteni a testét, és vizet hordott a patakból. Amikor mindennel elkészült, bement a szobába az öregasszonyhoz, és jelentette, hogy készen van a fürdő. Az anyó ekkor egy gyíkokkal telt kosarat nyomott a lány kezébe, és így szólt:

- Eredj, fürdesd meg a gyíkokat!

A lány ment, nem szabadkozott, nem haragudott, hanem rendesen ellátta a gyíkokat, egyenként megmosdatta őket, meggőzöltette őket a forró köveken, majd mindegyiket visszatette a helyére, visszament a házba, és átadta a kosarat az anyó kezébe.

Az anyó kis idő múltán megkérdezte a gyíkokat:

- Milyen a szolgáló?

- Nem volt nekünk egész életünkben ilyen jó gondozónk - válaszolták a gyíkok. - Szépen leporolt mindegyikünket, s aztán egyenként megfürdetett meleg vízben.

Az anyó ekkor két ládikót adott a lánynak, és így szólt:

- Eleget dolgoztál lányom, térj most haza. Fogadd el ezt a kis ládikót fáradozásod jutalmául.

A lány köszönetet mondott az anyónak, és útra kelt. A tóban ismét megnyílt előtte a szép széles út. A lány könnyedén haladt előre, s egy-kettőre elért a lékhez, felkapaszkodott és hazament.

A házban Szüőjätär éppen kalácsot sütött. Egyszerre csak hallja: a kutya ugatni kezd az udvaron. Kinéz, hát a tó felé szimatol a kutya, arról jön valaki. Ahogy Szüőjätär ezt látja, kiszalad az udvarra, és megpróbálja lecsendesíteni a kutyát. De hiába kiált rá, hiába fenyíti, a kutya egyre csak ugat.

- Vau-vau, jön a gazda lánya, aranyládikó a kezében, ezüst ládikó a vállán!

Szüőjätärnak éppen kezében volt a sodrófa, azzal vágott egyet a kutya hátára:

- Miféle ostobaságokat ugatsz, te! Ezt ugasd: jön a gazda lánya, vasládikó a kezében, koporsó a vállán!



A kutya vonított egyet, de aztán mégsem engedelmeskedett, hanem megint csak azt ugatta, mint az imént.

- Vau-vau, jön a gazda lánya, aranyládikó a kezében, ezüst ládikó a vállán!

Hazaért a leány, bevitte a ládikókat a csűrbe. Amint felemeli a fedelüket, látja, hogy az egyik szültig van arannyal, a másik meg ezüsttel, úgy, ahogy a kutya ugatta. Amikor Szüőjätär a temérdek kincset megpillantotta, másodszor is elvitte a lányokat a jégre, odaültette őket fonni. Csakhogy most a saját lányának adott mohaguzsalyt, mostohalányának pedig selyemguzsalyt.

- Akinek a guzsalya elgurul, annak utána kell mennie a tóba, meg kell keresnie - figyelmeztette ismét a lányokat.

Ezúttal Szüőjätär lánya került bajba, az ő guzsalya pottyant bele a lékbe. Nem volt más választása, bele kellett merülnie a tó jéghideg vizébe. Húzódozott-sírdogált egy ideig, de aztán mégis beleugrott. Odalenn aztán feltárult előtte is a széles út, úgy, mint nemrégiben a mostohatestvére előtt.

Hamarosan előbukkant a se ház, se palota épület is. A lány belépett. Körül se nézett, jó napot se kívánt, csak letelepedett a lócára.

A szobában most is ott üldögélt a horgasállú anyóka. Az anyó beszédbe elegyedett a leánnyal:

- Ki vagy te és honnan jössz, gyermekem? - kérdezte tőle.

- Amonnan a felső világból - felelte a leány. - Nem fogadnál föl szolgálónak?

- Éppen szükségem volna szolgálóra - válaszolta az öreganyó. - De miféle munkához értesz?

- Érték én mindenhez - mondta büszkén a lány. - Akármiféle munkát rám bízatsz.

Öreganyó felfogadta hát a lányt szolgálónak. Adott is neki tüstént munkát:

- Eredj és takarítsd ki az istállót!

A lány kiballagott az istállóba. Igen ám, de szörnyen utálta a munkát, dühében nagy zajt csapott, dübörgött, csapdosott a kötelekkel, kupán verte a teheneket, még a padlót se takarította fel, minden szemetet ott hagyott.

Aztán visszasietett a szobába, és úgy ült ott ölbetett kézzel a lócán, mint aki minden munkáját elvégezte.

Az öregasszony látta a tétlenkedő lányt, és így szólt hozzá:

- Már elkészültél a munkával, lányom? Már kitakarítottad az istállót? Megyek, megnézem, hogyan dolgoztál.

Az anyóka kiment az istállóba, de ott szokatlan látvány fogadta: a tehenek keservesen bögtek, panaszkodtak asszonyuknak. Az meg töviről hegyire tudni akarta, hogy s mint történt a dolog. Megkérdezte hát a teheneket:

- Milyen a szolgáló?

- Még azt kérded, milyen a szolgáló? - felelték a tehenek. - Semmittevő, lusta, kegyetlenül megvert minket az ostorral, fejünket ütötte-verte, lábunkat csapdosta, szemünket bökdöste. Ilyen a szolgáló!

Az anyó visszament a szobába, s megparancsolta a lánynak:

- Menj a fürdőházba, és fűts be! Fürdésre támadt kedvem.

A lány bement a fürdőházba, de nem sokat törődött a dologgal, épp csak lesúrolta a füstös deszkákat, aztán visszament a szobába, és jelentette, hogy kész a fürdő.

Az anyóka odaadta neki a gyíkokkal telt kosarat, és megparancsolta, hogy fürdesse meg őket, jó meleg vízben.



Hát nem megsértődött erre a gögös leány?

- Van is eszembe, hogy megfürdessem őket! - felelt. - Ki hallott még ilyent, hogy undok kis gyíkokat fürösztgessen az ember!

Hasztalan mérgelődött, szót kellett fogadni. Kivitte a gyíkokat a fürdőházba. De nem nagyon ügyelt a fürdetésükre, egyszerre vetette be mindet egy vederbe, aztán durván, vigyázatlanul lesúrolta, ledörzsölte őket. Végül visszadobálta a gyíkokat a kosárba. Aztán fogta a kosarat, és odavitte az öregasszonynak.

Sejtette már az anyóka, mi történt. De azért szép csöndesen megkérdezte a gyíkokat:

- Milyen volt a fürdő, milyen a szolgáló?

- Még kérdezed? - felelték a gyíkok sírva-nyögve. - Gonosz teremtés ez a te szolgád: farkunkat letörte, fejünket dühösen szorította, a fürdővíz nem volt meleg, a fürdőház meg csupa füst. Mihaszna lány ez, még arra sem való, hogy megfürdesse bennünket.

Ekkor az öreganyó sietve visszatért a szobájába, és így szólt a lányhoz:

- Menj vissza oda, ahonnan jöttél, nincs többé szükségem rád. - Ezzel átnyújtott két ládikót a lánynak. - Vedd, munkád jutalmául. De ne vidd a csűrbe, amikor hazaérsz.

A lány tüstént útnak eredt a két ládikóval. A tóban ismét megnyílt a széles út, a lány elért a lékhez, felkapaszkodott, és elindult a ház felé.

A kutya megérezte jöttét, s ugatni kezdett.

- Vau-vau, jön Szüőjätär lánya, tüzes ládikó jobb kezében, kátrányos ládikó bal kezében.

Behallatszott a szobába a kutya ugatása. Szüőjätär meghallotta, kiszaladt az udvarra, megfenyítette a kutyát:

- Mit ugatsz, te? Bolondságokat? Azt ugasd, hogy: „Jön a gazdasszonyunk lánya, aranyládikó jobb kezében, ezüstládikó bal kezében!”

- A kutya vonított egyet, mégsem engedelmeskedett, hanem megint csak ugatta:

- Vau-vau, jön Szüőjätär lánya, tüzes ládikó jobb kezében, kátrányos ládikó bal kezében!

Ekkor már a lány elért az udvarra, belépett, megmutatta anyjának a két ládikót, és így szólt:

- Ezt a két ládikót munkám jutalmául kaptam. A vénasszony megtiltotta, hogy bevigyem a csűrbe.

- Ha megtiltotta, hát ne vigyük be. Vigyük a gabonaszárítóba!

Bevitték a gabonaszárítóba. Türelmetlenül lesték, mit rejt a belsejük. Felcsapták a ládikó fedelét: az egyikből tűz csapott fel, a másikkól forró kátrány áradt kifelé. Ott pusztult el a két gonosz a gabonaszárítóban.

Azóta békében él az apa meg a lánya, nem szűkölködnek semmiben, nincs, aki háborítaná nyugalmaikat.

- Finn népmese

2. lépés – Reflexió a meséről

A mese elolvasása után gondold végig az alábbi kérdéseket.

Kérdések a mese feldolgozásához:

- Melyik szereplővel tudsz leginkább azonosulni, és miért?
- Melyik pillanat volt számodra a legnehezebb a történetben?



- Mit szimbolizálhat a „jég”, amely alatt a lány dolgozik?
- Milyen érzéseket kelt benned a mostoha és a mostohalány ellentéte?
- Mit jelenthet számodra a „jutalom”, amit a lány a végén kap?
- Ha a mese rólad szólna, hol tartanál most benne?

Ezek a kérdések segítenek abban, hogy ne csak olvassuk, hanem meg is éljük a történetet – hogy felfedezzük, hol kapcsolódik a saját életünkhöz.

3. lépés – Elméleti értelmezés a mese mögötti jelentésről

A *Jégen fonó lányok* története a szembenézés, a megtisztulás és az újjászületés meséje. A lány próbái a belső utat jelképezik, amit mindannyiunknak végig kell járni, ha szeretnénk magunk mögött hagyni a múlt hibáit vagy fájdalmait. A jég a bezártság, a büntudat, a szégyen és az elfojtott érzések jelképe. A hősnő, amikor alámerül a jég alá, nem menekül, hanem szembenéz mindazzal, ami fáj. Ez a lépés az első a gyógyulás útján – ugyanúgy, ahogyan a felépülés folyamata is azzal kezdődik, hogy kimondjuk: „itt vagyok, és készen állok szembenézni önmagammal.” A mese azt üzeni: a múlt nem börtön, hanem tanulási lehetőség. A hősnő végül arannyal és ezüsttel tér vissza – ezek a belső kincsek, amiket a tapasztalat, az állhatatosság és a jóság hoz létre. A mostoha elbukása pedig nem bosszú, hanem annak jelképe, hogy a harag, az irigység és a keserűség elengedése felszabadít.

A meseterápiás megközelítésben a történet a jóvátétel, a bocsánat és az önelfogadás tanulását segíti. Felépülő szenvedélybetegek esetében ez különösen fontos: a múlt hibáival, megbántott kapcsolatokkal és önmagunkkal való békekötés a valódi felépülés egyik kulcs lépése.

4. lépés – Gyakorlati önismereti feladatok

A jég, ami visszatart

Gondold végig, mi az a dolog a múltadból, amit „jégbe fagyottan” hordozol magaddal. Egy fájdalmas élmény, szégyenérzet, el nem engedett harag vagy megbánás? Írd le röviden, és fogalmazd meg, mit szeretnél ezzel kapcsolatban elengedni vagy jóvátenni.

Segítő kérdések:

- Kitől kellene ma bocsánatot kérnem – vagy kinek kellene megbocsátanom?
- Hogyan tudnék enyhíteni a múlt fájdalmán – akár egy apró lépéssel is?
- Milyen érzés lenne, ha ez a „jég” végre felolvadna?

A megtisztulás és a kincs felismerése

A mese végén a lány aranyat és ezüstöt kap. Ez a szimbolikus jutalom azt mutatja, hogy minden nehéz élmény hordoz valamilyen ajándékot.

Gondold végig:



- Mi az, amit a nehézségeid megtanítottak?
- Milyen erősségeket fejlesztett ki benned a küzdelem?
- Milyen „kincset” viszel magaddal pl. a felépülés útján?

A *Jégen fonó lányok* története olyan, mint egy belső tükör: segít meglátni, hol fagyott meg bennünk az élet, és mit kell felolvasztanunk, hogy újra szabadon élhessünk. A mese a felépülés szimbóluma – a hidegből a fénybe vezető út, ahol a fájdalom nem akadály, hanem átalakulási erő.

*A megbocsátás nem feledés, hanem döntés: nem a múlt
határozza meg többé, ki vagyok.*

*Gratulálunk, KilátóPont +3!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4.6 Biblioterápia – irodalommal az önismeret, a gyógyulás és az újrakezdés szolgálatában

A biblioterápia lényege, hogy az irodalom erejét hívjuk segítségül a lelki jóllét támogatására. Nem irodalomóráról van szó, és nem is „műelemzésről”, hanem arról, hogy egy kiválasztott szöveg – vers, novella, regényrészlet, akár dalszöveg – milyen hatást gyakorol ránk: milyen érzéseket ébreszt, milyen emlékeket hoz fel, milyen gondolatokat indít el. Az olvasás és az arról való beszélgetés vagy írás olyan biztonságos keretet teremt, ahol kimondhatjuk, amit máskor nehéz lenne megfogalmazni, és kívülről, egy történeten keresztül nézhetünk rá a saját helyzetünkre. Így válik az olvasmány „tükörré”, amelyben tisztábban látjuk magunkat és a kapcsolatainkat.

Ez a módszer jól használható a mentális egészség megőrzésében, a visszaesés megelőzésében, a rehabilitáció és a felépülés folyamatának támogatásában, de a hétköznapi életkérdések rendezésében is. Elsődleges célja az önismeret és a személyiség fejlesztése: erősödhet az alkalmazkodóképességünk, a társas helyzetekben való magabiztosságunk, az érzelmi és indulati önszabályozásunk, a szociális készségeink és a belső koherenciaérzésünk. A belső koherenciaérzés azt jelenti, hogy mennyire érezzük úgy, hogy az életünk eseményei érthetők, kezelhetők és értelmesek számunkra. Ez a belső egyensúly, ami segít abban, hogy a nehézségeket ne teljes káoszként éljük meg, hanem olyan kihívásként, amivel képesek vagyunk megküzdeni.

Három fő része van:

- **Érthetőség:** tudjuk, mi történik velünk, és átlátjuk az összefüggéseket;
- **Kezelhetőség:** érezzük, hogy van befolyásunk a helyzetekre, és vannak eszközeink, amikkel megoldhatjuk őket;
- **Értelmesség:** van miért, van cél, amiért érdemes küzdeni.

Ha erős a belső koherenciaérzésünk, akkor nehéz helyzetekben sem omlunk össze, hanem képesek vagyunk tanulni, alkalmazkodni és továbbmenni. Ez a reziliencia (lelki ellenálló képesség) egyik alapja.

Másodlagos haszon, hogy közelebb kerülhetünk az olvasáshoz, bővül a szókincsünk, fejlődik az anyanyelvi kifejezőképességünk és az esztétikai érzékünk – mindez különösen értékes, ha korábban kevés lehetőségünk volt ezek gyakorlására.



¹⁶Szondi Máté és Szabó-Bartha Anett az *Elfogadás és Elköteleződés Terápia: emberkép, alapfogalmak, hatékonyság* című tanulmányukban a pszichológiai rugalmasságot (rezielienciát) így határozzák meg: „A pszichológiai rugalmasság az arra való képességet jelenti, hogy nyitottan, tudatosan képesek vagyunk megélni a jelen pillanatot a maga teljességében (a nehéz élményekkel együtt) és közben képesek vagyunk a számunkra fontos értékek által vezérelt hatékony viselkedésre. Ennek növekedésével, fejlődésével tehát képessé válunk arra, hogy hatékonyabban kezeljük a nehéz élményeket, érzéseket, gondolatokat és ezáltal javuljon az életminőségünk.” A pszichológiai rugalmasság legfontosabb összetevői: kapcsolat a jelen pillanattal (tudatos jelenlét), a szemlélő én vagy megfigyelő én kialakítására való képesség, elfogadó viszonyulás a nehéz élményeinkre vonatkozóan is, a belső élményeinkkel (érzéseinkkel, gondolatainkkal, emlékeinkkel) való teljes azonosulás (fúzió) kerülése, az egyén számára fontos értékek megléte és ezen értékek által vezérelt, elkötelezett

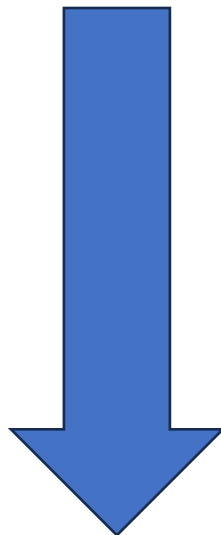
¹⁶ <https://mindsetpszichologia.hu/reziliencia-es-megkuzdes>



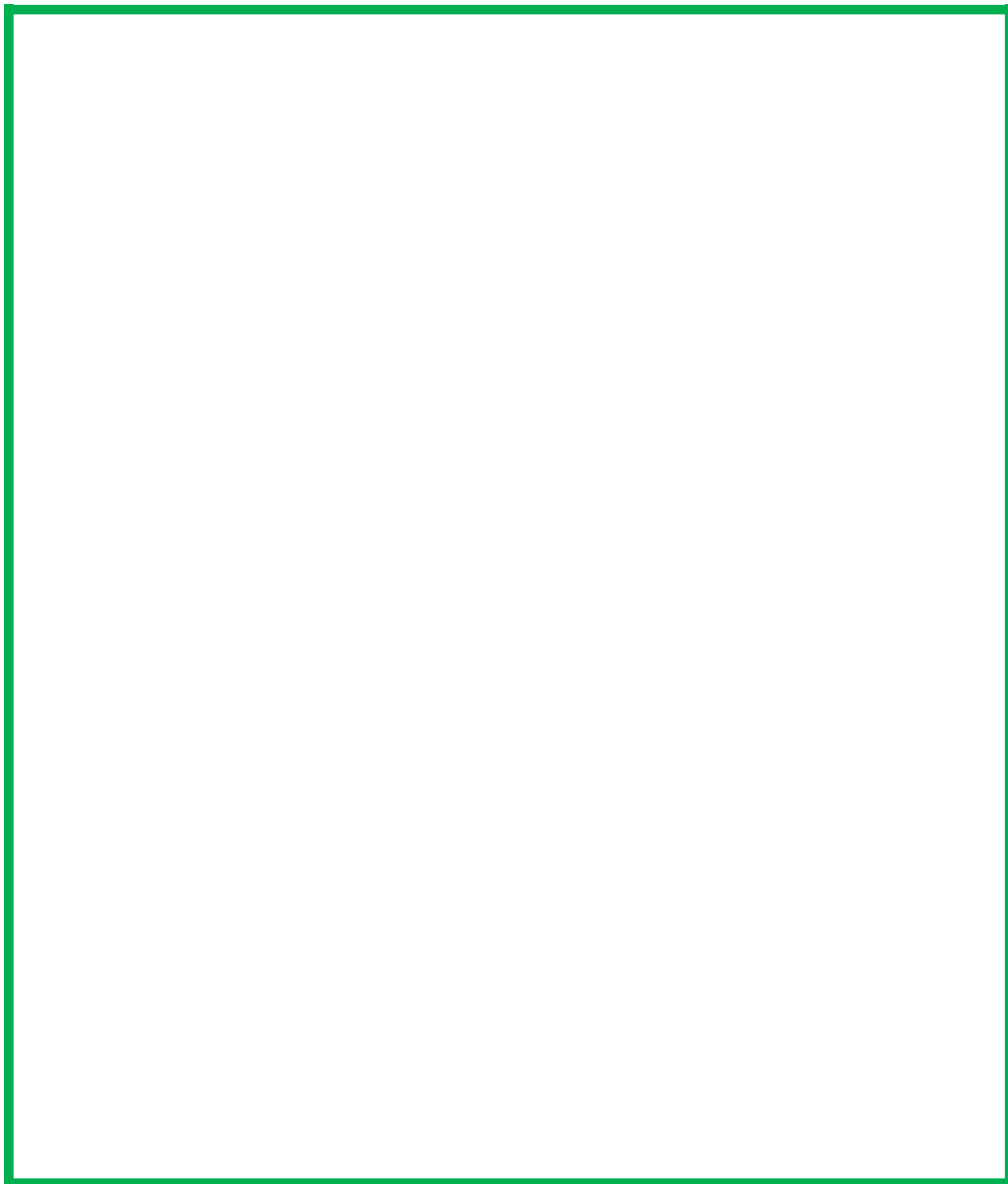
viselkedés tanúsítása. E főbb aspektusok egymásra kölcsönösen ható bonyolult összefüggésrendszert alkotnak, amelyek azonban szükség esetén terápiás keretek között sikeresen fejleszthetők.

¹⁷IDÉZZÜNK FEL EGY POZITÍV EMLÉKET!

Idézzünk fel egy pozitív eseményt, ami az életünkben történt. Rajzoljuk le, vagy a lehető legnagyobb részletességgel írjuk le. Ezután lefotózzhatjuk, és a képet megőrizhetjük a telefonunkon.



¹⁷ http://www.kepesalapitvany.hu/uploads/4/5/3/1/45316539/resicare_gyakorlatgyujtemeny.pdf



A biblioterápia kétféleképpen valósulhat meg. Receptív (befogadó) formában kész művekkel dolgozunk: olvasunk, meghallgatunk egy szöveget, megnézünk egy rövid filmet vagy képet, zenét hallgatunk, és aztán megfogalmazzuk a személyes reakcióinkat. Aktív formában mi magunk alkotunk: írunk rövid szöveget, levelet, naplórészletet, verset; rajzolunk, festünk, történetet kerekítünk. A két út egymást erősíti: a befogadás megnyit, az alkotás rendez és



kifejez. A folyamatban az a fontos, ami bennünk történik. A szereplőkkel való azonosulás lehetőséget ad arra, hogy először egy képzeletbeli helyzetben próbáljunk ki megoldásokat, és csak utána ültessük át a tanulságokat a saját életünkbe. Egy-egy történet sokszor olyan élethelyzeteket, dilemmákat és érzelmeket jelenít meg, amelyekhez nehéz szavakat találni. Az irodalmi nyelv segít megfogalmazni azt is, amit eddig csak „érezni” tudtunk – ez önmagában oldja a feszültséget, csökkenti az elszigeteltség érzését, és növeli a cselekvőképességet.

Az írás a biblioterápia különösen hatékony eleme. Amikor leírjuk, ami történt velünk, vagy ami bennünk zajlik, kívülre tesszük a belső terhet: láthatóvá, kezelhetővé válik. Előfordulhat, hogy a nehéz emlékek felidézése az elején felkavaró – ez természetes. A tapasztalat azonban az, hogy rövid távú hullámváz után hosszabb távon csökken a szorongás, rendeződik a hangulat, tisztul a gondolkodás, javul a figyelem és a munkamemória. Az írás segít abban is, hogy kapcsolatokban tisztábban kommunikáljunk, könnyebben kérjünk bocsánatot vagy mondjunk ki határokat, és kitartóbbak legyünk a változtatásban.

A biblioterápiás foglalkozás menete egyszerű és átlátható. Előre kiválasztott, a csoporthoz, egyénhez illetve a helyzethez illeszkedő művel dolgozunk; elolvassuk vagy meghallgatjuk, majd megbeszéljük, kit mire emlékeztetett, milyen érzéseket érintett meg, milyen kérdéseket vetett fel. Nem „helyes megfejtést” keresünk, hanem személyes jelentéseket. A beszélgetést rövid, fókuszált írás vagy alkotás követheti: levelet írunk egy szereplőnek, „befejezzük” a történetet a saját szemszögünkből, listát készítünk arról, mit viszünk magunkkal a történet üzeneteiből. Végül rövid lezárással megfogalmazzuk, mi az egy mondat, amit ma hazaviszünk.

Miért működik mindez terápiásan? Mert a történetek megmutatják: nem vagyunk egyedül a kérdéseinkkel; többféle út és megoldás létezik; és jogunk van ahhoz, hogy más szemszögből is ránézzünk a helyzetünkre. A szöveg nyelve kölcsönöz szavakat ad akkor is, amikor a saját szavaink elfogynak, és segít kimondani azt, ami addig csak belül kavargott. Így finoman, mégis határozottan mozdít el a tehetetlenségből a cselekvés felé.

Pl. a felépülés útján – legyen szó szenvedélybetegségek utáni az élet újratervezésről, reintegrációról vagy más elakadások feldolgozásáról – a biblioterápia kézzelfogható támasz. Türelmes tempót kínál, biztonságos keretet ad, erősíti az önelfogadást és a reményt, közösségi teret teremt a megosztáshoz, és közben fejleszti a kifejezőkészséget. Nem „kész válaszokat” ígér, hanem olyan kapaszkodókat, amelyekkel mi magunk találhatjuk meg a saját válaszainkat. A rendszeres olvasás és írás nemcsak akkor hasznos, amikor baj van: a mindennapi lelki egészségünk része lehet – ugyanúgy, mint a mozgás, az alvás vagy a kiegyensúlyozott étkezés. Ha időről időre visszatérünk a történetekhez, és teret adunk annak, hogy megszólítsanak bennünket, észrevesszük: könnyebben találunk szavakat, könnyebben kérünk és adunk segítséget, és határozottabban lépünk tovább a saját utunkon.



4.6.1 Önismereti gyakorlatok az öröm, az elégedettség és a hála megéléséhez

A boldogság mindannyiunk életének központi kérdése. Gyakran hajszojuk, várjuk, vagy másoktól reméljük, miközben sokszor ott van körülöttünk a mindennapok apró pillanataiban. Ezek a gyakorlatok segítenek abban, hogy felismerjük, mi ad valódi örömet, és hogyan tudunk tudatosan tenni a belső elégedettségünkért. Minden feladat önállóan is elvégezhető, nem kell hozzá más, csak egy kis nyugalom és nyitottság.

Tarts egy szünetet. Igyál egy teát, sétálj egyet, és engedd meg magadnak, hogy elégedett legyél.

1. Felidézés – A legboldogabb napom

Ülj le kényelmesen, hunyd be a szemed, és idézd fel életed egyik legboldogabb napját. Mi történt azon a napon? Kik voltak körülötted? Mit éreztél? Írd le röviden a történetet, és próbáld megfogalmazni, miért volt ez a nap különleges.

Gondold végig:

- Mi volt benne az, ami ma is erőt adhat?
- Mit tudnál ebből a mai napjaidba is beépíteni?
- Ha ez a nap egy szimbólum lenne, mit jelképezne számodra a boldogságról?

2. Olvasmányélmény – Kosztolányi Dezső: *Boldogság*

Olvasd el Kosztolányi rövid novelláját (*Boldogság*).

Kosztolányi Dezső: Boldogság

- Nézd - figyelmeztetett Esti Kornél -, mindnyájan ábrándozunk arról, hogy valamikor boldogok leszünk. Mit képzelünk el ilyenkor? Többnyire valami állandót, szilárdat, tartósat. Például egy kastélyt a tenger partján, kertet és csöndet körötte, egy nőt, gyermekeket, családot, esetleg pénzt vagy dicsőséget. Ezek csacsiságok. Az ilyen képek kiskorunkban jelennek meg előttünk. Igaz, ma is megjelennek, ha a boldogságról képzelődünk, mert igazi és éber álmainkban mindig csecsemők maradunk. A mese ez, az örök és légüres mese. Ennek a kastélynak, akár a mesebeli kastélynak, nincs tervrajza, átírási költsége, adólapja. A nő, akit magunk elé festünk, testtelen és lélektelen, nem is vagyunk vele semmiféle viszonyban. A gyermekek, akiket álmodunk, sohase betegszenek meg kanyaróban, és sohase hoznak haza rossz bizonyítványt. A dicsőségről pedig nem merjük megállapítani, hogy a valóságban nagyobbbrészt a kiadókkal való tárgyalásokból áll, melyek annyira fölízgatnak bennünket, hogy később ebédelni se tudunk.



Szóval ezek a képek tartalmatlanok, és ezért csábítók.

Természetesen, van boldogság. De az merőben más. Magam is emlékszem néhány boldog percemre. Hogy mikor voltam legboldogabb? Hát elbeszélhetem, ha akarod.

Egy-két évvel ezelőtt, október végén nagy útra kellett mennem. Este csomagoltam, és lefeküdtem. Vonatom reggel indult. Nem tudtam aludni, noha már több álmatlan éjszaka volt mögöttem. Hánykolódtam a párnákon. Egyszerre a hátam közepén nyilallást éreztem. Megmértem magam. A hőmérő lázat mutatott. Sok mindent adtam volna, ha ezt az utazást elhalaszthatom. De nem lehetett. Amikor megvirradt, balsejtelem fogott el, hogy nem térek többé haza. Lucskos, sötét ősz volt. A vonat ázott, síró kocsijaival kedvetlenül várakozott rám. Kongó folyosóin senki se járt, fülkéiben is csak elvétve ült egy-egy fázó, sápadt utas, mintha az egész szerelvényt elátkozták volna. Magányos szakaszomból néztem a füstölgő mezőket. A levegő fekete volt, az országutak sárgák. Valamelyik állomáson egy mezítlábas parasztfiúcska végigszaladt a kocsik mellett kannájával meg a poharával, s a szakadó esőben ezt kiáltotta: "Friss vizet tessék." Életunt kalauz vizsgálgatta körutazási jegyeimet. Köszönés helyett sóhajtott. A lidércnyomás a határon túl is folytatódott. Elhagyott pályaudvarok gurultak elém. Malaclopó köpenyben valami vörös orrú, szemüveges osztrák ifjonc meredt rám hosszan, s én is őrá. Egy macska surrant be az állomásfőnök szobájába, mintha látni se akarna. Sovány asszony állt egy ecetfa mellett, s szoknyáit fújta a szél. Németországban kisdíákok mentek az iskolába, vagy jöttek onnan, könyvekkel, rajztömbbel, fejesvonalzóval. Minthogy semmit sem ettem, időérzésem elveszett. Nem tudtam, reggel van-e vagy délután. Egyébként az utazás szórakoztatni szokott. Az életet látom mint képet és színjátékot, tartalmától megfosztva, leegyszerűsítve. Ezúttal azonban az élet kétségbeejtett az üres kereteivel. Minden és mindenki céltalannak és kietlennek tetszett, az osztrák ifjonc, a macska, a sovány asszony a szélben, a német iskolásfiúk is, elsősorban pedig én magam. Eszembe jutottak balsikereim és bűneim. Önvád marcangolt. Éjjel a hosszú hálókocsiban csak én váltottam ágyat. Egy gonosz arcú ellenőr, aki valami facér színésznek látszott, gúnyosan kívánt jó éjszakát, mintha már előre elhatározta volna, hogy első álmomban borotvával vágja át a torkom. Mindenesetre dupla adag altatót vettem be. Órákig félébren hallgattam a vonat zakatolását, aztán elaludtam. Ordítva riadtam föl. Tapogatództam a sötétben. Nem tudtam, hová kerültem. Torkom, orrom kiszáradt. A fűtőtestek afrikai hőséget árasztottak. Valamit magamra kaptam. Kitámolyogtam a folyosóra.

Ebben a pillanatban kezdődött az a boldogság, melyről beszéltem, az a boldogságom, melynél eddig sohasem volt teljesebb és különb. A vonat vadregényes, fenyves koszorúzta hegyek közé kanyarodott. Esett a hó. Képzeld, esett a hó, ily kora ősszel, mint valami meglepetés vagy ajándék az égből, s kisütött a nap. Csillogó reggel volt. Egy kis, német ipari város tűnt föl a völgyben. Vettem a bőröndömet, kiszálltam. Behajtottam a városba. Kacagó gyermekek az iskolába menet hógolyókkal dobálódtak. A háztetők fehérek voltak. Lámpák égtek az emeleteken. Villamosok csengettyűztek, merőben ismeretlen hangon, mint a karácsonyi angyalok. Öröm dobogtatta a szívem. A legjobb fogadóban szálltam meg. Kedves tisztelettel, nagy megbecsüléssel fogadtak. Erkélyes szobát nyitottak számomra, potom áron. Fehér hajú, bóbitás szobalány lépett szobámba. Halkan beszélt. Két kancsó meleg vizet hozott. Odaálltam az ablakhoz, mely a



főtérré nézett, és nem tudom meddig, szájtátva bámultam a vidám, gyermekkori hőesést. Ennyire még sohasem örültem annak, hogy a földön vagyok és élek. Az életnek újra értelme lett. Lenn, a langyos kis étteremben reggeliztem. A villanyok, melyeken színes sapkák voltak, fényt szórtak patyolat terítómre. A falon egy családi ingaóra járt. Vaját, mézet tettek eléem. Lágytojáást is ettem, pedig azt különben utálok. Minden nagyszerű volt, minden csodálatos, minden kíváncsú, magyarázhatatlanul és kifejezéstartelenül szép.

Tehát ekkor voltam legboldogabb életemben. Hogy miért? Annak megfejtését rátok, lélekelemzőkre bízom. Én nem törődök az elnyomott és fölszabadult okokkal, a tudattalan és tudatelőttés jelképekkel. Nem óhajtom magam fölboncolgatni, amíg élek. Hadd maradjon az, ami vagyok, zárt, egész és titkos. Okozzon nekem ezután is ilyen érthetetlen gyötrelmeket és örömöket. Halálommal pedig teljesen semmisüljön meg, mint valami fölbontatlan levél. Hidd el, ez többet ér minden tudásnál. Mindössze oda akarok kilyukadni, hogy a boldogság csak ilyen. Mindig rendkívüli szenvedés tövében terem meg, s éppoly rendkívüli, mint az a szenvedés, mely hirtelenül elmúlik. De nem tart sokáig, mert megszokjuk. Csak átmenet, közjáték. Talán nem is egyéb, mint a szenvedés hiánya.

1932

Ezután gondold végig az alábbi kérdéseket, és jegyezd le a gondolataidat.

Kérdések a feldolgozáshoz:

- Mit jelent számodra a „jó élet”?
- Mikor érzed magad boldognak?
- Kosztolányi szerint „a boldogság csak a szenvedés tövében terem meg”. Mit gondolsz erről?
- Volt-e olyan nehéz helyzet az életedben, amely végül valamilyen tanulságot, örömet, vagy megerősödést hozott?
- Ha a boldogság egy utazás lenne, hol tartanál rajta most?

Tipp: írd le saját gondolatod Kosztolányi mondata alapján:

„A boldogság számomra olyan, mint...”

3. Boldogságfa – kreatív önismereti gyakorlat

Képzeld el, hogy a boldogságod egy fa. Rajzold meg vagy készítsd el bármilyen technikával (rajz, montázs, kollázs, festés, digitális kép).

A fa részei:

- *Gyökerek:* Miből táplálkozik a boldogságod? (pl. szeretet, biztonság, hit, közösség)



- *Törzs:* Mit jelent neked a boldogság most? Milyen értékek tartanak egyensúlyban?
- *Ágak:* Mik a céljaid, vágyott örömeid, amelyek felé törekszel?

A fa mellé írd oda:

„A boldogságom abból nő, hogy...”

Ez a feladat segít abban, hogy lásd, mi az, ami már most is megvan benned, és mit szeretnél még erősíteni az életedben.

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4. Vers a boldogságról – 11 szavas vers

Írj egy rövid, 5 soros verset a boldogságról az alábbi forma szerint:

1. sor – 1 szó (téma vagy szimbólum)
2. sor – 2 szó (a témáról)
3. sor – 3 szó (mi történik?)
4. sor – 4 szó (véleményed, érzésed)
5. sor – 1 szó (összegzés, kulcsszó)

Példa:

Nap

Aranyló fény

Felmelegíti a szívet

Minden új reggel lehetőség

Derű

Ez a játékos forma segít röviden megfogalmazni, mit jelent számodra az öröm, a remény vagy az elégedettség.



5. Boldogság a világban

Tudtad, hogy évek óta Finnországot tartják a világ legboldogabb országának? A kutatások szerint ez nem elsősorban az anyagi jóléten múlik, hanem azokon az értékeken, amelyek az emberek mindennapi életét áthatják: bizalom, közösség, szolidaritás, szabadság, biztonság.

Gondold végig:

- Te mitől éreznéd magad „boldog országban” élő embernek?
- Milyen értékek fontosak a boldogsághoz a te életedben?

Írj röviden arról, milyen lenne a te boldogságmodelled, ha te találnád ki!

4.6.2 Hatszavas szabály

Hogyan foglalnád össze az életed hat szóban?

Az életünk tele van történetekkel – néha hosszúakkal, néha csak néhány szóval elmondhatóakkal. Ernest Hemingway egyszer azt mondta, hogy egy jó történethez nem kell több, mint hat szó. Barátai hitetlenkedtek, mire ő egy szalvétára ezt írta:

„Eladó egy pár babacipő, sosem hordták.”

Hat szó, amelyek mögött egy egész élet, egy mély emberi sors, és végtelen érzelmek bújnak meg. Ez a rövid szöveg megmutatja, milyen erős tud lenni a tömörség és a személyes történet. A „hatszavas szabály” ma is világszerte ismert módszer az önreflexió és az élettörténeti gondolkodás fejlesztésére.

A gyakorlat célja, hogy segítse önmagunk történetének tudatosítását – azt, ahogyan a múltunkról, jelenünkéről és jövőnkéről gondolkodunk. Nincs „jó” vagy „rossz” válasz – minden szó, amit leírunk, a mi életünk tükré.

Feladatleírás

- Vegyél elő egy papírt vagy jegyzetfüzetet, és gondolkodj el rajta: Ha az életeredről, a jelenlegi helyzetedről vagy a felépülésed útjáról csak hat szót mondhatnál, mik lennének azok?
- Írd le ezeket a szavakat egymás után. Nem kell teljes mondatot alkotni – lehet töredezett, lírai, személyes vagy szimbolikus. A lényeg, hogy igaz legyen.
- Olvasd el a hatszavas történetedet, és figyeld meg, mit vált ki benned. Mit éreztél írás közben? Mi volt nehéz? Van benne hiány, remény, büntudat, elfogadás, vagy épp felszabadulás?

Ezután gondold át:



- Mit árul el ez a hat szó rólam?
- Mit szeretnék, ha hat hónap vagy egy év múlva írnék?
- Hogyan változna meg a történet, ha a „jövőbeli önmagam” írná?

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4.7 Művészetterápia – alkotással az önismeret és a lelki egyensúly felé

A művészetterápia olyan önismereti és fejlesztő módszer, amelyben az alkotás eszköze segít abban, hogy jobban megértsük önmagunkat, kapcsolatainkat és érzéseinket. Nem az számít, ki mennyire „tud rajzolni” vagy „művészi”, hanem az, hogy az alkotás során mit élünk át, mit fejezünk ki, és mit fedezünk fel magunkban. A művészetterápia célja, hogy fejlessze az önismeretet, az érzelmi tudatosságot, a rezilienciát (lelki rugalmasságot), és segítse a belső egyensúly helyreállítását. Alkalmazható egyéni és csoportos formában, de az itt bemutatott gyakorlatok önállóan is elvégezhetők, akár otthon, akár egy képzés keretein belül. A módszer a kreatív kifejezésen alapul: rajzoláson, festésen, íráson, zenén, mozgáson keresztül ad lehetőséget arra, hogy olyan érzéseket és gondolatokat is kifejezzünk, amelyeket szavakkal nehezen tudnánk megfogalmazni. Az alkotás során nem a „szépség” számít, hanem az, hogy őszintén megmutassuk, ami bennünk van, és ezzel közelebb kerüljünk önmagunkhoz.

A következő gyakorlatok segítenek az elmélyülésben, az érzelmek tudatosításában, a stressz csökkentésében, és abban, hogy erősítsük a kapcsolatot a belső erőforrásainkkal.

4.7.1 Totemállatok – a belső erő felfedezése

Cél: A bennünk rejlő erőforrások, képességek és védelmező tulajdonságok tudatosítása.

Szükséges eszközök: papírlap, színes ceruzák, tollak, filctollak

1. Válassz három állatot, amelyek valamilyen formában közel állnak hozzád.
 - Az első állat a *külső világot* jelképezze: azt, ahogyan mások látnak.
 - A második az *érzelmeidet*: amit belül élsz meg.
 - A harmadik a *belső világot*: a gondolkodásmódodat, értékeidet, erőidet.



2. Rajzold le ezt a három állatot egy közös lapra. Nem kell pontosan ábrázolni – engedd, hogy az érzéseid vezessenek.
3. Rajzold köréjük a környezetüket is: ahol élnek, ahová tartoznak. Ez a te belső világod szimbolikus térképe.
4. Színezd ki a rajzot, majd nézd meg, hogyan „viszonyulnak” egymáshoz az állatok.

Önreflexiós kérdések:

- Melyik állatot érzed a legerősebbnek?
- Melyik az, ami védelmet ad, és melyik az, ami sérülékenyebb?
- Mit tanítanak neked ezek az állatok magadról?
- Hogyan tudnád jobban használni ezeknek az állatoknak az erejét a mindennapokban?

Tipp: Adj nevet a három állatnak – ez segít még jobban kapcsolatba kerülni velük.

A fejlődés nem a hibák elkerülése, hanem a kitartás akkor is, amikor nehéz.

4.7.2 Érzelmi tájkép – az érzéseink megfestése

Cél: Az aktuális érzelmi állapot tudatosítása és kifejezése képi formában.

Szükséges eszközök: vízfesték, ecset, pohár víz, papír, vagy színes ceruza

1. Keresd meg a nyugalmat – hallgathatsz közben halk zenét.
2. Gondold végig, hogyan érzed most magad: milyen gondolatok, hangulatok, érzések vannak benned.
3. Kezdd el „megrajzolni” ezt az érzést egy tájképként. Ne gondolkodj túl sokat – hagyd, hogy a színek, formák és mozdulatok kifejezzék, amit érzel.
4. Amikor elkészültél, nézd meg a képedet, és próbáld megérteni, mit üzen rólad.

Önreflexiós kérdések:

- Ha ez a táj én lennék, hol helyezkednék el benne?
- Melyik rész jelképezheti az erőt, és melyik a nehézséget?
- Milyen „időjárás” uralkodik a tájon? Mit árul el ez a hangulatomról?
- Hogyan változna a táj, ha egy hét múlva újra megrajzolnám?

A gyakorlat segít abban, hogy felismerd: az érzéseid változóak, és mindig van lehetőség arra, hogy új szint vigyél a képedbe.



4.7.3 Érzelmi maszk – amit mutatok és amit rejtek

Cél: Az önkifejezés és az önazonosság tudatosítása.

Szükséges eszközök: papírlap, olló, színes ceruzák, újságképek, ragasztó

1. Rajzolj vagy készíts egy maszkot, ami azt mutatja, amit a külvilág felé mutatsz.
2. A maszk hátoldalára készíts egy másikat – ami belül van, amit mások ritkán látnak.
3. Díszítsd színekkel, formákkal, szavakkal, akár képekkel (újságkivágás, fotó stb.).
4. Nézd meg a két oldalt egymás után – mit árulnak el rólad?

Önreflexiós kérdések:

- Mennyire különbözik a két oldal egymástól?
- Miért rejtőznek bizonyos dolgok? Mitől védenek?
- Hogyan tudnád közelebb hozni egymáshoz a két arcot – a belsőt és a külsőt?

4.7.4 Színek napja – hangulatnaptár a hétre

Cél: A mindennapi érzelmek tudatos megfigyelése és a változás felismerése.

Szükséges eszközök: egy hétre szóló táblázat, színes ceruzák

Rajzolj egy táblázatot 7 oszloppal (hétfő–vasárnap). Minden nap végén színezd ki egy-egy kis négyzetet az alapján, milyen hangulatban telt a napod. A hét végén nézd meg, milyen színekből áll a heted.

Reflexiós kérdések:

- Milyen színek jelennek meg leggyakrabban?
- Mely napokon volt változás, és mi befolyásolhatta?
- Mi segít abban, hogy a színek „világosabbak” legyenek a következő héten?

4.7.5 Digitális tananyag / feladat

Rajzold ki, ami benned van – Művészetterápia II.

<https://gamma.app/docs/Rajzold-ki-ami-benned-van-Muveszetterapia-II-qky6bmvx562xoe3>



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu



4.7.6 Gyakorlat

„Az idő korántsem olyan, amilyennek látszik. Nemcsak egy irányban halad, hanem egyszerre létezik benne a jövő a múlttal.” – Albert Einstein

Ez a gyakorlat abban segít, hogy tudatosabban kapcsolódj az időhöz – a múlt tapasztalataihoz és a jövő lehetőségeihez.

Rajzold körbe mindkét kezedet egy lapra:

- a **bal kezed** jelképezze mindazt, ami már megtörtént – azokat az eseményeket, élményeket, nehézségeket és örömeket, amelyek formáltak téged,
- a **jobb kezed** pedig mutassa azt, amit szeretnél elérni, megvalósítani vagy megváltoztatni az életedben.

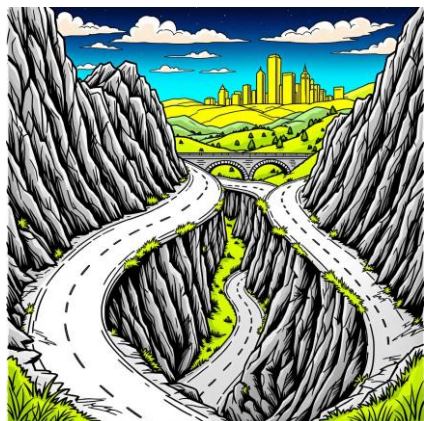
Használj bátran színeket, szimbólumokat, akár szavakat is! A rajzod lehet egyszerű vagy részletes – a lényeg, hogy kifejezze, mit zársz le, és mit hívsz be az életedbe.

Ez a gyakorlat segít lezárni a múlt elakadásait, és megerősít abban, hogy képes vagy továbblépni. Fejleszti az önreflexiót, támogatja a tudatos jövőtervezést, és erősíti a hitet abban, hogy a változás lehetséges. Pozitív hatása, hogy oldja a bűntudatot és a bizonytalanságot, miközben reményt, irányt és belső motivációt ad.

Amikor ránézel erre a rajzra, emlékeztessd magad arra: a múlt tanít, a jövő inspirál – de az, ahogyan most cselekszel, az tesz teljessé!

4.7.7 Gyakorlat

Rajzold le a munkával kapcsolatos jövőképedet egy térképként! Ez a kreatív gyakorlat segít vizualizálni céljaidat és az odavezető utat.



1. Vegyél egy nagyobb papírlapot és színes ceruzákat vagy filctollakat.
2. A lap közepére rajzold le magadat, ez lesz a kiindulópont.
3. Jelöld be a térképen az álomállásodat vagy karriercélot, mint végállomást.
4. Rajzolj különböző utakat, amelyek összekötik a jelenlegi helyzetet a céllal.
5. Ábrázold a lehetséges akadályokat (hegyek, folyók), de a segítő tényezőket is (hidak, pihenőhelyek).



A térképed nem kell, hogy művészi alkotás legyen. A lényeg, hogy segítsen átgondolni és vizualizálni a munkával kapcsolatos céljaidat és az odavezető utat. Miután elkészítetted, nézd meg alaposan, és gondold át, mit árul el rólad és a céljaidról.

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

4.7.8 Összegzés – az alkotás, mint önismereti út

A művészetterápia abban segít, hogy meglássuk a kapcsolatot a belső világunk és a külső megnyilvánulásaink között. Az alkotás során felszínre kerülnek azok az érzések, amelyekre korábban nem volt szavunk, és lehetőségünk nyílik arra, hogy ezeket biztonságosan kifejezzük és feldolgozzuk. Az itt bemutatott gyakorlatokat bármikor újra el lehet végezni – akár havonta egyszer, akár egy nehezebb időszak után. Nem az a cél, hogy tökéletes művek szülessenek, hanem hogy jobban értsük magunkat, és kapcsolatba kerüljünk a saját belső erőnkkel.

*„A művészet nem arról szól, hogy mit látsz,
hanem arról, amit érzel.” – Edgar Degas*

5. Segítő munka – miért fontos, miben segít, és hogyan kapcsolódik a saját változásunkhoz

A segítő munka lényege, hogy biztonságos, bizalmi keretben támogatja azokat a belső és külső változásokat, amelyekkel közelebb kerülünk egy rendezettebb, kiszámíthatóbb, egészségesebb élethez. A segítő kapcsolat nem „kész megoldásokat” ad, hanem olyan emberi találkozások, amelyben szakmai tudás és hiteles jelenlét találkozik a mi tapasztalatainkkal, kérdéseinkkel, kételyeinkkel és erőforrásainkkal. Ebben a térben jobban megértjük a saját mintázatainkat, tisztábban látjuk a problémák szerkezetét, és lépésről lépésre tanuljuk a megküzdés, a



döntéshozatal, a felelősségvállalás és az önszabályozás gyakorlati módjait. A segítő folyamat végső célja az önállósodás: hogy képesek legyünk a saját életünk kulcskérdéseiben egyre inkább önmagunkon is segíteni.

A jó segítő kapcsolat alapja a kölcsönös elfogadás és a világos keretek. A segítő elfogadó, nem ítélező magatartása teret nyit a kimondhatóságnak: amit meg tudunk fogalmazni, azon már lehet dolgozni. Mi pedig – mint a folyamat aktív szereplői – elfogadjuk a kereteket: a találkozások rendszerességét, a célok kijelölését, a haladás közös nyomon követését. A változás nem utánpótlás vagy „rábeszélés”, hanem fokozatos belső munka: a segítővel való azonosulás itt nem a személy megismétlését jelenti, hanem a saját identitásunk megerősödését. A kapcsolat akkor zárul konstruktívan, ha nő a belső önállóság, csökken a külső támasz iránti függés, és az addig tanult készségek a hétköznapi életben is működnek. A segítő munka különösen akkor fontos, amikor úgy érezzük, hogy „szétnyom az élet”, amikor az alkohol vagy más szerhasználat problémát okoz, amikor elakadások ismétlődnek a kapcsolatokban, a munka világában, vagy amikor a szorongás, düh, szégyen és reménytelenség érzése eluralkodik. Ilyenkor a segítő nem helyettünk cselekszik, hanem velünk gondolkodik, és olyan gyakorlati lépéseket tervez, amelyek a valóságunkhoz illeszkednek. A közös munka egyszerre érinti a belső világot (gondolatok, érzelmek, hiedelmek, szokások) és a külső feltételeket (lakhatás, ügyintézés, munka, tanulás, kapcsolatok rendezése). A kettő csak együtt hoz tartós eredményt.

A segítői paletta tág: másra van szükség krízisben, másra hosszabb távú építkezésben. Létezik egyéni konzultáció vagy tanácsadás, amelyben személyre szabott célokkal és eszközökkel dolgozunk; csoportfoglalkozás, amelyben a közösség ereje ad tükröt és tart; mentorálás, ahol egy gyakorlatiasabb főkuszú kísérés történik a mindennapi lépésekben; coaching, amely célirányos teljesítmény- és pályafókuszú fejlesztést kínál; mediáció, amely konfliktusok rendezett, biztonságos megbeszélését segíti; és pszichoterápia, amely mélyebb, elhúzódó mintázatokkal dolgozik. Speciális terület az addiktológiai segítség: itt a szerhasználat, viselkedési függések, visszaesési kockázatok és a józanság felépítése áll a középpontban. A szakmai szerepek eltérnek, de közös bennük a biztonság, a titoktartás, az emberi méltóság tisztelete, a kompetenciahatárok ismerete és a más szakmákkal való együttműködés. Amikor nehéz élethelyzetben vagyunk – például tartós stressz, gyász, párkapcsolati válság, jogi-üzleti bonyodalmak, szenvedélybetegséggel kapcsolatos problémák – fontos időben, célzottan segítséget kérni. Krízishelyzetben első a fizikai és pszichés biztonság: ilyenkor sürgősségi, krízisvonalas vagy egészségügyi ellátás is szükséges lehet. Addikció esetén hatékony, ha a segítő folyamat több szintet érint: orvosi konzultáció, pszichológiai támogatás, sorstársi csoportok, józan életvitelt támogató hétköznapi rutinok, visszaesés-megelőzési terv, a környezet rendezése. A „kisebb lépések” megközelítése segít: nem egyszerre oldunk meg mindent, hanem napokra és hetekre bontjuk a feladatokat, hogy a sikerélmény építse az önhatékonyt. Ha a probléma komplex (lakhatás, munka, pénzügyek, családi kapcsolatok, jogi ügyek), a segítő feladata az is, hogy a rendszert átlássa, a lépéseket ütemezze, és velünk együtt priorizáljon. A segítő kapcsolat hatékonyságához tiszta keretekre és átlátható megállapodásra van szükség. A közös munka elején rögzíthető, min dolgozunk, milyen feladatok, ki mit vállal, milyen határidőkkel haladunk, mikor és hogyan értékelünk. A



rendszeres visszajelzés nem „vizsga”, hanem iránytű: mi működik, mi akadt el, min kell módosítani. Mindez csökkenti a kiszolgáltatottság érzését, és növeli a kontrolltérzetet: nem történnek velünk a dolgok, hanem részt veszünk az alakításukban. A jó segítői légkör elfogadó és kíváncsi; a beszélgetésekben helye van a csöndnek, a bizonytalanságnak, a humor feszültségoldó erejének is. A segítő aktívan, értően hallgat, tartja a határokat, kerüli a minősítést és a hatalmi játszmákat, és a titoktartást magától értetődőnek tekinti.

Kiemelt jelentőségű a motiváció és az erőforrások feltárása. A változás nem kívülről jön: azt mi indítjuk el, és a segítő abban partner, hogy a belső ösztönzést életben tartsa és valósághoz igazítsa. A belső motivációt táplálja az értelem- és célkeresés, a kompetencia élménye, a kapcsolódás, a remény és a kis lépések sikerének megélése. A segítő dolga az is, hogy a visszaesések, elakadások idején ne büntető, hanem tanulási szemléletet tartson: mi történt, mit jelzett, min változtatunk legközelebb. Így a kudarc tapasztalattá válik, amely beépül a következő kísérletbe.

A KilátóTér képzési anyag szemléletében a segítő munka nem külön világ, hanem ugyanannak a tanulási útnak a része, amelyet a célok kitűzéséről, az önismeretről, az érzelmi szabályozásról, a kommunikációról és a problémamegoldásról, a munkaerő piacról tanulunk. Az önállóan végezhető feladatok, önreflexiós kérdések és gamifikált gyakorlatok a hétköznapiakban is használható készségeket edzenek: hogyan tűzünk világos, reális célokat; hogyan bontjuk le kis lépésekre; hogyan tartjuk a fókuszot; hogyan kérünk és fogadunk visszajelzést; hogyan rendezzük a kapcsolatainkat; hogyan kezeljük a késztetéseket és a kísértéseket; hogyan állítunk fel vészforgatókönyvet krízis esetére. A segítővel végzett munka ezeket a készségeket gyorsítja fel és teszi személyre szabottá: segít a mintázatok felismerésében, a vakfoltok megvilágításában és a mindennapi rutinok – alvás, étkezés, mozgás, időgazdálkodás, pénzkezelés, józan szabadidős tevékenységek – beállításában.

Ha elakadásaink vannak, nem kell egyedül maradni velük. A segítőhöz fordulás nem gyengeség, hanem felelős lépés. A megfelelő szakemberhez való eljutást segítheti a háziorvosi konzultáció, pszichológiai tanácsadás, szenvedélybeteg-ellátó pontok, sorstársi önsegítő csoportok, családsegítő-szolgálati csatornák, jogi és szociális információs pontok. A kulcs a pontos igény: miben kérünk segítséget most, és mi legyen az első kicsi lépés. A segítő nem helyettünk él, de velünk együtt képes egy olyan útra terelni a folyamatot, amelyben a tehetetlenség érzését felváltja az, hogy „van mozgásterünk”. A segítő munka akkor lesz igazán hatékony, ha a képzési anyagban tanultakat a saját valóságunkhoz igazítjuk, és a kapcsolatban tanuljuk meg az alkalmazásukat. Ebben a folyamatban minden apró felismerés számít: egy tisztábban megfogalmazott cél, egy higgadtabb reakció, egy időben megkért segítség, egy visszautasított szer, egy őszinte beszélgetés, egy befejezett ügyintézés. Ezek az építőkövek adják a stabilabb életet. A segítő ebben társ: tartja a keretet, tükröt tart, utat mutat, de a lépéseket mi tesszük meg. És ahogy nő a belső koherenciaérzés – az az élmény, hogy amit gondolunk, érzünk és teszünk, egyre inkább összhangban van –, úgy lesz a változás nemcsak cél, hanem gyakorlat is.



5.1 Segítő szakmák – kinek, mikor, miben segítenek?

A segítőkhez fordulás akkor válik igazán hatékonná, ha tudjuk, ki miben kompetens, mire számíthatunk az első alkalmon, és hogyan illesztjük a támogatást a saját élethelyzetünkhöz. A cél nem az, hogy „átadjuk” a problémát egy szakembernek, hanem hogy biztonságos, szakmai keretben tanuljuk meg jobban érteni önmagunkat, tisztábban látni a helyzetünket, és megvalósítani azokat a lépéseket, amelyek egy stabilabb, józanabb, rendezettebb élet felé visznek. Az alábbi áttekintés ehhez ad támpontot: végigvesszük a főbb segítő szerepeket, elmondjuk, mikor érdemes hozzájuk fordulni, mire számíthatunk a folyamatban, és hogyan tudjuk a legtöbbet kihozni az együttműködésből – különös tekintettel azokra a helyzetekre, amikor az élet nyomása, az elakadások, a szenvedélybetegség vagy a visszaesés kockázata nehezíti a mindennapokat.

Pszichológus

A pszichológus a lelki működés megértésében és a változtatás támogatásában partner. Szorongás, levertség, alvás- és hangulatzavarok, traumatikus élmények, visszatérő kapcsolati konfliktusok, indulatkezelési és önszabályozási nehézségek, szerhasználattal összefüggő visszaesési mintázatok esetén egyaránt segíthet. A munka fókusza a jelen és a közeljövő: hogyan értsük meg, mi tartja fenn a problémát, és milyen készségek fejlesztésével tudjuk csökkenteni a szenvedést, növelni a kontrollt. A kognitív-viselkedésterápiás, sématerápiás, motivációs és visszaesés-megelőzési eszközök gyakorlatiasak: gondolatokkal, érzésekkel, testi jelekkel, szokásokkal dolgozunk, és konkrét lépéseket állítunk össze a hétköznapiakra. A keretet titoktartás, rendszeresség és közös célmeghatározás adja; a folyamat tempóját és mélységét a teherbírásunkhoz igazítjuk.

Pszichiáter

Amikor a szenvedés mértéke nagy, a tünetek elárasztóak (például tartósan nincs alvás, erős szorongásrohamok jelentkeznek, mély depressziós állapot, kényszerek, hallucinációk, téveszmék, öngyilkossági késztetés), orvosi értékelésre és gyógyszeres beállításra is szükség lehet. A pszichiáter orvos, aki diagnosztizál, kezelési tervet készít, és szükség esetén gyógyszeres támogatást ad. A pszichiátriai és pszichológiai segítség egymást erősíti: a tünetcsökkentés és a készségfejlesztés együtt ad tartósabb javulást.

Addiktológus / addiktológiai konzultáns

A szenvedélybetegségek – alkohol, drog, új pszichoaktív szerek, szerencsejáték, online viselkedési függések – rendezésében komplex megközelítésre van szükség. Az addiktológus segít felismerni a használat mintázatait és kiváltóit, személyre szabott leszokási vagy ártalomcsökkentő tervet készít, visszaesési kockázati helyzetekre „védőhálót” tervez. A



folyamat gyakran több szintet érint: orvosi konzultáció, pszichológiai támogatás, sorstársi csoportok, strukturált napirend és józan szokások kiépítése, krízisterv. A cél nem csak az „absztinencia”, hanem az életminőség javítása: alvás, hangulat, kapcsolatok, munka és szabadidő újrendezése.

Szociális munkás / szociális segítő

Amikor a lelki terhelés mellett az életfeltételek is bizonytalanok – lakhatás, iratok, ellátások, adósság, hivatalos ügyek, munkába állás, gyermekvédelmi kérdések –, a szociális munkás nyit kaput. A szociális munkás feltérképezi a helyi erőforrásokat, segít a szolgáltatásokhoz való hozzáférésben, kapcsolatot tart az intézményekkel, és a mindennapi lépések ütemezésében is társ. A jól rendezett külső keret csökkenti a belső feszültséget: ha van hol aludni, mit enni, van terv a következő hétre, könnyebb józanodni, munkát találni és tartani, kapcsolódni.

Mentálhigiénés szakember

A mentálhigiéné a pszichés jóllét megőrzésére és visszaállítására fókuszál. Ha kifáradás, érzelmi kimerültség, fokozódó stressz, életviteli szétesés jelzései mutatkoznak, a mentálhigiénés konzultáció a rendezés első, megelőző lépése lehet. A hangsúly a napi rutinok visszaépítésén, a terhelés-teherbírási egyensúlyán, az érzelmi szabályozás és az önreflexió gyakorlásán van. A cél, hogy újra „egyben legyünk”: legyen ritmus, előre látható napok, kapaszkodók.

Coach (megoldásfókuszú coaching)

A coaching célirányos, rövidebb folyamat, amelyben egy jól körülhatárolt témán dolgozunk: álláskeresés, beilleszkedés, időgazdálkodás, vizsga- vagy interjúfelkészülés, pénzkezelési rutin kialakítása, konfliktuskezelési stratégia. A fókusz a „hogyan tovább?” kérdésen és az erőforrásokon van. A coach kérdésekkel, strukturált gyakorlatokkal segít kijelölni a célt, lebontani kis lépésekre, és követni a haladást. Nem múltfeltárás, hanem jövőépítés; a kulcs az, hogy legyen bennünk valódi változási szándék, és vállaljuk a heti, kicsi akciókat.

Család- és párterapeuta

Ha a feszültségek fő terepe az otthon, ha visszatérő viták, bizalomvesztés, féltékenység, nevelési ellentétek, bántalmazó mintázatok, elhidegülés vagy válási krízis terheli a mindennapokat, a rendszerszemléletű munka tud a leghatékonyabban segíteni. Itt a kapcsolat működésére nézünk rá: mi mivel függ össze, milyen köröket járunk be újra és újra, és hol lehet a körbe „beleékelni” egy új, egészségesebb lépést. A kommunikáció tanulható; a határok és szabályok tisztázása biztonságot teremt.

Mediátor (közvetítő)

Konkrét vitás ügyek – elszámolási vita, kapcsolattartás, lakhatási kérdés, munkahelyi nézeteltérés – rendezésére szolgáló, rövidebb, strukturált folyamat. A mediáció nem



„terápia”, hanem tárgyalási keret, ahol a felek kontrollált, biztonságos közegben beszélnek, és kölcsönösen elfogadható megállapodás felé haladnak. Előnye, hogy gyors, gyakorlati és a megegyeztetést támogatja; hasznos akkor is, ha a kapcsolat megmarad, és működő szabályokra van szükség.

Lelkigondozó

Amikor az értelmet, a reményt, a megbékélést keressük, és a hit, a spiritualitás nyelve is erőforrás, a lelkigondozás a lelki kísérés tere. Nem dogmák átadásáról szól, hanem a belső táj rendezéséről: bűntudat és megbocsátás, veszteségek és újrakezdés, felelősség és jóvátétel kérdéseiben ad támaszt. A lelkigondozás jól illeszthető pszichológiai vagy addiktológiai munkához is.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

5.2 Mikor kihez forduljunk, és hogyan készüljünk?

Ha a helyzet sürgős – ön- vagy közveszély, öngyilkossági gondolatok, akut elvonási tünetek, bántalmazás – először mindig a biztonságot teremtsük meg sürgősségi vagy krízisellátás igénybevételével. Ha a terhek „csak” elárasztók, de nem akutak, kezdhethetjük pszichológussal vagy mentálhigiénés szakemberrel; addikciós nehézségnél érdemes addiktológiai konzultációt kérni; összetett élethelyzeti ügyeknél kapcsolódjunk szociális munkáshoz; pár- vagy családi feszültségeknél keressünk rendszerszemléletű terapeutát; jól körülírt, cselekvéses céloknál dolgozhatunk coachsal. Gyakori, hogy ezek kombinációja adja a legtöbbet: például pszichiátriai beállítás + pszichoterápia + sorstársi csoport + szociális segítség.

Az első találkozóra készüljünk rövid áttekintéssel: mi a fő gond most, mikor jobb és mikor rosszabb, mi lenne a „kis javulás” jele a következő 2–4 hétben. Írjuk össze a gyógyszereket, egészségügyi adatokat, ha van, korábbi leleteket; gondoljuk át, milyen napirendi, kapcsolati vagy szerhasználati mintázat tartja fenn leginkább a terheket. Nem kell „szépen elmondani”; elég őszintén beszélni. A jó segítő segít abban is, hogy a zavarosból közösen rend legyen.



5.3 Hogy hozzuk ki a legtöbbet a segítőkből?

Tartsuk észben: a titoktartás, a keretek és a szakmai határok biztonságot adnak. Jobban haladunk, ha közösen megfogalmazzuk a célt, és minden héten vállalunk egy-két kicsi teendőt, célt (időpontfoglalás, egy ügyintézés, egy józan nap, egy beszélgetés, egy óra alvás). A visszaesés vagy megakadás nem vereség, hanem információ: jelzi, min kell erősíteni a terven. Merjünk szólni, ha valami sok, ha más tempóra van szükségünk, vagy ha több területet kell bevonni. A segítő akkor tud igazán segíteni, ha mi is látszunk: kérdezünk, jelezünk, választunk.

Lényeg: nem kell egyedül cipelni mindent. A megfelelő segítővel tisztábban látjuk a helyzetet, gyorsabban találunk működő lépéseket, és megtapasztaljuk: van mozgásterünk, van eszközünk, és a változás – bármilyen kicsiben indul is – megtarthatóvá válik.

5.3.1 Feladat

Ellenőrizd a tudásod az előbb olvasottak alapján! Az alábbi játékos, interaktív feladat célja, hogy átgondold, milyen segítő szakmák léteznek, miben különböznek egymástól, és mikor érdemes egy-egy szakemberhez fordulni. A feladatot önállóan is elvégezheted – papíron vagy digitálisan –, de páros vagy csoportos formában is érdekes lehet.

Kihez fordulnál?

Olvasd el az alábbi helyzeteket, és írd a megfelelő segítő szakma nevét a mondat mellé! (pszichológus, szociális munkás, coach, addiktológus, mentálhigiénés szakember, család- és párterapeuta, lelkipáter)

1. **Péter** hetek óta nem tud aludni, levert, és nem látja értelmét a dolgoknak.
.....
2. **Anna** elvesztette a munkahelyét, és jelenleg nincs hol laknia. Segítséget keres az ügyintézéshez és a támogatások eléréséhez.
.....
3. **Tamás** szeretné újra felépíteni az életét a szerhasználat abbahagyása után, és biztonságos terveket készíteni a visszaesés megelőzésére.
.....
4. **Kata és Gábor** sokat veszekednek, a gyermekeik szoronganak a feszültségek miatt, és már nem értik egymást.
.....
5. **János** úgy érzi, az utóbbi időben kiégett, stresszes, nehezen viseli a mindennapokat, és szeretne többet megtudni arról, hogyan őrizheti meg a lelki egyensúlyát.
.....
6. **Mária** szeretne új életcélt találni, karriert váltani, és megtanulni, hogyan tudná jobban beosztani az idejét és energiáját.
.....



7. **Zoli** mély lelkiismeret-furdalást érez múltbeli döntései miatt, és szeretne békét találni magában, valamint új irányt adni az életének.

.....

Miután kitöltötted, ellenőrizd a válaszaidat az elméleti rész alapján, és gondold át:

- Volt olyan helyzet, amiben te is éreztél már hasonlót?
- Kinek a segítsége jöhetne jól a saját helyzetekben most?

*Ebben a feladatban nem a tökéletesség számított,
hanem az, hogy nem adtad fel.*

5.3.2 Szerepjáték / gondolatkísérlet

Képzeld el, hogy te magad vagy a kliens az egyik fenti helyzetben! Írj le néhány mondatot arról, hogyan zajlana az első találkozásod a segítővel.

Segítségedre néhány kérdés:

- Mit mondanál neki először?
- Miben kérné a támogatását?
- Milyen érzésekkel mennél az első alkalomra?
- Mit várnál a folyamat végére?

(A feladat célja nem a „helyes” válasz megtalálása, hanem a tudatosítás: milyen elvárásaid, félelmeid vagy reményeid lennének, ha segítséget kérnél.)

5.3.3 Önreflexió

Írd le röviden, mit tanultál ebből a feladatból!

- Melyik segítő szakma munkája volt számodra a legérdekesebb vagy legmeglepőbb?
- Van-e olyan helyzet az életedben, amikor most már bátrabban kérnél segítséget?
- Mi az, amit a segítő szakmák működéséből a saját életedben is hasznosítani tudsz (pl. türelem, meghallgatás, célkitűzés, visszajelzés adása)?



Gondolatébresztő üzenet: A segítségkérés nem gyengeség, hanem bátorság. Aki tudja, hogy mikor van szüksége támaszra, az már elindult a változás felé.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

5.4 Tanács és/vagy értő figyelem

A tanácsadás és az értő figyelem olyan kulcsfontosságú készségek, amelyek segítenek a tanácsadónak vagy segítő szakembernek abban, hogy hatékonyan támogassa a klienst/egyént, miközben elősegíti a mélyebb megértést és a problémamegoldást. Az értő figyelem és a megfelelő tanácsadás lehetővé teszi, hogy a segítő személy valóban megértse a kliens helyzetét, miközben biztosítja a bizalmat és az empátiát.

A tanácsadás során a segítő szakember olyan iránymutatásokat és támogatást nyújt a kliens számára, amelyek segítenek a problémák vagy kihívások megoldásában, és támogatják a személyes fejlődést. A tanácsadás alapja a képesség, hogy a segítő személy empatikusan meghallgassa a klienst, értékelje a helyzetet és olyan javaslatokat tegyen, amelyek a kliens egyéni céljait és igényeit figyelembe veszik.

Az értő figyelem egy olyan aktív hallgatási készség, amely során a segítő nemcsak passzívan hallgatja a beszélőt, hanem figyelmet fordít minden részletre, érzésre, gondolatra és jelentésre. Az értő figyelem során a hallgató teljes figyelme a beszélőre irányul, és segít abban, hogy a beszélgetés a kliens számára biztonságos, támogató és megértett légkörben zajlik.

Az értő figyelem legfontosabb jellemzői:

- Aktív hallgatás: Nemcsak a szavakat hallgatjuk, hanem figyeljük a testbeszédet, arckifejezéseket, hangszínt is.
- Empátia: A segítő megérti a kliens érzéseit és helyzetét, miközben a saját érzéseit és előítéleteit félreteszi.
- Visszajelzés: Az értő figyelem során visszajelzéseket adunk (például a „Tehát akkor azt mondd, hogy...”), hogy megerősítsük a megértést és segítjük a kommunikáció folyamatát.



5.4.1 Aktív hallgatás és tükrözés

Az aktív hallgatás és a tükrözés segít abban, hogy a másik ember valóban érezze: figyelnek rá, megértik őt, és biztonságban van a kommunikáció során. Ez a gyakorlat nemcsak segítő szakembereknek hasznos, hanem mindenkinek, aki szeretne empatikusabban és tudatosabban kommunikálni – akár a mindennapokban, akár egy baráti beszélgetés során.

Az aktív hallgatás azt jelenti, hogy teljes figyelmet adunk a másiknak. Nem csak halljuk, hanem *értjük* is, amit mond. Ilyenkor nem készülünk közben a válaszra, nem szakítjuk félbe, nem „javítjuk ki”, hanem megpróbáljuk valóban befogadni, amit mondani akar. A tükrözés pedig azt jelenti, hogy visszaadjuk a hallottakat a saját szavainkkal – ezzel jelezzük, hogy értjük és figyelünk. Az empatikus reagálás során pedig az érzéseket is visszatükrözzük, nemcsak a tényeket. Ezáltal a másik fél megéli, hogy amit mond, az fontos, és hogy az érzései is elfogadást kapnak.

Hogyan próbáld ki a gyakorlatot?

Ezt a feladatot önállóan is kipróbálhatod, de hasznos lehet egy baráttal, ismerőssel vagy családtaggal közösen. A lényeg, hogy a beszélgetés közben gyakorold a figyelmet, a tükrözést és az empatikus válaszadást.

1. Kezds – kapcsolatfelvétel

Indíts egy beszélgetést nyitott kérdéssel:

- Mi van most leginkább a fejedben?
- Milyen napod volt ma?
- Van valami, ami mostanában sokat foglalkoztat?

A cél, hogy a másik fél szabadon beszélhessen arról, ami számára fontos.

2. Aktív hallgatás

Amíg ő beszél, *figyeld teljesen rá!*

- Ne szakítsd félbe.
- Ne adj rögtön tanácsot.
- Ne tereld el a szót.
- Figyeld a testtartását, hangját, arckifejezését.

Próbáld meg „egy csatornára hangolni magad” vele.



3. Tükrözés

Amikor befejezi a mondandóját, próbáld visszaadni a lényeget a saját szavaiddal:

- „Azt mondd, hogy mostanában sokat stresszelsz a munkád miatt.”
- „Ha jól értem, nagyon kimerültnek érzed magad.”
- „Úgy hangzik, mintha ez a helyzet bizonytalanságot keltene benned.”

Nem kell mindent szó szerint visszamondani – a lényeg az, hogy érezze: *értetted, amit mondott.*

4. Empatikus reagálás

Fejezd ki, hogy megérted, mit él át:

- „Ez tényleg nehéz lehetett.”
- „Érthető, hogy frusztrál ez a helyzet.”
- „Látom rajtad, hogy próbálsz jól kezelni.”

Az empatikus mondatok segítenek oldani a feszültséget és bizalmat építenek.

5. Szintetizálás és továbbkérdés

Amikor már tisztábban látod a helyzetet, segíthetsz abban, hogy a másik is átgondolja a következő lépéseket:

- Szerinted mi segítené most leginkább?
- Mi lenne az első kis lépés, amit meg tudnál tenni?
- Volt már hasonló helyzet, amit sikerült jól megoldanod?

Miért fontos ez a gyakorlat?

- Segíti a megértést: az aktív hallgatás mélyebb kapcsolatot hoz létre, és segít, hogy a másik valóban érezze: fontos, amit mond.
- Erősíti a bizalmat: ha valakit így hallgatunk meg, nagyobb biztonságban érzi magát, és őszintébben tud megnyílni.
- Fejleszti az önreflexiót: a tükrözés nemcsak a másiknak segít – nekünk is tudatosítja, mennyire vagyunk figyelmesek, mennyire értjük, amit hallunk.
- Csökkenti a félreértéseket: a visszajelzés és tisztázás segít, hogy mindkét fél ugyanazt értse a beszélgetésben.
- Fejleszti az asszertív kommunikációt: az odafigyelés és az empatikus reagálás erősíti az együttműködést és a konfliktuskezelést.

Önreflexiós kérdések a gyakorlat után

- Milyen volt teljes figyelemmel hallgatni a másik embert?



- Érezted, hogy nehéz volt nem közbevágni vagy tanácsot adni?
- Hogyan reagált a másik fél arra, hogy így figyeltél rá?
- Milyen érzés volt tükrözni, amit mondott?
- Mit tanultál magadról a beszélgetés során?

Próbáld ki a mindennapokban is!

Használd ezt a technikát a hétköznapi helyzetekben: amikor valaki panaszkodik, kérdez, vagy csak beszélgetne. Próbáld ki, hogy nem reagálsz rögtön, hanem előbb tükrözöl. Figyeld meg, hogyan változik meg a hangulat és a kapcsolat dinamikája.

Minden beszélgetés lehetőség arra, hogy gyakorold az értő figyelmet. Ha észreveszed, hogy automatikusan reagálnál, állj meg egy pillanatra, és gondold végig: Most inkább hallgatok, hogy valóban megértsem, amit a másik mond.

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

5.4.2 Gordon-tréning és a segítő kommunikáció

A megértés, az empátia és az együttműködés fejlesztése

A segítő munka egyik legfontosabb alapja a kommunikáció: az, ahogyan meghallgatunk, visszajelzünk, reagálunk és jelen vagyunk a másik ember számára. A jól működő segítő kapcsolat kulcsa az, hogy a segített személy érezze – valóban figyelnek rá, elfogadják, és biztonságban van abban, amit megoszt. Ebben segít a Gordon-tréning, amely gyakorlati eszközöket ad a hatékony, empatikus és tiszteletteljes kommunikációhoz.

5.4.2.1 A Gordon-tréning lényege és célja

A Gordon-tréninget Thomas Gordon amerikai pszichológus fejlesztette ki az 1960-as években.

Célja:



- hogy fejlessze az interperszonális kommunikációs készségeket,
- támogassa a konfliktuskezelést,
- és erősítse az empátikus, asszertív kommunikációt a mindennapi életben és a segítő helyzetekben.

A tréning abból indul ki, hogy a kommunikáció minősége meghatározza a kapcsolat minőségét. Nem elég jól beszélni – tudni kell jól figyelni, megérteni és megfelelően reagálni is. A Gordon-tréning módszerei éppen ezért nemcsak szakembereknek, hanem mindenkinek hasznosak, aki emberekkel dolgozik, vagy egyszerűen szeretne harmonikusabb kapcsolatokat kialakítani a környezetében.

5.4.2.2 *Kapcsolódás a segítő munkához*

A segítő szakemberek – legyenek szociális munkások, mentálhigiénés szakemberek, addiktológusok vagy pszichológusok – emberi kapcsolatokon keresztül segítenek. Ezekben a kapcsolatokban alapvető fontosságú, hogy a segítő:

- értő figyelemmel hallgasson,
- ne ítélkezzen,
- ne hibáztasson,
- és olyan kommunikációs légkört teremtsen, ahol a segített személy biztonsággal megnyílhat.

A Gordon-tréning technikái – az aktív hallgatás, az én-üzenetek használata, és a win-win konfliktuskezelés – pontosan ezekhez a készségekhez nyújtanak gyakorlati támogatást. Ezek a technikák segítik a segítőt abban, hogy ne „megmondóként”, hanem partnerként legyen jelen a kapcsolatban, és elősegítsék a segített személy önreflexióját és önálló problémamegoldását.

5.4.2.3 *A Gordon-tréning fő elemei*

1. Aktív hallgatás

A segítő teljes figyelmével fordul a másik felé, nem szakítja félbe, hanem igyekszik megérteni a szavak mögötti érzéseket is.

Példa: „Úgy hallom, nagyon csalódott vagy, mert nem sikerült elintézned azt az ügyet.”

2. Én-üzenetek

A segítő nem a másikat hibáztatja („Te mindig...!”), hanem a saját érzéseit fogalmazza meg.

Példa: „Én aggódom, amikor nem jössz el a megbeszélrt időpontra, mert fontos számomra, hogy tudjak segíteni.”



Ez a kommunikáció tiszteletet közvetít, csökkenti a védekezést, és nyitottabbá teszi a másikat.

3. Win-win (nyertes-nyertes) konfliktuskezelés

A cél, hogy mindkét fél nyerjen a helyzetből. Nem az a lényeg, kinek van igaza, hanem hogy olyan megoldást találjunk, ami mindkét fél számára elfogadható.

Példa: „Látom, hogy te pihenni szeretnél, én viszont azt szeretném, ha elvégeznéd a feladatot. Hogyan tudnánk ezt úgy megoldani, hogy mindkettőnknek jó legyen?”

5.4.2.4 Ártó és ösztönző mondatok

A Gordon-módszer kiemelten foglalkozik azzal, hogy a szavaknak erejük van. A „te-mondatok” gyakran támadónak, hibáztatónak hatnak, míg az „én-mondatok” nyitottabb, empátikus kommunikációt teremtenek.

Ártó mondatok (konfliktusfokozók)	Ösztönző mondatok (kapcsolatépítők)
„Te soha nem hallgatsz meg!”	„Nehéz nekem, amikor nem tudom elmondani, ami bennem van.”
„Már megint hibáztál!”	„Csalódott vagyok, mert fontos számomra, hogy ezt jól csináljuk.”
„Miért vagy ilyen makacs?”	„Szeretném jobban megérteni, miért gondolsz így.”

5.4.2.5 Miért fontos a Gordon-tréning a segítői gyakorlatban?

- Bizalmat épít: a segített személy megéli, hogy tisztelettel és figyelemmel bánnak vele.
- Csökkenti a konfliktusokat: a hibáztatás helyett együttműködésre ösztönöz.
- Fejleszti az önismeretet: segít felismerni, hogyan hatnak a saját szavaink másokra.
- Erősíti az empátiát: a segítő megtanul a másik érzéseire hangolódni.
- Önállóbbá tesz: az „én-üzenetek” és az aktív hallgatás ösztönzi a felelősségvállalást.

5.4.2.5.1 Önismereti gyakorlat – „Te-üzenetből én-üzenet”

Írj le három olyan mondatot, amit korábban valakihez mondtál (vagy mondhattál volna), ami *te-mondat* volt, pl.:

- „Te mindig késel!”

Most írd át őket én-mondattá, pl.:

- „Frusztrált vagyok, amikor várnom kell, mert fontos számomra a pontosság.”

Gondold végig: Hogyan változik meg a mondat hangulata? Hogyan éreznéd magad, ha neked így beszélnének?



5.4.2.5.2 Hallgatási kihívás – Próbáld ki a Gordon-párbeszédet!

Válassz ki valakit a környezetedből – egy barátot, családtagot vagy ismerőst. Tarts vele egy 5–10 perces beszélgetést, ahol csak aktív hallgatást és tükrözést gyakorolsz.

- Ne adj tanácsot.
- Ne szakítsd félbe.
- Csak kérdezz, tisztázz, tükrözz vissza.

Beszélgetés után írd le:

- Milyen volt így figyelni?
- Mit vettél észre a másik reakcióiban?
- Miben volt más, mint egy hétköznapi beszélgetés?

5.4.2.5.3 Különbség felismerése – Ártó vagy ösztönző?

Olvasd el az alábbi mondatokat, és dönts el, melyik „ártó”, melyik „ösztönző”. Írd melléjük, hogyan lehetne átfogalmazni őket pozitívan.

- „Nem is figyelsz rám.”
- „Sajnálom, hogy most nehéz időszakod van.”
- „Már megint ugyanazt csinálod!”
- „Értem, hogy fáradt vagy, pihenj egy kicsit.”

5.4.2.5.4 Önreflexió

Válaszolj röviden:

- Milyen helyzetben lenne hasznos számodra a Gordon-tréning módszere?
- Melyik készséget szeretnéd fejleszteni: hallgatás, empátia, konfliktuskezelés, vagy aszertivitás?
- Hogyan tudnád a mindennapi kommunikációdba beépíteni az „én-üzeneteket”?

Figyeld meg magad a hétköznapiakban:

- Hányszor reagálsz automatikusan „te-mondattal”?
- Ha tudatosan átállsz az „én-mondatokra”, és figyelmesebben hallgatsz, a kapcsolataid kiegyensúlyozottabbá, őszintébbé válnak – és ez a segítői munka alapja is.

5.4.2.5.5 Önértékelés

Ha minden feladatot átgondoltál és kitöltöttél, értékeld magad az alábbi skálán:



Készség	Értékelés (1–5)	Mit szeretnél még fejleszteni?
Aktív hallgatás	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Én-üzenetek használata	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Empátia, megértés	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Konfliktuskezelés	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	

5.4.2.5.6 Digitális feladat

Ártó és ösztönző mondatok párosítása



A gyakorlat célja, hogy megértsük az ártó és ösztönző mondatok közötti különbségeket, és megtanuljuk, hogyan alkalmazhatjuk az ösztönző mondatokat a mindennapi kommunikációban.

https://app.redmenta.com/Kil%C3%A1t%C3%B3s%C3%A1v%2FGordon?utm_source=redmenta&utm_medium=worksheet&utm_campaign=worksheet_share

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

Ma egy új kommunikációs eszközt tanultál meg. Minden alkalom, amikor figyelsz, tükrözöl vagy én-üzenetet használsz, közelebb visz a valódi megértéshez – és ez az egyik legnagyobb ajándék, amit emberként adhatsz.

6. A munka világa

A munkát ma sem csupán a megélhetés eszközeként értelmezzük. A munka a személyes fejlődés, az önmegvalósítás, a közösséghez tartozás és a társadalmi státusz egyik legfontosabb forrása. Egy ember élete során számos szerepet tölt be – tanuló, munkavállaló, szülő, barát, közösségi tag –, és ezek között a munka gyakran a legstabilabb, legmeghatározóbb szerep. A munka a mindennapi élet strukturáló eleme: ritmust, értelmet és célokat ad. Hiánya viszont könnyen felboríthatja ezt az egyensúlyt – a munkanélküliség sokaknál nemcsak anyagi, hanem pszichés megterhelést is jelent. A „haszontalanság” érzése, az idő strukturátlansága, a közösségtől való elszigetelődés egyaránt kockázati tényező a mentális egészség szempontjából. A rendszeres munka nemcsak anyagi biztonságot nyújt, hanem hozzájárul a stabil önértékeléshez és az önbecsüléshez is. A munka világa azonban ma már sokkal összetettebb, mint korábban. A hagyományos, „nyolctól négyig” tartó munkarend mellett megjelentek az atipikus foglalkoztatási formák: a részmunkaidős, táv- és hibrid munkák, valamint a



projektalapú, rugalmas feladatkörök. Ezek előnye, hogy a dolgozó jobban tudja a munkát a saját élethelyzetéhez igazítani, ugyanakkor nagyobb önfegyelmet és önszervezést is igényelnek. A modern munkaerőpiacon a digitális tudás, a kommunikációs készség és a csapatban való együttműködés legalább annyira értékes, mint a szakképesítés. Az önálló munkavégzés, a megbízhatóság, a pontosság és az etikus hozzáállás olyan alapértékek, amelyek minden munkakörben elvártak – ezek a „munkavilág univerzális nyelvei”.

Reflektív kérdés: hogyan változott meg szerinted a „jó munkavállaló” képe az elmúlt tíz évben?

*Gratulálunk, KilátóPont +3!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

A kitartásod a legnagyobb bizonyíték arra, hogy képes vagy a változásra.



6.1 A jobcoaching

A jobcoaching egy személyre szabott, támogató folyamat, amelynek célja, hogy a munkakeresőt segítse önmaga és a munkaerőpiac közötti kapcsolat tudatos megeremtésében. A coach nem kész megoldásokat ad, hanem együtt gondolkodik a résztvevővel: feltérképezi az erősségeit, érdeklődését, korábbi tapasztalatait, és segít reális, elérhető célokat kitűzni. A folyamat során nemcsak az álláskeresés technikai része kerül előtérbe (önéletrajz, interjúfelkészülés), hanem az is, hogyan tudja valaki megerősíteni az önbizalmát, kezelni a kudarcokat és hosszú távon is megtartani a munkahelyét. A jobcoaching tehát mélyebb és személyesebb, mint egy hagyományos álláskeresési tanácsadás: míg a tanácsadás inkább információátadás (hol, hogyan pályázz), addig a coaching fejlesztő és önismereti folyamat, amelyben a résztvevő saját erőforrásaira építve találja meg az útját a munka világába.

6.2 A munka szerepe a pályakezdők és újrakezdők életében

A pályakezdőknek és az életük új szakaszába lépőknek ma egészen más kihívásokkal kell szembenézniük, mint korábbi generációknak. A munkába állás nem mindig azonnali, és a fiataloknak vagy a reintegrációs folyamatban lévőknek gyakran több hetet, sőt akár hónapokat is várniuk kell az első stabil állás megszerzésére. A munkaerőpiac gyorsan változik, és az iskolarendszertől kilépők sokszor nincsenek felkészülve arra, hogy a tanult szakmájuk nem feltétlenül kínál azonnali lehetőséget.

Sok fiatal és felnőtt ma már nem egyetlen szakmában képzei el az életét, hanem több pályát, több karriert épít egymás után. Ez újfajta gondolkodást igényel: a tanulás, az önfejlesztés és a rugalmasság nélkülözhetetlen. A pályakezdők és újrakezdők számára a legfontosabb, hogy ne tekintsék kudarnak, ha az első munka nem „álomállás”. A tapasztalatszerzés, a kapcsolati háló építése és az önismeret fejlesztése mind részei a hosszú távú karrierépítésnek.

Ebben a folyamatban ezért érdemes tudatosítani: a munkahely nemcsak jövedelemforrás, hanem tanulási terep is. Minden feladat, minden helyzet tanít valamit – akár a szakmai tudásról, akár önmagunkról. Fontos felismerni, hogy a kezdeti nehézségek, az elutasítások és a hibák természetes részei a fejlődésnek.

Gyakorlati feladat: írd le egy olyan élethelyzetet, amikor egy nehéz tapasztalatból később tanulni tudtál. Milyen készséget fejlesztett benned az adott élmény?

6.3 A megfelelő munka megtalálása – önismeret és döntés

A pályaválasztás és a karrierépítés alapja az önismeret. Ahhoz, hogy megtaláljuk a számunkra megfelelő munkát, tisztában kell lennünk a saját erősségeinkkel, értékeinkkel, képességeinkkel és korlátainkkal. Az önismeret fejlesztése nem egyszeri folyamat, hanem folyamatos



önreflexió: annak felismerése, hogy mi motivál, mitől érezzük magunkat hasznosnak és sikeresnek.

A megfelelő munka kiválasztásánál három kérdést érdemes végig gondolni:

- **Mit tudok?** (milyen tudással, tapasztalattal, készségekkel rendelkezem)
- **Mit akarok?** (milyen munkát tartok értékesnek, miben érzem jól magam)
- **Hol passzolok?** (milyen környezetben tudok a legjobban működni – gyors, nyugodt, emberekkel vagy inkább önállóan végzett munka)

Ezek a kérdések segítenek abban, hogy ne csak „állást” válasszunk, hanem olyan pályát, amelyben hosszabb távon is fejlődhetünk. Az önismeret nemcsak a szakmai készségek ismeretét jelenti, hanem a személyes tulajdonságokét is: mennyire vagyok türelmes, felelősségteljes, empátikus, kitartó, vagy hogyan reagálok stresszhelyzetekre. A mai munkaerőpiacon egyre nagyobb jelentősége van a „soft skill”-eknek, vagyis a személyes, társas készségeknek. A jó kommunikáció, a konfliktuskezelés, az együttműködés, a kreatív gondolkodás és a problémamegoldó képesség gyakran legalább annyit nyom a latban, mint egy bizonyítvány vagy szakmai képesítés.

Önismereti feladat: gondold végig, mely helyzetekben érzed magad kompetensnek, és melyekben kevésbé. Mit mondanának rólad mások, ha megkérdeznénk, mi az erősséged a munkában?

6.4 Munkakultúra

A munkakultúra fogalma ma már jóval túlmutat azon, hogy valaki milyen szinten sajátította el szakmája technikai ismereteit. A modern munkakultúra egy sokkal tágabb, emberközpontú fogalom, amely magába foglalja a szakmai tudás mellett a személyes hozzáállást, az együttműködési készséget, a digitális és kommunikációs kompetenciákat, valamint a felelősségteljes munkavégzéshez szükséges etikai érzékenységet is. Minden munkavállaló munkakultúrája részben hozott mintákból épül fel: a családból, az iskolából, a korábbi munkahelyi tapasztalatokból, illetve a társas környezet visszajelzéseiből. A munkakultúra azonban nem statikus, hanem tanulható, fejleszthető rendszer. A mai világban ez különösen fontos, mert a technológiai változások és a gazdasági átalakulások folyamatosan új készségeket és szemléletet kívánnak meg. Az élethosszig tartó tanulás, az önfejlesztés és a digitális nyitottság mára a korszerű munkakultúra alapjai közé tartoznak.

A munkakultúra egyik legfontosabb eleme az alkalmazkodás képessége. Az, hogy valaki képes rugalmasan reagálni a változó körülményekre, nemcsak szakmai előny, hanem mentális egészségvédő tényező is. A munka világában a bizonytalanság, az új feladatok, a tempóváltás vagy a munkahelyi konfliktusok kezelése mind olyan helyzet, amelyhez tudatos kommunikációs és problémamegoldó attitűd szükséges. Ide tartozik az is, hogy miként viszonyulunk a hibákhoz: a korszerű munkakultúrában a hibák nem elsősorban büntetendő kudarcot, hanem tanulási lehetőséget jelentenek.



A munkakultúra tehát magában foglalja a munkához való érzelmi viszonyt is: mennyire szeretem, értékelem, élvezem a munkámat, illetve mennyire tudok benne értelmet találni. A munka szeretete, az alkotás öröme és az etikus hozzáállás mind-mind része annak, hogy valaki dolgozni „kultúráltan”, felelősségteljesen és másokra tekintettel tudjon. A jó munkakultúra nemcsak szakmai teljesítményben mérhető, hanem abban is, hogyan hatunk a környezetünkre, mennyire tudunk közösségben együttműködni, és mennyire vagyunk képesek motiválni másokat.

Gondold végig: milyen szokásokkal, hozzáállással vagy viselkedéssel tudod erősíteni a saját munkakultúrádat?

- Tudatosan készülsz a napi feladataidra?
- Kérsz és adsz visszajelzést?
- Figyelsz a munkatársaidra, határidőkre, a közös célokra?

A munka világa ma sokkal rugalmasabb, de kiszámíthatatlanabb is, mint valaha. Azok tudnak benne hosszú távon is boldogulni, akik nemcsak a szakmájukat, hanem saját működésüket is ismerik. A munkakultúra, a tanulásra való nyitottság, az önismeret és a közösségi kapcsolódás együtt teszik lehetővé, hogy valaki ne csak dolgozzon, hanem fejlődjön is a munkája által. A cél tehát nem csupán a „munka megszerzése”, hanem a tudatos, értékeken alapuló életpálya építése, amelyben a munka a személyes stabilitás, az önbecsülés és a társadalmi beilleszkedés eszköze is.

6.5 Ki vagyok én a munka világában?

A munka világában való eligazodás nem pusztán szakmai tudást és tapasztalatot igényel. A hosszú távon is stabil karrier és az elégedettség alapja az önismeret: annak felismerése, hogy kik vagyunk, mit tartunk fontosnak, mi motivál bennünket, és milyen értékek mentén szeretnénk dolgozni. Az önismeret különösen fontos akkor, amikor életünkben újratervezés történik: pályát módosítunk, hosszabb kihagyás után térünk vissza a munka világába, vagy épp most kezdjük el építeni szakmai identitásunkat. Ilyenkor nemcsak azt kell átgondolnunk, mit tudunk, hanem azt is, kik vagyunk a munkavégzés közegében.



Ez a fejezet adja meg azt az értelmezési keretet, amelyben minden korábbi gyakorlat, feladat és elméleti rész a helyére kerül. Az önismereti munkád, a konfliktuskezelésről, a düh és a szorongás felismeréséről, valamint az asszertív kommunikációról tanultak mind ide vezetnek vissza: ahhoz, hogy tudd, ki vagy Te a munka világában. Minden eddigi kérdés, önreflexió és helyzetgyakorlat azt szolgálta, hogy jobban lásd saját működésedet – hogyan reagálsz stresszhelyzetben, miként oldasz meg problémákat, hogyan képviseled önmagad mások előtt. Ezek együtt alakítják azt a belső stabilitást és szakmai önbizalmat, amely nélkülözhetetlen ahhoz, hogy felelősen tervezz, válassz, és hosszú távon is meg tudd őrizni az egyensúlyt a munkádban és az életedben.

A munka világában való önismeret – más néven munkaidentitás – azt jelenti, hogy tisztában vagyok saját erősségeimmel, képességeimmel, érdeklődésemmel, értékeimmel, és tudom, hogyan tudok ezek mentén jól működni másokkal együtt. A munkaidentitás nem velünk született adottság: idővel formálódik, ahogy tapasztalatokat szerzünk, hibázunk, új dolgokat próbálunk ki, és visszajelzéseket kapunk.

A pályaezési folyamat során az ember fokozatosan válik képessé arra, hogy felelősséggel döntsön a szakmai útjáról. Ez a folyamat nem csak fiatalokra jellemző: felnőtt korban is újraindulhat, amikor valaki más irányba szeretne lépni, vagy újrakezdi az életét. A pályaezés része, hogy megértsük: a munka nem csupán megélhetés, hanem önkifejezés és fejlődés is.

*A munkaidentitás tehát válasz arra a
kérdésre:*

Ki vagyok én a munkában?

Ez magában foglalja:

- Mit jelent számomra a munka? – megélhetés, cél, közösség, önértékelés?
- Milyen feladatokat végzek szívesen? – strukturált, kiszámítható, vagy inkább változatos, kreatív?
- Hogyan működöm másokkal? – csapatban érzem magam erősnek, vagy inkább önállóan?



- Mi ad elégedettséget? – az elismerés, a hasznosság érzése, a fejlődés, a biztonság?

A munkaidentitás ismerete segít elkerülni, hogy olyan munkahelyet vagy pályát válasszunk, amelyben hosszú távon frusztráltak, kiégettek vagy bizonytalanok leszünk.

6.6 Munkaidentitás és önismeret – elméleti háttér

Az önismeret fejlesztése a pályaeépítés egyik legfontosabb lépése. Aki tisztában van a saját működésével, az képes tudatosan alakítani a karrierjét, és nem csupán sodródik a körülményekkel.

A munkaidentitás három összetevőből áll:

1. Személyes énkép: hogyan látom magamat a munkában – mit gondolok a képességeimről, kompetenciáimról.
2. Társas tükör: hogyan látnak engem mások – milyen visszajelzéseket kapok a kollégáimtól, vezetőimtől, környezetemtől.
3. Értékalap: mi az, amit fontosnak tartok a munkában – például biztonság, elismerés, szabadság, fejlődés, közösség, hasznosság.

A pályaeépítési folyamatban ezek az elemek fokozatosan rendeződnek egymáshoz. Aki még keresi a helyét, annak érdemes végig gondolnia: milyen élményei voltak korábbi munkáiban, tanulmányaiban, vagy akár hétköznapi feladataiban. Miben érezte magát sikeresnek? Mikor tapasztalta azt, hogy „ez az én világom”?

A válaszok segítenek abban, hogy felismerjük, hol működünk jól, és mi ad belső elégedettséget.

6.6.1 Önismereti kérdések – gondolkodj el rajtuk őszintén

1. Miben vagyok jó? Milyen feladatokat végzek szívesen, amikben magabiztosnak érzem magam?
2. Mikor érzem azt, hogy hasznos vagyok? Mikor tapasztalom azt, hogy „megérte dolgozni”?
3. Mi motivál engem igazán: a pénz, az elismerés, a segítség, a fejlődés, vagy a stabilitás?
4. Milyen helyzetekben érzem, hogy nehezen viselem a munkát? Mi ilyenkor a közös mintázat?
5. Kik inspirálnak engem? Milyen munkát végeznek ők, amit értékesnek tartok?
6. Hogyan lát engem a környezetem? Milyen erősségeimet emelik ki mások?
7. Mi az, amit szeretnék megváltoztatni magamban, hogy jobban boldoguljak a munkában?

**Lehet, hogy most nem látod a célt, de minden nap,
amikor feladod a feladat gondolatát, az egy győzelem.**



6.7 Munkakeresés lépésről lépésre

Az álláskeresés nem csupán technikai folyamat – önismereti és tudatossági feladat is. Aki már eljutott oda, hogy tisztábban látja, ki ő a munka világában, milyen értékeket és képességeket képvisel, annak most azt kell megtanulnia, hogyan tudja ezeket célzottan és hitelesen megmutatni a munkaerőpiacon.

A munkakeresés lépésről lépésre való megtervezése nemcsak rendszert visz a folyamatba, hanem csökkenti a bizonytalanságot és az elakadás érzését is. A legtöbb sikertelen álláskeresés mögött nem a képességek hiánya, hanem a rendezetlenség és a stratégia nélküli próbálkozás áll. Ez a rész abban segít, hogy tudatos tervet készíts: mikor, hogyan és milyen eszközökkel érdemes elindulni.

6.7.1 1. lépés: célkitűzés és önmenedzsment

Az álláskeresés első lépése a világos célok megfogalmazása. Milyen munkát szeretnél? Milyen környezetben tudnál jól működni? Milyen kompromisszumokat vagy hajlandó megkötni, és miben nem engedsz? A célkitűzés akkor működik, ha konkrét, mérhető, reális és időben behatárolt.

Például:

- Három hónapon belül el szeretnék helyezkedni ügyfélszolgálati munkakörben, részmunkaidőben.
- Szeptemberig befejezem az önéletrajzom frissítését, és hetente három állásra jelentkezem.

Az önmenedzsment nem más, mint a saját energiáid és lehetőségeid tudatos beosztása.

- Időgazdálkodás: érdemes az álláskeresést is „munkának” tekinteni, napi fix időt szánni rá.
- Pénzügyi tudatosság: gondold végig, mennyi ideig tudod fenntartani magad kereset nélkül, és milyen tartalékokra van szükség.
- Mentális egyensúly: figyelj arra, hogy a keresés ne váljon önváddá – pihenésre és kikapcsolódásra is szükség van.

Reflektív kérdés: mit jelent számodra egy „jó állás”? Biztonságot, fejlődést, elismerést, vagy inkább szabad időt és nyugalmat?

6.7.2 2. lépés: reális célpiac meghatározása

A sikeres álláskeresés kulcsa a célzott keresés. Ehhez tudni kell, melyik ágazatban, földrajzi területen vagy munkakörben van reális esélyed elhelyezkedni.



A reális célpiac felméréséhez gondold végig:

- Milyen végzettséged, tapasztalatod van, és ezek mely területeken hasznosíthatók?
- Milyen munkaidőben tudsz dolgozni (teljes, részmunkaidő, műszak, hétvégi)?
- Milyen távolság vagy utazás vállalható számodra naponta?
- Milyen típusú munkát keresel: fizikai, adminisztratív, segítő, szolgáltató, szakmai?

A célpiac megismerésében segítenek a helyi munkaügyi központok, online portálok, közösségi fórumok és a személyes kapcsolatok. A tapasztalat azt mutatja, hogy a legtöbb állás nem a hirdetésekől, hanem ismeretségi körből érkezik – ezért érdemes aktiválni a kapcsolati hálót is.

Gyakorlati javaslat: készíts egy „piaci térképet” – jegyezd fel 5 olyan céget, szervezetet vagy területet, ahol szívesen dolgoznál. Nézd meg, van-e nyitott pozíció, és figyeld meg, milyen készségeket várnak el.

6.7.2.1 Digitális tananyag / feladat

Hogyan használd a kapcsolati hálódát álláskeresésre?

Ez az anyag röviden bemutatja, hogyan támogathat a kapcsolati hálód az álláskeresésben: kit érdemes értesíteni, hogyan vehetsz fel újra kapcsolatot, milyen online és személyes lehetőségeket használhatsz, és miért érdemes tanácsot kérni. A tudatos kapcsolatépítés hatékony eszköz lehet az elhelyezkedéshez.



<https://gamma.app/docs/HOGYAN-HASZNALHATOD-A-KAPCSOLATI-HALODAT-ALLASKERESERE-tjoyofrrzivyn68>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



6.7.3 3. lépés: az online álláskeresők tudatos használata

Az állásportálok és online felületek használata ma már elengedhetetlen. Fontos azonban tudatosan és biztonságosan használni őket.

Alapvető lépések:

- Készíts frissített, átlátható önéletrajzot és – ha lehet – rövid bemutatkozó levelet.
- Töltsd ki az online profilekat (Profession, Jobline, LinkedIn stb.) a lehető legpontosabban.
- Figyelj az adatvédelemre: csak megbízható oldalakra tölts fel dokumentumot.
- Készíts egy e-mail címet, amit kizárólag álláskeresőzésre használsz.
- Használj kulcsszavakat (pl. „ügyfélszolgálat”, „raktári munka”, „betanított”, „szociális asszisztens”), így a rendszer több találatot hoz.
- Kísérd figyelemmel a helyi önkormányzati és civil szervezetek álláshirdetéseit is – ezek gyakran nyitottabbak a hátrányos helyzetű jelentkezőkre.

Az online keresés mellett fontos az offline jelenlét is: személyes megkeresések, ajánlások, szakmai programok vagy civil események gyakran hoznak lehetőséget.

6.7.4 4. lépés: személyes álláskereső stratégia összeállítása

A tudatos álláskeresőzés olyan, mint egy projektterv. Ha van irány, cél, eszköz és visszajelzés, sokkal nagyobb az esély a sikerre. A következő hét kérdés segít abban, hogy saját álláskereső stratégiád megalkosd:

1. Milyen munkát keresek, milyen területen érzem magam otthonosan?
2. Milyen feltételek mellett tudok dolgozni (időbeosztás, utazás, családi helyzet)?
3. Milyen tudással, tapasztalattal, erősséggel rendelkezem, amit érdemes kiemelni?
4. Milyen csatornákon keresztül keresek munkát (online, ismeretségi kör, személyes megkeresés)?
5. Milyen konkrét lépéseket teszek a következő 30 napban (pl. heti 3 jelentkezés, 1 új kapcsolatfelvétel)?
6. Hogyan fogom nyomon követni az eredményeimet? (pl. táblázat, naptár, jegyzetfüzet)
7. Ki az, aki támogatni tud a folyamatban – mentor, családtag, barát, segítő szervezet?

Feladat: válaszolj a hét kérdésre, majd fogalmazd meg egy mondatban a saját célokat:

„A következő három hónapban elhelyezkedem _____ területen, miközben fejlesztem a _____ készségemet.”

Ez lesz a személyes álláskeresőzési stratégiád alapja.



Az álláskeresés sosem csak adminisztráció vagy véletlen szerencse kérdése. A siker kulcsa a kitartás, a rendszer és a tudatosság.

Ahogy minden más készség, a munkakeresés is tanulható – minden egyes próbálkozással fejlődik az önismeret, a kommunikáció és a megküzdési képesség. Fontos, hogy ne feledd: minden elutasítás tapasztalatot jelent, minden apró előrelépés pedig egy lépés a stabil élet és a szakmai önállóság felé.

A kitartásod a legnagyobb bizonyíték arra, hogy képes vagy a változásra.

6.8 A jó önéletrajz és motivációs levél alapjai

Az álláskeresés egyik legfontosabb lépése az, hogy meg tudjuk mutatni magunkat írásban. Az önéletrajz és a motivációs levél együtt alkotja azt a képet, amely alapján a munkáltató eldönti: szeretne-e megismerni bennünket személyesen. Ezért ez a két dokumentum nem csupán adminisztratív feladat, hanem önkifejezés is – lehetőség arra, hogy elmondjuk, kik vagyunk, mit tudunk, és miért szeretnénk dolgozni. Sokan érzik úgy, hogy „nincs mit írniuk” az önéletrajzba, mert korábban nem voltak hosszú éveken át tartó munkaviszonyaik, vagy életük más területein voltak elfoglalva. De ez tévedés. A jó önéletrajz nem a múlt hibáit, hanem a jelen erősségeit mutatja meg. Minden életútban vannak értékes tapasztalatok: akár rövidebb munkák, családi felelősségvállalás, közösségi tevékenység vagy tanulási élmények.

6.8.1 Az önéletrajz szerepe – és néhány elterjedt tévhit

Az önéletrajz nem egy „papírforma”, amit csak le kell adni, hanem egy bemutatkozás írásban. Az a célja, hogy röviden, áttekinthetően és hitelesen bemutassa, milyen tapasztalataink és készségeink vannak, amelyek hasznosak lehetnek egy munkahelyen. Sokan mégis tévhitek mentén gondolkodnak róla:

- „Nincs mit beleírnom, nem dolgoztam eleget.”
Dehogy nincs. Minden tevékenység, amiben felelősséget vállaltál, számít: a háztartás vezetése, gyereknevelés, közösségi munka, alkalmi feladatok – mind tanítanak valamit.
- „Az önéletrajz sablon csak irodai állásokhoz való.”



- Nem igaz. Egy jól megfogalmazott, egyszerű önéletrajz fizikai munkához, segítői, adminisztratív vagy tanulói pozíciókhoz is ugyanúgy működik.
- „Minél hosszabb, annál jobb.”
Épp ellenkezőleg. A jó önéletrajz rövid, lényegre törő és áttekinthető – a legtöbb esetben egy oldal bőven elegendő.

**Az önéletrajz tehát nem díszes dokumentum, hanem
egy őszinte, pontos és bizalomépítő történet rólad.**

6.8.2 Sablon vagy testreszabottság?

Ma már számos online sablon elérhető, ami megkönnyíti a formai részt – ez hasznos kiindulópont, de nem helyettesíti a személyességet. A munkáltató nem sablont, hanem embert keres. Ezért fontos, hogy az önéletrajz mindig egy adott állásra legyen szabva. Minden egyes jelentkezés előtt érdemes átgondolni:

- Mely tapasztalataim, képességeim illenek az adott munkához?
- Milyen kulcsszavak szerepelnek a hirdetésben (pl. „megbízható”, „precíz”, „csapatban dolgozó”), és ezekre tudok-e példát mondani?
- Van-e olyan tapasztalat, amit inkább elhagynék, mert nem releváns?

Ahhoz, hogy az önéletrajzod és motivációs leveled ne csak papíron legyen, hanem valós üzenetet, információt továbbítson rólad, elengedhetetlen, hogy konkrét, mérhető példákat is szerepeltess. Amikor arról írsz, hogy „jó vagyok ügyfélszolgálatban”, vagy hogy „aktív csapatjátékos”, az önmagában általános állítás — helyett sokkal erősebben hat, ha azt mondod: „Napi átlag 50 ügyfélhívással foglalkoztam, és 95 %-os elégedettségi arányt tartottam fenn” vagy „Önállóan koordináltam három projektet, melyek mind határidőre készültek el”.

Példák jó bemutatkozó összefoglalóra, amely már konkrét élményeket tartalmaz:

„Megbízható és pontos munkavállaló vagyok: napi 8 órában dolgoztam raktárban, ahol heti átlagban 500 készleten tartott terméket kezeltem. Rugalmasan alkalmazkodom új feladatokhoz, korábban két külön terület váltását is zökkenőmentesen oldottam meg. Szívesen dolgozom csapatban és folyamatosan fejlesztem magam.”

„Precíz irodai asszisztensként dolgoztam: havi 200 dokumentum iktatását végeztem el hibátlanul, és 3 hét alatt bevezettem egy új iktatórendszert, amely 20 %-kal gyorsította a folyamatokat. Nyitott vagyok a fejlődésre, és aktívan keresek lehetőséget új kihívásokra.”

„Konyhai kisegítőként több mint egy éven át dolgoztam éttermi környezetben, ahol napi 80–100 adag étel előkészítésében vettem részt. Ismerem a higiéniai előírásokat, a gyors és pontos



munkavégzést, valamint a csapatmunkát. Fontos számomra a tisztaság és a rend, szívesen segítem a szakácsok munkáját, és mindig nyitott vagyok új feladatok megtanulására.”

„Az Önök által hirdetett takarítói állás különösen felkeltette az érdeklődésemet, mert szeretek rendszert és tisztaságot teremteni. Előző munkahelyemen egy 15 helyiségből álló irodát tartottam karban napi szinten, és gyakran kaptam visszajelzést arról, hogy munkám alapos és megbízható. Rugalmas vagyok, igyekszem a feladatokat határidőre és igényesen elvégezni.”

Az ilyen bemutatkozó három-öt mondatban tömöríti, ki vagy szakmailag, mit értél el, mivel tudsz hozzájárulni — és már az elején felkelti az olvasó figyelmét.

Ugyanez igaz a motivációs levélre is: amikor arról írsz, miért szeretnél egy pozíciót, mutass rá arra, hogy korábbi tapasztalataid hogyan készítettek fel. Például: *„Az Önök cégénél fontos a precizitás és az ügyfélközpontúság. Ezekkel a készségekkel dolgoztam a korábbi munkahelyemen, ahol napi 60 vendégkísérőről gondoskodtam, és 98 %-os pozitív visszajelzést kaptam.”*

Az eddigi feladataid, önreflexióid és gyakorlatok mind arra szolgáltak, hogy felismerd: nem csak az elmélet, hanem a saját tapasztalatod konkrét példákban él — és ezek azok a “szálak”, amelyeket be kell szőni az önéletrajzba és a motivációs levélbe.

6.8.3 Mit emelj ki – és mit ne?

A jó önéletrajz lényege, hogy tényleg a lényeget mutatja meg. Nem kell minden apró részletet felsorolni – elég az, ami a jelenlegi célodhoz kapcsolódik.

Emeld ki:

- A konkrét feladatokat, amiket végeztél (árufeltöltés, konyhai előkészítés, takarítás, ügyfélszolgálat).
- Az eredményeidet vagy tanulási élményeidet („önállóan betanultam a gép kezelését”, „napi 30 adag étel előkészítésében vettem részt”).
- A kulcskészségeket („precizitás, gyors tanulás, csapatmunka, felelősség”). Na, de ne így írd le – mert ha ezt látja a HR-es, valószínűleg még a kávéját sem teszi le miattad! Pár bekezdéssel lejjebb megmutatjuk, hogyan lehet ezeket az elcsépett, semmitmondó sablonokat valódi, élő példákkal helyettesíteni, hogy az önéletrajzod végre tényleg rólad szóljon, ne csak a „jó munkaerő” címkéjéről.

Ne írd bele:

- Hosszú, általános mondatokat („szeretem a kihívásokat”).
- Irreleváns információkat (pl. régi iskolák, ha nincs kapcsolat a munkával).
- Személyes adatokat, amelyek nem szükségesek (pl. családi állapot, gyermekek száma).



Az önéletrajz legyen világos, olvasható, tagolt. Ne félj az egyszerűségtől – sokkal jobb a letisztult, átlátható dokumentum, mint a színes, zsúfolt vagy nehezen követhető változat.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

6.8.4 Az AI / ATS alapú önéletrajz-szűrés valósága

Ma már sok munkáltató és HR-csapat alkalmaz olyan rendszereket – Applicant Tracking System (ATS) vagy AI-alapú szűrőmotorokat –, amelyek első körben automatizáltan elemzik az önéletrajzokat, és csak azok jutnak tovább emberi szem elé, amelyek megfelelnek bizonyos feltételeknek.

Az automatizált rendszerek működése nagyjából a következő:

Resume parsing / adatkinyerés: A rendszer felismeri a szövegben, hogy mi az iskolai végzettség, munkahely, pozíció, készségek stb. — ezek strukturált mezőkbe kerülnek.

Kulcsszavas egyezés és értékelés: A rendszer összehasonlítja az így kivett adatokat az álláshirdetésben megadott kulcsszavakkal és elvárásokkal. Minél több egyezés van, annál magasabb pontszámot kap az önéletrajz.

Rangsorolás / szűrés: A szűrőrendszer kiválogatja az önéletrajzokat, amelyek elég „illeszkedést” mutatnak, és csak azokat továbbítja az emberi HR szakembereknek.

Az eredmény: ha az önéletrajzod nem tartalmazza a megfelelő kulcsszavakat, vagy olyan formátumban van, amit a rendszer nem ért meg (képek, bonyolult elrendezés, táblázatok, grafikonok), akkor már az első körben kieshetsz, még mielőtt bárki elolvasná.



6.8.5 Mondj többet magadról, mint egy sablon!

Sokan használunk olyan általános kifejezéseket, mint „jó kommunikációs készség” vagy „felelősségteljes hozzáállás”, ha magunkról kell írni. Ezek azonban túl tágak, nehezen megfoghatóak, és nem segítenek abban, hogy mások valóban megismerjék bennünk az értéket.

Ebben a feladatban az a célod, hogy sablonos megfogalmazások helyett saját szavaiddal, konkrétabban írd le egy-egy készségedet vagy erősségedet.

Hogyan dolgozz?

1. Nézd meg a sablonos kifejezést.
2. Gondold végig: Mit jelent ez a te esetedben? Milyen helyzetben, hogyan nyilvánul meg?
3. Írj helyette egy mondatot, amely valódi példát, hozzáállást vagy megnyilvánulást mutat be!

JÓ KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK → Könnyen megtalálom a közös hangot a kollégáimmal és az ügyfelekkel, hatékonyan kezelem a kihívásokat és az együttműködést.

Hitelesség: Életszerű, konkrét megfogalmazás.

Önismereti szint: Magasabb, mint a sablonos változaté.

Kompetencia-kör kibővítése: Nemcsak a kommunikációt, hanem a problémakezelést és együttműködést is megemlíti ezáltal.

FELELŐSSÉGTELJES → Önállóan kezelem a rám bízott feladatokat, és mindig szem előtt tartom a határidőket és a minőségi elvárásokat.

Pontosabb jelentéstartalom: Megnevezi, mit jelent a felelősségteljesség a gyakorlatban.

Átvitt kompetenciák: Az önálló munkavégzés, időmenedzsment és minőségi szemlélet fontos transzverzális kompetenciák, ezek is bemutatásra kerülnek ezáltal.

Pontos	
Csapatjátékos	
Rugalmas	
Precíz	
Motivált	
Önálló	

6.8.6 Karriertanács – ha kevés vagy nincs munkatapasztalatod

Sokan érzik úgy, hogy nehéz elindulni a munka világában, ha még nincs mögöttünk több éves munkatapasztalat. Ez teljesen természetes – és nem is jelenti azt, hogy nincs mit megmutatnunk magunkról! A legtöbb munkáltató ma már nemcsak azt nézi, hol dolgoztunk korábban, hanem azt is, hogy milyen képességeink, hozzáállásunk és tanulási hajlandóságunk van. Ezt



nevezzük kompetenciaalapú megközelítésnek – és pontosan erre épül a kompetenciaalapú önéletrajz.

6.8.6.1 *Mi az a kompetenciaalapú önéletrajz?*

A kompetenciaalapú önéletrajz nem a korábbi munkahelyek felsorolására épül, hanem arra, amit már tudsz, és ahogyan dolgozol. A hagyományos önéletrajz időrendi sorrendben mutatja be, hol dolgoztál és milyen beosztásokban – ez viszont kevésbé előnyös, ha kevés a tapasztalatod. A kompetenciaalapú változat ehelyett a készségeidet, erősségeidet és tanult tapasztalataidat emeli ki, még akkor is, ha ezeket nem munkahelyen szerezted.

6.8.6.2 *Mi számít tapasztalatnak akkor is, ha nem volt munkaviszonyod?*

Gondolj bele:

Tanulmányok vagy képzések során tanultál valamit, amit a gyakorlatban is alkalmaztál (pl. csapatmunka, prezentáció, határidők betartása).

Önkéntes munka, közösségi program, alapítványi vagy iskolai tevékenység.

Családon belüli vagy közösségi felelősségvállalás – pl. beteg hozzátartozó gondozása, gyerekekkel, idősekkel végzett segítségnyújtás.

Egyéni tanulás vagy digitális fejlődés – pl. megtanultál számítógépet, e-mailt, online felületeket használni.

Projektek, gyakorlati feladatok, tanfolyamok a KilátóTér/KilátóSáv programban – ezek mind valós tapasztalatok.

A kulcs az, hogy ezeket átfordítsd olyan készségekké, amelyek a munka világában is értékesek: megbízhatóság, kommunikáció, precizitás, felelősség, tanulási képesség, rugalmasság.

A változás nem ijesztő, ha látod, hogy honnan indultál. És te már messzire jutottál.

6.8.6.3 *Hogyan építsd fel a kompetenciaalapú önéletrajzot?*

1. **Rövid bemutatkozás az elején (profil vagy összefoglaló)**

Itt 3–4 mondatban fogalmazd meg, ki vagy, milyen területen szeretnél dolgozni, és mi jellemez téged munkavállalóként.



2. Készségek és erősségek (kompetenciák)

Válaszd ki az 3–4 legfontosabb tulajdonságot, ami jellemez téged, és mindegyik mellé írd egy rövid példát.

A sablonmondatok helyett mindig törekedj arra, hogy példákkal alátámasztva írd le, miben vagy jó.

Néhány szakmai példa segít megérteni, hogyan válhatnak a készségek kézzelfoghatóvá az önéletrajzban:

Raktáros – precizitás és rendszerezés

„Napi 200–300 tételt kezeltem raktári nyilvántartásban, a leltár-eltérés 1% alatt maradt. A kommissiózási folyamat átszervezésével 15%-kal csökkent a kiszolgálási idő.”

Ez a megfogalmazás nem csak azt mondja, hogy pontos és szervezett vagy, hanem konkrét számokkal mutatja be, hogyan érted el.

Szakács – felelősség és hatékonyság

„Napi 60–120 adag étel elkészítésében vettem részt, a selejtarányt 2% alá szorítottam. Új előkészítési rend bevezetésével az ebédidős tálalás 3 perccel gyorsabb lett.”

A példában az eredmény és a hatás is szerepel – ez az, amit a munkáltatók értékelnek.

Konyhai kisegítő – megbízhatóság és csapatmunka

„Minden nap 10–12 kg alapanyagot készítettem elő, ipari mosogatógépet kezeltem 4–6 ciklus/műszak terheléssel. A tisztasági ellenőrző listák minden műszakban 100% kitöltéssel készültek el.”

Ez az önéletrajzi mondat a fegyelmezettséget és a következetes munkavégzést mutatja be, számszerűen.

Adminisztrátor – figyelem, pontosság és kommunikáció

„Napi 60–80 dokumentum iktatását végeztem. Az ügyfelek megkereséseire 24 órán belül válaszoltam, és havi jelentéseimet mindig határidő előtt elkészítettem.”

Itt a pontosság, a felelősségtudat és a szervezethez való tartozás jelenik meg hitelesen, adatokkal megerősítve.

Ezek a mondatok mindig három elemből állnak:



Mit csináltál + Hogyan csináltad + Mi lett az eredménye.

3. Tapasztalatok és tanulmányok

Ha volt már bármilyen munkád (akár rövid távú), írd bele, de ha nem, fókuszálj arra, amit tanultál vagy gyakoroltál.

4. Motiváció és célok

A végére írhatasz egy-két mondatot arról, mit keresel.

Például:

„Szeretnék olyan helyen dolgozni, ahol értékelik a megbízhatóságot, és lehetőségem van tanulni, fejlődni.”

6.8.6.4 Miért fontos ez a megközelítés?

A kompetenciaalapú önéletrajz esélyt ad arra, hogy ne a hiányokra, hanem a lehetőségeidre figyeljen a munkáltató. Megmutatja, hogy akkor is értékes munkaerő vagy, ha még nem dolgoztál hosszú évek óta, mert a készségeid, a hozzáállásod és a tanulási vágyad mind azt mutatják: képes vagy beilleszkedni és fejlődni.

Ne félj attól, ha kevesebb konkrét munkahelyet tudsz felsorolni. Egy jól megfogalmazott kompetenciaalapú önéletrajz sokszor erősebb benyomást kelt, mint egy hosszú, de sablonos lista.

A lényeg, hogy tudd: nem az számít, hány munkahelyed volt, hanem az, hogy mit tanultál, és hogyan használd azt, amit már tudsz.

6.8.6.5 Digitális tananyag / feladat

Írd meg azt az önéletrajzot, amit egyszer büszkén nyújtasz majd át!

Ez a különleges feladat nem a szokásos önéletrajzírásról szól. Itt nem a múltad, hanem a vágyott jövőd kerül a fókuszba. Megalkothatod azt a „jövőbeli CV-t”, amit pár év múlva szívesen viszel majd magaddal egy állásinterjúra.



Mit szeretnél elérni?

Milyen munka lenne számodra valódi siker?

Milyen készségeken, tapasztalatokon kell még dolgoznod?

Ez a kreatív önreflexiós gyakorlat segít célokat megfogalmazni, motivációt találni és konkrét irányt kijelölni az álláskeresés vagy pályatervezés során.

<https://gamma.app/docs/Tervezd-meg-a-jovodet-egy-jovobeli-oneletrajzzal-3uurck0ib3c7u8w>

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

6.8.7 A motivációs levél, mint önkifejezési lehetőség

A motivációs levél az a rész, ahol megszólalhatsz a saját hangodon. Ez nem az önéletrajz másolata, hanem annak kiegészítése. Itt mondhatod el, miért szeretnél az adott helyen dolgozni, mit jelentene számodra ez a munka, és mi az, amit te hozzá tudsz adni a csapathoz.

Egy jó motivációs levél rövid, de személyes. Nem kell irodalmi stílusban írni, de fontos, hogy tükrözze a lelkesedést és az őszinteséget. A *KilátóSáv* programban használt „ötmondatos levél” módszer alapján a legjobb, ha minden mondatnak megvan a célja:

1. Miért jelentkezel az adott pozícióra?
- 2–3. Milyen tapasztalataid és készségeid illenek ide?
2. Mit tudsz hozzátenni a céghez, a csapathoz?
3. Udvarias zárás, érdeklődés a további beszélgetés iránt.

Miért jelentkezel az adott pozícióra?

„Az Önök által meghirdetett karbantartói pozícióra szeretnék jelentkezni, mert szeretek kézzel dolgozni, és fontos számomra a pontos, biztonságos munkavégzés.”

Milyen tapasztalataid és készségeid illenek ide?

Itt jönnek a konkrét példák: hol dolgoztál, mit csináltál, mit tanultál közben.

„Három év tapasztalatom van műhelyi munkában, ahol gépeket karbantartottam és alkatrészeket javítottam. A munkám során mindig odafigyeltem a tisztaságra és a munkavédelmi előírásokra, mert tudom, hogy a balesetmentes munkavégzés a legfontosabb.”

Mit tudsz hozzátenni a céghez, a csapathoz?



Itt lehet megmutatni, milyen ember vagy munka közben.

„Szeretek csapatban dolgozni, szívesen segítem a fiatalabb kollégákat, és mindig próbálok jó hangulatot teremteni. Hiszek abban, hogy ha egy csapat összetart, akkor a munka is gördülékenyebb.”

Udvarias zárás, érdeklődés a további beszélgetés iránt.

„Bízom benne, hogy személyesen is bemutatkozhatok Önöknek, és elmondhatom, hogyan tudnám támogatni a műhely munkáját. Köszönöm, hogy időt szántak a jelentkezésem elolvasására.”

6.8.7.1 Írj saját rövid bemutatkozást!

1. Milyen munkát keresel most?
2. Mi az, amit leginkább szeretsz a munkában?
3. Milyen erősségedet emelné ki rólad más?
4. Hogyan tudnád megfogalmazni mindezt 4–5 mondatban?

Ne feledd: az önéletrajz és a motivációs levél nem versenyfeladat, hanem eszköz arra, hogy megmutasd, ki vagy, és miben vagy értékes. A cél nem a tökéletesség, hanem a hitelesség.

A jó önéletrajz és motivációs levél nem a hibátlan sablonokon múlik, hanem azon, hogy mennyire tudod önmagadat megmutatni bennük. A munkáltatók nemcsak végzettséget vagy tapasztalatot keresnek, hanem hozzáállást, megbízhatóságot és tanulási hajlandóságot. Ezért a legjobb tanács: ne próbálj megfelelni – inkább mutasd meg, mit tudsz adni.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

6.9 Álláshirdetések értelmezése – avagy mit olvassunk ki a sorok közül?

Az álláshirdetés nemcsak egy rövid leírás egy nyitott pozícióról – ez az első hivatalos információforrás a leendő munkahelyedről. Ahogyan te is szeretnéd, hogy az önéletrajzod rólad meséljen, a munkáltató is a hirdetésen keresztül mutatja meg, mit vár és mit kínál. Éppen ezért az álláshirdetés alapos értelmezése az álláskeresés egyik legfontosabb lépése. Segít



megérteni, mire van valóban szükség, és elkerülni a félreértéseket vagy a rossz döntéseket. Egy jól átgondolt hirdetésben minden információ **üzenet**: a szöveg hossza, nyelvezete, a kiemelt elvárások és az ajánlott juttatások mind arról árulkodnak, milyen a cég szemlélete, mit tart fontosnak, és mennyire korrekt munkáltatóval állunk szemben.

6.9.1.1 Miért fontos az álláshirdetés értelmezése?

Ha csak felületesen olvassuk el a hirdetést, könnyen előfordulhat, hogy olyan munkára jelentkezzünk, ami nem nekünk való – túl nagy a távolság, más a munkarend, vagy olyan tapasztalatot kérnek, ami nekünk nincs. Az alapos értelmezés viszont segít abban, hogy:

- megértsük a feladatok és elvárások valódi tartalmát,
- kiválasszuk a számunkra reális lehetőségeket,
- testreszabott önéletrajzot és motivációs levelet készítsünk, ami pontosan illik a megpályázott munkához,
- és elkerüljük a gyanús, félrevezető vagy hamis hirdetéseket.

A tudatos olvasás tehát időt, energiát és csalódást spórolhat meg. Egy jól elemzett álláshirdetés alapján pontosabban tudod megfogalmazni, miért pont arra a pozícióra vagy alkalmas, és ez jelentős előnyt ad a kiválasztási folyamatban.

6.9.1.2 Mire figyelj, amikor elolvasol egy álláshirdetést?

1. A munkakör megnevezése és a feladatok leírása

Ezekből derül ki, milyen típusú munkáról van szó, és mi lesz a napi felelősséged. Érdemes figyelni arra, hogy pontosan meg van-e határozva, mit kell majd csinálni, vagy csak általánosságokat írnak.

Példa: „adminisztrációs feladatok ellátása” helyett az a pontos, ha azt írják: „számlák iktatása, adatbevitel Excel-táblázatba, ügyfelekkel való telefonos egyeztetés”.

2. Az elvárások

Itt jelennek meg a kulcsszavak, amelyek megmutatják, milyen készségeket, tapasztalatokat keresnek. Ha például a hirdetésben szerepel a „precíz”, „megbízható”, „csapatjátékos”, az nem csak dísz, hanem elvárás – érdemes a saját önéletrajzodban is ezekre reflektálni, konkrét példákkal.

Példa: „Megbízható vagyok” helyett: „Két évig dolgoztam raktárosként, a napi készletet mindig pontosan vezettem.”

3. A munkavégzés helye és ideje



Ezek alapvető információk, de sokan elsiklanak felettük. Gondold végig, hogy a távolság, az utazás vagy a munkaidő (pl. váltott műszak, hétvégi beosztás) valóban belefér-e az életedbe.

4. A bér és juttatások

A korrekt hirdetések feltüntetik a bérezést, vagy legalább annak sávját („bruttó 350–400 ezer Ft”), valamint a juttatásokat (étkezési hozzájárulás, utazási költség térítés, bejelentett munkaviszony). Ha ezek hiányoznak, vagy túl általánosak („versenyképes fizetés”), az figyelmeztető jel lehet.

5. A cég bemutatása

Egy megbízható munkáltató mindig röviden bemutatja magát: mivel foglalkozik, hány éve működik, hol található. Ez bizalmat ébreszt. Ha a hirdetésben nincs megnevezve a cég neve vagy elérhetősége, az gyanús lehet.

6.9.1.3 Red flag – amikor érdemes gyanakodni

Nem minden hirdetés valódi. Vannak olyan jelek, amelyek arra utalnak, hogy a hirdetés nem megbízható, félrevezető vagy akár veszélyes lehet. Ezekre mindig figyelj:

- Ha nem nevezik meg a munkáltatót, csak „dinamikusan fejlődő cég”-et említenek.
- Ha túl szép, hogy igaz legyen – például rendkívül magas fizetés tapasztalat nélkül, otthoni munka „befektetés nélkül”, „gyors pénzkereset” stb.
- Ha pénzt kérnek a jelentkezésért (regisztráció, „tanfolyam”, „belépési díj”) – ez törvénybe ütközik.
- Ha nincs szerződés, vagy a hirdetésben azt írják, hogy „megbeszéljük később”.
- Ha túl kevés információt adnak – például csak egy telefonszámot, de se cím, se cégadat nincs.

A megbízható hirdetés mindig konkrét, részletes és ellenőrizhető adatokat tartalmaz. Ha bármiben bizonytalan vagy, inkább kérdezz rá – vagy nézd meg, hogy a cég valóban létezik-e (pl. Google, céginformációs oldalak segítségével).

6.9.1.4 Hogyan olvass tudatosan álláshirdetést?

Olvasd el először gyorsan, majd másodszor elemző szemmel: mit kérnek, mit kínálnak, mi hiányzik belőle. Próbáld meg azonosítani, melyek a **kulcsszavak**, amelyekre reagálnod kell az önéletrajzodban (pl. precizitás, csapatmunka, rugalmasság, önállóság). Ez lesz az alapja a testreszabott jelentkezésnek



6.9.1.5 Digitális tananyag / feladat

**Találd meg álmaid állását: Hogyan szűrd ki a legjobb álláshirdetéseket?
Miért fontos az álláshirdetések elemzése?**

https://app.redmenta.com/allashirdetesek?utm_source=redmenta&utm_medium=worksheet&utm_campaign=worksheet_share



További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:
www.kilatosav.hu

Az álláshirdetések értelmezése nemcsak információgyűjtés, hanem tudatos döntéshozatal. Aki megtanul „olvasni a sorok között”, az jobban megérti, mit várnak tőle, mire számíthat, és mit érdemes elkerülni. Ez a tudatosság az egyik legfontosabb lépés a biztonságos, hosszú távú foglalkoztatás felé.

6.10 Az állásinterjú

Az állásinterjú az álláskereső egyik legfontosabb lépése, mert itt válik láthatóvá, hogy a papíron szereplő információk mögött milyen ember áll. Ez az a pont, ahol a munkáltató nemcsak a tapasztalatainkra kíváncsi, hanem arra is, hogyan kommunikálunk, hogyan reagálunk helyzetekre, mennyire vagyunk hitelesek és motiváltak. Az interjú tehát nem vizsga, hanem beszélgetés két fél között, amelynek célja, hogy kiderüljön: tudunk-e egymással dolgozni. A legnagyobb félreértés az, ha az álláskereső úgy érkezik, mintha kihallgatásra menne – valójában ez egy párbeszéd, ahol mi is kérdezhetünk, és ahol ugyanannyira megismernek bennünket, mint ahogy mi is megismerjük a leendő munkahelyet.

Fel kell készülni rá. A felkészülés nemcsak a cég adatainak átolvasását jelenti, hanem önmagunk ismeretét is: tudnunk kell, mit szeretnénk elmondani, mik az erősségeink, milyen helyzetekben dolgozunk jól, és mik a reális elvárásaink. Az interjú előtt érdemes utánanézni a vállalatnak, a munkakör pontos leírásának, a munkavégzés helyének, sőt annak is, hogy van-e a cégről friss hír a sajtóban. A HR-esek mindig észreveszik, ha valaki felkészült, érdeklődő és motivált. Ez önmagában pozitív benyomást kelt.



Az interjún a legtöbbször a következő célokat szeretnék elérni:

- felmérni a szakmai tapasztalatot: valóban tudjuk-e, amit a jelentkezéskor állítottunk,
- megismerni a személyiséget: illünk-e a csapatba, a szervezet kultúrájába,
- látni a motivációt: miért akarunk ott dolgozni, nem csupán a fizetés miatt,
- ellenőrizni a hitelességet: stimmel-e, amit az önéletrajzban írtunk.

A legtipikusabb kérdések, mint a „*Meséljen magáról*”, „*Miért szeretne nálunk dolgozni?*”, vagy „*Mi a legnagyobb erőssége és gyengesége?*” nem véletlenül térnek vissza minden interjún. Ezekkel azt szeretnék látni, hogyan kommunikálunk, mennyire tudunk reflektálni önmagunkra, és tudunk-e példákat mondani a tapasztalatainkra. A példák itt is kulcsszerepet kapnak: ha csak annyit mondunk, hogy „precíz vagyok”, az üres kijelentés, de ha így válaszolunk: „Az előző munkahelyemen napi 200 csomagot kellett rögzítenem hibátlanul, és három hónapon át egyszer sem tévedtem”, az már elhithető. A HR-esek épp ezt a fajta hiteles önreflexiót keresik.

Fontos az is, hogy a gyengeségekre adott válaszokban soha ne önostorozás legyen, hanem fejlődési irány. Például: „Néha túlságosan részletesen dolgozom, de ez azért van, mert szeretem, ha minden pontosan rendben van – és igyekszem megtanulni, hol lehet ésszerűen rövidíteni.” Ez a hozzáállás azt mutatja, hogy tudatában vagy a működésednek és dolgozol magadon.

Az interjúra való felkészülés során érdemes átgondolni előre 4–5 konkrét példát korábbi élethelyzetekből:

- mikor dolgoztál csapatban és oldottál meg együtt egy feladatot,
- mikor kezeltél konfliktust,
- mikor tanultál meg valami újat rövid idő alatt,
- mikor voltál büszke a saját teljesítményedre

Ezekből a példákból lehet építkezni, ha bármelyik kérdés váratlanul jön.

De nem csak a HR-es kérdezhet. A jó interjú egyik jele, ha a jelölt is kérdez, mert ezzel azt mutatja, hogy tényleg érdekli a munka, és tudatosan gondolkodik. Ilyen kérdések lehetnek:

- Milyen feladatokat fogok ellátni az első hónapban?
- Kikkel fogok együtt dolgozni, hány fős a csapat?
- Van lehetőség belső képzésekre vagy fejlődésre?
- Mik a következő lépések a kiválasztási folyamatban?

Ezek nemcsak tájékoztatást adnak, hanem azt is sugallják, hogy felelősséggel gondolkodsz a jövődről.

Az interjú napján próbáljunk nyugodtan, felkészülten és pontosan érkezni. A megjelenés rendezett legyen, de nem kell túlzásba vinni – inkább ápolts és természetes, mint feszes



és mesterkélt. A viselkedésnél a szemkontaktus, a mosoly, a figyelmes testtartás mind olyan apró jelzések, amiket az interjúztató észrevesz.

Végül: az interjú nem a „tökéletes válaszokról” szól, hanem arról, hogy hitelesek legyünk. Ha valamire nem tudunk válaszolni, jobb őszintén megmondani, mint bizonytalanul találgatni. Ha hibázunk egy mondatban, attól még lehet jó az összbemutató, mert az emberi őszinteség sokkal többet ér, mint a megtanult mondatok. A cél az, hogy az interjú végén mindkét fél azt érezze: érdemes volt beszélgetni, és lehet bennünk potenciál.

6.10.1 Gyakori kérdések és amit mi kérdezhetünk

Amire készülj fel – gyakori kérdések

- Mesélj magadról! (Önéletrajzod kivonata, releváns szakmai tapasztalatok.)
- Miért jelentkeztél erre a pozícióra?

Igen, természetes, hogy azért szeretnél dolgozni, mert szükség van állásra és bevételre. De ez önmagában nem elég egy munkaadó számára. Ő azt szeretné látni, hogy miért pont náluk, miért pont ezt a munkát szeretnéd végezni.

A feladatod most az, hogy olyan indokokat fogalmazz meg, amelyek valódi érdeklődést, elköteleződést mutatnak. Nem kell túlgondolni: elég egy-egy mondat, ami azt mutatja meg, hogy kapcsolódsz a munkához, a céghez vagy a feladatkörhöz.

Példák – így is lehet válaszolni

- „Érdekel a gyártás folyamata, szívesen lennék része egy olyan csapatnak, ahol kézzel fogható termék készül.”
- „Szeretem a precíz munkát, és úgy érzem, ebben a pozícióban hasznosítani tudom ezt az erősségemet.”
- „Mindig is szerettem volna multinacionális (vagy: magyar, családias, holland, stb.) cégnél dolgozni, ez számomra egy új tapasztalat lehet.”
- „Korábban már dolgoztam hasonló területen, és jó élmény volt, így szívesen folytatnám.”
- „Úgy látom, ez a munka lehetőséget ad arra, hogy fejlődjek, új dolgokat tanuljak.”

A lényeg:

Ne azt írd le, hogy dolgozni akarsz – azt mutasd meg, miért éppen itt, éppen ezt. Ha egy mondatnál közelebb tudod hozni magad a munkához, máris előnyben vagy más jelentkezőkkel szemben.

- Miért hagytad el (vagy hagynád el) előző munkahelyedet?
- Mik az erősségeid és gyengeségeid?



Mi a legnagyobb gyengesége?

Ez az egyik legkellemetlenebb kérdés – de nem kell tőle megijedni! A cél nem az, hogy „belenézzenek a lelkedbe”, hanem hogy tudd, miben van még fejlődési lehetőség, és hogyan kezeled azt.

Mit ne mondj?

Ne olyat, ami közvetlenül akadályozná a munkavégzést (pl. „mindig elkések” vagy „nem vagyok precíz”).

Mit mondhatsz helyette?

Olyan területet említs, ami nem kulcskompetencia az adott állásnál, vagy amit már tudatosan fejlesztesz. Fontos, hogy példát is mondj, és mutasd meg, hogyan dolgozol rajta.

Példák:

- „Nem könnyen szólalok meg nagyobb csoport előtt, de amikor erre szükség volt, mindig felkészültem előre – és pár perc után már magabiztosabban ment.”
- „A monoton feladatok hosszú távon fárasztanak, de ha a munkám része, megtanultam időkeretben, szünetekkel hatékonyan kezelni.”
- „Régen hajlamos voltam mindenre igent mondani, de ma már jobban átgondolom, mit vállalok el, és megtanultam segítséget is kérni.”

Mi a legnagyobb erőssége?

Sokaknak nehéz erre válaszolni, mert úgy érzik, hogy magukat kell „reklámozni”. De az állásinterjún nem dicsekszel – hanem megmutatod, miben vagy jó.

Mit ne mondj?

Ne hárítsd a választ azzal, hogy „inkább a kollégáim tudnák megmondani” – ez nem válasz.

Mit mondhatsz helyette?

Olyan erősséget válassz, ami kapcsolódik a munkához, és amire konkrét példát is tudsz mondani.

Példák:

- „Jól bírom a nyomást – az év végi záraskor is gyorsan és pontosan teljesítettem a feladataimat.”
- „Rugalmasan kezelem a változásokat – amikor új rendszert vezettek be, gyorsan tanultam és segítettem másoknak is.”
- „Szeretek tanulni – ha valami új dolgot kell megtanulni a munkámhoz, utánanézek, kipróbálom, és hamar beépítem.”



Feladat:

Írj le 1-1 saját példát gyengeségedre és erősségedre a fenti minták alapján! Figyeld arra, hogy valós, de vállalható dolgokat írsz – ez növeli a hitelességed egy állásinterjún.

Hol látod magad 5 év múlva?

Ez a kérdés nem a jóslásról szól, hanem arról, hogy van-e jövőképed, tervezel-e tudatosan. A munkáltató arra kíváncsi, hogy mennyire gondolkodsz hosszú távon, és hogy illeszkednek-e a céljaid a céghez, a pozícióhoz.

Mit ne válaszolj?

- „Nem tudom, még azt sem tudom, holnap mi lesz.”
- „Remélhetőleg már nem ebben a munkában.”

Mit mondhatsz helyette?

Olyan választ adj, ami azt mutatja, hogy szeretnél fejlődni, tanulni, előre lépni – akár szakmailag, akár egy stabil munkahelyet építve.

Példák:

- „Szeretnék ezen a területen tovább fejlődni, egyre több feladatot vállalni, és hosszú távon akár vezetőként is dolgozni.”
- „Célom, hogy a szakmám egyik legjobbja legyek, és stabil, megbízható munkatársként számítsanak rám.”
- „Bízom benne, hogy öt év múlva ugyanitt dolgozom – de már magasabb szintű feladatkörben, nagyobb felelősséggel.”
- „Szeretnék elmélyülni egy területben, és olyan tudást szerezni, amit mások számára is átadhatok.”

Feladat:

Írj 2–3 mondatot arról, hogyan képzeled el magad öt év múlva szakmailag. Gondolj arra, hogy mit szeretnél tanulni, milyen feladatokat vállalnál szívesen, vagy milyen területen fejlődnél tovább!

Mi motivál téged?

Hogyan kezeled a stresszt/nyomást?

Van kérdésed hozzánk?



Amit te kérdezhetsz – ne feledd, te is választasz!

- Milyen egy tipikus munkanap ebben a pozícióban?
- Milyen kihívásokkal jár a pozíció?
- Milyen a csapat, amellyel együtt dolgoznék?
- Milyen a cég kultúrája?
- Milyen fejlődési/képzési lehetőségek vannak?
- Milyen a vezetői stílus?
- Mik a következő lépések a kiválasztási folyamatban?

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

Az állásinterjú végén, amikor lehetőségünk van kérdéseket feltenni, fontos, hogy ezzel tudatos benyomást keltsünk. A jól megfogalmazott kérdés azt mutatja, hogy érdeklődünk a pozíció iránt, figyelmesen követtük a beszélgetést, és szeretnénk pontos képet kapni a munkáról. Ugyanakkor érdemes körültekintően választani, mert a visszakérdezés módja is kommunikál rólunk. Csak olyan témára kérdezzünk rá, amelyről az interjú során nem esett szó, vagy amelyet szeretnénk tisztázni. Ha olyan információkra kérdezzünk vissza, amelyek korábban már elhangzottak, az könnyen a figyelmetlenség, szétszórtság vagy felkészületlenség benyomását keltheti. A tudatos, releváns kérdések viszont éppen az ellenkező hatást váltják ki: azt sugallják, hogy jelen vagyunk, értettük a hallottakat, és valóban érdekel bennünket a munka és a szervezet működése. A jó kérdés tehát nem csupán információszerzés, hanem kommunikációs eszköz is, amely megmutatja, mennyire vagyunk tudatos, önreflektív és felelősségteljes jelöltek.



6.10.1.1 Digitális tananyag / feladat

Tűnj ki az állásinterjún – mesélj úgy, hogy emlékezzenek rád!
Tanuld meg a STAR-módszert – és légy te a legfényesebb pont az interjún.

<https://gamma.app/docs/STAR-modszerrel-tundokolj-az-allasinterjukon-err41onvxfzl038>

A STAR-technika nem varázsszó, de ha jól használod, konkrét példákon keresztül mutathatod meg, mit tudsz, mit tettél és mire vagy képes. Ez az interaktív digitális anyag lépésről lépésre segít megérteni és begyakorolni a módszert – úgy, hogy valóban a saját történetedet tudd elmondani.



Ebben segít:

- Hogyan mutasd be egy feladat megoldását 4 lépésben
- Hogyan készülsz fel egy interjúra magabiztosan
- Hogyan építsz fel válaszokat, amik hatnak

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

6.10.2 Elevator Pitch

Az **Elevator Pitch** egy rövid, lényegre törő, legfeljebb 30–60 másodperces bemutatkozó szöveg vagy „meggyőző beszéd”, amelynek célja, hogy:

- felkeltsd a hallgató (pl. döntéshozó, munkáltató, befektető, partner) érdeklődését,
- világosan megfogalmazza, hogy ki vagy, mit képviselsz, mit kínálsz,
- és lehetőség szerint cselekvésre ösztönözzön (pl. folytassanak veled beszélgetést, kérjenek további információt, nézzék meg a projekted, az önéletrajzod stb.).

A név onnan ered, hogy úgy kell elképzelni a helyzetet, mintha egy liftút (elevator ride) alatt kellene elmondani a mondandódat egy fontos személynek – tehát röviden, tömören, világosan, hatásosan.

6.10.2.1 Az Elevator Pitch felépítése

Egy jó Elevator Pitch általában **3 fő részből** áll:

1. Ki vagy? (Bemutatkozás)

Röviden mondd el a nevedet és a szakmai hátteredet!



Pl.: Üdvözlöm! Nagy István vagyok, és az elmúlt 4 évben épülettakarítóként dolgoztam irodaházakban és intézményekben.

Pl.: Évek óta dolgozom eladóként, szeretek segíteni a vásárlóknak, gyorsan kezelem a pénztárat és figyelek a készlet pontos kezelésére.

2. Mit tudsz / Miben vagy jó?

Kiemelhetsz egy kulcskompetenciát vagy eredményt.

Pl.: Az elmúlt években sikerült olyan stratégiákat kidolgoznom, amelyek 30%-kal növelték a weboldalak látogatottságát.

Pl.: Mindig pontosan és alaposan végzem a munkám, és rendszeresen én kaptam a felelősséget a nagyobb területek tisztán tartásáért.

Pl.: Gyors és terhelhető konyhai kisegítőként dolgoztam egy étteremben, ahol a mosogatás és az előkészítés mellett mindig figyeltem a tisztaságra és a rend fenntartására.

Pl.: Pontos és rendszerezetten dolgozom adminisztrátorként, így segítem a cég napi működését és az ügyfelek gördülékeny kiszolgálását.

3. Miért vagy itt / Mit keresel?

Mondd el, hogy miért beszélsz az illetővel vagy mi a célod.

Pl.: Jelenleg olyan munkahelyet keresek, ahol hosszú távon dolgozhatok, és egy stabil csapat része lehetek.

Pl.: Olyan munkahelyet keresek, ahol hosszú távon dolgozhatok, és ahol értékelik a precíz és megbízható munkavégzést.

Pl.: Szeretnék egy stabil állást találni a vendéglátásban, ahol fejlődhetek és tapasztalatot szerezhetek egy jó csapatban.

Pl.: Szeretnék egy olyan munkát, ahol segíthetek a csomagok és levelek pontos és megbízható kézbesítésében.

Példa egy jól megfogalmazott Elevator Pitch-re



Állásinterjú esetén:

Üdvözlöm! Szabó Mária vagyok, és az elmúlt 3 évben konyhai kisegítőként dolgoztam egy étteremben. Szeretek gyorsan és hatékonyan dolgozni, és jól kezelem a konyhai feladatokat, akár mosogatásról, akár előkészítésről van szó. Most olyan munkát keresek, ahol megbecsülik a munkám, és hosszú távon számíthatok a csapatra.

Üdvözlöm! Tóth Andrea vagyok, és több mint 4 éve dolgozom adminisztrációs területen. Precízen kezelem a dokumentációt és az ügyfélkapcsolatokat, mindig figyelek a határidőkre és a részletekre. Olyan lehetőséget keresek, ahol a szervezési készségeimet tovább fejleszthetem.

Networking eseményen:

Helló, Nagy Zsófia vagyok, pályakezdő HR szakember. Az egyetemi tanulmányaim során gyakornokként dolgoztam egy nemzetközi toborzócégnél, ahol segítettem új munkavállalók kiválasztásában és interjúztatásában. Szenvedélyesen érdekel a munkaerőpiac és a tehetségek felkutatása, és jelenleg olyan lehetőséget keresek, ahol tovább mélyíthetem a tudásomat ezen a területen.

Miért fontos az Elevator Pitch?

- Segít, hogy magabiztosabban mutakozz be állásinterjúkon vagy szakmai eseményeken.
- Lényegretörővé teszi a kommunikációd, így gyorsan fel tudod kelteni a másik fél figyelmét.
- Időt spórolsz vele, hiszen egy jól begyakorolt bemutatkozással azonnal meg tudod ragadni a lényeget.
- Könnyebben emlékeznek rád, ha frappáns és konkrét példákkal dolgozol.

Hogyan gyakorold az Elevator Pitch-ed?

- Írd le a saját verziódat, majd mondd el hangosan!
- Próbáld ki időre! Mérd le, hogy 30-45 másodpercen belül tudod-e mondani.
- Teszteld másokon! Kérj visszajelzést ismerősektől, kollégáktól vagy mentoroktól.

***Ha jól elsajátítod ezt a technikát,
bármilyen helyzetben képes leszel
magabiztosan bemutatkozni és megnyerni
a hallgatóságod figyelmét.***



6.10.3 Tiltott kérdések – Mit nem kell megválaszolni?

Fontos tudnod, hogy vannak olyan kérdések, amelyeket egy állásinterjún nem tehetnek fel, és nem is kötelességed megválaszolni. Ezek személyes adatokra vonatkoznak, amelyek nem relevánsak a munkavégzés szempontjából, és diszkriminatívak lehetnek.

- Családi állapot, házasság, gyermekvállalási szándék
- Vallási, politikai meggyőződés
- Nemzetiség, származás
- Szexuális irányultság
- Egészségi állapot, betegségek (kivéve, ha közvetlenül befolyásolják a munkavégzést, és erről a pozícióleírásban tájékoztattak)
- Büntetlen előéletre vonatkozó kérdés (kivéve, ha jogszabály írja elő)

Ha ilyen kérdéssel találkozol, udvariasan jelezheted, hogy ez nem releváns a pozíció szempontjából, és nem szeretnél rá válaszolni. Jogod van ehhez!

6.10.3.1 Gyakorlat: 3 válasz, amit előre megírok

Az alábbi gyakorlat segít abban, hogy felkészülten érkezz az interjúra, és ne érjen meglepetés. Válaszolj őszintén, de tömören és lényegre törően a következő kérdésekre!

Készíts előre 3 frappáns, meggyőző választ az alábbi kulcskérdésekre:

Mi motiválja a munkában?

Gondold végig, mi az, ami igazán lelkesít a munkában – és fogalmazd meg három saját mondatban, akár ezekre a kérdésekre válaszolva:

- Milyen helyzetekben érzed úgy, hogy „na, ezért érdemes dolgozni”?
- Mikor voltál utoljára igazán elégedett egy feladat végén – és miért?
- Milyen környezetben érzed magad biztonságban vagy inspirálva?

Például:

- „Szeretem, ha egy feladat után kézzelfogható nyoma marad a munkámnak.”
- „Motivál, ha van mozgásterem, és magam dönthetek, hogyan oldok meg valamit.”
- „Akkor tudok jól teljesíteni, ha érzem, hogy bíznak bennem és számít a véleményem.”

Mi a célja 5 éven belül?

Gondold végig: hol tartanál szívesen a munkáddal 5 éven belül? Nem kell „nagy álmokat” mondani – inkább azt, amit igazán el tudsz képzelni magadról.

„Céлом, hogy stabil maradjak egy munkahelyen, és idővel fejlődjek – például találásban, előkészítésben, vagy később akár hidegkonyhai részben.”



„Pár éven belül szeretnék eljutni oda, hogy rám bízzanak egy-egy önálló területet, vagy akár új dolgozók betanítását is – ha lesz rá lehetőség.”

„Ha minden jól megy, pár éven belül szívesen dolgoznék koordinátorként vagy akár műszakvezetőként, de ehhez először szeretném alaposan megismerni az adott munkafolyamatokat.”

Miért Önt vegyük fel?

Miért Önt vegyük fel erre a munkára? Így is lehet gondolkodni róla: Mi az, amit nyújtani tudok – és amit fontosnak tartok magammal kapcsolatban?

„Mert figyelek a részletekre – nem hagyok elől mosatlan edényt, és időre befejezem, amit rám bízna.”

„Nem okoz gondot, ha korán kell kezdeni vagy ha egyedül dolgozom – ilyesmit már csináltam korábban is.”

„Fontos nekem, hogy megbízhatónak tartsanak. Ha beosztanak egy műszakra, ott leszek.”

A válaszaidat próbáld meg konkrét példákkal alátámasztani, amelyek a korábbi tapasztalataidból merítenek!

6.10.4 Mit keresek egy munkahelyben? Mit várhatok el?

Cél:

- Tudatosítani a résztvevőkben a saját munkahelyi értékrendjüket és prioritásaikat.
- Reálisan megfogalmazni az elvárásokat egy leendő munkáltatóval szemben.
- Felkészíteni az álláskeresőket a munkáltatói ajánlatok értelmezésére és összevetésére.

Lépésről lépésre

Önismereti értéktérkép – Mit tartok fontosnak egy munkahelyen?

Készítsd el a saját munkahelyi értékeim rangsorát!

Instrukció: 10 érték közül válaszd ki az 5 legfontosabbat, amely fontos számodra egy munkahely kapcsán, majd rendezd őket fontossági sorrendbe.

(biztonság, rugalmasság, fejlődési lehetőség, jó légkör, megbecsülés, szakmai kihívás, magas fizetés, elismerés, önállóság, csapatmunka)

Kiegészítés: lehetőség van saját szempont hozzáadására is.



Ki mit tart a legfontosabbnak és miért? (Pl.: Milyen tapasztalat miatt vált fontos értéké számodra a rugalmasság?)

Álommunkáltató profil – Ideális munkahely leírása

Írd le 4–6 mondatban, hogyan néz ki a számodra ideális munkahely:

- Milyen a vezetés?
- Milyen ott a hangulat?
- Milyen elvárások vannak a munkavállalók felé?
- Hogyan fejlődhetnek benne?

Adj **nevet és szlogent** az álommunkádnak!

Realitás-ellenőrzés – Mit várhatok el valójában?

Hasonlítsd össze az álommunkáltatót a munkaerőpiaci valósággal (pl. legutóbbi munkahelyeddel vagy egy álláshirdetéssel):

Mit valósíthatok meg a felsorolt értékekből?

Mi az, amit engednem kell?

Mik azok az elvárások, amelyek tárgyalás kérdései lehetnek egy állásinterjún?

Reflexió – Én mit adok egy munkahelynek?

Fordítsd meg a kérdést: ne csak azt nézd, mit vársz el, hanem azt is, mit tudsz nyújtani.

Milyen vagyok csapatban?

Mennyire vagyok önálló?

Mik az erősségeim?

Mi az, amit érdemes rólam tudni egy munkáltatónak?



6.10.4.1 Digitális tananyag / feladat

Lépj színpadra! – Készülj az interjúra, mint egy főszerepre

Az állásinterjú olyan, mint egy rövid fellépés: kevés idő van, hogy meggyőző legyél. Ez a feladat segít átgondolni, hogyan mutasd meg magad, mit érdemes kiemelni, és hogyan készülj fel magabiztosan – akár az első perctől az utolsó kézfogásig.



<https://padlet.com/valtosavalapitvany/l-pj-sz-npadra-k-sz-lj-az-interj-ra-mint-egy-f-szerepre-tiyf15eianz79zhm>

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*

További tananyagok, gyakorlatok, feladatok elérhetők a program honlapján:

www.kilatosav.hu

6.11 Munkaszerződés és munkaköri leírás – mit kell tudni róla?

A munkaszerződés a munkaviszony legfontosabb alapidokumentuma: ez az írásos megállapodás a munkáltató és a munkavállaló között, amely rögzíti a munkavégzés legfontosabb feltételeit. A szerződés célja, hogy mindkét fél jogai és kötelezettségei egyértelműek legyenek, és a későbbi félreértéseket elkerülje. A munkaszerződés tehát védelem mindkét fél számára: a munkavállalót védi a kiszolgáltatottságtól, a munkáltatót pedig a jogvitáktól. A munkaszerződés megkötése előtt érdemes tudni, hogy a szóbeli megállapodás nem elégséges. Magyarországon a Munka Törvénykönyve (2012. évi I. törvény, valamint annak 2023. január 1-jén hatályba lépett módosításai) szerint a munkaviszony csak írásban érvényes, és a szerződést legkésőbb a munkába állás napjáig át kell adni a dolgozónak. Ha ez elmarad, az jogsértő, és a munkavállalónak joga van kérni a szerződés pótlását.



6.11.1 Mit tartalmaz a munkaszerződés – kötelező elemek

A hatályos szabályozás szerint a munkaszerződésnek legalább a következőket tartalmaznia kell:

- A szerződő felek adatait, vagyis a munkáltató pontos nevét, címét, adószámát, valamint a munkavállaló személyes adatait (név, lakcím, születési adatok).
- Az alapbért, amelyet a munkáltató fizet. Ez nem lehet kevesebb, mint a mindenkori minimálbér vagy – ha a munkakörhöz középfokú végzettség szükséges – a garantált bérminimum.
- A munkakört, azaz pontosan meg kell nevezni, milyen tevékenységet lát el a munkavállaló (pl. „takarító”, „konyhai kisegítő”, „raktáros”, „irodai adminisztrátor”).

A törvény szerint ezek a kötelező elemek, de a biztonságos munkavégzés érdekében több más információt is célszerű rögzíteni a szerződésben.

Ilyen például:

- a munkaviszony kezdete és tartama (határozott vagy határozatlan idejű munkaviszonyról van szó),
- a munkavégzés helye (pl. telephely, központ, külső helyszín),
- a próbaidő időtartama (általában 30 nap, de legfeljebb 3 hónap),
- a munkaidő beosztása (heti, műszakos, részmunkaidős, stb.),
- a bérfizetés módja és időpontja,
- valamint a felmondás és megszüntetés feltételei.

A 2023-as módosítások szerint a munkáltató egyes adatok (pl. a munkavégzés helye, munkaidő-beosztás, bérfizetés módja) esetében legkésőbb a munkaviszony kezdete után 7 napon belül írásos tájékoztatást adhat – de a munkavállalónak joga van ezt előzetesen is kérni.

Egy jó munkaszerződés akkor biztonságos, ha minden lényeges pontot egyértelműen tartalmaz, világos, nincsenek benne kétértelmű kitételek, és a munkavállaló is kap belőle egy példányt. Soha ne írjunk alá szerződést anélkül, hogy elolvastuk volna, és ha valami nem világos, kérjünk magyarázatot – ez jogunk, nem szívdesség.

A szerződés nélküli (úgynevezett „fekete”) munkavégzés jogellenes. Ilyenkor a munkavállalót nem védi a törvény: nem jár táppénz, szabadság, betegszabadság, és nem keletkezik nyugdíjjogosultság sem. A rövid távú anyagi előny (néhány ezer forinttal több kézbe kapott bér) hosszú távon komoly hátránnyá válik.



6.11.2 A munkaszerződés típusai

A munkaviszony lehet:

Határozatlan idejű, amely a leggyakoribb és legbiztonságosabb forma. Ilyenkor a munkaviszony csak felmondással vagy közös megegyezéssel szűnhet meg.

Határozott idejű, amely egy konkrét időtartamra szól (például 6 hónap vagy 1 év). Ilyenkor a szerződés a lejárat napján automatikusan megszűnik, ezért a dolgozónak érdemes előre érdeklődni, hogy meghosszabbítják-e, nehogy egyik napról a másikra maradjon munka nélkül.

Mindkét esetben ugyanazok a munkajogi alapelvek érvényesek: a bér időben jár, a munkavállalót megilleti a pihenőnap, szabadság, és védik a felmondással szemben, ha például beteg, gyermeket nevel, vagy várandós.

6.11.3 A próbaidő és a felmondás szabályai

A próbaidő a munkaviszony elején biztosítja mindkét félnek, hogy meggyőződhessen a munkakapcsolat megfelelőségéről. A próbaidő alatt mind a munkáltató, mind a munkavállaló indoklás nélkül, azonnali hatállyal megszüntetheti a munkaviszonyt, de ettől függetlenül a szerződésnek ebben az időszakban is írásban kell léteznie.

A felmondás a munkaviszony megszüntetésének jogszerű módja. A munkavállaló csak akkor mondható fel, ha a munkáltató azt megindokolja, és az indok valós, tényszerű. A Munka Törvénykönyve kimondja, hogy nem lehet valakit elbocsátani például neme, származása, életkora, betegsége vagy gyermeke miatt. A felmondási idő legalább 30 nap, amely a munkában eltöltött idővel arányosan nő, és ennek felét a munkavállaló új munkahely keresésére használhatja fel.

6.11.4 Mi a munkaköri leírás és miért fontos?

A munkaköri leírás a munkaszerződés „melléklete”, amely részletesen meghatározza, milyen feladatokat kell ellátnod a munkád során. Míg a szerződés a kereteket rögzíti (munkakör neve, bér, időtartam), a munkaköri leírás megmutatja, mit jelent ez a gyakorlatban.

Ebben szerepel például:

- a főbb feladatok (pl. takarítás, ételkészítés előkészítése, adminisztráció, árumozgatás),
- a közvetlen felettes személye,
- a munkavégzés helye és ideje,
- a felelősségi körök és az elvárt magatartási szabályok.

A munkaköri leírás segít elkerülni a félreértéseket: pontosan tudható, mi tartozik a te feladataid közé, és mi nem. Ha például valaki raktárosként dolgozik, és a szerződés vagy leírás



nem tartalmaz gépkezelési feladatot, a munkáltató nem kérheti számon, ha nem tudja vagy nem akarja kezelni a targoncát. Egy világos, részletes munkaköri leírás tehát mindkét fél érdeke, mert egyértelművé teszi a felelősségi határokat és az elvárásokat.

6.11.5 Miért fontos mindez számunkra?

Ha valaki hosszabb kihagyás után tér vissza a munka világába, vagy nehezebb élethelyzetből próbál újakezdeni, különösen fontos, hogy tisztában legyen a saját jogaival és lehetőségeivel. Ilyenkor könnyen előfordulhat, hogy a tapasztalat hiánya, a bizonytalanság vagy a bizalomvesztés miatt olyan szerződést írunk alá, ami nem előnyös számunkra. Éppen ezért lényeges a tudatosság: ha valami nem világos, merjünk rákérdezni, és ne féljünk segítséget kérni – akár a munkaügyi központtól, civil szervezetektől vagy jogsegélyszolgálattól. A munkaszerződés nem pusztán formalitás, hanem a biztonságos, kiszámítható munkavégzés alapja. Minél jobban értjük, mit írunk alá, annál nagyobb esélyünk van arra, hogy megbecsült, jogszerű és stabil körülmények között dolgozzunk. Ez a tudás nemcsak a jogainkat védi, hanem erőt és magabiztosságot is ad: azt az érzést, hogy irányításunk van a saját életünk és munkánk felett.

6.11.5.1 Ellenőrizd a munkaszerződésed! – Önellenőrző lista a biztonságos munkaviszonyért

A 2023. január 1-jétől hatályos Munka Törvénykönyve módosításai alapján a munkaszerződés kötelező tartalmi elemei a következők:

1. Szerződő felek adatai:

A munkáltató cégadatai és a munkavállaló személyes adatai.

2. Alapbér:

A munkavállaló alapbére, amely nem lehet kevesebb a mindenkori minimálbérnél vagy garantált bérminimumnál.

3. Munkakör:

A munkavállaló konkrét munkaköre, amely meghatározza a betöltendő pozíciót és a hozzá kapcsolódó feladatokat.

A korábbi előírásokkal ellentétben a munkaviszony kezdőnapja, tartama és a munkavégzés helye már nem kötelező elemei a munkaszerződésnek. Ezeket a munkáltatónak legkésőbb a munkaviszony kezdetétől számított 7 napon belül írásban kell közölnie a munkavállalóval. A munkaszerződés további elemei, mint például a próbaidő hossza, a munkaidő beosztása, a munkabér kifizetésének módja és időpontja, valamint a felmondási feltételek, nem kötelező



tartalmi elemek, de ajánlott ezeket is rögzíteni a szerződésben a későbbi félreértések elkerülése érdekében.

Használd az alábbi önellenőrző listát annak megállapítására, hogy a szerződés tartalmazza-e a szükséges elemeket:

- Szerződő felek pontos adatai.
- Alapbér meghatározása.
- Munkakör leírása.
- Munkaviszony kezdőnapja és tartama (ha nem szerepel, a munkáltató külön tájékoztatást ad).
- Munkavégzés helye (ha nincs megadva, a munkáltató külön tájékoztatást nyújt).
- Próbaidő hossza (ha van).
- Munkaidő beosztása.
- Munkabér kifizetésének módja és időpontja.
- Felmondási feltételek.

Hiányosságok azonosítása:

Jegyezd fel azokat a pontokat, amelyek hiányoznak vagy nem egyértelműek a szerződésben.

Kérdések megfogalmazása:

Készíts elő kérdéseket a munkáltató számára a tisztázatlan vagy hiányzó elemekkel kapcsolatban.

Megbeszélés és módosítás:

Beszéld meg a felmerült kérdéseket a munkáltatóval, és szükség esetén kérd a szerződés módosítását a jogszabályoknak megfelelően.

*Gratulálunk, KilátóPont +1!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



6.12 Mi az a bérlap, és miért fontos, hogy megkapjuk?

Amikor dolgozunk, a munkánkért cserébe fizetést kapunk. Ez természetesnek tűnik, de nem mindegy, hogyan és milyen formában történik ez. Minden hónapban, amikor a fizetésünket megkapjuk, a munkáltató köteles egy bérlapot is adni mellé. A bérlap (vagy más néven fizetési jegyzék) egy olyan dokumentum, amely részletesen megmutatja, hogyan áll össze a havi bérünk: mennyi a bruttó összeg, milyen levonások történtek, és mi az, amit végül kézhez kapunk – vagyis a nettó bérünk. A bérlap tehát nem csak papír vagy e-mail melléklet: bizonyíték arra, hogy hivatalosan dolgozunk, a bérünket szabályosan számolták ki, és a munkáltató fizeti utánunk az adókat és járulékokat. Ezen kívül a bérlap fontos dokumentum lehet, ha hitelt szeretnénk felvenni, lakást bérelni, vagy bármilyen ügyintézésnél szükség van jövedelemigazolásra. Egy tisztességes, jogszerűen működő munkáltató mindig átadja a bérlapot. Ha valaki nem kapja meg, vagy nem értelmezhető formában kapja, érdemes rákérdezni, mert a törvény kötelezővé teszi ennek a kiadását. Ha egy cég nem ad bérlapot, az gyanús jel lehet, és akár azt is jelentheti, hogy a dolgozó nincs bejelentve.

6.12.1 Mi az, hogy bruttó és nettó bér?

A fizetésünket kétféleképpen is szokták emlegetni: bruttó és nettó összegként.

A **bruttó bér** az a teljes összeg, amit a munkáltató a munkánkért kifizet – ebből azonban még le kell vonni az adókat és a járulékokat. A **nettó bér** pedig az, amit a levonások után valójában megkapunk kézhez.

A bruttó és a nettó bér között tehát mindig van különbség, és ez nem a munkáltató „önkényes” döntése, hanem a törvény által előírt kötelező közteher. Ezek a levonások biztosítják, hogy a munkavállaló jogosult legyen egészségügyi ellátásra, nyugdíjra, táppénzre és egyéb támogatásokra.

Példa:

Ha valakinek a bruttó bére 400 000 Ft, akkor a levonások után a nettó (kézhez kapott) fizetése körülbelül 265 000–270 000 Ft lesz – attól függően, hogy van-e adókedvezménye vagy gyermeke.

6.12.2 Mit vonnak le a fizetésünkből 2025-ben?

2025-ben a munkavállalók jövedelméből a következő levonások történnek:

Személyi jövedelemadó (SZJA): 15%. Ez az általános adó, amit minden jövedelemből le kell vonni.

Társadalombiztosítási járulék (TB): 18,5%. Ez három részből áll: nyugdíjjárulék, egészségbiztosítási és munkaerőpiaci járulék.



Összesen tehát a bérünk körülbelül **33,5%-át** különféle adók és járulékok formájában levonják, mielőtt kézhez kapjuk a fizetést. Ezek a pénzek azonban nem vesznek el: ezekből finanszírozzák az egészségügyi ellátást, a kórházi kezeléseket, a nyugdíjrendszert, a betegszabadságokat és az állami támogatásokat.

Fontos tudni, hogy bizonyos élethelyzetekben adókedvezmény is járhat – például gyermekek után, vagy ha valaki fiatal munkavállaló (25 év alatt), illetve pályakezdőként vagy tartós munkanélküliként helyezkedik el. Ezek mind csökkenthetik az adóterhet, és növelhetik a kézhez kapott nettó bért.

6.12.3 Miért fontos, hogy hivatalosan, bejelentve dolgozzunk?

A bejelentett munka nemcsak jogszerű, hanem biztonságot ad. Ha valaki feketén, tehát bejelentés nélkül dolgozik, rövid távon ugyan többet kaphat kézhez, de hosszú távon minden szempontból veszít.

Bejelentett munkaviszony esetén:

- a munkáltató befizeti utánunk az adókat és járulékokat,
- van érvényes társadalombiztosításunk, tehát jogosultak vagyunk orvosi ellátásra, gyógyszer-támogatásra, táppénzre,
- minden ledolgozott év beszámít a nyugdíjba,
- jogosultak lehetünk munkanélküli ellátásra, ha elveszítjük az állásunkat,
- a jövedelmünket igazolni tudjuk, így hitelt, albérletet vagy más támogatást is kaphatunk.

Ezzel szemben a **fekete munka** azt jelenti, hogy a munkáltató nem jelenti be a dolgozót, nem fizeti utána az adót, és semmilyen jogviszony nem jön létre. Ilyenkor:

- nincs biztosítás, tehát ha megbetegszünk, az ellátást saját zsebből kell fizetni,
- nem jár táppénz, szabadság vagy munkanélküli segély,
- a munkáltató bármikor elküldhet fizetés nélkül,
- és később sem számít bele a nyugdíjba.

Vagyis a fekete munka olyan, mintha láthatatlanul dolgoznánk: minden kötelezettségünk megvan, de semmilyen jogunk nincs.

6.12.3.1 Miért fontos az adózás és a közteherfizetés?

Sokan úgy gondolják, hogy az adó „csak elvesz”, pedig valójában ezekből a befizetésekből működik az ország: az egészségügy, az oktatás, a közbiztonság, az utak, a közszolgáltatások. Az adózás a közös felelősségünk része – amikor adózunk, nemcsak magunkért, hanem a közösségért is fizetünk. Az adó tehát nem a munkánk elvételét jelenti, hanem annak biztosítékát, hogy a rendszer, amelyben élünk, fenntartható legyen – és amikor



szükségünk van rá, mi is részesüljünk belőle (például orvosi ellátás, nyugdíj, támogatás formájában).

A fekete munka csábító lehet pillanatnyilag, de hosszú távon bizonytalanságot, kiszolgáltatottságot és anyagi hátrányt okoz. A cél, hogy mindenki, aki dolgozik, törvényes, biztonságos és megbecsült keretek között tehesse ezt – mert csak így válik a munka valódi értékké, és nem kockázattá.

6.12.4 Gyakorló feladat

Bejelentve vagy feketén? – A döntés a tiéd! Munkaszerződés vs. Feketemunka

Ez a feladat segít tudatosítani a munkaszerződéssel járó előnyöket és a feketemunka kockázatait, valamint segít abban, hogy képesek legyünk felelős döntést hozni az álláskeresés során.

Gondolkodj el!

Kérdés: **Mit választanál?**

Egy cégvezető két lehetőséget kínál:

- Hivatalos munkaviszony → Nettó 120.000 Ft fizetés, bejelentve, szerződéssel.
- Feketemunka → Nettó 140.000 Ft, szerződés nélkül.

Kérdezd meg magadtól:

- Mi a rövid és hosszú távú következménye a döntésemnek?
- Milyen előnyei és hátrányai lehetnek a két lehetőségnek?

Írj össze legalább 3 érvet mindkét lehetőség mellett és ellen.

Kiemelt szempontok: Biztonság, juttatások, jogi következmények, hosszú távú előnyök és hátrányok.

Minden új helyzetben ott lesz veled az, amit itt megtanultál. Ez a te erőforrásod!

*Gratulálunk, KilátóPont +2!
Most már még tisztábban látod
az eddig megtett utat. Ha eléred
az öt pontot, állj meg egy
pillanatra, és jutalmazd meg
magad – mert megérdemled.*



6.12.5 Gyakorló feladat

Pilinszky János: A munka dicsérete

„Mikor dolgozom: belefeledkezem munkámba, és megfeledkezem magamról. S ez érvényes minden valódi érzésre és cselekvésre; ugyanez történik velünk, amikor szeretünk vagy elmélyülten gondolkodunk. Munka és szeretet mélységesen rokon abban, hogy közben megfeledkezhetünk önmagunkról. Mi több: mikor valódi elmélyüléssel közelítek egy problémához, legyen az saját magam legszemélyesebb problémája, paradox módon hasonlóképpen elszemélytelenedem. Az igazi figyelemnek bárki és bármi legyen is a tárgya, minden esetben ugyanaz a gyümölcse.

A munka az önzetlenség iskolája. És fordítva, az önző ember minden valódi tevékenységre, minden valódi szeretetre és megismerésre – beleértve a valódi önszeretetet és önismeretet is – képtelen. Az önző igazában sosem dolgozik és sose gondolkodik egyszerűen azért, mert nem képes elfelejteni, szem elől téveszteni önmagát, önös érdekeit.

Kínálkozó paradoxon: megvalósulásunk föltétele önmagunk elvesztése. S ez nem csupán evangéliumi parancs: a mindennapok gyakorlata is ékesen – szinte foghatón – bizonyítja.

De vajon nem ezt akarják, nem ezt kergetik az iszákosok és a különböző kábítószeres élvezői? Kétségtelenül igen. Csakhogy téves, eretnek úton. Valamiféle tökéletes önzés révén kívánnak eljutni a tökéletes önzetlenség állapotába. Paradicsomuk „mesterséges paradicsom” aminek küszöbe épp nem a lemondás. Ők a világot kívánják elmosni, hogy zavartalanul lebeghessenek benne, szemben azokkal, akik a teremtés munkásaiként nyernek enyhületet és felszabadulást.

Kemény törvény. De csak a héja az. Belseje ígéretesen és egyedül „édes”. Ugyanakkor gyönyörű előképe annak a boldogságnak, amikor „Istenben leszünk egyek”. Hogyan, kérdezhetné a földi képzelet? Hogyan valósulhatnak meg és létezhetünk tovább, beleolvadva és belefeledkezve Istenbe? Hát valahogy úgy, ahogy a munkába „belefeledkezve” valósulhatunk meg és szabadulhatunk fel igazán. Egyszóval: önzetlenségünk árán.”

Pilinszky János: A munka dicsérete

6.12.6 Tanulónapló – Pilinszky János: A munka dicsérete

Ebben a tanulónaplóban Pilinszky János gondolatai alapján vizsgálhatod meg, mit jelent számodra az önátadás, az elmélyült figyelem és a munka, mint belső tapasztalat.

1. Mit gondolsz a szöveg központi gondolatáról?

Fejtsd ki saját szavaiddal, mit jelenthet az, hogy a „megvalósulásunk föltétele önmagunk elvesztése”.



2. Volt már olyan élményed, amikor belefeledkeztél valamibe?
Írd le, mi volt az, és milyen érzés volt közben – mi változott benned utána.

3. Miben különbözik a figyelem és az önzés?
Pilinszky szerint az önző ember nem tud igazán figyelni. Te mit tapasztalsz erről?

4. Szerinted mi a különbség az egészséges önfeledtség és a menekülés között?
Pl. munka, alkotás, segítség vs. alkohol, szerhasználat. Miben látsz különbséget?

5. Mi az a tevékenység, ami segít neked „elveszíteni önmagad” a jó értelemben?
Írd le, hogyan hat rád – akár fizikailag, akár lelkileg.

Pilinszky arról beszél, hogy az ember akkor tapasztalja meg a legmélyebb önvalóságát és szabadságát, amikor képes önmagát „elengedve” belemerülni valamibe: egy alkotó folyamatba, a munkába, a szeretetbe, vagy az elmélyült gondolkodásba. Ez az állapot valójában nem önfeladás, hanem önmeghaladás: az igazi figyelem és elkötelezett cselekvés révén megszűnik az énközpontúság, és megszületik az igazi jelenlét. Ez ellentéte az önzésnek, amely bezár, korlátoz és elválaszt másoktól és a világtól.

Ez a tanulónapló lehetőséget ad arra, hogy ne csak a szöveget értsd meg, hanem magadat is jobban lásd benne. A munka, a szeretet, a figyelem – mind olyan tapasztalatok, amikben többé válhatsz, ha hajlandó vagy benne elengedni önmagadat.

6.12.7 Figyelsz... vagy csak nézel?

A figyelem nemcsak látás vagy hallás – hanem jelenlét. Aki valóban figyel, nem csak hallja a másikat, hanem észreveszi azt is, ami a szavak mögött van. A mai feladat abban segít, hogy felfedezd: hogyan vagy jelen másokkal, miközben hallgatod őket? Milyen belső szokások segítenek – vagy éppen akadályoznak ebben?



Milyen megfigyelő vagyok?

Töltsd ki a kérdőívet! Ne gondolkodj túl sokat, válaszaid legyenek őszinték – ez rólad szól.

John T. Samaras

A megfigyelés mértéke és minősége a sikeres kommunikáció feltétele.

A következő kérdőív segít abban, hogy felmérje a „szociális megfigyelő képesség” szintjét.

Ha végigolvassa és válaszol a kérdésekre megtudhatja, hogy a figyeléssel kapcsolatban vannak-e rossz szokásai. Igennel és nemmel lehet válaszolni.

1. Ön körülbelül négyszer olyan gyorsan gondolkodik, mint ahogy az ember általában beszél. Ezt az időkülönbséget felhasználja-e arra, hogy más dolgokra gondoljon, miközben figyelemmel kíséri a beszélgetés menetét?
2. Ha valaki beszél, Ön elsősorban inkább a tényekre, mint a gondolatokra figyel?
3. Elkerüli-e az olyan dolgokra való figyelmet, melyekről az az érzése, hogy nehezen fogja megérteni?
4. Meg tudja-e mondani valakinek a külső megjelenése és előadásmódja alapján, hogy nincs semmi értékes mondanivalója?
5. Ha valaki beszél Önhöz, megkísérli-e elhitéteni vele, hogy odafigyel, holott erről szó sincs?
6. Bizonyos szavak és kifejezések elfoglalttá teszik-e Önt, olyannyira, hogy nem képes tárgyilagosan figyelni?
7. Más tárgyakra irányítja-e gondolatait, ha azt hiszi, hogy a beszélő semmi érdekeset nem fog mondani?
8. Ha önnek fejtörést vagy bosszúságot okoz, amit hall, megkísérli-e gondolatban vagy a beszélő félbeszakításával annak azonnali tisztázását?

MILYEN MEGFIGYELŐ VAGYOK?

Értékelés: Ha minden kérdésre nemmel felelt, akkor tökéletes figyelőnek nevezheti magát, feltéve, hogy őszinte volt.

JOHN T. SAMARAS észrevételei a kérdésekhez:

Ön percenként 4-500 szavas ütemben gondolkodik, ami azt jelenti, hogy a beszéd során percenként 125 szót mond ki. Tehát kihasználatlan felvevő képessége van, amely esetleg elkalandozik. Figyelmét jobban koncentrálhatja, ha a beszélőt olykor félbeszakítva összegzi azt, amiről szó volt.

Ne próbálja emlékezetébe vésni a tényeket, csak ha a beszélgetés alapgondolatához kötődnek!



Ne hagyja elkalandozni a figyelmét akkor sem, ha a téma szokatlan, vagy az Ön számára kevésbé ismert! Mindenkivel előfordult már, hogy tankönyvében nehéz részhez érkezett. Az ismételt elolvasás és átgondolás után a szöveg értelme ugye összeállt?

Ne hagyjuk úrrá lenni magunkon az elfogultságot, mert az csökkenti a figyelés hatékonyságát! Ha előítéleteink miatt valamely vitás kérdésben hangulati hatások alá kerülünk, akkor is lehetőséget kell adnunk a beszélőnek mondanivalója befejezésére, mielőtt állást foglalnánk.

Ne legyünk álfigyelők! Reagálásunk úgyis elárulja, hogy figyelünk-e vagy nem. S ha nem figyelünk, ezzel elvágunk minden hatékony kommunikációt, megfosztjuk magunkat egy esetleges jó tájékoztatási forrástól.

Ha valamely tájékoztatás nem is ígérkezik számunkra érdekesnek, arra kell összpontosítanunk, hogy kiszűrjük azt az anyagból, ami valamikor érdekes lehet számunkra.

Az udvariatlanság és az eredménytelen figyelés együtt jár. Ha hagyja, hogy külső tényezők zavarják a... beszélgetést, mintha azt mondaná: „Beszéljen csak, folytassa nyugodtan, bár engem valójában nem érdekel, amit el akar mondani”.

Rossz szokás a figyeléssel kapcsolatban a türelmetlenség. Miközben felkészülünk legközelebbi mondandónkra, átgondolva azt, sokat elmulasztunk abból, amit a másik fél közben átadna nekünk. Jelezzük folyamatosan, hogy figyelünk, „rendben van”, „értem” közbeszúrással, vagy egyszerűen csak bólintunk.

Most már nemcsak tanulsz, hanem alakítod is az életedet.

6.12.7.1 Tanulónapló – Gondolkodj el a saját működéseden!

1. Milyen típusú megfigyelő lettél a teszt alapján? Egyetértesz az eredménnyel? Miért igen vagy miért nem?

2. Melyik megállapítás volt a legmeglepőbb számodra?

3. Előfordult már veled, hogy nem tudtál igazán figyelni valakire, aki hozzád beszélt? Mi zavart meg leginkább?



4. Szerinted mi a legfontosabb része annak, hogy valakit tényleg meghallgassunk?

A figyelem fejleszthető készség

Sokan azt hiszik, a hallgatás passzív dolog – de ez nem igaz. Az aktív figyelem azt jelenti, hogy tudatosan jelen vagyunk, elengedjük saját gondolatainkat, és nem csak a szavakra, hanem a másik emberre figyelünk. Ez tanulható, fejleszthető. A jó megfigyelő nem csak észrevesz dolgokat, hanem képes megérteni és értelmezni is, amit lát vagy hall. A teszt segít felismerni, milyen belső akadályok állhatnak a figyelem útjában – például előítélet, sietség, belső feszültség. Ha tudod, miben vagy gyenge, már tudsz is rajta javítani. Ez a tudatosság az első lépés az együttérzőbb, hatékonyabb kommunikáció felé.

Ha mostantól egyetlen dolgot változtatnál a figyelmeddel kapcsolatban, mi lenne az? Írd le egy mondatban, min szeretnél dolgozni a következő hetekben.

7. Beilleszkedés – a munkahelyi siker első lépése

Amikor új munkahelyen kezdesz, az első napok és hetek sokszor a legnehezebbek. Ilyenkor nemcsak a munkát kell megtanulnod, hanem azt is, hogyan működik a hely, ahová megérkeztél. Minden munkahelynek megvan a maga ritmusa, szabályrendszere, kommunikációs stílusa és kapcsolati hálója. Ezeket megismerni és beilleszkedni közéjük nem egyszerű feladat – különösen, ha hosszabb idő után térsz vissza a munka világába, vagy ha most először dolgozol új környezetben.

A beilleszkedés nem csak alkalmazkodást jelent. Sokkal inkább azt, hogy tudatosan megfigyeled, értelmezed és felépíted a helyedet egy új közösségben. Ez az időszak meghatározza, mennyire fogod jól érezni magad a munkában, és milyen képet alakítanak ki rólad a kollégák és a vezetők. Az első benyomások ugyanis hosszú időre meghatározzák, hogyan viszonyulnak hozzád – ezért érdemes előre készülni erre a szakaszra.



7.1 Miért olyan fontos az első időszak?

A legtöbb munkahelyen az első három hónap, vagyis a próbaidő, értékelési szakasznak számít. Ez idő alatt figyelik, mennyire vagy megbízható, hogyan kommunikálsz, mennyire illeszkedsz be a csapatba, és milyen gyorsan tanulsz meg új dolgokat. Ez nem vizsga, hanem lehetőség: ha tudatosan figyelsz, kérdezel, és érdeklődést mutatsz, az már önmagában jó benyomást kelt. A vezetők és kollégák is értékelik, ha látják, hogy igyekszel beilleszkedni és tanulni. A beilleszkedés azonban nem csak róluk szól – rólad is. Minél jobban megérted a munkahelyi működést, annál nyugodtabban, magabiztosabban tudod végezni a feladataidat. Az elején mindenki bizonytalan egy kicsit, de ez teljesen rendben van. Az a lényeg, hogy lépésről lépésre megtaláld a helyedet.

Az alábbi kulcsterületekre érdemes figyelni az első hetekben:

1. **Munkahelyi elvárások és szerepek megértése** – Az első időszakban figyelj oda, hogy megértsd a pontos feladataidat, a csapat dinamikáját és a munkafolyamatokat.
2. **Beilleszkedés a csapatba** – A kapcsolatok építése kulcsfontosságú: légy nyitott, barátságos, és csatlakozz a közös tevékenységekhez (pl. ebédszünetek).
3. **Kommunikáció és visszajelzés kérése** – Ne félj kérdezni! Az első napokban még természetes, hogy sok minden új. Kérj visszajelzést, hogy gyorsabban beilleszkedj.
4. **Próbaidő és teljesítményelvárások** – Ha van próbaidőd, fontos, hogy már az elején tisztázd, milyen teljesítményt várnak el tőled, és ezt hogyan mérik.
5. **Munkahelyi szokások és íratlan szabályok** – A hivatalos szabályokon túl figyeld meg a munkahelyi kultúrát: például milyen a kommunikáció stílusa, mennyire informális vagy hivatalos a munkakörnyezet.

7.2 A beilleszkedés három kulcsa

Megfigyelés és tanulás

Az első napokban próbálj minél többet *megfigyelni*: hogyan dolgoznak mások, mik a szokások, mikor tartanak szünetet, hogyan kommunikálnak egymással. Ezek apró dolgoknak tűnnek, de sokat segítenek abban, hogy gyorsan kiismerd magad. Ha valami nem világos, ne félj kérdezni – a legtöbben szívesen segítenek, ha látják, hogy érdeklődsz.

Kapcsolatépítés és kommunikáció

Az új munkahelyi közegben a kapcsolatok legalább olyan fontosak, mint a szakmai tudás. Egy kedves köszönés, egy közös ebéd vagy egy rövid beszélgetés sokat segíthet abban, hogy elfogadjanak. A kapcsolatok építése nem azt jelenti, hogy mindenkivel szoros barátságot kell kötnöd, hanem azt, hogy megtaláld a közös hangot a körülötted lévőekkel. Ez a bizalom és a csapatszellem alapja.



Visszajelzés és fejlődés

Az egyik legjobb dolog, amit tehetsz az elején, hogy kérsz visszajelzést. Ez nem gyengeség, hanem érett hozzáállás. Megkérdezheted a vezetődet vagy egy tapasztalt kollégát, hogy jól haladsz-e, van-e valami, amit máshogy érdemes csinálni. A visszajelzés segít, hogy gyorsabban fejlődj, és elkerüld az apró hibákból adódó félreértéseket.

7.2.1 Miért érdemes beilleszkedési térképet készíteni?

A beilleszkedés egyik legnagyobb kihívása, hogy egyszerre sok új emberrel, információval és elvárással találkozol. Könnyű elveszni benne. A Beilleszkedési térkép abban segít, hogy lásd az összefüggéseket, és tudatosan felkészülj arra, kikkel és hogyan fogsz kapcsolatba kerülni a munkád során.

Ez a térkép nemcsak névsort jelent – hanem egy gondolkodási keretet is:

- Kihez fordulhatsz, ha kérdésed van?
- Kitől kapsz feladatot, és kinek adsz visszajelzést?
- Kikkel dolgozol együtt nap mint nap, és kikkel csak alkalmanként?
- Kinek mit jelenthet a te munkád?

Amikor ezeket átgondolod, térképed lesz az új környezethez – ez csökkenti a bizonytalanságot, és segít, hogy gyorsabban megtaláld a helyedet a csapatban.

Mit nyersz ezzel?

- **Magabiztosságot:** tudod, kihez fordulhatsz, így kevésbé érzed magad elveszettnek.
- **Tudatosságot:** előre tervezed a kapcsolataidat, nem csak sodródsz a helyzetekkel.
- **Jobb kommunikációt:** tudod, kivel milyen stílusban érdemes beszélni.
- **Pozitív benyomást:** a vezetők értékelik, ha valaki aktívan építi a beilleszkedését.
- **Stabil alapokat:** az első hetekben kialakított kapcsolatok gyakran meghatározzák a hosszú távú munkahelyi bizalmat.



A beilleszkedés nem egy nap alatt történik meg, hanem fokozatosan épül fel. Lehet, hogy az elején még idegennek tűnik minden, de néhány hét múlva már természetes lesz a környezet, a ritmus, a kommunikáció. Ha tudatosan figyelsz, kérdezel és nyitott maradsz, a munkahely nemcsak feladatok helyszíne lesz, hanem egy közösség, ahol helyed van és értékes tagja lehetsz.

*Mert minden új kezdet egyben lehetőség is:
arra, hogy bizonyítsd, **képes vagy**
alkalmazkodni, fejlődni és kapcsolódni
másokhoz – ez pedig a tartós siker és
elégedettség kulcsa.*

A tanulásból most tapasztalat lett – és ez az igazi eredmény.

8. Tanulságok, fejlődési utak és lehetőségek

A képzési anyag végére érve már mögötted van egy hosszú, sokrétű és személyes tanulási folyamat. Ez az időszak nemcsak az ismeretekről szólt, hanem arról is, hogyan tudod tudatosabban, önállóbban és felelősségteljesebben irányítani az életedet. Amit itt megtanultál, az nem ér véget a tananyag lezárásával – éppen ellenkezőleg: most kezd igazán életre kelni a mindennapjaidban. Megtanulhattad felismerni és megnevezni a saját erősségeidet, kezelni a bizonytalanságokat, és olyan készségeket fejlesztettél, amelyek segítenek a munka világába való visszatérésben. Az önismereti részekben végiggondoltad, mi fontos számodra, hogyan kommunikálsz, hogyan reagálsz konfliktusokra vagy stresszhelyzetekre. Ezek az ismeretek nemcsak a munkahelyen hasznosak, hanem az élet más területein is – a családban, a közösségben vagy a mindennapi döntéseid során.

A munkával, álláskereséssel, önéletrajzírással, interjúhelyzetekkel és munkajogi tudatossággal kapcsolatos témák gyakorlati segítséget adtak ahhoz, hogy magabiztosabban lépj a munka világába. Most már tudod, hogyan mutasd be hitelesen önmagad, mire figyelj egy álláshirdetésben, hogyan készülj fel egy interjúra, vagy mit kell átolvasnod, mielőtt aláírsz egy munkaszerződést. Ezek az ismeretek nemcsak az elhelyezkedéshez, hanem a hosszú távú stabilitáshoz és biztonsághoz is hozzájárulnak.

A legnagyobb eredmény talán az, hogy a tanulás nemcsak új információt adott, hanem belső változást is elindított benned. Bátrabban beszélsz magadról, tudatosabban látod a saját

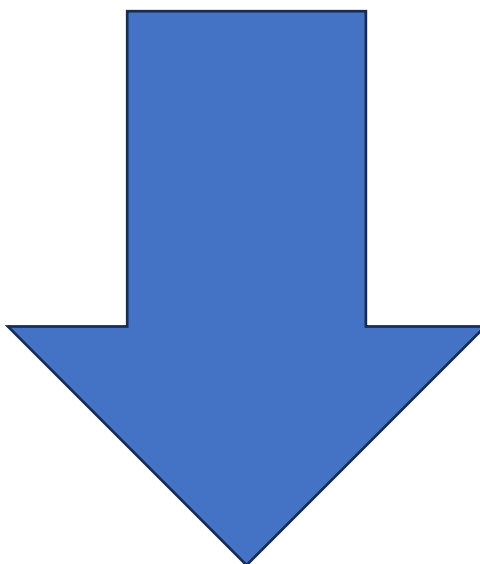


kompetenciáidat, és jobban kezeled azokat a helyzeteket, amelyek korábban nehézséget jelentettek. A fejlődés apró lépésekből áll, de minden új felismerés, minden pozitív visszajelzés egy-egy mérföldkő az önbizalom és a stabilitás felé.

A tanulásod itt nem ér véget. A megszerzett tudás akkor válik igazán értékessé, ha beépíted a mindennapi életedbe. A következő időszak feladata az, hogy fokozatosan alkalmazd mindazt, amit itt megismertél: az önismereti felismeréseket, a kommunikációs technikákat, az álláskeresés lépéseit és a jogi tudatosságot. Minden jelentkezés, minden interjú, minden új munkakör vagy továbbképzés új lehetőség arra, hogy kipróbáld, fejleszd és erősítsd mindazt, amit elsajátítottál. A fejlődés nem mindig egyenes út, és nem minden nap sikerül minden tökéletesen. De most már tudod: a változás nem egyik napról a másikra történik, hanem folyamat, amelyhez kitartás, nyitottság és türelem kell – elsősorban önmagaddal szemben. A valódi eredmény nem csupán egy új munkahely megszerzése, hanem az a felismerés, hogy képes vagy irányítani a saját életedet.

A képzés anyag célja az volt, hogy segítsen neked új nézőpontból ránézni önmagadra – hogy megtaláld a saját *kilátópontodat*, ahonnan tisztábban látod a lehetőségeidet és az előtted álló utakat. Amit itt tanultál, az mostantól a te eszköztárad része.

Ne feledd: a munka világa nemcsak megélhetés, hanem önkifejezés, közösség és stabilitás is. Mostanra talán már te is látod, hogy a tanulás, az önismeret és a fejlődés nem egy lezárt fejezet, hanem egy élethosszig tartó út. Minden apró előrelépésed egy újabb lépcső a biztonság, a méltóság és az önállóság felé.





Ezzel a fejezettel nemcsak egy tananyagot zártál le, hanem egy fejlődési szakaszt is. Most már nem csak tanulsz, hanem alkalmazod is mindazt, amit megszerezteél: az önismeretet, a tudatosságot, a bátorságot, hogy lépj, és a hitet, hogy képes vagy rá.

Állj meg egy pillanatra, és gondold végig, honnan indultál, és hová jutottál el.

Ez a felismerés most a te **KilátóPontod** – egy hely, ahonnan tisztábban látod önmagad és az előtted álló utat.

Mondd ki:

„Megcsináltam. Haladok. Most már tudom, hogy képes vagyok rá!”

Gratulálunk, KilátóPont +1!

Új szintre léptél!