Fejlődni szeretnék

FEJLŐDNI SZERETNÉK

Az új kihívások hatékony kezelésének egyik elengedhetetlen eszköze a fejlődés. A TÁMOGATLAK PROGRAM ezen az oldalon azoknak a kollégáknak nyújt segítséget, akik a megszokottól eltérő élethelyzetekben is szeretnének fejlődni. A változások, az újszerű kihívások vagy a nehezebb helyzetek megoldásához gyűjtünk új módszertanokat, hasznos gyakorlatokat és érdekes feladatokat. A témák jól hasznosíthatók a normál munkavégzés kihívásai mellett a Home Office során tapasztalt nehézségek kezelésében is.

Az oldal tartalmai folyamatosan bővülnek.

TÁMOGATLAK PROGRAM csapata

Tippek az otthoni munkavégzés hatékony megszervezéséhez

> Sok írás foglalkozik azzal, hogy hogyan tegyük magunkat láthatóvá a munkahelyen. De valójában, hogyan is néz ki az önmenedzsment? Miért van szükség rá, illetve szükséges-e egyáltalán?

Vajon látszom-e?

Sok írás foglalkozik azzal, hogy hogyan tegyük magunkat láthatóvá a munkahelyen. De valójában, hogyan is néz ki az önmenedzsment? Miért van szükség rá, illetve szükséges-e egyáltalán? Mindannyian találkoztunk már olyan emberrel, akit észre sem lehet venni az irodában. Félreértés ne essék, ha nem végeznék el a munkát, azonnal láthatóvá válna a hiányuk, de nincsenek benne a mindennapjainkban. Az ő ellentétük az a kolléga, aki viszont azonnal betölt minden teret, nem lehet nem észrevenni ha megjelenik valahol, néha már túlságosan soknak is érezhetjük.

Ez a kérdés még hangsúlyosabban megjelenik a home officban végzett munka alkalmával. Az, akit a munkahelyén nem „látnak” azzal akár az is előfordulhat, hogy hetekig nem beszél vele egyetlen kollégája sem, hogy nem váltanak vele szót a vezetői. vezetőm, nem lennék benne biztos, hogy érdekel bárkit, hogy mit csinálok.

Hogyan legyünk mégis láthatóak? Hogyan menedzseljük magunkat tolakodás nélkül?

- Talán a legfontosabb, hogy időről időre számoljunk be vezetőnknek arról a munkáról, amit végeztünk, akár státuszjelentés formájában, akár egy rövid összefoglalóban. Ha ez a vezetőnk elfoglaltsága miatt nehézségekbe ütközik, akkor írjuk meg e-mailben néhány mondatban, kiemelve a fontos pontokat, vagy esetleg döntésre váró feladataikat. A tisztázó kérdéseinkkel bátran forduljunk hozzá.

- A kollégáinkkal rendszeresen tartsuk a kapcsolatot - ezt nyilván egyszerűbb abban a helyzetben, ha a munkánk valamely része kapcsolódik. Ha értekezleteink vannak, kezdeményezzünk párbeszédet, vagy vonódjunk be a beszélgetésekbe: ez az informális kapcsolatok kialakítását segíti. Ha egyszer már beszélgettem valakivel a kutyámról, vagy a gyereknevelés kihívásairól, sokkal könnyebb közvetlenebb hangnemben megkeresni őt munka ügyben is. A szakmai véleményünket mondjuk el, nem tudhatjuk, hogy egy probléma a többiek részéről látható-e abból a perspektívából, amiből mi látjuk, sikerülhet olyan új szempontot megjelenítenünk, amit addig a többiek nem láthattak, tapasztalat, vagy információ hiány miatt.

- Kérdezzünk! Kérdezzük meg, hogy nekik van-e információjuk egy-egy változás kapcsán. Viszont ha mi vagyunk a birtokában az információnak, ne tartsuk magunkban! Nem azért, hogy mindig jól értesültnek tűnhessünk, hanem azért, mert a nagy közös információ halmaz az, amiből majd jól tudunk dolgozni. Nem mellesleg, amikor megosztjuk a friss ismeretet (mindegy, hogy az mások számára újdonság, vagy már ismert

információ), azt is jelezzük, hogy nem becsukott szemmel járunk, kilátunk az irathalom, a monitor vagy épp az excel táblák mögül.

A vasútnál, ez a kollektív szakértelem, amely a friss ismeretek, módszerek használatából, a hosszú évtizedek tapasztalatának felhasználásából áll össze, olyan érték, amelyet kevés nagyvállalat mondhat el magáról.

Tudd, hogy ennek a kollektív tudásnak a részese vagy és menedzseld magad, hogy a körülötted lévők is tudják, te nem csak egy tégla vagy a falban, hanem formálója, alkotója annak a világnak, amelyben épp dolgozol!

Kabai Zoltán

MÁV-START Zrt. Képzés és szervezetfejlesztés

Mennyire ismerem magamat? Hogyan látok rá önmagamra? Az alábbi gondolatébresztő írásban arról lesz szó, milyen helyzetekben merülhet fel bennünk hogy megvizsgáljuk, mennyire ismerjük magunkat.

Önmagunk felfedezése

Mennyire ismerem magamat? Hogyan látok rá önmagamra? Az alábbi gondolatébresztő írásban arról lesz szó, milyen helyzetekben merülhet fel bennünk hogy megvizsgáljuk, mennyire ismerjük magunkat. A téma fontosságára szeretnénk felhívni a figyelmet saját tapasztalásokon keresztül. Az a célunk, hogy az olvasó is feltegye magának a kérdést, hogy miként tud közelebb kerülni saját belső világához.

Hány olyan nem várt helyzettel találhatjuk szembe magunkat a mindennapok során, amelyek formálják az életünket és végső soron a személyiségünket? Személyiségfejlődésünk során az új helyzetek által különféle szerepekben találjuk magunkat: gyerek, unoka, testvér, barát, valakinek a párja, házastárs, szülő, kolléga, és még sorolhatnám. Minden

korszaknak megvannak a maga élethelyzetei, folyamatosan szerzünk tapasztalatokat és élményeket, benyomásokat. Ez egy természetes folyamat, amelyen mindannyian keresztülmegyünk. Külön lehet választani a saját fejlődésünkből adódó, kikerülhetetlen szerepeket, és a saját magunk által választott, adott helyzetre reagáló szerepeket. Előfordulhat olyan helyzet, amikor időszerűnek érezzük egy következő lépés megtételét vagy egy másik szereppel való azonosulást az életünkben, mégis belső ellenállást, félelmet tapasztalunk.

Egy időben nagyon foglalkoztatott ez a téma, mert szerettem volna a legbelsőbb működésemet megismerni. Azt a belső világot, ami nem csak a gyerekkorom óta rám ragadt szerepek sokasága. Rálátni, hogy mik azok a minták, amelyek valamiért nem segítenek a mindennapok boldogulásában. Azt gondoltam, ha megvizsgálom ezeket, akkor azt is észreveszem, hogy mi az, ami nem a saját magam vágya és adott helyzetekben tudok ezek között a minták között szelektálni, esetleg elhagyhatok olyan szerepeket, amik már nem engem szolgálnak.

Előfordulhat, hogy az öröklött vagy valamilyen módon belénk égetett szokások, mondatok, hitrendszerek erőteljesebben befolyásolnak minket, mint a saját, tudatosabb életvezetésünk. Gyakori eset, amikor egy gyerek olyan pályát választ, amelyet a szülei is annak idején tanultak. Ez akkor tud jól működni, amikor az illető tényleg jól érzi magát abban a tevékenységben, és szívesen is tanulja a szak tárgyait, érdekli a téma, feltölti őt energiával az ezzel való foglalatosság. Amikor viszont megszokásból választ, előbb-utóbb kiderül, hogy az megfelelésből történik. Lehet, hogy a külvilágnak szeretne bizonyítani vele. Egy gyerek még nehezen találja magát, legtöbbször minták alapján cselekszik, azért hoztam ezt a példát. Felnőtt korunkban már jobban ráláthatunk önmagunkra, tudatosabbak lehetünk és a saját döntéseinket követhetjük.

Amikor azon dolgoztam hogy minél jobban megismerjem magamat, segítségemre volt abban hogy később fel tudjam ismerni, mennyire vagyok komfortos az adott szerepemben. Tudatosította bennem, hogy addig maradjak valamiben, amíg az a fejlődésemet szolgálja, vagy ameddig jó érzéssel tölt el. Ami már mélyebb tapasztalás volt számomra, hogy ha egy olyan szerepben vagyok, ami hatással van a környezetemre, akkor a döntéseim felelősséggel járnak. A családom is szerves része a világomnak. Felmerült bennem, hogy vajon hol a határ aközött, hogy önmegvalósítok és hogy elfogadom azt a tényt, hogy számítanak rám? Számomra ez volt a legnagyobb felismerés. Ehhez el kellett jutnom azon az úton keresztül, amelyen egyedül voltam. Csak én és a gondolataim, ennek ellenére mégsem voltam magányos.

Volt ennek az időszaknak egy szépsége, amikor meghitt pillanatokat éltem át saját magammal. Ahhoz, hogy közelebb

kerüljünk önmagunkhoz, sokféle módszer van. Szeretnék mesélni az én megéléseimről, hogy én hogy találtam meg azt a módszert, ami a segítségemre volt annak a beazonosításában, hogy mire van, vagy épp mire nincs szükségem. Mikor viselek álarcot vagy épp mi a mozgatórugója annak, amilyen szerepbe belekerültem.

Amikor csak a környezetemre figyeltem és egymást követően értek külső hatások, ingerek, nem tudtam a belső világomra koncentrálni. A sok figyelemelterelő tevékenység nem hagyta felszínre törni a saját gondolataimat, vágyaimat. Tulajdonképpen elnyomta azokat. Szerintem a sok minket érő inger közül kihívás felismerni a legbelsőbb gondolatainkat és nagyfokú tudatosság szükséges ahhoz, hogy a belső iránytűnk szerint menjünk tovább. Ehhez mindenki másban találja meg a saját eszközét. Ahhoz, hogy kicsit megálljak és befelé figyeljek, nekem különféle relaxációs, légzést figyelő módszerek segítettek. Ahogy elkezdtem gyakorolni, a csendben előbb-utóbb elkezdtek feljönni olyan gondolatok, amiket meg tudtam vizsgálni. Ezt követően jött a kérdés, hogy ez az én gondolatom-e vagy valaki másé, amivel azonosultam.

A befelé figyelésen kívül a jóga és a futás volt nagy segítségemre a fókuszáltság megtalálásában. A jógázásást otthon kezdtem el gyakorolni videók segítségével, majd egy számomra elismert jógaoktató óráira kezdtem el járni. A rendszeres gyakorlást a kedvenc oktatóm által szervezett táborok követték, ami intenzív tapasztalásokat hozott.

A futást eleinte futópadon kezdtem, majd egy versenyre való felkészülés miatt a természetben való futást kellett gyakorolnom. Miután megéreztem annak jótékony, elmémre gyakorolt hatásait, azóta is terepen futok.

Te mennyire tudod beleengedni magad a mostani szerepeidbe? Miért vállalsz most felelősséget? Mennyire tudsz elengedni egy előző korszakot, hogy teret kaphassanak az új tapasztalások? Ha nem érzed jól magad egy szerepben, felteszed-e a kérdéseidet? Ismered-e a legbelsőbb vágyaidat? A te csended mikor van a nap folyamán?

Az alábbi kérdések abban lehetnek a segítségedre, hogy megtaláld a saját további kérdéseidet. Kívánok ehhez kitartást, erőt és elszántságot. A keresést soha ne add fel, lehet, hogy nem azonnal fog érkezni a válasz!

Szerző: Spányik Kitti, MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

A háromrészes cikksorozatban olyan nyelvtanulást támogató hasznos tippeket, online applikációkat, blogokat és forrásokat szeretnénk megosztani, amelyeket egyedül és ingyenesen (vagy kis befektetéssel) használhatsz.

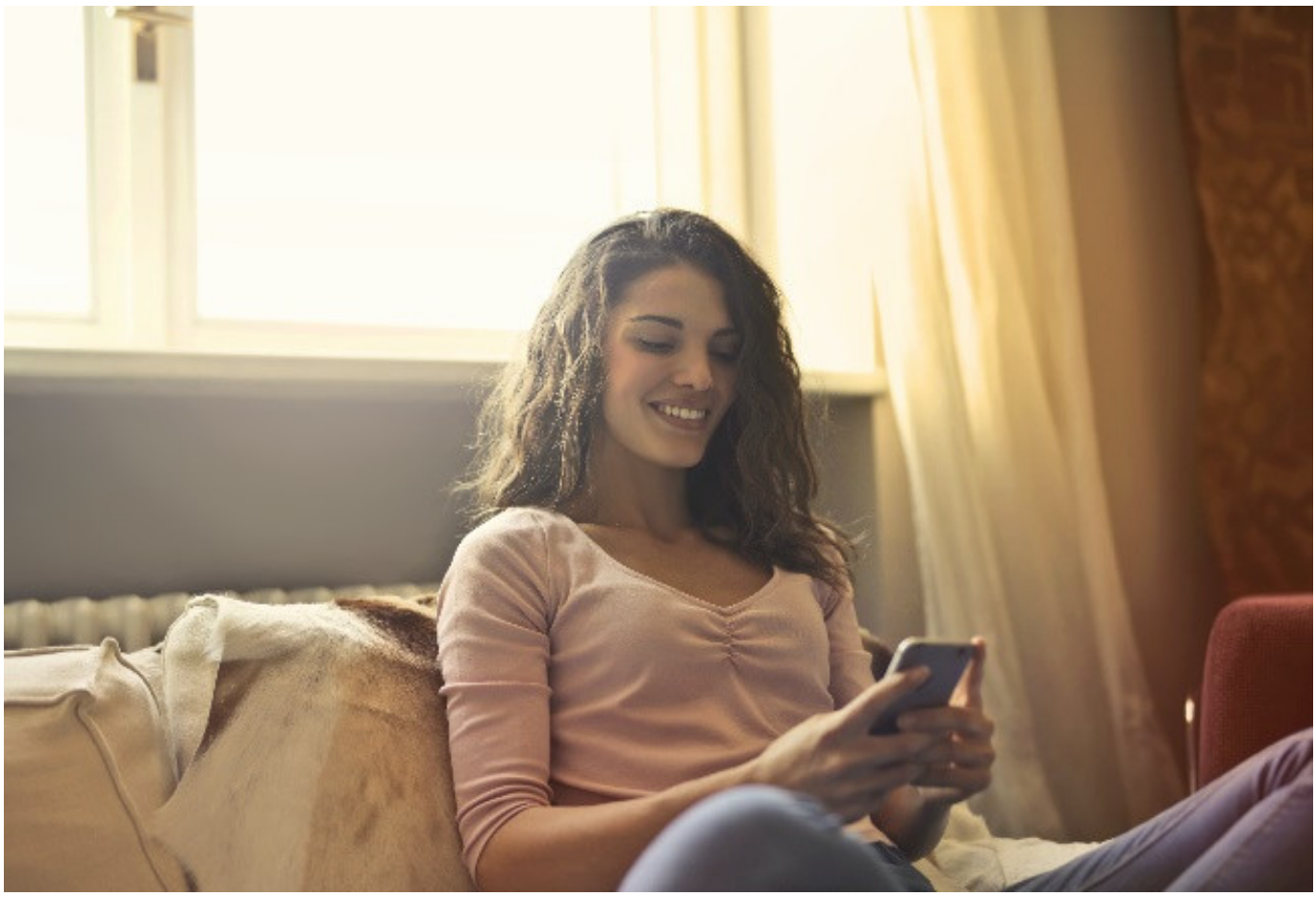
Nyelvtanulás - egyedül, otthon (is)? - 2. rész

Önálló nyelvtanulás pandémia alatt és után...

A **háromrészes cikksorozatban** olyan **nyelvtanulást** támogató **hasznos tippeket, online applikációkat, blogokat és forrásokat** szeretnénk megosztani, amelyeket **egyedül és ingyenesen** (vagy kis befektetéssel) használhatsz.

Az első részben **néhány nyelvtanulással kapcsolatos tévhitet osztottunk meg veled, ami remélhetőleg meghozta a kedved a nyelvtanulás meg- vagy újrakezdéséhez**!

Ígéretünkhöz híven most olyan **mobil applikációkat** mutatunk be, amelyeket otthoni körülmények között, akár a kanapén fekve is kipróbálhatsz!



Nyelvtanulást támogató applikációk

#Anki

https://apps.ankiweb.net/ [1]

Ha **vizuális** tanulótípus vagy (a tanulótípusokról az 1. részben írtunk), akkor ez a neked való alkalmazás! Az Anki digitális szókártyákkal (ún. flashcardokkal) segíti a nyelvtanulást, amelyeket a számítógépeden vagy a mobilodon egyaránt használhatsz. A digitális kártyák – azon túl, hogy környezettudatos változatai a papír kártyáknak – nagyon praktikusak is, hiszen a mobilodról bármikor előhívhatod őket. Az Anki az **időközönkénti ismétlés** módszerén alapul, vagyis újra és újra megmutatja, átismételteti veled a tanult nyelvi tartalmakat. Ha valamit könnyedén megjegyeztél, bejelölheted, félre teheted, mindezt a program meg is jegyzi. Így kizárólag azokat a kártyákat villantja fel újra és újra, amelyek nehezebben rögzültek. Hasznos és jó móka azoknak is, akik imádnak a mobiljukon „pötyögni”, vagyis **kinesztetikus** típusok.

#Memrise

www.memrise.com [2]

A Memrise az egyik legnépszerűbb nyelvtanuló alkalmazás, hiszen több mint 200 nyelven elérhető. Jó hír, hogy az ingyenes változattal valamennyi nyelvet eléred, mindössze a funkciók száma limitált a prémium csomaghoz képest. Szókártyák helyett ez **a rendszer** – ahogy a neve is sejteti - **mémeket** (humoros természetű kép, videó vagy szöveg, amely gyorsan és széles körben terjed az internet felhasználók között) **használ** a szókincs elsajátításához, ami szórakoztatóvá és egyben emlékezetessé teszi a tanulást. Így **magolás nélkül, gyorsan és észrevétlenül „ragad rád” a választott idegennyelv!**

#HelloTalk

www.hellotalk.com [3]

A 100 nyelven elérhető HelloTalk nem a hagyományos nyelvleckéket nyújtja számodra: helyette nagyszerű lehetőséget ad arra, hogy **kapcsolatba lépj olyan emberekkel, akiknek az általad tanult nyelv az anyanyelvük**. A felhasználók szöveges- vagy hangüzenetekkel kommunikálhatnak egymással. Az applikáció beépített korrekciós eszközzel is rendelkezik, ami lehetővé teszi, hogy egymás üzeneteit kijavítsátok a beszélgetés során (hidd el, ez egy anyanyelvi beszélőtől nem sértés, inkább ajándék).

A HelloTalk-ban emellett egy fordító eszköz is rendelkezésedre áll, ami óriási segítség lehet, ha egyszerűen nem tudod vagy nem jut eszedbe egy szó vagy kifejezés a társalgás közben. Az applikáció segítségével teljes anyanyelvi közösségekhez is csatlakozhatsz, ami lássuk be, fantasztikus lehetőség!

Ez egy **minden tanulótípus számára** ajánlott alkalmazás, hiszen **láthatod, hallhatod** és még a mobilodat is **nyomkodhatod**, **miközben** például **sétálsz** a parkban!

#Babbel

www.babbel.com [4]

A Babbel a többi nyelvi applikációhoz képest kevesebb, mindössze 15 nyelven elérhető, viszont mindenképpen érdemes megemlítenünk, hiszen **kipróbált és hatékony nyelvtanulási technikákat kínál**. Többek között arra is alkalmas, hogy a nyelvleckékkel - letöltést követően – offline, azaz internet használata nélkül is tanulhass. Vannak ugyan benne fizetős tartalmak, azonban az **ingyenesen elérhető összesen 40 leckével** a Babbel így is előkelő helyen szerepel a nyelvi applikációk palettáján.

#Busuu

www.busuu.com [5]

Bennünket, magyarokat **az applikáció neve valószínűleg a busójárásra vagy a búsulásra emlékeztet**. A név valójában egy bantu nyelvre utal, amely ma már a kihalás szélén áll. Anyanyelvként a busuu-t ugyanis mindössze 8 ember beszéli a világon! Ez az alkalmazás egy tucat nyelv elsajátítására lehetőséget ad, de ha netán aggódsz a busuu kihalása miatt, az applikáció segítségével akár ezt a nyelvet is megtanulhatod!

Mint a legtöbb applikáció esetében, itt is találsz fizetős és ingyenes verziót. Ugyan az ingyenes tartalom mennyisége más alkalmazásokhoz képest szerényebb, a Busuu mégis számos különlegességet tartogat. **A rendszer segítségével más nyelvtanulókkal is kommunikálhatsz, akár írásban, akár videóbeszélgetés formájában.** A prémium változat még **nyelvvizsgákat is kínál** a Közös Európai Referenciakeret nyelvi szintjeinek megfelelően - vagyis kezdőtől a felsőfokig szerezhetsz nyelvvizsga bizonyítványt.

Van most 5 perced? Ha igen, akkor vedd elő a mobilodat, és keress rá valamelyik neked szimpatikus alkalmazásra!

Cikksorozatunk utolsó részében izgalmas és innovatív, **nyelvtanulást támogató blogokat és forrásokat** mutatunk majd be. Addig is kövesd a TÁMOGAT-LAK legfrissebb tartalmait!

Készítette: MÁV Szolgáltató Központ Zrt., HR Kompenzáció és személyzetfejlesztés szervezet

A párkapcsolatokban megjelenő problémák hatékony kezelése mindkét fél feladata. Cikkünk a „Hogyan oldjuk meg békésen párkapcsolati problémáinkat?" című korábbi írásunk folytatásaként, ezúttal a békülés lehetséges folyamatait és megoldásait mutatja be.

Hogyan lehet a veszekedéseket hatékony béküléssel a kapcsolatunk javára fordítani?

A párkapcsolatokban megjelenő problémák hatékony kezelése mindkét fél feladata. Cikkünk a „Hogyan oldjuk meg békésen párkapcsolati problémáinkat?" című korábbi írásunk folytatásaként, ezúttal a békülés lehetséges folyamatait és megoldásait mutatja be. Mivel békülni nem is olyan egyszerű, ezért érdemes megfogadni néhány jól bevált megoldást.

Sokszor nem sikerül megállítanunk a veszekedéseket, azaz lejátsszuk végig a megszokott, rossz filmünket. A párkapcsolatokban áramló energia az idők folyamán sokszor kezelhetetlen energiává alakul át, ami többnyire

veszekedések formájában ölt testet.

Kiabálás, sértegetések, bántások, ajtócsapkodás, nagy jelentek. Csak néhány példa, ami leginkább előfordul ilyenkor, és minden ilyen esetben a „szöget beverjük a deszkába”, sérülést okozva abban. Egyetlen módon tehetünk jót ezt követően, hogy finoman kihúzzuk a szöget és az ejtett sebet próbáljuk begyógyítani.

Hogyan juthatunk el idáig?

Kössünk megállapodást a párunkkal! Egy igazán felnőtt, szilárd párkapcsolat legfőbb ismérve, hogy **szembenézünk a problémákkal**. Ez sok esetben magában hordozza a veszekedések bekövetkeztét is. De ahogy arról korábban is szót ejtettünk, maga a veszekedés önmagában nem probléma, nem kell feltétlenül kiiktatnunk a párkapcsolatból. Nem ez a cél, inkább kössünk megállapodást: legyünk képesek a problémákkal szembenézni!

Legyünk képesek visszatalálni egymáshoz!

Legyen mindkettőnkben meg a jobbítás szándéka!

Legyünk türelmesek egymáshoz!

Milyen egyszerűek ezek a mondatok, ugye? De az életben, főként krízishelyzetekben való alkalmazásuk sokszor nehéz, sőt, időnként lehetetlen küldetésnek tűnik.

Ha nem tudjuk kibillenteni egymást vagy magunkat a veszekedésből, arra az estre nagyon jól jön az a *megállapodás*, amelyben kimondjuk, **hogy a veszekedések után addig nem nyugszunk meg, amíg mindketten békét nem érzünk magunkban.**

Beszéljük meg azt, hogy bármilyen veszekedésnek csak akkor van VÉGE, ha ez a béke megszületett bennünk, mindkettőnkben.

A sértettség, mint békülési akadály

Valószínűleg nem mondunk újat azzal, hogy sokszor mi magunk vagyunk az akadálya annak, hogy béküljünk. Pontosabban a sértettségünk, megbántottságunk. Ilyenkor nekünk kell változtatnunk. Elég pusztán feltennünk egyetlen kérdést magunknak, magunkban.

Hogyan tudnék több felelősséget vállalni magamért?

Ha megtaláljuk a válaszokat erre a kérdésre, ki tudjuk húzni magunkat ebből a sértett, alárendelt, gyermeki szerepből, legyünk újra partnerei párunknak, társunknak. Tegyük félre ilyenkor gyermeki énünket és lépjünk ki a duzzogás, sértettség árnyékából!

De mi a helyzet, ha nem mi, hanem épp a párunk ragad bele a sértettségébe? Ha neki nehezebb kijönni ebből az állapotból?

Megoldás: segítsünk neki! Amikor a gyorsan kimondott „ne haragudj” vagy a „bocsáss meg” kevésnek bizonyul, vagy ha a kedves simogatás sem elegendő, adjunk időt neki először! Ne adjuk fel, hiszen a **békülés nem mindig egyszerű**!

Ilyenkor jusson eszünkbe a megállapodásunk, hogy mi mindenáron ki akarunk békülni, meg akarunk nyugodni, és ebben a párunkat is segítjük.

Ha elhatalmasodik párunk sértettsége, nem biztos, hogy elegendő neki pár kedves szó. Segítsünk neki azzal, hogy elmondjuk, ki szeretnénk vele békülni. Ezzel a tájékoztatással gyakorlatilag felkészítjük őt arra, hogy mi a célunk.

Figyelnünk kell arra is, hogy a párunk mitől tud megnyugodni. Itt előnyben vannak azok a párok, akik régóta együtt élnek, hiszen akár félszavakból és rezdülésekből is értik egymást. Hát most itt, ezen a területen bőven van lehetőség ezt a tudást, tapasztalatot kamatoztatni.

Közeledjünk úgy hozzá, ahogy neki jó! Úgy, hogy abból érezze a békülési szándékunkat.

Gondoljunk arra is, hogy nem vagyunk egyformák. A sértett állapotunkból nem egyszerre tudunk kijönni. Ilyenkor előfordulhat, hogy bár békülési szándékkal közeledünk felé, mégis türelmetlenül állunk társunkhoz és azonnal „ellenszolgáltatást" várunk tőle, azaz azt, hogy ő is megbékéljen végre. A siettetés újabb konfliktust szülhet. **Ezt elkerülendő legyünk türelmesek!**

Békülő varázskérdések

A békülési szándékunkat igazán akkor tehetjük eredményessé, ha felteszünk néhány kérdést.

Bár ezeket a kérdéseket nem könnyű kimondani, varázspálcaként működnek és a békülési folyamatra pontot tehetnek. Sőt, túlmutat az adott szituáción is, hiszen párunk ebből még hosszú ideig merítkezhet, és akár egy későbbi konfliktus, veszekedés kiiktatása és megállítása során is hasznát vehetjük. Lássuk, melyek ezek a kérdések:

Mivel bántottalak meg?

Mi fájt neked igazán?

Valóban nem könnyű feltenni ezeket a számunkra akár önkínzónak is tűnő kérdéseket, hiszen mi magunk is csak most jöttünk ki a sértett állapotunkból, és könnyen visszakerülhetünk, ha nem koncentrálunk arra, hogy **mi most békülni akarunk**!

Ezekkel és ehhez hasonló kérdésekkel lehetőséget adunk párunknak arra, hogy kibeszélje vagy akár kikiabálja magából a fájdalmát, megbántottságát. Kijönnek ezáltal a negatív érzések belőle.

Nekünk „**csak**" annyi dolgunk van, hogy végig hallgassuk őt. Nem véletlenül van kiemelve a csak szócska. Nehéz ilyenkor csendben hallgatnunk, és nem reagálnunk. Pedig más dolgunk nincs. Ezzel a passzív, de figyelmes jelenlétünkkel segítünk párunknak abban, hogy kieressze a gőzt, hogy a feszültsége, melyet a veszekedés és az azt követő sértett állapota okozott, végre megszűnjön.

Ezt követően mindketten megszabadulhatunk érzelmileg a veszekedés negatív hatásaitól. A békülés így eredményre vezet. Ez az eredményesség pedig a párkapcsolatot építi, erősíti.

„Nincs lehetetlen, csak tehetetlen”

Fókuszáljunk tehát a megállapodásunkra a békülés során. Arra, hogy addig nincs vége egy veszekedésnek, míg mindketten lenyugodva, békében ki nem szállunk belőle. Figyeljünk magunkra közben, és a párunk kezét is fogjuk ebben a viharos helyzetben, mert mindaddig, amíg a jobbítás szándéka és a türelem mellettünk van, valóban nincs lehetetlen a békülés során.

Forrásanyag: dr. Mészáros Ádám Veszekedés – STOP – tréning

Riekje Boswijk-Hammel: A párkapcsolat forradalma

Szerző: MÁV Szolgáltató Központ Zrt. HR Kompenzáció és személyzetfejlesztés

---

A mindennapi élet számos területéről gondolkodhatunk különbözőképpen, ragaszkodhatunk elképzeléseinkhez vagy elfogadhatjuk, kiegészíthetjük mások elképzeléseit és javaslatait. Cikkünk a konfliktusok hatékony megoldásairól és a jól alkalmazható technikákról szól.

Konfliktusok hatékony kezelése

A munkánk során vagy a magánélet számos területén is találkozhatunk konfliktushelyzetekkel. A mélyebb konfliktusok sokáig meghatározhatják életünket, de a konfliktusok sok esetben tisztázhatják a kialakult nézeteltéréseket, vagy eredményesebb közös megoldásokat hozhat.

A konfliktusok megoldásában a kommunikációs helyezetek alakítása és az emberi hozzáállás nagyon sok megoldást hozhat. Hogyan lehetünk megértőbbek és konstruktívabbak a különböző helyzetekben? Ehhez mutatunk néhány praktikus és gyakorolható technikát.

1. Megértéssel vitázni!

A másik véleményének megértése és az arra adott elfogadó hozzáállás nyitottabbá teszi a beszélgetés résztvevőit. Ha a beszélgetőpartnerünk például sorozatos „nem”-eket vagy „igen, de ..” válaszokat kap, akkor hamar bezárhat, és védekező üzemmódba kapcsolhat. Igyekezzünk az „Értem és „ vagy „Elfogadom amit gondolsz, de kiegészíteném…”szófordulatokat használni, mert ezáltal mindenki egyenlő félnek érzi magát és inkább egy konstruktív vita alakul ki.

Hagyd a másiknak, hogy kifejezze magát, és figyelj rá aktívan!

Nem mindig könnyű, de hatékony ha a másik mondanivalóját nem szakítod meg, a felmerült gondolatokat vagy kérdéseket tartalékolni érdemes. Éppen ezért, hagyd a másik félnek, hogy megszakítások nélkül egyhuzamban el tudja mondani a véleményét, melynek köszönhetően jobban megérted őt, és képessé váltok a kompromisszum kialakítására. Amíg hallgatsz, figyelj a másikra, gondolkozz a megoldáson és tervezd meg, hogy hogy fogod azt a másik félnek elmondani!

2. Használj „én..” kezdetű mondatokat!

Ne felejtsd el, a konfliktus nem arról szól, hogy bebizonyítsd a másik félnek, hogy téved, hanem, hogy megmutasd Te hogyan és miért gondolkodsz másként vagy miért azt a megoldást választottad. Ezért „én..” kezdetű állításokkal alakítsd át a kommunikációd. Példának okáért a „Te nem is figyelsz rám” állítást alakítsd át „Én úgy érzem, hogy nem

figyelsz rám” állításra. Így mondataid sokkal érzelemgazdagabbak lesznek, véleménnyé, személyes meggyőződéssé válnak, és nem azt közvetítik, hogy mit nem szeretsz a másik félben. Ez a technika segítséget nyújthat egy mélyebb, egymás iránti tiszteletet tanúsító beszélgetés kialakításához.

3. Maradj nyugodt!

Régi jó tanács a „számolj el 10-ig először…!” mielőtt az első érzések, gondolatok alapján válaszolnál. Viselkedj megfontoltan és higgadtan, hogy racionálisan tudj gondolkodni és előrehaladni egy mindkettőtöknek megfelelő megoldás irányába. Tedd félre a sértődöttségedet és a dühöd, mivel a negatív érzelmek csak távolabb visznek a megoldástól. Ha úgy érzed, szükséged van egy kis időre, akkor várd meg, míg az érzelmeid csillapodnak, és csak utána szánj időt a találkozásra és a probléma megvitatásra a másik féllel.

4. Légy rugalmas, helyezd a konfliktus megoldását a saját igazad elé!

Ha meg szeretnéd oldani a konfliktust, lépj egy lépést hátra és nézz rá a szituációra egy másik nézőpontból. Emlékeztesd magad, annak ellenére, hogy van egy jó megoldásod, az csak az egyik legyen és nézzétek meg a többi lehetőséget is. Hasznos ha mindegyik megoldást azonos értékelés mellett nézitek végig. Mutass kompromisszumkészséget és hallgasd meg a többiek ötleteit is!

5. Fókuszálj a jelenlegi problémára, a korábbi problémák helyett!

Gyakran találkozunk azzal, hogy a konfliktust kiváltó helyzet mellett a korábbi sérelmek is előjöhetnek, egyre több negatív élmény is keveredik az aktuális konfliktusba. Ilyen helyzetekben használd a „48 órás szabály”-t, ami azt javasolja, hogy a konfliktus megjelenésétől számított 48 órán belül kérd, hogy beszéljétek meg a helyzetet, hiszen így hamar le tudod zárni. A „48 órás” technikának köszönhetően nem maradnak olyan múltbeli tisztázatlan konfliktusok, amik később eszkalálódhatnának vagy fellángolhatnának egy újabb konfliktushelyzet során.

6. Tudd, hogy mikor kell elnézést kérni és mikor megbocsátani!

Nem könnyű kimondani azt, hogy „Sajnálom”, főleg amikor úgy érzed, végig helyesen jártál el. Ne hagyd, hogy a makacsságod és büszkeséged elriassza a másik felet a konfliktus megoldásától.

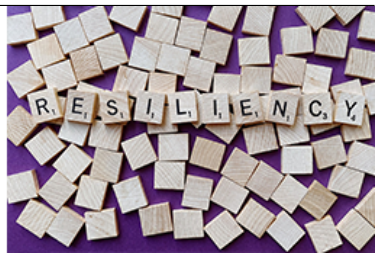
Fordított helyzetben, amikor tőled kérnek elnézést, bocsáss meg, hiszen kapcsolataink sokkal értékesebbek annál, mint hogy a ragaszkodás vagy sértődöttség szétrombolja.

Jövő héten folytatjuk a konfliktuskezelés témakört saját konfliktuskezelési stílusod megtalálásával.

Szép nyarat és megoldásokban gazdag heteket kívánunk!

Üdvözlettel:
MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés csapata

> Amikor összegyűjtöttük a XXI. század fontos kompetenciáit, személyiségjegyeit, az elsők között gondoltunk a rezilienciára. Eléggé nyelvtörő elnevezés, de úgy gondoljuk nagyon fontos, hogy megismerjétek.



Reziliencia

Gyermekkoromban nagyon kedveltem G. A. Bürger: Münchhausen vidám kalandjai című könyvét. Természetesen nem gondoltam volna, hogy ennyi év elteltével példaként hozom majd fel az 1770-es években valóban élt bárót, aki a róla szóló könyv egyik fejezetében, amikor lovával egy mocsárban ragad, a saját hajánál fogva húzza ki magát és lovát az ingoványból. Milyen szép kép! Adott egy súlyos helyzet, nem várhat segítséget senkitől, saját, kreatív ötlete kell a megoldáshoz. Egy pillanatra sem csügged el, keresi, mit tehetne. Kihasználja rendkívüli képességeit, éles eszét, nagy erejét, és ismét sikert arat.

Ha megválaszoltad az előző cikkben szereplő kérdéseket valószínűleg több olyan helyzet is eszedbe jutott, amikor életed során valamilyen nehézséggel néztél szembe. Ezek a helyzetek igénybe veszik a megküzdési képességünket, erős stresszhatást eredményeznek. Talán nem vagyok egyedül azzal az érzéssel, hogy egyre többször találjuk magunkat ilyen problémás szituációban. Életminőségünk javításának kérdése, mit kezdünk ezekkel a helyzetekkel.

Fel lehet-e készülni? Hogyan viselkedünk rugalmasan, reziliensen? Mi hasznunk származik belőle?

Több szerző foglalkozik mostanában ezzel, felismerve aktualitását, fontosságát, Mi forrásként Paul Ch. Donders, 2019-ben megjelent könyvét választottuk. A szerző felsorol néhányat a reziliens viselkedés előnyei közül, amelyek természetesen szoros kapcsolatban állnak egymással, egyik a másikat erősíti. Ezek között mindenki találhat a maga számára motiválót, ami miatt érdemes önvizsgálatot tartani, illetve jobban utánajárni a témának.

Mit nyerhetünk a rezilienciával?

· Nehéz helyzetekben nem kerekednek felül az érzelmek, tudatosabban, higgadtabban tudjuk kezelni azokat

· A nyugodtabb, higgadtabb problémamegoldás pozitívan hat a személyes kapcsolatainkra, a munka és magánélet területén egyaránt. Ennek egészségmegőrző hatása is van.

· A korlátok helyett kreatív megoldások kerülhetnek előtérbe.

· Segít feldolgozni a negatív hatásokat, kritikát, csalódottságot.

· Az átgondolt, tudatos cselekvés hozzájárul ahhoz, hogy könnyebben meg tudjunk felelni a párhuzamos feladatvégzés egyre gyakrabban megjelenő követelményének. (több projektben egyidejű részvétel, családi, munkahelyi feladatok ellátása)

· A kiegyensúlyozottabb emberi kapcsolatok hozzájárulhatnak az eredményesebb csoportmunkához.

· A környezetünkben zajló változásokhoz való rugalmas alkalmazkodást is megkönnyíti.

A pozitív eredmény nemcsak a miénk. Profitál belőle a családunk, a munkatársaink, a társaság ahol dolgozunk, a környezetünkben élő, velünk kapcsolatban lévő emberek is.

De milyen elemekből áll össze a reziliencia? Mire érdemes odafigyelni, ha a fent felsorolt hatásokat el szeretnénk érni?

Donders a következőket sorolja fel, reziliencia faktor”-nak nevezve ezeket:

Reziliencia faktorok:

1. Megbékélés a múlttal, érzelmi stabilitás

2. Realista optimizmus

3. Problémamegoldó képesség

4. A képességek kamatoztatása

5. Önfegyelem

6. Tudatosság és szenvedély

7. Egészséges kapcsolatok

Aki szeretne többet tudni a témáról nagyon sok cikket talál a különböző, a lelki egészséggel foglalkozó nyomtatott, vagy online magazinokban.

Néhány példa:

online:
https://pszichoforyou.hu/8-lepes-a-reziliencia-fele/ [6]

nyomtatott magazin:

HVG Pszichológia 2019/4 szám teljes egészében ezzel a témával foglalkozik

könyv:

Paul Ch. Donders: Reziliencia Harmat kiadó 2019

Szerző: Mlecsenkov András

MÁV-START Zrt. Képzés és szervezetfejlesztés

A fejlesztési programok megújulására és a szervezetfejlesztési módszertanok jövőbeni átalakulására készülnünk kell. Cikkünkben a megújított mentori felkészítésről szeretnénk megosztani tapasztalatainkat. Megmutatjuk, hogyan alakult a fejlesztők és a résztvevők közös munkája a pandémia időszakában.

Hogyan kezeltük a változásokat - online mentor képzés születése

A vállalathoz érkező pályakezdő fiatalok beilleszkedését, szakmai támogatását a leghatékonyabban a régóta bevált módszerrel, a mentorálással lehet és szükséges támogatni. A mentori munka támogatására az elmúlt években a Szervezetfejlesztés egy átfogó programot dolgozott ki, a pandémiás helyzet miatt azonban a mentori program átalakítása vált szükségessé. A tavasszal érkezett fiatal kollégákat nem akartuk magukra hagyni, így a meglévő programot online térben valósítottuk meg.

A 2020-ban a vállalathoz érkezett pályakezdő fiatalok elindultak a vasutassá válás útján, mentoraik készen álltak arra, hogy szárnyaik alá vegyék őket. A megváltozott helyzet azonban beleszólt a tervekbe. A változás nehézséget jelentett a leendő mentoroknak, a gyakornokoknak, és a Pályakezdő Diplomás Programot - és az ahhoz kapcsolódó Mentor programot - működtető Szervezetfejlesztésnek egyaránt. Azon dilemmáztunk, elhalasszuk-e a mentor képzést a pandémiás időszak utánra, vagy más, alternatív megoldást találjunk. Eredeti tervünk egy személyes, két napos képzés volt, ahol élőben tudjuk elmélyíteni a résztvevőkben a mentori működés alapjait. A járványügyi helyzet miatt ez a megoldás szóba sem jöhetett. Azért döntöttünk végül az online módszer mellett, mert a fiatalok szakmába való bevezetéséhez mihamarabb képzett mentorokra volt szükségük.

Előkészítés és technikai háttér feltérképezése

Az online mentor program megtervezéséhez fontos információkra volt szükségünk: a mentor technikai feltételei adottak-e az online programhoz, találkozott-e már a mentorálttal, mi a mentori motivációja, mit vár a programtól, milyen aggodalmai, félelmei vannak a programmal kapcsolatban. A magas létszám miatt két csapatra osztottuk a résztvevőket, hogy online térben is megőrizzük a képzés hatékonyságát.

A program elemeinek összeállítása, felkészítő anyagok tartalmának kidolgozása

A programhoz kapcsolódó anyagokat online környezetre szabtuk és három modulra osztottuk fel, melyeket heti rendszerességgel kaptak meg a résztvevők. A modulokat online workshopokon dolgoztuk fel. A képzés minőségének biztosítása érdekében mentori SharePoint oldalt hoztunk létre, amelyre a képzés összes anyaga felkerült. A résztvevőknek lehetősége volt további érdekes anyagok feltöltésére, és olyan funkciókkal láttuk el felületet, amely a mentori közösség kialakítására, életben tartására szolgál.

Kapcsolattartás, utókövetés

A négy hetes folyamatot workshoppal zártuk, majd visszamérő kérdőívet küldtünk a mentorok részére. A kérdőív legfontosabb kérdései: mennyire voltak elégedettek a programmal, mennyire fogják tudni gyakorlatban hasznosítani a képzésen tanultakat, mennyire tartották gyakorlatiasnak és milyen egyéb témákat szeretnének még megismerni.

Tapasztalatok, a megújulás értékelése

Az idő rövidségét és a program mélységét tekintve az online működésre való átállás nagy kihívás, és újító vállalkozás volt részünkről. Utólag visszatekintve elmondhatjuk, hogy megérte belevágni, hiszen sok tapasztalatot szereztünk, és a csapattól érkező visszajelzések is megerősítettek minket ebben. Hisszük, hogy az elsődleges célunk teljesült, a friss diplomás kollégák immár felkészült mentorokkal kezdhetik el a közös munkát.

Mentoraink írták a programról:

„Köszönöm a lehetőséget. Jó volt együtt dolgozni.”

„Az online program rendben van, de hasznosnak tartanék egy személyes találkozáson alapuló olyan workshop-ot is amelyen a mentorok és mentoráltak együttesen vesznek részt.”

„Az alábbi hasznos ötleteket/gyakorlatokat fogom tudni használni a mentori tevékenységem/mindennapok során: Az interperszonális készségek fejlesztési területeihez jól tudtam használni a kérdőívet. A visszajelzések fontosak, igyekszem mindig gyakorolni.”

„Az alábbi hasznos ötleteket/gyakorlatokat fogom tudni használni a mentori tevékenységem/mindennapok során: Mentorálási terv minta, VAK kérdőív, Testbeszéd jelek, DISC alapú társelemzés.”

„A mentoroknak adott tippeket próbálom majd alkalmazni.”

„Tervezhető mentorálás, oktatás személyre szabása.”

„Az alábbi témákat tartottam a legfontosabbnak: A mentorált személyiségének megismerése, összhang megtalálása a személyiségbeli különbégeink ellenére, különös tekintettel három évtizednyi életkorkorkülönbségünkre.”

„Az alábbi témákat tartottam a legfontosabbnak: Példamutatás ereje, mentori szemlélet, elvárások racionalizálása.”

Köszönjük, hogy együtt változhattunk! A következő csapattal folytatjuk!

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés csapata

Hogyan lehet a megszokásokból kilépni? Mi kell ahhoz, hogy megváltozzon a hozzáállásunk? Ebben az írásban egy saját történet segítségével járjuk körül a megújulás és változás lehetőségeit.

Változás

Hogyan lehet a megszokásokból kilépni? Mi kell ahhoz, hogy megváltozzon a hozzáállásunk? Ebben az írásban egy saját történet segítségével járjuk körül a megújulás és változás lehetőségeit.

Úgy gondolom, a változások gyakorlatában hitelesnek mondhatom magam, ezért közel áll hozzám a téma, és bármikor szívesen beszélek róla. Rengetegszer kellett újrakezdenem. Ezek az újrakezdések hol kisebb, hol nagyobb területét érintették az életemnek. Legtöbbször a hozzáállásomon kellett változtatnom akár a legapróbb válságokra reagálva. Ezeket a változásokat kétféleképpen közelíthetjük meg, az első csoportba azokat sorolom, amelyekre nem volt ráhatásom, a második csoportba pedig azokat, amelyek saját döntéseim hatására történtek.

Foglalkozzunk az utóbbival, a saját döntésből adódó változásokkal. Valaminek a hatására megszületett bennem a változtatás igénye, és ez nálam legtöbbször az az érzés volt, amely már feszített legbelül: valami már nem volt jó. Azzal a hozzáállással, ahogy addig működtem, egyszerűen nem tudtam felülemelkedni ezen a rossz érzésen, elkezdett az életem egyre több területére hatni: nem tudtam jól működtetni a kapcsolataimat, a munkámmal sem voltam elégedett, nem éreztem jól magamat a bőrömben, az egyre több szembe jövő nehézséggel alig tudtam megbirkózni, mert eleve nem éreztem úgy, hogy a helyemen lennék.

Például ilyen az, amikor felismerjük, hogy azért működünk úgy, ahogy, mert ezt a mintát kaptuk gyerekkorunkban és elkezdjük magunkat jobban megismerve a mintáinkat elhagyva önazonosan cselekedni. Mondhatnánk ilyenkor azt is, hogy bár nem értünk egyet vele vagy nem jó nekünk, de mivel ezt kaptuk, ilyenek vagyunk és beletörődünk. Szerintem, ha merünk változtatni valamin, ami már nem szolgál bennünket, legyen az egy szokás megváltoztatása vagy egy cselekvés, egy reakció, akkor már nagyon nagy lépést tettünk a változtatás irányába, ami egyfajta megújulást hordoz magában.

Én egy időben nagyon ráéreztem ennek az ízére, vagy csak felgyülemlett a sok minta és megszokás, amit szükséges volt felülvizsgálnom annak érdekében, hogy jobban érezzem magam és boldogabb életet élhessek. Nagy segítségemre volt az, hogy megismertem az eredetét annak a működésnek, ami a rossz érzést okozta.

Történt egyszer, hogy egymást követő munkahelyi, magánéleti válságok következtében változtattam meg az értékrendemet úgy, hogy a válságok hatására formálódott át bennem mindaz, amit addig sziklaszilárdnak gondoltam.

Ezek a válságok ébresztettek rá arra, hogy amiatt nem érzem magam jól a bőrömben már egy ideje, mert szükségszerű a következő személyiségfejlődési szint beengedése az életembe, de a kényelem és a komfortzónámban való időzés nem engedi, és ez elképesztően feszített már belülről, egyfajta nyomásként, súlyként nehezedett rám. Féltem az újtól, attól, hogy már nem leszek az az ember, aki addig voltam és a bizonytalanság, a magány érzése volt a legfélelmetesebb ebben a helyzetben.

Amint felismertem ezt a jelenséget, elkezdtem apró lépéseket tenni a változtatás felé, eleinte még csak úgy, hogy önismeretet tanultam, könyveket olvastam, előadásokra és konzultációkra jártam a témában, melyeket szép lassan cselekvés követett, amikor már eljött annak az ideje, hogy fejben tudom mit kell tennem, de ahhoz, hogy ténylegesen megtörténjen a változás, gyakorlatba kell emelni azt a sok elméletet.

Egyszer csak azon kaptam magamat, hogy egy éven belül költöztem 27 év után másik városba, változtattam a szokásaimon, érdeklődési körömön, helyeztem új alapokra az emberi kapcsolataimat és váltottam munkahelyet. Ehhez hozzá tartozik, hogy komfortzóna kedvelő ember voltam addig a pontig, és általában a biztosra mentem, hiába voltam fiatal, egy családi minta ellen szerettem volna küzdeni azzal, hogy „majd én megmutatom”. Közben azt felejtettem el, hogy nem vagyok önmagam és emiatt nem érzem úgy, hogy teljes életet élnék. Biztonságban voltam, komfortos volt, de mindeközben nem voltam boldog.

A következő évben ezek a dolgok finomodtak, és a munkámban is egy hozzám még közelebb álló szakterület pozíciójára nyertem felvételt, ezzel körülbelül egyidőben szintén már az új városban egy még komfortosabb és még szerethetőbb lakhelyre sikerült költöznöm. Azóta is abban a pozícióban dolgozom és azon a szép helyen lakom, jól érzem magam minden szinten.

Ha nem kezdem el tudatosan a folyamatot kis lépésekkel, ha nem vagyok nyitott a változtatásra, akkor az utóbbi lehetőségek valószínűleg nem találnak meg, vagy épp nem veszem észre őket, mert máshol van a fókuszom.

Talán lehetett volna úgy is csinálni, hogy nem kell újra felépítenem magam két éven belül, ha a 27 év alatt hagyom, hogy a szükséges fejlődési szintek bekövetkezhessenek. Ha tanulságként le kellene szűrni valamiyen általános igazságot, akkor azt tudnám mondani, hogy ne várjuk meg, amíg a kisebb válságokból egyre nagyobbak lesznek, aminek következtében fenekestül felfordul az életünk, hanem próbáljunk meg kifejleszteni magunkban egyfajta receptort arra, hogy érezzük, ha egy következő szintre szükséges lépnünk a fejlődésünkben.

Én azt gondolom, hogy ha jól csináljuk, akkor a változás nem lesz majd hirtelen nagy horderejű, mert mindig képesek leszünk az apró dolgokra úgy reagálni, ahogy annak ott helye és ideje van. A mostani pandémiás helyzet által lecsendesedett időszakban azt tanultam meg, hogy az életben rajtam kívülálló változásokra való reakcióimban is érdemes magasabb szintre emelkednem, azaz egy váratlan válsághelyzetre még tudatosabban és felkészültebben tudjak reagálni.

Arról lesz szó a következőkben, hogy milyen megküzdési stratégiát tudunk gyakorolni egy hasonló helyzetre való felkészülésként, ezért jövő héten a rezilienciáról írunk majd.

Akinek sikerült felkelteni az érdeklődését a változás témában, annak ajánlom a következő szakirodalmat: Pál Ferenc - Ami igazán számít, Fordulat: változás kulcsa c. fejezete.

Szerző: Spányik Kitti

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

Legkülönbözőbb felületeken találkozhatunk jó szándékú és/vagy szakszerű (szerencsés esetben mindkettő) tanácsokkal, bölcsességekkel arra vonatkozóan, hogyan lehet, túlélni a nehézségeket, elengedni a feszültséget, megoldani a problémákat. A most kezdődő, néhány alkalommal jelentkező gondolat-gyűjteményünk igyekszik könnyeden, de mégis komolyan, új szempontok, új megközelítés alapján hozzájárulni ehhez a fontos célhoz.

Kérdeznék párat - gondolatgyűjtemény feszültségek oldásához
Ez most egy olyan tanácsadói oldal, amely nem ad tanácsot. Jó ezt tisztázni előre, így azért egyszerűbb nekem is, Neked is. Javaslatok helyett fel szeretnék tenni néhány kérdést. Kérem, gondolkodj el egyiken-másikon és válaszold meg csendben, magadban, magadnak. Csak bátran! Kezdjük! Melyek azok a személyiségjegyek, amelyek a leginkább szükségesek ahhoz, hogy képes legyél a XXI. század elején boldogulni a magánéletben és a munkahely világában? Az elmúlt években a válaszok között gyakran szerepelt a kommunikációs készség, a csapatban való munka képessége, az ügyfélfókuszú gondolkodásmód, eredményorientáltság. Ezek ma is érvényesek, de talán érdemes elgondolkodni, néhány új sajátosságon.

Mi tennél, ha új munkatárs kerülne a közeledbe, akiről kiderül, hogy kiváló apa, esetleg gondos anya, ráadásul remek szakember, de sok fontos kérdésben gyökeresen más nézeteket vall, mint Te? Hogyan viselkednél, ha az derülne ki róla, hogy családja anyagi lehetőségei fényévekkel haladják meg a tiédet, vagy éppen az, hogy szegény, mint a templom egere? Képes lennél-e beilleszkedni olyan társaságba, ahol sok a külföldi, vagy éppen olyan emberekből áll, akik más generációhoz tartoznak, mint Te, és ennek következtében más az értékrendjük, a probléma-megoldási módszertanuk, az élet dolgairól teljesen mást gondolnak konkrétan és általában? Tudnál-e velük együttműködni, hatni rájuk, vagy éppen alkalmazkodni?

Képes vagy-e követni a televíziók, mobileszközök evolúcióját? Elég lesz 4K vagy inkább legyen 5? Szerinted tíz emberből, hány tudja elmagyarázni mi az a bitcoin, vagy azt, hogyan működik egy hibrid autó?

Hogyan hat rád az az érzés, hogy a XXI. század nap mint nap hoz olyan információkat, ismereteket, helyzeteket,

amelyekhez nem tudsz hozzászólni, amelyek megoldásában nincs gyakorlatod? Szembe mertél-e már nézni a saját „nem tudásoddal”? Mit érzel ilyenkor? Hogyan döntöd el, minek jársz utána, mit akarsz megérteni, megtanulni, gyakorolni, és mi az amit „elengedsz”? Oda tudsz-e figyelni viselkedésedre, tudatosan reagálni, tapasztalatokat szerezni, összegezni, levonni a megfelelő következtetéseket, és alkalmazni azokat?

Amikor a GPS elterjedt az autózásban, megismertük a kedves gépnő, vagy a határozott gépférfi hangján az újmagyar kifejezést: „újratervezés”. Eleinte semmi mást nem jelentett, mint azt, hogy eltértünk a szoftver által kínált útiránytól. Aztán szépen, lassan átszivárgott a mindennapjainkba. Amikor elképzeljük, mit teszünk majd holnap, a jövő héten, vagy nyáron, és beüt a rossz idő, elromlik az autó, vagy megjelenik a koronavírus, dől a terv. Újratervezünk. Láttad a 2013-as magyar rövidfilmet, Tóth Barnabás alkotását a zseniális Pogány Judit, Kovács Zsolt párossal? (Ha nem, nézd meg!) Amikor a végén bőgtél, és már nem volt hely a papírzsebkendőben, akkor Te is arra gondoltál, hogy igen, ez az ÉLET, (a nagybetűs) újratervezünk, újratervezünk. Hogyan éled meg, amikor érzed, hogy nem megy úgy, ahogy szeretnéd, át kell gondolni mindent, elölről?

A „Kelj fel Jancsi” babára emlékszel ugye? Gondoltad-e valaha, hogy akár példaképünknek is tekinthetnénk ezt a mókás fickót? Ahogy eldöntjük, és fekvő helyzetéből némi billegés és csilingelés közepette újra egyenesbe áll, igazán különleges. Ha meg kellene számolnod, hányszor álltál fel a padlóról, hányszor volt erre a képességre szükséged életedben, elég lenne-e a kezed, vagy le kellene venned a cipődet is? Tanultál-e az esetekből, tudod-e mit kell tenned, hogyan tudsz elkerülni csapdákat, nehéz helyzeteket? Mi van, ha lehetetlen elkerülni? Tudod-e melyik tulajdonságaid azok az erősségek személyiségjegyeid összetett, kusza halmazában, amelyekre támaszkodhatsz, ha baj van és mi az, ami nem működik jól ilyenkor? Például képes vagy higgadtan végiggondolni bonyolult érzelmi szituációkat, vagy hamar elveszted a fejed, és ordítani kezdesz, mintha attól megoldódna bármi is? Képes vagy-e érthetően, hatásosan érvelni, tárgyalni nehéz helyzetekben? Ismered önmagad valamennyire? Kik azok a környezetedben, akiktől tanácsot kérhetsz, akikben megbízol, akire hallgatsz akkor is, ha nem azt mondják, amit hallani szeretnél?

S ha már itt tartunk! Ha jellemezni kellene önmagad, tulajdonságaid, viselkedésed alapján miket gyűjtenél össze? Mindennapjaid során a magánéletedben, a munkahelyeden ezeket a sajátosságokat alkalmazod, vagy inkább szerepet játszol? Mennyire esik nehezedre, ha így van? Jól van ez így? Hogyan dolgozod fel? Tudsz tenni ellene? Kell tenni ellene?

Hallottad-e már a „reziliencia” kifejezést? Tudod mit jelent a „nemtudás kompetenciája” az „önazonos viselkedés”, vagy az „asszertív kommunikáció”? Ha túl akarod élni a gondokat, bajokat, jól kihasználni a lehetőségeket, itt az ideje, hogy megismerkedj ezekkel. A jövő héttől itt is találsz velük kapcsolatban néhány gondolatot. Addig válaszolgass magadnak, esetleg tegyél fel új kérdéseket! Kérdezni jó!

MÁV-START Zrt. Képzés és szervezetfejlesztés

Szerző: Mlecsenkov András

Ebben a háromrészes cikksorozatban olyan nyelvtanulást támogató hasznos tippeket, online applikációkat, blogokat és forrásokat szeretnénk veled megosztani, amelyeket ebben a szokatlan, pandémiás helyzetben is, egyedül és ingyenesen (vagy kis befektetéssel) használhatsz.

Nyelvtanulás - egyedül, otthon (is) - 1. rész

Na, de most pandémia van!!

Tudjuk, több mint két hónapja a lakásod falai közé kényszerültél, a külföldi utazásodat is lemondtad, miért is tanulnál *épp most* idegennyelvet??!

Most tedd a szívedre a kezed: biztosan felszabadult naponta legalább 20-30 perced – ha másért nem is, legalább a napi ingázáson megspórolt idő miatt. Miért ne használnád ki ezt az időt egy kis nyelvtanulásra? Hiszen a pandémia után még előtted az egész élet a nyelvtudásod hasznosítására. Sőt, talán már most is kiaknázhatod megszerzett tudásodat…

Elsőként néhány **tipp a nyelvtanulással kapcsolatos tévhitek eloszlatására, és kedvcsináló a nyelvtanuláshoz vagy újrakezdéshez** (legyen az francia, japán vagy éppen holland…) Lássuk, melyek ezek!

5 tévhit a nyelvtanulásról:

1. „Idegennyelvet csak gyerekkorban lehet hatékonyan tanulni”

Tény, hogy a felnőtt nyelvtanuló valószínűleg sohasem lesz képes anyanyelvi szintet elérni, de lássuk, **mit tudnak a gyerekek, amit mi, felnőttek nem! És mi az, amit a felnőttek tudnak és a gyerekek nem?**

Forrás: https://www.pexels.com/photo/little-boy-blowing-a-whistle-4017414/ [7]

Kisgyermeknél, körülbelül hétéves korig valójában nem is nyelvtanulásról beszélünk. A gyermek ugyanis tudatos nyelvtanulásra még nem képes. Ebben az életkorban ugyanolyan módon sajátítja el az idegennyelvet, mint az anyanyelvét: a gyermek nem nyelvtani szerkezetekben gondolkodik. Egyszerűen, erőlködés és tudatosság nélkül, a nyelvi környezetben természetes módon magába szívja, „magára szedi” a nyelvet. Ezt a természetes folyamatot a nyelvészek úgy hívják, hogy **nyelvelsajátítás**, ami nem egyenlő a nyelvtanulással.

Az ember ezt a képességét sajnos felnőttkorára elveszíti, de ne aggódj, azért semmiről sem maradtál le: ugyanis **a felnőtt ember megismerési, gondolkodási képességei révén**, vagyis azáltal, hogy **megérti és megtanulja** a nyelv szerkezetét, funkcióit, szókincsét, tudatosan alkalmazva azokat, **sokkal gyorsabban megtanulhatja a nyelvet, mint ha gyermekkorban sajátítaná el azt** (hiszen egy gyermek hosszú évekig issza magába nyelvet, mire eléri a felnőttkori szintet).

2. „A nyelvtanulás tehetség nélkül nem megy”

Forrás: https://www.shutterstock.com/image-photo/middleaged-man-working-homeoffice-on-laptop-738303691 [8]

„Sok évvel ezelőtt, amikor még nyelvtanárként tevékenykedtem, volt egy magántanítványom, akit a történet kedvéért nevezzünk Ervinnek. Bevallom, **Ervin nem volt egy őstehetség a nyelvek terén, szegénynek mégis középfokú nyelvvizsgát kellett tennie: ezen múlt a diplomája, az előléptetése, a jövője**. Nem hittem benne, hogy a vizsga valaha is sikerül majd neki, viszont egy dologgal nem számoltam…

…ez pedig Ervin hihetetlen elszántsága és precizitása volt. **Ugyan hetente csak egyszer 45 percre találkoztunk, de minden napra kapott rövid, mindössze 20-30 percet igénylő feladatokat, ő pedig mindig mindent becsülettel, önállóan elvégzett, megtanult.** És milyen eredménnyel? Félév múlva sikeres alapfokú nyelvvizsgát tett, egy éven belül pedig középfokút! Ervin néhány hónap leforgása alatt kenterbe verte a nála jóval több nyelvérzékkel, ámde kevesebb önfegyelemmel megáldott tanulótársait. **Ekkor értettem meg igazán, hogy a felnőttkori nyelvtanuláshoz nem nyelvérzék, még csak nem is rengeteg idő, hanem motiváció és rendszeresség szükséges!**”

3. „Csak a hagyományos nyelvtanulás vezet eredményre”

A tanteremben, nyelviskolában ülve, fegyelmezetten figyelve a nyelvtanár minden rezdülését hosszabb távon nem mindenkinek motiváló. **Mindannyian mások vagyunk, általában tanulási stílusunk határozza meg, hogy mi a**

megfelelő tanulási mód a számunkra.

Háromféle tanulási stílust különböztetünk meg: a vizuális, az auditív és a kinesztetikus stílust.

Forrás: https://www.pexels.com/photo/man-wearing-gray-dress-shirt-and-blue-jeans-3184317/ [9]

Ha **vizuális** típus vagy, akkor a látható, megfigyelhető dolgokat kedveled pl. képek, bemutatók, könyvek, filmek, stb. Legkönnyebben akkor tudsz egy nyelvi feladatot végrehajtani, ha előtte elolvasod az instrukciókat vagy a szöveget. Imádod a munkafüzeteket vagy az online kitölthető feladatlapokat. Egy nyelvi teszt során még arra is emlékszel, hogy a tankönyved melyik oldalán és hol helyezkedett el a kérdéses szó.

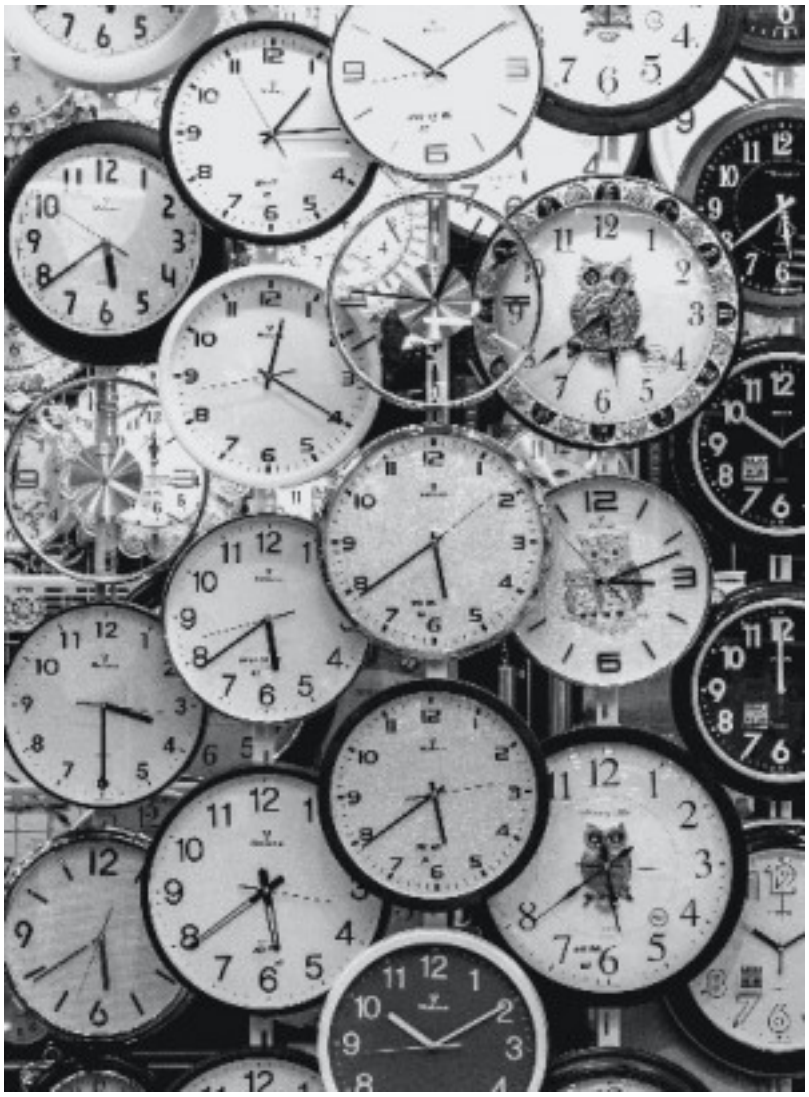
Ha **auditív** típus vagy, akkor valószínűleg az információ hallás utáni átadását preferálod, hiszen így érted és tanulod azt meg legkönnyebben. Te vagy az, aki gond nélkül elsajátítja a kedvenc dalod szövegét, és neked sikerülnek legjobban a hallás utáni szövegértést mérő feladatok.

Ha **kinesztetikus** típus vagy, szereted fizikailag megtapasztalni a dolgokat. Ha például tárgyak neveit tanulod éppen egy idegennyelven, valószínűleg könnyebben megy, ha megtapinthatod, megfoghatod azokat. Ha igéket (pl. fut, ül, áll, eszik), akkor úgy, ha ténylegesen mozogsz, vagyis tényleg futsz, leülsz, felállsz stb.

Lássuk be, az egyéni igényeket a tantermi tanulás csak korlátozottan teszi lehetővé, ezért érdemes más nyelvtanulási módokat is kipróbálni (erről részletesebben a cikksorozat következő részeiben olvashatsz).

4. „Rengeteg idő kell a nyelvtanuláshoz.”

Ervin példáján keresztül láttuk, hogy **nem a hosszú éveken át tartó tanulás, hanem a viszonylag rövid időtávon végzett, rendszeres, nyelvtanulásra szánt, fókuszált, napi 20-30 perc célravezetőbb**. Mégis miért működhet ez a módszer?



Forrás: https://www.pexels.com/photo/black-and-white-photo-of-clocks-707676/ [10]

Azzal, hogy naponta egy rövid időt foglalkozol a nyelvvel, legyen az tanulást segítő mobilapplikáció, TV-műsor, blog, bármi… (erre konkrét tippeket találsz majd a következő cikkekben), **idegennyelvi környezetet teremtesz magadnak**: minden nap „találkozol” a nyelvvel - **ez a sok pici bevitt nyelvi információ észrevétlenül egymásra épül, beléd ég, készségszintre emelkedik**. Így ha akarod, ha nem, visszafordíthatatlanul fejlődni fogsz! **Olyan ez, mint az autóvezetés vagy egy koreográfia megtanulása, egy idő után már nem kell rajta gondolkodnod, csak csinálod!**

5. „Csak akkor szólalj meg, ha már tökéletesen tudsz angolul/spanyolul/olaszul stb.!”

Tapasztalataink szerint a fenti kijelentés mögött általában **önbizalomhiány** áll. Önbizalom terén – úgy vélem – más európai népektől sokat lehet tanulni. Egyszer egy nemzetközi konferencián vettem részt, ahol az angol volt a közös nyelv: több olyan előadó is volt (főként észak-, nyugat- és dél-európaiak), akik maximum középfokon vagy még alacsonyabb szinten beszéltek. **Azonban azt a kevés nyelvtudást olyan természetes önbizalommal használták** (persze tele nyelvtani hibával), **hogy eszünkbe sem jutott megkérdőjelezni akár a szaktudásukat, akár a fontosságukat.**

Forrás: https://www.pexels.com/photo/close-up-of-human-hand-327533/ [11]

… és mi a helyzet, ha egy külföldit az anyanyelvén kell megszólítanod? Akkor sem érdemes elbizonytalanodni: **a külföldiek általában örülnek, ha az anyanyelvükön szólsz hozzájuk. Nem az érdekli őket, hogy te hány hibát ejtesz: a lényeg a kommunikációs üzenet**, vagyis hogy valahogy megértesd magad velük.

Ha kilépsz a világba és bátran, önmagadat adva, akár néhány szóban (fapadosan) elkezdesz társalogni külföldiekkel (akár online is!) meglátod, hogy **sokkal több örömet lelsz a nyelvben, és ez az önbizalmadat és a motivációdat egyaránt növeli!** Embereket, új kultúrákat ismersz meg, és magolás nélkül rengeteg tudást szedsz magadra majd a valós kommunikációs helyzetekben.

Cikksorozatunk következő részében néhány olyan **nyelvtanulást segítő applikációt** mutatunk be neked, amelyeket otthoni körülmények között, akár a kanapén fekve is kipróbálhatsz!

MÁV Szolgáltató Központ Zrt.

HR Kompenzáció és személyzetfejlesztés szervezet

Az online prezentációról

A kényszerű home office olyan új készségeket kíván tőlünk, amelyekhez eddig nem voltunk hozzászokva. A prezentáció, amely mindennapjaink részét képezte eddig, most átkerült az online térbe, egy új nehézséggel szembesítve bennünket. Ehhez kívánunk néhány praktikus tanáccsal hozzájárulni a Power Point bemutatóval, remélve, hogy megkönnyítjük némiképp ezt az eredendően nehéz helyzetet. Ugyan a személyes kérdésfelvetések, és arra adott válaszok — valós időben — elmaradnak, azonban az az előnye megvan, hogy egy ilyen prezentációt többször nézhet meg a címzett, illetve a kérdés nem valós időben, de mégiscsak föltehető, talán a több idő miatt akár pontosabban is, mint egy élő bemutató alkalmával.

Azt reméljük, hogy ezzel a prezentációval tudjuk segíteni a munkátokat.

MÁV-START Zrt. Képzés és szervezetfejlesztés

Hogyan oldjuk meg békésen párkapcsolati konfliktusainkat?

Hogyan változtathatunk a saját és a párunk hozzáállásán egy veszekedésben? Hogyan iktassuk ki visszatérő veszekedéseinket a kapcsolatunkból? Mit tegyünk, hogy békésebb, nyugodtabb, szeretetteljesebb párkapcsolatban éljünk? Ezen írásunkban hasznos és egyszerű kommunikációs technikákat és megoldásokat mutatunk, amelyekkel párkapcsolati konfliktusaink, veszekedéseink száma jelentősen csökkenthető.

Párkapcsolatban – hogyan veszekedjünk kevesebbet?

A kialakult járványhelyzet, az elszigeteltség és bezártság mindannyiunknál felcsavarja az érzelmek intenzitását. Feszültebbek és érzékenyebbek vagyunk a normál állapotunknál.Ember legyen a talpán, aki ebben a helyzetben valóban topon van, akár fizikailag, érzelmileg vagy mentálisan. Próbára vagyunk téve szülőként, társként egyaránt. Még az is előfordulhat, hogy önmagunkat is nehéz elviselnünk időnként.

Vita vagy veszekedés? – érezzük-e a különbséget?

Fontos meghatározni a különbséget a vita és a veszekedés között. A vita nézeteltérés, jellemzően homlokegyenest eltérő véleményeink miatti összekülönbözés, amit vérmérsékletünktől függően folytathatunk csendesen vagy hangosabban. Jellemzően rövid ideig tart, és nem okoz különösebb hangulatváltozást. Ennek oka, hogy érzelmileg többnyire nem vagyunk nagyon érdekeltek benne.

A veszekedés fakadhat a vitánál ismertetett nézetletérésből, de ennek során átlépünk egy olyan dimenzióba, egy más minőségünkbe, ahol már bántásokat, sértegetéseket is egymás fejéhez vágunk. A veszekedés során bepörgetjük magunkat egy olyan öntudatlan állapotba, melyben már nem a normál működésünknek megfelelő a viselkedésünk. Ez egy pillanat műve, szinte mechanikusan lezajlik, és a veszekedés máris tökéletesen működtethető.

Hogyan veszekedjünk kevesebbet? Hogyan tudunk békességben, szeretetben élni egymással?

Sokan állítják joggal, hogy a házasságban, párkapcsolatban akár egy órán belül is képesek vagyunk mind a mennyország, mind a pokol megélésére. Arra vágyunk mind, hogy minden pillanatban a mennyországban legyünk, annak a csodáit éljük meg mindketten, azt szeretnénk, hogy ne legyen veszekedés.

Önmagában azzal, hogy veszekszünk nincs különösebb gond, az még nem a világ vége, hiszen az együttélés természetes, keserédes velejárója. Nem az a fő cél, hogy soha ne veszekedjünk, hanem, hogy megtanuljuk a vitákat, veszekedéseket jól kezelni.

Ismerjük-e magunkat, ismerjük-e a konfliktusokhoz való hozzáállásunkat?

Tekintve, hogy a párkapcsolat a személyiségfejlődés egyik legizgalmasabb terepe, ez magában hordozza az önismeret útjára lépést, amely tarkítva van vidám és szomorú percekkel, órákkal, így veszekedésekkel is. Sokszor gyanús, amikor egy pár nem veszekszik egyáltalán kapcsolatuk során, ennek oka lehet az, ha mindketten konfliktuskerülő emberek, ha szeretik a szőnyeg alá seperni a problémáikat, magukba fojtani sérelmeiket.

Bár nem veszekednek, de egyik fél sem jelzi a problémáit, sérelmeit, rossz érzéseit a párjának, és ezek egy idő után felgyülemlenek bennük. A felgyűlt konfliktusok pedig természetüknél fogva egyszer berobbannak.

Abban az esetben, amikor csak az egyik fél konfliktuskerülő, vagy amelyik kapcsolatban mindketten beleállnak a problémákba, elkerülhetetlenné válnak a veszekedések. Ebben a helyzetben jön jól az a tudatosság, melynek bemutatására vettünk bátorságot ebben a cikkben.

Ha megtanulunk néhány kommunikációs módszert, technikát és azokat alkalmazzuk is, anélkül tudjuk elkerülni a veszekedéseket, hogy magunkba fojtanánk a sérelmeinket, vagy homokba dugnánk a fejünket.

Veszekedési forgatókönyv

Első lépésként tudatosítani kell bennünk azt a tényt, hogy minden veszekedés olyan, mint egy film. Lehet rövid, lehet hosszú. Biztosan hat ránk valahogy. Elindul valahogy…majd folytatódik valahogy…..és lezárul valahogy.

A **HOGYAN** a fő kérdőszó!

Ahogy a filmeknek, a veszekedéseknek is van egy úgynevezett „forgatókönyvük”. A pároknak jellemzően 3-4 tipikus veszekedési forgatókönyvük van.

Általában ugyanazon szavak, viselkedések indítják be a veszekedéseket, és ha leegyszerűsítjük úgy működnek, mint a nyomógombok.

A veszekedések igazi csattanója a lezárás, amikor varázsütésre visszatérünk a bepörgött állapotunkból a jelenbe, tele rossz érzésekkel, sérelmekkel, fájdalmakkal. Ha nem tesszük, egy idő után az a pohár, melybe a megbántottságunkat, meg nem értettségünket öntögetjük, lassan vagy gyorsan, de betelik. Telítődik a kudarcainkkal, bánatunkkal, és eljuthatunk addig a pontig is, hogy elegünk lesz a kapcsolatunkból, párunkból.

Mi lenne, ha nem vinnénk végig a veszekedést? Mi lenne, ha megállítanánk a filmet a közepén, vagy már akár az elején? Hogyan vegyük elejét a veszekedéseknek?

Ha komolyan gondoljuk és valóban meg akarjuk érteni egy veszekedés mechanizmusát, pontosabban a mi saját veszekedéseink mechanizmusát már akkor jó úton járunk, ha ezt a megértést célul tűzzük ki.

Ha pedig arra is elszántak vagyunk, hogy néhány feladatot elvégezzünk, legyőzhetjük a veszekedéseinket és békét teremthetünk párkapcsolatunkban.

Szóval ne várjunk a jótündérre! Lássuk, melyek ezek a feladatok?

- Figyeljük meg, hogyan szoktunk veszekedni.

Írjuk össze, akár egy „kockás” lapra, akár önállóan, akár a párunkkal együtt, hogy mik azok az élethelyzetek, események, melyek jellemzően elindítanak egy veszekedést? Ki kezdi el? Ki mit mond? Hogy érezzük magunkat ilyenkor? Milyen a hangnem, a hangsúly?

Gyűjtsük össze azokat a szavakat, melyeket, ha kimondunk azzal mi magunk és a párunk is megbántódik.

Listázzuk azokat a viselkedéseinket, melyektől feszültté válunk, amitől képesek vagyunk belekerülni abba a bizonyos „bepörgött” állapotba, melyben öntudatlanságunk okán képtelenség tudatos és fegyelmezett döntéseket hozni.

Ha a fenti feladatot elvégezzük és résen vagyunk, jelentősen lecsökkenthetjük a veszekedéseinket, nem kell, hogy

végig nézzük a rossz filmünket, ne adj´ Isten sokadszor.

A fenti listázáson túl azonban vannak olyan tényezők, amelyek szintén eredményezhetnek veszekedést, azaz nem mindig csak a párunk szavai, viselkedése tesz bennünket idegessé, feszültté.

- Figyeljük meg, milyen élethelyzet hat ránk.

A veszekedések kirobbantója lehet még bármilyen, számunkra negatív töltetű élethelyzet. Ezen élethelyzetekhez sokszor nincs is köze a párunknak, hiszen ezek velünk történtek meg; pl: munkahelyi események, egyéb általunk átélt helyzetek, akár egy banális parkolási vagy vásárlási szituáció, ahol vadidegenekkel kerültünk konfliktusba. Ezeket észrevétlenül bepakoljuk kistáskánkba, otthon pedig elővesszük. Csoda, hogy a társunk nem érti, hogy került bele megint a veszekedés folyamatába. Az, hogy a kistáskát melyikünk pakolja meg és rakja ki otthon a konyhaasztalra, változhat. Mindkét szerepben voltunk már nyilván mindannyian.

Ha eljutunk odáig, hogy figyeljük a veszekedési forgatókönyvünket, már sokat teszünk a családi békéért.

- Figyeljük meg önmagunkat.

Kívülről szemléljük magunkat! Ha képessé válunk arra, hogy észrevesszük azt, hogy „most negatív érzelmi állapotban vagyunk”, szinte kigyullad a piros vészvillogó lámpa a fejünkben, elkerülhetőek azok a bántó szavak, amelyeket ilyenkor párunkhoz vágunk. Jellemzően ilyenkor nemcsak magukkal a szavakkal bántjuk meg társunkat, hanem azzal is, ahogyan azokat kimondjuk.

Ha a kis külső kameránkat működésbe tudjuk hozni, és a „piros fény villogását” meglátjuk, olyan önfegyelemre teszünk szert, mely megléte mellett nehezebben sodródunk bele a veszekedésbe. Ha erre képessé válunk, uralni tudjuk a negatív érzéseket és nem az érzések uralnak bennünket. Lévén, hogy az érzések csak pillanatnyi állapotok, az a legcélszerűbb, ha nem is válunk eggyé velük.

A kizökkentés csodája. Miután észrevettük azt, hogy negatív érzelmi állapotban vagyunk, vagy a párunk van abban, mielőbb zökkentsük ki magunkat ebből az állapotból!

A negatív érzelmi állapotunkban nem a jelenben vagyunk, nem a normál működésünkben, hanem egy bepörgött állapotban, mely jellemzően a múlthoz köthető. A másodperc tört része alatt képesek vagyunk arra, hogy a rossz érzéseinket megsokszorozzuk, ráfűzzük egy olyan láncra, mellyel megbéklyózzuk magunkat, párunkat és tartóssá tegyük a rossz hangulatunkat.

Csinálj valami mást. Hogyan tegyük mindezt? Ha álltunk, üljünk le, ha ültünk álljunk fel, menjünk ki a szobából, simogassuk meg a párunkat, öleljük meg őt, vagy üssük el egy poénnal a helyzetet. Hogy melyik módszert alkalmazzuk, nagyban függ a vérmérsékletünktől is. Bármelyiket lehet. Lényeg, hogy valami nagyon mást csináljunk!

Ezekkel az egyszerű kommunikációs módszerekkel, technikákkal elérhető, hogy kevesebbet veszekedjünk. De ha mégis belecsúszunk egy veszekedésbe, azt mielőbb meg tudjuk állítani. Mindeközben saját magunkhoz is közelebb kerülünk, jobban megértjük saját működésünket is.

A kulcs tehát a mi kezünkben van! Ne féljünk azt használni! Gyakorlat teszi a mestert!

Jó egészséget és békességet kívánunk!

MÁV SZK, HR Kompenzáció és személyzetfejlesztés csapata

Forrásként felhasznált: dr. Mészáros Ádám Veszekedés – STOP - tréning

---

Belső erőforrásaink-azaz hogyan küzdjünk meg önmagunkkal

Hetek óta tart ez a különleges helyzet, amihez próbálunk alkalmazkodni. A legnagyobb nehézséget az okozza, hogy életünk kikerült a szokásos mederből: bizonytalanság érzések elfogadásával, a félelmeink leküzdésével, az új jövőkép megalkotásával, és a tehetetlenség érzésének cselekedetekbe való átvitelével kell nap, mint nap megbirkóznunk.

Eddig is voltak nehézségeink az életünkben, melyek kisebb-nagyobb kihívások elé állítottak, de életerőnk és megoldási módjaink (megküzdési mechanizmusaink) segítségével jól tudtuk ezeket kezelni. A problémák „megszokottak”, ismertek, és kevésbé voltak félelmetesek. Voltak, melyek megoldása már rutinból ment, és volt olyan is, amely bonyolultsága miatt több időt és erőforrást igényelt. Mindannyian érezzük, hogy ezek közül vannak már szinte nevetségesnek mondható dolgaink, szokásunk, és most láthatjuk igazán, mi az, amire oda kellene figyelnünk a mindennapokban.

Jelen helyzet egy lehetőség arra, újra rendezzük sorainkat, átértékeljük eddigi működésünket. Felismerjük, és megfelelő formában kifejezzük érzéseinket. Félünk? Mondjuk el! Dühösek vagyunk? Fejezzük ki! Szánjunk egy kis időt arra, hogy magunkkal is foglalkozzunk, és végig gondoljuk, hogy min is megyünk most keresztül, és ez hogyan hat ránk. Mi az, aminek a járványhelyzetben búcsút kellett intenünk, amiről le kell mondanunk, el kell engednünk, és mi segít abban, hogy nyugvó pontra leljünk ebben a bizonytalanságban. Melyek lehetnek ebben a helyzetben az erőforrásaink, mi az, amire továbbra is hatással vagyunk, és így biztonsággal tervezhetünk: ki-ki a maga belátható időtávjában. Mindehhez azonban elengedhetetlen a tudatosság és az önismeret.

A következőkben bemutatott kis füzet támogatást nyújt abban, hogy sikeresebben megküzdjünk a jelen bizonytalanságával és nehézségeivel. Iránytűként szolgál jelen helyzet kétségei közepette. Segít abban, hogy elengedjük azokat a dolgokat, amikre nem vagyunk hatással, felfedezzük azokat az erőforrásokat és biztos pontokat (akár magunkban is) melyekre támaszkodhatunk, és újra azt érezhessük, mi vagyunk életünk kormányosai.

A füzet az alábbi linken érhető el:

https://grow-group.com/wp-content/uploads/2020/04/123fuzet_grow_forbes_final.pdf [12]

Az arany középút - mi az asszertív kommunikáció

Az asszertív kommunikáció jelentése, hogy nyíltan elmondjuk érzéseinket, vágyainkat, miközben tiszteletben tartjuk a másik érzéseit és vágyait is. Nem mindig vagyunk tökéletesek és nem biztos, hogy ez automatikusan megy. A társas helyzetekben viszont hasznos a hatékony kommunikáció, ebben a képességünkben is fejlődhetünk.

Mi is az, hogy asszertív kommunikáció?

Az asszertív kommunikáció [13] kifejezés azt takarja, hogy nehéz érzelmi szituációban is:

1. képesek vagyunk meghallgatni a másikat,
2. önbizalommal, őszintén kifejezni **akár negatív érzéseinket,**
3. anélkül, hogy manipulatív passzív vagy agresszív üzemmódba váltanánk.

Más szavakkal megfogalmazva: nem főleg a saját (agresszív viselkedés), és nem főleg a másik fél (passzív viselkedés) szempontjait vesszük figyelembe, hanem egyidejűleg mindkét fél érdekeit. **Ez a fajta viszonyulás gyógyító a kapcsolatra nézve.**

AGRESSZÍV: ÉN VAGYOK A FONTOS

ASSZERTÍV: ÉN ÉS A MÁSIK FONTOS

PASSZÍV: A MÁSIK FONTOS

Az asszertivitás magában foglalja azt, hogy:

1. figyelmesen meghallgatjuk mások igényeit,
2. tudatosabbak leszünk saját folyamatainkra, **felelősséget vállalunk érzéseinkért és gondolatainkért**, ismerjük, szeretjük és felelősséget vállalunk valódi önmagunkért, és ezeket ki is fejezzük.

Az asszertivitás VÁLASZTÁS – képesek vagyunk kifejezni szükségleteinket, véleményünket, érzéseinket, és bizalmat érzünk azzal kapcsolatban, hogy nem használnak ki, vagy nem dominálnak minket akaratunk ellenére, hanem fair módon vesz részt mindenki a szituációban.

Nem akarjuk többé megváltoztatni a másikat, manipulálni, kontrollálni, hanem kifejezzük az érzéseinket, miközben magunknak és a másiknak is megengedjük, hogy az legyen, aki.

Az arany középút

Az asszertív viselkedés gyakorlatilag az **arany középút** a behódoló vagy más néven passzív, illetve a fenyegető vagy másképp fogalmazva agresszív magatartásforma között.

Empátia mindenekfölött

Az asszertív egyén tudatában van annak, hogy ő maga mit szeretne elérni, illetve ismeri a másik igényeit is. Saját önismerete, illetve a másik iránti őszinte érdeklődése nyomán – például Tiszta kérdések [14] segítségével – magabiztos a fellépése. Egyenesen, direkt módon megfogalmazza, hogy mit él meg az adott helyzetben, és ügyel mind a saját, mind a másik jogaira.

Olyan helyzetben is képes empátiával reagálni, ami másokból könnyen indulatot vált ki. **Tud nemet mondani és jól kérdez.**

Asszertív kommunikáció tévhitek

1. ***Az asszertivitás nem más mint agresszívnek lenni.***
   Az agresszívan és asszertívan viselkedő ember is tudatja szükségleteit a szituációban, ám hogy mindezt hogyan teszi, abban komoly különbségek mutatkoznak.

2. ***Az asszertivitás segítségével megkapom, amit akarok.***
   Az, hogy valaki asszertív, egyáltalán nem jelenti azt, hogy meg is kapja, amit akar. Van hogy igen, és van hogy nem.

3. ***Minden szituációban asszertívnek kell lennem.***
   Amint tudjuk, milyen az asszertív viselkedésmód, egy adott szituációban képesek leszünk akár ezt is választani.

Asszertív jogok

Sue Bishop 40 asszertív jogot gyűjtött össze, Ezek közül az a 20, ami leggyakrabban okoz problémát:

Jogom van ahhoz, hogy:

1. Egyenlőként kezeljenek, függetlenül koromtól, nememtől, fogyatékosságaimtól.
2. Tisztelettel bánjanak velem.
3. Eldöntsem, hogyan töltöm az időmet.
4. Kérni azt, amit szeretnék.
5. Visszajelzést kérni teljesítményemről, viselkedésemről.
6. Odafigyeljenek rám és komolyan vegyenek.
7. Véleményem legyen.
8. Politikai nézeteim legyenek.
9. Sírjak.
10. Hibákat kövessek el.
11. Bűntudat nélkül mondjak nemet.
12. Kinyilvánítsam szükségleteimet.
13. Kifejezzem érzéseimet.
14. Igen mondani valamire saját magamért, anélkül hogy önzőnek érezném magam.
15. Meggondoljam magam.

16. Időnként elbukjak.
17. Azt mondjam, hogy nem értem.
18. Logikai alap nélkül tegyek kijelentéseket.
19. Kérdezzek.
20. Sikeres legyek.

Mikor érdemes asszertíven kommunikálni?

- Amikor szeretnél elérni valamit.
- Amikor nem szeretnél valamit.
- Amikor alkuba bocsátkozol.
- Amikor kritikával szembesülsz.
- Amikor dühös vagy.
- Amikor megbántottak.
- Amikor boldog vagy.
- Amikor visszajelzést szeretnél adni.

Mik az asszertivitás előnyei?

- Kiszámítható kapcsolatok
- Jobb munkahelyi kapcsolatok
- Nagyobb önbizalom
- Nagyobb bizalom mások iránt
- Több idő és energia
- Csökkenő stressz
- Növekvő esély a győztes-győztes helyzetre

Agresszív viselkedés

Agresszív viselkedés

Az agresszív ember úgy juttatja érvényre akaratát, hogy közben megsérti mások jogait. A vele való találkozás után legtöbben kimerültnek, elkeseredettnek érzik magukat. Magasabbrendűségét úgy tartja fenn, hogy másokat leértékel. Amikor úgy érzékeli, hogy fenyegetve van, támad.

CÉLJA

Az agresszív viselkedés legfőbb jellemzője, hogy konfliktus esetén a másik fél fizikai vagy erkölcsi bántalmazására, esetleg teljes megsemmisítésére, a dominancia megszerzésére törekszik, nem pedig a konfliktus megoldására.

KOMMUNIKÁCIÓJA

Az agresszív ember gyakran mérges, elvörösödik, erőteljesen gesztikulál, hangos, a véleményét tényként közli, akár az egyetlen létező

igazságnak állítja be.

Mondandóját gyakran fejezi ki szarkasztikusan, hidegen, gyorsan, folyékonyan, nem sokat teketóriázva. Gyakran használ olyan frázisokat, mint a „Jobban tennéd, ha…”, „Ne legyél hülye!”, „Nekem nincsenek olyan problémáim, mint Neked.”, „Őrültség lenne ezt tenned.”, „Még mindig nem fejezted be?”.

Előfordul, hogy betör a másik terébe, mutogat, megközelíthetetlenül karba teszi a kezét, állkapcsait összeszorítja, türelmetlenül és nagyokat lép.

MEGGYŐZŐDÉSEI

- Hamarabb utolérlek, mint Te engem!
- A támadás a legjobb védekezés.
- Engem illet az első hely.
- Az agresszióval elérem azt, amit szeretnék.
- A világ egy harctér és én jó harcos vagyok.
- Jobb, okosabb, szebb, gyorsabb vagyok a többieknél.
- A többiek megbízhatatlanok.

Passzív viselkedés

Egy passzívan viselkedő ember sajnálatos módon ördögi körbe kerül. Rengeteg sérelem éri, személyes ügyeiben is hagyja, hogy a másik elképzelése érvényesüljön. Emiatt tehetetlennek éli meg magát, majd egyszer csak a környezet számára is váratlan módon kitör. Ezért fog a visszahúzódó és **érdekeit érvényesíteni nem tudó ember passzív-agresszív** módon viselkedni.

CÉLJA

A kapcsolat megőrzésének érdekében a passzív ember kerüli a problémás helyzeteket, kitér a konfliktust elől, vagy ha mégis belemegy, nem tudja kifejezni érzéseit, igényeit, nem áll ki jogaiért.

KOMMUNIKÁCIÓJA

Nem fejezi ki őszintén, mit szeretne és így hagyja másoknak, hogy megnyirbálják jogait. Gyakran beszél hosszú körmondatokban, kerülgeti a forró kását, hezitál, köszörüli a torkát, gyakran kér bocsánatot. Elkerüli a szemkontaktust, lefelé néz, amikor dühös inkább nevet, karba teszi a kezét védekezésképp.

MEGGYŐZŐDÉSEI

- Nem számítok, nem vagyok elég jó, nem vagyok erre alkalmas.
- Ha valaki dühös lesz amiatt, amit mondok, akkor a dühe az én felelősségem.
- Az én véleményem, érzésem, szükségletem nem olyan fontos, mint a többieké.
- Én ezt nem vagyok képes megcsinálni, vagy soha nem fogom tudni teljesíteni.
- Tökéletesnek kell lennem.
- De jó lenne, ha megtehetném.

Asszertív viselkedés

Egy asszertív ember őszintén, nyíltan kommunikál és mindeközben sem a saját, sem mások jogait nem sérti meg. Egy asszertív kommunikáció segítségével bonyolított nehéz helyzetben mindkét fél képes jó érzésekkel abbahagyni a beszélgetést.

Az asszertív kommunikáció [13]**egy tanulható készség,** aminek segítségével biztosítod, hogy meghallanak és megértenek Téged, törődnek Veled, miközben ezt Te is meg tudod adni a másik félnek.

CÉLJA

A hatékony, önérvényesítő egyén a konfliktusok megoldására törekszik úgy, hogy közben minden résztvevő szükségleteit, igényét figyelembe veszi.

KOMMUNIKÁCIÓJA

Képes saját magát röviden és világosan kifejezni, közvetlen, őszinte és spontán módon. Mondandóját a hallgatósághoz, a másik félhez igazítja, nem használ szakmai zsargont, technikai kifejezéseket, olyan rövidítéseket amik kívül esnek azon a területen, amit a másik megérthet. A beszélgetést tehát nem arra használja, hogy bebizonyítsa mennyivel felsőbbrendűbb, vagy milyen okos.

Nyugodt, határozott hangon és tempóban beszél, folyékonyan, keveset hezitálva. Komoly és világos, nem túl hangos vagy halk, gyakran használ “én-üzeneteket”, együttműködésre utaló kifejezéseket (Te mit gondolsz erről?), empatikus módon. **Megkülönbözteti egymástól a véleményt és a tényeket.** Javaslatait nem a Kellene szó használatával, hanem „Mi lenne, ha …” vagy „érdekelne, hogy…” kifejezésekkel tudatja. Képes és hajlandó más megoldási módokat figyelembe venni.

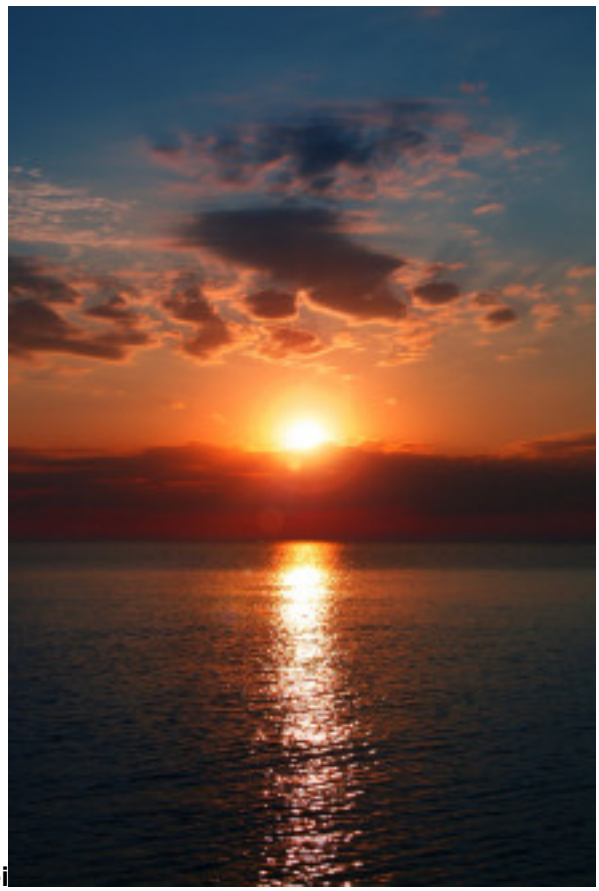
Figyelmesen hallgat, szemkontaktust tart anélkül, hogy bámulna, mosolyog, nyitott karmozgásai vannak, relaxált állapotban vannak az állkapcsai.

MEGGYŐZŐDÉSEI

- Nem engedem, hogy kihasználj, és megengedem, hogy az legyél, aki vagy.

Honnan tudod, hogy egyre asszertívebb vagy?

- Többet kapsz abból, amit szeretnél.
- Mások egyet nem értésük mellett is respektálják véleményedet.
- Régebben komoly érzelmi reakciókat kiváltó szituációk nem tűnnek több olyan vészesnek.
- Egyre jobban érzed magad a bőrödben.
- Kevesebb szituációban leszel stresszes.
- Képes leszel előrébb lépni életed fontos területein (munka, párkapcsolat, hobbi)
- Egy kapcsolatban a másik fél nem érzi magát sértve vagy megtámadva általad.
- Egyre többször érzed magad jól egy-egy nehéz beszélgetés után.
- Könnyebb lesz másokkal minden fél igényeit kielégítő kapcsolatra lépned.



Az asszertív kommunikáció lépései

1. A másik meghallgatása

Az asszertív kommunikáció [15] egyik eleme a háromból a másik meghallgatása. Ez magában foglalja az aktív és hatékony hallgatást, illetve a tiszta kérdések ismeretét. A másik ember mondandójára való fókuszálás nem egyszerű, főleg érzelmileg nehéz szituációkban nem. *És itt most nem arról van szó, hogy illemtudóan megvárjuk, amíg befejezi mondandóját…* Figyeljük nonverbális kommunikációját, testének jeleit, a konkrét kifejezéseket, amiket használ, mondandójának célját. Nem szükséges vele egyetérteni, pusztán csak megpróbáljuk megérteni a másikat.

Ha ezt elég jól csináljuk, a másik ember érezni fogja figyelmünk jótékony hatását, elhiszi, hogy valóban megértésére és a szituáció tisztázására törekszünk.

A megértési törekvésünket folyamatos szemkontaktussal, érdeklődő testtartással, parafrazeáló vagy szó szerinti visszaismétléssel, kérdések feltételével támasztjuk alá.

2. Önismeret

Tisztában vagyok saját jogaimmal, például hogy tisztelettel bánjanak velem, meghallgassanak és komolyan vegyenek, kérjem azt, amire szükségem van, hibázzak, vagy gondolkodási időt kérjek.

Az önismerethez tartozik az a tudás is, hogy képes vagyok megőrizni belső nyugalmamat, bizalommal nézek egy nehéz beszélgetés elé is, ismerem negatív automatikus gondolataimat, hiedelmeimet, és tisztában vagyok azzal, hogy milyen területeken tudok fejlődni.

Néhány példa olyan stratégiákra, amik segítenek kifejleszteni magunkban egy asszertív hiedelemvilágot:

1. Analizáld a szituációkat, amiben nem voltál sikeres.
2. Ha van olyan gondolatod, ami akadályozott a jó megoldás megtalálásában, írd le őket.
3. Próbáld meg megkérdőjelezni felnőtt éneddel ezeket a régről beléd ivódott elképzeléseket a világ működéséről.
4. Gondolj utána, vajon honnan jöhetnek ezek az elképzelések.
5. Van-e valami haszna, hogy ezt gondolod?

3. Önmagunk kifejezése

Az utolsó fontos asszertív kommunikációs elem természetesen az, amit mondunk. Ez a közlés optimális esetben teljes, azaz magában foglalja ezt a négy elemet:

- megfigyelés
- gondolat
- érzelmek
- igényeink, szükségleteink

3.1. Megfigyelés

Az aktuális szituáció leírása lehetőleg egy-két mondatban, objektíven, minél konkrétabban. Foglaljuk össze, hogy mi az, ami zavar, tömören, lényegre törően, és ne támadjuk a másikat.

Három napja raktam rendet a raktárban és most megint négy alkatrész hever a földön, ki van ömölve a kávé a padlóra, és eltűntek a feliratok a felső polcokról.

3.2. Gondolat

Azok a gondolatok, feltételezések, hiedelmek, amelyek a helyzet jelentőségét, kimenetelét, múltját mutatják be:

Ha itt nincs rend, nagyon nehéz lesz késlekedés nélkül kiszolgálni az ügyfeleket.

3.3. Érzés

Magyarországon az egyik legnehezebb dolognak érzéseinkről való kommunikációt tartjuk. Sokan gondolják azt, hogy ha kimutatják érzéseiket az a gyengeség jele, vagy hogy untatják a másikat. Sajnos az érzelmek akkor is kommunikálódnak a másik felé, ha nem mondjuk el őket, csak akkor áttekinthetetlen, kiszámíthatatlan, s a befogadót megzavaró módon. Mindenki jobban jár, ha képesek vagyunk elmondani, mi van bennünk.

Dühös lettem, amikor észrevettem, mi történt a raktárban három nap alatt. Semmi kedvem sincs ahhoz, hogy megint én csináljak rendet, és azt sem szeretném, ha az ügyfeleink elégedetlenül mennének el.

3.4. Igények, szükségletek

Sokan gondolják, hogy teljesen egyértelmű hogy ők mit akarnak, és nem mondják ki. Kicsit olyan ez, mintha a másik felet felruháznák egy gondolatolvasó diplomával, miközben ő soha nem járt ilyen oktatási intézmény közelében. Az, hogy mit szeretnénk elérni, rajtunk kívül senki más nem tudja! Változás iránti igényünket, várakozásunk konkrétan fogalmazzuk meg.

Arra kérlek, hogy ma délután háromra csinálj rendet a raktárban!

MÁV-START Zrt. Képzés és szervezetfejlesztés

FELKÉSZÜLÉS A MONOLÓG JELLEGŰ MEGSZÓLALÁSRA

1. Célmeghatározás

2. Anyaggyűjtés
   - forrásmunkák
   - saját tapasztalatok, élmények

3. Elővázlat

4. Elrendezés
   - szerkesztéstani ismeretek (a következő oldal)
   - a téma,
   - a műfaj alapján

5. Kidolgozás
   - leírjuk vagy ne írjuk

6. Utóvázlat
   - a végső formát rögzíti
   - szemléletes, gyakorlatban használható

FELKÉSZÜLÉS A DIALÓG JELLEGŰ MEGSZÓLALÁSRA

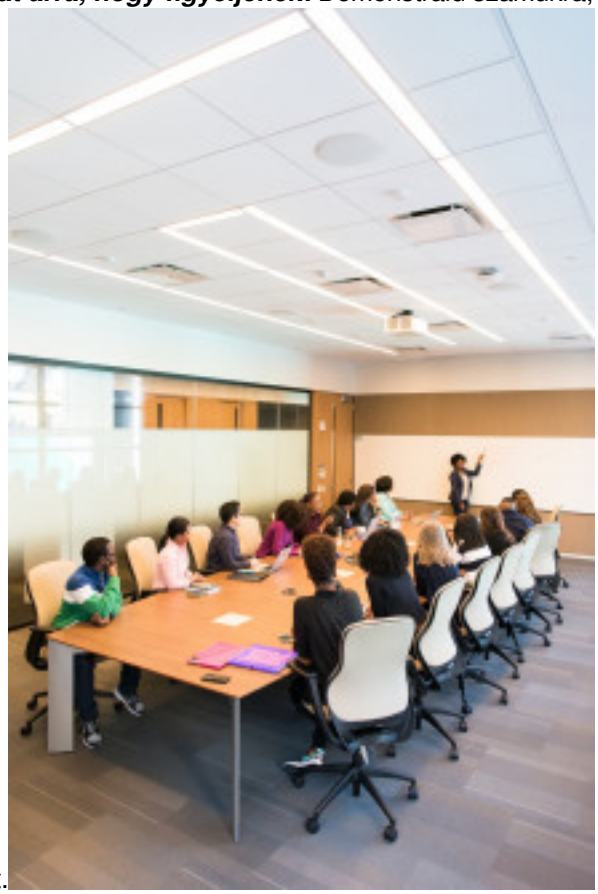
A dialóg jellegű megszólalásfajták természete a rögtönzés. Rögtönözni is könnyebb viszont, ha kialakítunk magunknak felépítési technikákat.

Erre lehet példa az úgynevezett kommunikációs ív, ahol érdemes az első és az utolsó mondatot kitalálnunk, vagyis azt, hogy honnan indulunk és hová akarunk eljutni, majd ezt a két pontot néhány rögtönzött mondattal összekötni.

GYAKORLATI TANÁCSOK

Hallgatóság központú beszéd

- ***Motiváld a hallgatóidat arra, hogy figyeljenek!*** Demonstráld számukra, hogy amiről beszélsz fontos, megéri a ráfordított időt.



- ***Beszéded legyen könnyen követhető!*** Gondolataidat strukturáld gondosan. A hallgató nem tud mindenesetben visszatérni a szavaidra, kiemeléseidre: a segítségedre van szüksége ahhoz, hogy követni tudjon. Egy világos struktúra, a főbb pontok és gondolatok összekapcsolása, kiemelése őt is segíti, és téged is támogat.
- ***Légy lelkes!*** Ennek a legalapvetőbb feltétele, hogy olyanról beszélj, amit fontosnak tartasz.
- ***Használd ki a lehetőségeket!*** A figyelem szintje a hallgatóságban változó. természetesen a prezentációd elején még magas, ezért használd ki az alkalmat, hogy meggyőzd őket a mondanivalód hasznosságáról, tedd őket kíváncsivá!
- ***Minden hatékony prezentáció hallgatóságközpontú, nem pedig előadó-, vagy témaközpontú!*** A legfontosabb: ami a hallgató agyában lejátszódik. Az egytelen eredmény ami a közleményből üzenetté válik a számára.

Ha szeretnéd bevonni a résztvevőket

- Tégy fel nyitott kérdéseket!
- Hagyj időt a válaszra! Maradj csendben, és szemkontaktussal bátorítsd az embereket, hogy hozzászóljanak!
- Ismételd meg a kérdést, vagy annak egy részét, ha nincs semmiféle reakció.
- Fejezd ki elismerésedet a válaszadónak, illetve köszönd meg az aktivitását!
- Ha a válaszokat flip-chartra írod, próbáld meg azokat szó szerint leírni. Bátran kérdezz vissza a pontosítás érdekében, illetve, ha változtatsz a megfogalmazáson kérd a válaszadó beleegyezését! Így biztos lehetsz abban, hogy ezután is számíthatsz a részvételére, illetve további válaszokra.
- Ha úgy próbálsz valakit bevonni, hogy közvetlenül neki címezed a kérdést, szólítsd őt a nevén! (Bárki figyelme

elkalandozhat)
- Adj a hallgatóknak rövid megoldandó feladatokat, kínálj témát a gondolkodásra, aktivizáld őket!
- Alkoss csoportokat a megbeszélésekhez, az emberek könnyebben szólalnak meg kisebb csoportokban, mint nagyobb plénum előtt.

Az előadó, mint legfontosabb vizuális eszköz

- Viselj kipróbált, kényelmes öltözéket, ékszert. A cipőre is ügyelj, az új cipő kellemetlenséget is okozhat. Öltözéked egy árnyalattal legyen elegánsabb a hallgatóságnál.
- A létszámnak megfelelő módon prezentálj! Kis körben akár ülve, de nagyobb létszámnál állva. Figyelj arra, hogy mindenhonnan látható légy!
- Tekinteteddel fogd át az egész társaságot, ne fordíts hátat a hallgatóságodnak, amíg beszélsz, még egy részének sem!
- Mozgásod legyen kiegyensúlyozott, adj teret a gesztusaidnak. (ne babrálj, ne játssz a tolladdal, ékszerekkel.)

Gesztikuláció

A gesztikulációval lehet segíteni a prezentációt. Az alábbi tanácsokat annak tudatában gondold át, hogy nem kőbe vésett törvények, és annak tudatában, hogy a gesztusokat lehet kontrolálni, de csak annyira érdemes, ami még nem válik a hitelességünk kárára.

- Gesztusaid a testmozgásoddal együtt kövessék a beszéded ritmusát!
- Ha valami fontosat akarsz kiemelni, használj figyelemfelkeltő, alátámasztó gesztusokat!
- A gesztusokat használd arra, hogy a figyelmet gondolataidra irányítsd, a túlzott gesztusok figyelemelterelővé válhatnak!
- A felsőtested magasságában gesztikulálj, az öv alatti gesztusok nem segítik, hanem hátráltatják a kommunikációt. A derék fölötti kommunikáció természetes és a közönség számára is jól követhető.
- Ne emlegesd és ejtsd le hirtelen a kezeidet, mert ettől esetlennek és bizonytalannak tűnhetsz!
- Szélesek és könnyen követhetőek legyenek a gesztusaid! Gyors és szaggatott mozdulatok ellenérzést keltenek.
- Minden esetben tartsd a kezedet magad előtt, így jobb kontaktust tudsz teremteni a hallgatóságoddal. A hátra tett kéz, negatív asszociációkat kelthet.
- Lehetőleg nyitott tenyérrel gesztikulálj!
- Ügyelj arra, hogy ne feszítsd meg a könyöködet, gesztusaid legyenek könnyedek lazák!
- Ha valamit hangsúlyozni akarsz, próbálj kétkezes gesztusokat használni! Ez különös nyomatékot ad a mondandódnak.
- Kerüld a prezentáció során a túlzott fel-alá járkálást, a gyors és gyakori testsúlyáthelyezést!

MÁV-START Zrt. Képzés és szervezetfejlesztés

Forrás:https://www.mavcsoport.hu/fejlodni-szeretnek

Hivatkozások

[1] https://apps.ankiweb.net/ [2] http://www.memrise.com [3] http://www.hellotalk.com/ [4] http://www.babbel.com/ [5] http://www.busuu.com [6] https://pszichoforyou.hu/8-lepes-a-reziliencia-fele/ [7] https://www.pexels.com/photo/little-boy-blowing-a-whistle-4017414/ [8] https://www.shutterstock.com/image-photo/middleaged-man-working-homeoffice-on-laptop-738303691 [9] https://www.pexels.com/photo/man-wearing-gray-dress-shirt-and-blue-jeans-3184317/ [10] https://www.pexels.com/photo/black-and-white-photo-of-clocks-707676/ [11] https://www.pexels.com/photo/close-up-of-human-hand-327533/ [12] https://grow-group.com/wp-content/uploads/2020/04/123fuzet_grow_forbes_final.pdf [13] http://tiszta-kommunikacio.hu/work/asszertiv-kommunikacio/ [14] http://tiszta-kommunikacio.hu/wp-content/uploads/2015/01/A-12-Tiszta-K%C3%A9rd%C3%A9s.pdf [15] http://asszertivakademia.hu/