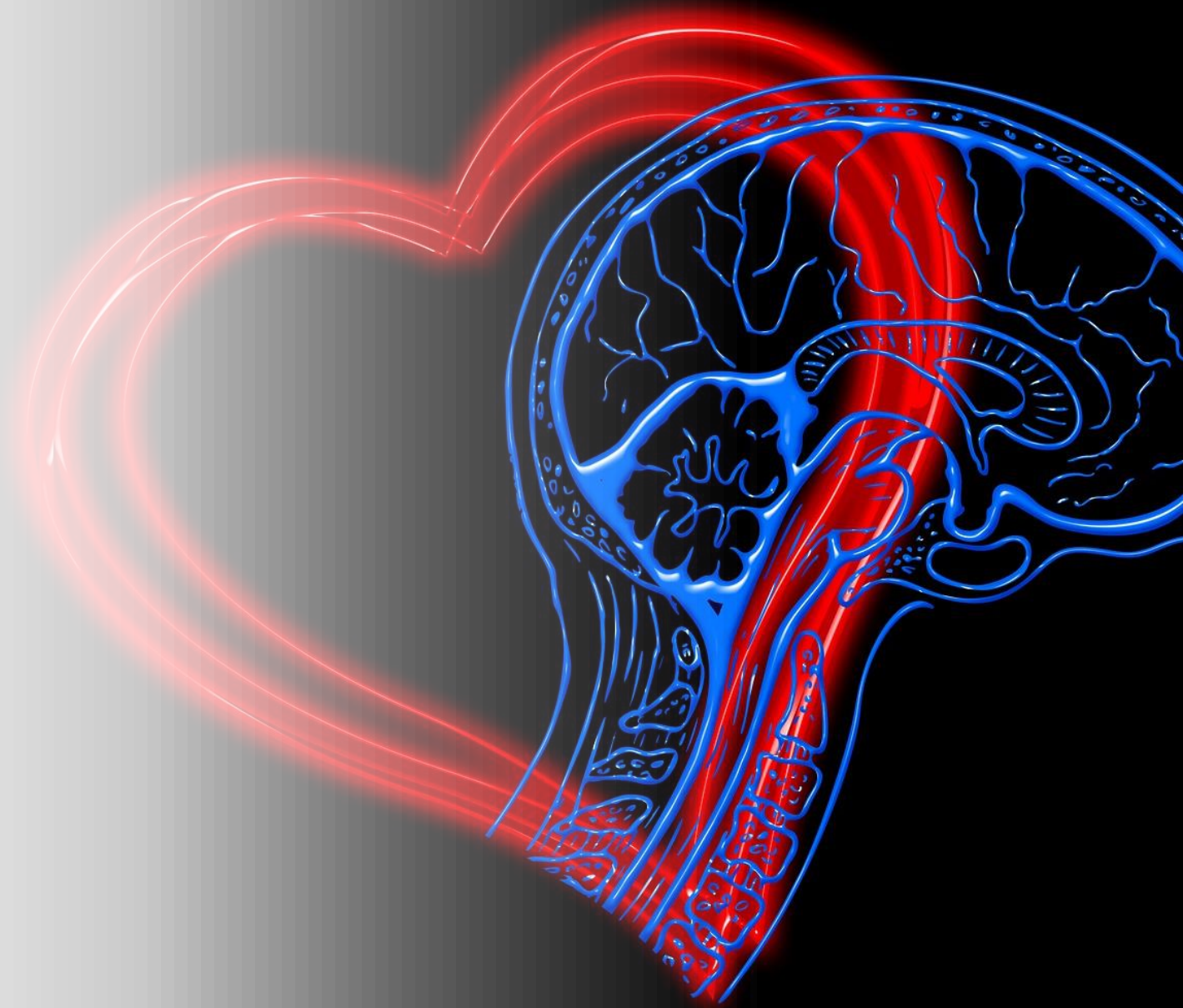


KOMPETENCIÁK
VS
ÖNBIZALOM



- Mit tegyünk, ha van egy soklóerős sportautónk, de nem merjük vezetni, vagy nem tudjuk, merre akarunk menni vele?
- Vagy mit tehetünk, ha trabantunk van, de biztosan tudjuk, hogy merre tartunk?
- Mindennek mi köze a kompetenciáinkhoz és az önbizalomhoz?



AZ ÖSSZEFÜGGÉS

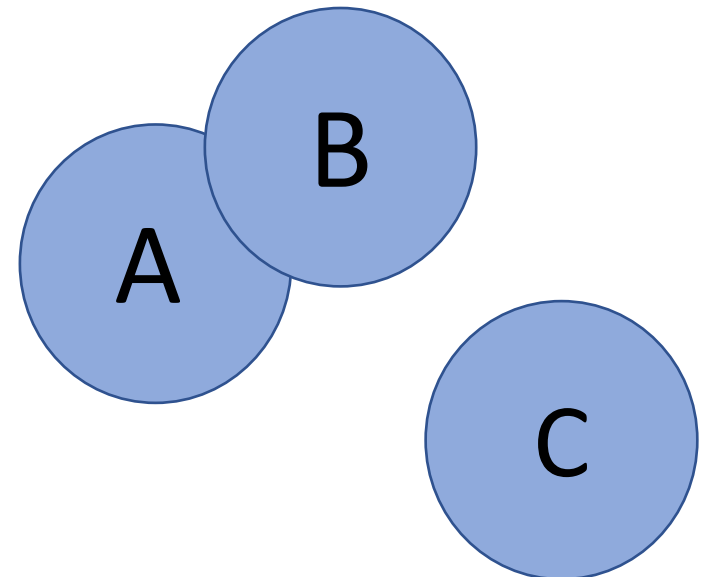
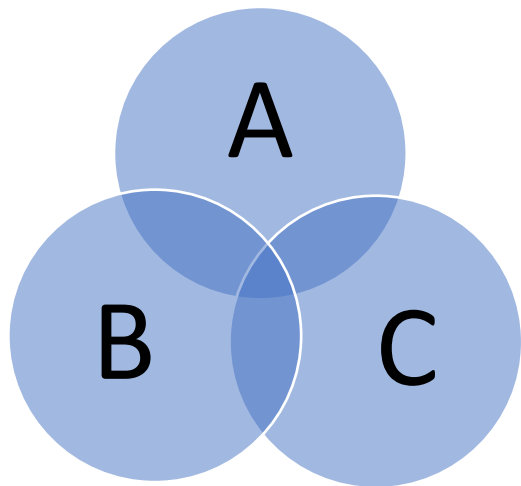
Hogyan kapcsolódik egymáshoz a kettő?

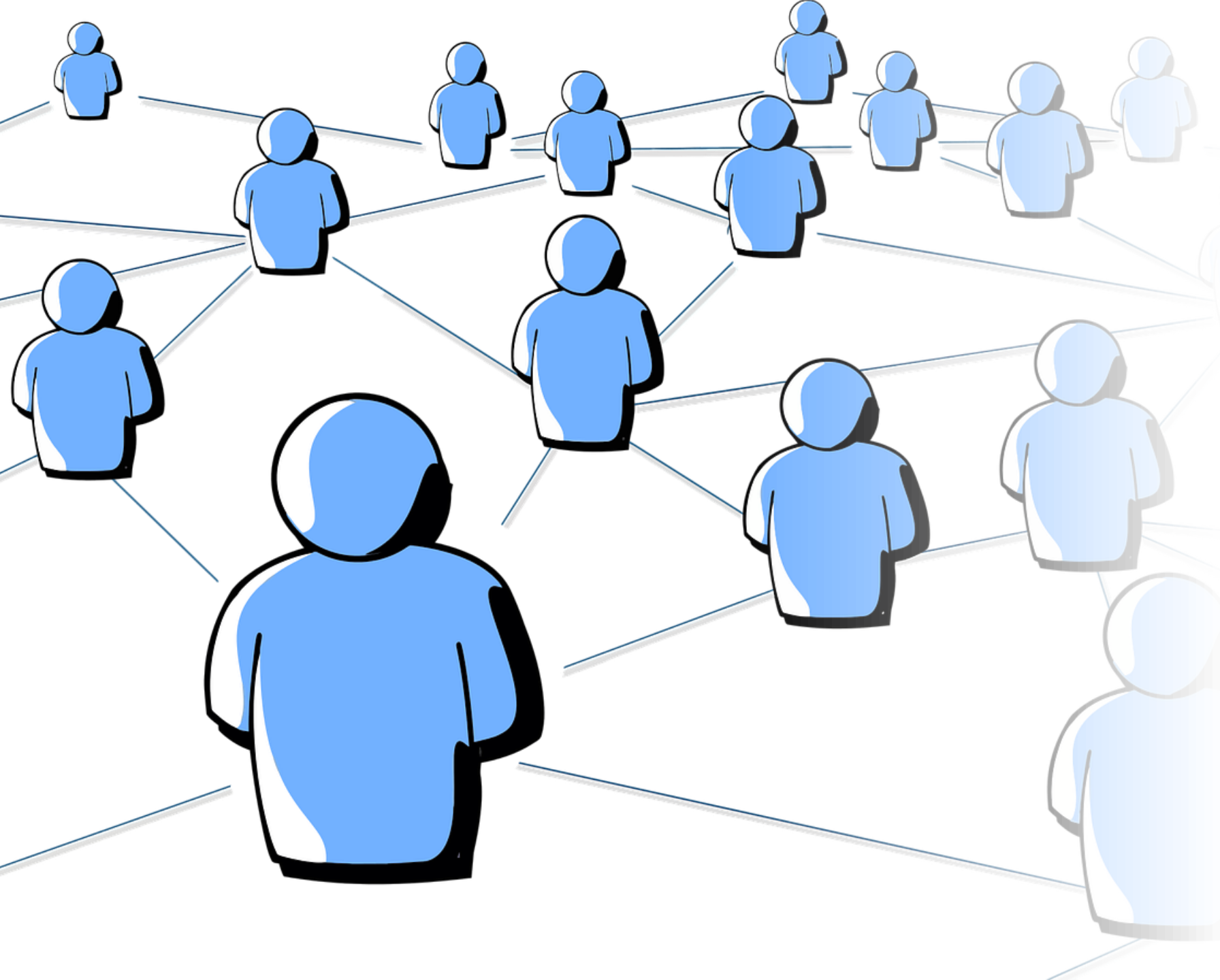
Mi az, hogy „kompetencia” és mi az, hogy önbizalom?

MIKOR VAGYUNK A SAJÁT „FLOW”-NKBAN?

Ha a három kör metszi egymást.

- A: DISC (személyiség, viselkedés, temperamentum);
- B: motivációs dimenziók (esztétikai, gazdasági, individuális, politikai, altruista, szabályozási, elméleti);
- C: kompetenciák és önbizalom egymásra hatása.





LEGYÜNK FLOW-BAN!

Mert minden dimenzió
az egész életünkre,
döntéseinkre, magunk
után hagyott
lábnyomainkra,
kommunikációnkra,
környezetünkre,
gyerekeink
működésére, életére, és
az egészségünkre
vannak hatással!

MI IS AZ A KOMPETENCIA ÉS AZ ÖNBIZALOM?

- **KOMPETENCIA:** A KÜLSŐ VILÁGOD

(az autó és a teljesítménye, általában az egyik a jellemző):

- empatikusan (szívből),
- praktikusan gondolkodsz (kézzel),
- szisztematikusan (fejjel).

Kb 22 éves korig alakul ki, utána igen nehezen, vagy nem változik.

- **ÖNBIZALOM:** A BELSŐ VILÁGOD

(az, ahogyan vezeted):

- önbizalom, önbecsülés,
- szereptudat,
- önirányítás.

Ez belső munkával változhat.

Az axiológia foglalkozik ezzel a témával (Prof. Robert S. Hartmann)

EZEK AZ ÉRTÉKELÉST (ÉS EZZEL EGYÜT A DÖNTÉST)
BEFOLYÁSOLÓ DIMENZIÓK



Home

Safe

KEEP YOUR DISTANCE

go out!

WRITE

Read

Online

Phone

Az ÉRTÉKELÉS a tolmács az észlelés és a döntés között:

Ítélezés, döntési képesség (gondolkodás, környezet és a helyzet értékelése, és mindez hat a döntésre).

=

CSELEKVÉSI LÁNC

- Észlelés (intuitív reakció, tudat alatti)
- Értékelünk (tudat alatti, tudatos)
- Döntünk (tudat alatti, tudatos)
- Cselekszünk (tudat alatti, tudatos)

KOMPETENCIA/KÜLSŐ VILÁG RÉSZLETESEN:

EMPÁTIA: a szív dimenziója: „*Az ember minden előtt!*”

A dolgok emberi oldalát látja, érzelmi szempontból közelíti meg a dolgokat, embereket, helyzeteket, belehelyezi magát mások helyzetébe, érzelmeibe. (Pl: érzelmek, stressz, megértés.)

Ha gyenge: sok a konfliktus vele (inkább a környezete szenved).

PRAKTIKUS GONDOLKODÁS: a kéz dimenziója: „*Az eredmény minden előtt!*”

A gyakorlatias cselekvés, a folyamatok egymásutánisága, időbeli beosztás (pl konkrét szervezés, részletek figyelése, összehasonlítás, agyalás).

Ha gyenge, nem tud priorizálni.



RENDSZERÉRTÉKELÉS:

a fej dimenziója:

„A rend minden előtt!”

Analitikus, fekete-fehér,
stratégiai, szisztematikus
gondolkodás, bizonyosság,
rend, projekt, cél, fókusz.

Ha gyenge, akkor rossz lehet
az értékítélete (nem tudja, mi
a jó és mi a rossz)

ÖNBIZALOM, BELSŐ VILÁG RÉSZLETESEN:

ÖNBIZALOM, ÖNBECSÜLÉS:

Hogyan értékeled magad?

Hiszel magadban, benned van a gáz, tudod a teljesítményt és nyomod?

SZEREPTUDAT:

Vezetsz, vagy az anyósülésen ülsz?

Mennyire vezeted, kontrollálod az életedet, mennyire hiszel a saját szerepedben, mennyire érzed magad beteljesedettnek? Hogyan értékeled magad a szerepedben?

ÖNIRÁNYÍTÁS:

Egyenesen haladsz a biztos cél felé, vagy kanyarogsz, vagy mellékutakon jársz?

Tudod-e, hová mész a kocsival, vannak-e céljaid, tudod-e az irányt.

Mennyire tervezel jövőt, és vagy tudatos az utadon?



- Elsősorban a belső világ hat a külsőre, azaz
 - hiába vannak kompetenciáid, ha nincs meg az önbizalmad.
 - Pl ha családon belüli problémája van egy vezetőnek, azonnal terap!
- Minél stresszesebb valaki, annál inkább a tudat alattiból hozza meg a döntéseit.
- Minden helyzetben mindenki másmilyen módon hozza meg a döntéseit (több millió variáns van).

VAN-E MEGOLDÁS?



- Csak szembenézés, napi önvizsgálat minden szempontból, mély megértés, felismerés, és elfogadás útján lehet változni (gyógyulni).
- JÓ-E AZ IRÁNYOM?
- Önmagunknak hazudni, ámítani magunkat, ellenkezni, tagadni, félni, megijedni, nem szembenézni és elfogadni: annál rosszabb.

HOGYAN TOVÁBB?

Felismerni az egymást
segítő vagy egymást gátló
tényezőket.

A segítőket tudatosítani,
rendszeresen támogatni,
megtartani (erőforrásaim,
örömforrásaim,
talentumaim, amikkel
születtem).

A gátlókat megoldozni
(tudat alatti munka
egyéniileg, terappal,
közösséggel, tanítással).



A VALÓDI RECEPT

SIKER

=

ÖNISMERET

(mindennel jól sáfárkodik)

+

HITELESSÉG (karizma, flow)