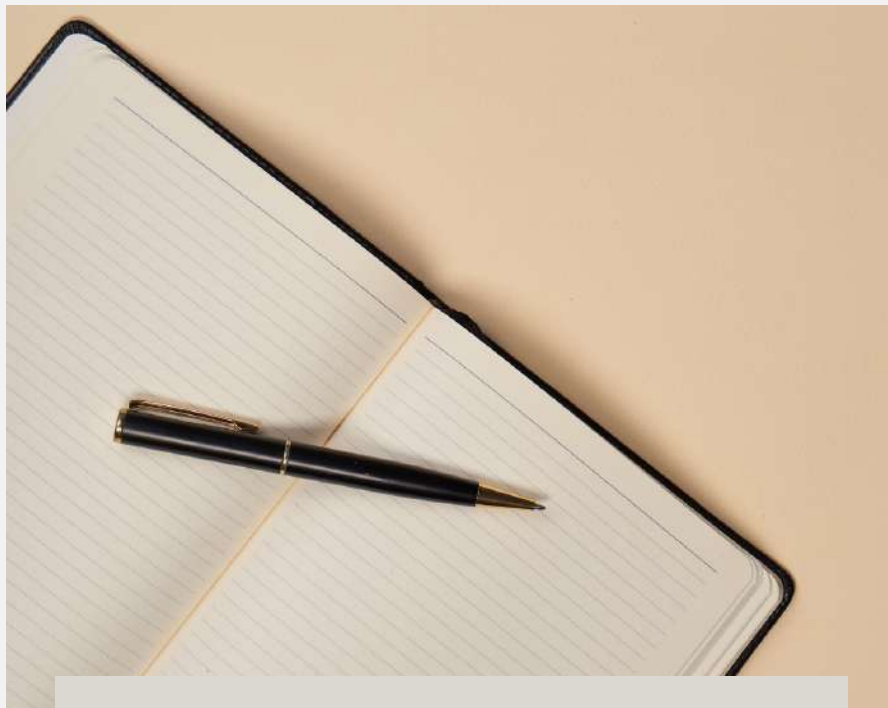


ÉnTervező

— akadémia —

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: AZ ÁLDOZATSZEREPTŐL A FELELŐSSÉGVÁLLALÁSIG



1.hét
Munkafüzet

<https://akademia.entervezo.hu/>

ÉnTervező Akadémia

A TE MUNKAFÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.
Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak. Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

Ütemterv

1.nap - 60 perc

Vegyél részt a kihívás Kickoff alkalmán

2.nap - 20 perc

Nézd meg a heti feladatokhoz tartozó videót

3-6. nap - napi 10 perc

Naplózd le a videó mentén a különböző szakaszokat a munkafüzetben leírtak mentén

7.nap - 10 perc

Végezd el az átkeretezés feladatot



Személyiségünk fejlődése

Ahogy a videóban is hallhattad, személyiségünk fejlődése különféle kríziseken megy keresztül, amik sikeres megugrása tesz minket egyre érettebb felnőtté, aki képes a kiegyensúlyozott döntéshozásra. Olvasd végig az összefoglalót és reflektálj a következő napokban arra, hogy milyen volt számodra ez az időszak, biztosítva voltak-e ezek a tényezők.

1. BIZALOM VS. BIZALMATLANSÁG

Nyerhető énerő: Remény

Egzisztenciális kérdés: Bízhatok a világban?

Jellemző életkor: 0-1/1,5 éves korig

A bizalom és kétely szakasza a csecsemőkori fejlődés egyik kulcsfontosságú periódusa, és az alapvető bizalom kialakítása fontos a későbbi életminőség szempontjából. A csecsemő ebben a szakaszban tanul meg bízni (vagy épp nem bízni) a környezetében a szüleivel/gondozóival való kapcsolatain keresztül.

A bizalom kialakulásához szükséges tényezők:

- **Megfelelő gondoskodás:** A csecsemőnek szüksége van a fizikai, érzelmi és társas támogatásra. Az, hogy a szülei kielégítik az alapvető szükségleteiket, például az élelem, a tiszta pelenka, a szeretet és az érzelmi támogatás biztosítása, hozzájárul a bizalom kialakulásához.
- **Megbízhatóság:** A gondozók következetesek és megbízhatóak legyenek a csecsemő számára. Az egyenletes és kiszámítható gondoskodás segít a csecsemőnek abban, hogy megbízhatson környezetében.
- **Érzelmi kapcsolatok:** A szeretetteljes, érzelmi kapcsolatok kulcsfontosságúak. Az édesanyával vagy más gondozóval való kötődés segíti a csecsemőt abban, hogy érezze, hogy a világ egy biztonságos hely.

Személyiségünk fejlődése

Azok, akik sikeresen vették ezt az elsődleges fejlődési szakaszt, általában képesek megbízni másokban, könnyebben alkalmazkodnak a változásokhoz és stabilabb kapcsolatokat tudnak kialakítani. Ellenkező esetben azok, akiknél problémák merültek fel ebben a szakaszban, lehetnek inkább bizalmatlanok, szorongók vagy nehezen képesek kötődni másokhoz.

2.AUTONÓMIA VS. SZÉGYEN, KÉTELY

Nyerhető énerő: Akarat

Egyszisztenciális kérdés: Rendben van, ha önmagam vagyok?

Jellemző életkor: 1-3 éves korig

Ebben a szakaszban sajátítjuk el az önállóságot, miközben kezeljük a korlátozásokat és tilalmakat, amik a szüleink részéről jönnek. Ennek hatására sikerélményeket érünk el, ami fejleszti az önbizalmunkat.

Az autonómia fejlődéséhez és a szégyenérzet elkerüléséhez a következő tényezők fontosak:

- Függetlenség és önállóság: Ebben a szakaszban több dologban is függetlenedünk a szüleinktől (például a szobatisztaság, öltözködés, stb). Ha a szüleink támogatóan fordultak az önállóságunkat erősítő törekvéseink felé, segítettek bennünket abban, hogy sikerélményeket szerezzünk, és kialakuljon az autonómia érzése.

Személyiségünk fejlődése

- **Határok és korlátozások:** Fontos, hogy a szülők határokat és korlátozásokat állítsanak velünk szemben, de ezeknek arányosnak és elfogadhatónak kell lenniük. Túlzott korlátozás vagy túlzott kontroll esetén a könnyen érezhetünk ellenállást vagy szégyent.
- **Pozitív visszajelzés:** A gyermeket támogatni kell, és pozitív visszajelzést kell kapnia a sikeres törekvésekért. Ez segít kialakítani az önbizalmat és a szégyen érzése helyett az elégedettség érzését.

Felnőttként az autonómia és szégyenérzet szakasz sikeres átélése azt eredményezheti, hogy képesek vagyunk önállóan döntéseket hozni, megbirkózni a kihívásokkal, és elfogadni a saját értékeinket. Ellenkező esetben hajlamosak lehetünk a bizonytalanságra, szégyen érzésére és az önállóság hiányára, ami miatt döntésképtelenné és önalávetővé válunk másokkal szemben.

3. KEZDEMÉNYEZÉS VS. BÜNTUDAT

Nyerhető énerő: Szándék

Egzsztenciális kérdés: Az rendben van, ha én cselekszem, mozgok, kezdeményezek?

Jellemző életkor: 3-7 éves korig

Személyiségünk fejlődése

Ebben a szakaszban aktívan részt veszünk a mindennapokban, és kezdeményezni próbálunk dolgokat, kezdjük megérteni a körülöttünk lévő világot és hogy van rá hatásunk. Ha ebben a szakaszban támogatást és bátorítást kapunk, akkor önállóságérzetet és kreativitást fejlesztünk ki ki.

Mit tesz szükségessé a szakasz sikeres átélése:

- **Bátorító környezet:** Fontos, hogy a szülők és gondozók bátorítsák a gyermek kezdeményezőképességét, és biztosítsanak egy biztonságos környezetet, ahol a gyermek szabadon kifejezheti magát.
- **Pozitív visszajelzés:** A sikeres kezdeményezésekért pozitív visszajelzéseket és elismerést kap a gyermek. Ez erősíti az önbizalmat és segít elkerülni a büntudat kialakulását.
- **Megfelelő határok:** Fontos, hogy a szülők szabjanak határokat és korlátozásokat, de ezt egyensúlyban kell tartani, hogy ne gátolja a gyermek kreativitását és kezdeményezőképességét.

Ha a szakaszban problémák merülnek fel, azaz a kezdeményezés helyett büntudat, gátlásosság, szorongás jelentkezik, kialakul az az érzés, hogy buták vagy zavaróak vagyunk, ami különféle problémákat eredményezhet a későbbi életszakaszokban.

Személyiségünk fejlődése

4. TELJESÍTMÉNY VS. KISEBBRENDŰSÉG

Nyerhető énerő: Kompetencia

Egzisztenciális kérdés: Értékes tagja vagyok a világnak?

Jellemző életkor: 7-10 éves korig

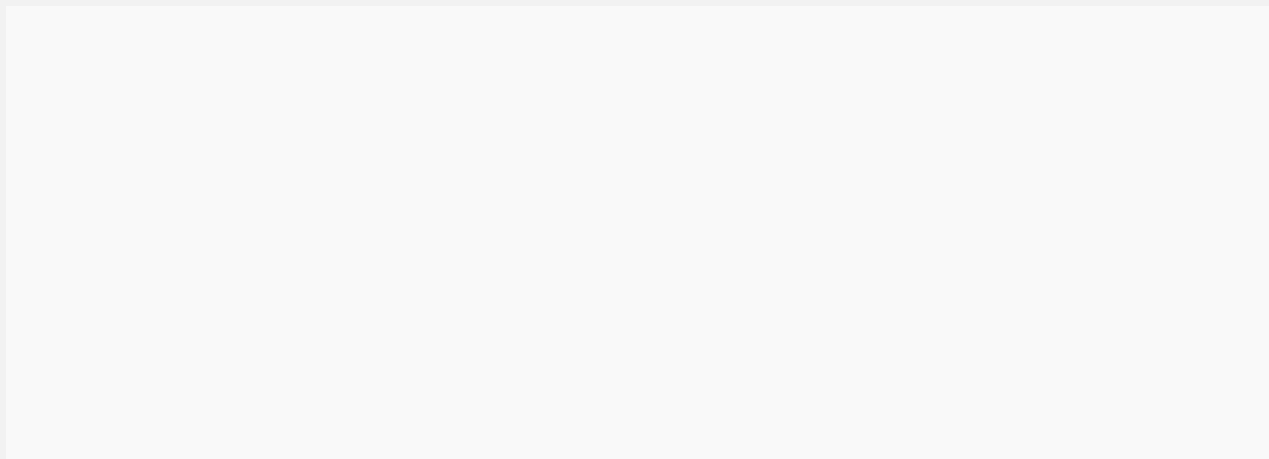
Ebben a periódusban aktívan részt veszünk a közösségben, megpróbáljuk kifejleszteni készségeinket és saját értékrendünket, célunk hogy felelősek legyünk és jól csináljuk a dolgunkat. Ekkor kezdünk iskolába járni, ezért fontossá válik az ottani teljesítmény. A szakasz sikeres átélése során kifejlesztjük azokat az eszközöket, amelyek segítenek pozitív interakciókat létesíteni másokkal, miközben megtapasztaljuk a saját képességeit és kudarcait.

Mit tesz szükségessé a szakasz sikeres átélése:

- Készségek kialakítása: Megkezdjük a különböző készségek kialakítását, legyen az iskolai, sport vagy művészeti területeken. A sikeres élmények és ezekkel kapcsolatos pozitív visszajelzések önbizalmat adnak.
- Csoportba való integráció: A gyermek interakcióba lép másokkal, és megtanulja az együttműködést, az empátiát és az alkalmazkodást a közösség szabályaihoz.
- Büntudat és felelősség: Megtanuljuk a felelősségvállalást és a következményeket. A helyes viselkedésért dicséret, míg a rossz viselkedésért vagy tettért való felelősségvállalás segít a felelősség érzésének kialakulásában.

Személyiségünk fejlődése

Ha sikeresen vettük ezt a szakaszt, kompetensnek érezzük magukat, kitartóak és fegyelmezettek leszünk. Ezzel szemben, ha nem kapunk kellő dicséretet és támogatást, büntetnek, esetleg kifiguráznak minket a teljesítményünkért, akkor kialakul bennük a kisebbségérzés a saját képességeik kapcsán, ami felnőttként visszahúzódot, félénkséget eredményez.



5. IDENTITÁS VS. SZEREPKONFÚZIÓ

Nyerhető énerő: Hűség

Egzisztenciális kérdés: Ki vagyok én, és mi lehet belőlem?

Jellemző életkor: 10-25 éves korig

Ebben az időszakban határozzuk meg saját identitásunkat és szerepünket a társadalomban. Ez magában foglalja az önazonosság kialakítását, a személyes értékek és hitrendszerek meghatározását, valamint az egyéni érdeklődési területek felfedezését.

Személyiségünk fejlődése

Az identitás kialakulásához szükséges tényezők:

- Önazonosság kialakítása: Meg kell találnunk, kik is vagyunk valójában, és hogyan szeretnénk kifejezni önmagunkat. Ez magában foglalja a személyes értékek, hobbik és célok meghatározását.
- Szerepek kialakítása: El kell döntenünk, milyen szerepet szeretnénk betölteni a családukban, iskolában, baráti körünkben és szélesebb társadalmi környezetünkben.
- Közösségi elfogadás: Fontos az elfogadás és a beilleszkedés a szociális csoportokba és a társadalmi környezetünkbe.
- Életcél meghatározása: El kell kezdenünk megfogalmazni, milyen életcéljaink vannak, és milyen irányba szeretnénk haladni a jövőben. Természetesen ez egy folyamatosan változó tényező, de az ezen való gondolkodás is hozzájárul az identitásunk kialakulásához.

Ha sikeresen vettük ezt a szakaszt, határozott elképzelésünk van önmagunkról, ellenben ha nehézségbe ütköztünk ezen szakaszban, kialakul az identitáskrízis, aminek köszönhetően sokkal inkább sodródunk az árral, nincs stabil értékrendünk, nehezen hozunk döntéseket az életünket érintő kérdésekben. Ez hosszútávon eredményezhet általános motiválatlanságot vagy kilátástalanságot, lehangoltságot.

Személyiségünk fejlődése

6. INTIMITÁS VS. IZOLÁCIÓ

Nyerhető énerő: Szeretet

Egzisztenciális kérdés: Tudok szeretni?

Jellemző életkor: 25-45 éves korig

Ebben a szakaszban továbbra is vágyunk arra, hogy azonosuljunk a környezetünkkel, "ne lógjunk ki a tömegből", hogy elfogadjanak bennünket, hiszen félünk a visszautasítástól. Ezzel együtt kezdjük kialakítani a hosszú távú intim kapcsolatainkat (barátság, szerelmek, házasság), és megtanulunk áldozatokat és kompromisszumokat hozni.

Mire van szükség a szakasz sikeres megfejlődéséhez:

- Intimitás és kapcsolatok kialakítása: Mély és érzelmileg kielégítő kapcsolatok kialakítása másokkal. Ez magában foglalja a romantikus kapcsolatokat, barátságokat és más közösségi kapcsolatokat.
- Egyensúly az önállóság és a kapcsolatok között: Meg kell találnunk az egyensúlyt az önállóság és a kapcsolatok igénye között. Fontos, hogy ne veszítsük el az identitásukat a kapcsolatokban, ugyanakkor képesek legyünk kölcsönösen támogatni és kölcsönös intimitást kialakítani másokkal.
- Kölcsönös bizalom és elköteleződés: Az intimitás kialakításához szükség van a kölcsönös bizalomra, őszinte kommunikációra és elköteleződésre a kapcsolatban.

Ha nem sikerül megfejlődni ezt a szakaszt, az abból derülhet ki, hogy nem tudunk fenntartani hosszútávú kapcsolatokat, nehezen kötünk kompromisszumokat, izolálódunk másoktól.

Személyiségünk fejlődése

7. GENERATIVITÁS VS. STAGNÁLÁS

Nyerhető énerő: Gondoskodás

Egzisztenciális kérdés: Értékesé tudom tenni az életem?

Jellemző életkor: 45-80 éves korig

Ebben a szakaszban a generativitás azt jelenti, hogy olyan dolgokat hozunk létre, amelyek értékesek maradnak még utánunk is, különösen a következő generációk számára. Például a társadalomnak nyújtott segítség és a fontos munka ilyen értékes alkotások lehetnek, míg egyszerűen csak a saját gyermekeink léte vagy vágyai még nem számítanak generatívnak.

Ebben az időszakban a fő kihívás az, hogy miként járulhatunk hozzá a társadalomhoz és segíthetünk a következő generációknak. Ha sikeresek vagyunk ebben, akkor az a jó érzés, hogy létehoztunk valami értékeset, gondoskodunk az utánunk jövő nemzedékről.

Ez ellentétben áll azokkal, akik csak önmagukra koncentrálnak, nem akarnak vagy nem tudnak hozzájárulni a társadalom jobbá tételéhez, és emiatt érezhetik, hogy az életük nem halad előre.

Személyiségünk fejlődése

Ehhez a szakaszhoz kapcsolódik az életközepi válság is, amikor átgondoljuk az életünket a produktivitás szempontjából, és felteszünk olyan kérdéseket magunknak, mint "Mit értem már el az életben?" vagy "Mi az, amit még szeretnék elérni?" Ez segít abban, hogy újraértékeljük az életünket és megtaláljuk a további célokat és értékeket.

8. INTEGRITÁS VS. KÉTSÉGBEESÉS

Nyerhető énerő: Bölcsesség

Egzisztenciális kérdés: Megfelelően éltem az életem?

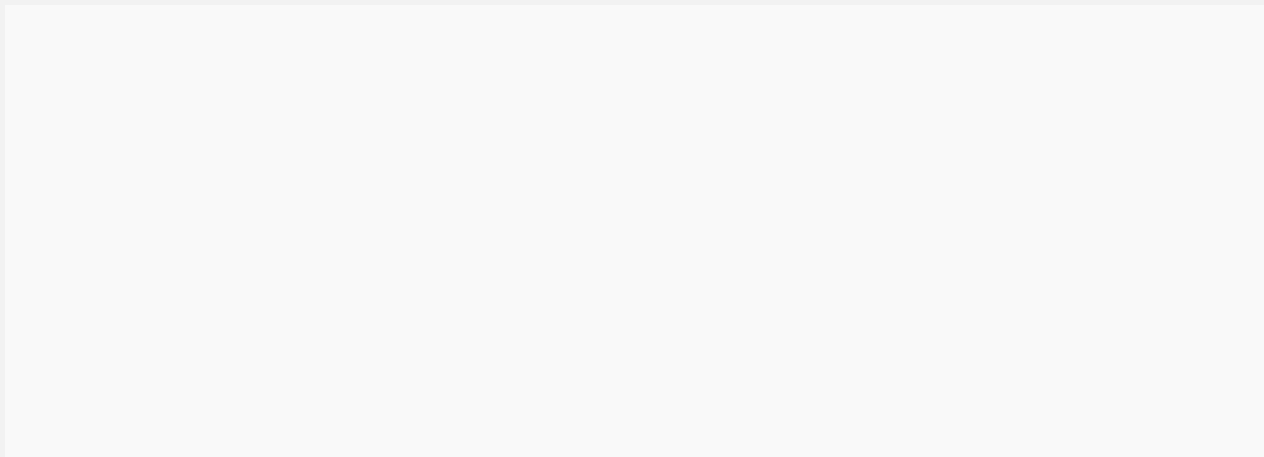
Jellemző életkor: 80 éves korig

Amint öregsünk, egyre kevesebb energiánk van a munkára, és lassan másféle szemszögből nézzük az életet. Ebben az időszakban nézzük vissza, mit értünk el az életünkben. Ez a visszatekintés az utolsó fejlődési feladat.

Ha elégedettek vagyunk az eddigi eredményeinkkel, akkor érezzük, hogy az életünk összhangban van önmagunkkal. De ha úgy érezzük, hogy nem értük el, amit szerettünk volna az életben, akkor lehet, hogy elégedetlenség és szomorúság gyötri a szívünket.

Személyiségünk fejlődése

Ez a szakasz nem csak az időseknek lehet nehéz, hanem akkor is felmerülhet, ha valaki úgy érzi, közeleg az életének vége, például egy súlyos betegség miatt.



Életszakaszok átkeretezése

Akárhogyan is alakult az életed ez idáig, nem véletlenül vagy velem ebben a kurzusban. Itt az ideje, hogy végig gondold, hogyan keretezhetnéd át és dolgozhatnál a jelenben a sérüléseken. Írd le a táblázatba a korábban naplózott nehézségeket, gondold végig, hogy milyen hiedelmed alakult ki ennek hatására és hogyan tudod ezt a realitás talajára hozni. Segítségként olvasd el a táblázatban szereplő példát.

SZAKASZ	MIT NEM SIKERÜLT MEGFEJLŐDNÖM?	MILYEN ALAPVETŐ HIEDELMEM ALAKULT KI EMIATT?	HOGYAN TUDOM EZT A JELENBEN ÁTKERETEZNI ÉS DOLGOZNI RAJTA?
Autonómia vs. szegény és kétség	Nem igazán szereztem sikerélményeket, a szüleim mindent megoldottak helyettem	"Nekem úgysem sikerül semmi"	"Amit igazán szerettem az életemben, azt sikerült elérnem" Leírom az eddig elért sikereimet és igyekszem minden nap emlékeztetni magam rájuk

Életszakaszok átkeretezése

SZAKASZ	MIT NEM SIKERÜLT MEGFEJLŐDNÖM?	MILYEN ALAPVETŐ HIEDELMEM ALAKULT KI EMIATT?	HOGYAN TUDOM EZT A JELENBEN ÁTKERETEZNI ÉS DOLGOZNI RAJTA?

[illegible]

GRATULÁLOK!

Szép munka volt!
Hamarosan folytatjuk...

Bianka



@biankafuller



hello@fullerbianka.hu



fullerbianka.hu