ÉnTervező

KLUB

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

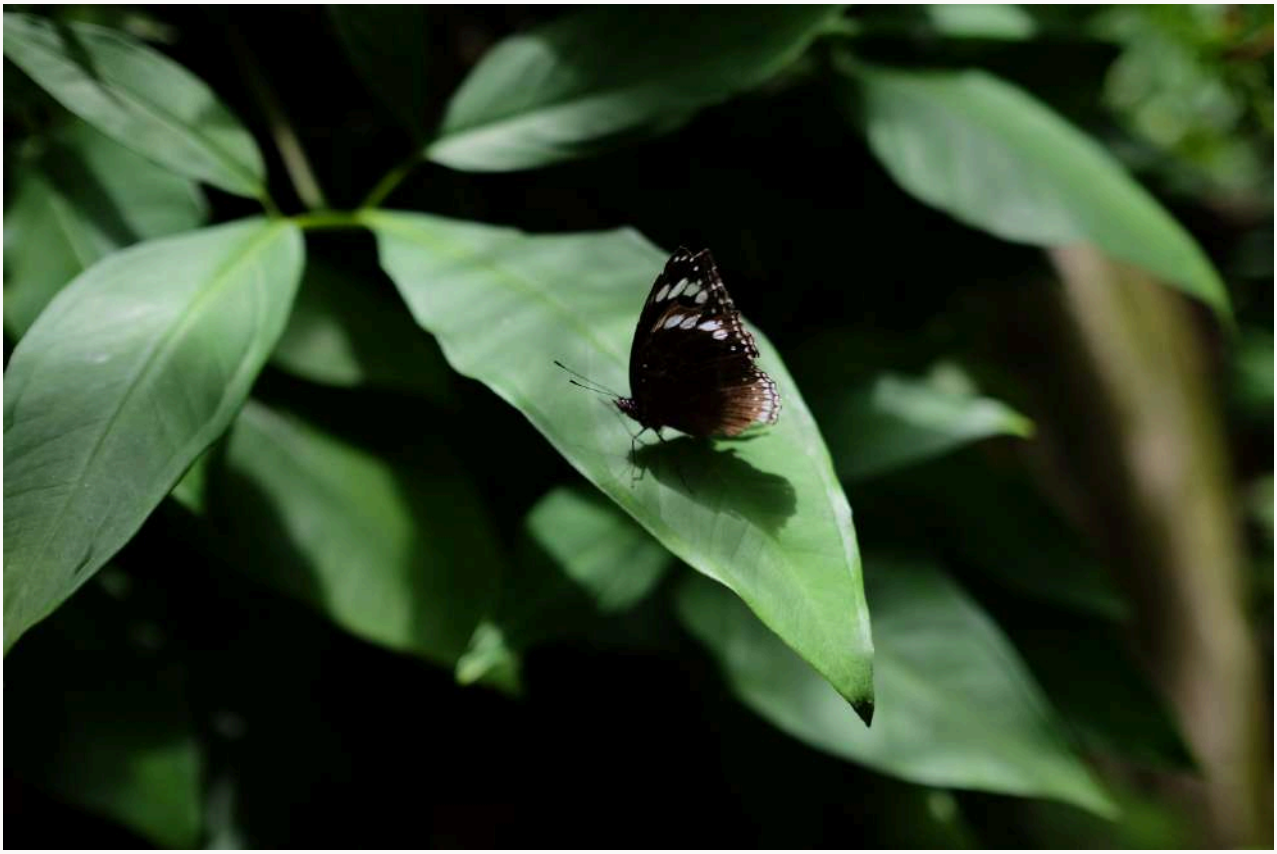
VISELKEDÉSVÁLTOZÁS MUNKAFÜZET

A munkafüzetet Gór Dóra kolléganőnk készítette

Viselkedésváltozás munkafüzet

Ebben a munkafüzetben a viselkedésváltozás folyamatán tudunk együtt dolgozni. **A fázisokat bemutattuk nektek egy blogcikk és egy videó formájában is**, illetve új szokás kialakítása kapcsán láthattátok a videóhoz kapcsolódó **handoutot** is, most azonban egy rossz szokás elhagyásának példáját láthatjátok.

Ennek ellenére azonban a munkafüzetet használhatjátok új szokás kialakításának naplózásra, vagy már egy megtörtént változás elemzésére is, épp amire úgy érzitek, hogy szükségetek van. Illetve ha van kedvetek, akkor foglalkozzatok mindhárom helyzettel is, hiszen sok új információt tudhattok meg magatokról és fontos megfigyeléseket tehettek, tanulságokat vonhattok le.



Változás fázisai

TÖPRENGÉS ELŐTTI FÁZIS:

Példa:

Naponta több óra képernyőidőnk van, melynek nagy része a közösségi oldalakon töltött idő. Nem érzékeljük ezt az időt, nem érezzük problémának, nem látjuk a káros hatásait, vagy ha látjuk is, nem tartjuk őket számottevőnek. Sőt, sok pro érvet tudunk felsorolni, például sok receptet látunk a közösségi médiában, amit utána megfőzünk, inspirálódunk lakberendezésben, másokkal kapcsolódunk, új tudást és információt szerzünk.

SAJÁT PÉLDA:

PRO ÉRVEK, MIÉRT JÓ NEKÜNK EZ A VISELKEDÉS:

Változás fázisai

TÖPRENGÉS FÁZISA:

Példa:

Az okos eszközünk visszajelzi a képernyőidőt és ennek eloszlását, így kapunk egy tükröt arról, hogy naponta mennyi időt töltünk ezzel és elgondolkodunk, hogy ez lehet, hogy sok. A pro érvek mellett megjelennek a kontra érvek is, például a képernyő előtt töltött időben csinálhatnánk mást is, például lehetnénk a szabadban, beszélgethetnénk élőben másokkal, stb.

SAJÁT PÉLDA:

KONTRA ÉRVEK, MIÉRT NEM JÓ NEKÜNK EZ A VISELKEDÉS:

JELÖLD BE, HOL ÉRZEL AMBIVALENCIÁT ÉS AZ ÉRVEK ALAPJÁN HOL TARTASZ MOST:

Viselkedés

Viselkedés megszűntetése/ kialakítása

Változás fázisai

FELKÉSZÜLÉS FÁZISA:

Példa:

Eltervezzük, hogy esténként lefekvés előtt már nem fogjuk görgetni a telefonunkat, hanem helyette olvasunk, párunkkal beszélgetünk, stb. Ehhez beszerzünk egy olyan könyvet, ami érdekel minket és szívesen fordítunk rá időt. Megtervezem, hogy utána nézünk a könyveknek, melyek érdekelhetnek minket, majd kedden munka után elmegyek a könyvesboltba és megveszem és szerda este már megpróbálok telefonhasználat helyett olvasni.

SAJÁT PÉLDA:

TERVEZD MEG A LÉPÉSEKET:

Változás fázisai

CSELEKVÉS FÁZISA:

Példa:

Megvalósítjuk a terveket. Kikerestük a könyvet, amit szeretnénk, elmegyünk megvenni, majd másnap kipróbáljuk a cserét és megtesszük ezt a további estéken is. Közben figyeljük az érzéseinket, gondolatainkat, naplózzuk a nehézségeket és az olvasás és telefonhasználat csökkentésének előnyeit is. Jobban érzem magam olvasás után, nem fáj a szemem és a fejem, nem érzem azt, hogy nem tudok elaludni. Könnyebben elalszom és reggel kipihenten ébredek, de érzem, hogy nehéz az érzés, hogy lemaradok valamiről, ha nem vagyok online.

SAJÁT PÉLDA:

SOROLD FEL A NEHÉZSÉGEKET, ELŐNYÖKET, GONDOLATAIDAT ÉS ÉRZÉSEIDET:

Változás fázisai

FOGALMAZZ MEG ÉNERŐSÍTŐ GONDOLATOKAT:

FENNTARTÁS FÁZISA:

Példa:

Már körülbelül fél éve olvasunk lefekvés előtt és a telefont már nem is ellenőrizzük, hogy van-e étesítésünk, mert tudjuk, hogy majd reggel szánunk rá időt, hogy a fontos dolgokat elintézzük, megválaszoljuk. Egyre több tér érdekel minket olvasás terén, növekszik a könyves polc és egyre tájékozottabbak vagyunk a témákban, amikben olvasunk. Jobban tudunk figyelni a munkában, jobban alszunk és már nem jelenik meg a lemaradás érzése.

SAJÁT PÉLDA:

Változás fázisai

ÍRD LE A HATÁSOKAT ÉS MEGFIGYELÉSEIDET A VÁLTOZÁSRÓL:

FOGALMAZZ MEG ÉNERŐSÍTŐ GONDOLATOKAT:

Változás fázisai

VISSZAESÉS FÁZISA:

Példa:

Pár napja már olvasunk esténként, de egy barátnőnk küld egy tiktok videót, amit megnézünk, de utána nem tudjuk letenni a telefont és folytatni az olvasást, hanem az este többi részét már videók nézésével töltjük. Emiatt megjelenik bűntudat és sikertelenség érzése, melynek oldására másnap is a videó nézést választjuk.

A helyzet megoldásaként tudatosítjuk, hogy mi történt, mi csúszhatott el a folyamatban, s térjünk vissza a telefonhasználat csökkentésének előnyeihez motivációnk növelése érdekében. Emellett fontos, hogy tudjuk, hogy hibázni emberi dolog, s ezzel a hibával nincs veszve a folyamat és nem vagyunk képtelenek változni.

SAJÁT PÉLDA:

ÍRD LE A LEHETSÉGES ELCSÚSZÁSI PONTOKAT:

Változás fázisai

ÍRJ LE MOTIVÁCIÓ NÖVELÉSÉT SEGÍTŐ GONDOLATOKAT ÉS ÉNELFOGADÓ GONDOLATOKAT: