

ÉnTervező

— KLUB —

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

HOGYAN SZERESD MAGAD A VISSZAJELZÉSEKTŐL FÜGGETLENÜL GYORSTALPALÓ

A handoutot és feladatokat Górr Dóra kolléganőnk készítette



ÉnTervező

— KLUB —

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

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

Hogyan szeresd magad a visszajelzésektől függetlenül

Szerethetőségünkről gyermekkorunkban gyűjtjük be a tapasztalatokat. Amit megtapasztalunk szüleink részéről, azok meghatározó élményeink lesznek, az válik alapprogrammá. Mert bennük nem kételkedünk, nem kérdőjelezzük meg az ő érzelmi működésüket. Ezekhez a tapasztalatokhoz aztán hozzájárulnak más kapcsolatok is (főként párkapcsolat), amelyek szintén meghatározók abban a folyamatban, ahogy önmagunkat látjuk. Sok embernek indult úgy az élete, hogy nem tapasztalhatta meg a feltétel nélküli, alanyi jogon járó szeretetet, ezzel pedig komoly hátránnyal indul az életében.

Ha a rossz tapasztalatok hatására megkérdőjeleződött bennünk saját szerethetőségünk, akkor annak hosszú távú fájdalmas következményei az önfelfogadásunkra is rányomhatják a bélyegüket. Az önszeretet az önfelfogadás egy részhalmaza és röviden úgy fogalmazható meg leginkább, hogy "az önszeretet az, amikor úgy kezeljük önmagunkat, mint azokat, akiket szeretünk".

Most pedig konkrét visszajelzésen/visszajelzéseken keresztül nézzük meg hogyan hat egy mástól kapott információ az önmagunkról alkotott képünkre.

3 alapszabály a visszajelzésekről, amit ne felejts el, mielőtt elkezdesz dolgozni a saját visszajelzésseddel:

- A visszajelzés önmagában sem nem jó, sem nem rossz, hanem információ.
- A visszajelzés lehetőséget ad a tanulásra, de torzulhat is a belső szűrőinken keresztül (Lsd. kognitív torzítások)
- Különbség van a konstruktív visszajelzés és a kritika között (az előbbi fejlődéscentrikus, az utóbbi gyakran vélemény- vagy értékalapú)

Hogyan szeresd magad a visszajelzésektől függetlenül

Most te jössz.

Írj ide egy visszajelzést, amit már korábban kaptál. Ez lehet egyszeri visszajelzést, amivel szeretnél dolgozni, de lehet olyan is, amit már többször hallottál. Ezt fogjuk most elemezni.

Következő lépésként vizsgálj meg, hogy ez a visszajelzés mennyire tényszerű. Alá tudod-e érvekkel támasztani, esetleg megcáfolni? Vannak-e kézzel fogható bizonyítékaid a visszajelzés realitására, vagy épp irrealitására?

Hogyan szeresd magad a visszajelzésektől függetlenül

Második lépésben ítéld meg, hogy hasznos-e számodra ez a visszajelzés! Segít-e téged a fejlődésedben? Konstruktív visszajelzés vagy esetleg kritika? Ha esetleg a visszajelzés egésze nem hasznos, van-e olyan részlet, amit tudsz használni az előrehaladásod érdekében?

Harmadik lépésben vizsgáld meg a visszajelzés egyensúlyát! Elég részletes-e, vagy esetleg kontextusból kiragadott? Túlzó vagy épp túl általános? Hogyan tudnád ezt jól használni?

Hogyan szeresd magad a visszajelzésektől függetlenül

Negyedik lépésben pedig vizsgálj meg a személyt, akitől kaptad ezt a visszajelzést! Ki ez a személy neked, milyen kapcsolatban álltok? Fontos-e az ő véleménye, visszajelzése? A visszajelzése rólad szól, vagy esetleg róla? Mi lehet ezzel a visszajelzéssel a szándéka?

A visszajelzés elemzése után most pedig próbálj egy kicsit mentálisan eltávolodni ettől a visszajelzéstől, tágítsd a fókuszodat. Fogalmazz meg magadnak egy belső válaszreakciót az egészséges felnőtt részedből kiindulva, mely önegyüttérzést sugároz. Például: „Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy értékes legyek.” Legyen ez a te saját mantrád. Ha úgy érzed, írhatsz több gondolatot is önmagad megerősítésére.

Hogyan szeresd magad a visszajelzésektől függetlenül

A mantrák után pedig még inkább kitágítjuk a fókuszot, s most megvizsgáljuk a környezetedet. Kiktől szoktál visszajelzést kapni? Mennyire támogatók, vagy épp kritikusak ezek a hangok? Hogy szoktad érezni magad ezeknek a személyeknek a társaságában?

Van-e esetleg olyan személy, akinél azt érzed, hogy nincs rád, az önértékelésedre, az önszeretetedre jó hatással? Ha igen, akkor hogyan tudnál távolodni tőle?

Van-e olyan támogató közeg/személy, akivel szívesebben kapcsolódnál? Ki/mi az és hogyan lehetne vele jobban kapcsolódni?

Hogyan szeresd magad a visszajelzésektől függetlenül

A vizsgálat ezennel lezárult, reméljük, hogy a visszajelzések realitása a helyére tudott kerülni. Csináld ezt végig akár több visszajelzéssel is, mindaddig, amíg úgy érzed, hogy szükséged van rá.

Ne felejtsd, hogy önszeretet nélkül nem vagyunk képesek kiteljesedett életet élni. A hiánya sabotálja párkapcsolatainkat és egyéb más emberi kapcsolatainkat is, de meghatározza a munkahelyi sikereinket, sőt még az egészségünket is. Emiatt legyen cél a másoknak való megfelelés helyett elég jónak lenni önmagunk számára.



Kognitív torzítások

Kognitív torzítások

Most pedig jöjjön a Te önmegfigyelési naplód! Írj ide egy helyzetet, amit szeretnél megvizsgálni, mert úgy érzed, hogy van benne logikai hiba, torzítás. Írd le a helyzetet tényszerűen.

Elsőként vizsgáld meg a helyzethez kapcsolódó negatív érzéseidet és írd ide őket! Ha segítségre van szükséged az érzéseid megfogalmazásához, használd a kurzusban található érzelemkereket.

Írd le hogyan alakult ki ez a helyzet, mi előzte meg, mi történt!

Fogalmazd meg, hogy a helyzet milyen automatikus gondolatokat, hiedelmeket aktivált benned! Mennyire reális ez a gondolat a helyzetben?

Kognitív torzítások

Ha nem reális a lejegyzett gondolat, tehát nem illeszkedik megfelelően a helyzethez, akkor most lehetőséged van lecserélni ezeket sokkal reálisabb és illeszkedőbb gondolatokra. Ezek már megfelelőbbek, jobban magyarázzák a helyzetet? Vizsgáld meg őket!

Végül vizsgáld meg, hogy sikerült-e lecserélni az eredeti gondolatot és ha igen, akkor hogy érzed magad? Csökkent-e a szorongásod, frusztrációd, reálisabban látod-e a helyzetet?

Használd ezt a módszert akár egy, akár több helyzet vizsgálatára, bármikor, amikor úgy érzed, hogy "hiba csúszott a gépezetbe".

Jó gyakorlást!