

# Project Life Management

## Önismeret és Kommunikáció

### **Biztos, hogy jól ismerem magam?**

Ezen a tréningen megtudhatjuk, hogy honnan tudunk töltődni, a külső környezetből, vagy inkább belülről, milyen erősségei és fejlesztendő területei vannak a két típusnak, mire kell figyelniük a kommunikációnk során, s hol lehet alkalmazni ezt a tudást.

A Myers-Briggs-féle Típus Indikátor, mint önismereti módszer segítségével fel tudjuk tárni saját működésünk mozgatórugóit, fejleszteni tudjuk önismeretünket, s e tudás birtokában érthetőbbé válik számunkra, hogy milyen hatást gyakorolhatnak a személyiségvonások az emberi viselkedésre és a kapcsolatokra.

A Myers-Briggs-féle Típus Indikátor rámutat arra, hogy a különböző típusú emberek nem jók vagy rosszak, csupán mások. Mindenkinek vannak erősségei és fejlesztendő területei, másban és másképpen vagyunk jók, más feladat megoldásában hatékonyak, és eltérőek a fejlesztendő területeink is.

A másságból konfliktusok fakadhatnak, melyek megoldására a tréningen felnőtt-felnőtt én-állapotból kiinduló kommunikációs eszközökkel megfelelő segítséget is kapnak a résztvevők.

### **A tréning témakörei:**

- Az MBTI, mint az önismeret négy dimenzióját bemutató módszertan.
- Az energia iránya szerinti Extra - és Introvertált (E-I) preferenciapár jellemzői.

- Az információ szerzésének módja szerint elkülöníthető Érzékelő és Intuitív (S-N) preferenciapár jellemzői.
- A döntéshozatal módja szerint elkülöníthető gondolkodó és érző (T-F) preferenciapár jellemzői.
- Az életstílus rendezettsége alapján a tervező(J) és rugalmas(P) preferenciapár jellemzői
- A különböző preferenciák közötti konfliktusok jellemzői, kommunikációs megoldási lehetőségei (keresztezett tranzakció – konfliktus kialakítása , majd megoldása - felnőtt én-állapotba kerülés.
- A Problémamegoldás Z modellje.
- A tréning hatására a konfliktuskezelési és a kommunikációs kompetencia mellett fejlődik az önismeret is.

