
PROJECT LIFE MANAGEMENT (PLM)

EFOP-5.2.2-17-2017-00018

TRÉNING BESZÁMOLÓ

*DISSZEMINÁCIÓ KERETÉBEN A TAPASZTALATOK MEGOSZTÁSA A HAZAI
SZAKEMBEREK KÖRÉBEN*

ÖNISMERET ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

2019.10.15.

LILLAFÜRED

1

A 2019.10.15.-én Lillafüreden rendezett önismeret és kommunikáció tréninget Dr. Mészáros Aranka – T-csoport tréner, pszichológus, a Szent István Egyetem Társadalomtudományi és Tanárképző Intézetének egyetemi docense – tartotta.

A tréning elsősorban azokat célozta meg, akik önmaguk reális megismerésével pontosabb képet szeretnének kapni személyiségük rejtett tartalékairól, akik szeretnének tisztában lenni a személyiségtípusukra jellemző tulajdonságokkal, erősségeikkel, gyengeségeikkel, leginkább fejlesztendő területeikkel, azok módjával.

A tréning első felében a tréner röviden felvázolta, hogy a megfelelő önismeret hiánya kihat életünk minden területére; nem tudjuk reálisan felmérni a körülöttünk lévő világot, nem tudjuk eldönteni, merre van a jó irány, nem tudjuk megfelelően kezelni a kapcsolatainkat, legyen szó párkapcsolatról, munkahelyi vagy baráti kapcsolatról. Vagyis megfelelő önismeret és a rá épülő önbizalom hiányában elveszünk a számtalan impulzus között, mely a világból érkezik felénk.

A tréning segítségével a résztvevők rendszerben láthatták saját működési mechanizmusukat, megtudhatták, hogy társas kapcsolataik, kommunikációik során mire érdemes odafigyelniük, miben szorulnak leginkább fejlesztésre, és melyek azok a tulajdonságaik, melyeket jobb visszaszorítaniuk, annak érdekében, hogy csökkentsék konfliktusaikat.

A tréning során megszerzett ismeretek segítségével a résztvevők enyhíthették belső bizonytalanságaikat, illetve olyan módszereket sajátíthattak el, melyek segítségével a helyén kezelhetik saját és mások érzelmi ingadozásait. Ezek a stratégiák, gyakorlatok növelik a koncentrációképességet, ami jó alapot nyújt a tudatos tervezéshez.

Ezenkívül a résztvevők megismerhették saját kommunikációs stílusukat, érzelmi intelligenciájuk fejlesztendő területeit. A résztvevőknek lehetőségük nyílt különböző gyakorlatok során feltárni azokat a félelmeket, szorongásokat, bevésődéseket, hiedelmeket, mintákat és sérüléseket, melyek hatnak a személyiségükre, segítve ezzel azok feldolgozását és fejlesztését.

A visszajelzések alapján a résztvevők pozitív élményekkel, tapasztalatokkal, jó hangulatban, felszabadultan, igazi értékekkel és használható, valódi tudást adó instrukciókkal távoztak. A mindennapokba beilleszthető, működőképes stratégiákat és módszereket ismerhettek meg, melyek segítségével közelebb kerülhetnek önmagukhoz, növelve ezáltal saját hatékonyságukat, egyéni teljesítményeiket.



Fotódokumentáció:

<http://www.projectlifemanagement.eu/galeria/>

Kapcsolódó blog bejegyzések:

<http://www.projectlifemanagement.eu/onismeret-onbizalom/>

<http://www.projectlifemanagement.eu/az-onazonos-mukodes-alapja/>