

Fejleszd az önbecsüléted és előzd meg a kiégést a pozitív pszichológia eszközeivel!

II. Szekció - Workshop I.

dr. Horváth Kitti
Life és Business Coach
Viselkedéselemző, jogász
Képzésben lévő családkonzulens

Miről lesz ma szó?

- Bemutatkozás, interaktív játék
- Önértékelés, önbecsülés vagy önbizalom?
- Mit jelent a pozitív pszichológia?
- Az önbecsülés és a megfelelési kényszer kapcsolata
- A megfelelési kényszer és a kiégés kapcsolata
- Kérdések megválaszolása
- Ajándék munkafüzet átadása

Miért fontos nekem ez a téma?

- Sokáig azt hittem, hogy az önértékelésemet **kizárólag** a teljesítményem határozza meg.
- Emiatt rendszeresen túlvállaltam magam és évekig **kizsigereltem az erőforrásaimat**.
- A folyamatos túlterheltség és krónikus stressz miatt **egészségügyi problémáim** lettek.
- A családban és a környezetemben **senkitől nem láttam mintát** arra, hogy az élet lehet könnyed, játékos és élvezetes, nem csak **szemvedés és munka**.
- 24 éves koromra eljutottam a **teljes kiégésig**.



2022 vs. 2024



**"Kizárólag a Te beleegyezéseddel
érhetik el, hogy alsóbbrendűnek
érezd magad."**

- Eleanor Roosevelt, az USA korábbi first lady-je

Melyik fogalom mit jelent?

Önértékelés

Önmagunkról alkotott pozitív vagy negatív **értékelésünk**, lehet személyiség-**jellemző** vagy egy aktuális **állapot**.

Önbecsülés

Szintje azt fejezi ki, hogy mennyire **becsüljük, szeretjük** önmagunkat. Egyik formája az, amivel **rendelkezünk**, a másik pedig az, amire **törekszünk**.

Önbizalom

A személy azon belső megélése, hogy **mennyire bízunk** saját fizikai, emberi és szakmai erejében, kompetenciájában, **erőforrásaiban**.

Mire épülnek ezek a jellemzők?

Önértékelés

Általában akkor magas, ha jó teljesítményt nyújtunk vagy mások elfogadnak minket. Leginkább a **múltról** szól. Kognitív (**gondolkodáson** alapuló) elem: azok a vélekedések, amellyel önmagunkat leírjuk.

Önbecsülés

Az önbecsülésre a **jelenfókusz** jellemző és általában affektív, azaz **érzelmi-motivációs** elemként írható le.

Önbizalom

Jövőbe mutató, **kognitív, affektív és viselkedéses** elemeket is hordozó jellemzőnk. Nem állandó vonás. Érdeemes egy adott helyzetben tekinteni rá, az elvárások és az erőforrások összevetése alapján.

**“A magabiztosság az
önbizalomra épül, az önbizalom
pedig az önértékelés és az
önbecsülés függvénye.”**

Atkinson, R. C., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris Kiadó.

Kérdések

- Számodra mit jelent az **ÖNBECSÜLÉS**?
- Mikor érzed **LEGMAGASABBNAK** az önbecsülésed?
- Az életedben jelenleg hol vagy leginkább **MAGABIZTOS**?
- Írj le 10 olyan tulajdonságot, amire **BÜSZKE** vagy!
- Mi jelenleg a 3 legfontosabb **ERŐFORRÁSOD**?
- Mi volt mostanában a 3 legfontosabb **SIKERED**?
- Mi az a 3 dolog, amiért most leginkább **HÁLÁS** vagy az életedben?
- Kik azok, akik leginkább **TÁMOGATNAK** téged jelenleg?
- Mi az a 3 tevékenység, ami leginkább **ÖRÖMET** okoz mostanában?
- Mi az, amit megtennél, ha **MAGASABB** lenne az önbecsülésed?
- Mire lenne szükséged, hogy **ELÉGEDETTEBB** legyél az életeddel?

Kérdések

- Számodra mit jelent az **ÖNUTÁLAT**?
- Mikor érzed **LEGALACSONYABBNAK** az önbecsülésed?
- Az életedben jelenleg hol vagy leginkább **BIZONYTALAN**?
- Írj le 10 olyan tulajdonságot, amit **SZÉGYELLSZ!**
- Mi jelenleg a 3 legfontosabb **HIÁNYOSSÁGOD**?
- Mi volt mostanában a 3 legnagyobb **KUDARCOD**?
- Mi az a 3 dolog, ami most leginkább **ELSZOMORÍT** az életedben?
- Kik azok, akik leginkább **HÁTRÁLTATNAK** téged jelenleg?
- Mi az a 3 tevékenység, ami leginkább **FRUSZTRÁCIÓT** okoz mostanában?
- Mi az, amiben leginkább **AKADÁLYOZ** az alacsony önbecsülésed?
- Mi **TART VISSZA** attól, hogy elégedettebb legyél az életeddel?

- **Hogy érezted magad?**
- **Milyen különbséget vettél észre a két gyakorlat között?**
- **Mit éreztél a testedben?**
- **Ismerős valamelyik érzés?**

Mit jelent a pozitív pszichológia?

- “Az **optimális emberi működéshez** vezető feltételek és folyamatok tudománya.”
- Martin Seligman: “a gyereknevelés lényege, hogy **felismerjük a gyermek erősségeit, és pallérozzuk azokat** – támogassuk és tegyük lehetővé, hogy a legtöbbet hozza ki az életéből.”
- A II. világháború után a pszichológia célja a **betegségek gyógyítása és a háború lelki következményeinek enyhítése** volt, azaz hogy a sérüléseket gyógyítsa (“mínuszból visszahozza nullára a lelki egészséget.”)
- A pozitív pszichológia az **egyéni erősségekre és megküzdési potenciálra** helyezi a hangsúlyt: ha mozgósítjuk az erősségeinket, képessé válunk arra, hogy ellenállóbbak legyünk az élet viharaival szemben. Célja, hogy **teljesebbé tegye az egyén életét** és ne csak a problémákat enyhítse (“nulláról/mínuszból pluszra hozza.”)



Mit jelent a pozitív pszichológia?

- Kulcsfogalma a **prevenció**, melynek legjobb módja az erősségeink gyarapítása, a szemléletünk formálása és a hatékony megküzdési módok elsajátítása.
- A traumák és a negatív életesemények helyett a **pozitív minőségekre és lehetőségekre** koncentrálnak.
- A pozitív érzelmek és erősségek is nagyobb hangsúlyt kapnak a terápia során, segít egy **pozitívabb emberképet** kialakítani.
- A személyiség **folyamatos fejlődésben** van és képes **megvalósítani önmagát**.
- Az egészséges ember nem az, aki nem küzd problémákkal, hanem az, aki tudja, hogyan birkózhat meg a felmerülő nehézségekkel.
- **Nem egyenlő a problémák tagadásával**, de nem patologizál és a megküzdésre fókuszál!



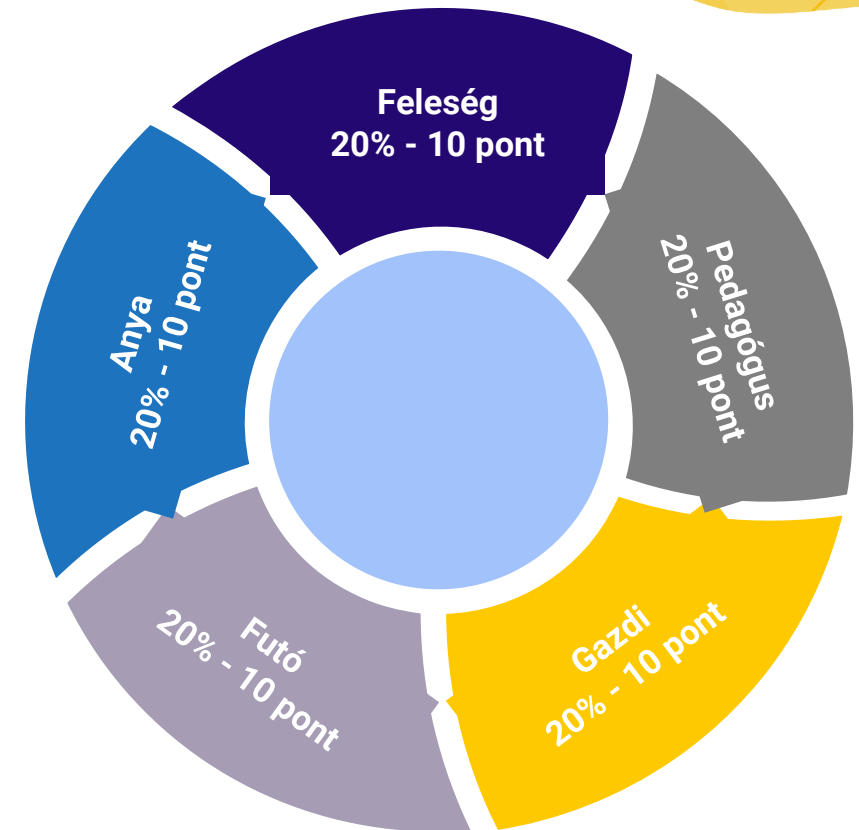
A pozitív pszichológia témái

- étellel való elégedettség / boldogság, szubjektív jóllét;
- érzelmi intelligencia, empátia;
- pozitív érzelmek – szeretet, öröm, hála, derű, érdeklődés, remény, büszkeség, vidámság, inspiráció, áhítat;
- flow, mindfulness, meditáció, relaxáció;
- optimizmus, pozitív gondolkodás, mindset;
- elfogadás, elengedés, megbocsátás;
- erények és erősségek;
- énkép – önbecsülés, önértékelés, önbizalom, önellfogadás, önállóság;
- életcél, jövőorientáció, motiváció, kitartás, bátorság;
- énhatékonyság, megküzdés, reziliencia;
- társas támogatás és támogatottság;
- interperszonális készségek;
- spiritualitás, hit;
- humor, kreativitás;
- bölcsesség, őszinteség, személyes növekedés érzése;
- elégedettség / teljesítmény.



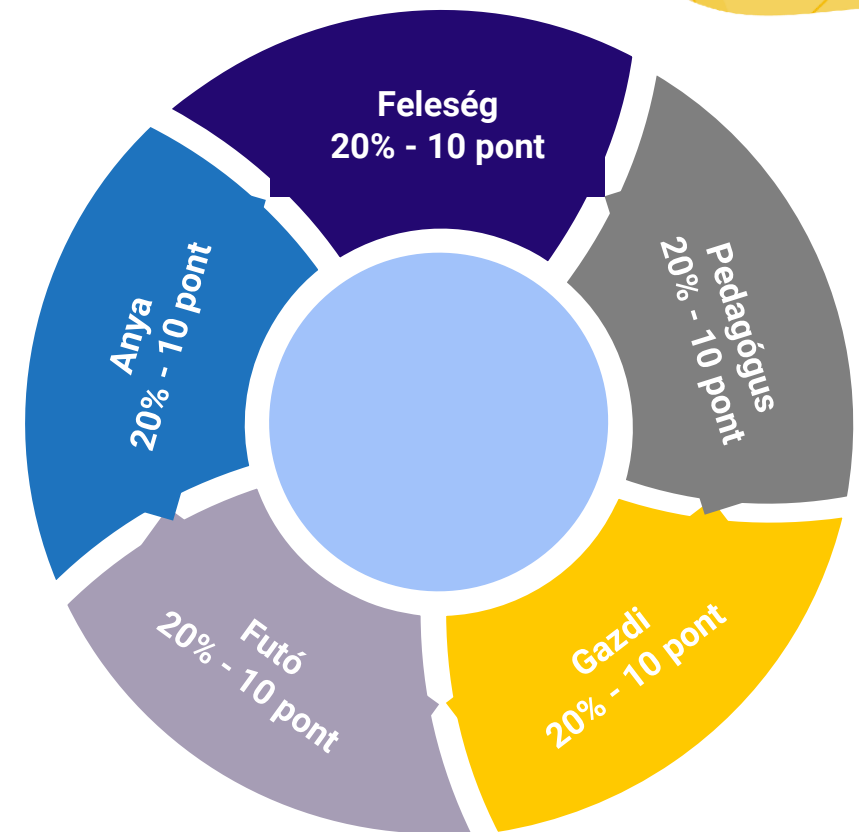
Jelenlegi vs. vágyott szereptorta

1. Sorold fel az összes **aktuálisan betöltött** szerepedet az életedben!
2. Ábrázold, hogy melyik szerep **mekkora részt** képvisel jelenleg az életedben!
3. **Hányasra értékeled** magad az egyes szerepekben 1-10-ig?
4. Hogy nézne ki a **vágyott szereptortád**?
5. **Milyen érzés ránézni** a tortáidra?



Jelenlegi vs. vágyott szereptorta

6. Mi az, ami **büszkeséggel, örömmel** tölt el a jelenlegi szereptortádon?
7. Mi az, ami leginkább **vágyakozással** tölt el a vágyott szereptortádon?
8. Mik a **legfontosabb változások** a jelenlegi és a vágyott szereptortád között?
9. Mi a **3 legapróbb lépés**, amit megtehetsz akár már a következő 1 hétben?
10. 1-10-ig mennyire vagy **motivált** ezekre a változásokra és mennyire érzed magad **képesnek** rájuk?
10. **Mire lesz szükséged**, hogy valóban megtedd ezeket a lépéseket?



**"Mások igényeit tartósan
a saját szükségleteink és
jólétünk elé helyezzük."**

– Tariq és mtsai., 2021

A megfelelési kényszer jelei

Gyenge énhatárok

1. Sokszor érzed **tehernek** a dolgokat, amiket elvállaltál.
2. Nehezen tudsz **nemet** mondani.
3. Mindent megteszel azért, hogy **elkerüld a konfliktusokat**.

Alacsony önértékelés

4. Általában mindenkivel **egyetértesz**.
5. A viselkedésed túlzottan a **környezetedhez igazítod**.
6. Gyakran kérsz bocsánatot **indokolatlanul** is.

Bizonytalan kötődés

7. **Felelősnek** érzed magad mások érzése miatt.
8. **Kényelmetlenül** érzed magad, ha valaki dühös rád.
9. Folyamatos **megerősítésre** van szükséged ahhoz, hogy jól érezd magad.

Mi az ára a megfelelési kényszernek?

A megfelelési kényszer **kényelmi pozícióként** pozícióként is felfogható, ugyanis a kellemetlen beszélgetések “megspórolásával” átmenetileg úgy tűnhet, hogy megóvjuk magunkat a stressztől. A valóság azonban ennek éppen az ellenkezője.



Stressz, testi tünetek

Több terhet vállalunk, mint amit elbírnak (→krónikus stressz).



Örömrzet csökkenése

A túl sok kötelezettség miatt képtelenek vagyunk kikapcsolódni.



Passzív agresszió, neheztelés

A konfliktusok elkerülése hosszútávon feszültséget okoz a kapcsolatainkban.



Önmagunk elhanyagolása

Annyit foglalkozunk másokkal, hogy magunkra nem marad erőnk.

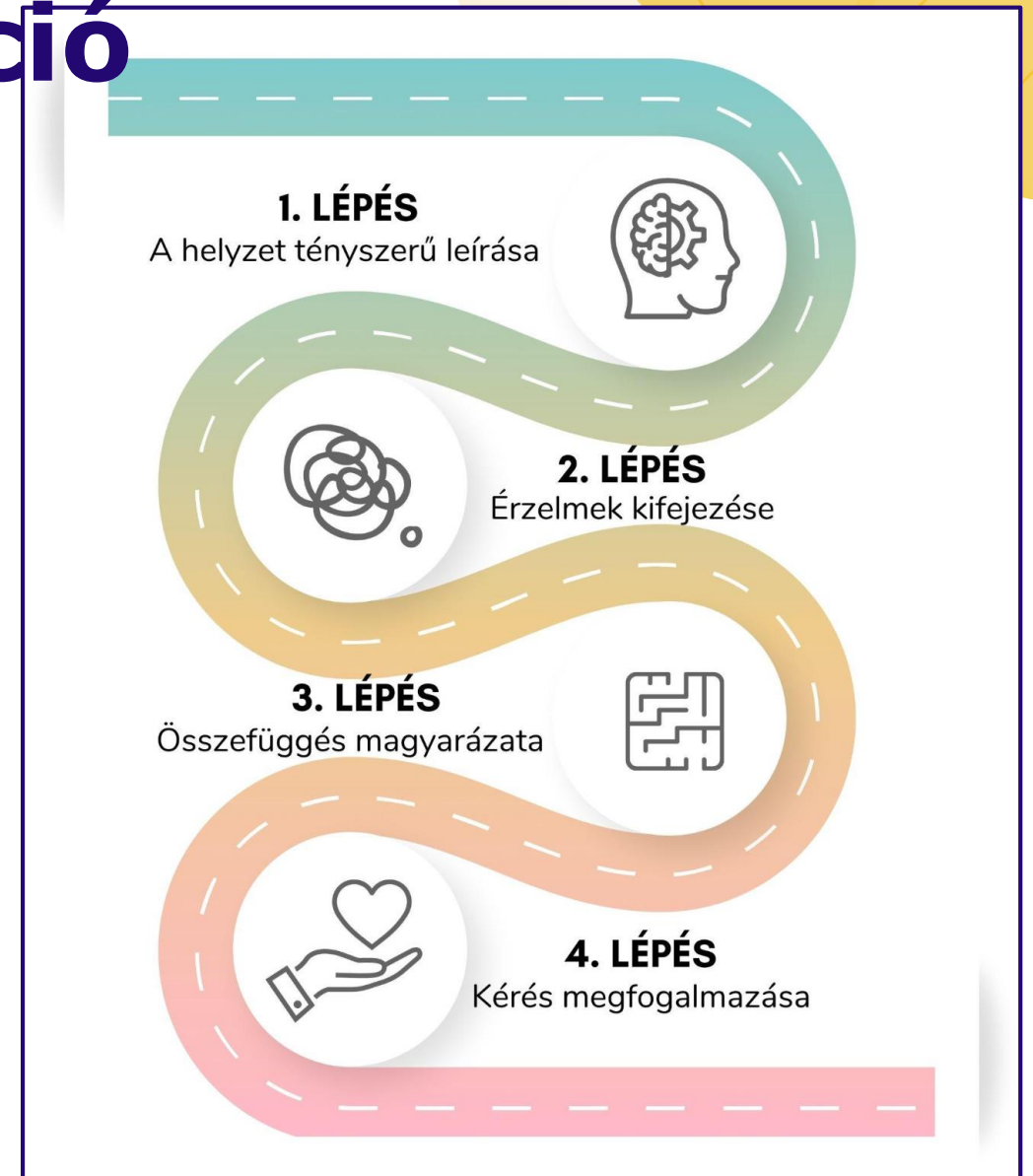
Asszertív kommunikáció

Gyakran azt gondoljuk, hogy asszertíven kommunikálunk, de az esetek többségében valójában inkább **passzív agresszívek** vagyunk vagy éppen túlzottan **megalázkodóak**. Egyik véglet sem megfelelő hosszútávon, mivel ezek a kapcsolataink leépüléséhez vezethetnek! Az asszertivitáshoz finom egyensúlyt kell találnunk a határozottság és az empátia között, ami eleinte nehéz lehet, de gyakorlással tanulható!



Asszertív kommunikáció

1. Konkrétan mi az a **helyzet/viselkedés**, ami sértette/sértené a határaidat?
2. Milyen **érzéseket** keltett benned ez a viselkedés? Énüzenetek!
3. Pontosán **miért** váltotta ki ezt az érzést benned ez a cselekedet?
4. Mivel lennél most **elégedett**? Mire lenne szükséged?

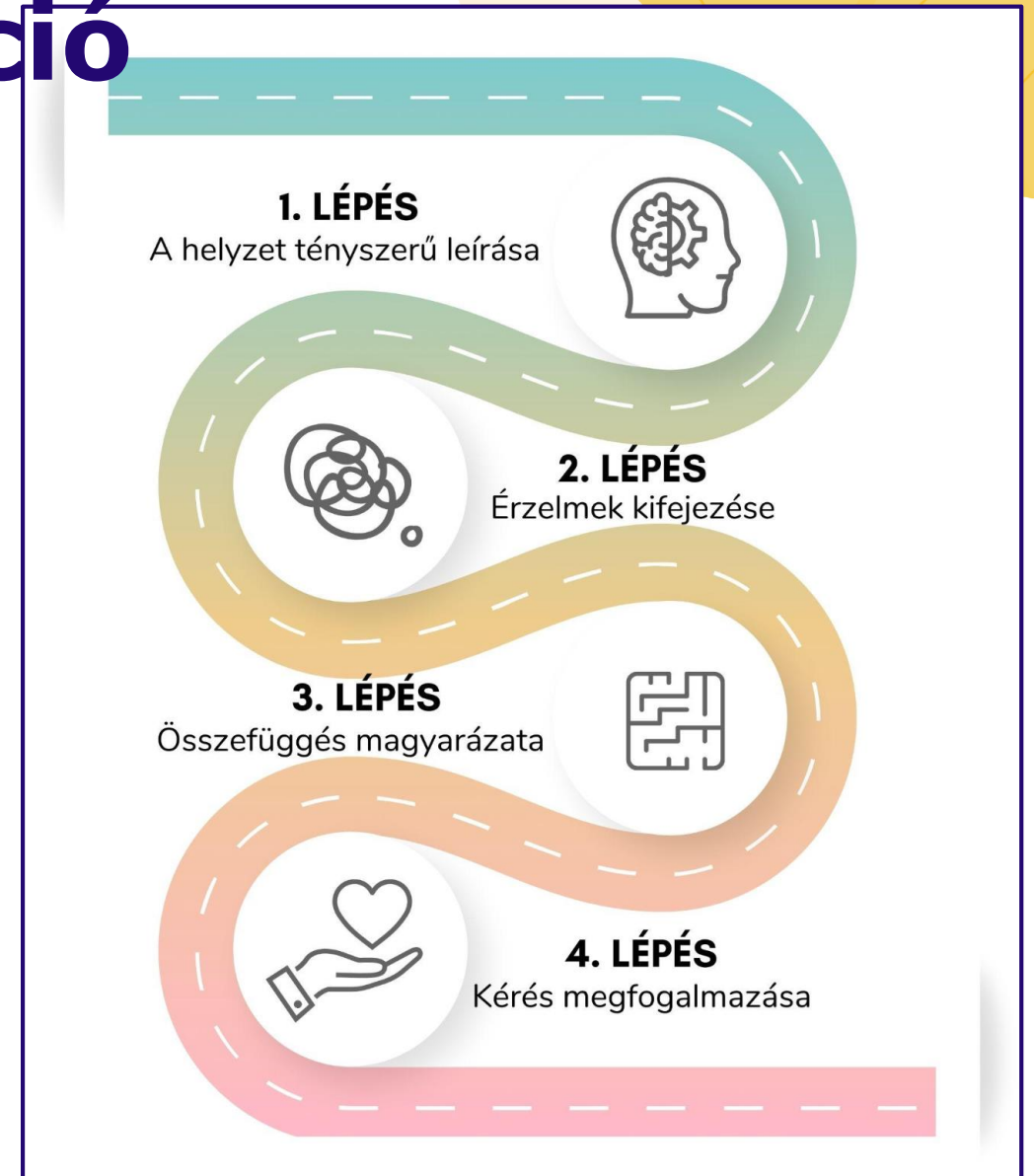


Asszertív kommunikáció

Asszertív válasz = a helyzet lényegretörő és **objektív** összefoglalása + érzelmek **őszinte** megfogalmazása + okozati **összefüggés** + világos és határozott **kérés**

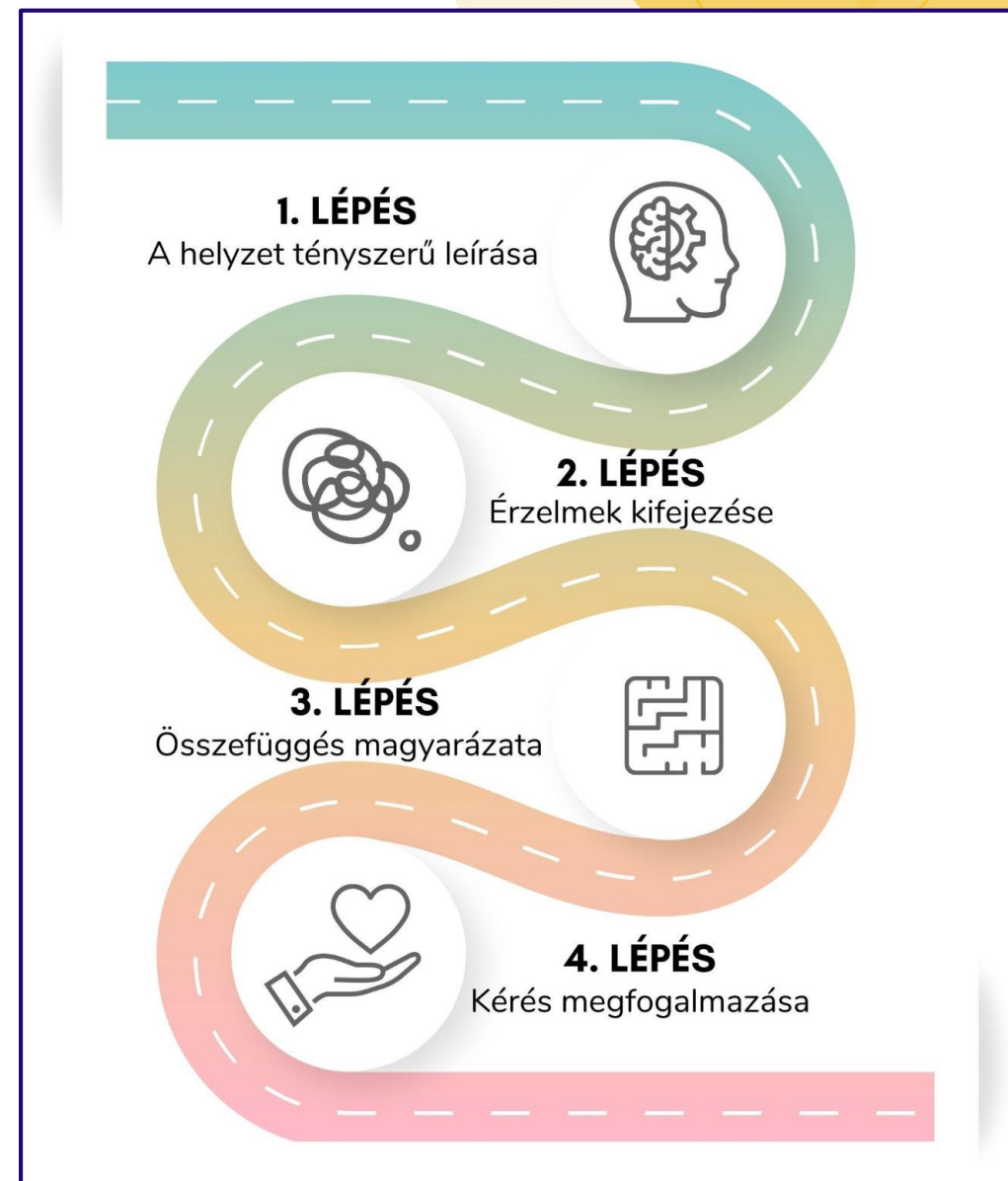
Bónusz tippek:

- Kerüld az “elnézést” és “bocsánat” szavakat, helyette használd a “köszönöm” szót!
- “Ülj kicsit a kényelmetlen érzésben!”
- Kezdd kicsiben, ne a legnagyobb falattal!
- Kínálj fel alternatívát! Nem az emberre mondasz nemet!



Gyakorlat

1. Mi az a terület jelenleg az életedben, ahol leginkább szükséged lenne határhúzásra?
2. Milyen szükségleteidet szorítod háttérbe ezen a területen?
3. Mi a legnagyobb félelmed, ami miatt nem mersz határt húzni?
4. 1-10-ig mennyire reális ez a félelem?
5. Mi az első legapróbb lépés, amiben határt húzhatnál ezen a területen?
6. Mire lesz szükséged ehhez?



Pozitív megerősítések, példamondatok

1. Jogom van nemet mondani.
2. A "nem" egy teljes mondat.
3. Ha másoknak nemet mondok, magamra mondok igent.
4. Nem kell hosszasan magyarázkodnom.
5. Én vagyok az időm és az energiám védelmezője.
6. Azért vagyok szerethető, mert "vagyok", nem azért, mert "teszek" valamit.

1. "Sajnos nem tudok jönni."
2. "Jelenleg nincs rá kapacitásom."
3. "Kérlek hadd térjek erre vissza később."
4. "Aznapra van programom, de köszönöm, hogy gondoltál rám."
5. "Hadd gondoljam át, hogy belefér-e ez most nekem."
6. "Most egy kis időre van szükségem, köszönöm!"
7. "Köszönöm, de fáradt vagyok."

Megfelelési kényszer és kiégés

“A burnout (kiégési) szindróma egy speciális munkahelyi ártalom, melynek vezető tünete a **fizikai-érzelmi-mentális kimerülés**. Hosszabb ideig tartó stressz, elsősorban **fokozott érzelmi megterhelés** következtében alakul ki. A személy tartós **tehetetlenséget, inkompetencia-érzést**, csökkent munkakedvet él meg, motivációja és teljesítménye csökken, munkahelyi elfoglaltságait **monotonnak és értéktelennek** ítélni lehet meg.”



Kiégés megelőzése, visszafordítása

1. Tájékozódás és önreflexió
2. Tudatos életvezetés
3. Odafigyelés az egyéni szükségletekre
4. Társas támogatás
5. Szakemberi segítség igénybevétele



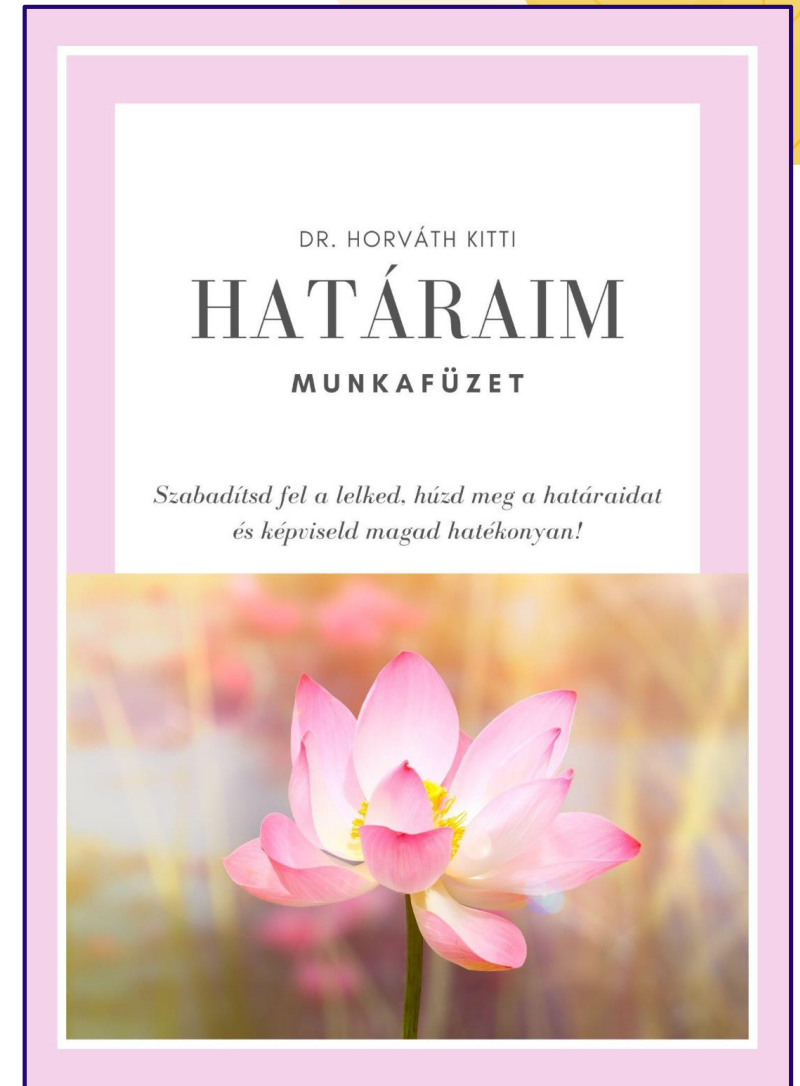
Miben segíthet egy szakember?

- Legfontosabb **belső motivációs** tényezők megtalálása és **szükségletek** felismerése
- **Megküzdési stratégiák** elsajátítása a mindennapi stressz leküzdéséhez
- **Munka és magánélet** egyensúlyának megtalálása és fenntartása
- Megfelelő **napirend** és **időmenedzsment** kialakítása, betartása



Ajándék munkafüzet

- **Elektronikus (PDF) formátum**
- **Mindössze 14 oldal**
- **5 lépéses módszer**
- **Példamondatok, mantrák**
- **Konkrét gyakorlatok és önreflexiót segítő kérdések**



Köszönöm szépen a figyelmet!

- **Kérdések:**
 - Hogy érzed magad?
 - Mit viszel magaddal? Mi az, ami hatott rád?
 - 1-10-ig mennyire teljesültek a várakozásaid?
- **Elérhetőségek:**
 - Weboldal: drhorvathkitti.com
 - E-mail: drhorvathkitti@gmail.com
 - Instagram: [@drhorvathkitti](https://www.instagram.com/drhorvathkitti)

Ha kérdésed van, tedd fel bátran! :)

