



# REZILIENCIA

Hatékony változáskezelés tréning

## KIVONAT

A reziliencia azt a tulajdonságunkat jelöli, amely lehetővé teszi számunkra, hogy a terhelő élethelyzetek ellenére is képesek legyünk megőrizni belső egyensúlyunkat, és a nehéz helyzetekből is fel tudjunk állni, és újra teljes kapacitással tudjunk élni, dolgozni. A tréning során a résztvevők megtanulják felismerni a pszichés elfáradásra figyelmeztető jeleket, és képesek lesznek a változtatásra, aktív megoldásokra, a viselkedési repertoárjuk bővítésére. Megtanulják, megőrizni munkakedvüket és növelni teljesítményüket, a diverz közegben is hatékonyan működni, a kommunikációs helyzeteket és konfliktusokat proaktívan kezelni, egyszóval: rezilienciájukat erősíteni.

**Dr. Belényesi Emese**

egyetemi docens, tréner, coach

## 1. Laci esete

Laci úgy érzi, hogy borzasztóan unja a munkáját, egyáltalán semmi sem motiválja. Az elmúlt 2 hétben a főnöke egy üzleti út miatt távol volt. Rengeteg munkát hagyott neki, így azt sem tudta, hogy hol kezdje. Nem túl régóta dolgozott a szervezetnél, még nem ismerte ki magát igazán a feladatai, illetve a szervezet működése terén. Főnöke azonban már a legelején bedobta a „mélyvízbe”. Kezdetben azt hitte, hogy csak azért nem halad olyan jól munkáival, mert még nincs elég rutinja. Az azóta eltelt háromnegyed év alatt azonban bár úgy érzi, hogy mostanra már mindent tud, ami munkája hatékony végzéséhez szükséges, mégis szinte minden nap túlóránia kell ahhoz, hogy a napi alapfeladatait elvégezze.

Laci már az egyetemen is kiváló képességekkel rendelkezett, és nem volt éppen lusta sem, mint ahogy azt az átlagosnál jobb jegyei is mutatták. Mostanában gyakran nem volt ideje még étkezni sem, pedig nyolc és fél órás munkaidejébe még egy fél órás ebédszünet is be van kalkulálva.

A főnök ráadásul minden egyes alkalommal, amikor találkoztak rábízott valami fontos, azonnal elintézendő dolgot. Emellett az utóbbi időben a pénzügyi osztály vezetője is állandóan vele oldat meg egy bizonyos elég időigényes tevékenységeket.

Olyan fáradt volt az utóbbi két hónapban, hogy esténként munka után, gyakran már közvetlenül vacsora után, a TV előtt elnyomta az álom. Az utóbbi két hétben különösen frusztrált volt, és úgy érezte, hogy összeroppan a rá nehezedő terhek alatt. Elkeseredését csak fokozta, hogy barátai – ha nagy ritkán találkozott valamelyikükkel – folyton arról meséltek neki, hogy milyen jó légkörben, milyen kellemes munkát végeznek, és gyakran előfordul az is, hogy némelyikük évközi prémiumokat kap, vagy éppen fizetésemelést, pedig más szervezeteknél alacsonyabb beosztásban dolgoznak. Gyakran mérgelődik emiatt, úgy véli, ha már egyszer több ember munkáját végzi, legalább fizetnék meg rendesen. Ahhoz, hogy előléptessék, a későbbiekben majd el kellene végeznie egy nyelvtanfolyamot és le kellene tennie a nyelvvizsgát, azonban a jelenlegi leterhelt helyzetben gondolni sem mer rá.

### **Kérdések:**

- a.) Mi a véleménye, hogyan alakulhatott ki a fenti szituációról?
- b.) Milyen személyiségnek tartja Lacit? Sorolja fel erősségeit és gyengeségeit!
- c.) Miben látja a problémát, és hogyan oldaná meg azt, ha Ön:
  - Laci
  - Laci főnöke
  - a szervezet vezetője helyében lenne?
- d.) Mik a munkaadó és a munkavállaló érdekei?

## 2. Néhány gondolat a stresszről

Dőljön hátra! Idézz fel az elmúlt három hónapját, majd kezdje meg válaszadását az alábbi kérdésekre:

Az elmúlt három hónapban hányszor érezte, hogy	Soha	Szinte soha	Időnként	Elég gyakran	Nagyon gyakran
A hivatalban, vagy azon kívül egy váratlan esemény felidegesíti	0	1	2	3	4
Életének fontos eseményeit nem Ön uralja	0	1	2	3	4
A hivatalban és a magánéletében jelentkező feladatait nem a kívánt szinten tudja megoldani	0	1	2	3	4
Feldühödik, amikor egy dolgon változtatni kellene, de nem tud	0	1	2	3	4
Annyi problémája van, amivel már nem tud megbirkózni	0	1	2	3	4
Személyes gondjait meg tudja oldani	4	3	2	1	0
Jól alakulnak a dolgai	4	3	2	1	0
Vannak az életében kellemetlen események, de ezeket képes helyrehozni	4	3	2	1	0
A helyzeteket Ön uralja	4	3	2	1	0
A helyzet uralja Önt	0	1	2	3	4
<b>Összpontszám:</b>					

### Kiértékelés:

10-12 pont – megfelelő

12-16 pont – veszélyzóna

16 pont felett – azonnali cselekvés

### Szembenézés a valósággal – Stressztüneteim

Viselkedésbeli/érzelmi tünetek:

Szellemi tünetek:

Testi tünetek:

### 3. A stressz megélése

Jelölje be, hogy melyik kijelentés jellemző leginkább Önre!

Állítások	Gyakran	Ritkán	Néha	Soha
1. Belül nyugtalannak és idegesnek érzem magam.				
2. Reggel kialvatlanul ébredek fel.				
3. Nincs étvágyam.				
4. Sötét gondolatok kínoznak, amelyek megijesztenek.				
5. Légszomj kínoz.				
6. Tarkó-, / keresztcsont-, / vállfájás gyötör.				
7. Fizikailag gyorsan elfáradok.				
8. Az utóbbi időben figyelmetlenné, feledékennyé váltam.				
9. Gyomor- és emésztési panaszaim vannak.				
10. Koncentrációs nehézségeim vannak.				
11. Néha meghúzódik valamelyik testrészem vagy fájdalmat érzek a mellkasomban.				
12. Rosszul alszom.				
13. Úgy érzem, nem látom át a helyzetem.				
14. Néha erősen dobog és szúr a szívem.				
15. Nehezemre esik valóban kikapcsolni.				
16. Hideg a kezem és a lábam.				
17. Ég a gyomrom.				
18. Munka közben sokszor a vágyaimon gondolkodom.				
19. Testileg túlfeszítettnek érzem magam.				
20. Néha remeg a kezem vagy a lábam.				
21. Állandóan izzadok.				
22. Vannak olyan napok, amikor nem tudok koncentrálni.				
23. Előfordul, hogy egyszerűen megrándulnak vagy begörcsölnek az izmaim.				
24. Vannak olyan napok, amikor egyszerűen semmilyen ötletem sincs.				
<b>Válaszonkénti pontszám:</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>

#### Kiértékelés:

Minden válasznak meghatározott értéke van, 6 pontot ér a „gyakran”, 0 pontot ér a „soha”.

- Adja össze a következő kijelentések pontszámait: 1, 4, 8, 10, 13, 18, 22, 24. Ezek képezik az A csoport összegét.
- Most adja össze a következő kijelentések pontszámait: 3, 5, 9, 12, 14, 16, 17, 21. Ezek képezik a B csoport összegét.
- Végül adja össze a következő kijelentések pontszámait: 2, 6, 7, 11, 15, 19, 20, 23. Ezek képezik a C csoport összegét.

A három csoport közül melyik eredményezte Önnél a legmagasabb értéket? Ezek a csoportok arra utalnak, hogy Ön stresszhelyzetben leginkább melyik vizsgált terület jellemzőivel reagál:

- az **A csoport** a kognitív-érzelmi területre,
- a **B csoport** a vegetatív területre,
- a **C csoport** a motorikus területre utal.

Ha az **A csoportban** érte el a legmagasabb értéket, Ön *érzékelési, érzelmi vagy gondolati síkon* reagál leginkább a stresszhelyzetekre. Ez a hétköznapi élet során azt jelenti, hogy könnyen dühbe gurul, ennek megfelelően belső nyugtalanságot vagy félelmet érez. A reakciók hosszú távon leginkább tartós idegességet és alacsony önbecsülést okoznak. A célok meggléte és a kapcsolatok fontosak, hogy ismét élvezni tudja az életét.

Ha a **B csoportban** érte el a legmagasabb értéket, inkább *vegetatív területen* adódhatnak problémái. Ez azt jelenti, hogy a stresszre adott reakciói javarészt tudattalanul, testi síkon zajlanak le. Talán Ön vagy az orvosa „csak” magas vérnyomást, szívdobogást, hasmenést és más panaszokat állapított meg. Fontos, hogy a testével jobban bánjon, és optimalizálja az időbeosztását.

Ha a **C csoportban** érte el a legtöbb pontot, Ön leginkább *motorikus panaszokkal* reagál, azaz a mozgás területén. Ezért Ön gyakran húzódasos panaszoktól (fejfájás, hátpanaszok, nyugtalanság, váll-kar húzódas stb.) szenved. Hosszú távon leginkább kimerültnek érezheti magát. A sporttal kapcsolatos utasítások, valamint a rendszeres feszültséglevezetés fontos az Ön számára.

#### 4. Stressztolerancia ésszel

Idézzon fel egy konkrét helyzetet, amikor stresszesnek érzi magát, és elemezze az alábbi szempontok mentén:

- Az értelem megközelítése ÁTKERETEZÉS
  - Mit tanulhat ebből a helyzetből?
  - Milyen feladatok merülnek fel ez által?
  - Milyen értelmet talál ebben a helyzetben?
- Az idő begyógyítja a sebeket (időbeni megvalósulás) ELTÁVOLÍTÁS
  - Képzeld el, hogy 10 évvel később járunk. Hogyan tekintene vissza a jelenlegi helyzetre?
  - Egy év múlva hogyan gondolna vissza rá?
- Külső szemmel TANÁCSADÁS
  - Mit mondana vagy tanácsolna a legjobb barátjának, ha ő kerülne hasonló helyzetbe?
  - Mit tanácsolna Önnek egy jó barátja?
  - Ismer valakit, aki könnyebben boldogulna az Ön helyzetével? Ha igen, mit mondana magában ez a személy?
- A valóság tesztelése REALITÁS?
  - Ez valóban így van?
  - Mi szól az Ön látásmódja mellett?
  - Van más lehetőség a helyzet indoklására (még ha úgy tűnik is Önnek, hogy messze nincs)?
  - Van-e valamilyen pozitív aspektusa ennek a helyzetnek?
  - Hamis, vagy túl magas elvárásai vannak talán?
- Gondolatellenőrzés ÖNFEGYELEM
  - Mit tesz Önnel a gondolat?
  - Segít-e Önnek az a gondolat, ha úgy érezné magát, ahogyan szeretné?
  - Ha nem, mely gondolat a felelős ezért?
  - Hogyan járul hozzá a gondolat, hogy sikerüljön megoldania a helyzetet?
- Kontroll KATASZTRÓFAMENTESÍTÉS
  - Mi történne a legrosszabb esetben?
  - Mennyire lenne ez rossz az Ön számára? Mekkora valószínűségét látja ennek?
  - Van-e valami, ami ettől a helyzettől még rosszabb lehetne?

## 5. Jóska esete

Az egyik referens, Jóska különleges feladatot kapott és az utóbbi 6 hónapban nagyon meg kellett dolgoznia az eredményért, naponta túlórázott, hogy készen legyen vele. Nem jutott ideje a családjára és a barátaira sem, sőt azt vette észre, hogy gyakran felriad éjszaka, nem tud aludni.

- **Gondolatai:** „Nem tudok koncentrálni, állandóan kimerült vagyok”
- **Viselkedése:** Többet iszik estenként, hogy jobban aludjon, abbahagyta az mozgást, nem jár el edzeni, mivel nagyon fáradt, otthon veszekedős, mindenbe beleköt.
- **Érzései:** Fáradtság, ingerlékenység, aggódik a jövő miatt, kevés öröm van az életében
- **Biológia:** kevesebb edzés, és ahogy a fáradtság nő, kevésbé tud koncentrálni, ezért többet kell túlóráznia, lassabban gondolkozik, könnyen elérékenyül, jobban szorong.
- **Környezet:** Kevésbé törődik a családdal, több a veszekedés otthon.

Mind az 5 terület összefügg egymással, de ezek közül csak a viselkedést és az gondolatokat tudjuk közvetlenül megváltoztatni, az érzelmek és a biológia ezek következtében fog változni. Sokszor egy coach vagy más szakember segít más nézőpontból szemügyre venni a helyzetet, ha magunk nem boldogulunk, vagy meg akarjuk törni az aggodás ördögi körét.

### Feladat:

1. Tekintse át a Jóska helyzetét mind az 5 szempontból. Milyen faktorok járulnak hozzá Jóska jelenlegi helyzetének várható romlásához?

2. Javasoljon lehetséges megoldásokat a stressz csökkentésére és a reziliencia növelésére Jóskának!

3. Javasoljon olyan megoldást, amivel Jóska főnöke tudna segíteni Jóskának, hogy csökkenjen a stressz és növekedjen a rezilienciája!

4. Vegye tekintetbe a javaslatok pro és kontra oldalát!

5. Melyik lenne a legjobb megoldás? Miért?

## 6. Juli esete

Juli 28 éves, évek óta dolgozik a szervezetben, nemrég léptették elő. Befizetett egy társasház építkezésbe, kölcsönt is kellett felvennie. Az építkezés következtében előre nem látott kiadásai léptek fel, aggódik, hogy fogja kihúzni a hónap végéig. Rosszul alszik éjszakánként, aggódik a pénzügyi helyzete miatt, reggel kimerülten ébred.

Mostanában korábban megy be dolgozni, akkor még csendes az iroda, lehet haladni. Egyre jobban aggódik, és mondogatja magában: „ha hibát vétek, kipenderítenek”. Jól esik neki, ha a kollégái megnyugtattják, jó az, amit csinál. De, amikor következő alkalommal nem biztos a dolgában, megint a kollégák segítségét kéri a helyes megoldás megtalálása érdekében. Utána azon aggódik, hogy „elegük lesz belőlem, ha nem tudom egyedül megoldani a munkám és mindig rájuk szorulok segítségért”. Ugyanakkor felfedezte magán az irritábilis bél-szindróma jegyeit, és orvoshoz fordult gyógyszerekért.

Úgy gondolja, hogy a problémák az előléptetés következtében léptek fel, mivel ilyen területet eddig nem vitt. Ugyanakkor érzi, hogy a munka nagy részét gond nélkül el tudja végezni. Bizonytalansággal tölti el az új pozíció, és attól fél, hogy le fogják építeni, ha nem felel meg. Talán nem is kellett volna elfogadnia az előléptetést?! Nehezen tud koncentrálni a feladatára, és néha már tévesztett is.

Egyedül él, de pár hónapja jár valakivel. Azt vette észre, hogy szorong, ha elmennek szórakozni a hétvégén, és igyekszik rábeszélni a barátját, hogy inkább maradjanak otthon. Már úszni sem jár, pedig eddig rendszeresen úszott.

### Feladat:

1. Tekintse át a Juli helyzetét mind az 5 szempontból. Milyen faktorok járulnak hozzá Juli jelenlegi helyzetének elhúzódásához?

2. Javasoljon lehetséges megoldásokat a stressz csökkentésére és a reziliencia növelésére Julinak!

3. Javasoljon olyan megoldást, amivel Juli főnöke tudna segíteni Julinak, hogy csökkenjen a stressz és növekedjen a rezilienciája!



4. Vegye tekintetbe a javaslatok pro és kontra oldalát!

5. Melyik lenne a legjobb megoldás? Miért?

**Gyakorlat:**

Gondoljon egy nemrég történt, vagy egy lehetséges szituációra, amely megoldásért kiált. Elemezze úgy, ahogy az esettanulmányban tette! Milyen megoldási javaslatokat lehet számba venni az eddigi tapasztalatok alapján?

## 7. PERMA gyakorlat

### Pozitív érzelem

Mostanában milyen mértékű pozitív érzelmei vannak? [apróbbak vagy kardinálisabbak]

### Elmélyülés

Milyen tevékenységben tud annyira elmerülni, hogy elveszíti az időérzékét?

### Értelem

Ezen a héten milyen arányban végzett olyan tevékenységet, amelynek önmagán túlmutató értelme / produktuma van az ön számára és nem sajnál időt fordítani rá?

### Teljesítmény

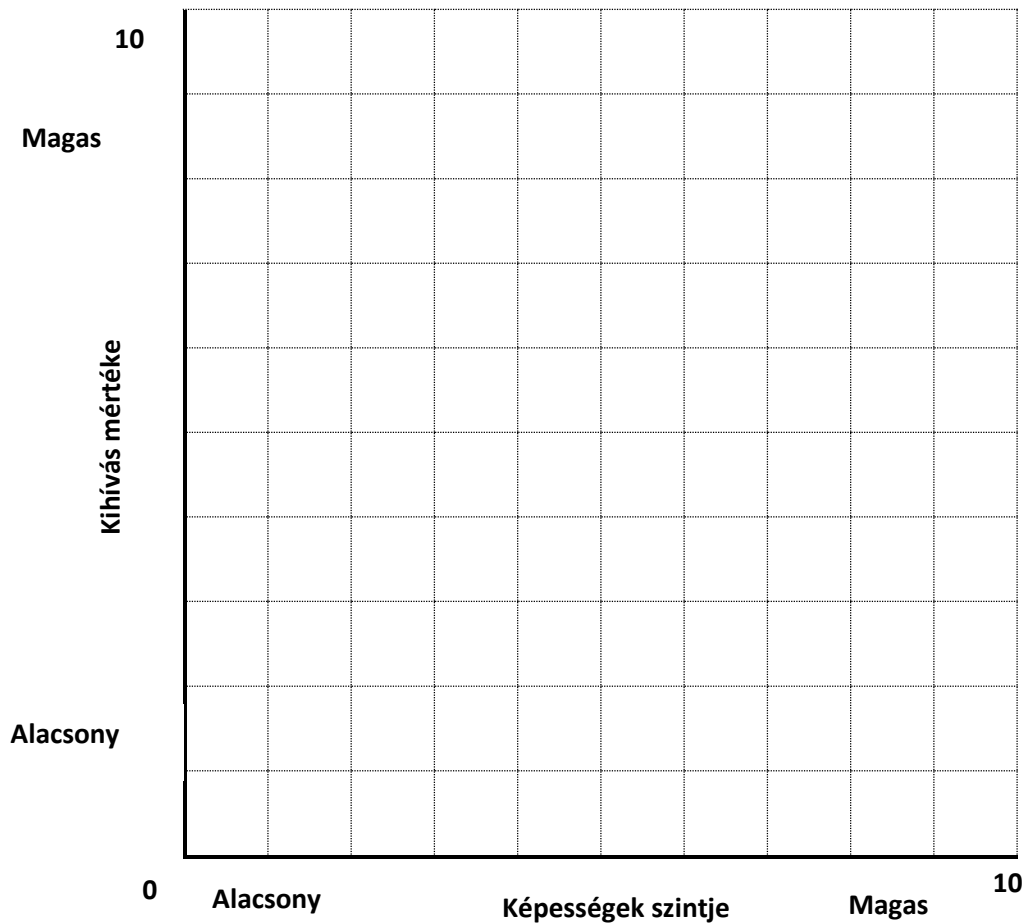
Milyen tevékenységet végezne szívesen, attól függetlenül, hogy van-e sikere, győztes-e benne, vagy keres-e vele? (l'art pour l'art)

### Kapcsolatok

Melyek a legfontosabb kapcsolatai az életben, és miért azok? Hogyan jellemezné kapcsolatait a többi emberrel?

## 8. FLOW-felmérés

Mentális állapotunk a kihívás mértékének és a saját képességeink megítélésének függvényében



### Felmérés:

Milyen kihívásokkal szembesül a jelenlegi munkája során?

.....

Mekkorának értékeli a kihívások mértékét, nehézségét egy 10-es skálán? Jelölje az ábrán!

Mely készségek, képességek szükségesek ahhoz, hogy meg tudjon birkózni ezekkel a kihívásokkal? Sorolja fel a legfontosabbakat!

.....

Összességében az előbbi képességek szintjét milyennek ítéli meg önmagnál egy 10-es skálán? Jelölje az ábrán!

Nézze meg, hogy a két értéknél meghúzott vonalak metszéspontja hová esik a FLOW ábrán!

## Az egyes mentális állapotok jellemzői

**Áramlat (flow) élmény.** A flow élmény az az állapot, amikor teljes figyelmünkkel feloldódunk egy tevékenységben. A flow élményben a jelenben vagyunk, oda tudjuk szentelni magunkat a tevékenységnek, miközben az időérzékelés torzulhat (megáll, vagy felgyorsul az idő). Hogyan írják le azok, akik átélik? A következő kifejezéseket használják: tökéletes koncentráció, beolvadás, teljes kontroll, csúcsteljesítmény, sodródás, minden magától megy, súlytalanság stb. Ez az élmény szubjektív, azaz kialakulása saját észlelésünktől függ.

**Kontroll élménye.** Ebben az állapotban azt érzékeljük, hogy a dolgok irányítása a kezünkben van, a tevékenységet eredményesen, hatékonyan tudjuk végezni, hisz ehhez minden képességünk megvan.

**Lazítás (relaxáció).** A nyugalom, elengedettség, stresszmentesség állapota. Ekkor azt gondoljuk, hogy meglévő képességeinkkel könnyedén megbirkózunk az adott helyzettel.

**Unalom.** Ebben az állapotban a tevékenység megszokottá válik, végzése nem jár örömmel, érdeklődésünket elveszítjük iránta. Képességeinkhez mérten a kihívásokat alacsonynak értékeljük. Azt gondolhatjuk, hogy többre vagyunk képesek, a tevékenység nem méltó a képességeinkhez.

**Fásultság, közöny.** Az érzelmi ingerelhetőség fogyatékosága. A környezet ingereivel szemben mutatott csökkent reakciók, érdektelenség jellemzik. Munkanélküliség esetén könnyen bekövetkezhet ez az állapot.

**Aggodalom.** Negatív gondolatokkal és képzetekkel járó állapot, amely arra készítet bennünket, hogy elkerüljük az előrevetített veszélyt. Ekkor úgy érzékeljük, hogy az előttünk álló kihívások meghaladhatják képességeinket.

**Szorongás.** A fenyegetettséget és veszteséget magukban hordozó helyzetekben szorongást, félelmet érzünk. A szorongás a vészcsengő szerepét tölti be. A szorongás tehát a stressz jelzője, megoldáskereső ösztönzője, megoldás hiányában kísérőjelensége. Ha a stresszhelyzet tartósan fennáll, akkor a szorongás is állandósul. Ebben az állapotban az a szubjektív élményünk, hogy a dolgok irányítása kicsúszik a kezünk közül, nincs lehetőségünk azok befolyásolására, kiszolgáltatottak vagyunk, képességeinket sokszorosán felülmúlja a kihívás mértéke.

**Készenlét (arousal).** A szervezet általános izgalmi és éberségi állapota, gerjesztettségi szintnek is hívják. Előfeltétele a jó teljesítőképességnek. Élmény szinten hasonló a „lámpaláz” jelenségéhez. Azt gondoljuk, hogy képesek vagyunk megküzdeni az előttünk álló kihívásokkal, bár ez olykor erőfeszítéssel jár.

## 9. Hogyan legyünk boldogok?

### Felmérés a boldogságfokozó gyakorlatok személyre szabásához

**Instrukció:** Vegye fontolóra a következő 12 boldogságfokozó gyakorlat mindegyikét! Gondolja át, milyen lenne hosszú időn át heti rendszerességgel végezni. Mennyire tetszik ez önnek? Mennyire áll közel önhöz? Ezt követően minden gyakorlatnak adjon egy értéket (1-7-ig)

egyáltalán nem 1 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

1. **Hála kifejezése:** Vegye számba, amije van, és fejezze ki háláját ezekért (akár egy fontos másik személynek, akár egyedül, töprengés során, vagy naplóban), vagy fejezze ki háláját és elismerését egy vagy több ember felé, akiknek soha nem mondott igazán köszönetet.

egyáltalán nem 1 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

2. **Az optimizmus kialakítása:** naplóirás, amelyben elképzeli és leírja az önmaga számára elképzelt legjobb jövőt, vagy gyakorolja, hogy minden egyes helyzetnek a naposabb oldalát lássa.

egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

3. **A kényszeres gondolatok (rágódás) és a társas összehasonlítás elkerülése:** stratégiák (pl. figyelemelterelés) segítségével csökkentse annak gyakoriságát, hogy a problémáin rágódjon, illetve másokhoz méregesse magát.

egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

4. **Jó cselekedetet hajt végre:** jót tesz másokkal, akár a barátaival, akár idegenekkel, nyíltan vagy név nélkül, spontán vagy előre tervezett módon.

egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

5. **Kapcsolatok ápolása:** kiválaszt egy megerősítésre szoruló kapcsolatot, majd időt és energiát fektet a kapcsolat gyógyításába, ápolásába, erősítésébe és élvezésébe.

egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

6. **Stratégiák kidolgozása a megküzdéshez:** olyan stratégiák kidolgozása, amelyek segítik, hogy kibírja és leküzdje az újabb feszültségeket, nehézségeket, vagy traumákat.

egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

7. **A megbocsátás megtanulása:** naplóvezetés vagy levélírás, amelynek során azon dolgozik, hogy elengedje haragját vagy neheztelését, amelyet egy vagy több ember iránt érez, akik megbántották, vagy megsértették.

egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

**8. Több olyan tevékenység végzése, amelyek igazán lekötik önt:** az otthoni és munkaköri tevékenységei közül azok számának a növelése, amelyekbe „bele tud felejtkezni”, amelyek kihívást jelentenek, és teljesen lekötik a figyelmét (vagyis áramlatélményt nyújtanak).  
egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

**9. Az élet apró örömeinek élvezete:** odafigyelni az élet apró örömeire és csodáira, élvezni és ismételtetni azokat oly módon, hogy rájuk gondol, leírja, lerajzolja, vagy másokkal megosztja őket.  
egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

**10. Elköteleződés céljai mellett:** válasszon ki egy, két, vagy három fontos célt, amely sokat jelent az ön számára, és szánjon ezekre időt és energiát.  
egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

**11. Vallásgyakorlás és spirituális élet:** foglalkozzon többet egyházával, a zsinagógájával, vagy mecsetjével, vagy olvasson spirituális témájú könyvet és elmélkedjen rajtuk.  
egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

**12. Testedzés:** törődjön többet testével, végezzen testgyakorlatokat, meditáljon, többet mosolyogjon és nevessen.  
egyáltalán nem 1. 2. 3. 4. kicsit 5. 6. 7. nagyon

Kiértékelés: Írja le azt a 4 tevékenységet, amelyre a legtöbb pontot adta.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Érdeemes személyre szabni a boldogságfokozó gyakorlatokat, mert az a stratégia válik be, amelyik természetesnek érződik, és amelynek gyakorlására az ember valóban motiváltnak érzi magát.

## 10. Holnaptól...

Amire tudatosan figyelek:

Amin gondolkodni fogok:

Amit azonnal ki is próbálok:

## Reziliencia-fejlesztés

### Összefoglalás

#### Ψ A reziliencia-fejlesztés 10 útja

1. Építs kapcsolatokat! Legyen kiterjedt kapcsolati hálód!



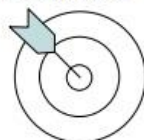
2. Ne tekintsd a kríziseket legyőzhetetlen akadálynak!



3. Fogadd el, hogy a változás elkerülhetetlen és az élet velejárója!



4. Reális célt tűzz ki és törekedj a megvalósítására!



5. A kihívásokra határozott lépésekkel reagálj!



6. Keresd az önismeret bővítésének lehetőségeit!



7. Pozitívan tekints önmagadra, higgy a képességeidben



8. Perspektívában gondolkozz!



9. Reménykedve tekints az életedre!



10. Vigyázz magadra!



#### A reziliencia tréning 4 fő témája

Reziliens gondolkodás



Hatékony kapcsolatépítés



Hogy bánjunk az érzelmekkel?



Támaszkodjunk az erősségeinkre!

