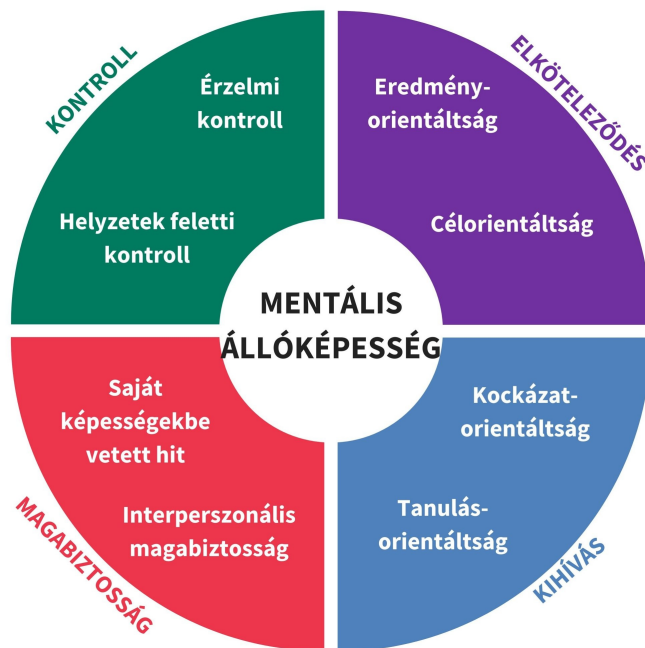


Fejlesztési Riport

Sample 2018-02-14



Ez a Fejlesztési Riport a következőket nyújtja a résztvevőnek:

Visszajelzés az MTQPlus eredményükről
Javaslatok saját fejlesztésükhöz

Összefoglaló

Összesített mentális állóképesség	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kontroll	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Érzelmi kontroll	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Helyzetek feletti kontroll	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Elköteleződés	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Célorientáltság	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Eredményorientáltság	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kihívás	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kockázatorientáltság	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tanulásorientáltság	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Magabiztosság	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saját képességekbe vetett hit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Interperszonális magabiztosság	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális állóképesség Riport - Sample

A riport alkalmazása

A riport elkészítéséhez felhasznált adatok kizárólag az Ön által kitöltött kérdőíven alapulnak. Ez azt jelenti, hogy csupán egyetlen információforrásra épülnek. Fontos figyelembe venni, hogy az Ön mentális állóképességével kapcsolatban más tények is rendelkezésre állhatnak. Ezt a riportot tehát a tágabb kontextusában kell értelmezni.

Célja, hogy Ön visszajelzést kapjon a mentális állóképességéről és a kapcsolódó fejlődési lehetőségekről. Ehhez az Ön pontszámait összevetettük az általános népesség egy nagy mintájából nyert pontszámokkal.

A riport a következő módon hasznosítható a legteljesebb mértékben:

- Nyitott hozzáállással olvassa el a szöveget.
- Alaposan gondolja át az eredményeket. Vegye figyelembe a más forrásokból származó egyéb információkat. Érdekes lehet például átbeszélni az eredményeket másokkal – a felettesével vagy egy coachcsal, jóbaráttal vagy családtaggal. A riport jó kiindulópont – de a dolgok mélyére ásni igazán csak egy jó beszélgetésen keresztül lehet.
- Ezt követően dönthet úgy, hogy a itt bemutatott eredmények közül mindent elfogad, csak néhány ponttal ért egyet, vagy egyáltalán semmivel sem tud azonosulni. Nincsen tévedhetetlen kérdőív, és lehetséges, hogy Ön úgy érzi, ezek az eredmények nem tükrözik az Ön tényleges mentális állóképességét. Ez teljesen rendben van. Mégis, reméljük, talál benne hasznos információt azzal kapcsolatban, hogy hogyan kapcsolódik Ön a külvilágho

Az itt bemutatott eredmények csupán egy pillanatképet nyújtanak. A mentális állóképesség számos különféle módon fejleszthető. Ez a riport tartalmaz néhány javaslatot arra vonatkozóan, hogy hogyan fejlesztheti mentális állóképességét, ha ennek szükségét érzi.

Ezeket a Kihívás, Kontroll, Elköteleződés és Magabiztosság dimenziók részeredményeit bemutató szakaszokban találja.

A céljuk csupán a gondolatébresztés, és lehet, hogy Ön számos más módot is ismer a készségei fejlesztésére – ezeket akár az itt bemutatott javaslatokkal együtt is alkalmazhatja.

Az AQR International számos eszközt, intervenció eljárást és gyakorlatot fejlesztett ki a mentális állóképesség egyes elemeinek fejlesztésére. További információ: <https://aqrinternational.co.uk/mental-toughness-development-toolkit>

Mentális állóképesség

A mentális állóképesség olyan személyiségvonás, amely részben meghatározza az egyének teljesítményét stresszorok és nyomás jelenlétében, illetve ha lehetőségekkel, valamint kihívásokkal találják szembe magukat. Jelentős szerepet játszhat annak meghatározásában, hogy az adott személy hogyan kezeli a stresszt, illetve kulcsfontosságú lehet az egyéneknél és szervezetekben rejlő lehetőségek teljes kibontakoztatásához.

Általános mentális állóképesség

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10



Nehéznek találhatja a stresszes és nagy kihívást jelentő helyzeteket, és előfordulhat, hogy önbizalomhiánytól szenved. Ön valószínűleg a lehetséges problémákra összpontosít.

Nehéznek találhatja a kritikus észrevételek kezelését, és esélyes, hogy túlságosan a szívére veszi, amit mások mondanak. Gyakran zaklatják fel mások, és túl sokat rágódhat a megjegyzéseiken.

Ezenfelül időnként önmagával szemben is túlságosan kritikus lehet. Lehetséges, hogy nem szívesen tolja magát előtérbe, talán az afölötti aggodalma miatt, hogy esetleg nem jár sikerrel. Túlságosan gyakran tulajdonítja másoknak a saját sikereit, ugyanakkor túlságosan gyakran vállalja magára a felelősséget minden hibáért.

Esetenként előfordulhat, hogy nem mondja ki, amit gondol, akkor sem, ha nagyon határozott véleménye van egy kérdésben. Ennek hatására frusztrációt élhet át. Kissé kellemetlenül érezheti magát csoportos szituációkban, és félénk lehet társas helyzetekben.

Problémák és nehézségek felmerülése esetén előfordulhat, hogy idegeskedik és fenyegetve érzi magát. Elkerülhet néhány fontos, de kihívást jelentő helyzetet a kudarctól való félelem miatt, így nem tud élni a személyes fejlődését szolgáló minden lehetőséggel. Hajlamos az aggodásra, és időről időre aránytalanul felnagyíthat bizonyos problémákat. Néha azt veszi észre, hogy amiatt aggódik, hogy aggódik. A váratlan helyzetek esetenként teljesen kibillenthetik az egyensúlyából, és nehéznek találhatja, hogy visszanyerje a lélekjelenlétét.

Kontroll

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A legtöbb helyzetben valószínűleg úgy érzi, hogy kézben tartja a dolgokat, bár alkalmanként úgy érezheti, hogy elsodorják az események. Változékony mértékben érzi úgy, hogy kézben tartja a dolgokat, és nyomás alatt néha tehetetlennek érezheti magát.

Stresszes helyzetekben és nyomás alatt sokszor jól kezeli a szorongását, de alkalmanként kinyilváníthatja mások felé.

A munkahelyén azt tapasztalhatja, hogy hosszú ideig hatékonyan dolgozik, de időnként elakad. Ez az élet normális velejárója! A kihívás az, hogy ne ragadjuk túl. Gyakran az ilyen helyzet egyszerűen azt jelenti, hogy kimerült, és pihenésre van szüksége.



Érzelmi kontroll

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Bár előfordulhat, hogy aggódik az életének néhány fontos eleme miatt, általában nem viszi túlzásba ezt az aggodalmat.

Esetenként Ön képes a különféle helyzetekhez igazítani az érzelmi válaszait, és néha tudja palástolni az esetleges idegességét.

Általában megőrzi a kiegyensúlyozottságát, nyugodt és összeszedett marad, de néha nehezebbé eshet az érzelmek kontrollálása.

Fejlődési javaslatok

- Képzelse el magát, ahogy a tetteinek valódi hatása van. Képzelse el, hogy hatékonyan viselkedik és cselekszik. Ebben fontos szerepe lehet a testnyelvnek is.
- Rendszeresen emlékeztesse magát arra, hogy amit tesz, valóban számít.
- Tanulja meg elkülöníteni azokat a dolgokat, amelyeket képes teljesen irányítani, amelyek fölött befolyása van, és amelyek teljesen az Ön hatókörén kívül esnek. Ne próbálja meg irányítani az irányíthatatlant.
- A nagyon stresszes helyzetekkel való hatékony megküzdésben segíthetnek a relaxációs technikák, például a légzőgyakorlatok, a séta, a jóga vagy a progresszív izomrelaxáció.
- Mielőtt másokkal kommunikál, érdemes lehet összeszedni a gondolatait és érzéseit akár egyedül, akár egy-két közeli barát vagy munkatárs segítségével.
- Próbálja ki a „kontrollált figyelemelterelés” módszerét. Egy rövid ideig végezzen valamilyen élvezetes tevékenységet, mielőtt visszatér az aggasztó vagy nehéz helyzethez. Például játsszon a kutyájával, vagy hallgassa meg a kedvenc számát.
- A „belső beszéd” technika alkalmazásával rendszerezze a gondolatait.

Helyzetek feletti kontroll

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Elképzelted, hogy nem igazán hisz abban, hogy a tettei számítanak, és néha úgy érzi, gépiesen végzi a feladatait. Hajlamos azt gondolni, hogy amit tesz, az nem fontos.

Ritkán érzi úgy, hogy befolyással bír, ha valamit el kell intézni, és gyakran önti el az az érzés, hogy amit tesz, nem igazán számít. Talán szívesebben foglalkozik egyszerre egy dologgal ahelyett, hogy párhuzamosan végezne több feladatot.

Lehetséges, hogy az akadályok és kudarcok hatására abbahagyja, amivel foglalkozik. Többnyire nehéznek találja, hogy módot találjon ezeknek a leküzdésére.

Lehetséges fejlődési pontok többek között:

- Próbáljon pozitívabban tekinteni önmagára. Azonosítson legalább 5 dolgot, amelyekben korábban sikereket ért el. Vizsgálja meg, hogy minek volt köszönhető a siker – és próbálja meg alkalmazni a tanulságokat a jövőben.
- Azonosítson néhány egyszerű de fontos feladatot, amelyek könnyen megvalósíthatók, és végezze el őket! Például a nap végén tűzzön ki magának egy egyszerű tennivalót, amelyet a következő nap reggelén el tud végezni... és végezze el!! Erre építve haladjon tovább – például azonosítson néhány nehezebb feladatot vagy egy teljes sornyi feladatot.
- Ha egyszerre több dolgot kérnek Öntől, szánja rá az időt, és foglalja őket listába, rendezze őket fontossági sorrendbe, és a legegyszerűbbtől kezdve, lépésről lépésre végezze el őket.
- Próbáljon meg pozitív gondolkodási technikákat alkalmazni. Például kerülje a „de”, „talán” és „ha” szavak használatát gondolkodás közben. Ez meglepő hatással lesz a feladatokhoz való hozzáállására.
- Egyértelműen határozza meg, hogy mi fölött van befolyása, és mi fölött nincs.
- Figyeljen meg másokat – a munkahelyen és a munkahelyen kívül egyaránt –, akik sikeresnek tűnnek. Azonosítsa, hogy mi jellemzi a viselkedésüket, és alkalmazzon néhányat ezekből a magatartásformákból. Ez a tanulás egyik nagyon fontos módja – mások gyakran nem a készségeiknek, hanem inkább a hozzáállásuknak és kitartásuknak köszönhetően sikeresek.
- Próbálja megtervezni az Önre bízott munkát – különösen ügyeljen arra, hogy lebontsa azt kisebb, kezelhetőbb elemekre. Első alkalommal kérjen ehhez segítséget.

Elköteleződés

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10



A figyelme könnyen elterelhető a folyamatban lévő feladatáról. Kedvezőtlen körülmények esetén nehéznek találhatja a feladatai elvégzését, és ennek következtében esetleg túl könnyen feladja.

Ha úgy gondolja, hogy nem képes az útjába kerülő akadályok legyőzésére, előfordulhat, hogy nem kíván több erőfeszítést tenni.

Bizonyos feladatok esetében általában véve is nehéznek találhatja a lelkesedést.

Célorientáltság

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Gyakran fenyegetőnek éli meg azt a nyomást, amely együtt járhat azzal, ha valamilyen célt próbálunk elérni. Amikor elvállal valamilyen feladatot vagy tennivalót, lehetséges, hogy jó képe van arról, milyen lesz a sikeres eredmény, de előfordulhat, hogy túl könnyen képzeletben el a cél eléréséhez kapcsolódó esetleges problémákat is, valamint annak a következményeit, ha nem sikerülne elérni a célt.

Így a célkitűzések csökkenthetik a motivációját – különösen, amikor úgy érzi, hogy támogatásra van szüksége, mert értése szerint a cél nem megvalósítható. Előfordulhat, hogy túl könnyen gondol a célkitűzésben rejlő kihívásokra ahelyett, hogy azt gondolná át, hogyan lehetne elérni az adott célt.

Különösen nagy nehézséget okozhat Önnek, ha egynél több célt is megfogalmaznak – kihívást jelenthet a célok fontossági sorrendbe állítása az idő, az erőfeszítés és az erőforrások ráfordítása tekintetében.

Fejlődési javaslatok:

- Találja meg, hogy mi az, ami tényleg érdekli és motiválja Önt, és ezt is próbálja beépíteni a feladat megtervezése során.
- Amikor megkérlik, hogy végezzen el valamit, szánja rá az időt a feladat elemzésére, és gondolja át, hogy hogyan tudja elérni azt. Alkalmazzon strukturált problémamegoldó eszközöket és technikákat (az 5 miért módszert, SWOT-elemzést, gondolatétképet stb.)
- Mindig konkrét, mérhető, megvalósítható, releváns és időkorláttal rendelkező célokat tűzzön ki.
- Próbáljon optimista lenni. Sok igazság van a régi bölcsességben: „Akár abban hiszel, hogy meg tudod csinálni, akár abban, hogy nem, az élet mindig igazolni fog.” Erőtélemzés segítségével azonosítsa a siker esetleges akadályait és a legyőzésük módját.
- Kérjen segítséget és coaching támogatást másoktól – barátoktól, munkatársaktól, felettesektől stb.
- Vizualizációs technika használatával képzelje el, milyen lenne a sikeres kimenetel. Képzelje el azt is, hogy ez milyen érzés lenne. Sokak számára a jól megfogalmazott cél motivációs erővel bír.
- Ossa fel a végső célt több kisebb, elérhető mérföldkőre (minicélokra, amelyek megvalósíthatók az út során). Ezáltal könnyebben elérhetőnek tűnhet maga a végcél.

Eredményorientáltság

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Ön általában másoknál könnyebben adja fel az Önre bízott feladatokat – különösen kudarcok és meglehetősen nagyfokú nyomás esetén.

Nehéznek találhatja a tartós figyelmet és a mentális erőfeszítés hosszabb időn keresztül való fenntartását. Gyakran érezheti fáradtnak magát közepes mértékű erőkifejtést követően.

Esetleg azt gondolja, hogy amit tesz, nem igazán számít a feladat szempontjából, és előfordulhat, hogy nem mindig látja értelmét a munkájának.

Nem valószínű, hogy jelentős elégedettséggel tölti el, ha sikerül elérnie valamit.

Fejlődési javaslatok:

- Találja meg, hogy mi az, ami tényleg érdekli és motiválja Önt, és ezt is próbálja beépíteni a feladat megtervezése során.
- Amikor megkérik, hogy végezzen el valamit, szánja rá az időt a feladat elemzésére, és gondolja át, hogy hogyan tudja elérni azt. Alkalmazzon strukturált problémamegoldó eszközöket és technikákat (az 5 miért módszert, SWOT-elemzést, gondolattérképet stb.)
- Mindig konkrét, mérhető, megvalósítható, releváns és időkorláttal rendelkező célokat tűzzön ki.
- Próbáljon optimista lenni. Sok igazság van a régi bölcsességben: „Akár abban hiszel, hogy meg tudod csinálni, akár abban, hogy nem, az élet mindig igazolni fog.” Erőtélemzés segítségével azonosítsa a siker esetleges akadályait és a legyőzésük módját.
- Kérjen segítséget és coaching támogatást másoktól – munkatársaktól, barátoktól stb.
- Ne adja fel túl hamar. Lépjen egy kicsit hátra, és adjon lehetőséget magának, hogy újra felvegye a fonalat.
- Vizualizációs technika használatával képzelje el, milyen lenne a sikeres kimenetel. Képzelje el azt is, hogy ez milyen érzés lenne. Gondolja végig, mit kell ehhez tennie, és mi lenne annak a legjobb módja.
- Alkalmazzon pozitív gondolkodási eszközöket és technikákat.

Kihívás

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Kicsit megrettenhet a kihívást jelentő helyzetekben. Néha nyomasztónak találhatja a nagy kihívásokat, és inkább az az érzés uralkodhat el Önön, hogy nem fog jól teljesíteni, ahelyett, hogy ez milyen nagyszerű alkalom a bizonyításra. Valójában lehet, hogy inkább teljesen elkerüli az ilyen helyzeteket.



Hajlamos arra, hogy kicsit kényelmetlenül érezze magát a nem stabil környezetekben, és valószínűleg lehetőség szerint igyekszik minimalizálni az olyan helyzeteket, amelyekben változásokkal kell megküzdeni.

Lehetséges, hogy olyan helyen szeret dolgozni, ahol jelentős mértékű a stabilitás, és bevált rutinokat alkalmaznak. Ön valószínűleg ilyen környezetben fogja a legjobb teljesítményt nyújtani.

Jelentős mértékben előnyben részesíti a kiszámíthatót a kiszámíthatatlannal szemben, és esetenként meglehetősen lassan reagál a váratlan változásokra. Ön valószínűleg megpróbálja kerülni a kockázatot, amikor nagy nyomás van a vállán.

Amikor jelentős és akár hosszan tartó nyomást jelentő kihívásokkal találkozik, ezt kimerítőnek élheti meg, és mindez negatív hatással lehet a teljesítményére és viselkedésére is.

Az élet és a munka csak ritkán teljesen kiszámítható. A változások bekövetkeznek, és a váratlan kihívások meglehetősen szokványosak. Szükség lesz rá, hogy kifejlessze és alkalmazza azokat az eszközöket, technikákat és megközelítéseket, amelyek hozzásegítik az ezekkel való hatékony megküzdéshez.

Kockázatorientáltság

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Őn olyan személy, aki néha jól kezeli a kihívásokat, változásokat és a változatosságot, amikor ezek új és az eddigiektől eltérő élményeket nyújtanak. Különösen, ha ebben mások is támogatják. Ugyanakkor nagyra értékeli a nagyfokú stabilitást is, magánéletében és a munkahelyén egyaránt.

A túl sok változásba és kudarcba belefáradhat, és ilyenkor visszavonulhat a komfortzónájába.

Elfogadja, hogy mindig lehet jobb módon végezni a dolgokat, és gyakran nyitott arra, hogy felfedezze ezeket a módokat, bár értéket láthat a változatlanóságban is. Gyakran lát egy-egy helyzetben fenyegetést is a lehetőség mellett.

Fejlődési javaslatok:

- Előnyös lehet, ha belegondol, hogy minden kihívást felhasználhat a személyes fejlődéséhez. Ismerje el minden kihívás fontosságát, és alaposan gondolja át, hogy hogyan segíthetnek az egyes kihívások az Önben rejlő lehetőségek kiaknázásában.
- Fontolja meg időhatékonysági eszközök és technikák használatát, amelyek segítségével jobban megszervezheti az idejét és az erőforrásait.
- Vegye igénybe valakinek a segítségét a munkája felülvizsgálatához és a feladatok fontossági sorrendjének a felállításához – különösen, ha gyorsan változnak a dolgok.
- A felmerülő kihívásokat próbálja tágabb kontextusban szemlélni. Ha megkéri valamilyen nyomasztó feladatra, nézzen utána, hogy megoldották-e ezt már más, Önnél tehetségesebb, illetve kevésbé tehetséges emberek.
- Tekintse át a céljait és célkitűzéseit, hogy reálisak és megvalósíthatók-e. Valóban rendelkezésére állnak a célok eléréséhez szükséges források? Ha másokra is szükség van a sikerességhez, ezek a más személyek megbízhatók?
- Fejlessze coaching és feladatkiszervezési készségeit – ezek segítségével kezelhetővé teheti a munkaterhelést, és megtanulhatja értékelni a munka strukturált megközelítésének alkalmazását.
- Vizsgálja felül és fejlessze a csapatmunkát – így jobban a cél elérésének szolgálatába tudja állítani a csoport erőforrásait és prioritásait.
- Rendszeresen vizsgálja felül a teljesítményt – a célok továbbra is elérhetők-e; nem kezd-e a kiégés jeleit tapasztalni magán; mit tehet azért, hogy feltöltődjön.

Tanuláorientálttság

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A kihívást, változást és változatosságot hozó élményekben nagyobb valószínűséggel látja a fenyegetést és a hátulütőket, mint a lehetőséget.

Ha változásnak van kitéve, és problémák merülnek fel, nehézségek adódnak vagy kudarc éri, nagyobb eséllyel érzi kellemetlenül magát a következmények miatt. Lehetőség szerint soha nem szeretné újra kipróbálni az adott helyzetet. Esetleg azt a következtetést vonhatja le belőle, hogy soha többet ne tegye ki magát ilyen helyzetnek, ahelyett, hogy észrevénné a lehetséges pozitív tanulságokat.

A nem tervezett változások sokszor kibillentik az egyensúlyából, és ritkán reagál jól a hirtelen változásokra. Hajlamos a kockázatkerülő viselkedésre, és aggódik amiatt, hogy mit hozhatnak a véletlen helyzetek.

Lehetséges, hogy kevesebb hibát vét, mint egy kockázatorientáltabb személy, de előfordulhat, hogy nem is tanul olyan sokat.

Fejlődési javaslatok:

- Beszélgessen változást átélő vagy kihívást jelentő élményeket megtapasztaló emberekkel – függetlenül attól, hogy sikeresek vagy sikertelenek voltak az adott helyzetben. Tényleg annyira különböznek Öntől? A legtöbben pozitívan fogják megítélni az eredményeket.
- Fontolja meg SWOT-elemzés elvégzését – a kapcsolódó erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek listába foglalását – még a kihívás elfogadása előtt vagy a teljesítését követően. Hasznos lehet valakivel közösen átnézni ezt a listát. Ezt követően hozza meg a döntést: „Előnyömré válik/vált ez?”
- Gondolkozzon el azon, hogy milyen ismereteket, készségeket és magatartásformákat szeretne elsajátítani vagy fejleszteni. Hol nyílik lehetőség ezeknek a fejlesztésére? Gyakran az új élmények biztosítják ezt.
- Ha kudarc vagy sikertelenség éri (és ez mindenkivel előfordul), várjon néhány napot, mielőtt átgondolja, hogy mi is történt, és hogy mit tanult az esetből – és öszpontosítson a pozitív tanulási eredményre. Még ha úgy is dönt, hogy nem szeretné megismételni az élményt, az akkor is tartogat magában valamilyen tanulságot.
- Vizualizációs technika alkalmazásával képzelje el, hogyan alakulhatott volna máshogy az élmény, és mit tehetett volna Ön azért, hogy máshogy alakuljon. Ez szintén lehetőséget biztosít a tanulásra.
- Amikor éppen valami új vagy kihívást jelentő feladatra készül, készítsen értéelemzést – mi az, ami megakadályozná az elvégzését, és mi az, ami segítené benne. Az élményben rejlő tapasztalási lehetőség akár az egyik motiváló erő is lehet a feladat felvállalására.
- Próbálja meg pozitív gondolkodási technikákat alkalmazni. Például kerülje a „de” és a „ha” szavak használatát gondolkodás közben. Ez meglepő hatással lesz arra, hogy hogyan értékeli az átélt helyzeteket.

Magabiztosság

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Önt észszerű mértékű magabiztosság és közepes önbizalom jellemzi. Alkalmanként azonban elveszítheti a hitét önmagában, és mások támogatására van szüksége.

Jellemzően többnyire számítani lehet arra, hogy kielégítő eredményt nyújt. Azonban ha sorozatosan kudarcok érik, akkor megrendül a magabiztosság és a belső meggyőződés. Ha valamiben sikertelen, azt más, nem kapcsolódó tevékenységekre is kivetítheti.

Ilyenkor a fő kihívás az önértékelésének és önmagába vetett hitének a visszaállítása.

Saját képességekbe vetett hit

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Ön rendelkezik a szükséges önbizalommal ahhoz, hogy megpróbálkozzon a legtöbb feladattal, de esetenként lehet, hogy nem vállal fel olyan kihívásokat, amelyekhez egyébként megvannak a képességei. Alkalmanként előfordulhat, hogy megkérdőjelezi a képességeit, amikor rosszra fordulnak a dolgok.

Normális esetben hisz abban, hogy a dolgok végül jól alakulnak, de időnként túlságosan önkritikus lehet, és hagyja elhatalmasodni a hibái miatti nyomasztó gondolatokat.

Néha kételkedik abban, hogy rendelkezik azokkal az ismeretekkel és készségekkel, amelyekkel pedig talán mások szerint rendelkezik.

Fejlődési javaslatok:

- Tudatosan dicsérje meg magát, amikor sikert ér el – és ragadjon meg erre minden lehetőséget.
- Időlegesen változtasson a munkakörnyezetén, hogy az új kihívások teljesítése során olyan közeg vegye körül, amelyet nem „piszkoltak be” a korábbi sikertelenségek. Gondoskodjon arról, hogy minden lehetősége meglegyen a sikernek: szánjon időt a teendői megtervezésére.
- Használja ki a csapatmunkában rejlő erőt, hogy visszanyerje a lendületét.
- Tartson egy kis szünetet, amíg visszanyeri az egyensúlyát.
- Fontolja meg asszertivitási vagy magabiztossági tréning elvégzését, hogy bővítse a rendelkezésére álló eszköztárat és technikákat – és gondoskodjon arról, hogy elérhető legyen a szükséges támogatás a munkahelyi alkalmazásukhoz.
- Tudatosítsa magában, amikor új készségekre és ismeretekre tesz szert – valamint azt is, amikor alkalmazza ezeket.
- Figyeljen oda, amikor másoktól kap dicséretet és elismerést – ne söpörje félre és ne értékelje alul ezeket.

Interperszonális magabiztosság

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Általában kényelmesen érzi magát csoportos helyzetekben, de nem mindig mondja ki a gondolatait. Néha előfordul, hogy átveszi a helyzet irányítását, de egyes esetekben lehet, hogy nem sikerül proaktívan cselekednie. Normális esetben jelentős szerepet tölt be a másokkal való együttműködés során, de túlságosan érzékenyen reagálhat arra, amit mások mondanak vagy gondolnak.

Időnként engedheti másoknak, hogy befolyásolják Önt, amikor az Ön érve vagy álláspontja az erősebb.

Fejlődési javaslatok:

- Írjon egy listát, amelyben felsorol 5 pozitív jellemzőt saját magáról. Ezeknek az azonosításához kérje a felettese, egy barátja, munkatársa vagy családtagja segítségét. Amikor stressz éri, emlékeztesse magát ezekre.
- Ha valami mondanivalója van – mondja ki!
- Ügyeljen a belső beszédére – tudatosítsa magában, hogy hányszor vannak negatív gondolatai saját magával szemben – majd egyszerűen mondja magának azt, hogy ÁLLJ, amikor éppen valamilyen negatív gondolat megfogalmazására készül. Pont ugyanolyan könnyű pozitívan gondolkodni, mint negatívan – válassza hát inkább az előbbit.
- Vegyen rá másokat, hogy pozitív dolgokat mondjanak Önről.
- Ne tépelődjön a hibákon. Kerülje a túláltalánosítást – egyetlen hiba nem jelenti azt, hogy minden rossz. Ugyanígy kerülje a fekete-fehér gondolkodást – hibát véteni nem mindig rossz dolog. Valójában nagyon is hasznos visszajelzés is lehet, amelynek segítségével javíthatja a munkahelyi teljesítményét.
- Ha kihívást jelentő vagy domináló személlyel kell kommunikálnia, a közvetlen konfrontáció helyett tegyen fel olyan kérdéseket, mint „miért mondja ezt?” vagy „miért gondolja ezt?”.
- Vállaljon rövid prezentációkat, kezdetben „biztonságos” közönségek előtt.
- Vizualizációs technikák segítségével képzelje el, hogyan kezelhetne hatékonyabban egy adott beszélgetést vagy prezentációt.
- Ne aggódjon amiatt, hogy nem tudja a választ az összes kérdésre. Senki nem tud mindenről mindent. Hallgassa meg a kérdést, és ajánlja fel, hogy később ad rá választ.



AQR

aqr

01244 572050

www.aqr.co.uk