



# Önelfogadás

GERILLA MENTOR KLUB  
MISKEI ANIKÓ  
PSZICHOLÓGUS



"Az önellfogadás az,  
amikor nem vagyok  
hajlandó ellenséges  
viszonyt ápolni  
magammal."

Nathaniel Branden



MIT JELENT SZÁMODRA AZ ÖNELFOGADÁS A  
KARRIERED VONATKOZÁSÁBAN?

MIKOR VOLT OLYAN HELYZET A MUNKÁD  
SORÁN, AMIKOR A “SAJÁT OLDALADON  
ÁLLTÁL”? (PL. MIKOR NAGYON KIMERÜLT  
VOLTÁL KIVETTÉL EGY NAP SZABADSÁGOT,  
HOGY FELTÖLTŐDJ)

MIKOR VOLT OLYAN HELYZET A MUNKÁD  
SORÁN, AMIKOR NEM “ÁLLTÁL A SAJÁT  
OLDALADON”? (PL. BEMENTÉL DOLGOZNI  
BETEGEN)



MI AZ, AMIT NEM TUDOK ELFOGADNI  
MAGAMBAN A MUNKA VONATKOZÁSÁBAN?

MI MINDENT ÉRTÉKELEK MAGAMBAN A  
MUNKÁMAT ILLETŐEN?

MILYEN NEGATÍV ÉRZÉSEK SZOKTAK BENNEM  
MEGJELENNI A MUNKÁM SORÁN?



MIT TETTEM KORÁBBAN A MUNKÁM SORÁN,  
AMIT NEM TUDOK ELFOGADNI?

HAJLANDÓ LENNÉL-E EZZEL MOST EGY KICSIT  
CSAK JELEN LENNI, ANÉLKÜL, HOGY MEG  
AKARNÁD VÁLTOZTATNI?

MI AZ A MUNKÁD KAPCSÁN, AMIT HA KÉPES  
LENNÉL ELFOGADNI, AKKOR VÉGRE  
MEGVÁLTOZTATHATNÁD/FEJLŐDHETNÉL BENNE?



MI AZ A HIBA, AMIT VÉTETTÉL/TULAJDONSÁGOD  
A MUNKÁDBAN AZ ELMÚLT EGY ÉVBEN, AMINEK  
A LÉTEZÉSÉT NEM ISMERTED EL EDDIG?

MIKOR VOLTÁL EGYÜTTÉRZŐ MAGADDAL A  
MUNKÁVAL KAPCSOLATBAN?

HOL LENNE TÖBB EGYÜTTÉRZÉSRE SZÜKSÉGED  
ÖNMAGADDAL A MUNKÁDDAL/  
ÁLLÁSKERESÉSEDDEL KAPCSOLATBAN?



MIT JELENT SZÁMOMRA A VALÓSÁG TISZTELETE  
A MUNKA VONATKOZÁSÁBAN?

VAN-E BÁRMI OLYAN A MUNKÁD KAPCSÁN, AMI  
KAPCSÁN KÉPTELEN VAGY SZ  
ÖNELFOGADÁSRA?

HAJLANDÓ LENNÉL-E AZ ELLENÁLLÁSODAT  
ELFOGADNI AZ ÖNELFOGADÁSSAL SZEMBEN?



KERESS OLYAN DOLGOT AZ ÉLETEDBEN, AMIT  
AZUTÁN TUDTÁL MEGVÁLTOZTATNI, HOGY  
KÉPES VOLTÁL ELFOGADNI?

MIK A POZITÍVUMAID/ERŐSSÉGEID A  
MUNKÁDBAN?



Mondatkiegészítés

Rulek a  
változásokhoz



A MONDATKIEGÉSZÍTÉS EGY VÉGTELENÜL  
EGYSZERŰ, UGYANAKKOR EGYEDÜLÁLLÓAN  
ERŐTELJES ESZKÖZ ÖNBECSÜLÉSÜNK  
NÖVELÉSÉHEZ. ÁLTALA HOZZÁFÉRHETÜNK ÉS  
AKTIVÁLHATJUK REJTETT ERŐFORRÁSAINKAT.  
MINDEN REGGEL, MIELŐTT ELKEZDED A  
NAPODAT, ÍRJ MIN. 6, MAX. 10 BEFEJEZÉT A  
MEGKEZDETT MONDATOKRA. DOLGOZZ  
GYORSAN, A LEHETŐ LEGKEVESEBB  
GONDOLKODÁS NÉLKÜL.



AZ ÖNELFOGADÁS A MUNKA/KARRIER KAPCSÁN  
SZÁMOMRA AZT JELENTI....

HA ELFOGADÓBB VAGYOK A TETTEIMMEL A  
MUNKA/ÁLLÁSKERESÉS KAPCSÁN...

HA HAJLANDÓ VAGYOK REÁLISAN LÁTNI A  
POZITÍVUMAIMAT ÉS HIÁNYOSSÁGAIMAT A  
MUNKA KAPCSÁN...

HA ELFOGADÓBB VAGYOK AZ ÉRZÉSEIMMEL...

## MONDATKIEGÉSZÍTÉS ÖSSZEFOGLALÁS

A HÉT UTOLSÓ NAPJÁN OLVASD ÁT ÚJRA A MONDATBEFEJEZÉSEIDET ÉS ÍRJ 6-10 BEFEJEZÉST ERRE A MONDATRA:

HA BÁRMI IGAZ ABBÓL, AMIT A HÉTEN ÍRTAM, AKKOR SEGÍTENE, HA ÉN...

# Folyamatkövető

NAPI MONDATKIEGÉSZÍTÉS

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ONLINE ELŐADÁS

☐

MUNKAFÜZET

☐

MONDATKIEGÉSZÍTÉS  
ÖSSZEGZŐ

☐



Miskei Anikó

FérfiMágnés alapító, pszichológus



[www.miskeianiko.hu](http://www.miskeianiko.hu)



[www.facebook.com/ferfimagnes](https://www.facebook.com/ferfimagnes)