



A felelősségvállalás gyakorlata

Gerilla Mentor Klub

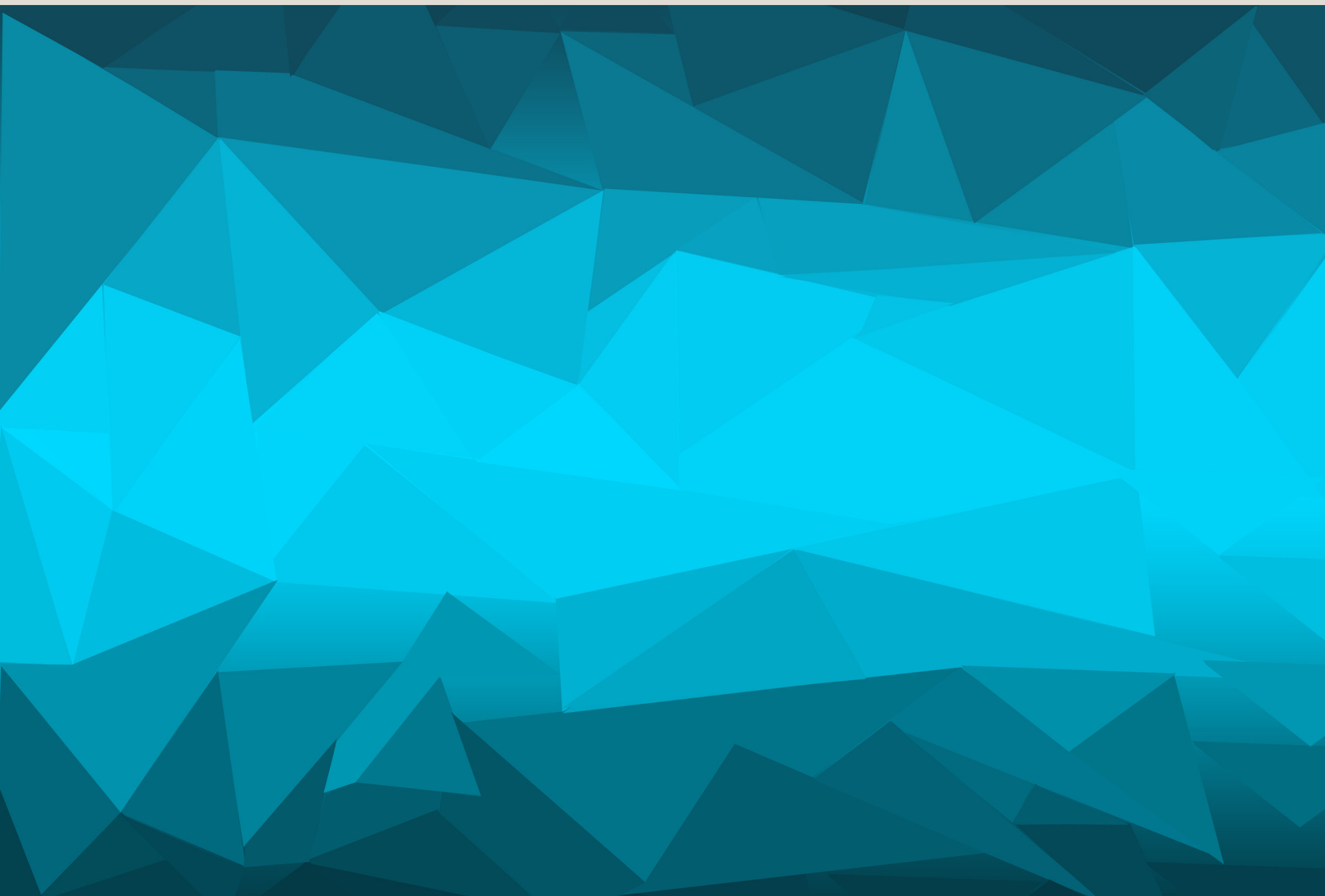
Miskei Anikó

“A saját boldogságomért történő
felelősségvállalás erőt ad. Visszaadja az
életem irányítását a saját kezembe.”

Nathaniel Branden

Mit jelent?

- alkalmasnak érezzem magam az életre/
elhelyezkedésre, pozícióra
- érdemesnek a boldogságra
- van hatalmam a létezésem felett.
- felelősségvállalásra a tetteimért és a céljaim
eléréseért a karrierem terén is



Én vagyok a
felelős...

Én vagyok a felelős a vágyaim valóra váltásáért

Mire vágyom a munkámat/ karrieremet illetően?

Nem a főnököm/kollégák/házastársam/szerencse

Felelősségvállalás nélkül csak álmodozás

Anyagi biztonságban élek/ megtaláljam azt a munkát, amit örömmel végzek/ jobb vezetővé váljak/ értéket adjak a munkámmal)

Én vagyok a felelős a vágyaim valóra váltásáért

Én találom ki, hogyan teljesítsem őket (Brigi francia céghez áthelyezés)

Cselekvési terv kialakítása és végrehajtása

Ehhez lehet együttműködés másokkal (Évi külföldi egyetemi program, angol)

Mit vagyok hajlandó megtenni azért, amit akarok? (Közösségi média vs tanulás, pályakezdő ➡ unalmas munka)

Én vagyok a felelős a döntéseimért és a tetteimért

Én vagyok a fő okozó tényező, a forrásuk

lehetőségek: kiemelt projekt, cégvezetés

büntetések: bónusz, munkaviszony megszüntetése

Személyesen a kollégámmal beszélem meg a problémámat

vele vagy a háta mögött kibeszélem egy másik kollégának. A

csapatomat tartom felelősnek a hibáért vagy megnézem,

hogyan volt a szerepem benne és tanulok belőle.

Én vagyok a felelős
a munkába vitt
tudatosságom
szintjéért

Beleadni minden tőlem
telhetőt

Megúszni a legkevesebbrel

Én vagyok a felelős a viselkedésemért másokkal

kollégáimmal, üzlettársaimmal, ügyfeleimmel, párommal,
gyerekeimmel, barátaimmal

Ahogy beszélek

Ahogy figyelek

Ígéretek megtartása

Én vagyok a felelős a viselkedésemért másokkal

Viselkedésem racionális vagy irracionális (düh, szorongás, céges rendezvények)

Hibáztatok- mást a tetteimért?

Azokkal a kollégákkal töltöm az időt, akik a vezetést szidják vagy azokkal, akiknek konstruktív a hozzáállásuk.

Valóban meghallgatom a kollégák mondandóját vagy csak fenntartom ennek a látszatát. Mik azok az ígéretetek, amiket megtartok, mik azok, amiket nem és ez milyen hatással van a többiekre és a saját életemre.



Én vagyok a
felelős azért,
hogy mire
szánom az
időmet

Időm és energiám beosztása

Mi a legfőbb feladatom a munkámban?

Ezzel töltöm valóban a legtöbb időmet?

Ha az angolom fejlesztése növeli az elhelyezkedési esélyemet,
akkor a az utazást a közösségi médián való szörfözéssel töltöm
vagy podcastot hallgatok, szavakat tanulok. Ha szeretnék jobb
vezető lenni, akkor rászánom-e az időt arra, hogy feltérképezzem,
a csapattagjaimnak mivel motiválhatók. Rendszeresen
felülvizsgálom-e, hogy mi kell ahhoz, hogy a magánéletem
hosszútávon ne szenvedjen kárt a munkám miatt?

Én vagyok a felelős a kommunikációm minőségéért

Érthetően fogalmazzak

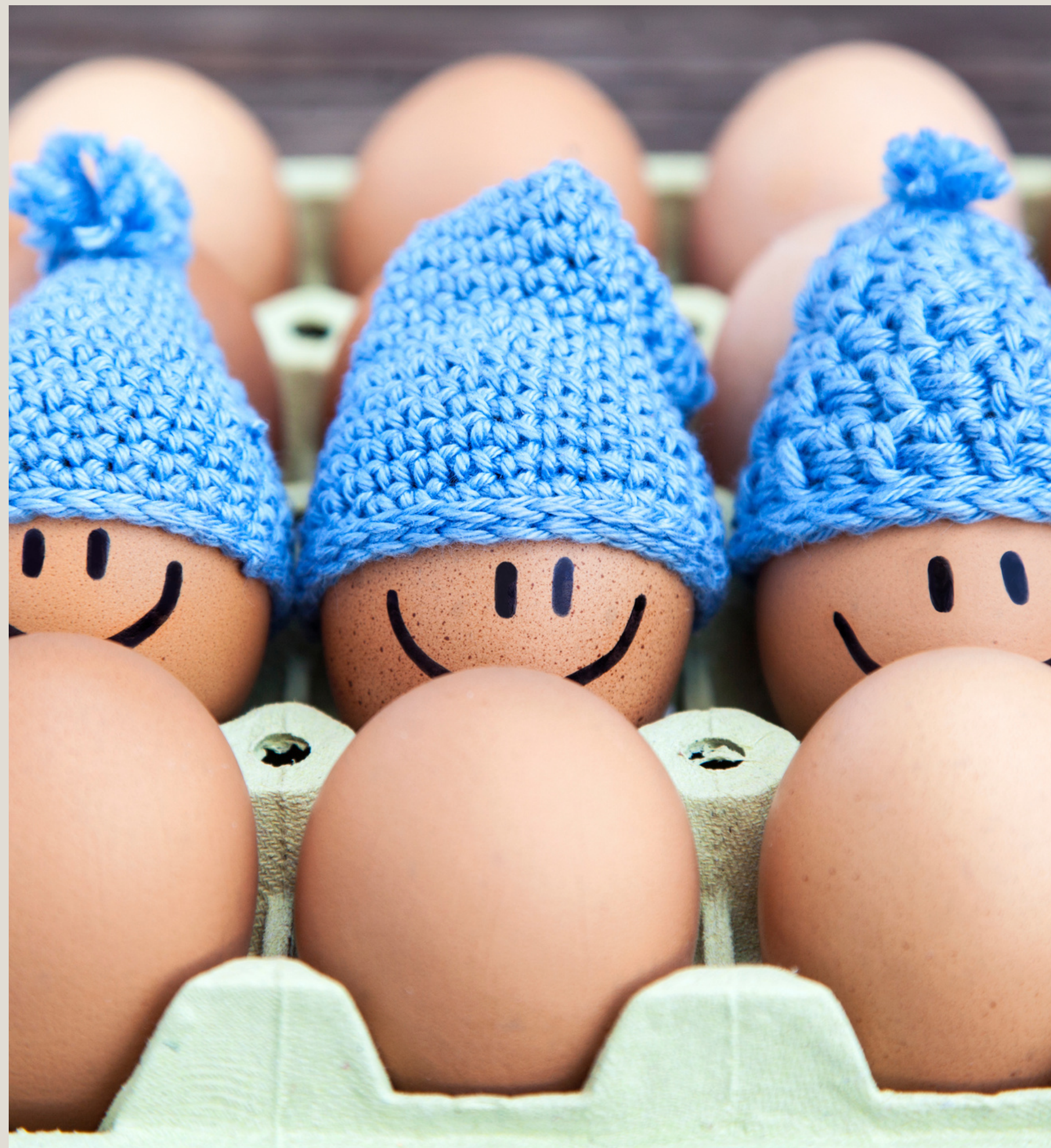
Ellenőrizni, hogy megértette-e a másik (Összefoglalnád röviden? Felsorolnád az első 3 lépést?)

Hangosan beszélek (terem túloldala)

Érthetően beszélek (nincs hadarás)

Tiszteletteljes

Én vagyok a
felelős a
személyes
boldogságomért



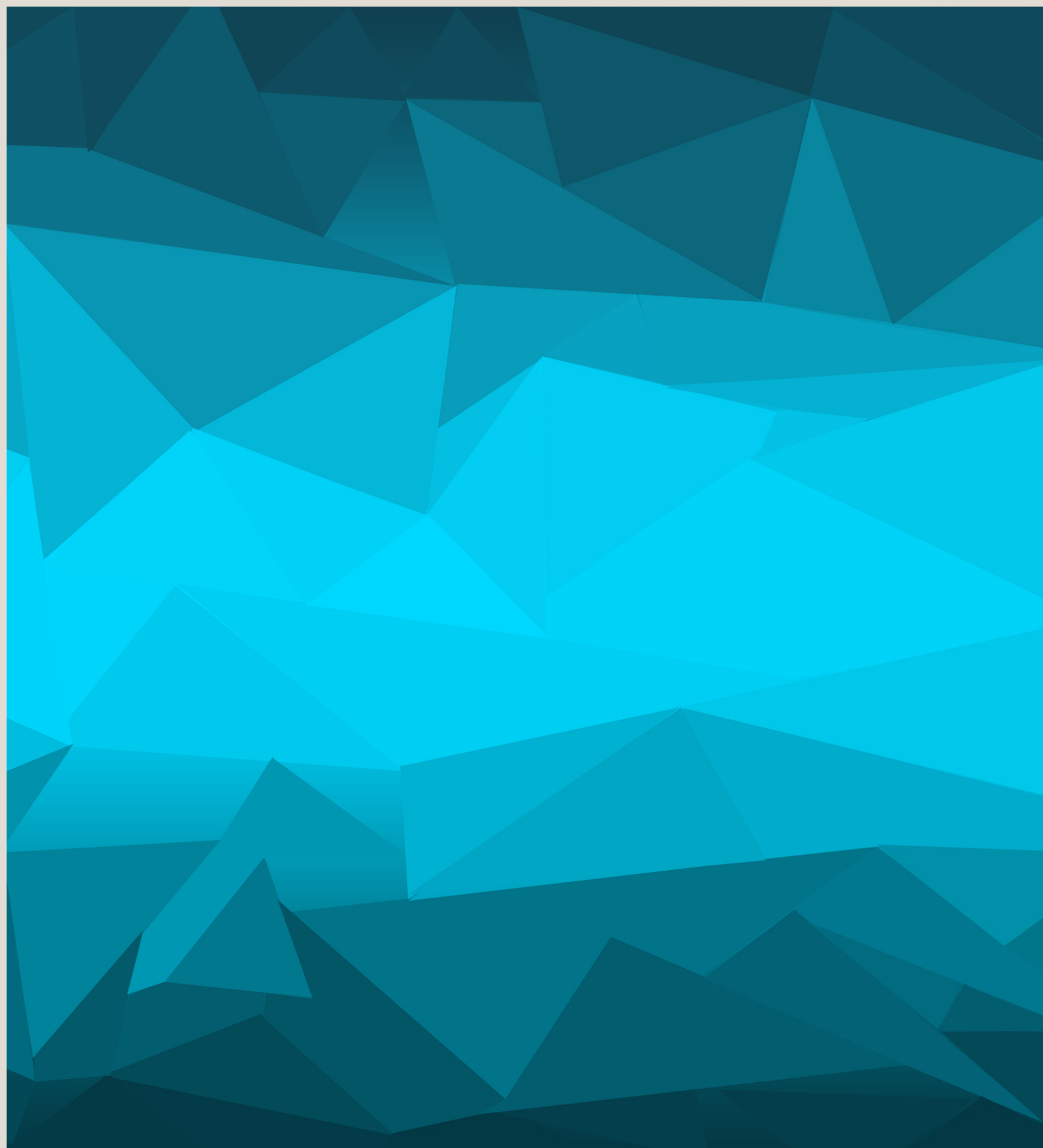
Éretlenség jele az a meggyőződés, hogy valaki más dolga,
hogy boldoggá tegyen

Jó hangulat a munkahelyen ➡ én mit teszek érte?

Erőt ad

Visszaadja az életem irányítását a saját kezembe
(munkahely váltásom)

Teher helyett felszabadító



Én vagyok a felelős
azoknak az
értékeknek az
elfogadásáért vagy
kiválasztásáért,
amelyek szerint
élek

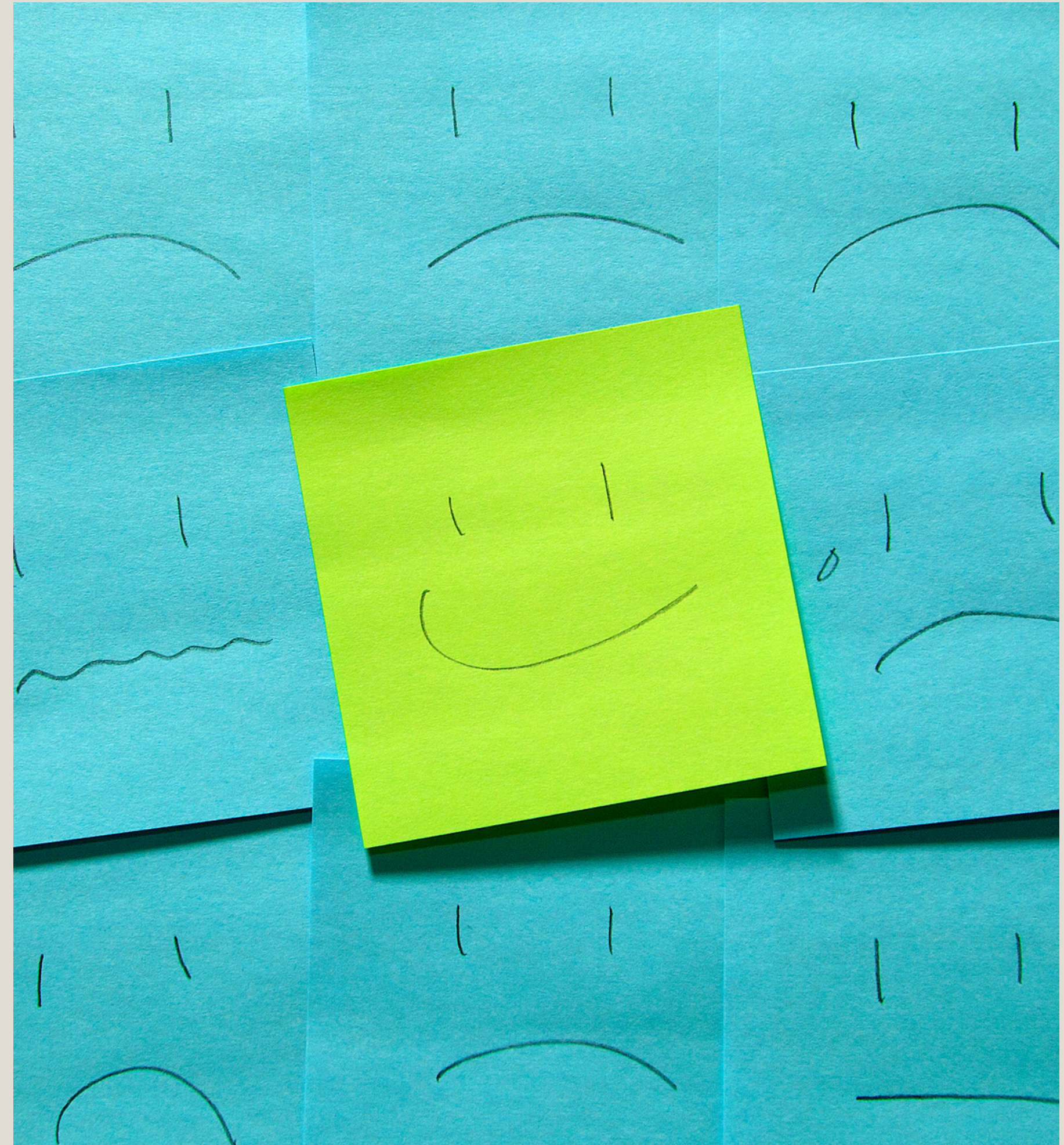
Elfogadtam? Átvettem? Sajátom?

Hajlandó vagyok felülvizsgálni?

Generációváltás ➡ egyetemi diploma kell

Én vagyok a felelős
az önbecsülés
növeléséért

Nem mástól kapjuk
Belülről fakad
Felnőttként élni





Felelősségvállalás
saját hatókörön
belül

- Történnhetnek balesetek, váratlan helyzetek
- Vannak, amik kívül állnak rajtunk
- Mi az én hatóköröm és mi az, ami kívül áll rajta?

Produktivitás



- Felelősségteljes élethez hozzátartozik, hogy produktív célokkal rendelkezünk
- Azt csinálni, amit szeretek (túlélés vs anyagi biztonság)
- Hogyan javíthatok a helyzetemen?
- Aktív életirányultság

- Függetlenségért tenni kell
- Önálló gondolkodás
- A tudáshoz megértés is kell
- Amit gondolkodásnak neveznek, az sokszor mások véleményének újrahasznosítása (pletyka az új kollégáról, felettesről)

Senki sem jön megmenteni

“Az egyik legfontosabb ilyen pillanat az, amikor a páciens megérti, hogy nem jön senki. Senki nem jön a megmentésemre; nem jön senki, hogy helyreigazítsa az életemet; nem jön senki, hogy megoldja a problémáimat. Ha nem teszek valamit, semmi nem lesz jobb.”



Miskei Anikó
pszichológus

www.miskeianiko.hu