



Önérvényesítés

GERILLA MENTOR KLUB
MISKEI ANIKÓ
PSZICHOLÓGUS

"Az önértékelés azt
jelenti, hogy kiállok
magamért, hogy nyitva az
szívem, aki, hogy minden
emberi érintkezés során
tisztelettel bánok
magammal."

Nathaniel Branden



MONDD KI HANGOSAN TÖBBSZÖR: “ JOGOM VAN
A LÉTEZÉSHEZ.”

MILYEN ÉRZÉS KIMONDANI?

MIT JELENT SZÁMODRA EZ A KIJELENTÉS, HOGY
“JOGOM VAN A LÉTEZÉSHEZ”?



MIT JELENT SZÁMODRA AZ ÖNÉRVÉNYESÍTÉS?

MI A NYERESÉGE ANNAK, HA A MUNKÁBAN NEM
GYAKORLOM AZ ÖNÉRVÉNYESÍTÉST? (ÉS HA
LENNE? ;))

A MUNKÁMBAN MIKOR/KIVEL SZEMBEN NEHÉZ
KIÁLLNOM MAGAMÉRT?



MI VÁLTOZNA AZ ÉLETEMBEN, HA A
MUNKÁMBAN ALKALMAZNÁM AZ
ÖNÉRVÉNYESÍTÉST?

MI VOLT A LEGUTOLSÓ TÖREKVÉSED A
MUNKÁBAN, AMIT MEGVALÓSÍTOTTÁL?

MI AZ A TÖREKVÉSED A MUNKÁBAN, AMIT MÉG
NEM VALÓSÍTOTTÁL MEG? MIÉRT?



MIK AZ ALAPVETŐ ÉRTÉKEK SZÁMODRA A
MUNKÁDBAN?

KINEK/MINEK ÉRZED ÚGY, HOGY MEG KELL
FELELNED A MUNKÁD/KARRIÉRED KAPCSÁN?

MENNYIRE HISZED EL, HOGY AMIT TE ADSZ
HOZZÁ A MUNKÁDDAL, AZ SZÁMÍT?



MI VOLT A MUNKÁDBAN AZ UTOLSÓ KIHÍVÁS,
AMIVEL SIKERESEN NÉZTÉL SZEMBE?


MIK AZOK A KIHÍVÁSOK A MUNKÁDBAN,
AMIKET ELKERÜLSZ?

MI KOMFORTOSABB SZÁMODRA A MUNKÁBAN,
BEOLVADNI VAGY KIEMELKEDNI?



Mondatkiegészítés

Kulcs a
váltáshoz



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 BEFEJZÉT A
MEGKEZDETT MONDATOKRA. DOLGOZZ
GYORSAN, A LEHETŐ LEGKEVESEBB
GONDOLKODÁS NÉLKÜL.



AZ ÖNÉRVÉNYESÍTÉS AZT JELENTI SZÁMOMRA,
HOGY...

HA MA 5%-KAL JOBBAN ÉRVÉNYESÍTEM
ÖNMAGAM A MUNKÁMBAN...

HA HAJLANDÓ LENNÉK GYAKRABBAN HANGOT
ADNI A GONDOLATAIMNAK ÉS VÉLEMÉNYEMNEK
A MUNKÁMBAN...

AMIKOR ELNYOMOM A GONDOLATAIMAT ÉS A
VÉLEMÉNYEMET...

AMIKOR NEM MONDOK NEMET...

AMIKOR ELREJTEM AZ IGAZI ÉNEMET A
MUNKAHELYEMEN...

HA TELJESEBB ÉLETRE VÁGYOM...

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



www.facebook.com/ferfimagnes