



Az önérvényesítés gyakorlata

Gerilla Mentor Klub

Miskei Anikó

“Az önérvényesítés azt jelenti, hogy kiállok
magamért, hogy nyíltan az vagyok, aki, hogy
minden emberi érintkezés során tisztelettel
bánok magammal.”

Nathaniel Branden

Gyakorlat

Jogom van a létezéshez

Milyen érzés? Elhiszik?

Határok meghúzása/nemet
mondás (mit tehetnek meg
velem, nemet mondás)

Mi az önérvényesítés?

“tiszteletben tartom az akaratomat, az igényeimet és az értékeimet,
és megkeresem a helyes kifejezési formájukat a valóságban”

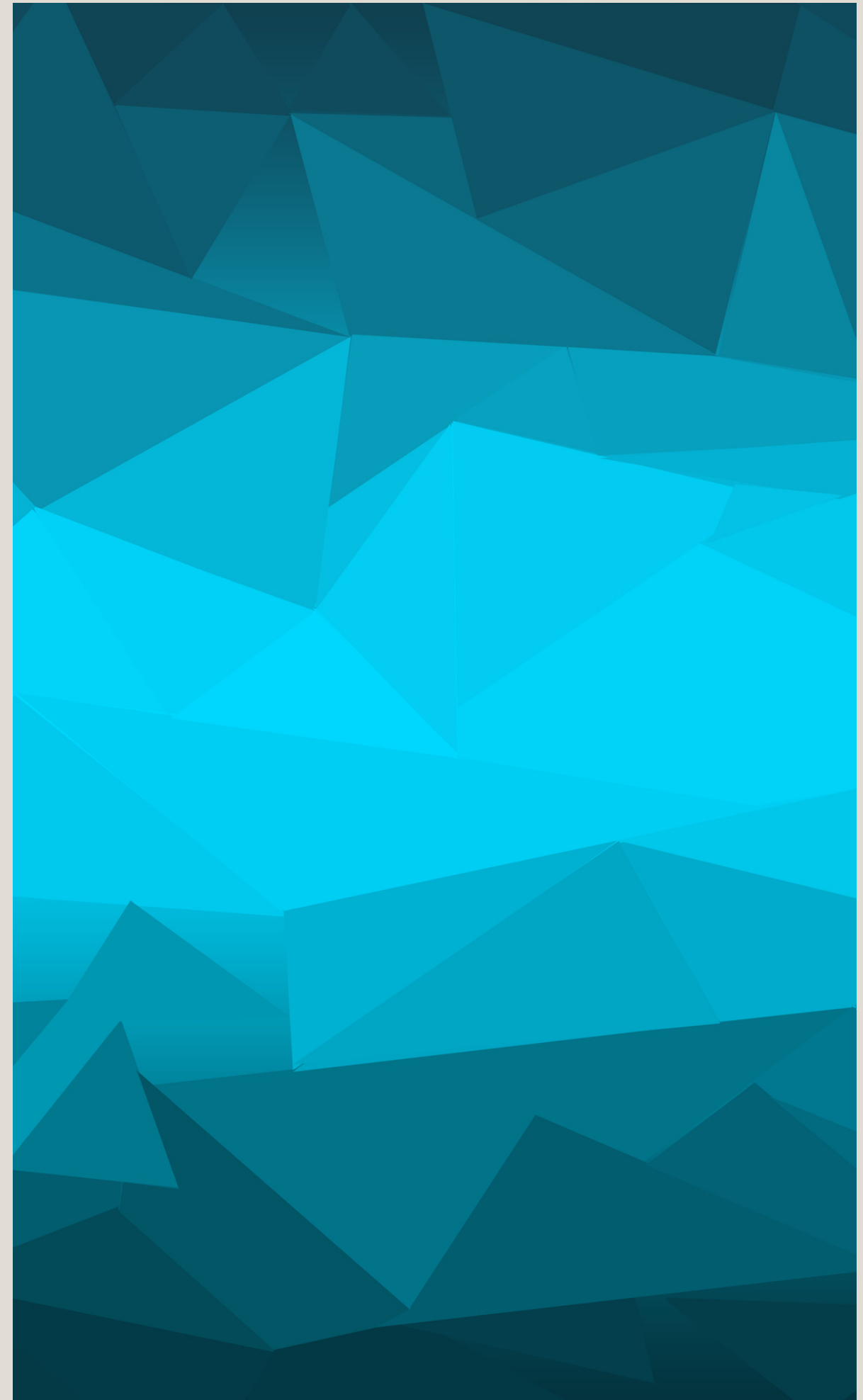
Ellenben a félénkséggel, konfrontáció kerülésével, kényszer, hogy
mások kedvében járj

Nem harciasság vagy helytelen agresszió, nem nyomulás, nem mások
jogainak eltiprása

Kiállok magamért, nyíltan az vagyok, aki, tisztelettel bánok
magammal

Kontextus

Helyes önérvényesítés
érzékeny a kontextusra
(kolléga segítséget kér,
mert így kényelmes vs
tragédia történt a
családjában)



Mi az
önérvényesítés?

Állni a másik tekintetét

Kérdéseket feltenni

Hatalom megkérdőjelezése

Önálló gondolkodás

Semmiképp sem dacos
lázadozás

Kiállni az értékeink
mellett

Meg is valószítjuk azt,
amire törekszünk

Kitartunk és kiállunk
az értékeink mellett



Tudom: az én életem az enyém (pályaválasztás)

Nem mások elvárásainak kell megfelelnem

(házastárs, család, szülők, szomszédok)

Te vagy a felelős a saját biztonságérzeted

megteremtéséért

Elképzeléseim és vágyaim fontosak (ötletezés,

megbeszélés, szakmai vélemény)



Szervezetben belül
önérvényesítés kell ahhoz,
hogy a megszületett ötletek
meg is valósuljanak
Önérvényesítés nélkül csak
nézők vagyunk és nem
résztvevők



Szembenézünk az élet
kihívásaival, ahelyett,
hogyan kerülnénk
Elköteleződés a
tanulás mellett

Félelem az önérvényesítéstől



- Nő vs férfiak $\leftrightarrow$ törtető vs alfa
- Akinek a biztonság elsődleges forrása a valahova tartozás, annak az önbecsülés is félelmetes
- Félelem az elszigetelődéstől
- Aki egészségesen valósítja meg önmagát, egyszerre önálló és meghitt kapcsolatokat is épít



Miskei Anikó
pszichológus

www.miskeianiko.hu