

GROWTH MINDSET

Ternovszky Csilla

2024.04.12

2024.04.25

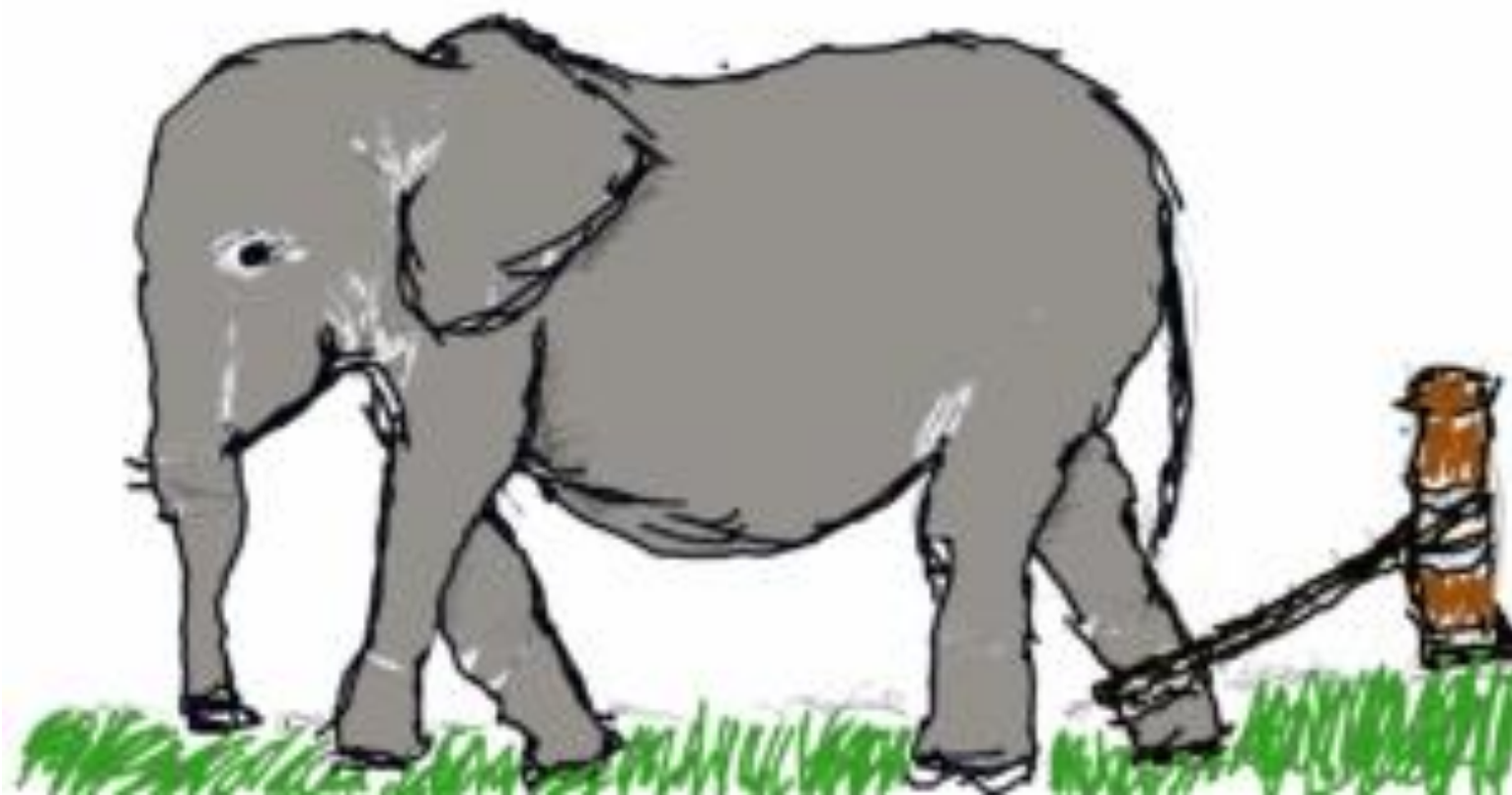


Mentor Klub



Tréningek
mosolyra
hangolva

ternovszkytrainings.hu



3 mondat + 1 szó

„Ami nekem mindig segít, ha akadállyal kerülök szembe ...”

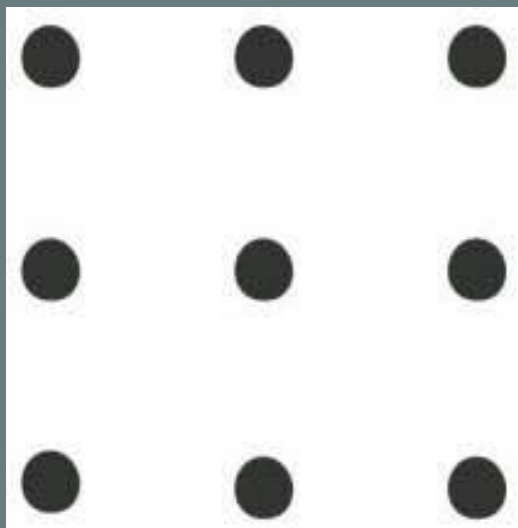
„Sosem hittem volna, hogy sikerül, aztán ...”

„Amit még nem csináltam...”



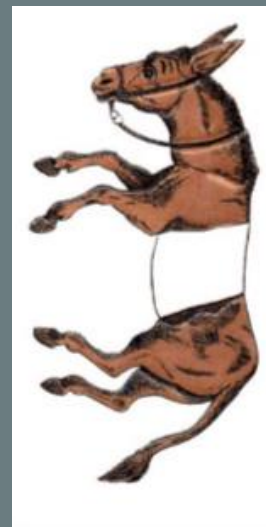
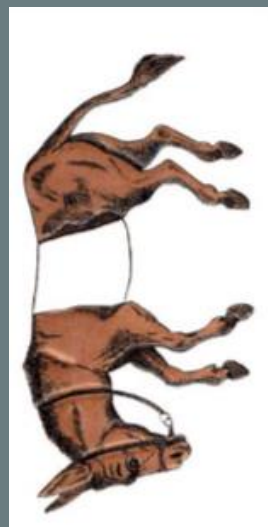
3 gyors feladat

1.



Kösd össze a 9 pontot
4 egyenes vonallal a toll
felemelése nélkül!

2.

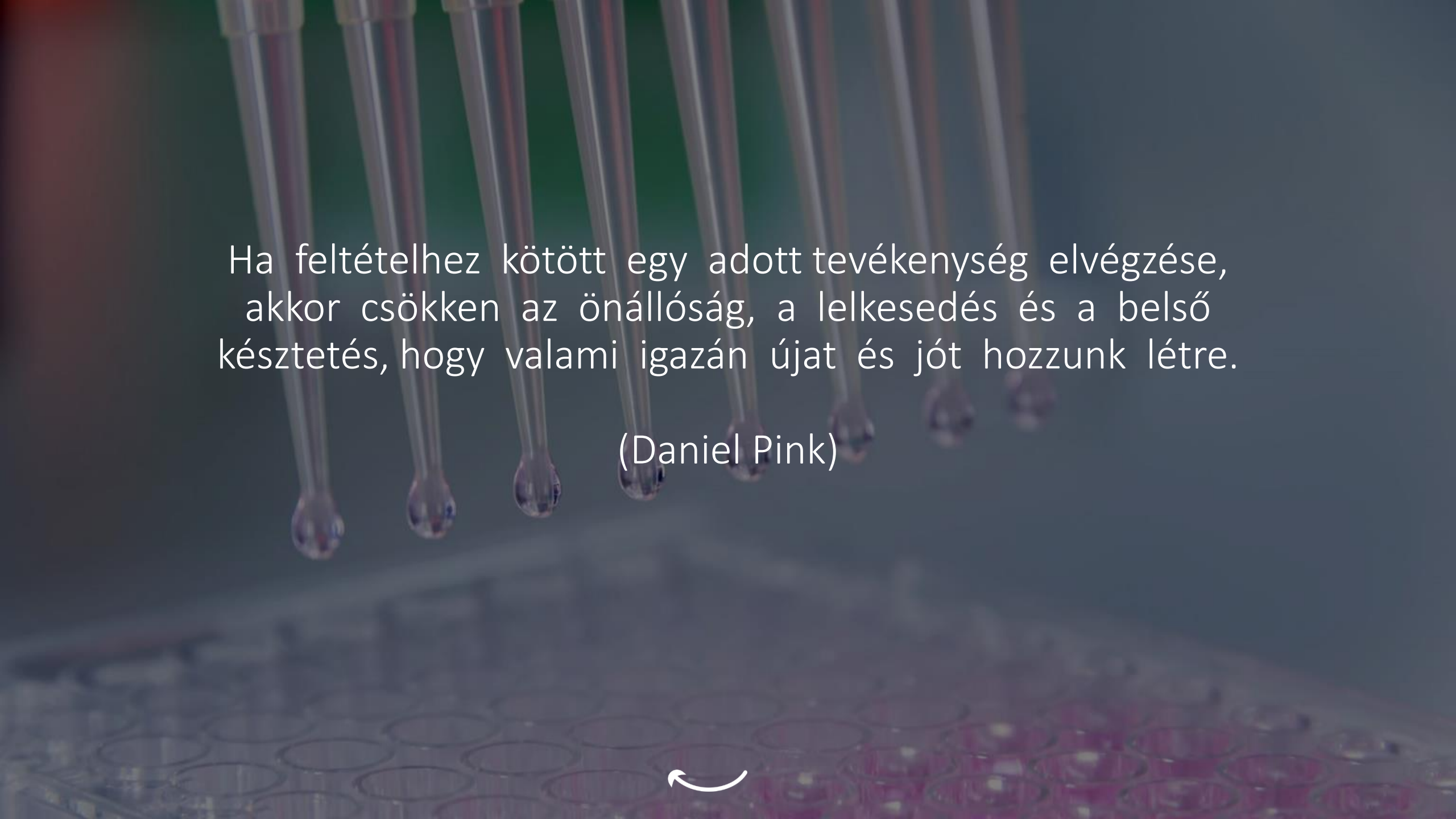


Ültesd fel mindkét
lovast a lovára!

3.

Rajzolj egy
négyzetet három
vonallal!



The background of the slide is a blurred photograph of laboratory equipment. In the foreground, several glass droppers with yellow caps are visible, each containing a small amount of red liquid. Below them, a multi-well microplate is partially visible, with some wells containing a pinkish-red liquid. The overall lighting is soft and focused on the droppers.

Ha feltételhez kötött egy adott tevékenység elvégzése,
akkor csökken az önállóság, a lelkesedés és a belső
készítetés, hogy valami igazán újat és jót hozzunk létre.

(Daniel Pink)



FIXED MINDSET

A

1. Képességeink, tulajdonságaink adottak, nem változtathatók.
2. Inkább elkerülöm a nagyobb kihívásokat, nem kockáztatom, hogy elbukjak.
3. Akadály esetén könnyen védekezővé válok, vagy könnyen feladom.
4. Az erőfeszítésmentes sikert preferálom.
5. Kerülöm az engem illető kritikát.
6. Mások sikere elbizonytalanít/elkedvetlenít.
7. Elbátortalanodom, ha hibázom.
8. A megszokott dolgokat szeretem.

GROWTH MINDSET

B

1. Képességeink tulajdonságaink mindig fejleszthetők, változtathatók.
2. Örömmel fogadom a kihívásokat, igyekszem megfelelni nekik.
3. A kudarcok ellenére is kitartok.
4. A siker erőfeszítéssel érhető el.
5. Tanulok a konstruktív kritikából.
6. Mások sikere motiválóan hat rám, követendő példának tartom.
7. A hibákat természetesnek tekintem, tanulok belőlük.
8. Szívesen próbálok ki új dolgokat.

CAROL S. DWECK, Ph.D.

mindset

THE NEW PSYCHOLOGY OF SUCCESS

HOW WE CAN
LEARN TO FULFILL
OUR POTENTIAL

*parenting
*business
*school

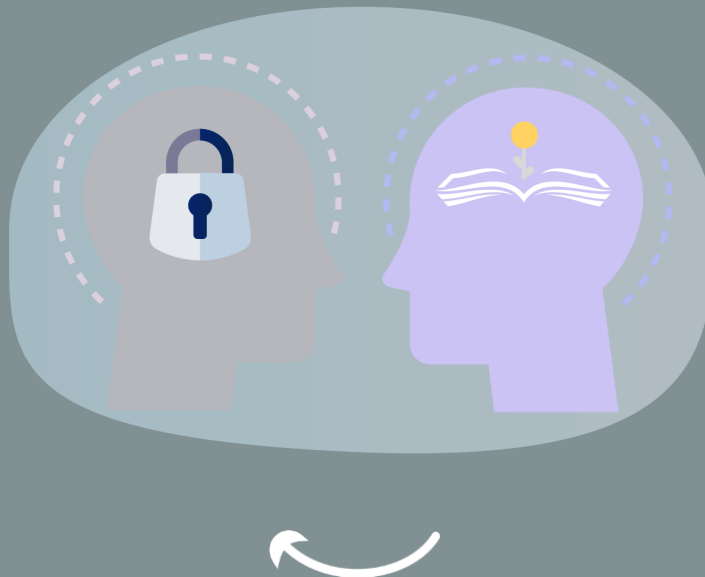
1.8
MILLION
COPIES
IN PRINT



2 BEÁLLÍTÓDÁS (MINDSET)

Rögzült szemlélet (Fixed mindset): Ha úgy gondolod, hogy a képességeidet, készségeid nem lehet megváltoztatni, akkor erre keresel bizonyítékot, mintsem hogy tanulj a hibáidból.

Feljődésorientált szemlélet (Growth mindset): A fejlődési szemléletmód szenvedélyt jelent a fejlődés, a tanulás iránt.

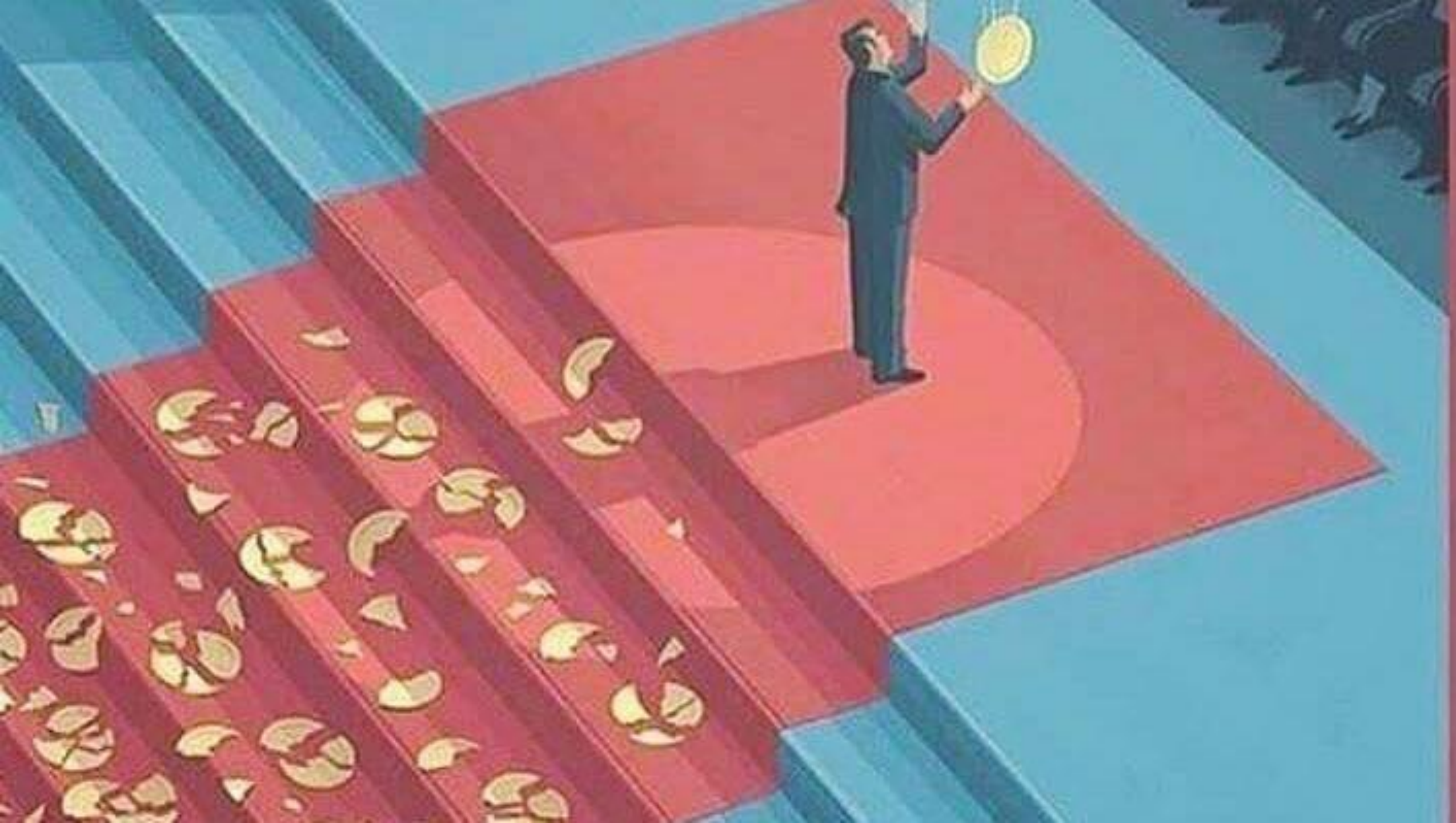


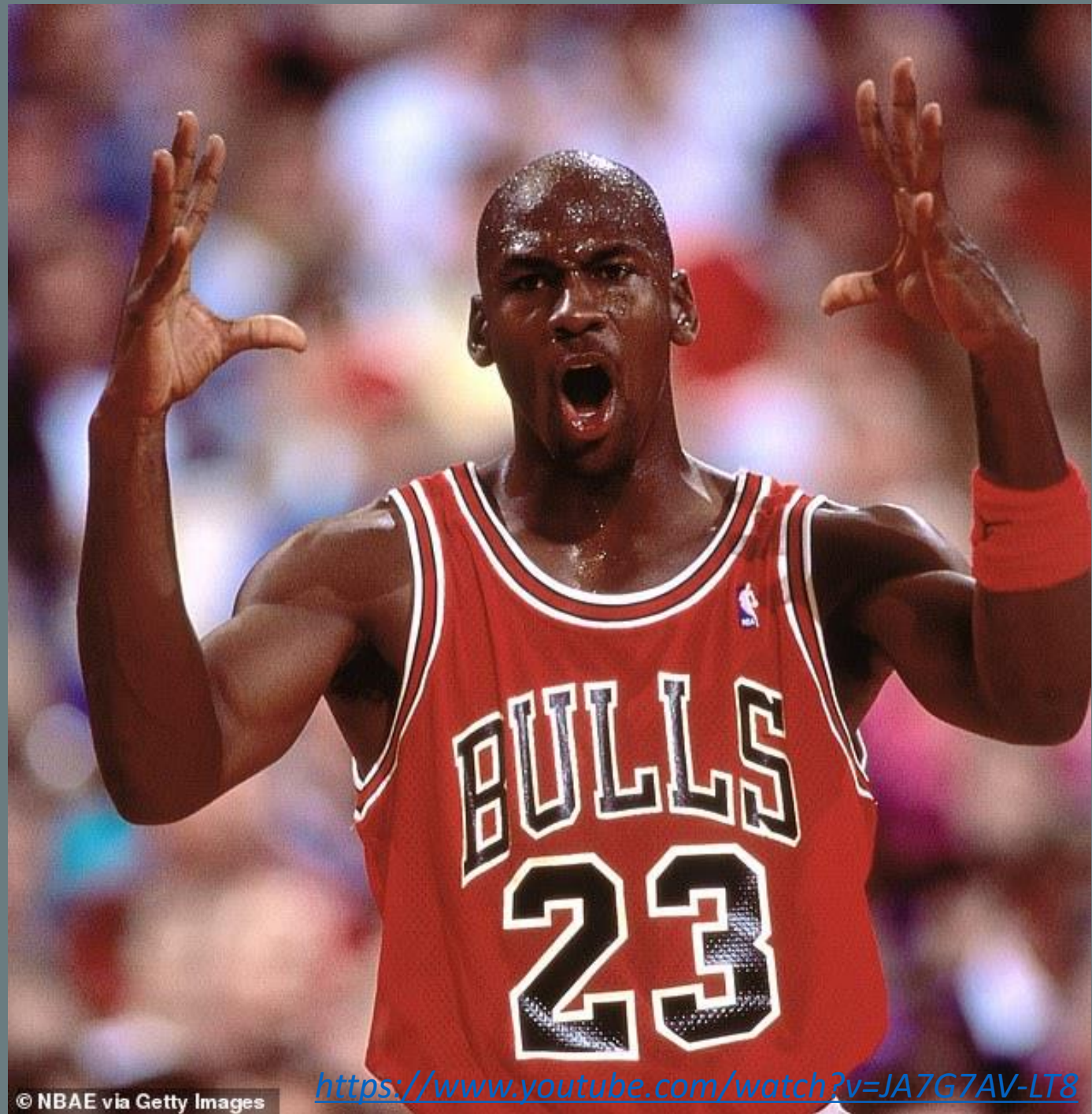
GROWTH MINDSET

FEJLŐDÉSORIENTÁLT SZEMLÉLET

Az agy ugyanúgy fejlődik, mint minden más izom a testben.
Tréninggel, gyakorlással, edzéssel fejleszthető.









A hiba, a kudarc lehetőség a fejlődésre,
a fejlődés pedig jó...

Légy bátor és merj fejlődni!

FIXED MINDSET

Adott, változtathatatlan.

Kerüljük el, ki fog derülni, hogy nem tudok valamit.

Csak nyugi, nem kell ugrálni még kiderül, hogy nem bírom.

Védekeznem kell, bántanak, személyeskednek.

A többiek tehetnek róla, nem az én hibám („ilyen az élet). Bele sem kellett volna kezdeni...

Képességek

Kihívások

Erőfeszítés

Visszajelzés

Akadályok



GROWTH MINDSET

Kemény munka eredménye, mindig fejleszthető.

Lehetőség, esély a változtatásra, kitartással megoldható.

Szükséges és elismerendő, így válok a legjobbá.

Hasznos, szívesen fogadom, rávilágít a fejlesztendő területekre.

Lehetőség a tanulásra. Arra fókuszáljunk, amin lehet változtatni.

BE POSITIVE +



**A POZITÍV HOZZÁÁLLÁS MINDENKI SZÁMÁRA A
LEGERŐTELJESEBB ENERGIA.**

AKI POZITÍV MŰKÖDÉSRE PROGRAMOZZA AZ AGYÁT, AZ MOTIVÁLTABB,
ELLENÁLLÓBB ÉS KREATÍVABB LESZ, EZ PEDIG NÖVELI A TELJESÍTMÉNYT,
AZ EREDMÉNYESSÉGET.



Gondolkodásmódok

Optimista

Pesszimista

Tanult optimizmus

Pozitív
életesemény

„A dolgaim
általában jól
alakulnak.”

„Most éppen
szerencsés
voltam.”

Negatív
életesemény

„Most éppen
nem volt
szerencsém.”

„Velem mindig
rossz dolgok
történnek.”



TÉNYEK...

1. Szakad az eső.
2. Beteg lett a kisiskolás gyermekem.
3. Dugóban ülök a kocsiban.
4. Nem a megrendelt ételt hozta a pizzafutár.
5. A párom telefonált, hogy egy órával később jön haza.
6. Elvesztettem a kedvenc tollam.
7. A főnök szólt, hogy holnap túlóráznunk kell.
8. Elmarad a holnapi koncert.

„ MINDENKINEK LEHETŐSÉGE VAN ARRA, HOGY
BEFOLYÁST GYAKOROLJON A SAJÁT VALÓSÁGÁRA.”

Csíkszentmihályi Mihály



MÉG
Nem



A SZAVAK EREJE



<https://www.youtube.com/watch?v=v1X7-sIGwks>





Gondolataink hatnak a testünkre...
*Mindenki képes befolyásolni a testi
érzéseket a gondolatokon keresztül.*

„Testünk megváltoztatja az elmeállapotunkat s az pedig a viselkedésünket. A viselkedésünk pedig a dolgok kimenetelét változtatja meg.”

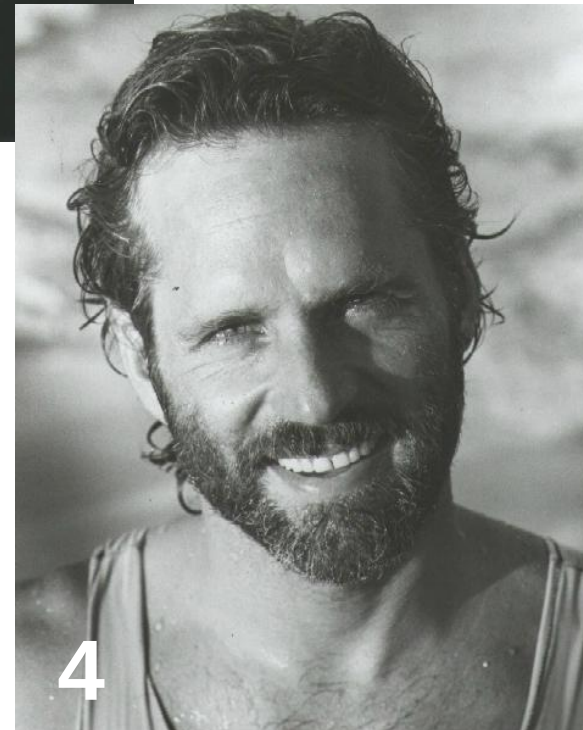
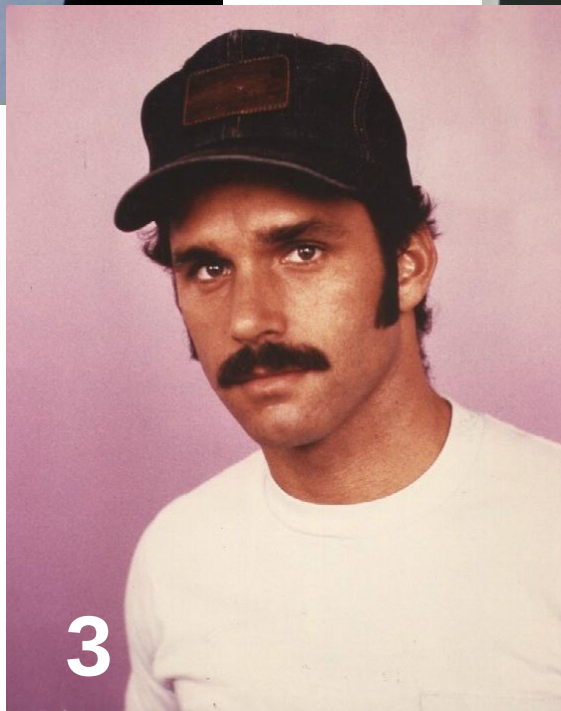
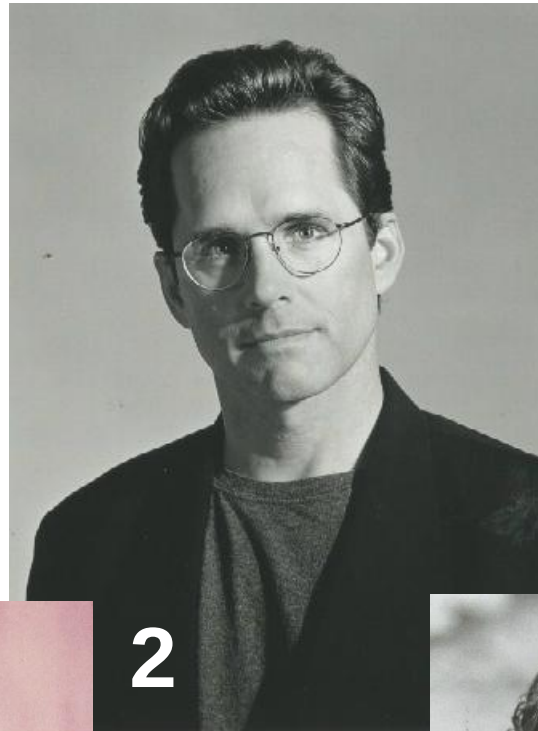
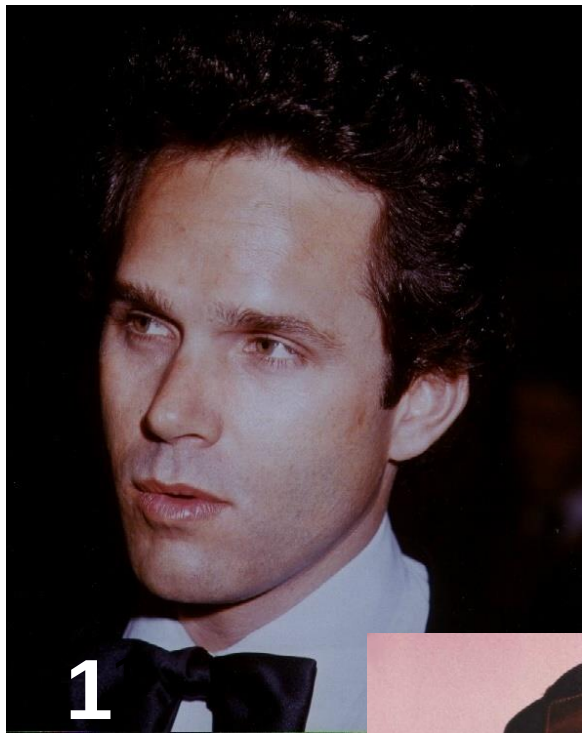
Amy Cuddy





Kitől kérnél magyarázatot arra,
hogy mi az a
materiális diszkrepancia?





Mi volt a legmeghatározóbb tényező,
ami alapján kialakítottad az
első benyomásodat az adott személyről?



Nílusi történet

Leila – a szerelmes lány

Ali – a jóbarát

Mohamed – az alkut ajánló

Ahmed – Leila szerelme

Jafar – a pofozkodó



Tedd félre az ítélezést és az önkorlátozó hiedelmeket!



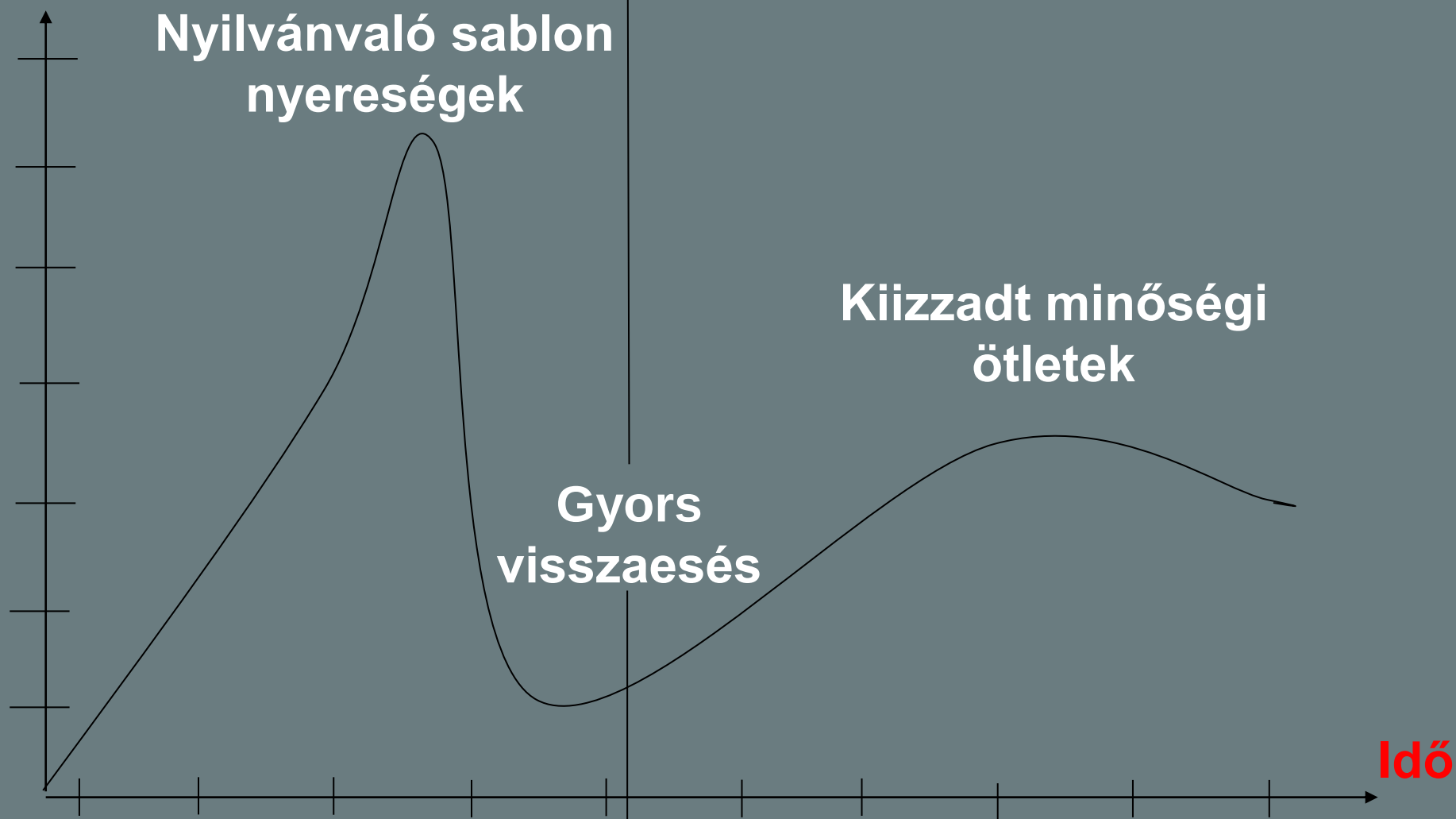


Használd a
kreativitásod!



Kreativitás-görbe

Ötletek száma



Hogyan
legyünk
kreatívak?

"Létfontosságú, hogy időnként olyan
dolgot csináljunk, ami nem
létfontosságú."

Mérő László 🥰





<https://www.youtube.com/watch?v=o8BkzvP19v4>

MERJ KÉRDEZNI, FELÜLVIZSGÁLNI, ÚJÍTANI...!

Kreatív szabálykövetés:
Légy tisztában a szabályokkal és
szegd meg, amit lehet!



**.. that he
wants to eat?**



<https://www.youtube.com/watch?v=JwjAAGGi-90>

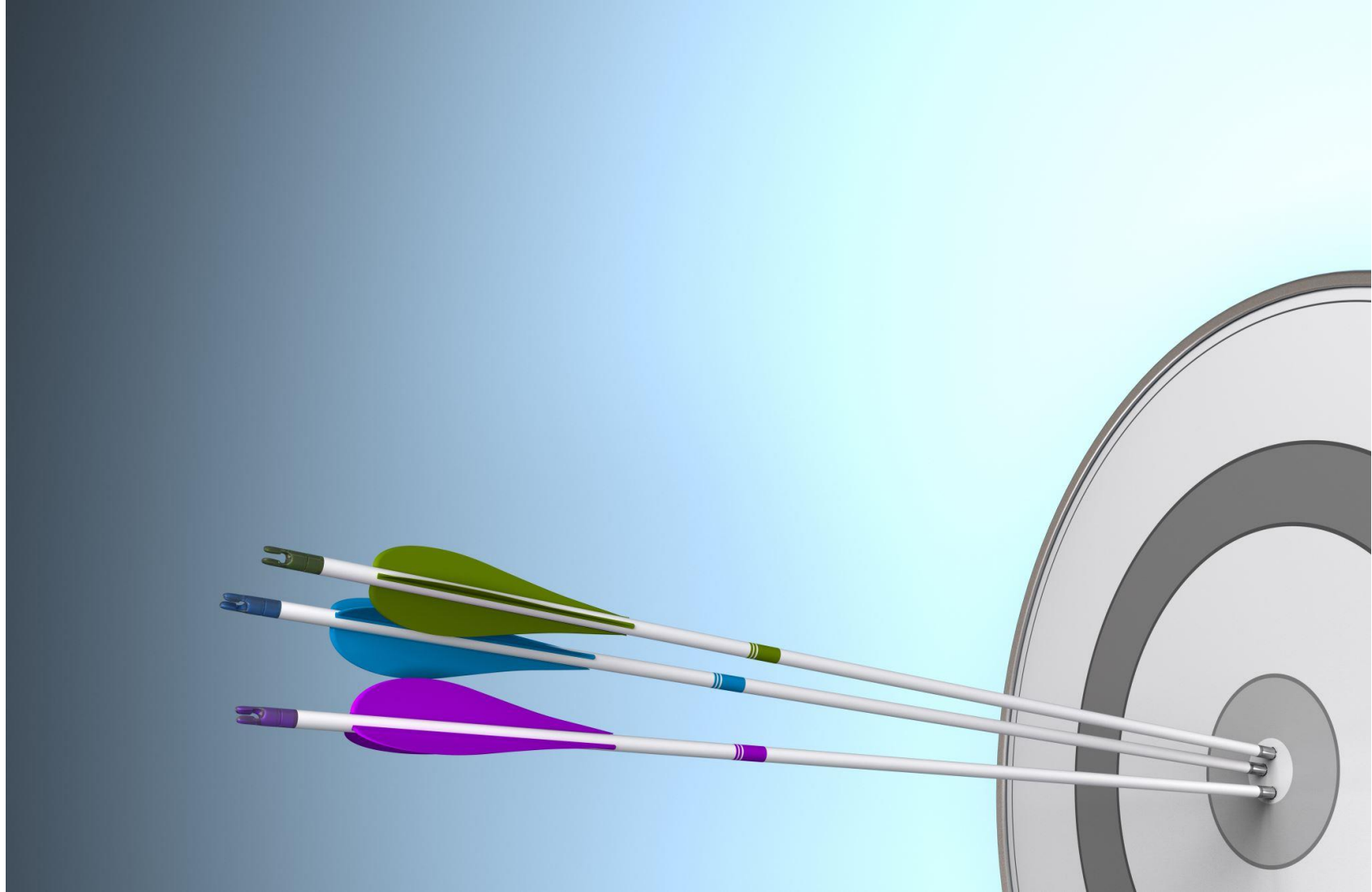
Tudd, hogy mi motivál és legyenek igazi céljaid !



REAL DEAL CARDS

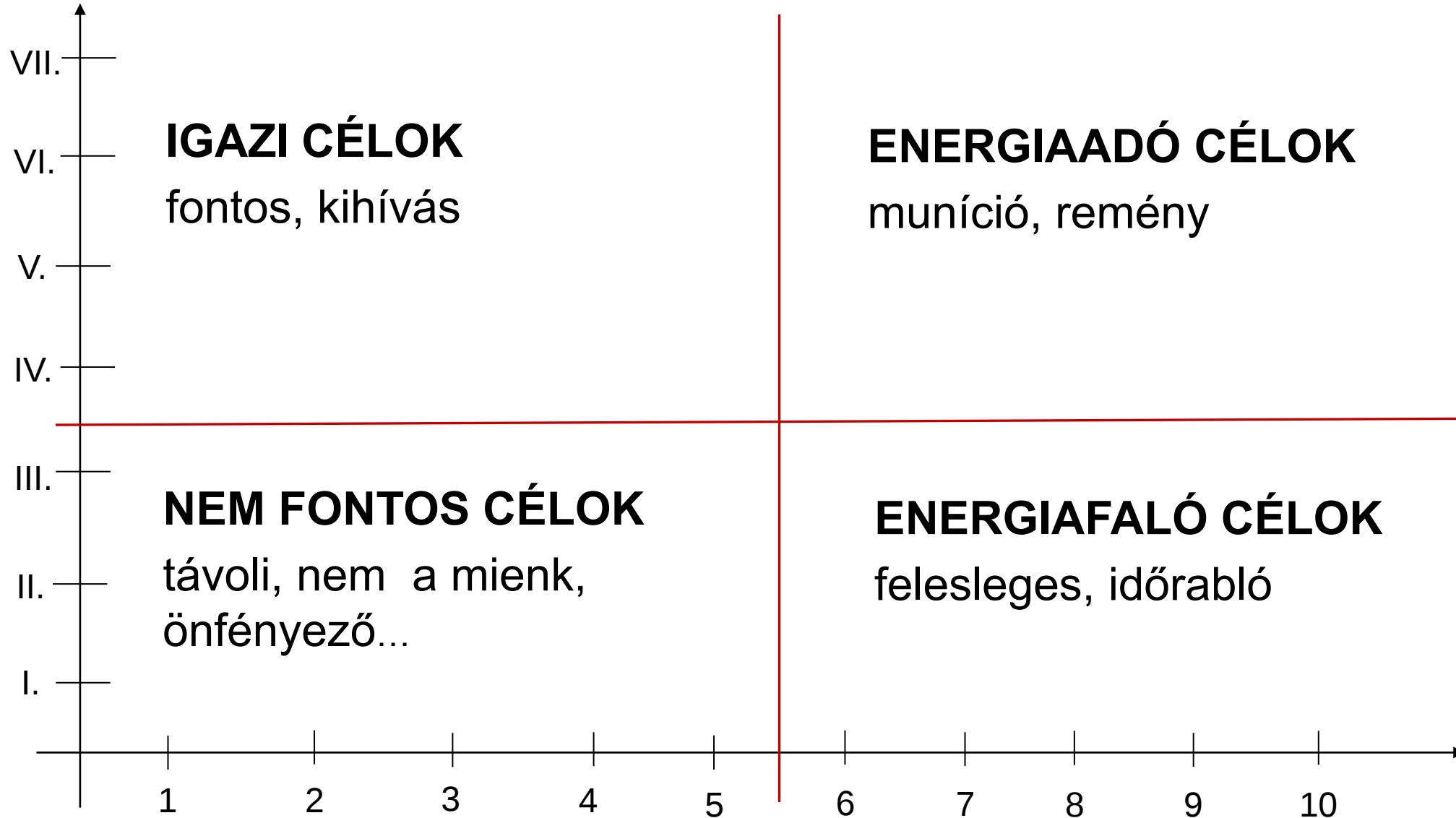
Mások kiszolgálnak	Felminősítések / Különleges kiváltságok	Kiválóság	Meghallgatnak	Szabadság / szabadidő	Látni az erőfeszítéseim eredményét	Eredmények elérése	Juttatások
Elismerés / helyeslés	Bónuszok	Törekvő / ambíciózus környezet	Lehetőségek	Együttérzés vagy kedvesség	Hozzájárulás egy arra érdemes ügyhöz	Szórakozás	Tisztelet
Természetben lenni	Feladatok változatossága	Fontos dolgokról beszélni	Befolyás vagy hatalom	Nyerni	Köszönetet / elismerést kapni	Kockázatvállalás	Energia
Komolyan vesznek / elismernek	Megkeresnek tanácsért, segítségért	Jutalomból való részesedés	Hatással lenni	Humor / nevetés	Másoktól kapott támogatás	Elvárások felülmúlása	Személyes elkötelezettség
Másokról való gondoskodás / odafigyelés	Előléptetés / előmenetel	Hírnév	Szeretet	Pénz	Tanulás vagy növekedés	Csapatmunka / egy csapat részének lenni	Ajándékok
A legjobbnak lenni	Jó vezetés	Kihívások előtt állni	Utazás vagy kaland	Rugalmasság	Magasabbra tenni a lécet	Kontroll	Cím / pozíció / státusz
Tudás vagy bölcsség	Nagyrabecsülés, elismerés kifejezése	Céltudatosság	Biztonság	Kapcsolatok	Felelősség	Motiválás / mások ösztönzése	Magánélet
Elsőnek lenni	Önállóság	Bizalom	Megbocsátás	Döntéshozás	Derűssé tenni mások napját	Egészség / erő	Lehetőség az újításokra
Szabadság / függetlenség	Lelkesedés / szenvedély	Találékonyság / eszközök a sikerhez	Hűség / lojalitás	A célok teljesítése vagy túlteljesítése	Az emberek az én elképzelésem szerint cselekszenek	Boldogság	Őszinteség
Jó barátok / nagyszerű emberek	Fegyelem	Kiválasztanak vagy bevonnak	Kedvező alkalmak	Problémamegoldás	Pontosság	Megfelelő fizikai környezet / berendezés	Békesség vagy nyugalom

Célmátrix



Célmátrix

Fontosság



**Mennyire
van készen**



Tréningek
mosolyra
hangolva

ternovszkytrainings.hu