

GROWTH MINDSET KURZUS

MUNKALAPOK



Mi volt az a fő gondolat vagy üzenet az előadásból, amely a leginkább megérintett, és miért?

Mikor érezted úgy az előadás során, hogy a saját életeddel kapcsolatos példák jutottak eszedbe a rögzült és a növekedési szemlélet közötti különbségekről? Tudnál egy konkrét példát írni?

Gondolj vissza egy olyan helyzetre az életedben, amikor hibáztál vagy akadályokba ütköztél. Hogyan reagáltál akkor, és hogyan közelítenéd meg másképp a növekedési szemlélet alkalmazásával?

Mik azok a konkrét lépések, amelyeket megtehetsz annak érdekében, hogy a növekedési szemléletmódot beépítsd a mindennapi életedbe, különösen a hibázás, az akadályok, az erőfeszítések és a kihívások terén?

Milyen területeken érzed, hogy a legtöbb munkát kell még elvégezned a growth mindset elérése érdekében?

Reflektálva az előadáson elhangzottakra, mennyire hiszel abban, hogy képességeid és készségeid fejleszthetőek? Van olyan terület az életedben, ahol korábban korlátozottnak érezted magad, de később rájöttél, hogy fejlődésre képes vagy?

Az előadás kapcsán eszedbe jutott-e valamilyen személyes történet vagy tapasztalat, amikor kezdetben kételkedtél a saját képességeidben, de aztán sikerült túllépned ezen és fejlődni? Hogyan befolyásolta ez a hozzáállásodat a tanulás és fejlődés felé.

Gondolj vissza arra az időre, amikor valamilyen új készséget vagy képességet tanultál meg. Mennyire voltál meggyőződve arról, hogy sikerülni fog, és milyen változásokat tapasztaltál a saját hozzáállásodban, amint elkezdted fejlődni?

Van-e valamilyen példa az életedből, amikor valamilyen kihívás vagy nehézség ellenére sikerült fejlődnöd vagy új képességet elsajátítanod? Milyen belső folyamatokon mentél keresztül ebben az időszakban?

SIKER

Mit jelent számomra?

Milyen érzést vált ki belőlem?

Mit árul el rólam?

Mire tanít engem?

KUDARC

Mit jelent számomra?

Milyen érzést vált ki belőlem?

Mit árul el rólam?

Mire tanít engem?

Mi volt az a pont az előadáson, ahol a siker és kudarc fogalmának growth mindset általi újraértelmezése a leginkább elgondolkodtatott?

Milyen személyes történet jut eszedbe, ahol a sikerhez vagy kudarchoz való hozzáállásod akadályozott vagy segített a fejlődésedben? Hogyan alkalmaznád a growth mindsetet, ha most kerülnél ugyanabba a helyzetbe?

Reflektálva az előadáson elhangzottakra, mennyire érzed magad képesnek arra, hogy a jövőben más szemlélettel közelíts a kihívásokhoz és kudarcokhoz? Van olyan konkrét lépés, amit tervezel megtenni ennek érdekében?

Milyen specifikus változtatásokat tudnál végrehajtani a mindennapi rutinodban, hogy támogasd a growth mindsetet, különösen amikor szembe kell nézned a kudarc érzésével?

Melyek azok a területek az életedben, ahol a leginkább nyitott vagy a változásra és fejlődésre, és miért? Van-e olyan terület, ahol nehezebben fogadod el a growth mindset elveit?

Hogyan készülsz arra, hogy folyamatosan fenntartsd és fejleszd a growth mindsetet, még olyan időszakokban is, amikor a siker nem azonnal látható? Írj le 3 dolgot!

Ha egy nehéz vagy kudarcot jelentő helyzetben alkalmaznád az átkeretezés technikáját, hogyan változtatnád meg a helyzet narratíváját a growth mindset szemszögéből? Gondolj egy konkrét példára az életedből, ahol ezt a technikát használhatnád, és írd le, hogy ez az újraértelmezés hogyan befolyásolná a cselekvésedet és érzéseidet.

Mikor találkoztál utoljára egy olyan kihívással, amely igazán próbára tette a rugalmasságodat? Hogyan reagáltál, és mit tanultál belőle a growth mindset szemszögéből?

Gondolj egy olyan helyzetre, amikor úgy érezted, hogy elakadtál vagy nem tudtál továbblépni. Hogyan segíthetne a kreatív reziliencia átformálni a hozzáállásodat ebben a helyzetben?

Mikor találkoztál utoljára olyan helyzettel, amikor a terveid váratlanul változtak? Hogyan sikerült azonnal alkalmazkodnod az új körülményekhez, és milyen tanulságokat vontál le ebből az eseményből az alkalmazkodóképességed fejlesztése szempontjából?

Melyek azok a specifikus technikák vagy stratégiák, amelyeket használhatsz a jövőben, hogy jobban kezeld a kihívásokat és az akadályokat?

Van-e olyan példa az életedben, ahol a nehézségekkel való küzdelem során kifejlesztettél egy új készséget vagy erősséget? Hogyan befolyásolta ez a tapasztalat a további hozzáállásodat a kihívásokhoz?

Milyen szerepet játszik a kreativitás a kihívásokkal való megbirkózásban az életedben? Tudsz példát hozni arra, mikor kreatív megoldást alkalmaztál egy problémára?

Egy legutóbbi nehéz helyzetben milyen belső párbeszéd vagy mantra segített leginkább abban, hogy pozitívan állj hozzá és ne add fel? Hogyan fejleszthetnéd tovább ezt a belső párbeszédet a jövőbeni helyzetekre való felkészülés érdekében?

Amikor utoljára szembesültél egy váratlan akadállyal, mely személyes értékeid vagy hiedelmeid segítettek át a helyzeten? Hogyan használhatnád ezeket az értékeket tudatosabban a jövőben, hogy még rugalmasabban kezeld a változásokat?

Reflektálva az előadásra melyek azok a lépések, amelyeket megtehetsz, hogy a growth mindset által megerősített reziliencia része legyen a mindennapjaidnak?

Tudsz említeni egy olyan személyes eseményt, amikor a bizonytalanság túrése kulcsfontosságú volt a sikerhez? Hogyan befolyásolta ez az esemény a jövőbeli hozzáállásodat a kihívások és az elkerülhetetlen változások kezeléséhez?

Gondolj egy olyan jövőbeli kihívásra, amellyel valószínűleg szembe kell nézned. Milyen előkészületeket tehetsz a growth mindset alkalmazásával, hogy erősebben és rugalmasabban állj a helyzethez?

Rajzold le a kreatív reziliencia három pillérét három különálló szimbólummal! Gondolkozz el azon, hogy milyen egyszerű szimbólumokkal tudnád legjobban kifejezni az alkalmazkodóképességet, a bizonytalanságtűrést és a megújulási képességet. A szimbólumok használata segít abban, hogy vizuálisan ábrázoljuk és jobban megértsük a koncepciókat és a saját hozzáállásunkat.

A legfontosabb szikra, amit ebből az előadásból magammal viszek:

Milyen első 3 lépést tervezel megtenni annak érdekében, hogy a growth mindset alapelveit még inkább integráld a kapcsolataidba?

Mikor volt utoljára olyan beszélgetésed egy szeretteddel, ahol az aktív hallgatás segíthetett volna mélyíteni az interakciót? Hogyan alkalmazhatnád az aktív hallgatást a jövőbeni kommunikációd-ban, hogy jobban megértsd a másik fél érzéseit és nézőpontjait?

Emlékszel-e egy olyan helyzetre, amikor az érzelmi reakcióid akadályozták a hatékony kommunikációt? Hogyan használhatnád az érzelmi intelligenciád fejlesztését annak érdekében, hogy a jövőben konstruktívabban kezeld az ilyen helyzeteket?

Gondolj vissza egy olyan konfliktusra, amit nem sikerült jól kezelned. Hogyan segíthet a growth mindset abban, hogy a jövőben hatékonyabban kezeld az ilyen típusú helyzeteket? Milyen specifikus stratégiákat alkalmaznál, hogy a konfliktus megoldása mindkét fél számára elfogadható legyen?

Reflektálva az előadás során hallottakra, milyen új stratégiákat tudnál bevezetni a mindennapi kommunikációdba, hogy támogatóbbá válj a kapcsolataidban?

Amikor valaki a környezetedben sikert ér el, milyen belső reakciókat tapasztalsz? Hogyan változtathatja meg a growth mindset a reakcióidat, hogy inspirálódj és támogatóbb légy?

Milyen módszereket használhatnál a párkapcsolatodban a nehézségek kezelésére, miközben a growth mindsetet is elősegíted?

Gondolj egy olyan helyzetre, ahol korábban a growth mindset segített áthidalni egy kapcsolati akadályt. Mi volt a legfontosabb tanulság, amit ebből a tapasztalatból levontál, és hogyan alkalmazod ezt a jövőben?

Hogyan befolyásolja a growth mindset megértése a kapcsolataidban való hozzáállásodat? Említs meg egy konkrét példát, ahol ezt a szemléletmódot alkalmazni tudnád a jövőben.

Válassz 3 fejlesztési módszert az előadásból és próbáld ki a gyakorlatban. Melyek lesznek azok?

Hogyan kezelték szüleim a tanulási kihívásokat, amikor gyerek voltam?

Hogyan dicsérték engem a szüleim? És ez hogyan befolyásolta később a szemléletemet?

Amikor gyermeked sikeresen teljesít valamit, milyen módon dicséred meg? Reflektálva a growth mindsetre, hogyan módosíthatnád a dicséreti technikáidat, hogy azok még inkább támogassák a gyermeked növekedési szemléletmódját?

Gondolj egy olyan helyzetre, ahol a gyermeked hibázott vagy nem sikerült neki valami. Hogyan kezelted? Milyen szavakat és támogatási formákat használhatnál a jövőben, hogy elősegítsd a growth mindset fejlődését?

Milyen üzeneteket adsz gyermekednek a tehetségről és erőfeszítésekről?

Mikor volt utoljára, hogy gyermeked hibázott valamit, és hogyan reagáltál rá? Segítetted őt megérteni, hogy a hiba része a tanulási folyamatnak?

Mikor érezted úgy, hogy a gyermekeddel való kommunikáció során a growth mindset segíthetett volna jobban megérteni és kezelni a helyzetet? Hogyan alkalmazhatnád a growth mindsetet a jövőben, hogy mélyítsd a köztetek lévő kapcsolatot?

Melyik az a 3 módszer az előadásból, amit biztos, hogy ki fogsz próbálni?

--	--	--

Írj le 3 mondatot, amit elkezdesz használni a gyerekneveléssel kapcsolatban (amit majd mondasz a gyermekednek)!

Hogyan kezelem a kihívásokat a saját szakmai életemben?

Hogyan reagálok a kudarcokra a munkahelyemen?

Milyen módon építem a rugalmasságomat a szakmai téren?

Milyen új képzési lehetőségeket fedezhetek fel a következő hat hónapban, amelyek hozzájárulhatnak a szakmai fejlődésemhez?

Hogyan tudnám jobban kihasználni a digitális tanulási platformokat a szakmai növekedésem érdekében?

Milyen jellemzőket keresek egy mentorban, és hogyan léphetek kapcsolatba potenciális mentorokkal a szakmámban?

Milyen konkrét kudarcokból tanultam a legtöbbet az elmúlt évben, és milyen tanulságokat vonhatok le ezekből a jövőre nézve?

Milyen új megoldási stratégiákat próbálhatnék ki a jelenlegi munkahelyi kihívásaimra, és hogyan értékelhetném ezek hatékonyságát?

Milyen módszereket alkalmazhatok a stressz kezelésére munkahelyi kihívások és akadályok esetén, hogy javítsam a rugalmasságomat és teljesítményemet?

Miként reagálhatok nyitottabban a kollégáimtól és vezetőimtől érkező visszajelzésekre, hogy előmozdítsam a személyes és szakmai növekedésemet?

Hogyan erősíthetem a csapatmunkát a közös projektek és feladatok során, és milyen új együttműködési lehetőségeket próbálhatnék ki?

Milyen konkrét lépéseket tehetnék, hogy inspirálóbbá váljak a munkahelyemen, és hogyan támogathatom aktívan a körülöttem lévők fejlődését?

KIHÍVÁSOK

Milyen új készségeket és ismereteket szerezhettek ennek a projektnek a segítségével, amelyek hosszú távon előnyösek lehetnek számomra és a csapatom számára?

SIKER

Hogyan használhatom fel a projekt sikerét, hogy tanuljak belőle és inspirációt nyújtsak másoknak a folyamatos fejlődés és tanulás fontosságának bemutatására?

HIBÁZÁS

Milyen konkrét lépéseket tehetek a következő alkalommal, hogy javítsam a helyzetet, és hogyan használhatom ezt a tapasztalatot a jövőbeli stratégiák fejlesztésére?

AKADÁLY

Milyen kreatív megoldásokat próbálhatnék ki, hogy leküzdjem ezeket az akadályokat, és milyen új lehetőségeket fedezhetek fel ezeknek a kihívásoknak köszönhetően?

MÁSOK SIKERE

Mit tanulhatok meg az ő sikeréből, és hogyan alkalmazhatom ezeket a tanulságokat a saját céljaim elérésére és a személyes fejlődésem elősegítésére?

Milyen gyakori önszabotáló gondolatok jellemzőek rád és milyen helyzetekben jelennek meg leginkább?

Mikor érezted utoljára, hogy a félelmeid vagy kételyeid hátráltattak egy fontos döntés meghozatalában vagy egy lehetőség megragadásában?

Gondolj vissza egy konkrét helyzetre, amikor tudatosan felülírtál egy önszabotáló gondolatot. Mi volt az eredmény, és mit tanultál belőle?

Mely személyes erősségeidet tudnád jobban kihasználni az önszabotáló tendenciák leküzdésére?

Ha megszabadulnál az önszabotáló gondolataidtól, milyen lépéseket tennél meg azonnal?

Keretezd át a 3 leggyakrabban használt önszabotáló gondolatodat!



A legfontosabb szikra, amit az 1. részből magammal viszek:

A legfontosabb szikra, amit a 2. részből magammal viszek:

A legfontosabb szikra, amit a 3. részből magammal viszek:

A legfontosabb szikra, amit az 4. részből magammal viszek:

A legfontosabb szikra, amit az 5. részből magammal viszek:

A legfontosabb szikra, amit a 6. részből magammal viszek:

A legfontosabb szikra, amit az 7. részből magammal viszek: