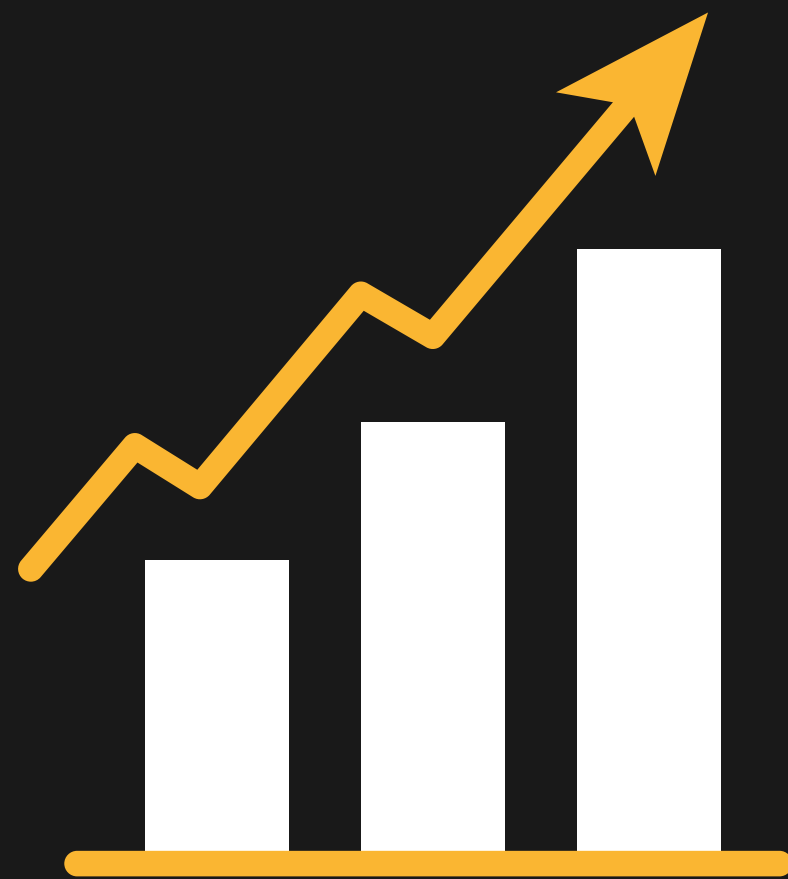


Álláskeresés pszichológiája

KARRIER KLUB - 2025.02.28.

BÍRÓ BENCE PÉTER



Mai cél: egy új, hasznos perspektíva

Fontos: nem helyettesíti a személyre szabott tanácsadást, pszichológust.

**Ki vagyok, hogy előadást tartsak
nektek erről?**



Gyors bemutatkozó

Mi a hátterem?

A témában 1300+ kutatást elemeztem. 10+ év önismeret, pszichológia diploma, 300+ coaching ügyfél, 7 évnyi coaching tapasztalat csúcsteljesítőkkel és elhivatott átlagemberekkel. 2 könyvem jelent meg a Libriben.

Kik az ügyfeleim?

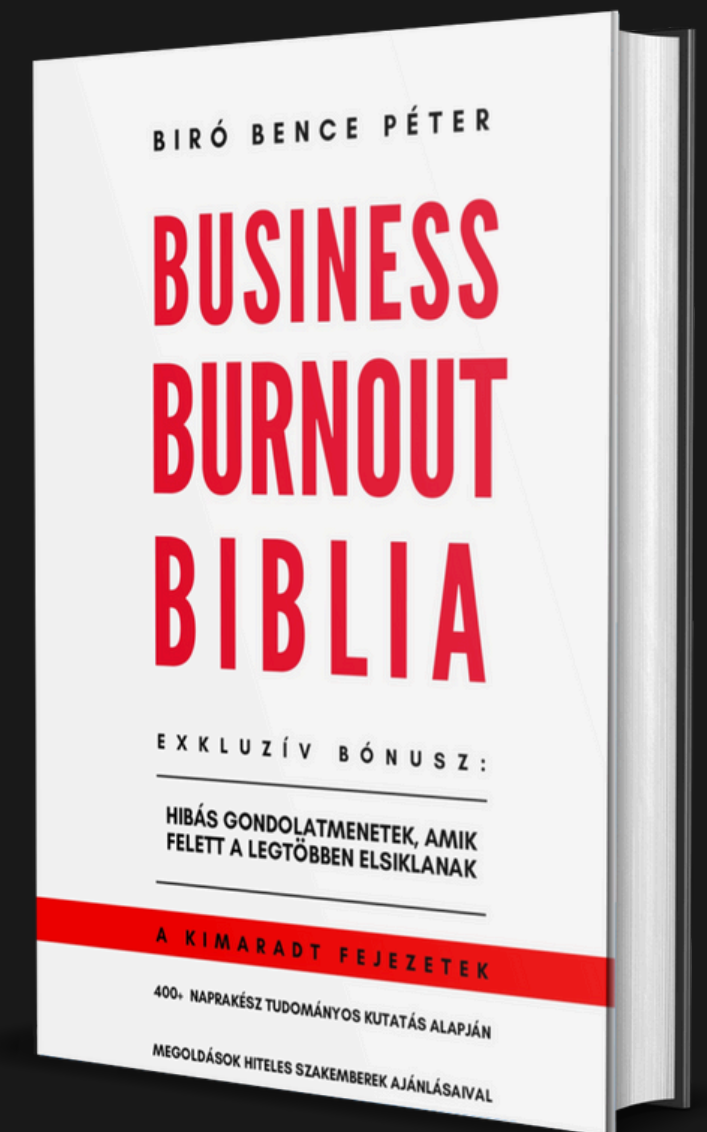
Sorozatvállalkozók, vezetők, orvosok, mérnökök, egyetemi adjunktusok, hírességek, CEO-k...

Milyen referenciáim vannak?

Ügyfeleim adatait szigorúan bizalmasan kezelem. Munkámat viszont ajánlja Feldmár András, Bagdy Emőke, Csíkszentmihályi Mihály blogján is publikáltam, stb.

Mi a legfontosabb célom?

Megbízható segítő lenni azoknak, akik tényleg cselekszenek, és haladnak előre a céljaikhoz.



Bíró Bence Péter

Néhány hely, ahol találkozhattunk:



Néhány cég, akivel dolgoztam:



rengeteg
+ mikrovállalkozás és
egyéni vezető,
amelyekről
titoktartással
tartozom



A nap felépítése:

9:00 - 09:45 Első modul: A stressz alapjai

9:45 - 9:50 Szünet

9:50 - 10:35 Második modul: Így nehezítjük meg a saját helyzetünket

10:35 - 10:40 Szünet

10:40 - 11:25 Harmadik modul: Az életszerű elvárások gyakorlata

11:25 - 11:30 Szünet

11:30 - 12:05 Negyedik modul: A célirányos fejlődés

12:05 - 13:05 Ebédszünet

13:05 - 13:50 Ötödik modul 1/2: Az önszabotázs kivédése

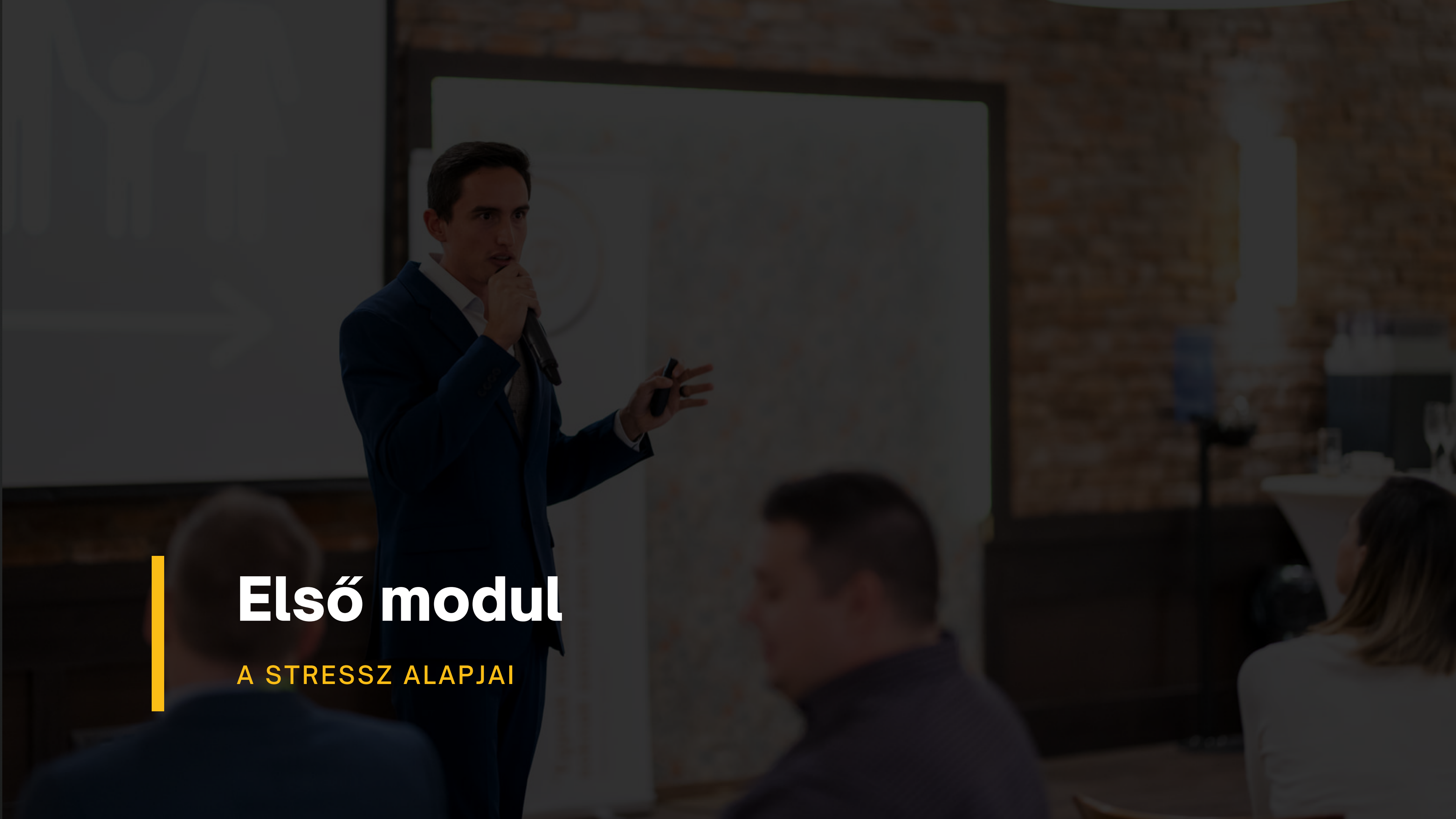
13:50 - 13:55 Szünet

13:55 - 14:40 Ötödik modul 2/2: Az önszabotázs kivédése

14:45 - 14:50 Szünet

14:50 - 15:35 Hatodik modul: Légy te a stabil támaszod!

15:35 - 16:00 Kérdezz-felelek és zárás

A man in a blue suit is standing and speaking into a microphone. He is gesturing with his left hand. In the background, there is a large whiteboard with some faint diagrams. The room has a brick wall and some tables with glasses in the foreground, suggesting a seminar or conference setting.

Első modul

A STRESSZ ALAPJAI

Ray Dalio:

22 mrd dolláros self-made vagyonnal rendelkező üzleti mogul

"A pontos önismeret a kulcs a munka
és a magánélet sikeréhez."



Mi az, amire büszke lehetsz?

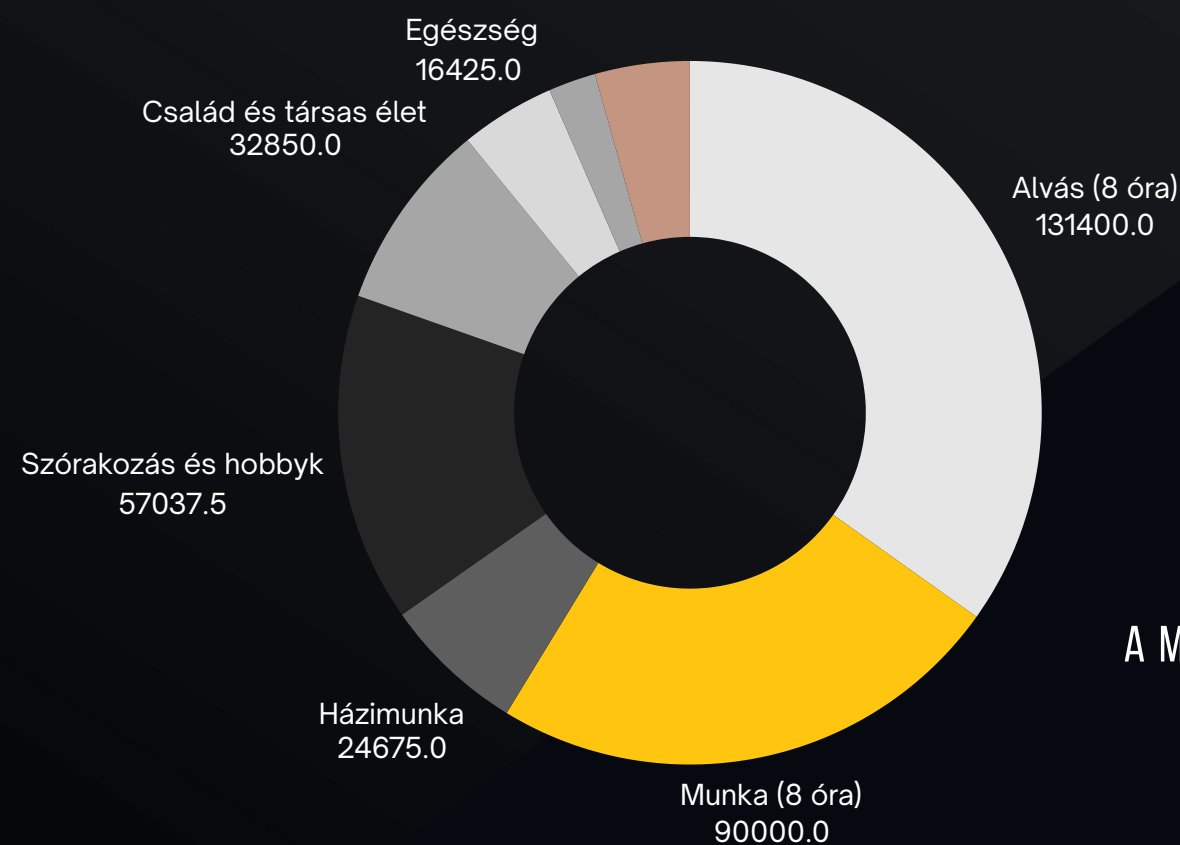
**Kik azok, akik körülvesznek és
általuk szeretve érzed magad?**

Kinek vagy hálás? Miért?

700 800 ÓRÁT ÉLÜNK ÁTLAGOSAN
394 200 ÓRÁNK VAN 20-65 ÉV KÖZÖTT
90 000 ÓRÁT DOLGOZUNK UTAZÁS NÉLKÜL

MUNKA

SZÁMOKBAN

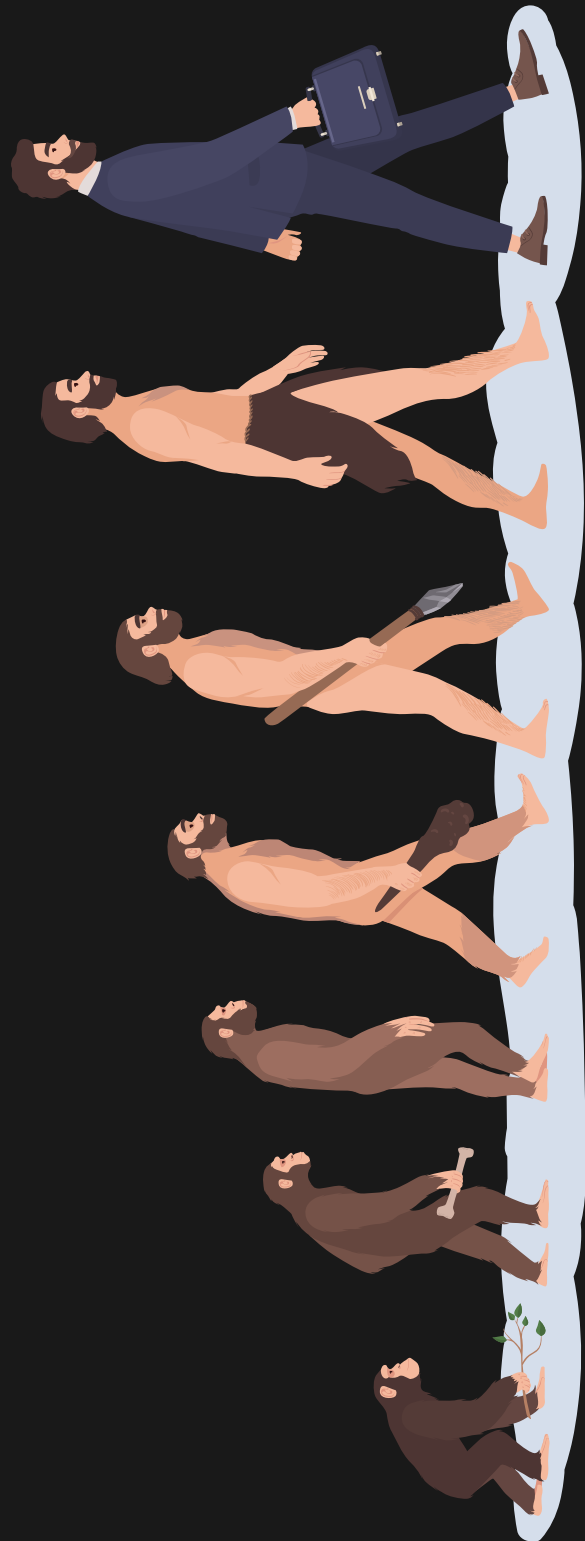


A MUNKAKÉPES ÉLETÜNK 22,82%-ÁT, AZAZ MINDEN ÖTÖDIK ÓRÁNKAT A MUNKÁNKAL TÖLTJÜK

AZ ÉLETÜNK 12.84%-ÁT TÖLTJÜK MUNKÁVAL

A MUNKAKÉPES ÉLETÜNK ÓRÁI

A hivatásod holnap is hivatás?



1. Pásztor
2. Cipész
3. Gépíró
4. Írógép szerelő
5. Mosógépszerelő
6. SEO szakértő
7. Instagram marketinges
8. Kiberbiztonsági szakértő
9. ChatGPT vezető
10. ...?

“Ha a munkád a hivatásod, egyetlen napot sem kell dolgoznod életedben.”

1. Mi történik, ha előléptetnek?
2. Mi történik, ha áthelyeznek Szingapúrba?
3. Mi történik, ha másik munkahelyre kerülsz?
4. Mi történik, ha vezetőváltás van?
5. Mi történik, ha jön egy irritáló kolléga?
6. Mi történik, ha egy barátod a Te munkád töredékével nagyságrendekkel jobb feltételekhez jut másik pozícióban?



A hivatásod konkrét pozíció?



- Regional HR Director, CEE (XYZ vállalat)
- Business Unit Leader (ZYC vállalat)
- Key Account Manager (XYY iparág)
- Általános iskolai angol tanító (falusi/városi/budapesti iskola, magán)
- Head of Brand (XYY startup)
- Financial Controlling Junior/Senior Analyst (XYZ)
- Biomérnök/rekreáció- és egészségfejlesztő?
- Melyik cég, iparág, kultúra, ország, pozíció?

Mi a túlélés 2 kulcsa?

- Az alkalmazkodóképesség a változáshoz (elfogadni a valóságát)
- A belső kontroll attitűd - mi az, ami rajtad múlik?
- Pl.: Ha a kedvenc szakma eltűnik, akkor időben elkezdjük felkészülni, tanulni és építkezni egy újra, ami viszont megjelenik.

Ajánló: Eredmények c. könyv és kapcsolódó kurzusok



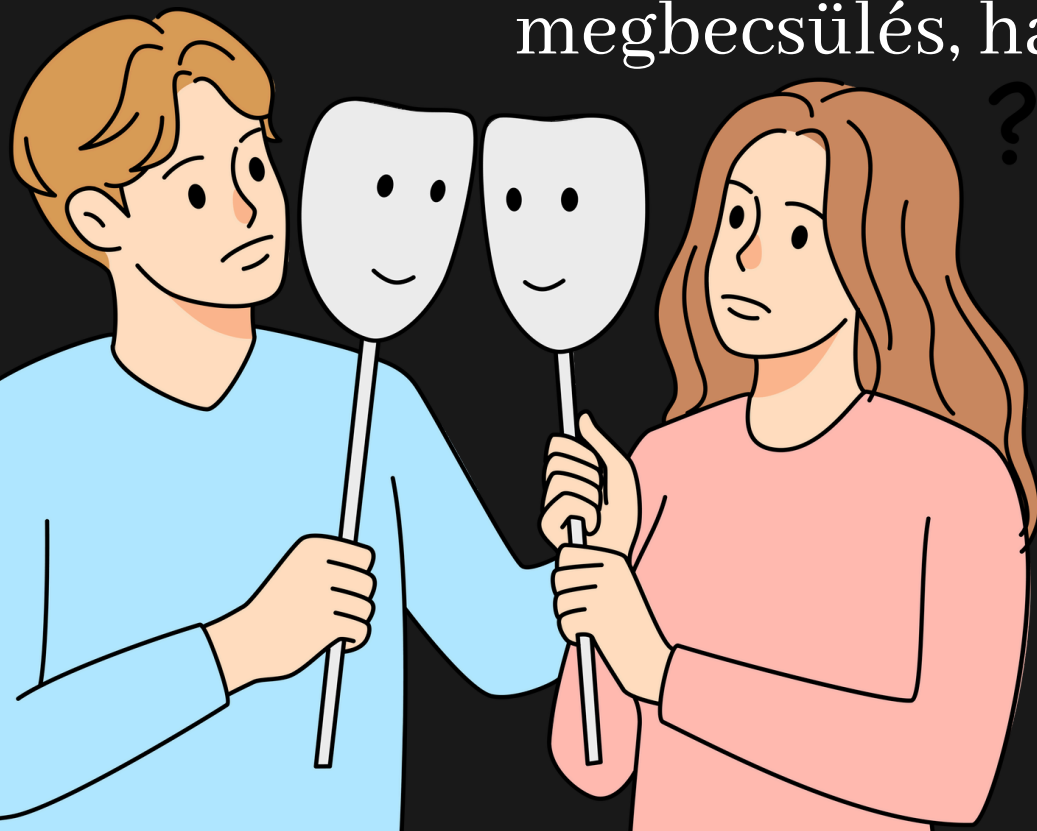
A hivatásod nem puzzle, hanem egy ruha



- Tökéletlenül illeszkedik hozzád
- Ez a meghosszabbításod, de nem Te vagy, cserélheted, de melegen tart, jól áll, jól érzed benne magad, kényelmes. Van egy része, ami jól áll, mások kevésbé, még ha önmagában tetszene is.
- Tökéletlenül illeszkedik, itt-ott lehet, hogy picit kényelmetlen, szorít, szúr, laza, vagy épp valami nem tetszik rajta. Ahogy telik az idő és Te is változol (izmosodsz, fogysz) már lehet, hogy máshogy érzed magad benne.
- Egyes döntéseknek nagy ára lehet, sokáig lehet válogatni köztük
- Ha nagyvonalakban stimmel és nem tökéletes, akkor jól jártál (színvilág, szabás, ár, elérhető volt a bolt)

Tévhitek a hivatás megtalálásáról

- Sosem kételkedsz a szakmádban
- Örökre azt kell csinálnod
- Mindig van kedved hozzá
- Csak pozitív része van
- Boldoggá tesz és minden szükségleted kielégíti (pénz, kapcsolat, utazás, szabadság, szeretet, megbecsülés, hasznos, kellemes)



- Minden esetben transzcendens élmény
- Nincsenek hullámzások benne
- Egyértelműen biztos vagy benne, hogy ezt kell tenned
- Gyerekkorod óta tudnod kellett volna

- Gerendai - Sziget
- Bob Iger, Lee Iacocca, Beck György
- Mozart gyermekként is komponált
- De vajon az Apple Desktop Support Technician szakembere is erről álmodott?
- Kovács András Péter humorista?



Tudatosan és nem tudatosan is lehet jó

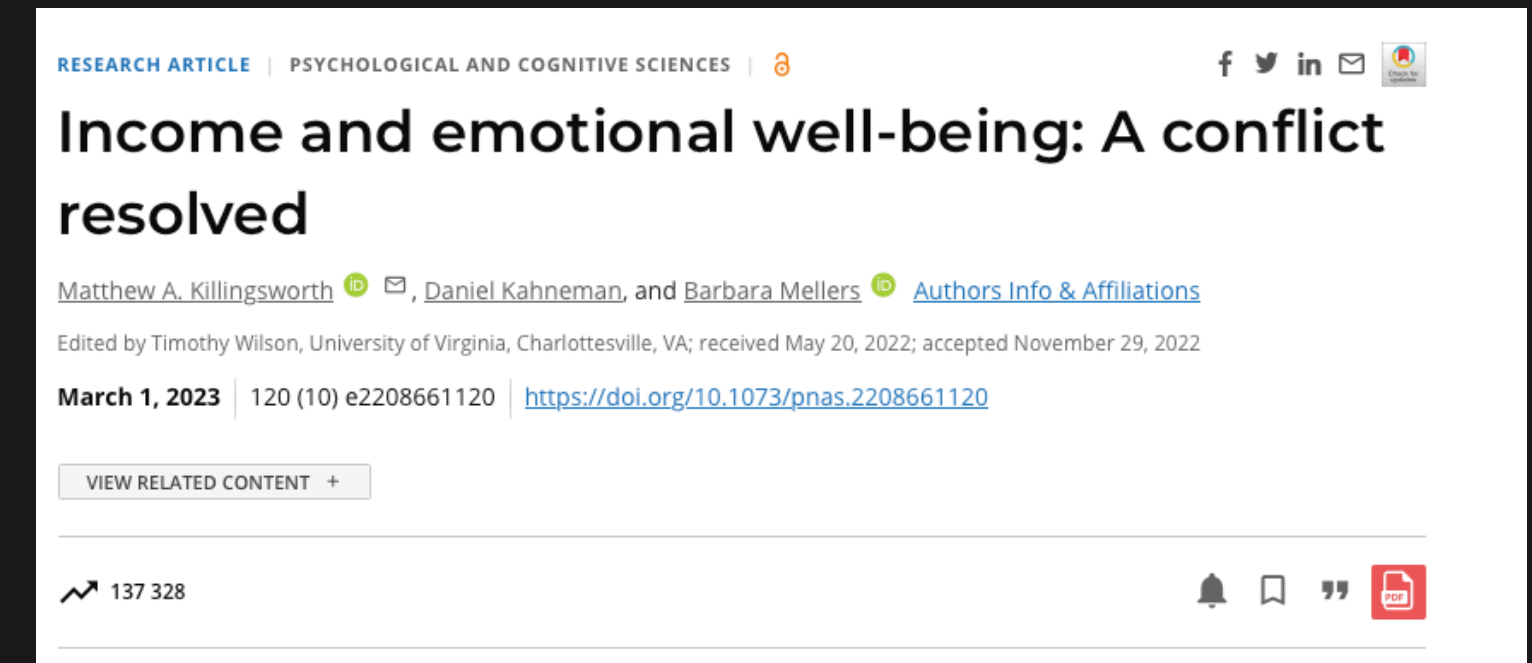
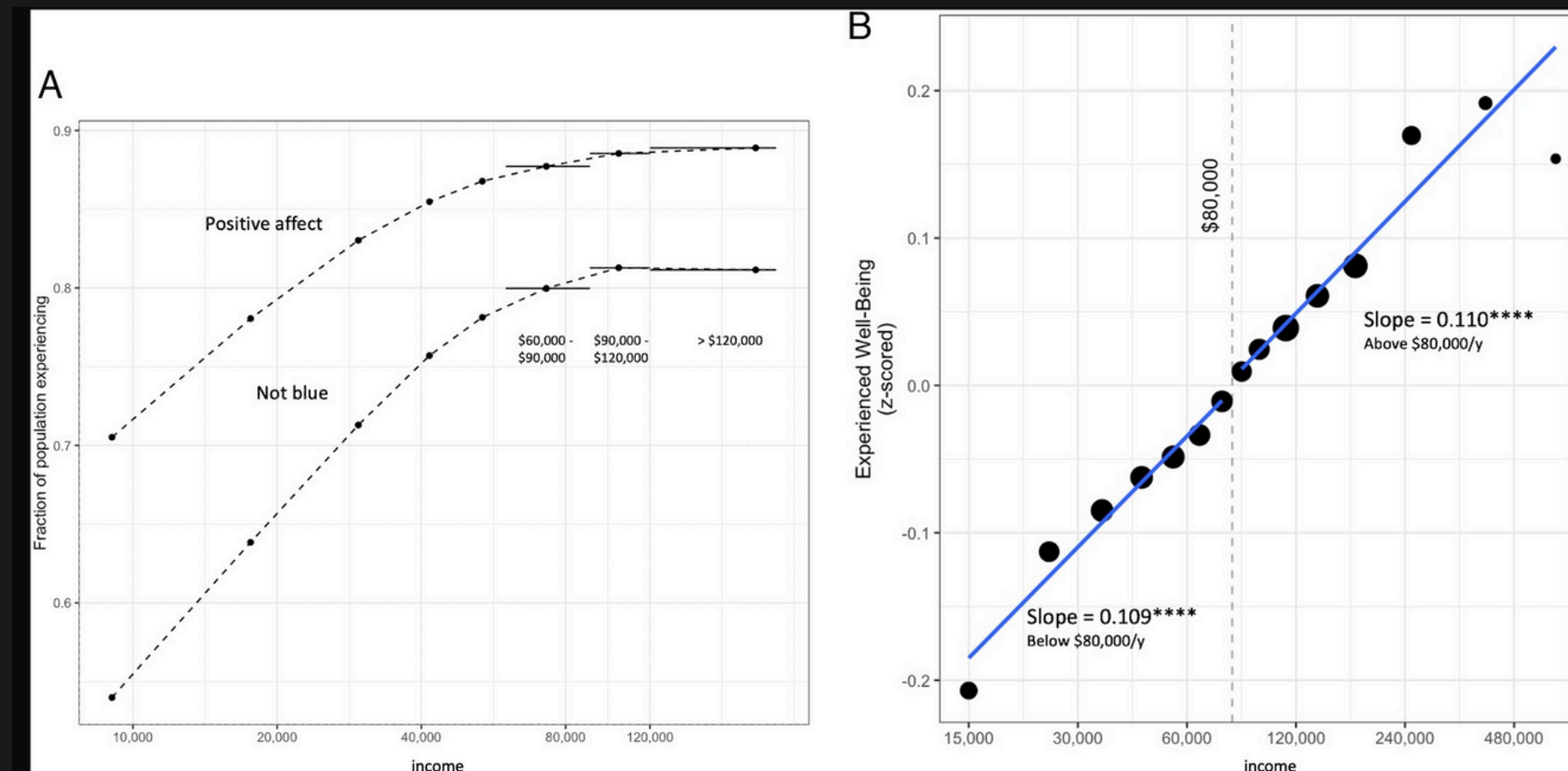


Evolúció és a mester-tanítvány archetípus

A photograph of two men sitting in a room filled with wooden shelves of vinyl records. The man on the left is wearing a light green sweatshirt and dark plaid pants, holding a microphone. The man on the right is wearing a dark blue suit and a dark shirt, also holding a microphone and gesturing with his hand. A large, stylized, neon-green text with a red and blue outline is overlaid in the center of the image. The text reads "PRESS START".

PRESS START

A pénz boldogít, havi 15 millióig bőven...

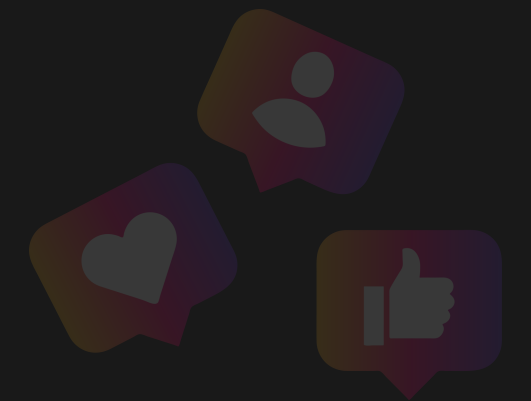


Ez viszont csak egy szempont, mi számít még?

Kultúrális, mélyen kódolt változások



- Miről volt szó a vacsoraasztalnál?
- Mit tapasztaltak a világból a szülők? (újság/wc papír/tanya/behódolás/stb.)
- Mit jutalmaztak, mit büntettek, mit modellezhettünk? (proaktivitás, kísérletezés, hibázás, stb.)
- Ezzel szemben a vágyaink honnan érkeznek?



HOLLYWOOD

Magyarország

(9.71 millió)

- Honfoglalás (9-10. század): A magyarok a Kárpát-medencébe érkeznek, létrehozva a magyar államot.
- Árpád-házi Fejedelemség, majd Királyság (1000-tól): Szent István király alapítja a keresztény magyar államot.
- Mongol Támadás (1241-1242): A tatárjárás súlyos pusztítást hoz.
- Reneszánsz és Reformáció (15-16. század): Kulturális és vallási változások.
- Oszmán Hódoltság (16-17. század): Magyarország három részre szakad.
- Habsburg Birodalom (17-19. század): Hosszú időszak az osztrák befolyás alatt.
- 1848-49-es Forradalom és Szabadságharc: Nemzeti függetlenségért vívott harc.
- Két Világháború (20. század eleje): Területi veszteségek és politikai változások.
- Kommunista Időszak (1947-1989): Szovjet befolyás alatt.
- Rendszerváltás (1989): Demokratikus átmenet.

Nobel-díj: 12 itt született, 4 állampolgár

Startupok: 2900

Kongói Demokratikus Köztársaság

(95,89 millió)

- Ősi törzsek kultúrája
- Kolonizáció (19. század vége): A Kongói Szabadállam létrehozása, majd belga gyarmatosítás.
- Függetlenség (1960): Kongó függetlenné válik Belgiumtól.
- Mobutu Sese Seko Diktatúrája (1965-1997): Hosszú ideig tartó autoriter rezsim.
- Polgárháborúk és Konfliktusok (1990-es évektől): Az országban több polgárháború és fegyveres konfliktus történt.
- Jelenlegi Kihívások: Politikai instabilitás, emberi jogi problémák, gazdasági nehézségek.

Nobel-díj: 1 fő

Startupok: 277

Papíron egyenlőek az esélyeink...



Magyarország

- Honfoglalás (9-10. század): A magyarok a Kárpát-medencébe érkeznek, létrehozva a magyar államot.
- Árpád-házi Fejedelemség, majd Királyság (1000-től): Szent István király alapítja a keresztény magyar államot.
- Mongol Támadás (1241-1242): A tatárjárás súlyos pusztítást hoz.
- Reneszánsz és Reformáció (15-16. század): Kulturális és vallási változások.
- Oszmán Hódoltság (16-17. század): Magyarország három részre szakad.
- Habsburg Birodalom (17-19. század): Hosszú időszak az osztrák befolyás alatt.
- 1848-49-es Forradalom és Szabadságharc: Nemzeti függetlenségért vívott harc.
- Két Világháború (20. század eleje): Területi veszteségek és politikai változások.
- Kommunista Időszak (1947-1989): Szovjet befolyás alatt.
- Rendszerváltás (1989): Demokratikus átmenet, új kapitalizmus kezdete

Átlagfizetés: 559 000 Ft/hó

USA (331M)

- Felfedezés és Kolonizáció (15-18. század): Európai hatalmak telepítik az Újvilágot.
- A Függetlenségi Háború (1775-1783): Az USA elnyeri függetlenségét Nagy-Britanniától.
- A Polgárháború (1861-1865): Az ország egységének megőrzése és a rabszolgaság eltörlése.
- Industrializáció és Nyugat Hódítása (19. század vége): Gyors gazdasági és területi növekedés.
- Két Világháború (20. század eleje): Globális szereplővé válás.
- Hidegháború (1947-1991): Szovjetunióval szembeni geopolitikai és ideológiai verseny.
- Jogok Bővítése (20. század második fele): Polgárjogi mozgalmak.
- Technológiai és Gazdasági Fejlődés (20-21. század): Világvezetővé válás.

390 Nobel-díj
1 220 239 Ft/hó

Svájc (9M)

- Alapítás (1291): A Svájci Konföderáció alapítása, mint városállamok és kantónok szövetsége.
- Vallási Konfliktusok (16. század): A reformáció és a katolikus ellenreformáció hatásai.
- Napóleoni Háborúk (19. század eleje): Svájc rövid ideig a Napóleoni Francia Birodalom része.
- Svájci Szövetség (1848): A modern Svájci Államszövetség megalakulása, föderális struktúrával.
- Semlegesség (20. század): Svájc híres semlegessége a két világháború alatt.
- Gazdasági Fejlődés és Stabilitás (20-21. század): Erős bankrendszer és magas életszínvonal.

30 Nobel-díj
2 652 448 Ft/hó

Hogyan kellett viselkednie a felmenőinknek?

Mi történt a többi, ma fejlett országban?

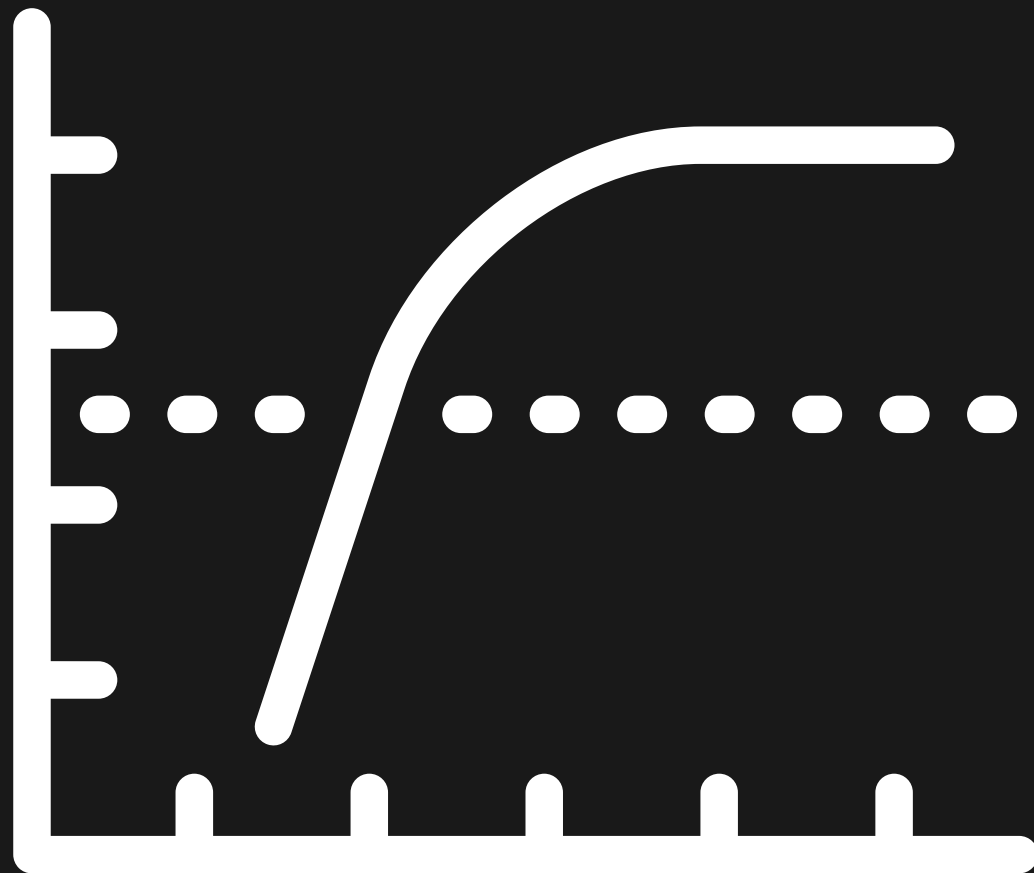


Ma milyen környezetben versenyzünk?

- Milyen készségekre van szükség?
- Mit tanulunk a felmenőinktől?
- Milyen gazdasági lehetőségeink vannak?
- Milyen környezethez kell alkalmazkodni?
- Milyen korábbi építményeken mászhatunk fel?
- Milyen szokásokat hoztunk felmenőinktől?
- Milyen szokásokat hoznak a versenytársaink?



Ma milyen környezetben versenyzünk?

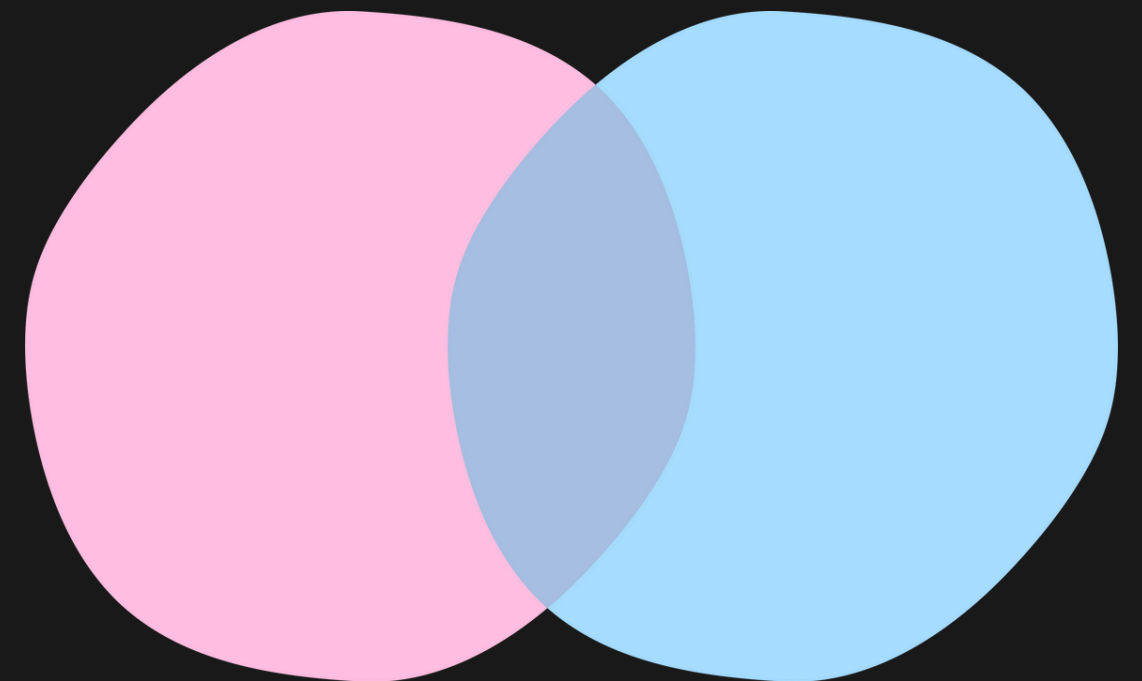


- A te céljaidhoz való eljutás milyen árat kér Tőled?
- Megtanulhatsz 12 nyelven, de azidő alatt másról lemaradsz
- Minden készségre, döntésre igaz ez
- Mindennek van akaratlan következménye
- Nem tudod, hogy mit nem tudsz

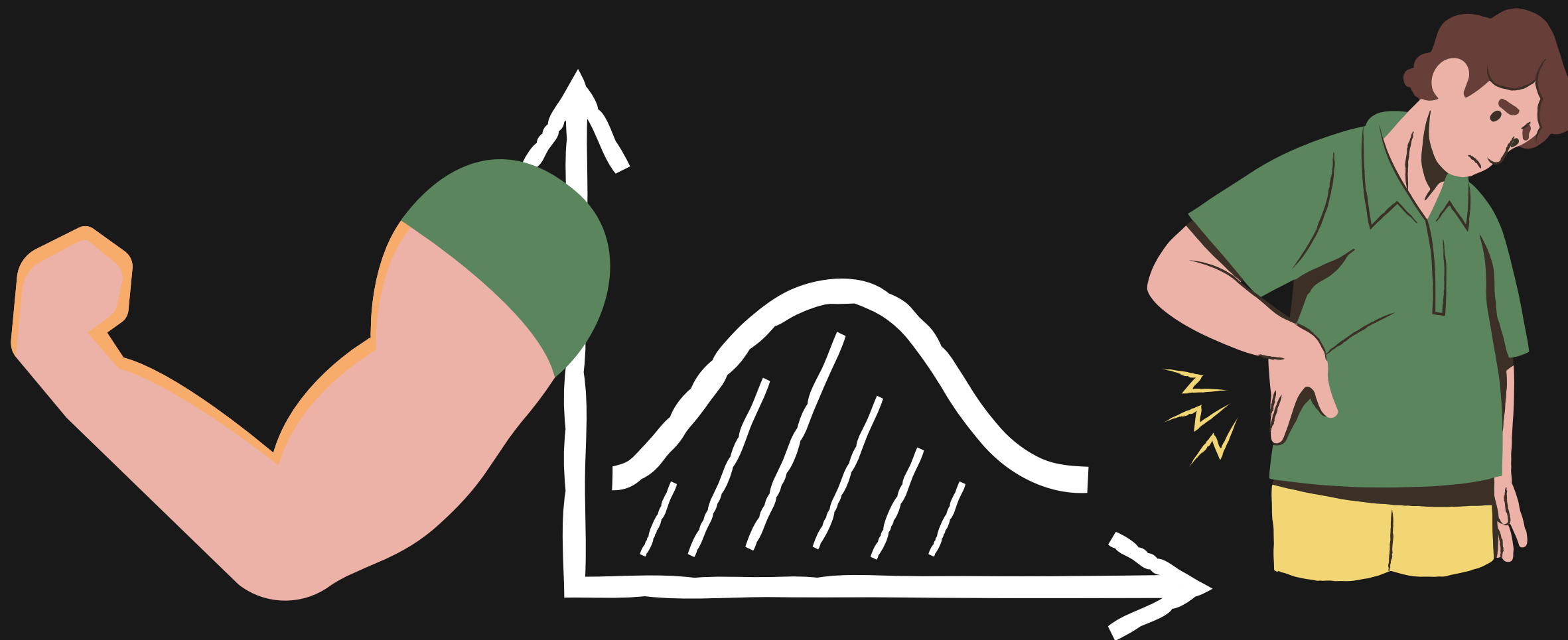
Szinte bármi lehetsz, és egyszerre lehetsz több dologban is kitűnő, de lehet, hogy valamihez Neked rövidebb utad van, máshoz hosszabb, mint másnak.

A Te hivatásod reálisan

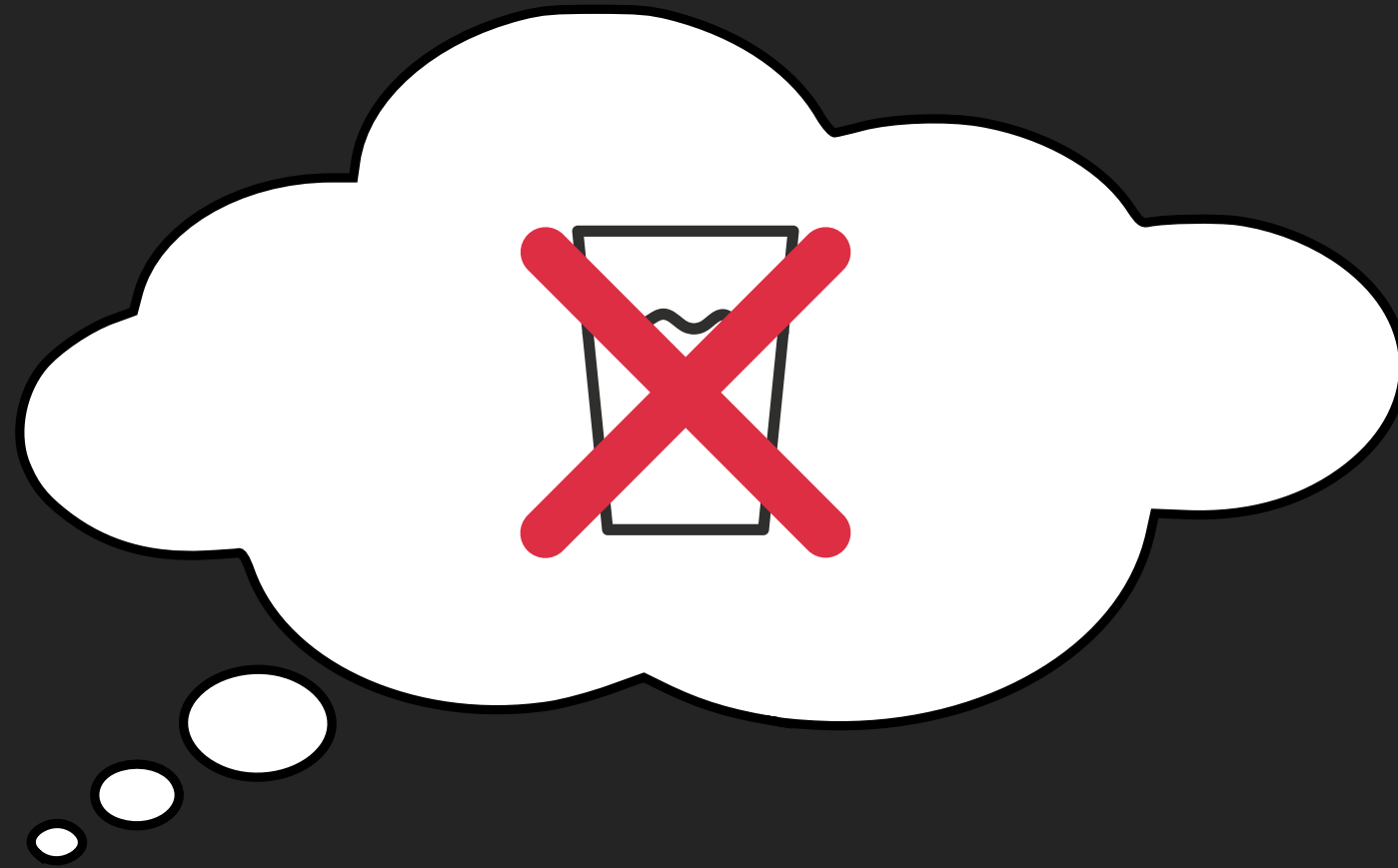
- Egy halmaz lesz, amibe sokféle pozíció, szakma, állás elégséges
- De hogyan találod meg ezt a halmazt?



A stressz kettős természete

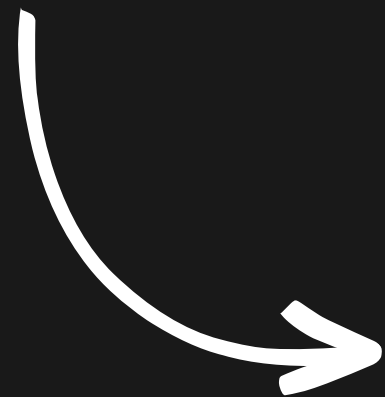


A DÓZISON MÚLIK A HATÁS. MIT ÉRDEMES TUDNI A DÓZISRÓL?



"Ő igen, de én nem."

Tesztkérdések: érint most?



KIÉGÉS

FÁRADTSÁG

EGYENSÚLY

CSÚCSTELJESÍTMÉNY

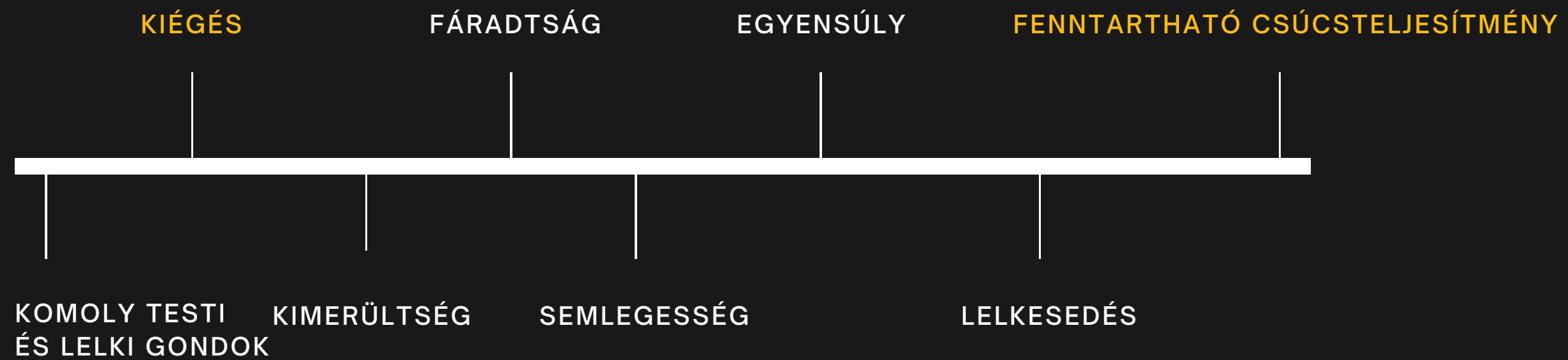
KOMOLY TESTI
ÉS LELKI GONDOK

KIMERÜLTSG

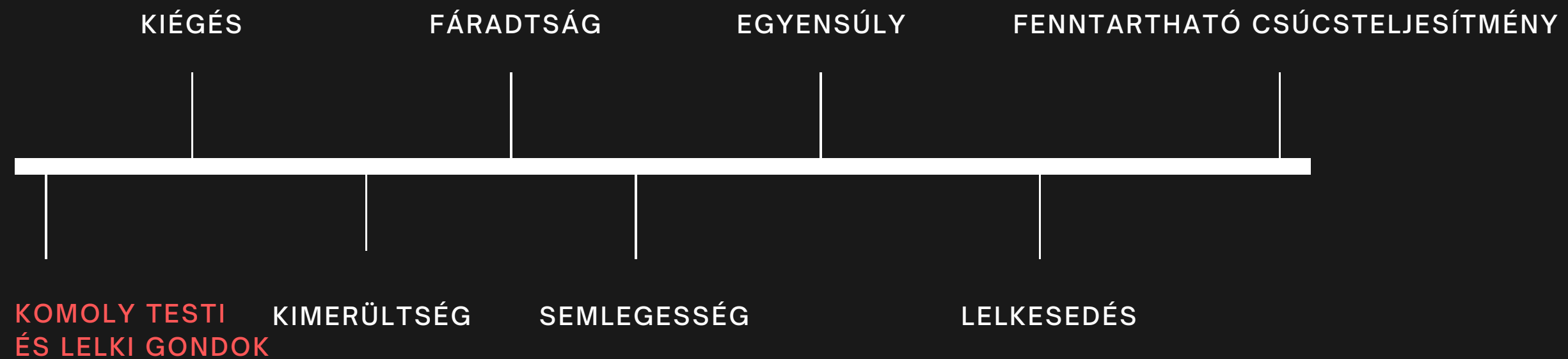
SEMLEGESSG

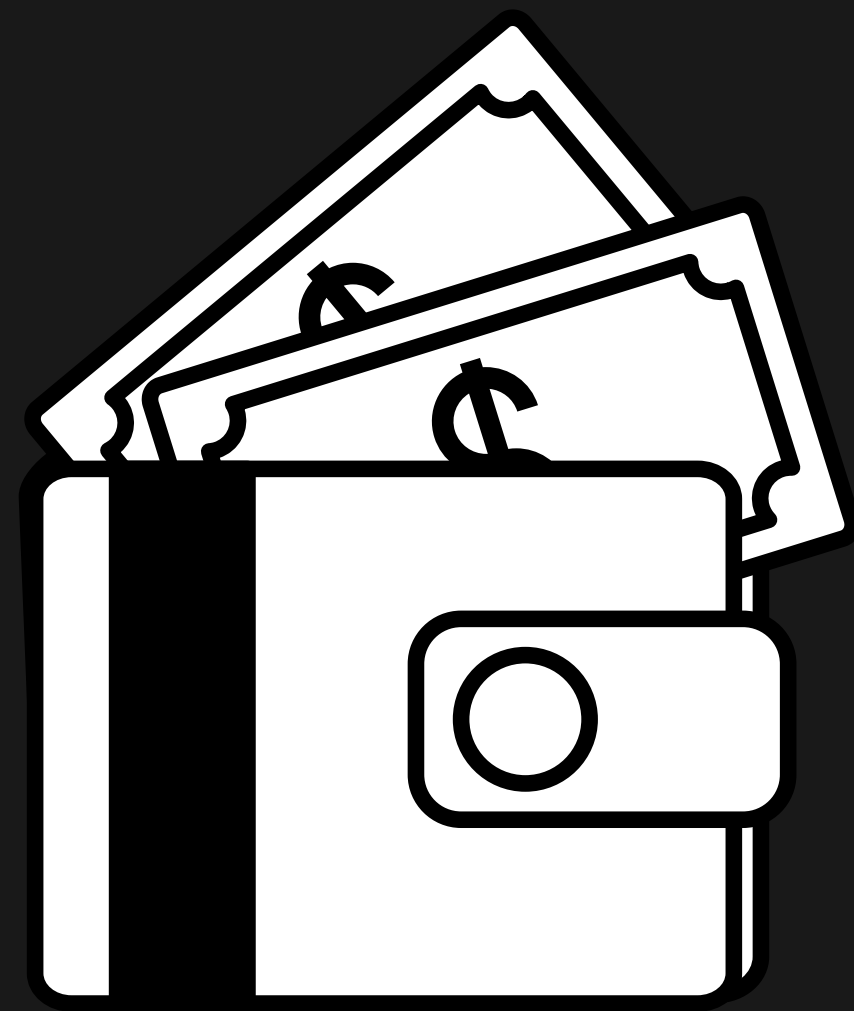
LELKESEDÉS

A célunk ma:



Megoldatlanul





Burnout **Bankszámla**

Üzleti

Növekvő hibák
Csökkenő teljesítmény
Csökkenő kreativitás
Romló morál
Koncentrációs zavarok
Feledékenység
Kreativitás csökkenés
Csökkenő lehetőségfelismerés
Csökkenő kitartás
Rossz döntéshozatal
Kollégák kiégésének elősegítése
Csökkenő versenyképesség
Csökkenő innováció
Csökkenő problémamegoldás

Pszichés

Rumináció, avagy túlagyalás
Pánikbetegség
Szorongás
Depresszió
Függőségek
Öngyilkos gondolatok
Pszichoszomatikus megbetegedések
Nehéz légzés

Testi

Fejfájás
Gyengülő immunrendszer
Szív- és érrendszeri zavarok
Diabétesz
Alzheimer kór
Emésztési rendellenességek
Alvászavarok
Izom-és csontrendszeri fájdalmak

Magánéleti

Romló kapcsolatok
Kimerültség
Ingerlékenység
Cinizmus
Belső kétely
Csökkenő önértékelés
Empátiacsökkenés
Szexuális zavarok
Jelenlét hiánya

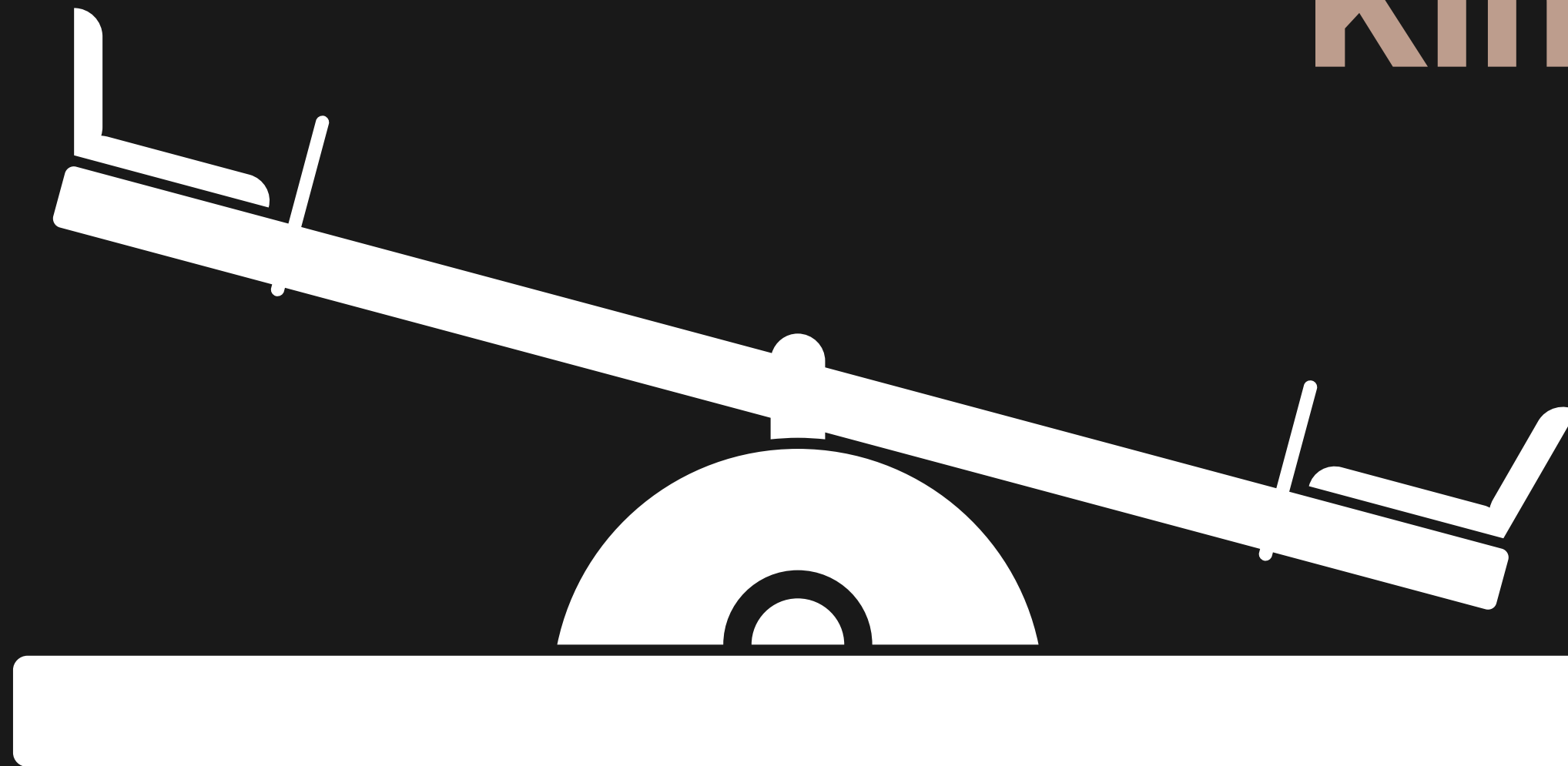


Mi a kiégés **WHO** szerint?

1. Tartós testi-lelki kimerülés
2. Mentális távolságtartás a munkától, cinizmus
3. Csökkent teljesítmény

Feltölt

Kimerít

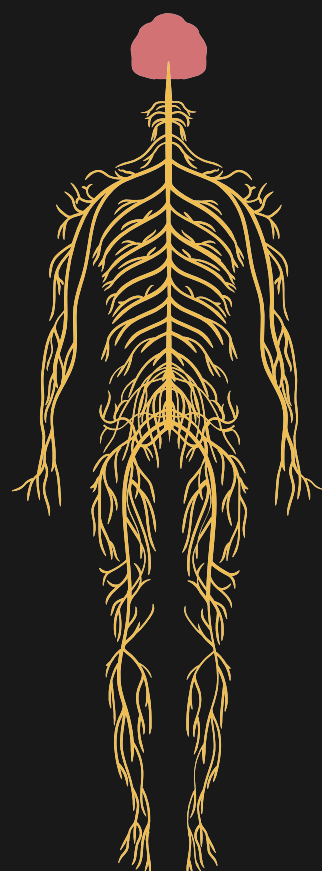


Feltölt

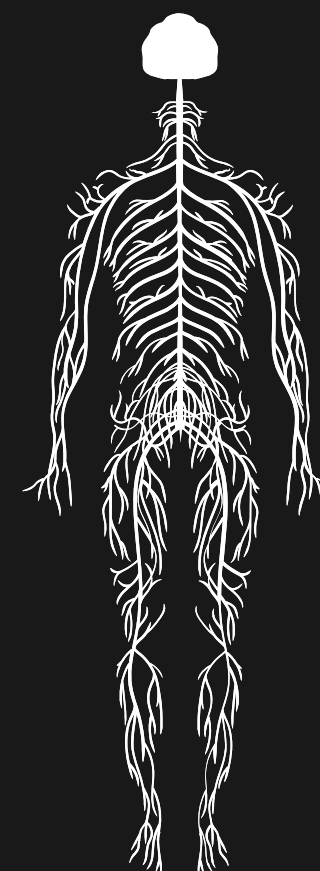
Finom ételek
Jakuzzi
Szauna
Séta a természetben
Számítógépes játék
Társas a barátokkal
Jóga
Ping pong
Squash
Gitár tanfolyam
Szépirodalmat olvasni
Színházba menni
Kertészkedni
Sorozatot nézni
...

Kimerít

Éjszakai munka
Menthetetlen állatok
Ügyelet
Ingadozó bevétel
Sok adminisztráció
Túl sok elvállalt munka
Jogi ügyintézés
Konkurenciaharcok
Családi gondok
Önfeláldozás, olcsó és ingyenmunka
COVID hangulat
Kevés alvás
Problémás gazdik
Átdolgozott hétvége
...



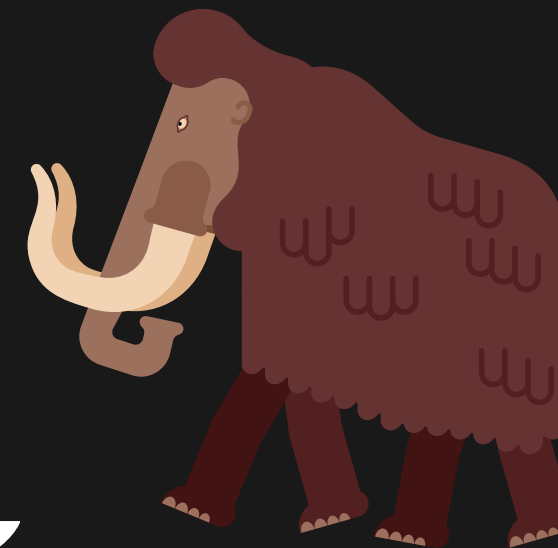
PARASZIMPATIKUS
RELAX, EMÉSZTÉS, GYÓGYULÁS



SZIMPATIKUS
ÜSS, VAGY FUSS, TÚZOLTÁS ÉS KÉSZENLÉT



PARASZIMPATIKUS
RELAX, EMÉSZTÉS, GYÓGYULÁS



SZIMPATIKUS
ÜSS, VAGY FUSS, TÚZOLTÁS ÉS KÉSZENLÉT

A man in a dark suit and light blue shirt is standing in front of a large blackboard, gesturing with his hands as if presenting. He is facing a group of people whose backs are to the camera. The setting appears to be a lecture hall or a professional training session. The background is a light-colored wall with a large blackboard.

Második modul

ÍGY NEHEZÍTJÜK MEG A SAJÁT HELYZETÜNKET

Hogy alakulnak ki az érzéseink?

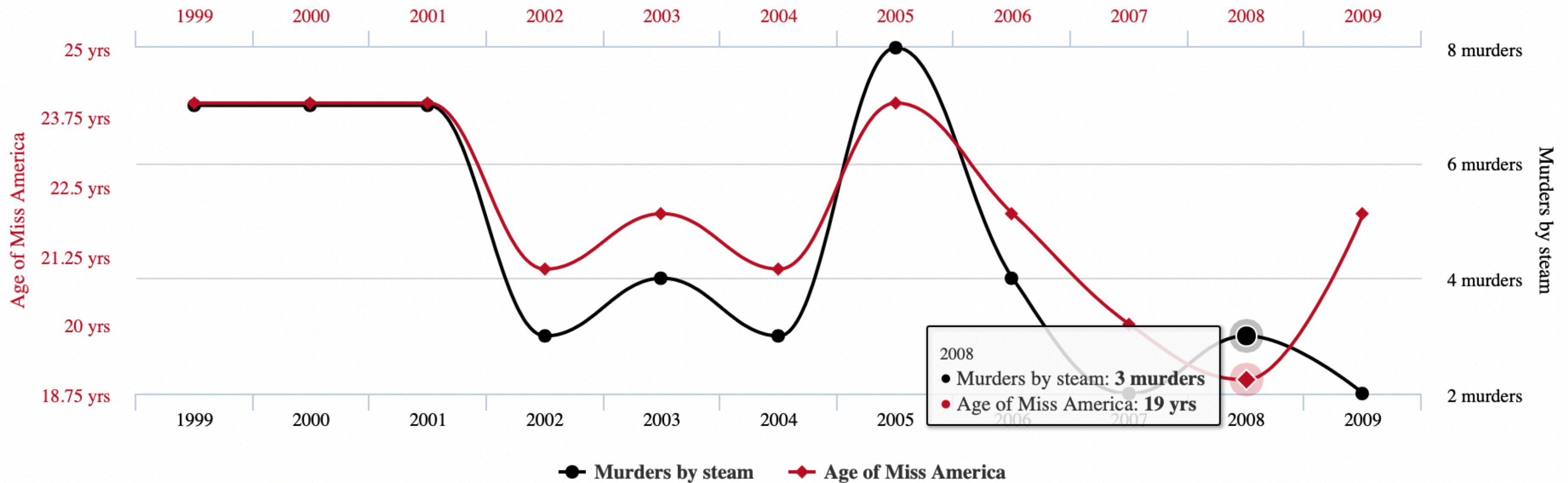
"Velem mindig csak ez történik"

Age of Miss America

correlates with

Murders by steam, hot vapours and hot objects

Correlation: 87.01% ($r=0.870127$)

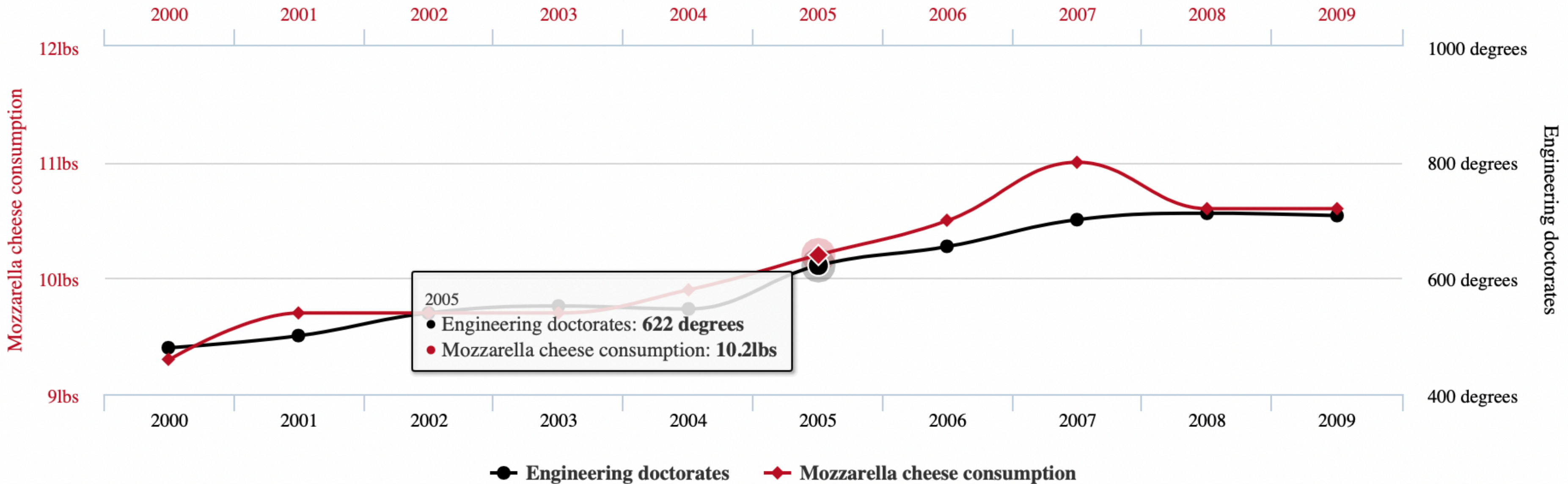


Per capita consumption of mozzarella cheese

correlates with

Civil engineering doctorates awarded

Correlation: 95.86% (r=0.958648)

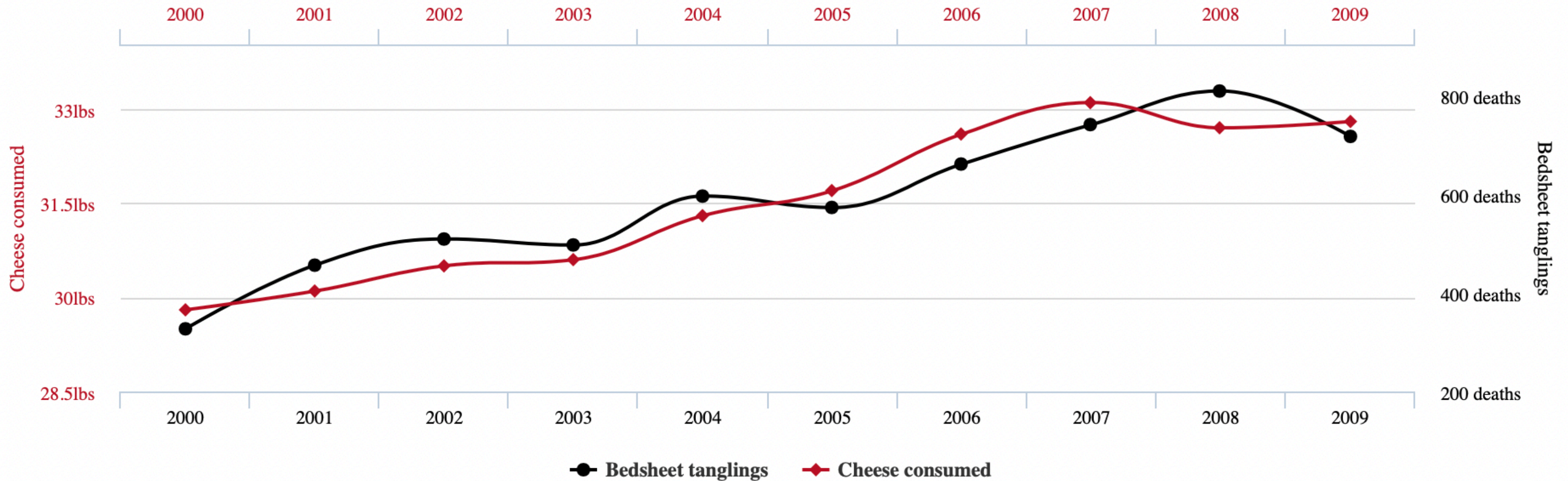


Per capita cheese consumption

correlates with

Number of people who died by becoming tangled in their bedsheets

Correlation: 94.71% (r=0.947091)

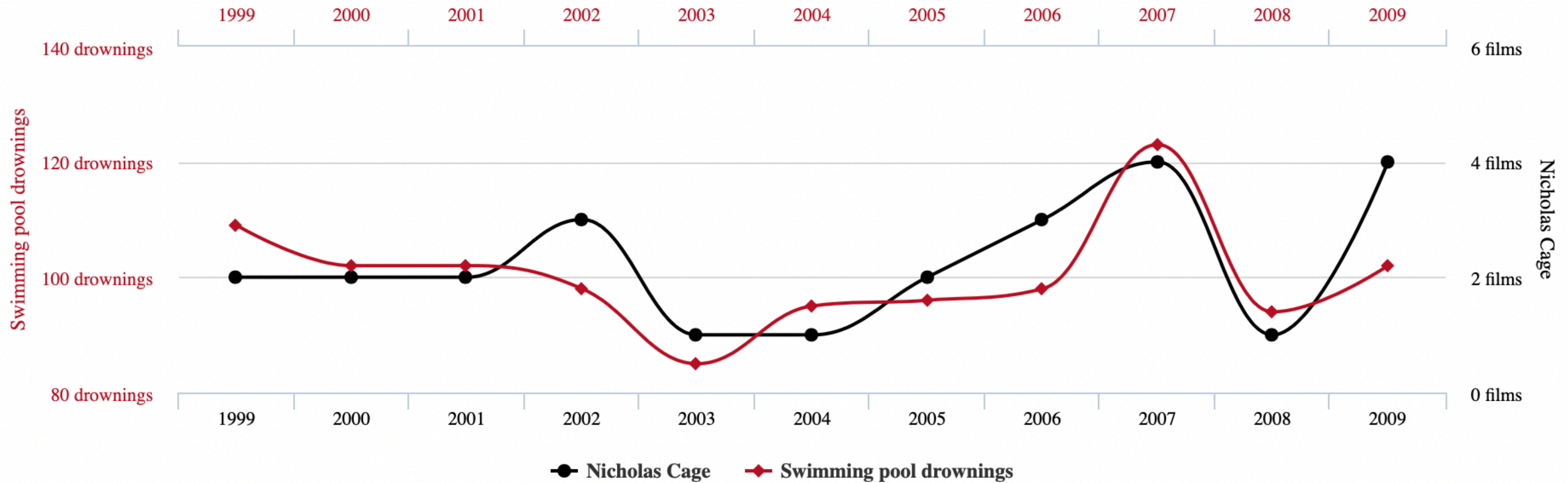


Number of people who drowned by falling into a pool

correlates with

Films Nicolas Cage appeared in

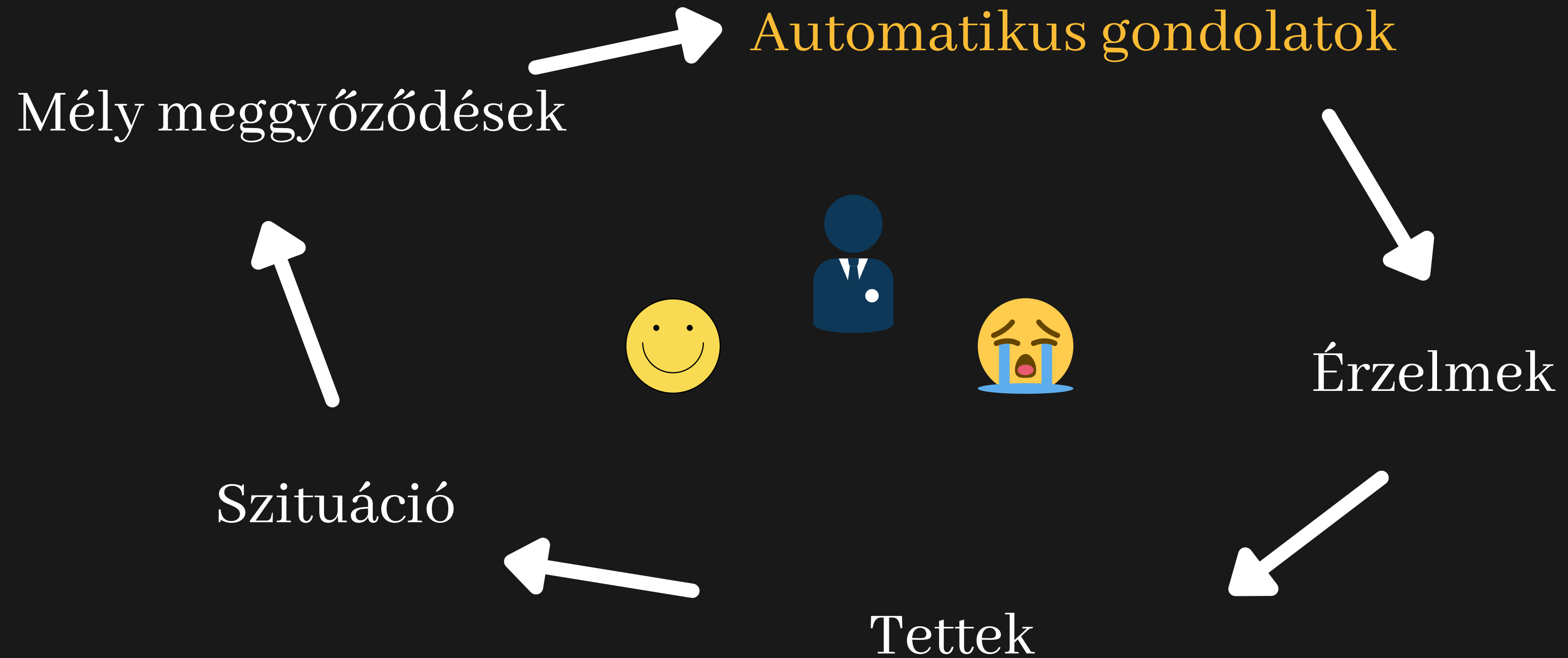
Correlation: 66.6% (r=0.666004)



tylervigen.com

Data sources: Centers for Disease Control & Prevention and Internet Movie Database

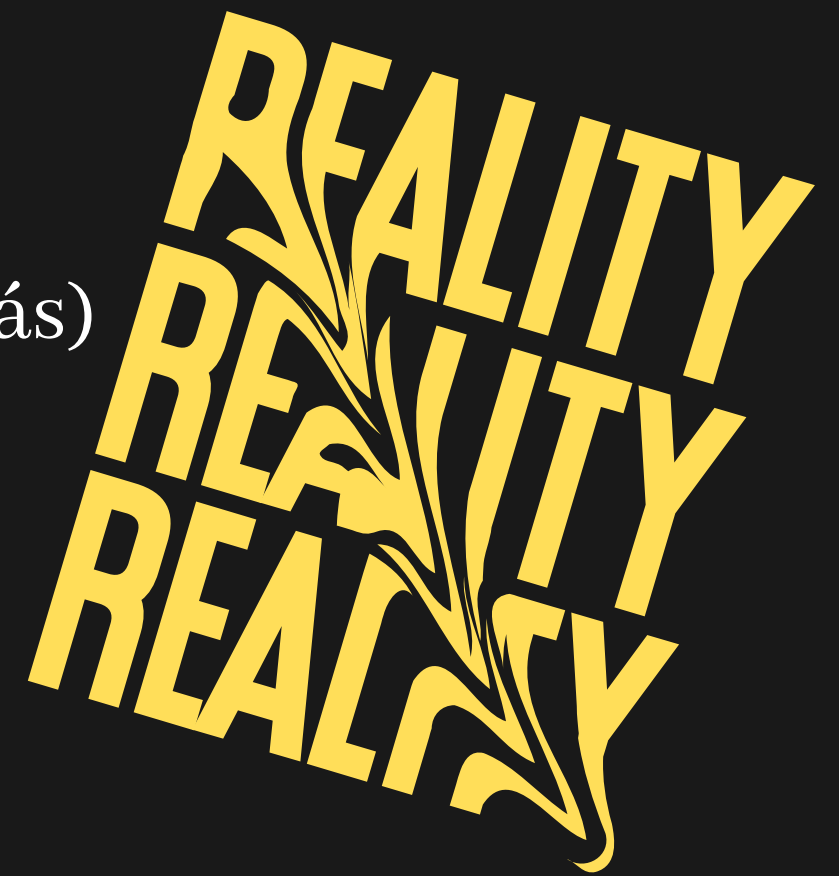




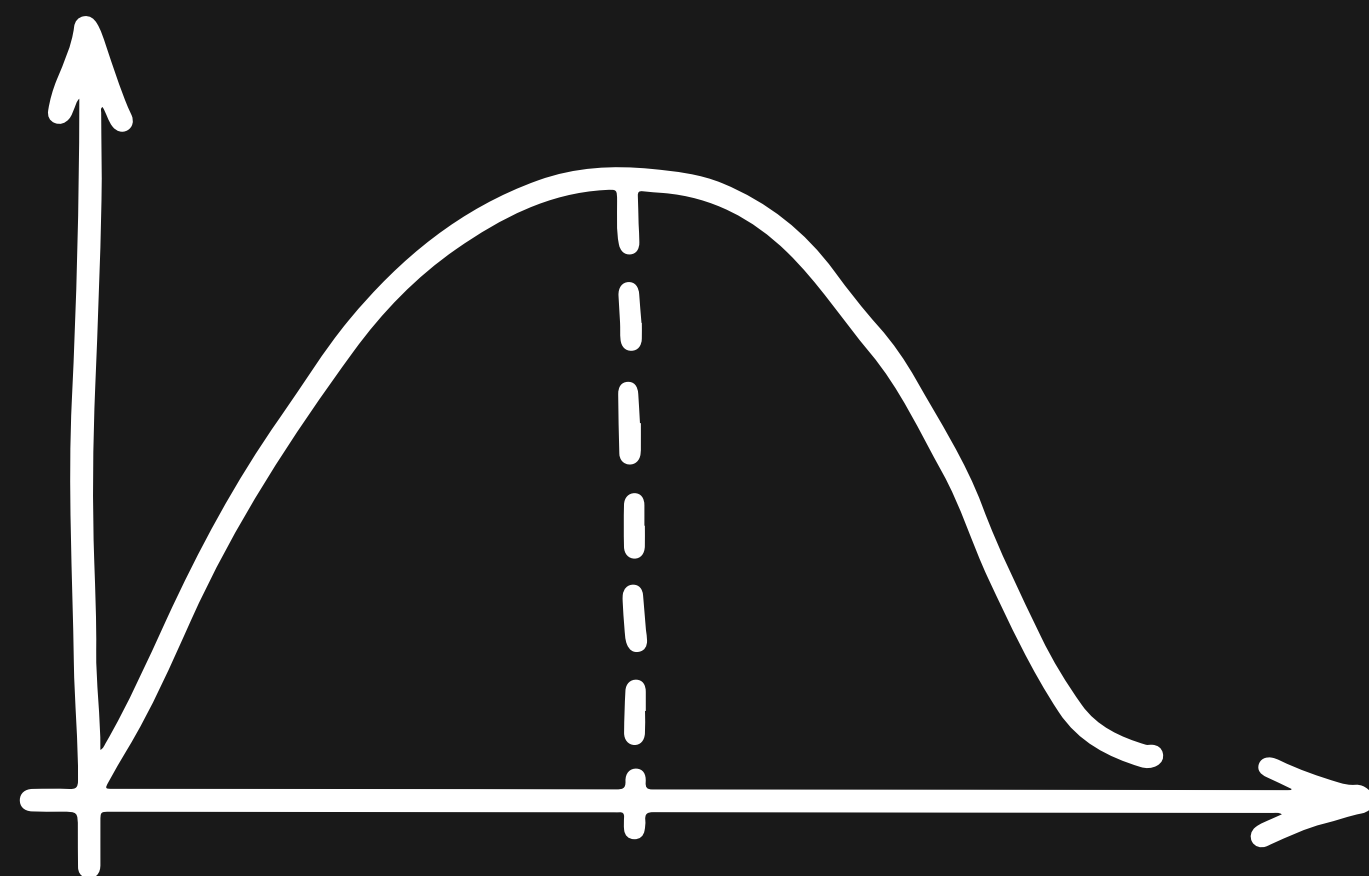


Kognitív torzítások

1. Mindent vagy semmit típusú gondokodás
2. "Kell" és "kellene" típusú gondolatok
3. Túláltalánosítás
4. Negatív szűrés
5. A pozitívumok leértékelése
6. Elhamarkodott következtetések (jövendőmondás, gondolatolvasás)
7. Felnagyítás
8. Érzelmi logika
9. Címkézés
10. Perszonalizáció

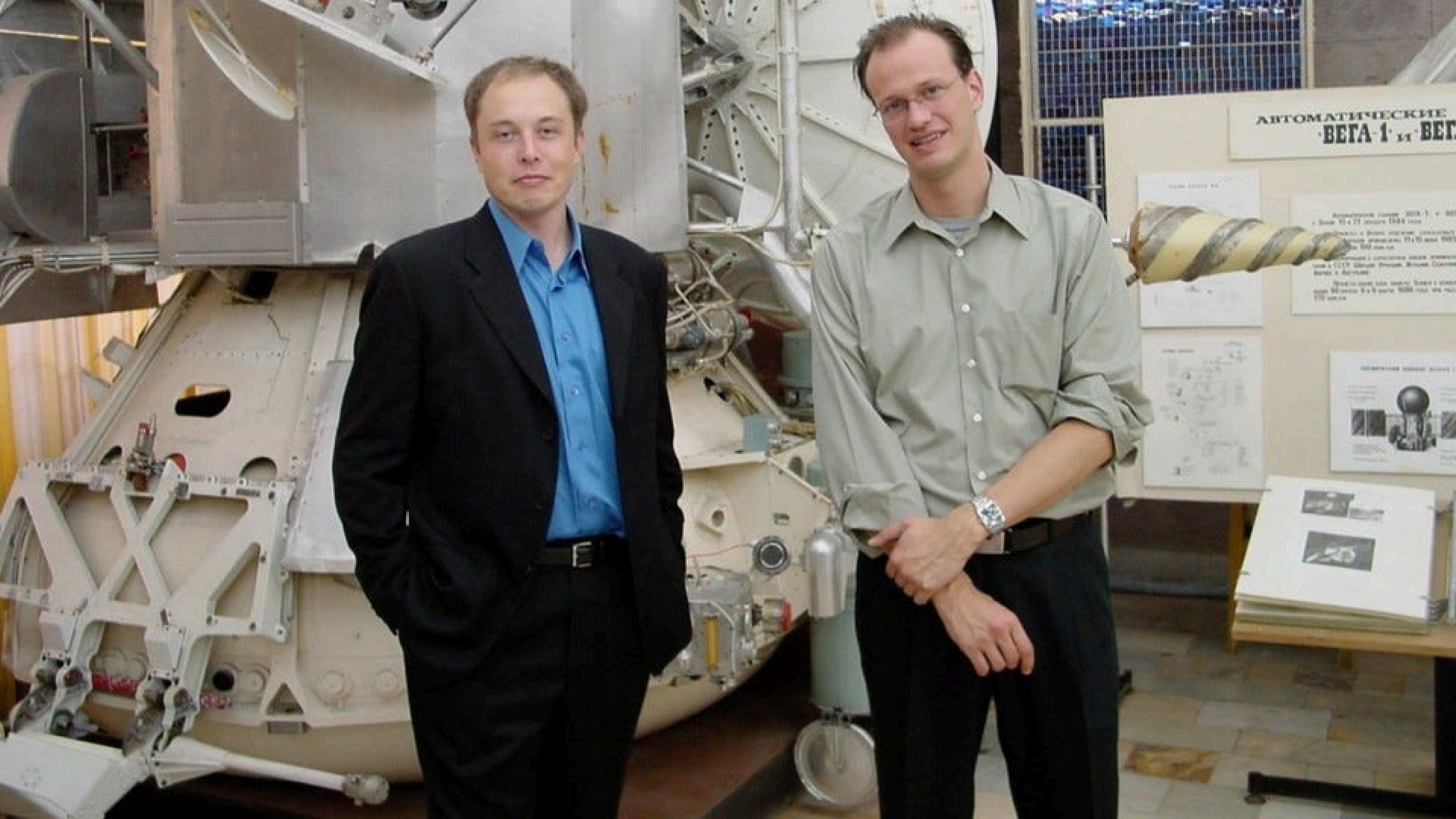






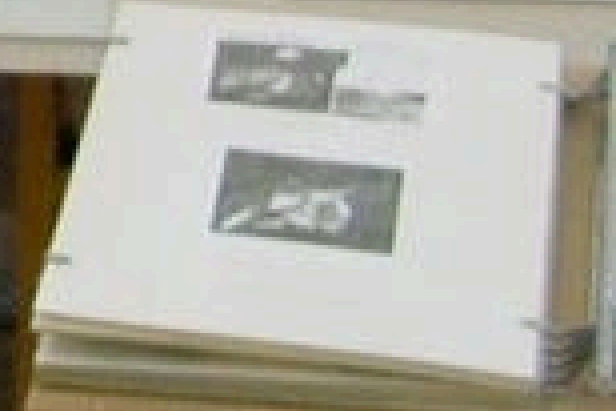
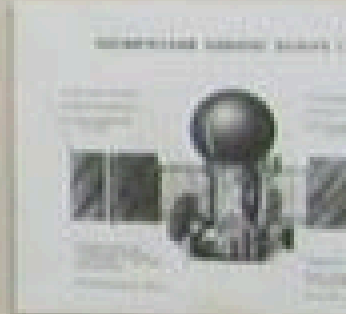
Mihez, kihez hasonlítod magad?





АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВЕГА-1 и ВЕГА-2

Автоматический аппарат ВЕГА-1 и ВЕГА-2
создан в 1974-75 годах в СССР.
Он был разработан в ОКБ-1 (ныне - ЦОП) и
произведен на заводе № 155 в г. Саров.
Аппарат ВЕГА-1 был запущен 15.12.1974
года с космодрома Байконур на орбиту
высотой 100 км. Он находился на орбите
в течение 10 суток и успешно выполнил
все задания.





"The best or nothing."



Kik a példaképeid?

Mit tisztelsz benne?

Mit cselekedne a példaképed?



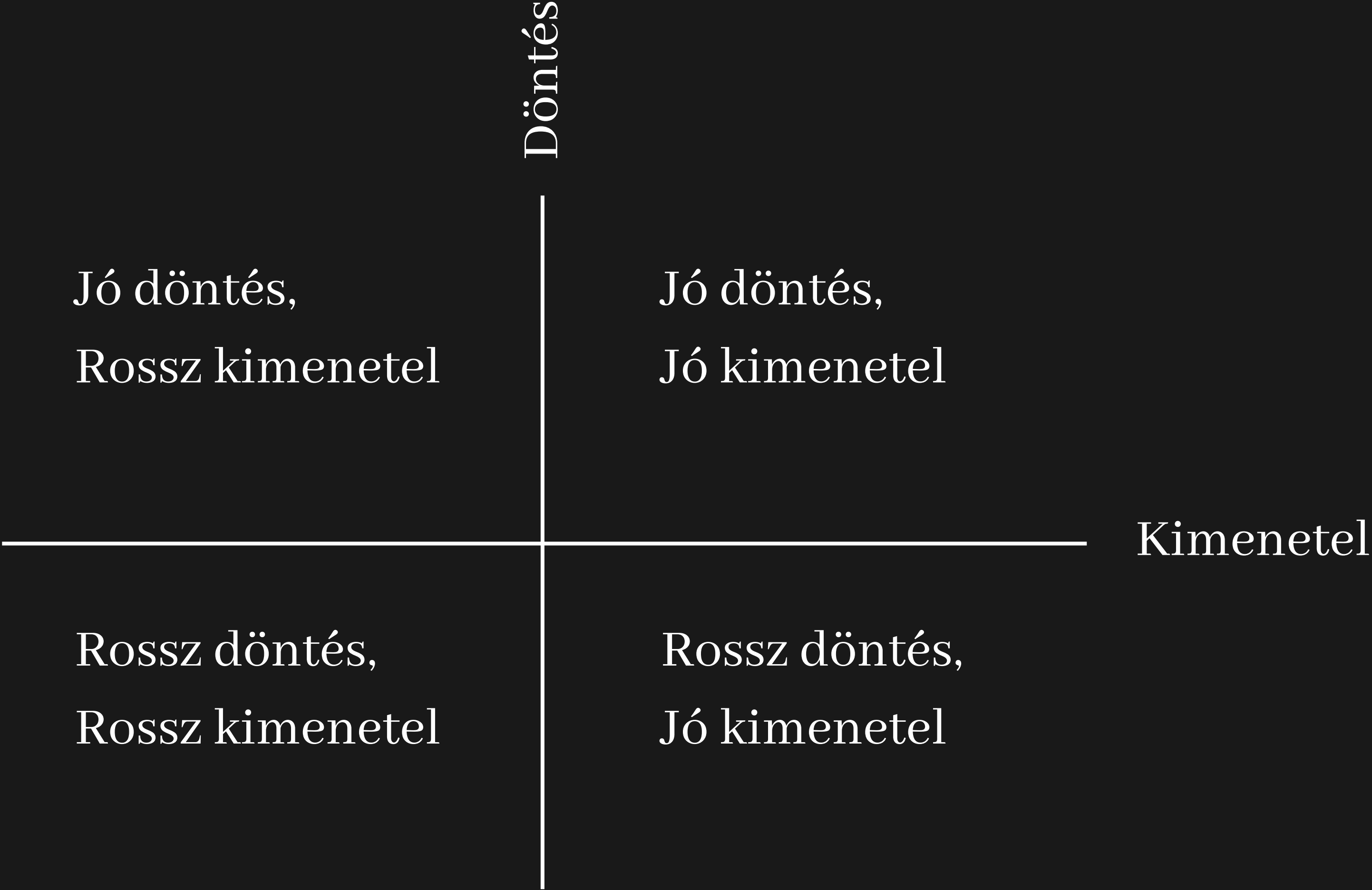
Harmadik modul

AZ ÉLETSZERŰ ELVÁRÁSOK GYAKORLATA









Döntés		Kimenetel
Jó döntés, rossz kimenetel	Jó döntés, jó kimenetel	
Pl.: Jelentkezek az álomállásra, de nem vesznek fel.	Pl.: Elmegyek edzeni és rögtön utána formásabbnak látom magam.	
Rossz döntés, rossz kimenetel	Rossz döntés, jó kimenetel	
Pl.: Kiabálok a feleségemmel, aki elválik tőlem.	Pl.: Felrakom az összes pénzem ruletten és nyerek.	

A logika:

- A valószínűségeket és ok-okozatokat kutatjuk
- "Bevonzottam a legjobb előadó címet"
- Lesz, hogy helyesen cselekszünk, de rövid/középtávon nem lesz jó eredménye
- A folyamatra, meghozott döntésre/tettre összpontosítunk általában a cél helyett
(pl. ismerkedés/sales/diéta)



Válasszuk külön, hogy a korábbi alapján jó döntéseket hoztál-e, illetve azt, hogy ma milyen új információkkal rendelkezel!

Irodalmi kontrasztok



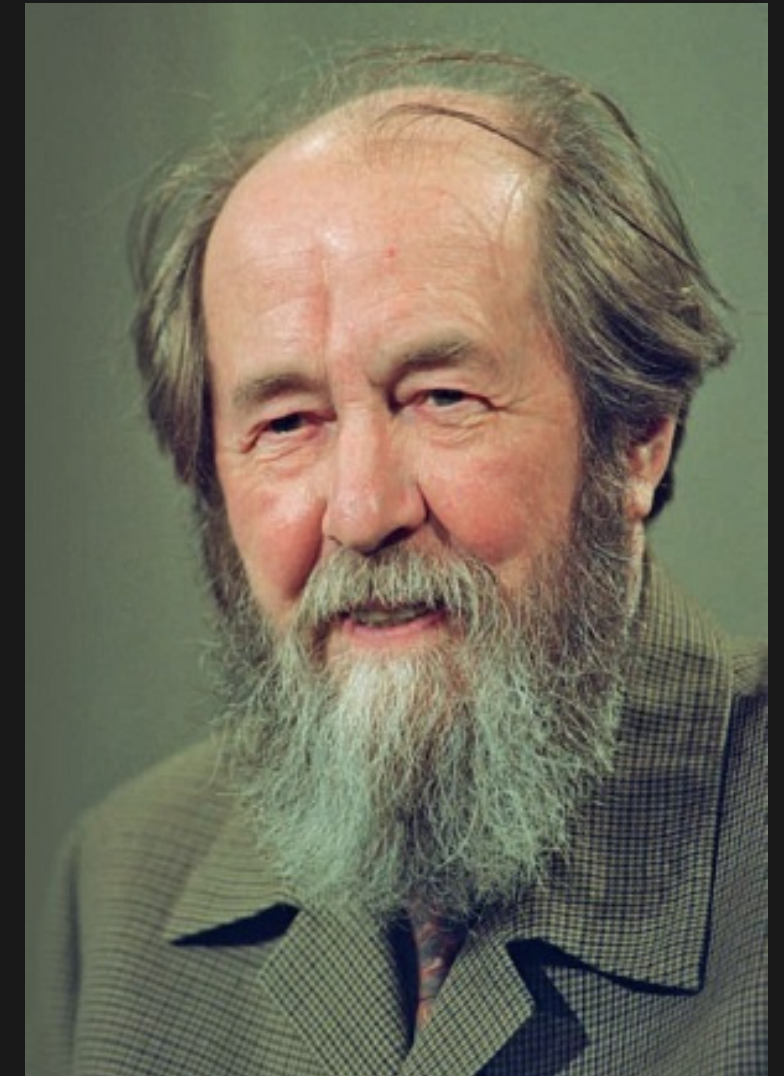
(Aushwitz + táborok 1 év)

Edith Eva Eger



(Aushwitz + táborok 3 év)

Viktor Frankl



(Gulág, 8 év)

Alekszandr Szoljzsenyicin



Egy rossz tapasztalat is lehet jó történet

**Minden érzés jó valamire,
nem kell mindig jól lenni.**

Van-e olyan tanulság vagy pozitív tapasztalat, amit a visszautasításokból vagy kudarcokból szereztél?

Feszültség: elvárások vs. realitás.

Boldogság lehetősége:



Elvárások szintje:



Boldogtalanság lehetősége:



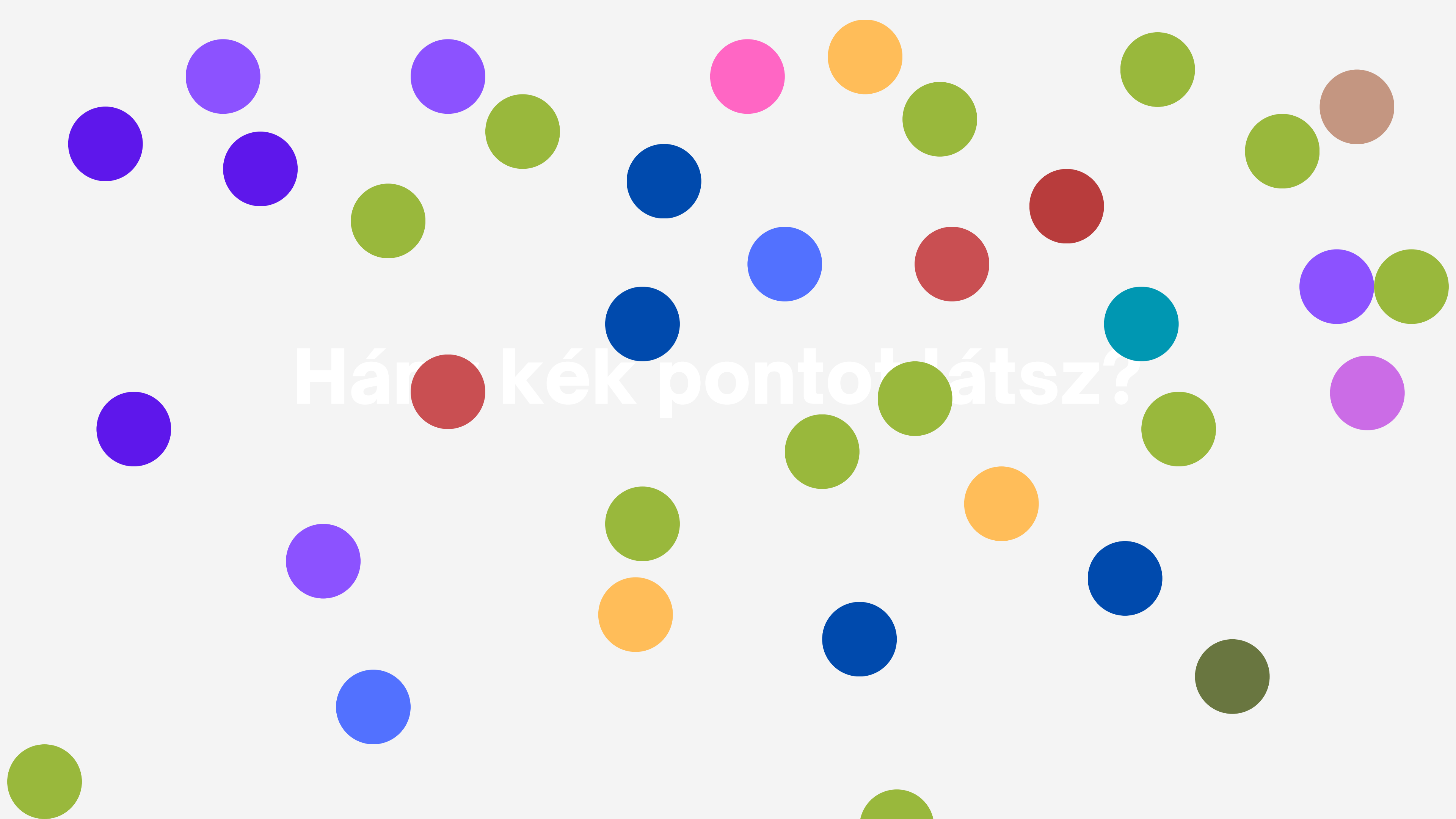
“Azért élünk, hogy boldogak legyünk.”

“Az élet nehéz.”

A man in a blue suit is standing and speaking into a microphone. He is holding a small black object in his left hand. In the background, there is a large screen displaying a diagram with a central circle and arrows pointing outwards. The room has a brick wall and some tables with glasses in the background. The text "Negyedik modul" is overlaid on the image in white, and "A CÉLIRÁNYOS FEJLŐDÉS" is overlaid below it in yellow. A yellow vertical bar is on the left side of the text.

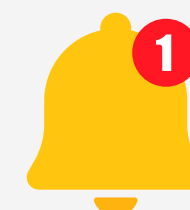
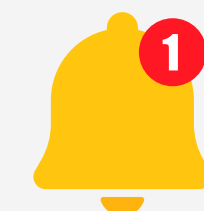
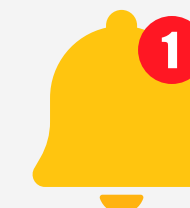
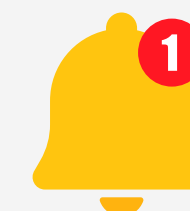
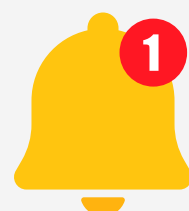
Negyedik modul

A CÉLIRÁNYOS FEJLŐDÉS



Hárkék pontot látsz?

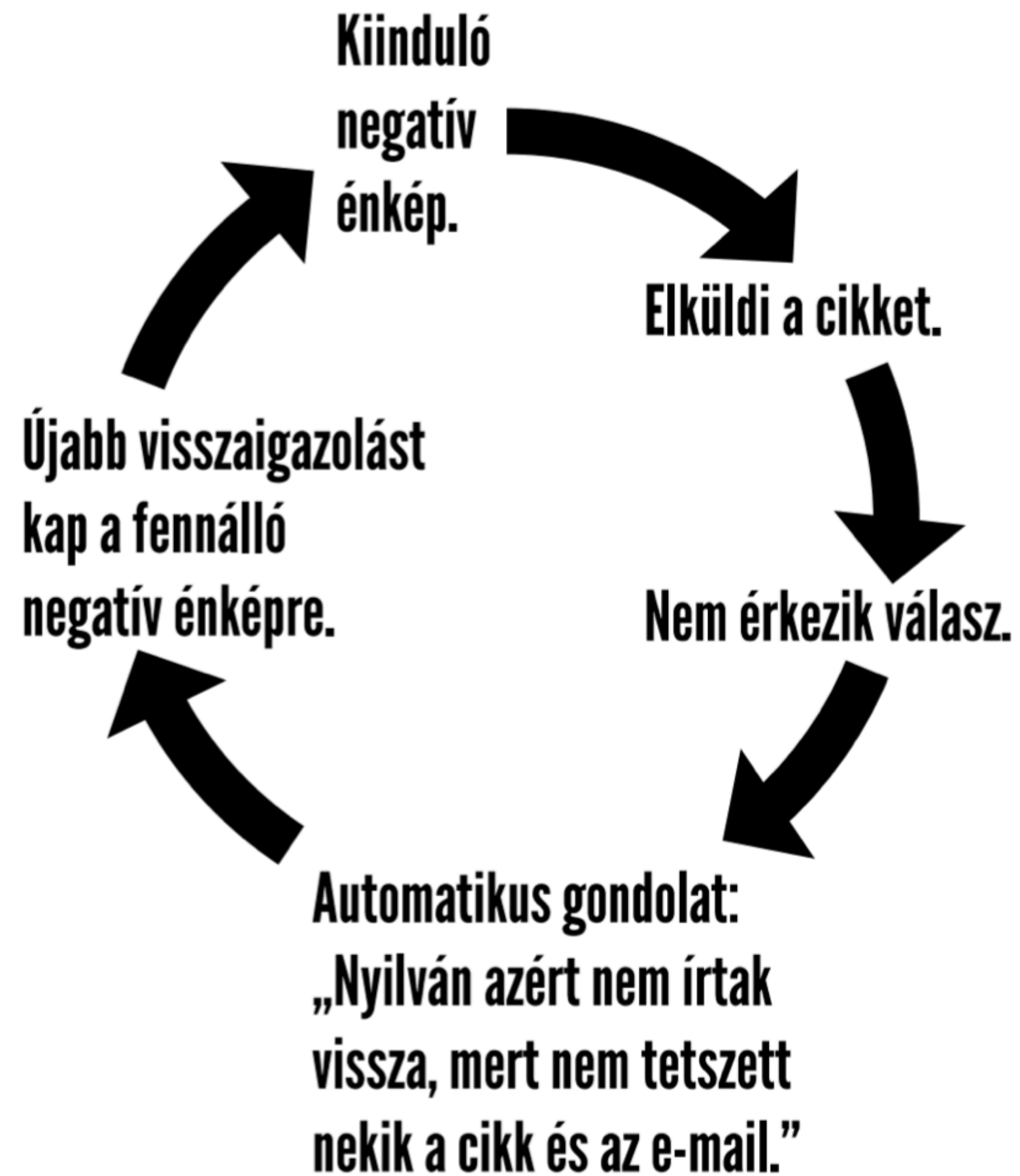
Hány orvosolandó dolgot
látasz?





A saját gyengébbik oldalad a legádázabb
ellenséged. Ellenállás, egó, félelmek.

**Milyen félelmekkel találkozta az
álláskeresés során?**





Jeffrey E. Young
Janet S. Klosko

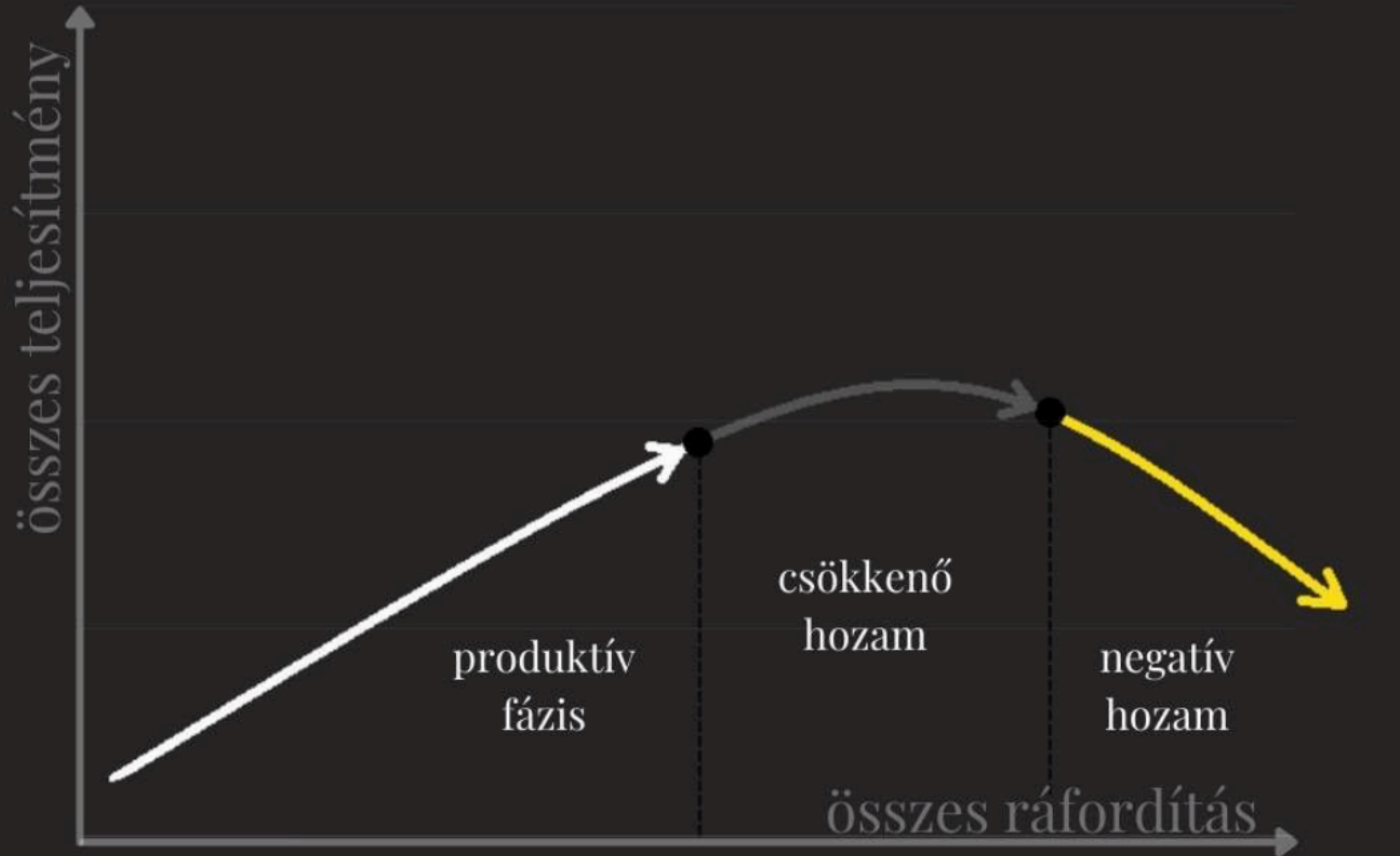
Fedezd fel újra az életed!



- Érzelmi depriváció
- Elhagyatottság
- Bizalmatlanság/Abúzus
- Társas elszigetelődés
- Csökkentértékűség/Szégyen
- Társas elutasítottság/nemkívánatosság
- Kudarca ítélttség
- Dependencia/Inkompetencia
- Sérülékenység
- Összemosódottság/Éretlen Szelf
- Behódolás/Leigázottság
- Önfeláldozás
- Érzelmi Gátoltság
- Könyörtelen Mércék
- Feljogosítottság
- Elégtelen Önkontroll/Önfegyelem
- Elismerés űzés
- Negativizmus/Pesszimizmus
- Büntető készenlét

A csökkenő hozadék elve

EGY PONT UTÁN TÖBBET ÁRT, MINT HASZNÁL, HA IDŐT SZÁNSZ EGY FELADATRA



**Honnan tudhatod, hogy hogyan, mi
alapján érdemes priorizálni?**

A mesterhármas

Most magasabb a nyomás, engedjük ki a feszültséget!

A közösségi élet, kikapcsolódás, egészségünkre való odafigyelés (sport, étkezés, alvás, napfény), természetben töltött idő sokat segíthet. Élünk a humor erejével, ez a legérettebb elhárítás, ilyenkor a legjobb módok egyiket a feszültségoldásra

Építsünk a korábbi eredményeinkre, már sokszor bizonyítottuk rátermettségünket!

Egy COVID válság bizonytalanságán már biztosan túl vagyunk és azt is átvészeltük valahogy.

Építsünk ki egészséges határokat

Vegyük észre, hogy meddig van értelme érzelmileg bevonódni, vegyük észre, hogy hol a tűréshatárunk a saját terhelésünkben.



AZ ÁLMOD



Milyen kompromisszumokra lennél hajlandó egy állás elfogadásakor?

Melyek azok a tényezők, amelyeknél nem vagy hajlandó engedni?

A man in a dark suit and light blue shirt is standing in front of a large digital screen, gesturing with his right hand. The screen is split: the left side is dark, and the right side shows a close-up of food in metal trays. In the foreground, the backs of several audience members are visible as they sit at desks. The room has light-colored wood paneling.

Ötödik modul 1/2

AZ ÖNSZABOTÁZS KIVÉDÉSE



Energiatakarékos és megszokott lesz az ösztönös.



"Tudom, hogy mit kellene, de nem tudom rávenni magam."

A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)

A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)



A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)



6 óceán átkelés, Grönland átkelés,
Antarktiszi expedíció, több száz
kilométeres ultrafutások

Hogyan veszi rá magát?
Hogy van kedve hozzá?



A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)
4. Nem egyértelmű a teendő (pontosan mit, hogyan, mennyit, mitől jó)



A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)
4. Nem egyértelmű a teendő (pontosan mit, hogyan, mennyit, mitől jó)
5. Ellentétes szándékok (vagy a gyerekekért megyek a suliba, vagy futni megyek)



A halogatás halálos 9-ese:

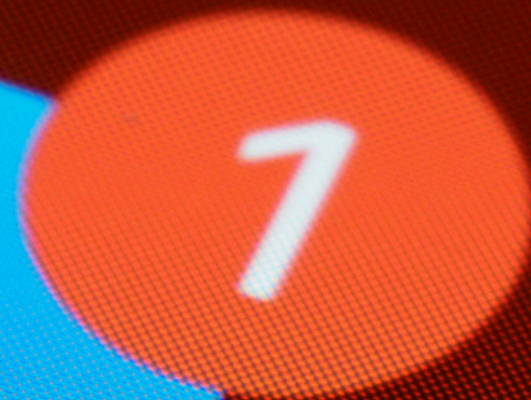
1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)
4. Nem egyértelmű a teendő (pontosan mit, hogyan, mennyit, mitől jó)
5. Ellentétes szándékok (vagy a gyerekért megyek a suliba, vagy futni megyek)
6. Rosszabb érzés megtenni, mint nem megtenni (felhívni a főnököt vs. Netflix)



App



Facebook



Sleep Cycle

Mess



Insta

A man in a dark suit and light blue shirt is standing in front of a large digital screen, gesturing with his right hand. The screen is split: the left side is dark, and the right side shows a close-up of food in metal trays. In the foreground, the backs of several audience members are visible as they sit at desks. The room has light-colored wood paneling.

Ötödik modul 2/2

AZ ÖNSZABOTÁZS KIVÉDÉSE

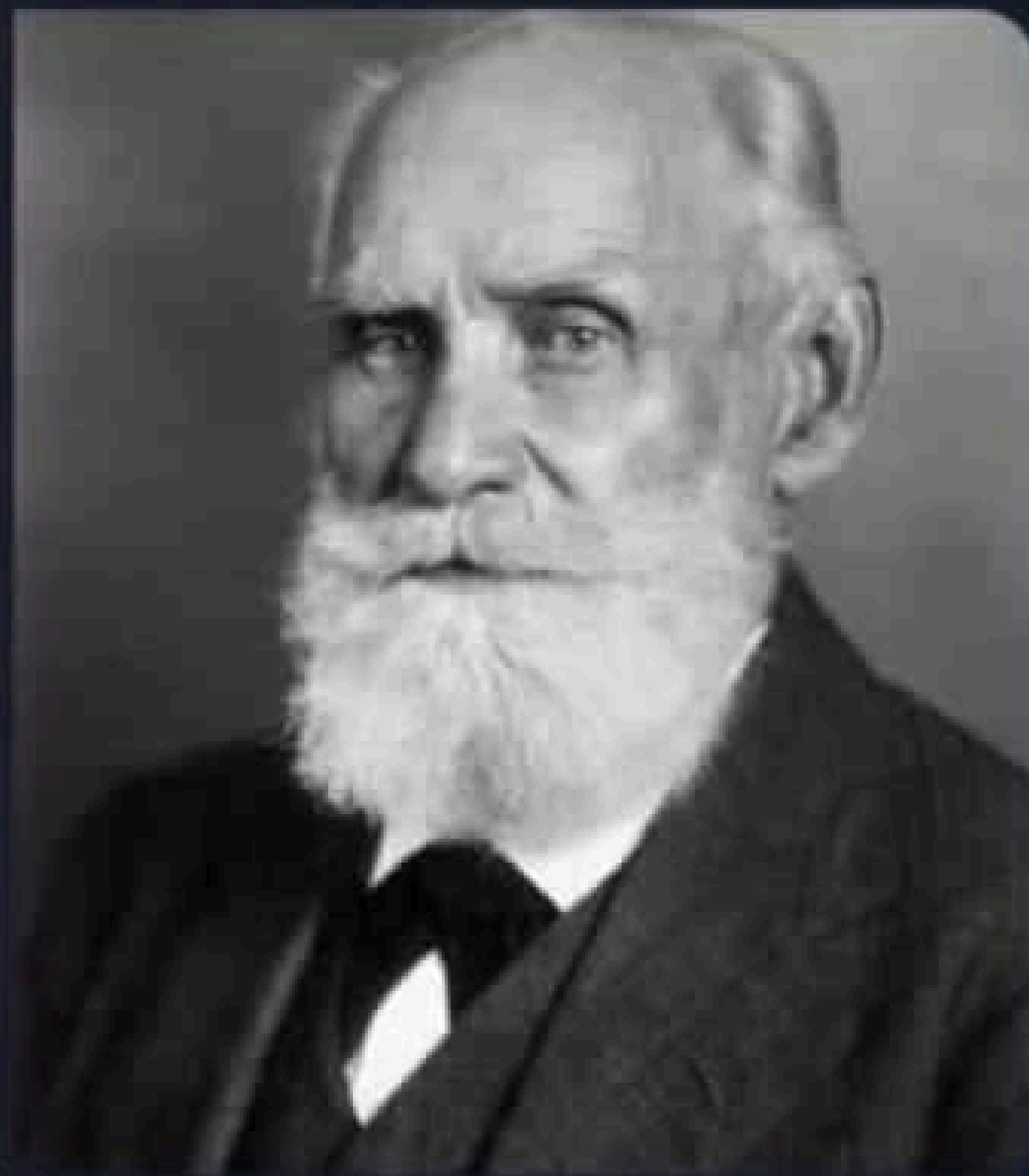
A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)
4. Nem egyértelmű a teendő (pontosan mit, hogyan, mennyit, mitől jó)
5. Ellentétes szándékok (vagy a gyerekért megyek a suliba, vagy futni megyek)
6. Rosszabb érzés megtenni, mint nem megtenni (felhívni a főnököt vs. Netflix)

dog shampoo



dog conditioner







Mit érzékelünk jutalomnak?



Milyen a jó jutalom?

1. Valós élvezeti értéke van
2. Másként nem csinálnád
3. Rajtad múlik
4. Nem sumákolod el
5. Arányos

Milyen a jó büntetés?

1. Valós rossz érzést okoz
2. Másként nem csinálnád
3. Rajtad múlik
4. Nem sumákolod el, van partnered
5. Óvatos

Donation



A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)
4. Nem egyértelmű a teendő (pontosan mit, hogyan, mennyit, mitől jó)
5. Ellentétes szándékok (vagy a gyerekért megyek a suliba, vagy futni megyek)
6. Rosszabb érzés megtenni, mint nem megtenni (felhívni a főnököt vs. Netflix)
7. A sunnyogás szokása (mindig halogatok amúgy is)





A person is performing a deadlift in a gym. The image is a close-up, low-angle shot focusing on the person's legs and hands. They are wearing pink wristbands and pink socks. The barbell is on the floor, and the person is lifting it. The background is dark and out of focus, showing other people in the gym.

Az önfegyelem egy szokás

TEHÁT MEGVÁLTOZTATHATÓ, HA ÚJRA ÉS ÚJRA MÁSHOGY CSELEKSZEL



Minél többet fektettél a célodba, annál valószínűbb, hogy kitartasz benne.

A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfeccionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)
4. Nem egyértelmű a teendő (pontosan mit, hogyan, mennyit, mitől jó)
5. Ellentétes szándékok (vagy a gyerekért megyek a suliba, vagy futni megyek)
6. Rosszabb érzés megtenni, mint nem megtenni (felhívni a főnököt vs. Netflix)
7. A sunnyogás szokása (mindig halogatok amúgy is)
8. Fáradtság (este 10-kor még nyelvet tanulni)

psuloj domaj ce iuj sp
dan, brunŝelan semon
milan al kaŝtano (kiu
el SE Eŭropo, E Azio
me kultivataj, i.a.
kozido el la ŝelo de
ta por plibonigi la
klepio.
toj de Romo.

Rilata al mal~o: fajro de mal~aj pensojZ, mal~a
krioZ. **mal~igi.** Senigi je ~o. **sen~a.** Tia, ke oni
ne plu konservas ~on: sen~a kazo, malsanatako,
treni sen~an ekzistadonZ. **sen~eco.** Stato de iu,
io sen~a.

★**Esperanto** (Vd *esperanto*) **1** Ps. de L.L.
Zamenhof okaze de la publikigo de la unua libro de
lia lingvoprojekto. **2** (ankaŭ min.) A Lingvo
sengenta, iniciatita de Z., kiu publikigis ĝiajn bazojn

mi rigardas la
mal~a
estis
povu esti
la ate
matigos, ke la ate
aferon de ho
analoge) ~i akuzi
rigardoZ, komitato,
laboro farita por tro
por studi demandon
fajno de la Silenta O
koro ne ekzistas ~
funkciado de la stom
~oj; Centro de ~

A halogatás halálos 9-ese:

1. Túl sok dolog van egyszerre (kényelmes problémák)
2. Perfekcionizmus (nem kezdek bele, mert nem elég jó még minden)
3. Túl nagy a feladat, nincs lebontva kis lépésekre (ki kéne takarítani a házat)
4. Nem egyértelmű a teendő (pontosan mit, hogyan, mennyit, mitől jó)
5. Ellentétes szándékok (vagy a gyerekért megyek a suliba, vagy futni megyek)
6. Rosszabb érzés megtenni, mint nem megtenni (felhívni a főnököt vs. Netflix)
7. A sunnyogás szokása (mindig halogatok amúgy is)
8. Fáradtság (este 10-kor még nyelvet tanulni)
9. Rossz prioritási sorrend (előbb a termék, majd a piackutatás)



Hatodik modul

LÉGY TE A STABIL TÁMASZOD!

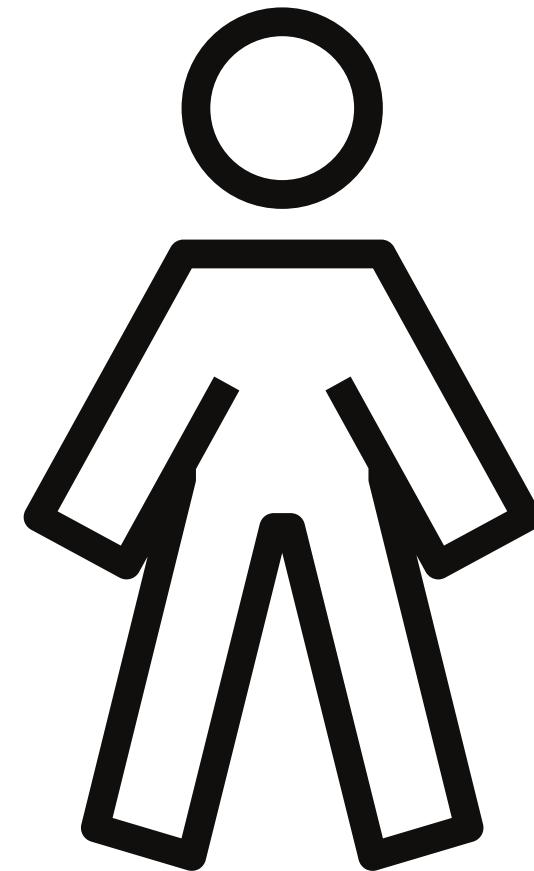
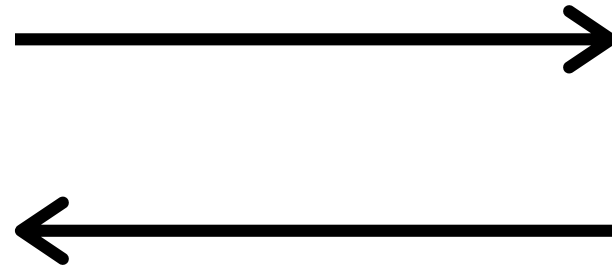


Milyen stratégiákat használsz a stressz csökkentésére, amikor válaszra vársz egy állásinterjú után?

Az “énidő” nem luxus, kiváltságos tevékenység



A tested és a mentális állapotod

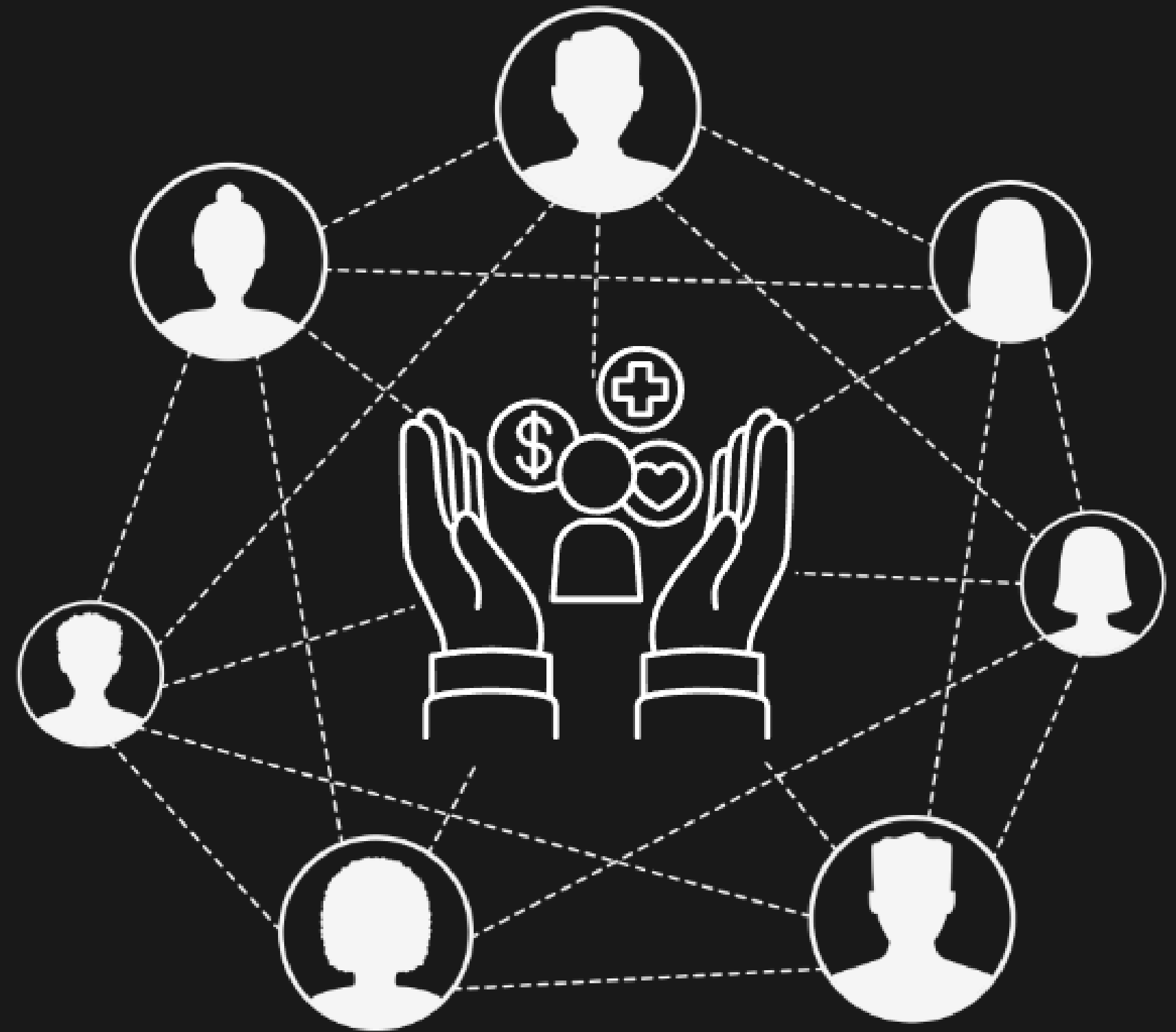








- + jobb egészségi állapot**
- + alacsonyabb szorongási ráta**
- + magasabb élettel való elégedettség**
- + pozitív hatás a betegségből való felépülésben**
- + pozitív hatás a kardiovaszkuláris, endokrin és immunológiai folyamatokra**
- + jobb általános pszichés egészségmutatók**
- + alacsonyabb társasstressz-szint**
- + alacsonyabb depressziós ráta**
- + jobb általános életminőség**





BDNF



Onen Serto, O., Tolga Binbay, I., Koylu, E., Noyan, A., Yildirim, E., & Elbi Mete, H. (2008). The role of BDNF and HPA axis in the neurobiology of burnout syndrome. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 32(6), 1459–1465. doi:10.1016/j.pnpbp.2008.05.001

↑ BDNF



Monteiro, B. C., Monteiro, S., Candida, M., Adler, N., Paes, F., Rocha, N., Nardi, A. E., Murillo-Rodriguez, E., & Machado, S. (2017). Relationship Between Brain-Derived Neurotrophic Factor (Bdnf) and Sleep on Depression: A Critical Review. *Clinical practice and epidemiology in mental health : CP & EMH*, 13, 213–219.



Marston, K. J., Newton, M. J., Brown, B. M., Rainey-Smith, S. R., Bird, S., Martins, R. N., & Peiffer, J. J. (2017). Intense resistance exercise increases peripheral brain-derived neurotrophic factor. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(10), 899–903. d



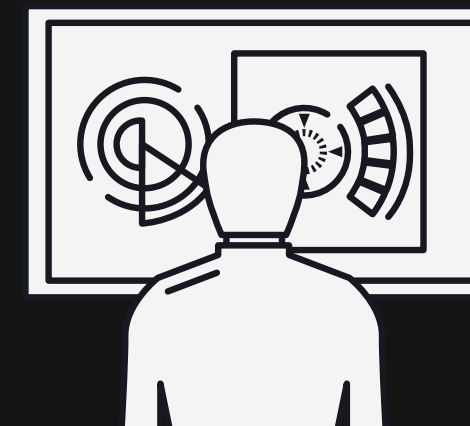
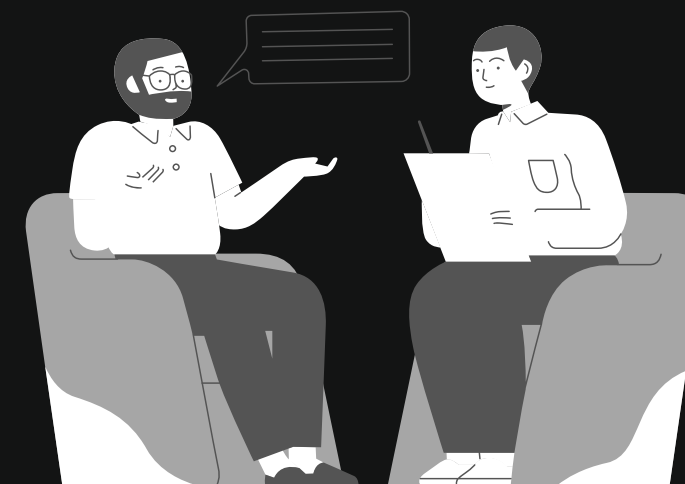
Kojima, D., Nakamura, T., Banno, M., Umemoto, Y., Kinoshita, T., Ishida, Y., & Tajima, F. (2017). Head-out immersion in hot water increases serum BDNF in healthy males. *International Journal of Hyperthermia*, 34(6), 834–839. doi:10.1080/02656736.2017.1394502



Salinas, J., Beiser, A., Himali, J. J., Satizabal, C. L., Aparicio, H. J., Weinstein, G., ... Seshadri, S. (2017). Associations between social relationship measures, serum brain-derived neurotrophic factor, and risk of stroke and dementia. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 3(2), 229–237.



Qian, X. L., Yarnal, C. M., & Almeida, D. M. (2014). Does leisure time moderate or mediate the effect of daily stress on positive affect? An examination using eight-day diary data. *Journal of leisure research*, 46(1), 106–124. <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950315>



Étkezés

Természet

Terápia

Coaching

Struktúra



KEZDJÜK A MINDFULNESS ALAPGYAKORLATTAL





SEMMELWEIS MINDFULNESS KÖZPONT



0:05 / 30:30



2. TESTPÁSZTÁZÁS (tudatos jelenlét meditáció Dr. Perczel-Forintos Dórával)

49 398 megtekintés • 2018. nov. 17.



TETSIK



NEM TETSIK



MEGOSZTÁS



MENTÉS



Simmelweis Mindfulness Központ

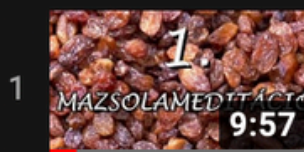
3,77 E feliratkozó

FELIRATKOZVA



TUDATOS JELENLÉT MEDITÁCIÓK (Dr. Perczel-Forint

Simmelweis Mindfulness Központ - 12/2



1. MAZSOLAMEDITÁCIÓ

(tudatos jelenlét meditáció ...

Simmelweis Mindfulness Központ



2. TESTPÁSZTÁZÁS (tudatos

jelenlét meditáció Dr. Percze...

Simmelweis Mindfulness Központ



3. TUDATOS LÉGZÉS (tudatos

jelenlét meditáció Dr. Percze...

Simmelweis Mindfulness Központ



4. KÉTFÉLE MEGISMERÉS

(tudatos jelenlét meditáció ...

Simmelweis Mindfulness Központ



5. TUDATOS NYÚJTÓZKODÁS

(tudatos jelenlét meditáció ...

Simmelweis Mindfulness Központ



6. SÉTÁLÓMEDITÁCIÓ

(tudatos jelenlét meditáció ...

Simmelweis Mindfulness Központ



11. EGYÜTT LENNI A

NEHÉZSÉGEKKEL (tudatos...

Simmelweis Mindfulness Központ

13 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt



Manjushri Mantra

Manjushri Mantra - Traditional

Mantras and Chants recited b...

Next Level Meditation

212 E megtekintés •

Összegezzük az elhangzottakat!

M I L Y E N K É R D É S E I D M E R Ü L N E K F E L ?



Köszönöm a figyelmed!
Beszéljünk személyesen!
hello@fulfilled.hu

Bíró Bence Péter

2x szakkönyv író

pszichológus