



KOMMUNIKÁCIÓ, STRESSZ, KARRIERMENEDZSMENT

Orosz Gáborné, Sivák-Szabó Erika

2021. december 9.

- Ha senkit nem bántunk meg vele, tegeződnénk...
- Az előadásról felvétel készül, de azt csak a projekt végéig őrizzuk meg...
- A személyes interakció fontos számunkra, ezért kérünk, kapcsold be a kamerádat!
- A mikrofonodat akkor kapcsold, ha beszélni szeretnél!
- „Ami Vegasban történt, az Vegasban marad..” - ez minden itt elhangzó bizalmas információra igaz!
- Mindenkit meghallgatunk, megszólítunk de ha nem szeretnél beszélni adott témában, szólj bátran!
- Igyekszünk úgy kommunikálni, vitázni, hogy azzal senkit se bántunk!

- Bemutatókozás
- 3 tárgy

Önmenedzsment, önbizalom



„Hinnünk kell, hogy tehetségesek vagyunk valamiben, és hogy ezt a valamit bármi áron el kell érünk.” (Marie Curie)

- centrális, központi személyiségjegy
- megment a káros kisebbségi érzéstől
- átsegít a buktatókon
- segít a vereséget elviselni és győzni

Varázsbolt



Mik azok a tulajdonságaid, melyeket feláldoznál és beadnád a varázsboltba, és milyen tulajdonságokat kérnél cserébe a boltostól?

Szervezeti kommunikáció



- Akaratlagos kapcsolatteremtés és információáramlás.
- Lényeges eleme a visszacsatolás.
- A szerepek állandóan változnak, cserélődnek.
- Személyközi kommunikáció során fontos szerepet kap a testbeszéd, mimika.
- Zavaráért az ún. kommunikációs zaj tehető felelőssé.

Kommunikációs formák



Verbális kommunikáció

- beszéd (párbeszéd, értekezlet, előadás)
- írás (jelentés, utasítás, tájékoztatás)

Nonverbális kommunikáció

- alátámasztja a tartalmat
- segíti a befogadást

Hogyan kommunikálnak az emberek?



- Nehéz valakit hallgatnom, vagy beszélgetnem valakivel, ha...
- A legkönnyebb akkor hallgatnom valakit, vagy beszélgetnem vele, ha...
- Más emberekkel kommunikálva a legerősebb oldalam:...
- Más emberekkel kommunikálva gyenge oldalam:...

Egyéni kommunikációs stílusok



- **Asszertív** (magabiztos): őszinte, közvetlen, öntudatos. Nyíltan kinyilvánítja a véleményét, érzéseit. Megvédi saját érdekeit anélkül, hogy mások jogait sértené.
- **Nonasszertív** (bizonytalan): határozatlan, mentegetőző, félénk. Nem áll ki saját érdekei mellett, azt jelezve, hogy azok nem fontosak.
- **Agresszív** (erőszakos): szemrehányó, vádló, másokat irányító. Felsőbbrendű magatartás. Saját érdekeit védi tekintet nélkül mások érdekeivel szemben.

Professzionális kommunikáció



- „Én - üzenet”:
 1. szerintem mi a probléma
 2. rám ez milyen hatással van/volt/lesz
 3. mi lehetne rá egy megoldás
- „Értő-figyelem” vagy aktív hallgatás: a kifejezésre kerülő gondolatokat és beállítódásokat a másik ember szemszögéből lássuk, hogy érzékeljük, mindez milyen érzéssel tölti el őt, és mindezt az ő szempontrendszeréből tegyük meg.

Én - üzenet használata a gyakorlatban

Karriermenedzsment



- Gyűjtsd a kosárba!
- Karriertörés
- Munkahelyi motivációs eszközök rangsora

Stressz



Akkor alakul ki, ha a személy olyan helyzettel találkozik, amelyik a saját megítélése alapján a rendelkezésre álló erőforrásait meghaladja. (Lazarus, Folkman)

Köszönjük a figyelmet!