

ISMERD MEG ÖN MAGAD!

„Az óvodapedagógus jobb keze a dajka”

VIII. Dajkakonferencia

2018. október 13.

MÓD-SZER-TÁR

Dr. Szarka Emese

- *„Az önismeret a legnagyobb bölcsesség.”*
(Széchenyi István)

- *„Az önismeret olyan, mint egy hagyma.*

Több rétege van, és minél többet hántunk le, annál valószínűbb, hogy a legalkalmatlanabb pillanatokban sírva fakadunk.”

(Mark Manson)

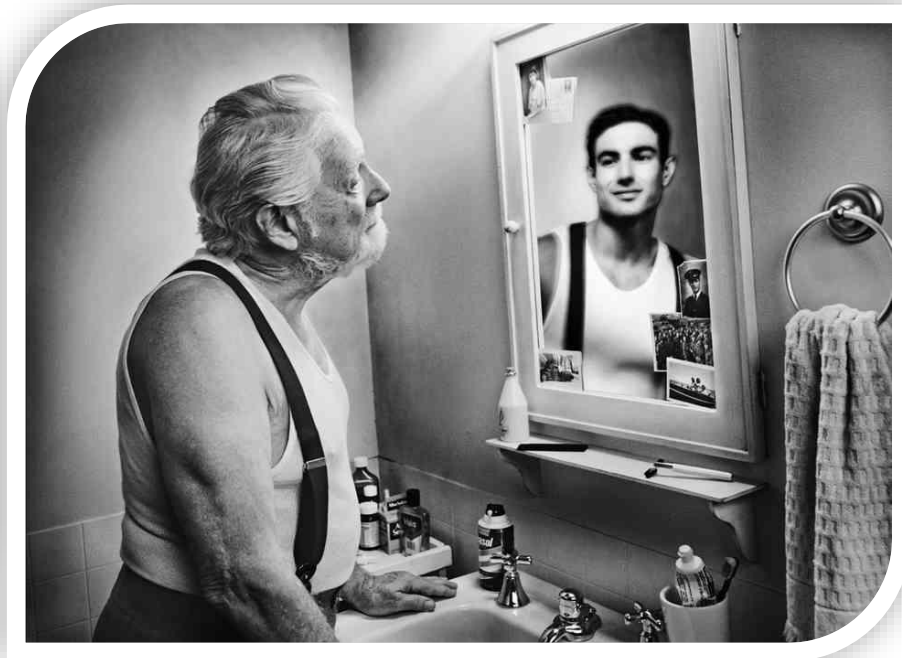


Ön-ismeri?

- „Önismeret”: Google nagyjából 776 000 találat (0,43 másodperc)
- „Ismerd meg önmagad!” Google nagyjából 90 900 találat (0,34 másodperc)



<http://tarnokhir.hu/wp-content/uploads/2016/09/2.-cikk-k%C3%A9p2.jpg>



<https://graypoet.files.wordpress.com/2013/05/reflection-in-mirror.jpg>

Melyik szerepemet ismerjem meg (jobban)?

- Hányféle szerepben működsz?

Feleség, férj, anya, apa, gyermek, testvér...

házvezetőnő... kutyasétáltató...

dajka...

A dajka mint segítő



Saját dajkameséim

Már
tökéletesen
ismerem
magamat.

Saját
magam
megismeré-
-séhez nem
kell tükör.

Nincs időm
ilyesmire. /
Van ennél
fontosabb
dolgom is.

Lehetetlen
saját magam
megismerése.

Az embernek
vagy van
önismerete,
vagy nincs.

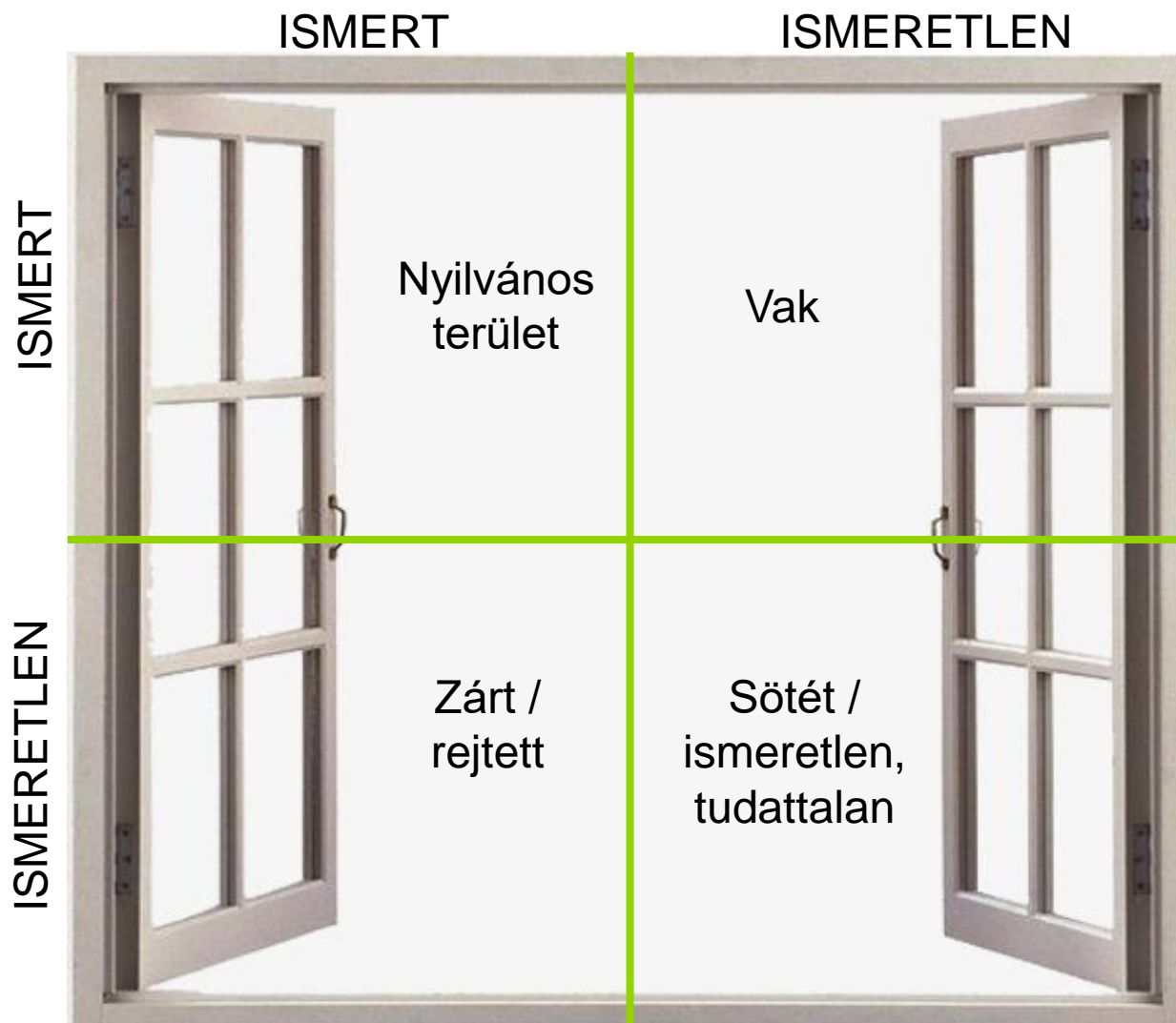
**Kinél
van a
felelő
sség?**

Nem
választhatok.
Vagy így
történnék a
dolgok, vagy
úgy.

Johari-ablak

AZ „ÉN”
SZÁMÁRA

MÁSOK
SZÁMÁRA



Johari-ablak

AZ „ÉN”
SZÁMÁRA

ISMERT

ISMERETLEN

ISMERT

Nyilvános
terület

Vak

MÁSOK
SZÁMÁRA

ISMERETLEN

Zárt /
rejtett

Sötét /
ismeretlen,
tudattalan

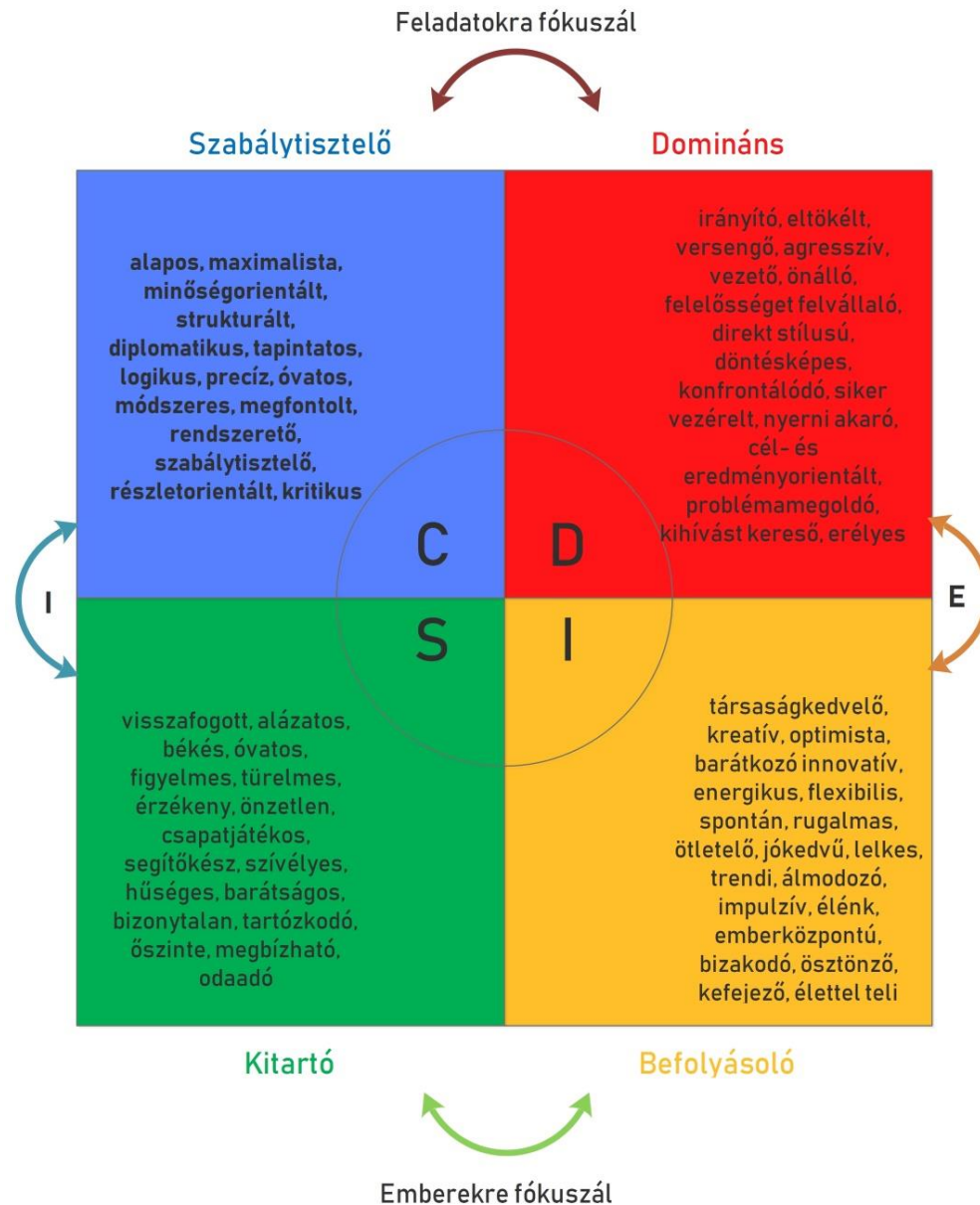


VISSZAJELZÉS

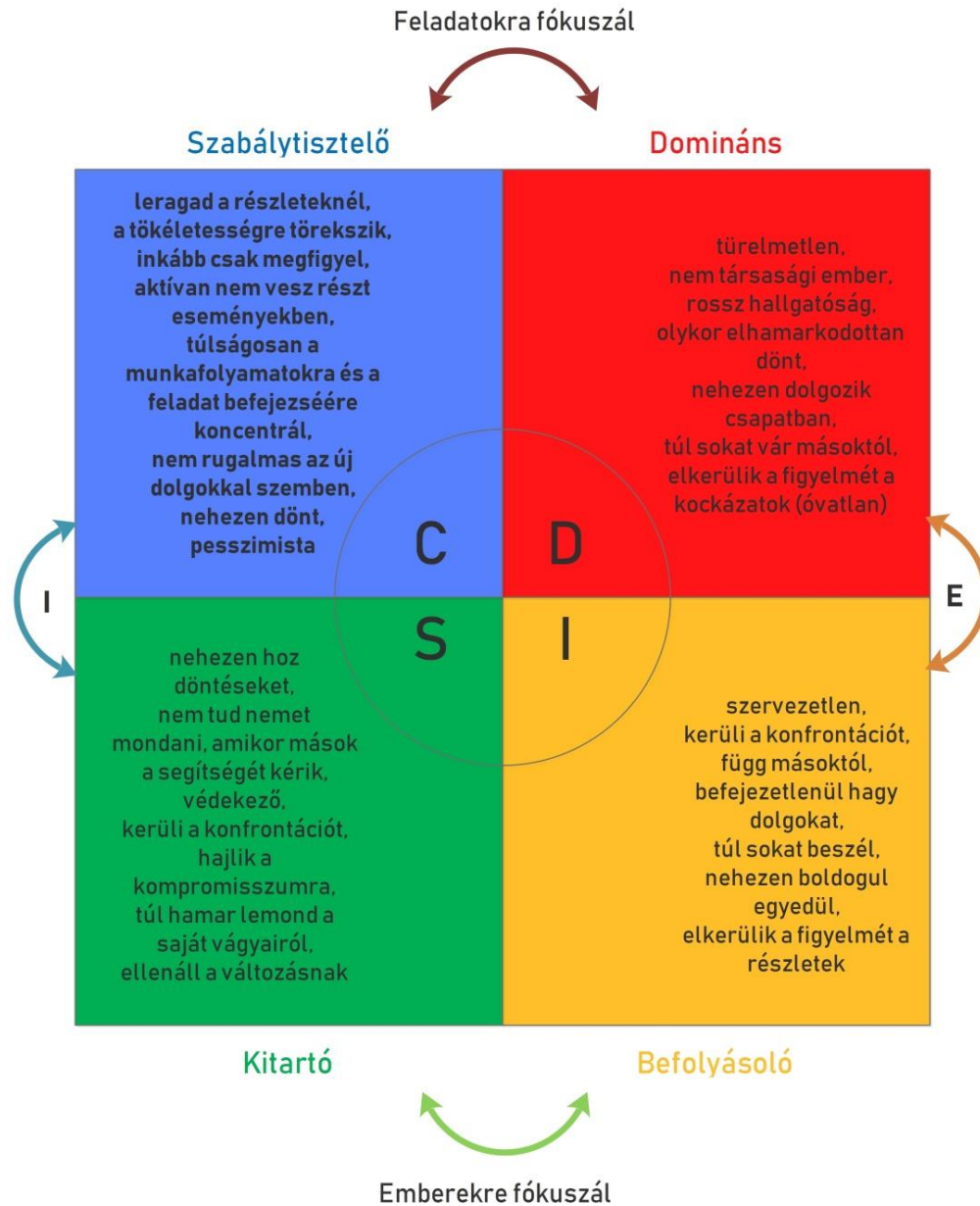
SWOT analízis



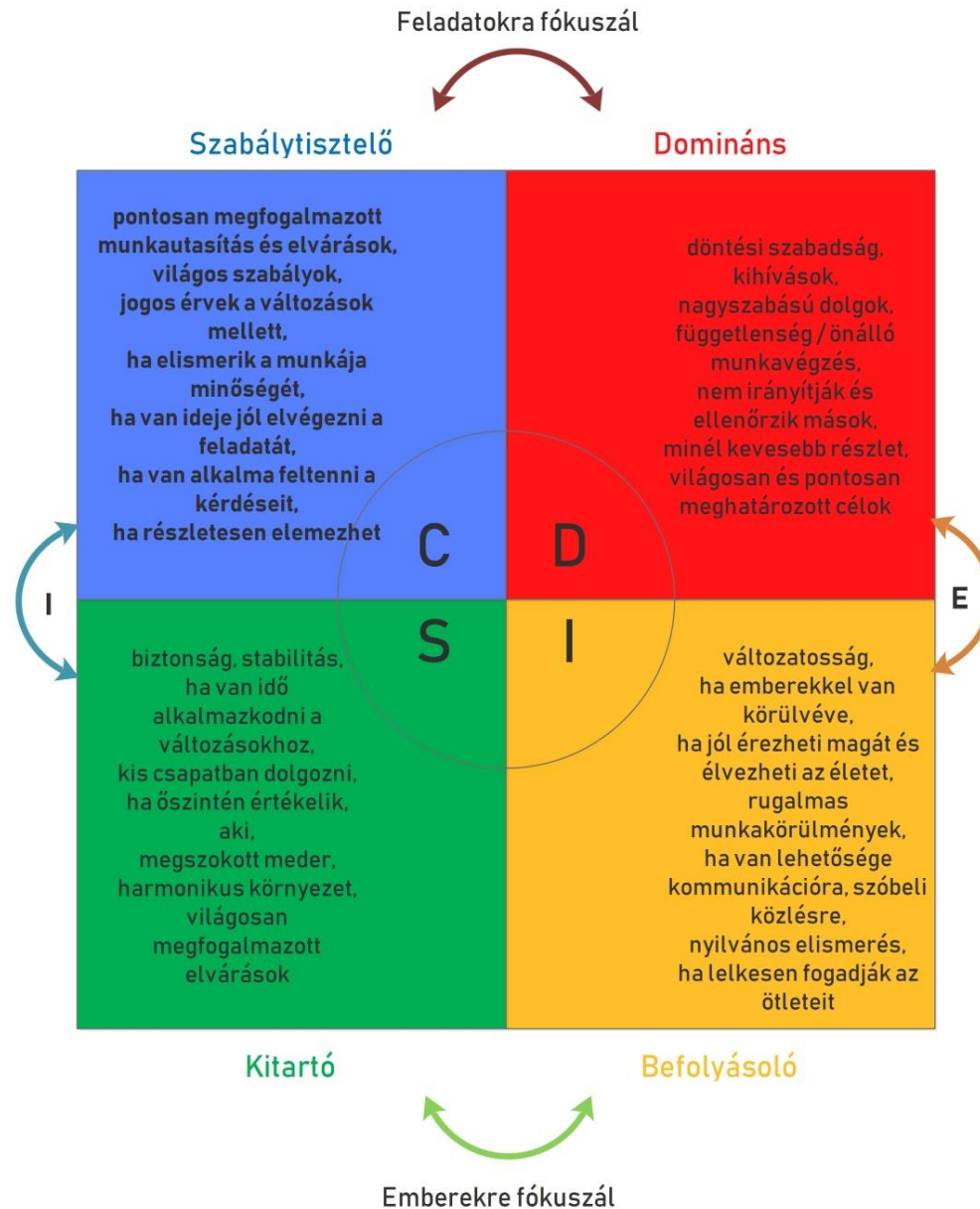
DISC modell - erősségek



DISC modell - fejlesztendőik



DISC modell – motiváló körülmények



Honnan hozom mindezt?

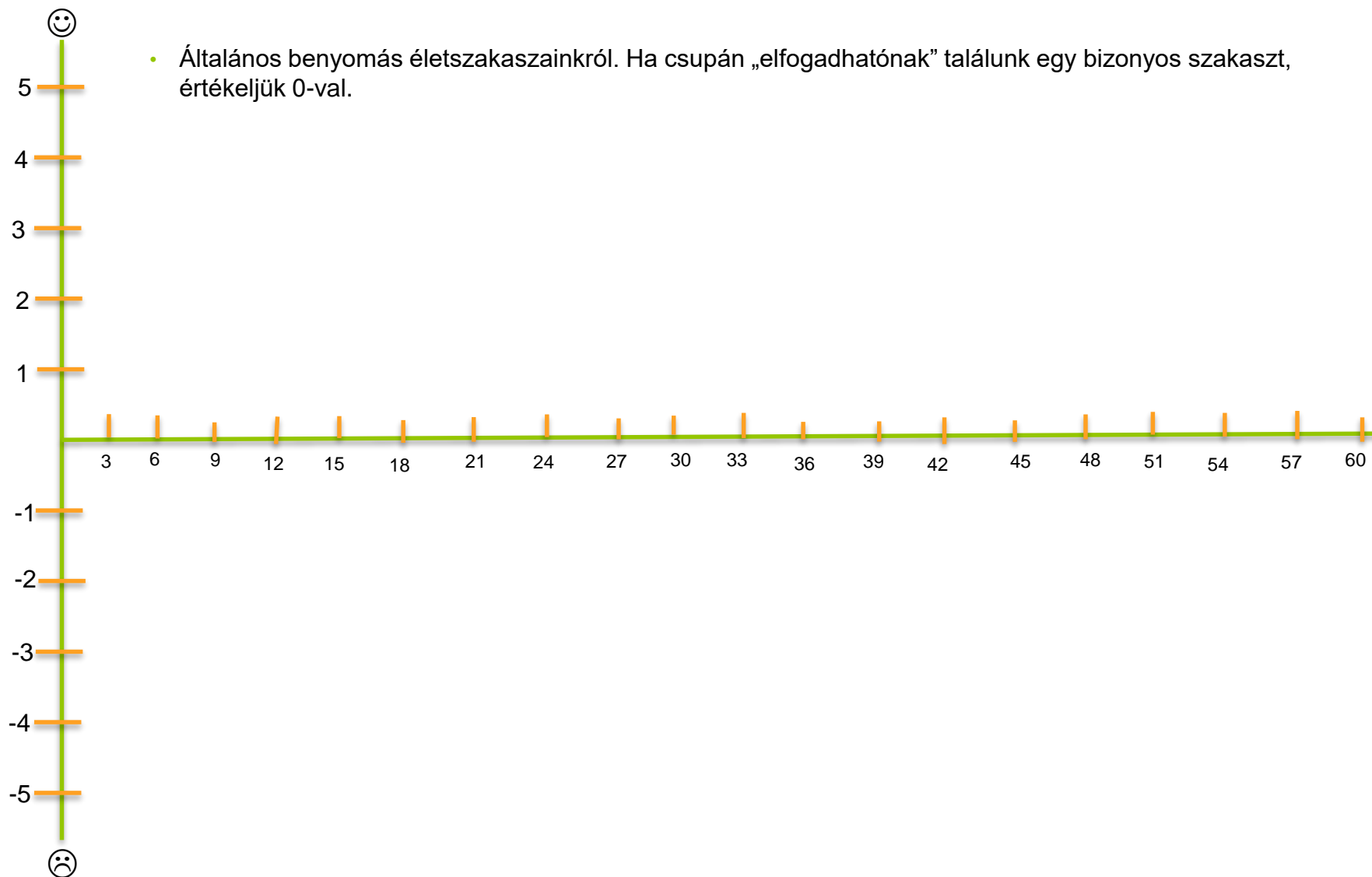
- Milyen mintákat, értékeket követek vagy éppen utasítok el, amiket a szüleimtől, nagyszüleimtől láttam, hallottam, tanultam?

	Minta / érték / mottó / tanítás
Apám	
Anyám	
Apai nagyapám	
Apai nagymamám	
Anyai nagyapám	
Anyai nagymamám	

Útjelzőim, amik megérintettek

	Példák	Mi tett rám különösen mély benyomást?
Filmek		
Könyvek		
Dalok		
Találkozások emberekkel		
Álmok		
Egyéb hatások		

Életgörbe



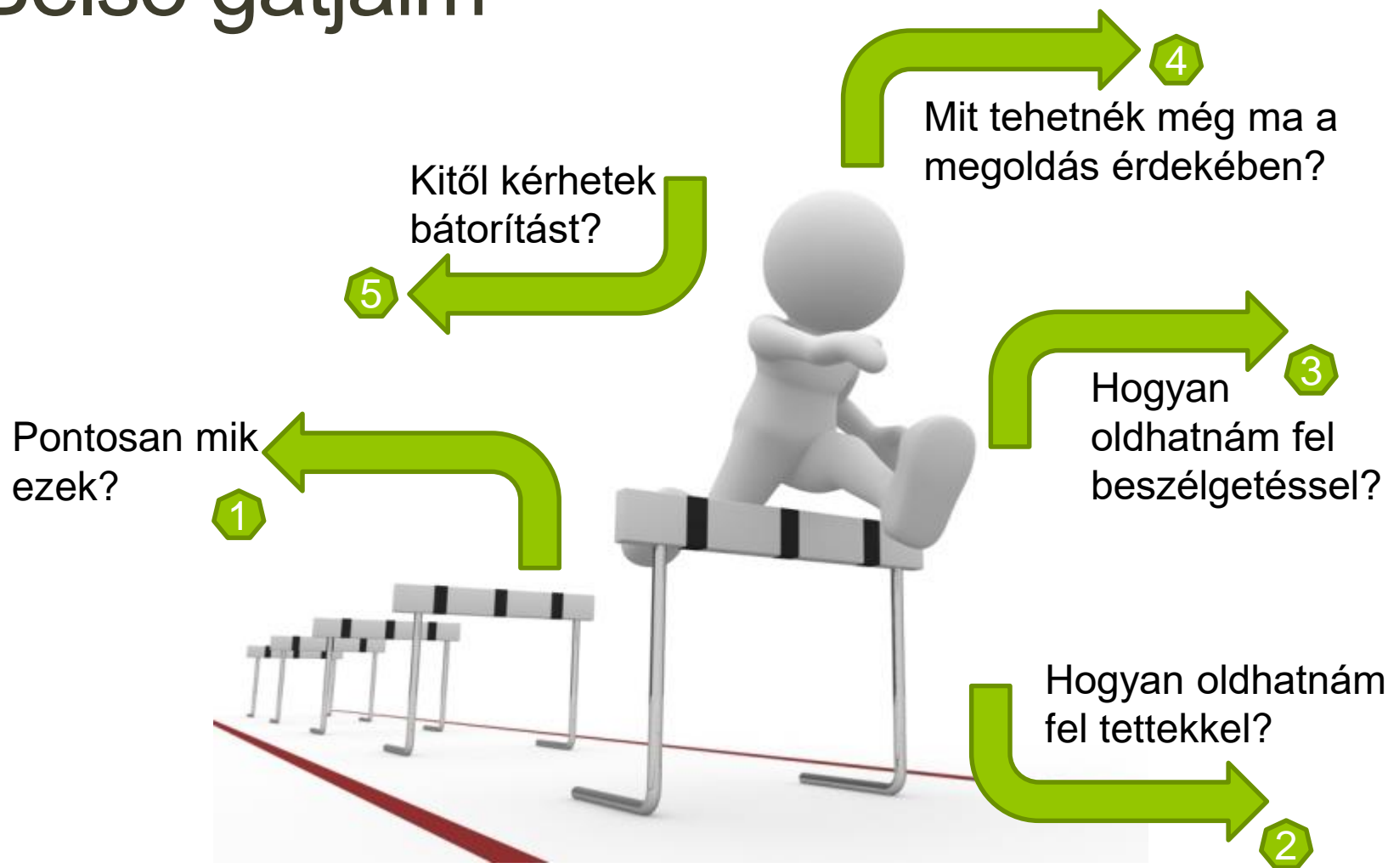
Életgörbe

☺ Természetes adottságok,
képeségek, amelyek motiváltak

☺ Körülmények, amelyeket
motiválónak találtam

☹ Körülmények, amelyeket demotiválónak találtam

Belső gátjaim



Mihez van tehetségem?

Arthur Miller képességkutató kategóriái

EMBEREKSEL KAPCSOLATOS KÉSZSÉGEK

1. Utasítások követése
2. Segítségnyújtás
3. Együttérzés, érzékenység
4. Kommunikáció
5. Meggyőzés
6. Tárgyalás, döntéshozatal
7. Alapítás, fejlesztés
8. Gondoskodás, törődés
9. Tanácsadás
10. Tanítás
11. Vezetés (rábírní másokat, hogy vezessenek)
12. Közvetítés

TÁRGYI KÉSZSÉGEK

1. Tárgyakkal való bánás
2. Földdel, természettel való munka
3. Gépkezelés
4. Eszközhasználat
5. Precizitást igénylő feladatok elvégzése
6. Építés
7. Festés
8. Javítás
9. Dekorálás
10. Elektronikus eszközök használata
11. Sütés-főzés
12. Állatgondozás

INFORMÁCIÓVAL KAPCSOLATOS KÉSZSÉGEK

1. Adminisztráció
2. Számítások végzése
3. Kezdeményezés
4. Kutatás
5. Értékelés
6. Szervezés
7. Újíítás
8. Logikus gondolkodás
9. Tervezés, fejlesztés
10. Rendszerezés
11. Elméletek kidolgozása
12. Új dolgok beillesztése, integrálás

KREATÍV KÉSZSÉGEK

1. Szórakoztatás
2. Zenélés
3. Szobrászat
4. Tánc
5. Pantomim, bábozás
6. Színészkedés
7. Rajzolás
8. Tervezés
9. Írás
10. Kreatív gondolkodás
11. Fotózás
12. Sportolás

1. Jelöld be, amelyekhez jól értesz, vagy szívesen végeznéd, bár még nem próbáltad!

2. Válassz ki max. 7-et, amit a legmeghatározóbb motiváló adottságnak tartasz!

3. Kérd meg egy munkatársadat, barátodat vagy a házas társadat, hogy ő is értékeljen téged és max. 7-et válasszon ki, ami leginkább jellemző rád.

4. Vesd össze ezt a két listát! Mit tapasztalsz?

- *„Ha nem vagy ura az életednek, összpontosíts arra az egyetlen dologra, amelynek leginkább ura lehetsz: önmagadra.”*
(Sean Covey)

Ajánlott irodalmak

- Brené Brown (2013): *Bátraké a boldogság*. Bookline, Bp.
- Csíkszentmihályi Mihály (2015): *Flow – Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Bp.
- Donders, Paul Ch. (2015): *Kreatív élettervezés. Hozzuk ki magunkból a maximumot!* Harmat Kiadó, Bp.
- F. Várkonyi Zsuzsa (2018): *Tanulom magam*. Háttér Kiadó, Bp.
- Hay, Louis L. (2017): *Éld az életed!* Édesvíz Kiadó, Bp.
- Juhász Péter (2016): *Életem könyve*. Galenus, Bp.
- Pál Ferenc (2012): *A szorongástól az önbecsülésig*. Kulcslyuk Kiadó, Bp.
- Pongor Orsolya, Nagybányai Nagy Olivér, Hadarics Márton (2018): *DISC - A mindennapi kommunikáció és viselkedés titka*. Psidium Online Tesztek Kft.

dr.szarka.emese@gmail.com

Köszönöm
Témalevelet