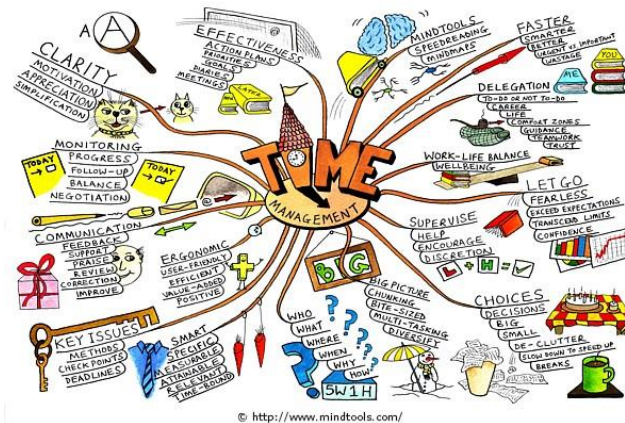


ASMENINĖ BRANDA IR MOTYVACIJA



2016 m.

Vilnius



Mokymus veda: Vega Dikčienė

Psichologė, I kvalifikacinė kategorija, personalo kompetencijų ugdymo konsultantė ir įgūdžių lavinimo trenerė, koučingo ir NLP meistrė

Tel. 8 699 88407

El.p. vega.dikciene@gmail.com

Brandus žmogus valdo savo impulsus ir emocijas

Brandus žmogus geba keisti savo elgesį atsižvelgiant į situaciją ir kitų žmonių poreikius

Brandus žmogus sugeba pažvelgti į save iš šalies, įsisąmoninti, įvardyti savo elgesį.

BRANDA

- **Brandos** ribų nėra, branda beribė.
- **Branda** - tai sąmoningas augimas, tai gebėjimas nuo egoistinių siekių vystytis link bendražmogiškų vertybių.
- **Branda** – taip pripažinti visiems kitiems teisę turėti tai, kas jiems svarbu
- **Branda** - tai atsisakymas šmeižti žmones ir siekimas juos suprasti,
- **Branda** – tai įskaudinus kitą, nesididžiavimas tuo ir skausmo dėl netinkam savo poelgio pajautimas

Braidžios asmenybės bruožai

Abraham Harold Maslow (1908-1970)

- 1. Pilnesnis realybės suvokimas.** Mato aplinką tokią, kokia ji yra, o ne tokią, kokios jie norėtų.
- 2. Savęs, kitų ir gamtos priėmimas (tolerancija).** Nejaučia per daug kaltės, nerimo, gėdos, nekaltina kitų, nekerštauja.
- 3. Betarpiškumas, paprastumas ir natūralumas.** Elgesyje nėra dirbtinumo. nesistengia pasirodyti efektingai.
- 4. Orientacija į problemą.** Gyvena, kad dirbtų, o ne dirba, kad gyventų

Braidžios asmenybės bruožai

Abraham Harold Maslow (1908-1970)

- 5. Nepriklausomybė – poreikis būti vienam.** Jiems reikalingas vidinio gyvenimo neliečiamumas. nesistengia su kitais palaikyti priklausomybės santykių, todėl gali džiaugtis tikra draugyste.
- 6. Adekvatus savęs vertinimas.** Pakankamai stiprūs, kad nekreiptų dėmesio į kitų nuomonę, tačiau jos neatmeta, o priima tik tą dalį, kuri jam svarbi ir reikšminga. Atviras kritikai.
- 7. Sugeba džiaugtis net pačiais paprasčiausiais įvykiais,** pajusti jų naujumą, išgyventi malonumą, ekstazę.

Braidžios asmenybės bruožai

Abraham Harold Maslow (1908-1970)

- 8. Harmonijos su pasauliu suvokimas** ir pajautimas, savojo „aš“ pojūčio praradimas, savo misijos suvokimas.
- 9. Artumo jausmas su kitais žmonėmis**, noras padėti kitiems, meilė žmonijai. Labiau nei dauguma, savo veiklą skiria žmonijos ir kiekvieno jos nario gyvenimui pagerinti.
- 10. Gilūs tarpasmeniniai santykiai.** Dažniausiai bendrauja su panašų savęs aktualizacijos lygį pasiekusiais žmonėmis. Jų artimųjų ratas nedidelis.

Braidžios asmenybės bruožai

Abraham Harold Maslow (1908-1970)

- 11. Demokratiškumas.** Neturi išankstinio nusistatymo. Bendrauja nepriklausomai nuo socialinės klasės, rasės, religijos, lyties.
- 12. Priemonių ir tikslų atskyrimas.** Nuoseklūs ir tvirti kasdieniniame gyvenime, laikydami tam tikrų etinių normų. Mėgsta kažką daryti vardan darymo, o ne vardan tikslo.
- 13. Filosofinis humoro jausmas.** Juokauja ne kažką pašiepdami, bet mėgsta.

Braidžios asmenybės bruožai

Abraham Harold Maslow (1908-1970)

- 14. Spontaniškas kūrybiškumas.** Kūrybiški ne tik savo darbe, bet ir pačiose įvairiausiose kasdienio gyvenimo situacijose. Smalsūs, nerūpestingi, išradingi.
- 15. Autonomiški ir savimi pasitikintys.** Mąstymas ir elgesys nėra veikiami socialinių įtakų, o grįsti asmenine filosofija, supratimu.

AŠ KAIP ASMENYBĖ

JOHARI LANGAI

AŠ

Man žinoma

Man nežinoma

Kitiems
žinoma

KITI

Kitiems
nežinoma

Vieša

Akla

Privatu

Nežinoma

BRANDAUS ŽMOGAUS ELGESYS

REAKTYVUS ELGESYS

- “Aš negaliu nieko padaryti...
- Tiesiog aš toks esu...
- Jie mane varo iš proto.
- Jie neleis to daryti...
- Aš turiu...
- Jeigu tik...”



PROAKTYVUS ELGESYS

- “Pažiūrėkime kokios alternatyvos...
- Aš galiu pažiūrėti iš kitos pusės...
- Aš kontroliuoju savo veiksmus...
- Aš pasirinksiu...
- Aš padarysiu...
- Aš galiu...”

BRANDAUS ŽMOGAS MĄSTYMAS

NEBRANDŽIOS MORALĖS PRINCIPAI:

Pirmoji stadija – jėga: „Stiprus visada teisus“.

Antroji stadija – sandėriai: „Tu man – aš tau“.

BRANDŽIOS MORALĖS PRINCIPAI:

Trečioji stadija – abipusiškumas: „Elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad elgtųsi su tavimi“. MAK – mąstyk apie kitus.

Ketvirtoji stadija – sistemos: „Ar elgiatės visuomenės labui?“

R. Dilts loginiai dėmesio lygiai



Aplinka

- Kokį galutinį rezultatą norėtumėte gauti?
- Ką jaučiate, matote, girdite?
- Kur Jūs esate?
- Koks metų laikas?
- Kas su Jumis yra?
- Kaip turi pasikeisti aplinka?



Elgesys, veiksmai

- Ką darote?
- Kaip norėtumėte elgtis?
- Ką norėtumėtės daryti kitaip
- Ką reiktų daryti, kad pasiektumėte tikslą?
- Kokius dar veiksmus reikia atlikti?
- Kaip elgiasi kiti?



Gebėjimai

- Kokios Jūsų stipriosios pusės?
- Kokius gebėjimus, įgūdžius turite (reiktų turėti), kad pasiektumėte norimą rezultatą?
- Kokius gebėjimus turi kiti žmonės?
- Kokių įgūdžių trūksta?
- Ko norite išmokti?
- Kokios dar savybės yra svarbios?



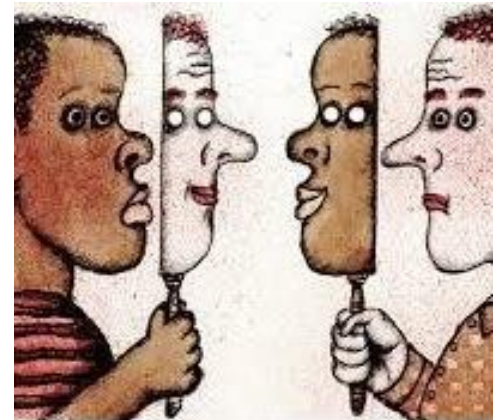
Įsitikinimai, vertybės

- Kas yra vertingo šiame tikslė (tame)?
- Kodėl Jums tai svarbu?
- Kuo tai vertinga?
- Kodėl galvojate, kad tai svarbu?
- Ką vertingo tai duos Jūsų artimiesiems žmonėms?



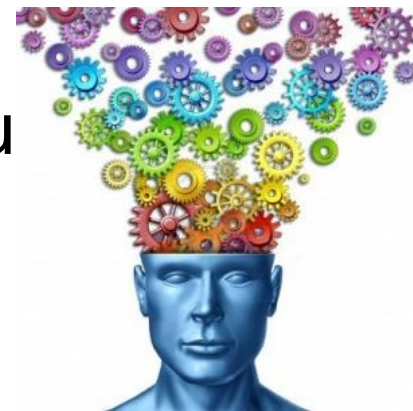
Identifikacija Aš koncepcija

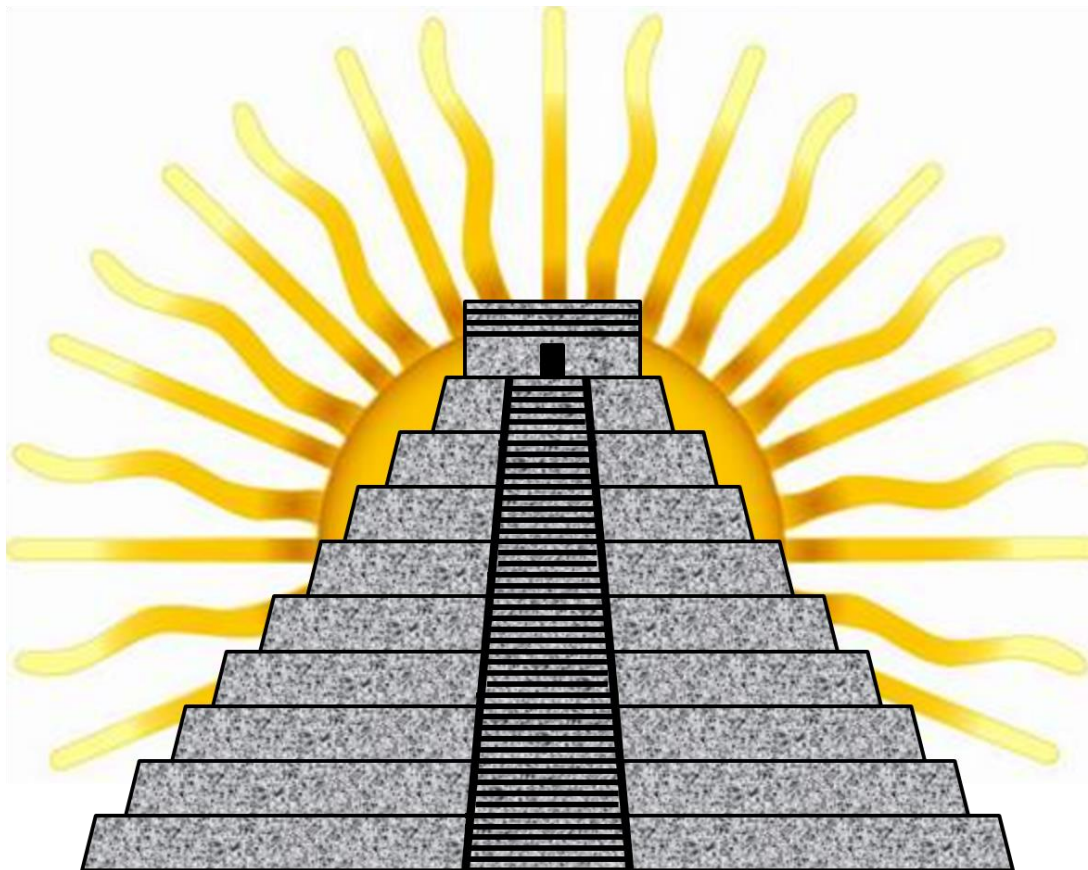
- Kai pavadintum žmogų turinį tokį tikslą?
- Kaip pavadintum žmogų su tokiomis vertybėmis?
- Įvardink savo vaidmenį vienu žodžiu. Kas tu?



Misija

- Kaip pasikeis aplinkinių gyvenimas, kai pasieksi tai?
- Kokią įtaką tai darys žmonijai?
- Kas tame vertingo yra žvelgiant visos žmonijos akimis?
- Dėl kokių aukštesnių tikslų tau tai svarbu





SĖKMINGŲ ŽMONIŲ KLAUSIMAS

“Ką geriausio galiu padaryti šioje situacijoje
– kad būčiau efektyvesnis”?

BRANDAUŠ ŽMONIŲ POŽIŪRIS Į KITUS

Brandus žmogus nesistengia kritikuoti
jis stengiasi suprasti

KAS VAGIA MŪSŲ DĖMESĮ IR SĄMONEŲ?

„Sveikatos paslaptis yra ne apraudoti praeities įvykius ar nerimauti dėl ateities, o gyventi dabar, šiuo momentu, protingai ir nuoširdžiai.“

Buda



