



**MIVEL ÉLTEM TÚL?
MILYEN ERŐFORRÁSAINK VANNAK?
HOGYAN TUDJUK EZEKET SZEPTEMBERTŐL HASZNÁLNI?**

Lukács Anikó – coach, tréner – Gordon & T. A.





ERŐFORRÁS – MINDEN, AMIT AZ ADOTT
HELYZETBEN ÉRTÉKESNEK TALÁLOK,
VAGY OTT ÉS AKKOR SEGÍTSÉGET
JELENT.

Erőforrások csoportosítása

Belső erőforrások

- Képességek, készségek
- Tulajdonságok
- Érdeklődési területek
- Tudás
- Attitüdök

Külső erőforrások

- Szociális háló
- Munka
- Infrastruktúra
- Természet
- Kultúra

Erőforrások csoportosítása

Testi erőforrások

Lelki alapszükségletekhez kapcsolódó erőforrások

- Öröme, pozitív élmények
- Köttődés
- Kontroll, irányítás, hatás
- Önbecsülés, elismerés

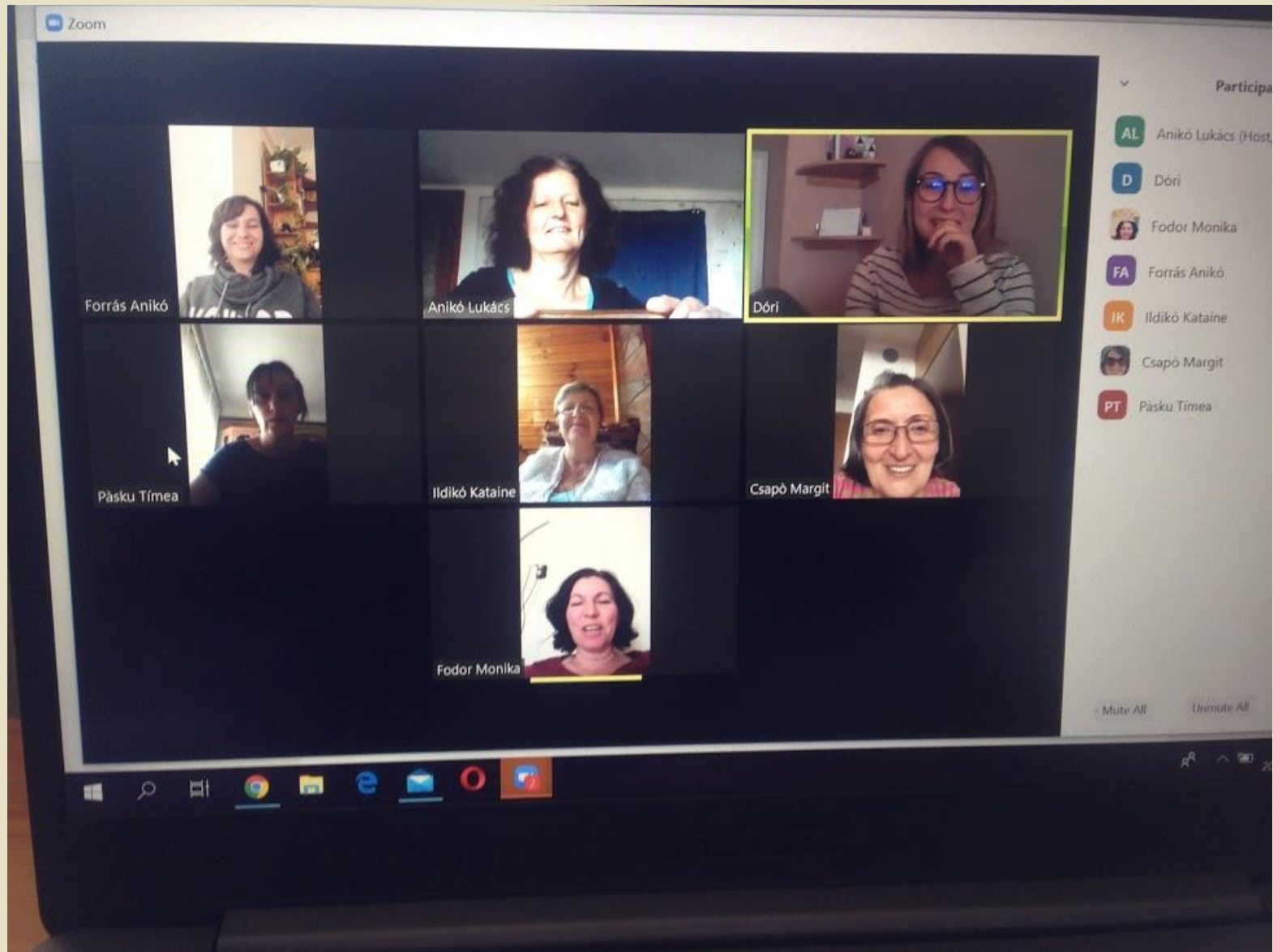






















Testi erőforrások

A lelki alapszükségletekhez kapcsolódó erőforrások

Örömök, pozitív élmények

Mi az, amit értékesnek tart?

Miért hálás?

Mivel lehet önnek örömet szerezni?

Mit tesz a saját jólétéért?

Milyen témák érdeklil?

Kontroll, irányítás, hatás

Mire van befolyással?

Miben dönthet?

Miben élvez szabadságot?

Milyen dolgokat tesz, amelyek fontosak önnek?

Kötődés

Kihez kapcsolódik lelkileg?

Hogyan ápolja a baráti, rokoni kapcsolatait?

Milyen kellemes találkozói vannak?

Ki támogatja és hogyan?

Kit támogat és hogyan?

Önbecsülés, elismerés

Mivel elégedett?

Mire büszke?

Mit tesz a saját önbecsülésének átéléséért?

Milyen sikerei vannak?

Hogyan kap elismerést, megbecsülést?

KAPCSOLATI HÁLÓ

MELY KAPCSOLATAIMBAN ÉRZEM JÓL MAGAM?
MIÉRT JÓK SZÁMOMRA EZEK A KAPCSOLATOK?
MIT TESZEK EZEKÉRT A KAPCSOLATOKÉRT?

Válsághelyzetben a lépések

**1. A probléma felismerése –
megfogalmazása**

2. A probléma átélése

3. Erőforrások aktiválása

4. Kulcs erőforrások kiválasztása

5. Cél meghatározás

6. Terv készítés

