

HOGYAN LEHET SEGÍTSÉGÜNKRE A „7 SZOKÁS” JÁRVÁNYHELYZETBEN?

Kedves 7 szokás Barátok!

A következő 7 hétben egymást szeretnénk segíteni a nehézségekkel való megküzdésben, az élet egyes dimenzióiban való örömök megtalálásában.

Ehhez minden héten küldünk Nektek – az egyes szokásokhoz kapcsolódó – konkrét feladatot, inspirációt, ami segíthet a saját megoldásaitok megtalálásában. Örülünk annak is, ha a saját jó megoldásaitokat mindannyiunkkal megosztjátok, hogy közös tanulás legyen belőle.

A Ti döntésetek, hogy ebben részt vesztek-e, vagy most máshová szükséges fókuszálni az energiátokat. Bárhogy is döntötök, mindannyiótoknak, szeretteiteknek, munkatársaitoknak nagyon jó egészséget kívánunk!

A 7 szokás trénerai,

Birkás Béla, Faubl Nóra, Füzesi Zsuzsanna, Gács Boróka, Hartung István, Varga Zsuzsanna

1. szokás: Légy proaktív!®

Szorongásunkat is csökkenti, ha a bizonytalan helyzetben képesek vagyunk a befolyásolási körünkre koncentrálni!

Felelősséget vállalunk a járvány terjedésének megállításában, például mutatunk környezetünk, azaz munkatársaink, barátaink, hallgatóink, családjaink (gyermekeink) számára.



PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék

OOKT

OOKT

1.szokás: Légy proaktív!®

Javasolt feladat

Írj listát arról, hogy mi az, ami éppen most a befolyásolási körödben van!

Kapcsold ezeket a jelenlegi munkádhoz, a magánéletedhez, az újonnan felmerülő élethelyzetekhez!

Könnyű **felelősséget** vállalni a jó dolgokért, önmagunkért, a környezetünkért, amikor minden rendben van, és sokkal nehezebb, amikor a dolgok nem mennek jól. Ez a felelősségvállalás nem a körülményektől, nem másoktól, hanem az **alapelveink** megtartásától és **saját döntéseinktől** függ.

Ezzel az áldozattá válást is elkerülhetjük. A **proaktív nyelvhasználatra** kibillent világunk közepette is figyeljünk. Nézzünk szembe a helyzettel, de hosszú távú szemlélettel tekintsünk rá. Lépünk egy kicsit hátrébb: a tágabb **perspektíva** bizonyítottan csökkenti a szorongást, segít a jó megoldások megtalálásában.

1.szokás: Légy proaktív!®

Ebben az időszakban mindannyian tanulunk!

Nem önszántunkból választottuk ezt a helyzetet. Amit korábban terveztünk (pl. az oktatási módszerek korszerűsítése, a betegellátási utak egy részének átszervezése, a családi rendszerek átalakítása stb.) most kényszerítő erővel törtek be az életünkbe, nem kérdezve, hogy készen állunk-e rá.

Ha valamikor, most nagyon nagy szükségünk van arra a bizonyos **paradigmaváltásra**: azaz, hogy képesek vagyunk a változással együtt az értékteremtésre is! Ez tanulási szándék és képesség kérdése: az előbbi a személyiség, a jellem és a magatartás által meghatározott, csak az utóbbi köthető kognitív képességhez.

Ha ebben példát mutatunk, **átalakító személlyé** is válhatunk a környezetünkben, legyen az a munkahelyünk vagy a családjunk.

Copyright © PTE ÁOK, Magatartástudományi Intézet, Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék

Minden jog fenntartva.

A dokumentum szerzői és tulajdonjogának birtokosa és kezelője a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke (röviden: PTE ÁOK OOKT).

Az OOKT írásos engedélye nélkül a dokumentum egészének, vagy bármely részletének oktatási célra és kereskedelmi forgalomba bocsátása, másolása, publikálása, bármely módon történő reprodukálása tilos. A dokumentum bármely módon történő felhasználásával tartott üzleti haszonszerzés céljából történő oktatás tilos. A PTE ÁOK bünyügyi vagy polgárjogi pert kezdeményezhet a jelen tartalom bármely részének engedély nélküli felhasználása, kereskedelmi forgalomban történő értékesítése miatt.

Az egyes szokások neve és a felhasznált 7 szokás modellek a FranklinCovey Co. tulajdona, szerzői jogilag védett!