

HOGYAN LEHET SEGÍTSÉGÜNKRE A „7 SZOKÁS” JÁRVÁNYHELYZETBEN?

Kedves 7 szokás Barátok!

Ez a 2. hét, és a 2. szokás... A személyes jövőkép alkotás szokása
Tudd előre, hová akarsz jutni![®]

Joggal kérdezhetitek, hogy éppen most van itt a jövőképalakítás ideje, amikor azt sem tudjuk mi lesz a jövő héten? Mi hisszük, hogy igen! Egy nehéz helyzet közepette is tudnunk kell, hogy hová tartunk. Látnunk kell a teljes képet, tágítanunk a perspektívát!

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

A 7 szokás trénerai,

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

2. szokás: Tudd előre, hová akarsz eljutni!®

Ne felejtjük el, hogy a mostani helyzet egyben jó lehetőség arra is, hogy újra végiggondoljuk személyes küldetésnyilatkozatunkat.

- *Melyek a számunkra legfontosabb értékek, amelyek alapján tervezzük az életünket?*
- *Mit tanulhatunk a jelenlegi helyzetből?*
- *Kivé, milyenné szeretnénk válni ennek a krízisnek a végére?*



2. szokás: *Tudd előre, hová akarsz eljutni!*[®]

Javasolt feladat

Írd össze, hogy mit tanít Neked a járvánnyal való megküzdés, akár a munkádhoz, akár a magánéletedhez kapcsolódóan!

És milyen emberré fogsz válni általa?

Ne feledd: a járványhelyzet okozta krízis módosíthatja a személyes küldetésed egyes elemeit, de az továbbra sem a teendők listája! Szükséges, hogy megerősítsük az értékeinket, az alapelveinket, mint a tisztelet, az empátia, az őszinteség, a bizalom, az elkötelezettség stb., és lássunk túl a mai helyzet nehézségein!



2. szokás: Tudd előre, hová akarsz eljutni!®

"My mission in life is
to not only survive,
but to thrive;
and to do so with
some passion,
some compassion,
some humour,
and some style."

—Maya Angelou



Krízishelyzetekben szükség lehet arra, hogy újraprogramozzuk magunkat. A kompetenciáinkat és a jellemünket is fejleszthetjük (erre a pandémia elég sok lehetőséget nyújt). Ezáltal az integritásunk nem sérül, a kapcsolataink stabilak maradnak, sőt új lehetőségek nyílnak!

Hogy milyen gyorsan haladsz, csak akkor számít, ha tudod ki vagy, és merre tartasz.

Ahhoz, hogy kapcsolódni tudj másokhoz és mások is kapcsolódhassanak hozzád, tisztában kell lenned a saját értékeiddel.

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!