

# ÉPÍTSÜNK ERŐSSÉGEINKRE!

## SZEMÉLYES PREFERENCIÁK



### Javasolt időkeret:

A tréning ajánlott időkerete **legalább 2 nap**, mely néhány elemet tartalmaz a lehetséges témák közül. A tréning összes eleme teljeskörűen 4-6 tréningnapban valósítható meg.

**A témák optimális kombinációjának kialakításában állunk szíves rendelkezésére!**

A tréning alapvetése az, hogy érdemes az erősségeinket megismerni és azokra alapozni, illetve érdemes feltárni azt is, hogy miben szükséges még fejlődünk. Ha jobban megismerjük saját magunkat Hatékonyabbak lehetünk a kommunikációs folyamatainkban, a döntéseinkben, a problémák megoldásában, a konfliktuskezelésben, Ezáltal jobban megértjük majd mások működését is, és eredményesebben irányíthatunk csapatot is vezetőként. Maguk a személyiségtesztek nem mondanak el rólunk mindent, nem látnak az agyunkba, és nem határozzák meg, hogy pontosan milyen „típusúak” is vagyunk, ezekre nem alkalmasak, de ahhoz érdemes őket felhasználni, hogy miképpen viselkedünk mi, mások különböző élethelyzetekben, tipikusan, emellett reflektálni tudunk saját erősségeinkre és fejlesztési területeinkre.

### Mikor lehet hasznos a tréning?

Ha szeretnénk kicsit jobban megérteni magunkat, a környezetünket, az abban zajló folyamatokat. Ha jobban megismernénk, hogyan reagálunk bizonyos helyzetekben, és ebből mit látnak mások, illetve hogyan érzékeljük mi a saját és környezetünk reakciót. Ha még nem vettek részt korábban önismereti jellegű tréningen, ha sok az új csapattag, vagy csak szeretnék, ha a csapattagok együttműködőbbek lennének, jobban kommunikálnának egymással.

### A tréning várható eredménye:

A következő területeken fejlődnek a résztvevők: önismeret, empátia, együttműködés, kommunikáció, önbizalom, kapcsolatépítés, konfliktuskezelés, problémamegoldás. Minden önismereti tréning segít jobban megismerni magunkat és ezáltal mások működését is, ennek hatására jobbak lesznek munkakapcsolataink, ami elvezet minket egy kiegyensúlyozottabb szervezet, csapat irányába.

### A tréning lehetséges tartalma, elemei:

- MBTI és GPOP modell megismerése
  - Elméleti háttér
  - Teszt kitöltés
  - Szituációs feladatok
- Preferenciák, saját preferenciák feltérképezése
- Preferenciák szerepe a működésünkben
- Alkalmazkodás, önismeret, önmegvalósítás

