



Mit üzennek a kapcsolataink?

Hogyan segít az EQ és a  
szupervízió az életet jobbbá,  
minőségibbé tenni?

II. Szupervíziós Vándorkonferencia

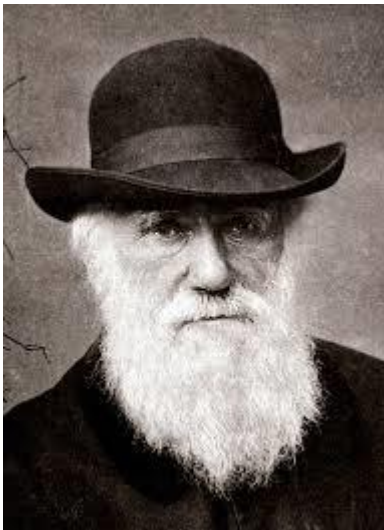
Keszthely, 2016. október 21.

---

# Mi az emberi viselkedés célja?

- Vajon milyen életre vagyunk hivatottak?
- Milyen lehet az embernek megfelelő élet?
- Mi az ember alaptermészete:
  - gátlástalan törtetés, vagy a
  - kölcsönös előnyökön alapuló együttműködés keresése?

# Charles Darwin emberképe

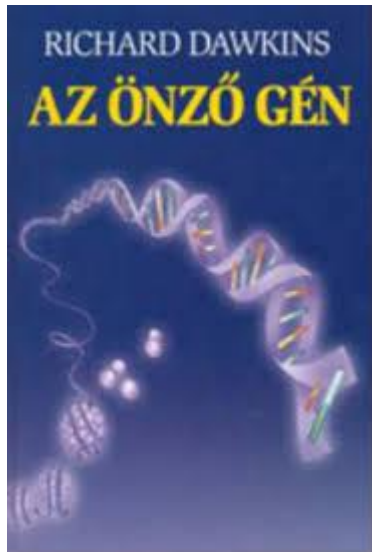


- Túlélésért folytatott harc
- A természet háborúja
- A gyengék kihullása és az erők kiválasztódása

Az élőlények természetüknél fogva vetélkedő harcosok

# Modern szociobiológia – a gének az evolúció főszereplői

Edward O. Wilson zoológus Sociobiology (1975) és



(1976) A gének célja, hogy szaporodjanak, és más génekkel szemben érvényesüljenek

Az ember elsődlegesen önző  
Nemek harca

# Az elmúlt 5-10 év felismerései



Neurobiológiai szempontból az emberi természet alapvető tulajdonsága a társas rezonancia és az **együtműködés**.

Minden motiváció lényege a kölcsönös elismerés, hogy az emberek szeretetet és odafigyelést adjanak és kapjanak.

A motiváció alapjában a kölcsönös elfogadásban és elismerésben gyökerezik.

# A motiváció természetes célja

- A motiváció természetes célja:  
a szeretetteli figyelem

Ha nincs meg a szeretetteli figyelem lehetősége, a motivációs rendszerek kikapcsolnak!

(Hosszú ideig tartó elszigetelődés vagy kirekesztés = apátia)

# Miért tart a jó kapcsolat egészségesen?

- Oxitocin: csökkenti a vérnyomást, gondoskodik a testi, lelki ellazulásról,
- Csillapítja a félelemközpontok működését,
- Megnyugtatja a biológiai stressz-rendszert
- Segíti a bizalom és a kötődés kialakulását

# Az emberi törődés, mint gyógyszer

- A szeretethiány és elhanyagoltság tapasztalatai tartósan elraktározódnak a testünkben
- Már a törődés, a segítség ígérete is aktiválja a szervezet saját opioid- (fájdalomcsökkentő) rendszerét.
- A segítő kapcsolat szerepe



# Mik a jó kapcsolat jellemzői?



## **A kölcsönösség, és az érzelmileg intelligens működés**

Saját sávunk: érzelmeink felismerése, kezelése, önmotiváció  
Szembejövő sáv: empátia, kapcsolatkezelés

# Értelmi és érzelmi intelligencia IQ és EQ

- Piaget vizsgálatai (1905)
- Howard Gardner, Harvard egyetem (1983)
- Peter Salovey érzelmi intelligencia koncepciója, Yale egyetem  
Daniel Goleman cikkei, könyve

# Érzelmi intelligencia öt fő területe

- Érzelmek felismerése – öntudatosítás  
„figyelő én”, egyidejű „kint és bent”
- Érzelmek kezelése  
Cél az egyensúly, nem az elfojtás
- Önmotiválás  
önkontroll, önfegyelem  
Két fő önmotiváló erőnk: a reménység és az optimizmus

# Érzelmi intelligencia öt fő területe

Kapcsolati működés szabályozása

- Empátia
- Kapcsolatkezelés, a kapcsolattartás művészete – az a képesség, hogy tudok mások érzelmeire hatni

# Legfontosabb hatása

Az érzelmi intelligencia erősödésével

- válik hatékonyabbá a munkavégzés,
- lesz kiegyensúlyozottabb az életvezetés,
- és válnak stabilabbá, jobbá a kapcsolatok.

önszabályozás – kapcsolat kezelés

Én nem vagyok oké, de te igen

**Passzív**  
A szubmisszív (önalávető) segítő

Én is oké vagyok, és te is

**Asszertív**  
Hiteles, nyílt szándékú segítő

Én sem vagyok oké. És te sem

Megakadt, passzív-agresszív  
Reménytelen segítő

Én oké vagyok, te pedig nem

Ítélező, agresszív  
Az irányító segítő

Tudatalatti szándék a manipulálásra

# A szupervízió fő jellemzői, működése

- Mi a szupervízió?



- Rálátás (lat. supervidere)
- A segítő segítése, önreflektív kompetencia fejlesztő műhely

# A szupervízió szellemi, tudományos háttere

- A nagy elbeszélések „halála” a posztmodern korban





# A szupervízió kialakulásának története



# Szupervízió a kérdezés „művészete”

Mi a kérdésed?

A jó kérdés megtalálása  
a kulcs a megoldáshoz



# Legfontosabb fogalmak

- A szakmai személyiség fejlesztése mentális karbantartása
- Önreflexió – tények, érzések, reflexiók
- Önreflektív tanulás – kapcsolatteremtés a külső történés és a belső átélés között
- FOLYAMAT (szerződésen alapuló)
- Eset

# Legfontosabb munkafarmák

- Egyéni
- Csoportos
- Team
- Peer, vagy kollegiális
- Kontroll



# Mi történik a szupervízióban?

Eset – személyes és kapcsolati , valamint a szakmai működésem tükrében



# Útravaló

- Mi hozott erre a pályára?
- Mi tart itt?
- Mi ad lendületet, energiát, kedvet?
- Mi fáraszt el?
- Mit teszel a saját egészségedért?
- Hogyan gondozod a reménységet?
- Milyen problémákat cipelsz?

# Útravaló

- Kivel és milyen gyakran osztod meg a munkahelyi gondjaidat?
- Helyeden vagy?
- Otthonosság érzés vagy idegenség jellemző rád?



# Köszönöm a figyelmet!



**Wiesner Erzsébet**

Dipl.szupervizor, mentálhigiénés  
szakember, tanár

Az MSZCT elnöke

[wiesner.szupervizor@gmail.com](mailto:wiesner.szupervizor@gmail.com)

Mobil: 06 30 434 3889