

Fontos érzelmeink felismerése és saját utunk bejárása

2016. október 25., 14:17

szerző: Keszezy Ágnes, Keszthely

Keszthely - Az érzelmek és a tudatosság látszólag távol áll egymástól. Ha azonban felismerjük, elemezzük a lelki folyamatokat, nem csak önismeretünk erősödik és fejlődik személyiségünk, hanem céljainkat is könnyebben elérhetjük - ez is kiderült egy szakmai konferencián.

Kapcsolataink üzenete – e címet viselte a Magyar Szupervizorok és Szupervizor–Coachok Társasága Keszthelyen megrendezett vándorkonferenciája. A szupervízió egy kompetenciafejlesztő műhelymunka: a segítő foglalkozásúak segítése. A coach szintén az érzelmek felismerésével és tudatosításával foglalkozik: egy külső szakértő segíti az egyént, támpontot mutat dilemmákban gondolkodásban. A coaching célorientáltabb, eredményfókuszú, direkter módszer. Wiesner Erzsébet, a szervezet elnöke a kettő közötti különbséget úgy fogalmazta meg: a szupervizor kísérvé vezet, a coaching vezetve kísér. A Balaton színházban megtartott eseményen a szakemberek fő témaként az érzelmi intelligenciával és fejlesztésével foglalkoztak. Bár e lelki folyamatok nagyon nehezen mérhetőek - márpedig ez alapja a fejlődés kimutatásának - de a szupervízió és a coaching folyamat elején és végén kitöltött kérdőívekkel kimutatható a fejlődés. Ezek alapján a szakemberek azt tapasztalják, hogy mindkét módszer révén erősödik a személyiség és az önbecsülés a folyamatok végén.



Wiesner Erzsébet az érzelmi intelligenciáról, Vaski Ferenc a saját út bejárásáról tartott előadást

Fotó: A szerző

Az érzelmi intelligenciának öt fő területe van. Az alappillér a saját érzéseink felismerése, egyfajta öntudatosítás. Erre épül az érzelmek kezelése, az egyensúly megteremtése. A következő fő terület az önmotiválás, tehát hogy szuverén tudjak lenni, ne hagyjam magam túlzottan befolyásolni se negatív, se pozitív irányba. Tudjam, hogy mi az én motivációm, célom és amellet kitartsak. Csak mindezek - az önismeret, az önszabályozás – után jön az empátia, a másik érzéseibe való belehelyezkedő képesség. Végül az ötödik fő terület a kapcsolatkezelés - részletezte Wiesner Erzsébet.

A Magyar Szupervizorok és Szupervizor-Coachok Társasága alelnöke, Vaski Ferenc arról beszélt, hogyan járhatja be az ember a saját útját.

Ebben az idő az egyik tényező. A szupervizor abban segít, hogy leüljek, időt adjak magamnak, időt a másoknak és egyszerűen megérkezzen hozzám az, amit egyébként egy rohanó tempóban élek meg. A szupervizor ritmusa, tempója ebben segít, hogy meglegyen a saját magamra fordított idő - elemezte a szakember, aki mindenkinek javasolja, hogy időként lassuljunk le, elemezzük a bennünk zajló folyamatokat és a minket ért hatásokat.

Keszey Ágnes

<http://zaol.hu/keszthely/fontos-erzelmeink-felismerese-es-sajat-utunk-bejarasa-1796682>