

AZ ALKALMAZKODÁS, MINT JÖVŐÁLLÓ KOMPETENCIA

A SZUPERVÍZIÓ ÉS A COACHING SZEREPE
AZ AQ FEJLESZTÉSÉBEN



2025. MÁJUS 24.
9:30-17:00

KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
1088 BUDAPEST, REVICZKY UTCA 6.



RÉSZLETES PROGRAM ÉS REGISZTRÁCIÓ:
WWW.SZUPERVIZOROK.HU

XIV. SZUPERVÍZIÓS SZAKMAI KONFERENCIA

AZ ALKALMAZKODÁS, MINT JÖVŐÁLLÓ KOMPETENCIA

A szupervízió és a coaching szerepe az AQ
fejlesztésében

Időpont: 2025. május 24. 9.30-17.00

Helyszín: Károli Gáspár Református Egyetem

1088 Budapest, Reviczky utca 6.

Regisztráció: <https://szupervizorok.hu/rendezvenyeink/>



BÖLCSESZET- ÉS
TÁRSADALOMTUDOMÁNYI
KAR



MAGYAR SZUPERVIZOROK ÉS
SZUPERVIZOR-COACHOK TÁRSASÁGA

XIV. SZUPERVÍZIÓS SZAKMAI KONFERENCIA

AZ ALKALMAZKODÁS, MINT JÖVŐÁLLÓ KOMPETENCIA

A szupervízió és a coaching szerepe az AQ fejlesztésében

Program

- 10.00-10.30 Köszöntő, kapcsolódás
- 10.30-10.50 Előadás: Dr. Füzes Ádám PhD – Nem ma, nem mi kezdtük! AQ a bibliában
- 10.50-11.20 Előadás: Dr. habil Kun Ágota PhD – AQ, mint a jövő vezetőinek legújabb szuperereje
- 11.20-11.30 Kérdések, reflexiók
- 11.30-12.00 Szünet
- 12.00-12.30 Előadás: Gulyás Vince – AQ a gyakorlatban: a mentális állóképesség fejlesztése
- 12.30-13.00 Előadás: Dr. Nemes Éva: Alkalmazkodás mesterfokon: A szupervízió, mint az AQ-fejlesztés műhelye
- 13.00-13.15 Kérdések, reflexiók
- 13.15-14.30 Ebédszünet
- 14.30-16.30 Workshopok
- 16.30 Közös zárás



BÖLCSESZET- ÉS
TÁRSADALOMTUDOMÁNYI
KAR



MAGYAR SZUPERVIZOROK ÉS
SZUPERVIZOR-COACHOK TÁRSASÁGA

XIV. SZUPERVÍZIÓS SZAKMAI KONFERENCIA

AZ ALKALMAZKODÁS, MINT JÖVŐÁLLÓ KOMPETENCIA

A szupervízió és a coaching szerepe az AQ fejlesztésében

Választható workshopok

Dr. Cservenyi Dóra	Létezik antifragilis szervezet? – Hogyan lehet válságban levő szervezetekben érték alapon fejleszteni?
Gulyás Vince Erik, Pázmándi-Szakács Viktor	AQ a gyakorlatban A mentális állóképesség fejlesztése – A harcművészetek filozófiájának és gyakorlatának platformján
Hanuska Marianna	Mentális napernyő – az alkalmazkodóképesség fejlesztése a coachingban
Kálmán Márta	Alkalmazkodás az integrál szemlélet tükrében – Hogyan segít az integrál szemlélet annak felismerésében, hogy a szupervízor hol és hogyan tud kapcsolódni a szupervizálthoz?
Horváthné S. Adrienn, Molnár Adrienn	Ugrás az ismeretlenbe. Út az EQ-tól az AQ-ig
Ruppert Petra	AQ fejlesztés sport coaching folyamatokban
Vizsolyi Ákos, Gesztelyi Tamás	Az „üss vagy fuss!”-tól a? – A szupervízor kihívásai az AQ fejlesztés területén





Dr. Füzes Ádám PhD- teológus, szupervízor-coach, szervezetfejlesztő

Nem ma, nem mi kezdtük! AQ a Bibliában

Kívül merev, belül alkalmazkodó? Bibliai nagy szervezetek üzenete a mának

Hogyan őrizte identitását és alkalmazkodott a választott nép az Ószövetségben? Mi volt a kereszténység AQ előnye kétezer éve? Egy gyors eszmetörténeti áttekintésben érkezünk meg az itt és most előadásaihoz.





**Dr. habil Kun Ágota PhD - munka és szervezet szakpszichológus,
egyetemi docens (BME).**

Az AQ mint a jövő vezetőinek legújabb szuperereje

A szükséges vezetői kompetenciák köre sokkal gyorsabban változik manapság, mint az elmúlt évtizedekben bármikor. A bennünket övező bizonytalan és komplex világban kulcsfontosságúvá vált a vezetők alkalmazkodóképessége, hiszen ez a készség segítheti a szervezetek túlélését és fejlődését. Az előadás példákon és kutatási eredményeken keresztül világít rá arra, hogy az AQ hogyan válhat a jövőtálló vezetés egyik legfontosabb alapkövévé.

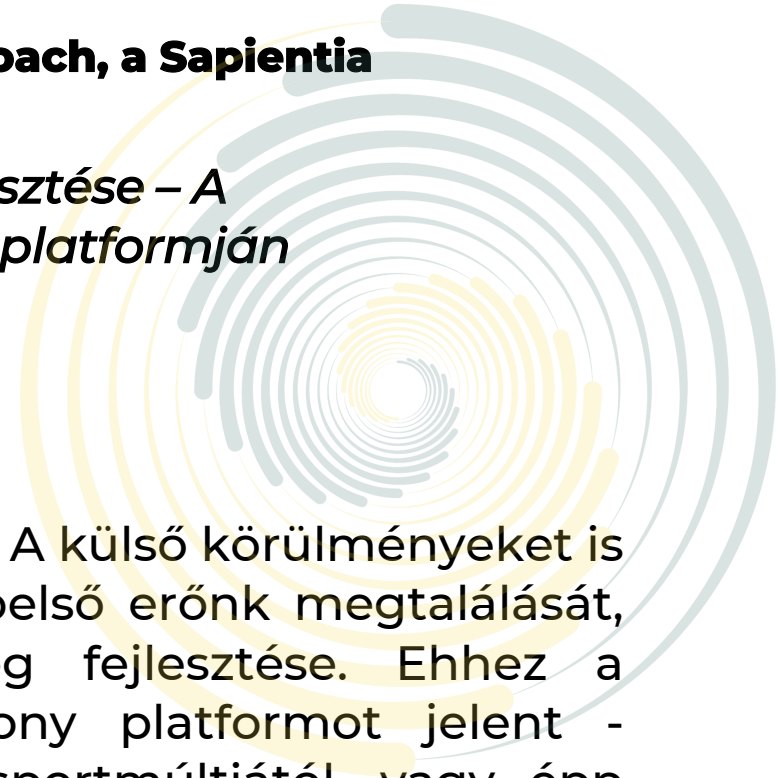




Gulyás Vince Erik - Szervezetfejlesztő szupervizor, coach, a Sapientia Főiskola szupervizor képzésének vezetője

AQ a gyakorlatban: A mentális állóképesség fejlesztése – A harcművészetek filozófiájának és gyakorlatának platformján

Az elébünk kerülő akadályok jelentős része saját magunkból fakad. A külső körülményeket is leginkább az teszi nehezzé, ahogyan viszonyulunk hozzájuk. A belső erőnk megtalálását, megerősítést és fenntartását jelenti a mentális állóképesség fejlesztése. Ehhez a harcművészetek filozófiája és gyakorlata élvezetes és hatékony platformot jelent - gyakorlatilag bárki számára, függetlenül fizikai adottságaitól, sportmúltjától, vagy épp harcművészeti tapasztalatától.





Dr. Nemes Éva - orvos, szenior- és kiképző szupervízor, egyetemi oktató, a KRE Szupervízor képzés szakmai vezetője (Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet, Budapest)

Alkalmazkodás Mesterfokon: A szupervízió mint az AQ-fejlesztés műhelye

A mai bizonytalan, gyorsan változó világunkban az alkalmazkodási intelligencia (AQ) kulcsfontosságú jövőálló kompetenciává vált. Az előadásban azt vizsgáljuk, hogyan tudja a szupervíziós reflektív tér támogatni a szupervizáltak alkalmazkodóképességének fejlődését. Felfedezzük, miként járulhat hozzá a szupervíziós folyamat a reziliencia, a rugalmasság és a tanulási agilitás növeléséhez, az AQ fejlesztésének hatékony műhelyévé válva.



Dr. Cserevnyi Dóra - Okl. Integritás tanácsadó, okl. szupervizor, Okl. gazdaságpszichológia, üzleti etikai, szervezetfejlesztési tanácsadó

Létezik antifragilis szervezet? – Hogyan lehet válságban levő szervezetekben érték alapon fejleszteni?

Létszám: 15 fő

Vajon miért nehéz egy válságban levő szervezetet megmozdítani? Miért zárkózik el a szervezet attól, hogy kifelé lépdeljen a válságból? Miért nem hisz a szervezet abban, hogy képes megtalálni a megoldásokat? Vajon egy ilyen helyzetben milyen lehetőségei vannak egy fejlesztő szakembernek? Egy szupervízornak?

Ebben a workshopban arra keresünk választ, hogy:

- Hogyan viselkedik egy szervezet, amikor a megszokott kapaszkodók eltűnnek?
- Hogyan lehet nem csak túlélni, hanem kivinni a szervezetet a válsággondolkodásból?
- Mitől lesz egy szervezet antifragilis — azaz olyan, ami a kihívásoktól nem gyengül, hanem fejlődik?
- Mi az értékalapú válságmenedzsment és miért nélkülözhetetlen hosszú távon?
- Visszatérnek a válságok?
- Hogyan épül a bizalom ott, ahol szétesett a szervezet?
- Hogyan lehet vezetőként nem csak reagálni, hanem alakítani a változást?
- Mire lenne szüksége a vezetőnek egy szupervízortól?

Mire számíthatsz?

- megosztott történetek
- megküzdési módok
- elmélet és gyakorlat
- felismerések



Gulyás Vince Erik - Szervezetfejlesztő szupervizor, coach, a Sapientia Főiskola szupervizor képzésének vezetője

Pázmándi-Szakács Viktor - Szervezetfejlesztő szupervizor, a Sapientia Főiskola szupervizor képzésének képzési koordinátora

AQ a gyakorlatban A mentális állóképesség fejlesztése – A harcművészetek filozófiájának és gyakorlatának platformján

Létszám: 24 fő

“Ha azt gondolod, hogy képes vagy valamire, vagy azt, hogy nem - igazad van!” (Henry Ford)

A program több évtizedes munka eredménye. Rengeteg saját tapasztalat, egyéni útkeresés és ennél is több coaching folyamat alakította. Nagyon egyszerű paradigmára épül:

Hogy bármilyen, számunkra fontos dolgot elérjünk az életünkben, céljá kell formáljuk. A célunkhoz vezető úton számos nehézséget, akadályt kell legyőznünk. Az elébünk kerülő akadályok jelentős része saját magunkból fakad. A külső körülményeket is leginkább az teszi nehezzé, ahogyan viszonyulunk hozzájuk.

A fentiekből adódóan meglehetősen sok belső erőre van szükségünk ahhoz, hogy az akadályokon túljutva végül elérhessük, amit igazán szerettünk volna.

A belső erőnk megtalálását, megerősítést és fenntartását jelenti a mentális állóképesség fejlesztése. Ehhez a harcművészetek filozófiája és gyakorlata élvezetes és hatékony platformot jelent - gyakorlatilag bárki számára, függetlenül fizikai adottságaitól, sportmúltjától, vagy épp harcművészeti tapasztalatától.



Hanuska Marianna - Szervezetfejlesztő szupervizor Gestalt Coach-konzulens és Team Coach

Mentális napernyő - az alkalmazkodóképesség fejlesztése a coachingban

Létszám: 20 fő

A változásokhoz való adaptáció központi szerepet játszik a coachingban. Gyakran találkozunk olyan ügyfélhelyzetekkel, amikor kliensek arról számolnak be, hogy munkahelyükön kevésbé képesek megbirkózni a stresszorokkal, és konkrét segítséget kérnek ahhoz, hogy sikeresebben tudjanak előrehaladni a céljaik felé.

A workshop az alkalmazkodóképesség témakörét a „tanult mintákból hogyan formálható új küzdőképes reakció” összefüggésében tárgyalja, ill. a lehetséges alternatívát kínálja ahhoz, hogy a coaching munkában alkalmazott módszerek, technikák és eszközök hogyan támogathatják az ügyfeleinket abban, hogy sikeresen kezelve a változásokat, fenntartsák mentális egyensúlyukat, hosszútávon növeljék teljesítményüket, elégedettségüket és jóllétüket.

Az AQ fejlesztése a coachingban egy strukturált, többdimenziós folyamat. Módszertani elemei - az élethelyzetekhez való dinamikus alkalmazkodást célozva - alapvetően a különböző pszichológiai irányzatok változatos eszköztárából származnak. Fő pillérei: minőségi kapcsolódás, tudatosságfejlesztés, érzelemszabályzás és reziliencia, megoldásfókuszú stratégiák, proaktív tervezés (pl. szenzitivitás-elemzés, erőforrás térkép, viselkedési aktiváció, EAR modell használata, a kognitív viselkedés alapelveire épülő stratégiák stb.).



Kálmán Márta - Szupervizor, Szupervizor-Coach, MBA Integrál tanácsadó

Alkalmazkodás az integrál szemlélet tükrében - Hogyan segít az integrál szemlélet annak felismerésében, hogy a szupervizor hol és hogyan tud kapcsolódni a szupervizálthoz?

Létszám: 15 fő

Az integrál szemlélet a ma elérhető legteljesebb ember- és világkép.

Szintetizáló szakmai irányzat, amelyet Ken Wilber amerikai filozófus, író alkotott meg kb. 50 éve, és mára több millió képviselője van világszerte. Elmélet- és gyakorlatrendszer amely szintetizálja a nyugati pszichológiai ismereteket, valamint a spirituális bölcséleti hagyományok tudatról szóló tanításait. Ezt a teljes spektrumú emberképet alkalmazza az élet minden területére – pl. a gyógyítás, pszichoterápia, coaching, közgazdaságtan, üzleti élet, jog, ökológia, politika és a művészet területeire.

A közös munka során tudásátadás során betekintünk az integrál keretrendszerbe, majd szupervíziós szemléletű beszélgetés során keressük a szupervizort és szupervíziót támogató lehetőségeit



Horváthné S. Adrienn – szupervízor, tréner
Molnár Adrienn – szupervízor

Ugrás az ismeretlenbe. Út az EQ-tól az AQ-ig

Létszám: 14 fő

A workshopon résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy saját élményű feladatok segítségével megvizsgálják a változáshoz való alkalmazkodással kapcsolatos viszonyukat, feltérképezzék érzéseiket, szükségleteiket, erőforrásaikat és tudatosítsák a fejlődési lehetőségeiket.

Olyan, a jobb agyféltekés működést erősítő kreatív eszközökkel dolgozunk majd a workshopon, amelyek segítenek kilépni a racionális gondolkodási sémáinkból, és egyéni valamint csoportos szupervíziós folyamatokban egyaránt felhasználhatóak.



Ruppert Petra - dipl. szupervizor-coach, tanár, mediátor, sport és személyiségfejlesztő coach

AQ fejlesztés sport coaching folyamatokban

Létszám: 20 fő

Mikor és milyen rendszer szerint érdemes elkezdni az AQ fejlesztését? Milyen nehézségekkel néznek szembe a jövő munkavállalói, a mai tizenévesek? Hogyan alkalmazkodnak változásokhoz a jelenleg duális karriert folytató élsportoló kamaszok? Milyen fejlesztési lehetőségeket rejt AQ szempontjából a reflektív coaching módszertana és eszköztára?

A serdülőkorban elsajátított megküzdési stratégiák munkavállalóként is hatnak működésünkre. Az alkalmazkodás képessége, az állóképesség fejlesztése személyiségformáló hatással bír.

A workshopon ezen kérdések, gondolatok mentén indulunk, reflektálunk saját működésünkre és a jövő vezetőiről is beszélgetünk.



Vizsolyi Ákos senior szupervízor
Gesztelyi Tamás szupervízor-coach

Az „üss vagy fuss!”-tól a? - A szupervízor kihívásai az AQ fejlesztés területén

Létszám: 18 fő

Az „üss vagy fuss” reakció az emberi stresszhelyzetekben fellépő természetes fiziológiai válasz, amely veszély vagy kihívás esetén aktivizálódik. Ez egy ösztönös, kezdeti strasszválasz. Az AQ fejlesztés célja, hogy ennél tudatosabb és hatékonyabb megközelítéseket alakítson ki a személy reakciójában.

Az AQ növelése, stratégiát kínál arra, hogy a reakciókat fejlettebb és rugalmasabb megküzdési módokkal helyettesítsük. Az AQ eszközei lehetnek a helyzet kontrollálása, a felelősségvállalás, az objektív mérlegelés, a kitartó viselkedés, az etikusság.

A workshopban a szupervíziós munkában, kihívásként megjelenő helyzeteket dolgozzuk fel, többféle perspektívából megközelítve. A szituációt röviden megjelenítjük, majd különböző szempontok alapján elemezzük az „itt és most” történeteket. Külön figyelmet fordítunk a helyzetből adódó AQ fejlesztés lehetőségeire.

Kérésünk a workshopba jelentkezőktől, hogy hozzanak magukkal egy számukra dilemmát okozó szupervíziós helyzetet, és fogalmazzanak meg hozzá egy önreflexiós kérdést.