

ÉRZELMEINK MONITOROZÁSA

ÖNISMERET | FEJLŐDES | FELDOLGOZÁS

Cikkemben is olvashatod, hogy az elbocsátást követően az érzelmeink a legtöbb esetben elhatalmasodnak rajtunk. Ezzel a tervezővel monitorozhatod és rögzítheted aktuális érzéseidet, érzelmeidet. Így meg tudod figyelni, tapasztalni érzéseidet és rögzíteni tudod a változásokat.

A monitorozás abban is segít, hogy megtanuld saját viselkedési formádat: mennyire intezívek és mennyire tartósak az érzelmeink, hogyan tudsz hatni a negatív érzelmeinkre és mennyire kerülnek túlsúlyba a pozitív érzelmeinkkel szemben.

KITÖLTÉS RŐL:

Mielőtt nekilátsz a kitöltésnek, gondold végig, hogy milyen érzések, érzelmek vesznek körül a (volt) munkahelyeddel, munkáddal, munkaköröddel és persze az elbocsátással kapcsolatban.

Amilyen hamar csak teheted, töltsd ki, majd ezt követően meghatározott időközönként ismételd meg a kitöltést. Ilyenkor mindig használj új tervezősablont, amelyre rögzítsd a dátumot. Az ismétlések gyakoriságát határozd meg magadnak. Lehet az elején gyakoribb, pl. 3 naponta, később pedig elegendő hetente vagy kéthetente.

1. TIPP

Ha időközben találtál új munkahelyet, akkor se hagyd abba a monitorozást.

Egészen addig érdemes folytatnod, amíg van olyan negatív érzésed, amelynek intenzitása 4 egységnél nagyobb.

2. TIPP

Ha elakadsz a kitöltéssel, akkor figyeld a tested reakcióit. Mennyire vagy feszült vagy könnyed? Milyen a testtartásod? Vajon miért?

A kérdések akár rávezethetnek az érzések megfogalmazására, leírására is.

AMIRE SZÜKSÉGED LEHET:

A tervező oldalakat ki tudod nyomtatni, így a kitöltéshez csak egy tollra vagy ceruzára van szükséged. Az sem gond, ha nem tudod kinyomtatni, akkor is használhatod ezt a verziót sablonként. Ez esetben a papírra mindenképpen rögzítsd a kitöltés dátumát!

Emellett fontos, hogy a kitöltéskor nyugalmat tudj biztosítani magad körül. Válassz ki egy kedvenc helyet, lehet otthon vagy akár a szabadban, kertedben is. A lényeg, hogy legyen lehetőséged elmélyülni, magadra figyelni.

- Nyugalom
- Monitoring tervező
- Toll vagy ceruza
- Kb. 1 óra szabad idő
- Koncentráció

NÉHÁNY KÉRDÉS, ÖTLET

ÖNISMERET | FEJLŐDES | FELDOLGOZÁS

Nem gyakori, hogy azt a feladatot kapjuk, hogy írjuk le érzelmeinket. Eppen ezért előfordulhat, hogy nem megy könnyen vagy kedved sincs nekiállni. A feldolgozásban azért segíthet mégis, mert lehetőséget kapsz arra, hogy saját magadat megismerd. Feltérképezd, hogy mi történik veled ilyenkor, milyen események mit váltanak ki belőled.

Ha ezekre van válaszod, akkor segítséget is jobban tudsz kérni, hiszen tisztában leszel azzal, hogy miben kell változnod, esetleg fejlődnöd. A tervező tehát abban is segít, hogy új ismereteket szerezz saját magadról.

SZEMLÉLET

Érzelmeink monitorozását coaching szemlélettel tudjuk hatékonyan megvalósítani.

Ehhez találsz itt kérdéseket, ezek fogják segíteni a munkádat.

KÉRDÉSEK

- Milyen érzések vannak bennem?
- Milyen érzés leírni/megfogalmazni az érzéseimet?
- Milyen viszonyban vagyok a leírt érzésekkel?
- Melyik a legintenzívebb és miért?
- Melyik érzésem döbrentett meg?
- Melyik érzésemet nehéz elfogadni?
- Melyiken tudok a leghamarabb változtatni?
- Mi kell ahhoz, hogy negatív érzéseim átforduljanak?
- Melyik érzést szeretném megtartani és miért?
- Mit tanultam magamról?

ÉRZELMI MONITORZÁS FOLYAMAT

Érzelem felismerése

Érzelem rögzítése

Érzelem megértése

Érzelem elengedése

KITÖLTÉS DÁTUMA:

MONITOROZÁSI ALKALOM SZÁMA:

POZITÍV ÉRZÉSEK SZÁMA:

NEGATÍV ÉRZÉSEK SZÁMA:

ÉRZÉS:

INTENZITÁS:

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÉSZREVÉTELEK, TAPASZTALATOK

KITÖLTÉS DÁTUMA:

MONITOROZÁSI ALKALOM SZÁMA:

POZITÍV ÉRZÉSEK SZÁMA:

NEGATÍV ÉRZÉSEK SZÁMA:

ÉRZÉS:

INTENZITÁS:

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÉSZREVÉTELEK, TAPASZTALATOK