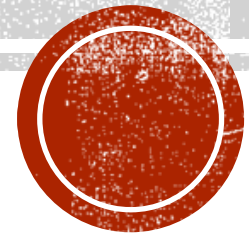


REZILIENCIA

A JÖVŐ SZERVEZETI KOMPETENCIÁJA



Egyed Ildikó ACC

ügyvezető, executive coach & szervezetfejlesztő



COVID & VUCA







WANTED

WANTED

WANTED

WANTED

**INTELLIGENS
ALKALMAZKODÁSRA
VAN SZÜKSÉG!**

**DE
HOGYAN?**



A megküzdési képesség a
nehézségekből,
kudarcból, krízisekből
táplálkozik.

REZILIENCIA

John Bowlby (anomália) Emmy E. Werner (megküzdési képesség)



REZILIENCIA **FAKTOROK**



**1. Jó kommunikációs
képesség**

2. Realitás érzék

**3. Kreatív probléma-
megoldás**

**4. Társas kapcsolati
képesség (*mer
segítséget is kérni*)**



TEHÁT A REZILIENCIA:

- **Változásokkal szembeni rugalmas alkalmazkodó- és tűrőképesség**
- A stresszel, nyomással szembeni megküzdés képessége, lelki ellenállóképesség
- Belső és külső erőforrásokkal való hatékony gazdálkodás és szervező erő

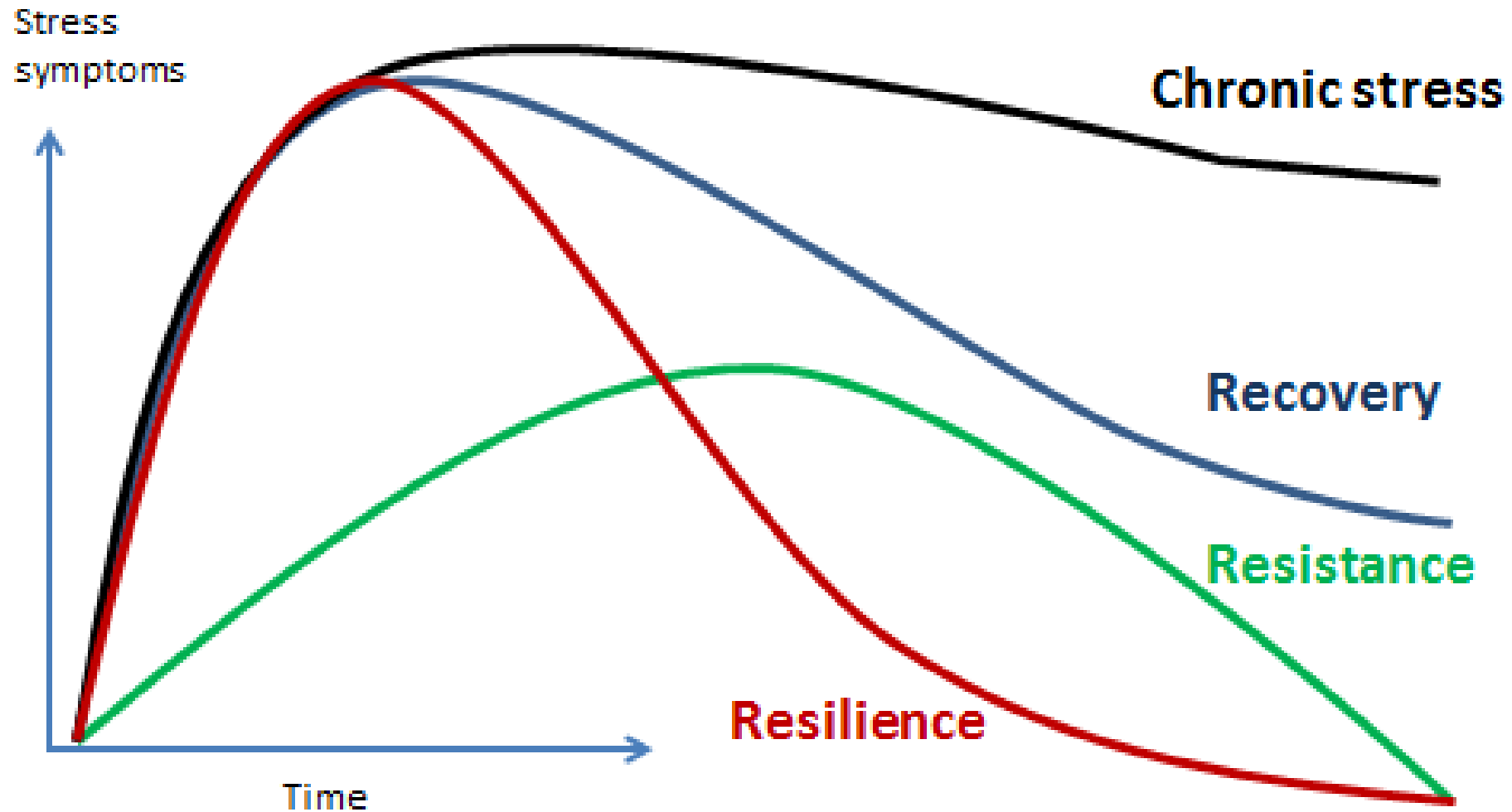
PREVENCIÓ!



REaktív helyett PROaktív cselekvés !



REZILIENCIA ÉS STRESSZ



F. Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science & Medicine*

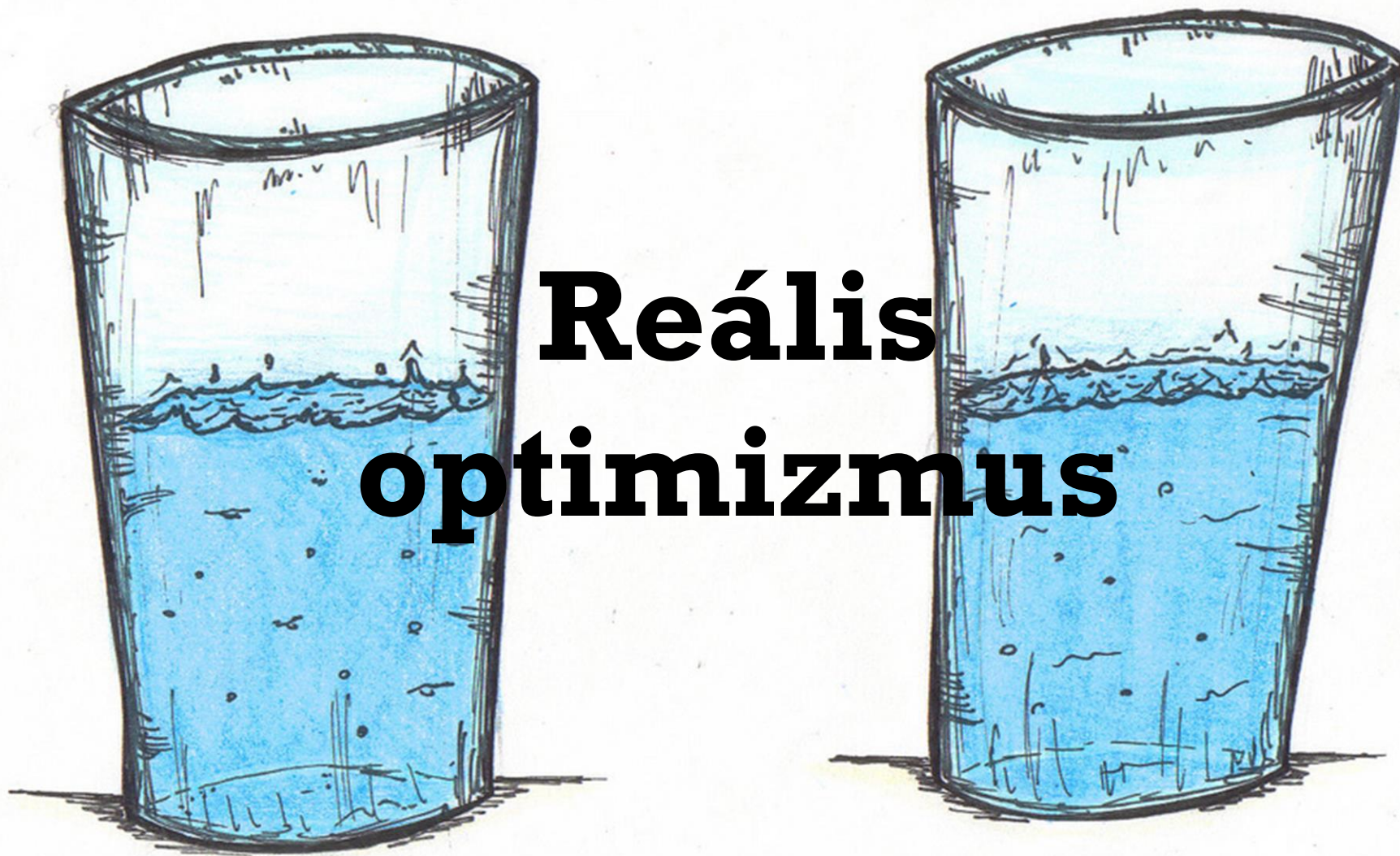




Erőforrás- gazdálkodás



ISMEREM ÉS ÚJRATÖLTÖM



Reális optimizmus

HALF EMPTY

HALF FULL



Megoldás- fókusz



Megoldás-fókusz

„A könnyek völgye”

Szükségletekre, kívánságokra, **jövőre** irányuló kérdések:

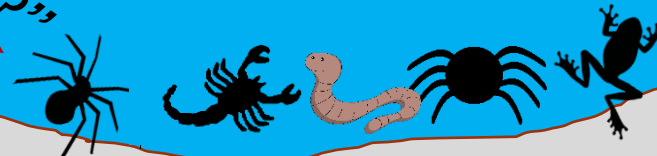
„Mit és hogyan szeretnénk látni?”

A **kivételekre** vonatkozó kérdések:

„Legutóbb, amikor sikerült, azt hogyan csináltuk?”

Mikor volt már jobb, mint most?

A **probléma** leírása: „Mi minden működik rosszul?”



Megoldásfókusz: „3 alapelv”

1. Ha valami működik, csináld többet!
2. Ha valami nem működik, csinálj valami mást helyette!
3. Ne javítsd meg azt, ami nem romlott el!





Szociális kompetencia

EMPÁTIA

**BELSŐ
MOTIVÁCIÓ**

DIVERZITÁS

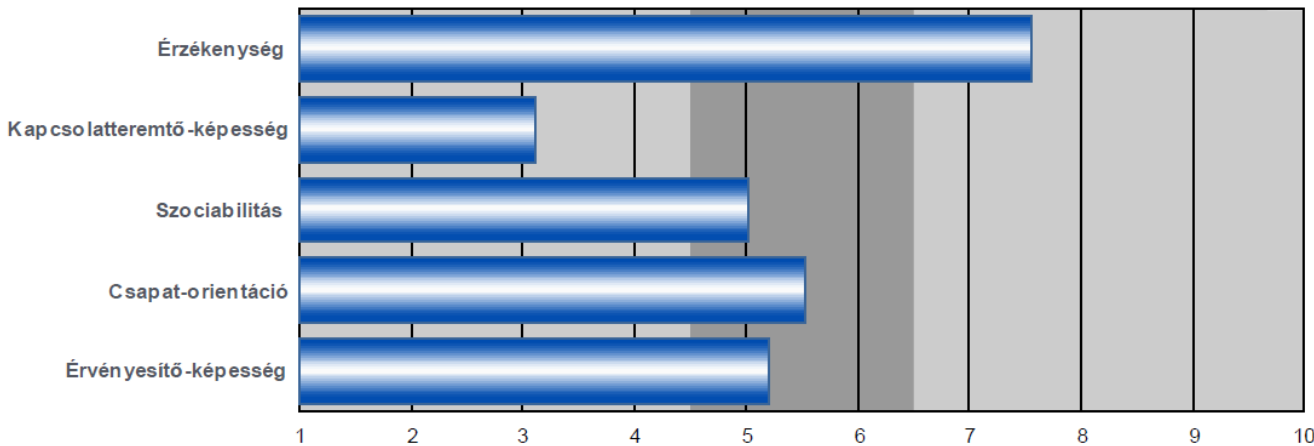
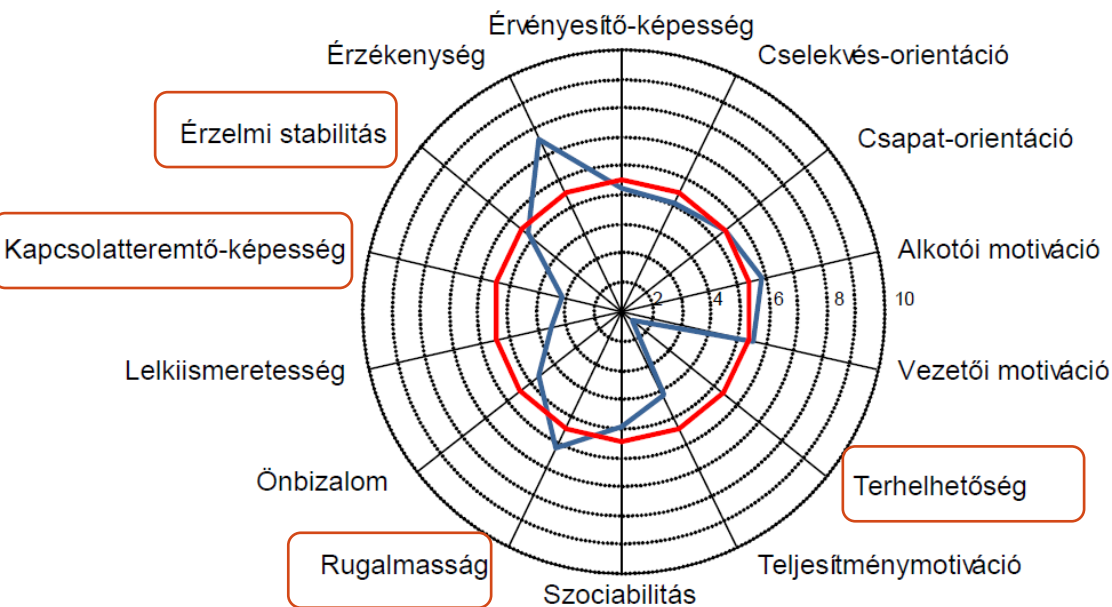
SZINERGIA

A close-up photograph of a lioness roaring, with its mouth wide open showing sharp teeth and a pink tongue. A young girl with curly hair is hugging the lioness from the side, smiling and laughing. The background is a blurred savanna landscape with dry grass and trees.

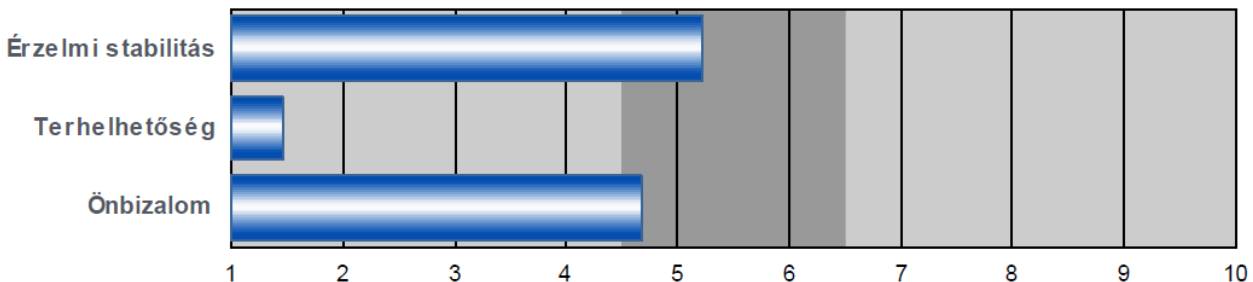
Érzelmi tudatosság, Kontroll

A KOMPETENCIÁK MÉRHETŐK, FEJLESZTHETŐK

III. Társas kompetenciák



IV. Pszichés jellemzők



Terhelhetőség

(Ellenálló képesség a stresszel, magas munkaterheléssel szemben.)

A személy nem igazán szívós és ellenálló a munkahelyi stresszel és terhelésekkel szemben, a munkateherből adódó nagyobb nyomásnál gyorsan eléri terhelhetősége felső határát.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A személy rendkívül jól tűri a nagyobb stresszből és munkateherből adódó nyomást, ilyen körülmények között is kiválóan teljesít, és ez meghaladja kollégái terhelhetőségét.



A KOMPETENCIÁK MÉRHETŐK, FEJLESZTHETŐK

Viselkedés

Energiaszint



Önérvényesítés



Társas kapcsolatok



Szabálykövetés



Hozzáállás !!!



Döntéshozatal



Alkalmazkodás



Függetlenség



Objektív értékítélet



Hozzáállás

A helyzetekkel és az emberekkel kapcsolatos bizalom, az optimizmus mércéje.

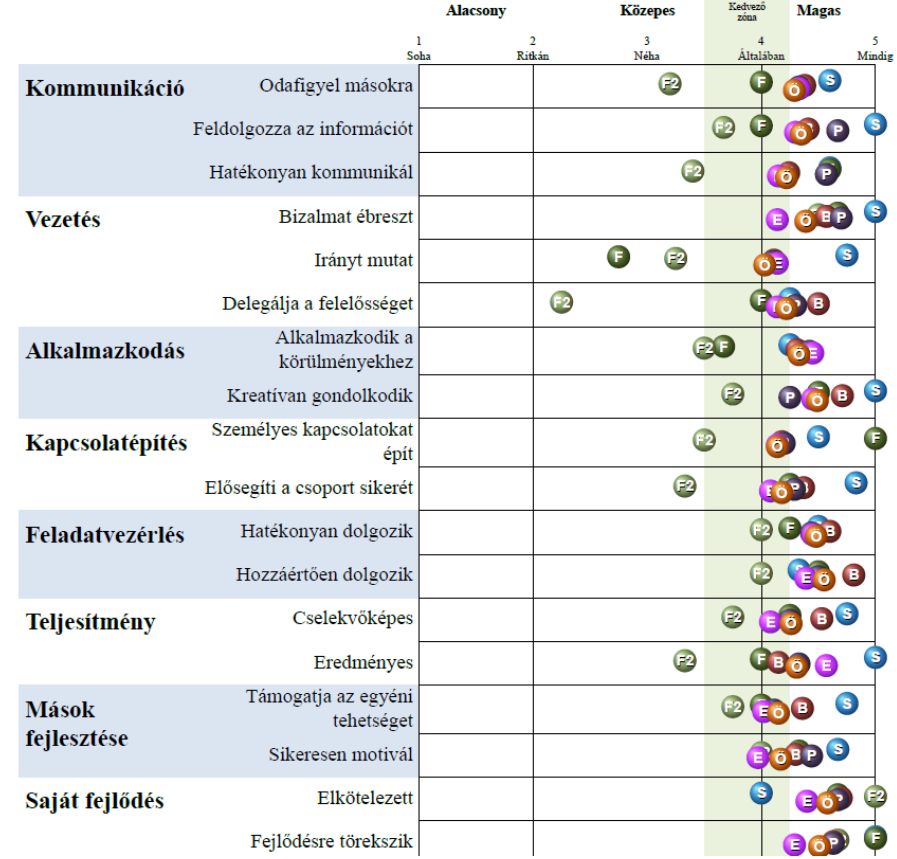
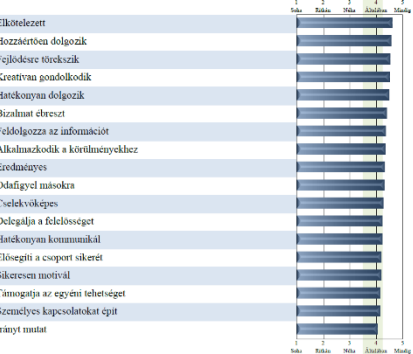
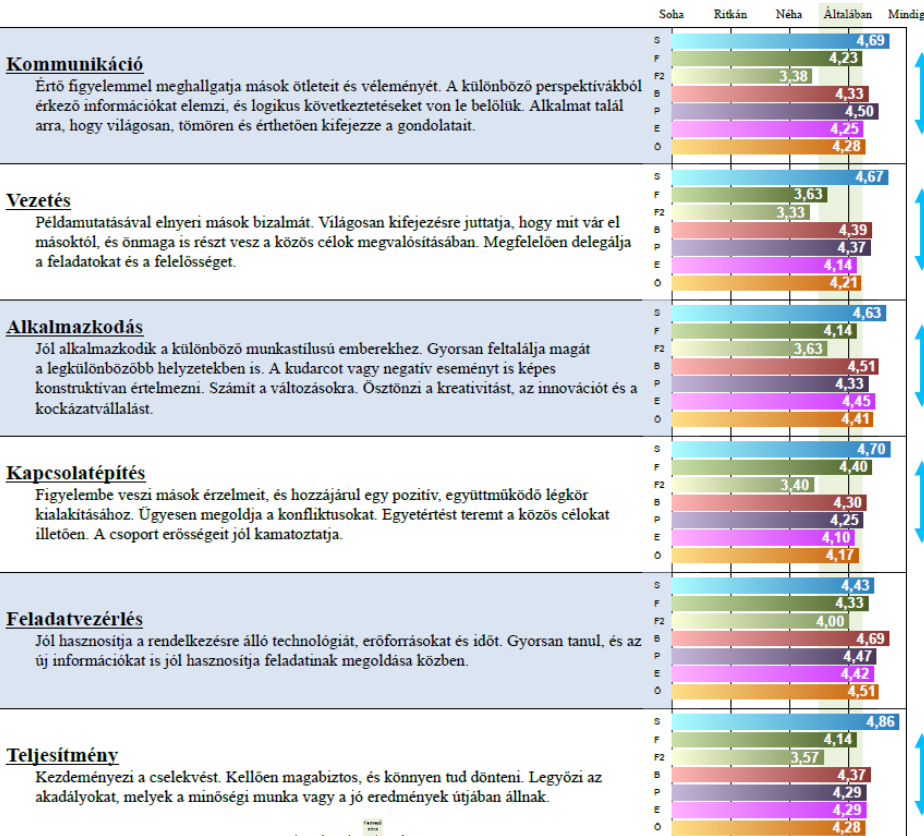
- Hajlamos lehet a kétkedésre vagy a gyanakvásra mások motivációival/szándékaival kapcsolatban.
- Előfordul, hogy nehezebbé esik pozitívan szemlélni az eseményeket és az embereket.
- Nem feltétlenül kedveli az irányelvek és útmutatások változásait.
- Inkább kritikus a túl kockázatos változtatásokkal és a váratlan kihívásokkal kapcsolatban.

Objektív értékítélet

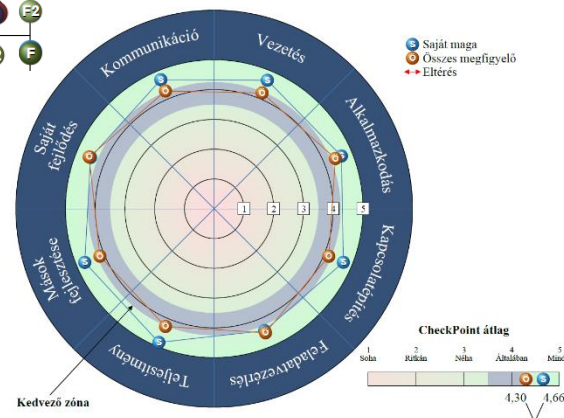
Az intuitív és a tényeken alapuló gondolkodás aránya.

- Még stressz vagy nagyobb nyomás esetén is képes objektíven megítélni a dolgokat.
- Következésképpen törekszik az objektivitásra, még döntéseit is módosítja ennek érdekében, ha szükséges. Tényszerűen kommunikál.
- Általában korábbi tapasztalatait hasznosítja a döntéshozatal és az aktuális problémák megoldása során.
- Döntései és véleménye gondolkodásmódjának következetességét, tényszerűségét tükrözik.

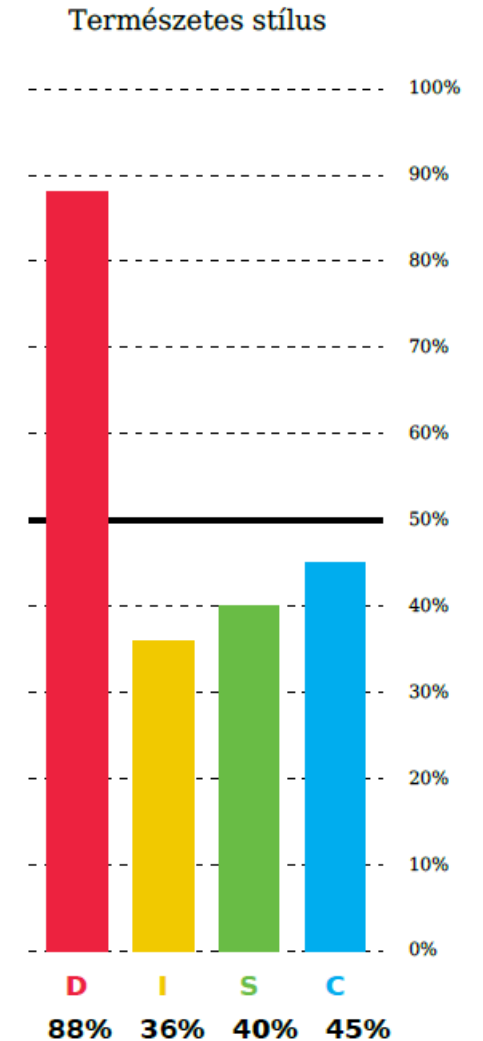
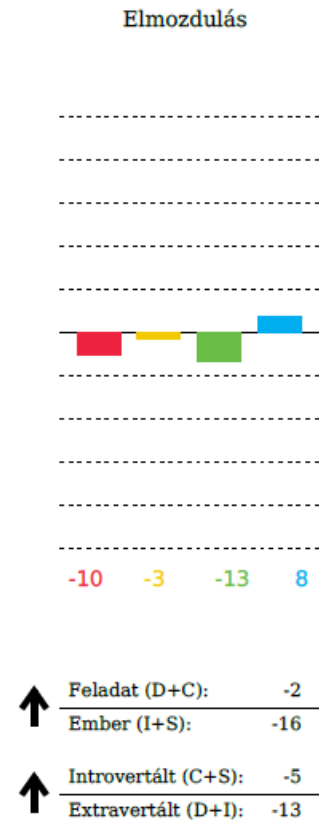
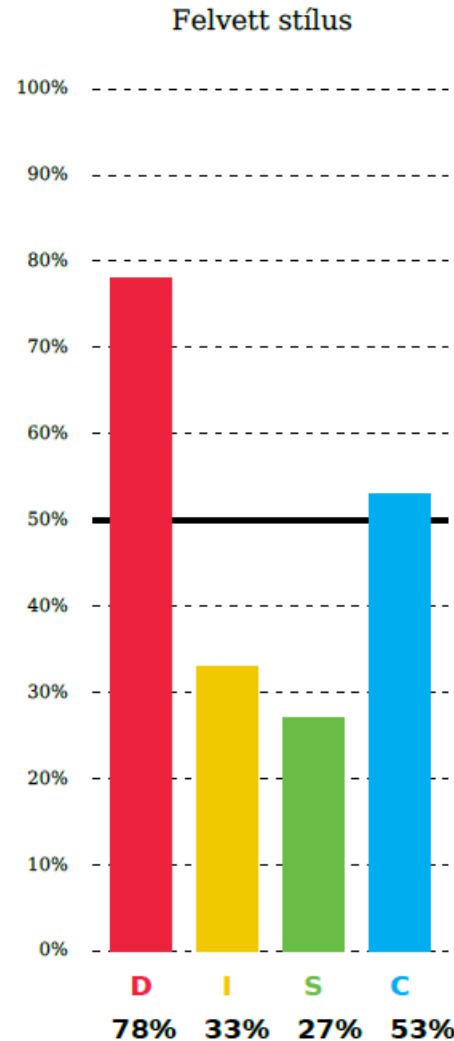
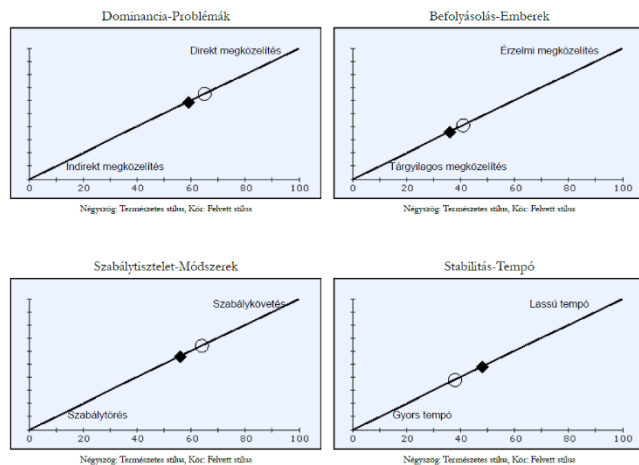
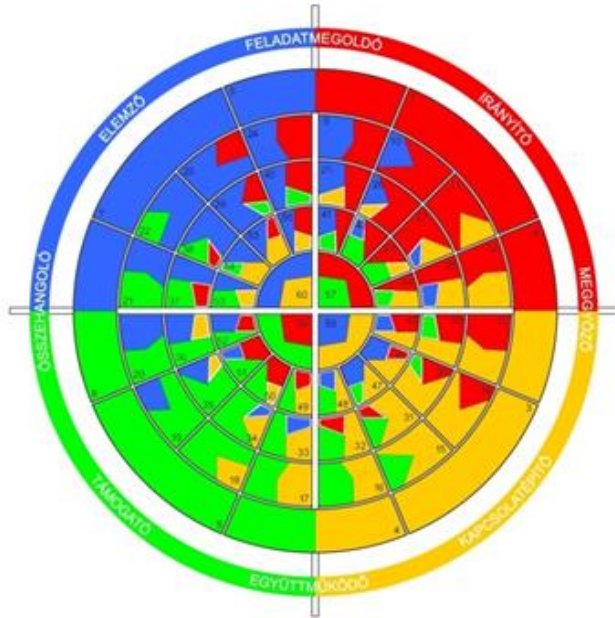
A KOMPETENCIÁK MÉRHEŐK, FEJLESZTHETŐK

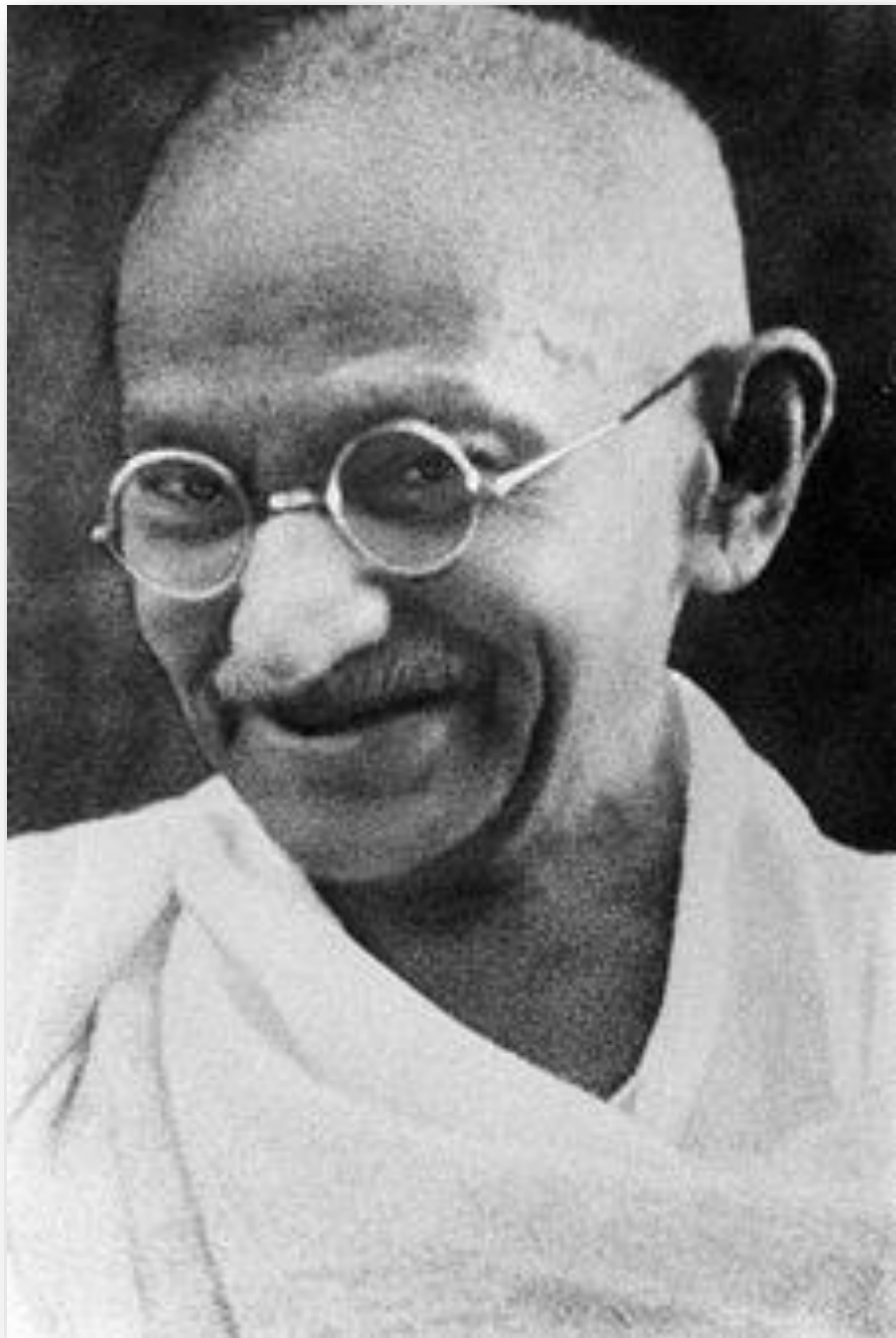


Útmutató az egyéni fejlesztéshez



A KOMPETENCIÁK MÉRHETŐK, FEJLESZTHETŐK





***"A különbség a
között, amit
megteszünk és
amire képesek
lennénk,
megváltoztathatná
a világot."***

(Gandhi)



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

KAPCSOLAT:

EGYEDI@LEANCENTER.HU

+ 36 20 331 3723

Leancenter
a lean szakma központja

