



Együtt a jövőnkért

Középiskolai tanári ankét

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

2023. május 4.

Recept a sikerhez

Dr. Séllei Beatrix, adjunktus

BME, Ergonómia és Pszichológia Tanszék

Mit tapasztalunk a gólyáknál?

Tanulási jellemzők



- Legjellemzőbb tanulási stílus: asszimilátor
= elvont fogalomalkotás (gondolkodva tanulás) + tudatos megfigyelés
- Hajthatatlan önfegyelem: 3,23/5
- Sikerkereső attitűd nem kimutatható, nem érik el a határpontot.

A kudarc a siker része, és nem az ellentéte



- De könnyen lehet belőle szégyen, önbizalomvesztés és önakadályozás, ha nem tanuljuk meg kezelni
- Nekem sikerül!
 - Új feladatok keresése, kitartás, jó alkalmazkodás, reális kockázatvállalás, a kudarc nem gátolja
- Úgysem sikerül soha semmi!
 - Belátható feladatok keresése, kitartás, merev kerettartás, versengés kerülése, irreális kockázatvállalás

Hozzáállás változtatás

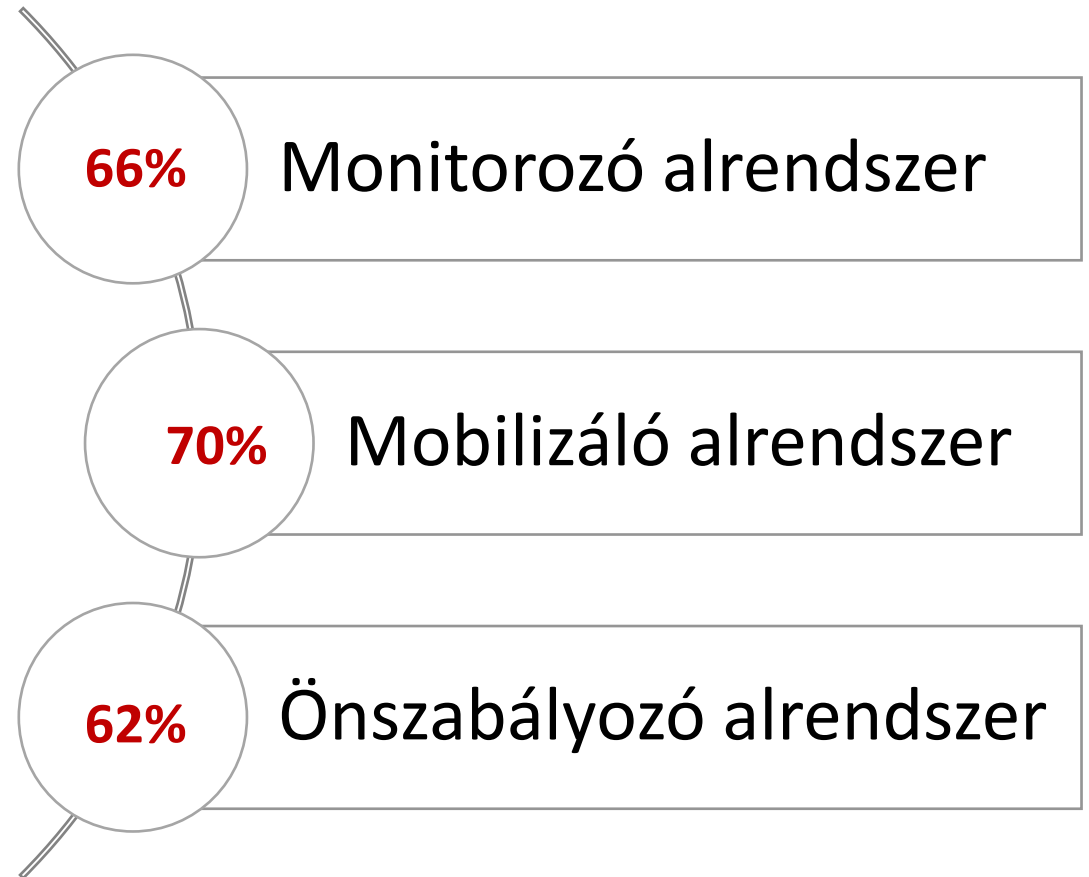


- Növekedési szemlélet
 - A hiba lehetőség a fejlődésre
 - Bármit megtanulhatok, amire vágyom
 - A kihívások segítenek a fejlődésben
 - A visszajelzés fontos
 - Szeretek új dolgokat kipróbálni
 - Mások sikerei inspirálnak
- Képesség = erőfeszítés + hozzáállás
- ✓ Ezt kihívás megtanulni, de hiszem, hogy sikerülni fog.
- ✓ Még nem sikerült, de foglalkozz vele tovább bátran.
- ✓ Nagyra értékelem a mai erőfeszítéset.
- ✓ Oké, ha kockázatot vállalsz, ez a tanulás útja-módja.
- ✓ Fejlődni időigényes, és látom jól, hogy haladsz.
- ✓ Mit tanultam a mai teljesítményemből?
- ✓ Mit tettem, hogy ma sikeres napom legyen?
- ✓ Milyen más stratégiákat használhattam volna?
- ✓ Mit tettem, amikor nehéznek tűnt a mai nap?
- ✓ Mit tanultam ma az ellenségemtől?

Egyetemista lettem!



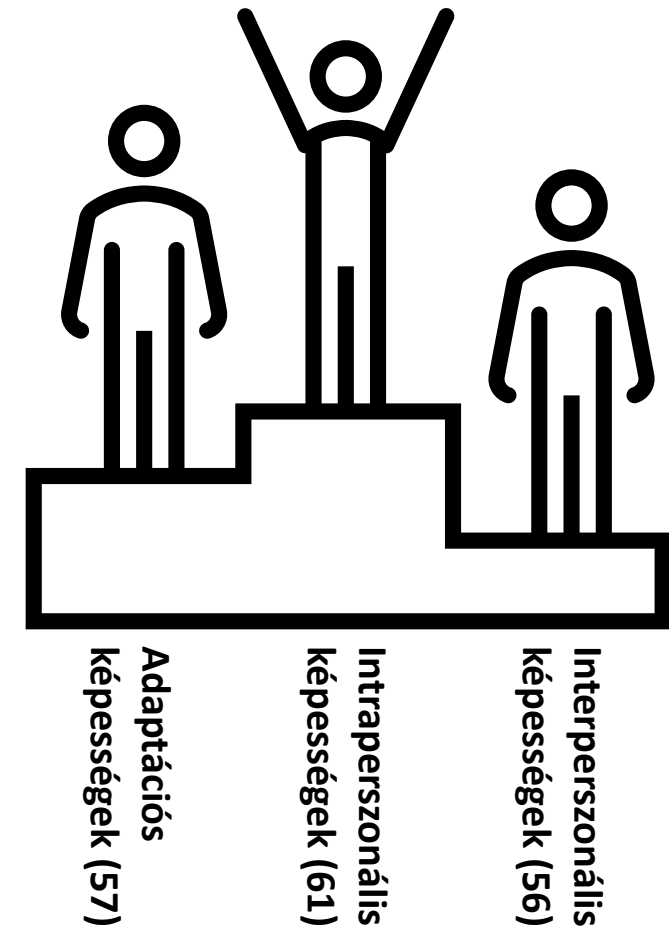
- A stressz kezelésében jellemző technikáik: problémacentrikus hozzáállás, támaszkeresés, feszültség kontrollja, és hajlanak az önbüntetésre.
- Pszichés közepes, az immunitásuk alrendszer gyengébb, az önszabályozó valamelyest



„végy egy kis érzelmet és keverd össze csipetnyi intelligenciával”



- Építőkövek: érzelmi
függetlenség, önmegvalósítás,
rugalmasság
- Fejlesztendő területek:
optimizmus, társas
problémamegoldás,
impulzuskontroll

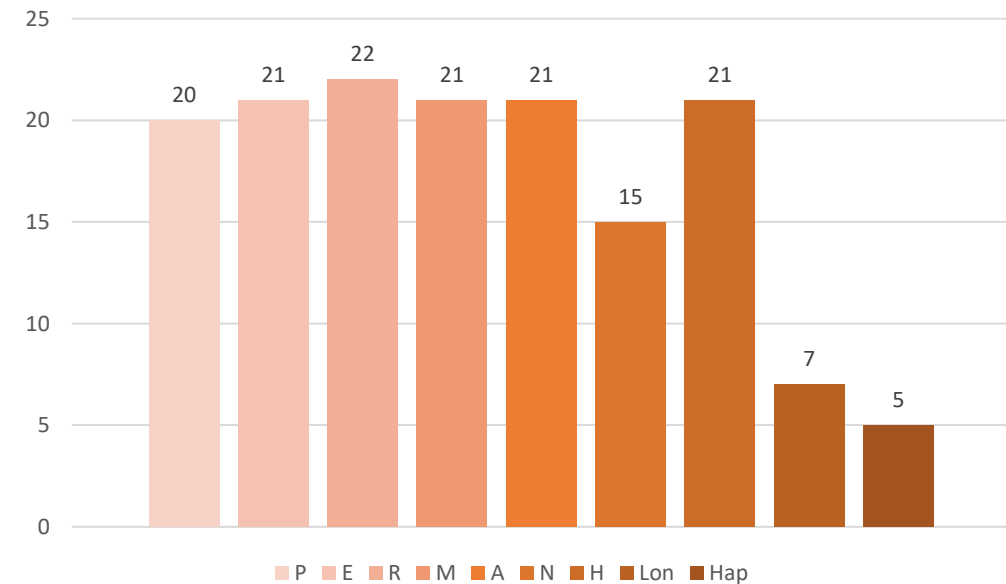


Mi a kiindulás?



- A stabil személyiség:
 - Extraverzió határán
 - Érzelmileg labilis
 - Közepesen rugalmas
- Azaz aktív, nyugtalan, sértődékeny, agresszív, indulatos, optimista.

- És a formálható pozitív forráskompetenciák:



A titkos összetevő = megelőzés

- ✓ Szemléletváltás: kudarc = visszajelzés
 - ✓ Stresszkezelés
 - ✓ Önfegyelem

Ki tudja mi a siker?



- Megtalálni a szenvedélyt, inspirációt, értelmet, azaz a jóllétet.
- Tanulni a hibákból.
- Legyőzni a félelmeket, és bátran nekikezdeni.
- Odafigyelni önmagunkra.
- Okos célokat meghatározni.
- Mindent beleadni.
- Objektívnek maradni.

- Hinni önmagunkban!

Köszönöm a figyelmet!