



Beszámoló

Balaton-Nóra pont Csoportos tanácsadása

Projekt: EFOP- 1.2.1-15-2016-00625 Védőháló a családokért Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületével

Téma: "Miben segíti munkámat az egészséges önbizalom?"

Időpont: 2017. 06. 28.

Helyszín: 8220. Balatonalmádi, Hunyadi utca 32.

Előadó: Komondy Eszter

A mai napon megtartott Csoportos tanácsadás a Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesülete által sikeresen elnyert EFOP-1.2.1-15-2016-00625 "Védőháló a családokért a Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületével" című pályázat keretén belül valósulhatott meg.

A téma bevezetése előtt egy rövid előadást tartottunk, amelyben bemutattuk a Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületének célját, küldetését, a folyamatban lévő projekteket, illetve a sikeres pályázatot, melynek köszönhetően ez a tanácsadás is megvalósulhatott. Ennek címe a "Védőháló a családokért Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületével".

Az Egyesület bemutatása után, Komondy Eszter life coach mesélt magáról, munkájáról, és egy rövid játék segítségével kérte meg a jelenlevőket, hogy mutakozzanak be.

Az önbizalom fontosságáról beszélt, hogy milyen fontos szerepet játszik életünkben. Abban mindenki egyetértett a résztvevők között, hogy akinek kevés az önbizalma, gyakran szorong, és nem megfelelően reagál bizonyos helyzetekben, az ezáltal képtelen elérni céljait.

Az önbizalomhiány az élet minden területére nagy hatással van. Mielőtt jobban megismertette volna a témát az előadó, egy önbizalom tesztet töltetett ki a jelenlevőkkel, amely egy egyszerű, szubjektív, az önmagáról alkotott véleményét tükröző rövid önbizalom tesztnek számított.

Eszter kiemelte, hogy akinek alacsony az önbecsülése, annak nehéz lesz harmonikus kapcsolatot teremtenie, és ez igaz a munkahelyi kapcsolatok kialakításánál is.



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Miután megismertette az önbizalom fogalmát a résztvevőkkel, kitért arra a pontra, hogy kinél hol jelentkezik legjobban az önbizalomhiány.

Sokan az állásinterjúk során érzik legjobban ezt a problémát.

Az előadó több ötletet is megosztott velünk, hogy hogyan fejlesszük magunkat ezen a téren.

“Tartsunk egy tükröt önmagunk elé - de most egy másikat, mint eddig!

Vegyük észre a pozitívumot a mindennapjainkban, soroljuk fel azokat az értékeinket, amelyekkel rendelkezünk, és listázzuk ki azokat a dolgokat körülöttünk, amelyekért hálásak lehetünk. “

Eszter megkért mindenkit, hogy egy lapra írja fel, milyen értékekkel rendelkeznek.

Ezután rátértünk az állásinterjú kérdésére. Az előadó ezzel kapcsolatban is adott nekünk tippeket.

“Először gondoljuk végig, milyen munkahelyen, munkakörben szeretnénk dolgozni, majd szedjük össze, írjuk össze belső értékeinket. Képzeljük el önmagunkat az állásinterjún, de csak is pozitív képben.

Ha ezekkel megvagyunk, jöhet egy következő kulcstényező: hogyan fogjuk ezt megvalósítani!

Adott ugyanis az állásinterjú, amelyre készülünk, de mindenképpen nézzünk távolabbra is. Eredményesebb irány az, ha a saját fejlődésünkre, és karrierünkre koncentrálunk, és nem azon görcsölünk, hogy mondjuk a harmadik körben már alá is írjuk a munkaszerződést. Természetesen van, akinek ez az utóbbi módszer jobban beválik, egy próbát lehet ezzel is tenni.”

Az Álláskereső Klubban volt lehetőség az itt elhangzottakat jobban átbeszélni, a résztvevők a kérdéseiket feltehették az előadónak.

A tanácsadáson mindenki nagyon jól érezte magát. Lehetőségük volt személyes tanácsadásra is időpontot kérni.

Balatonalmádi, 2017.06.28.

