



Mélylevegő Projekt

Az aktív részvétel
pszichológiája

Solidarity:ON

Ha a világon bármilyen alapítványt létrehozhatnál, mi lenne az?

slido.com #3191 230



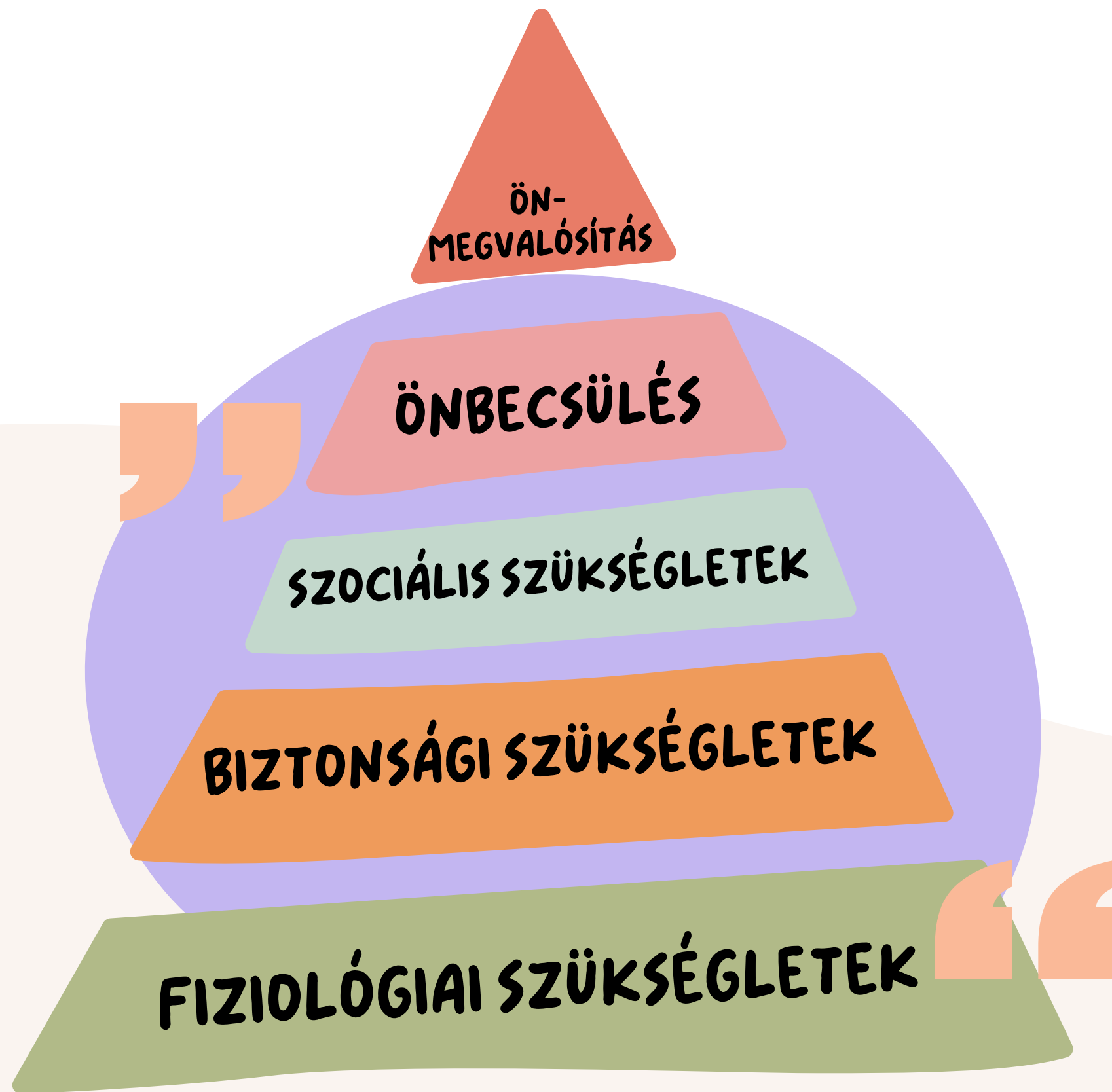
Arisztotelész

”

*Az élet esszenciája:
másokat szolgálni és jót tenni.*

“

De mi a tudomány álláspontja?



8 érv az önkénteskedés mellett


Célérzetet ad: Megtalálhatod a célodat vagy épp új célt adhatsz az életednek.

Közösséghez tartozást biztosít: az egyik legjobb módja az új barátok szerzésének és a meglévő kapcsolatok erősítésének, ha elkötelezzük magunkat egy közös tevékenység mellett.

Fejleszti a társas készségeket: Az aktív hallgatás és a kapcsolatteremtés használatával lehetőséged nyílik arra, hogy fejleszd a jövőbeli személyes és üzleti kapcsolataidat.

Értékes készségeket tanít: amik később az önéletrajzodban jól mutathatnak, valamint a karriered során is alkalmazni tudod őket.

8 érv az önkénteskedés mellett



Kimozdít a komfortzónádból: leküzdheted azokat a személyes akadályokat, amelyek gátat szabdnak a fejlődésednek, kibontakozásodnak.

Kiegyensúlyozottabbá tesz: csökkenti a magányosságot és elszigeteltségeket, valamint olyan eszközöket sajátíthatsz el, amelyek segítenek hatékonyabban kezelni a stresszt.

Fejleszti az önértékelést: kevésbé mélyvízben megismerheted az erősségeidet, amelyeket ezáltal magabiztosabban tudsz használni.

Építi az önismeretet: különböző megoldandó helyzetekben figyelheted meg a reakcióidat, viselkedésedet, ezáltal többet tudhatsz meg a fejlesztendő területeidről is.



EGY GYAKORLAT
(nem csak)

A HOZZÁD ILLŐ ÖNKÉNTESÉG
KIVÁLASZTÁSÁHOZ

A szereptorta

Mi hasznod származik belőle?

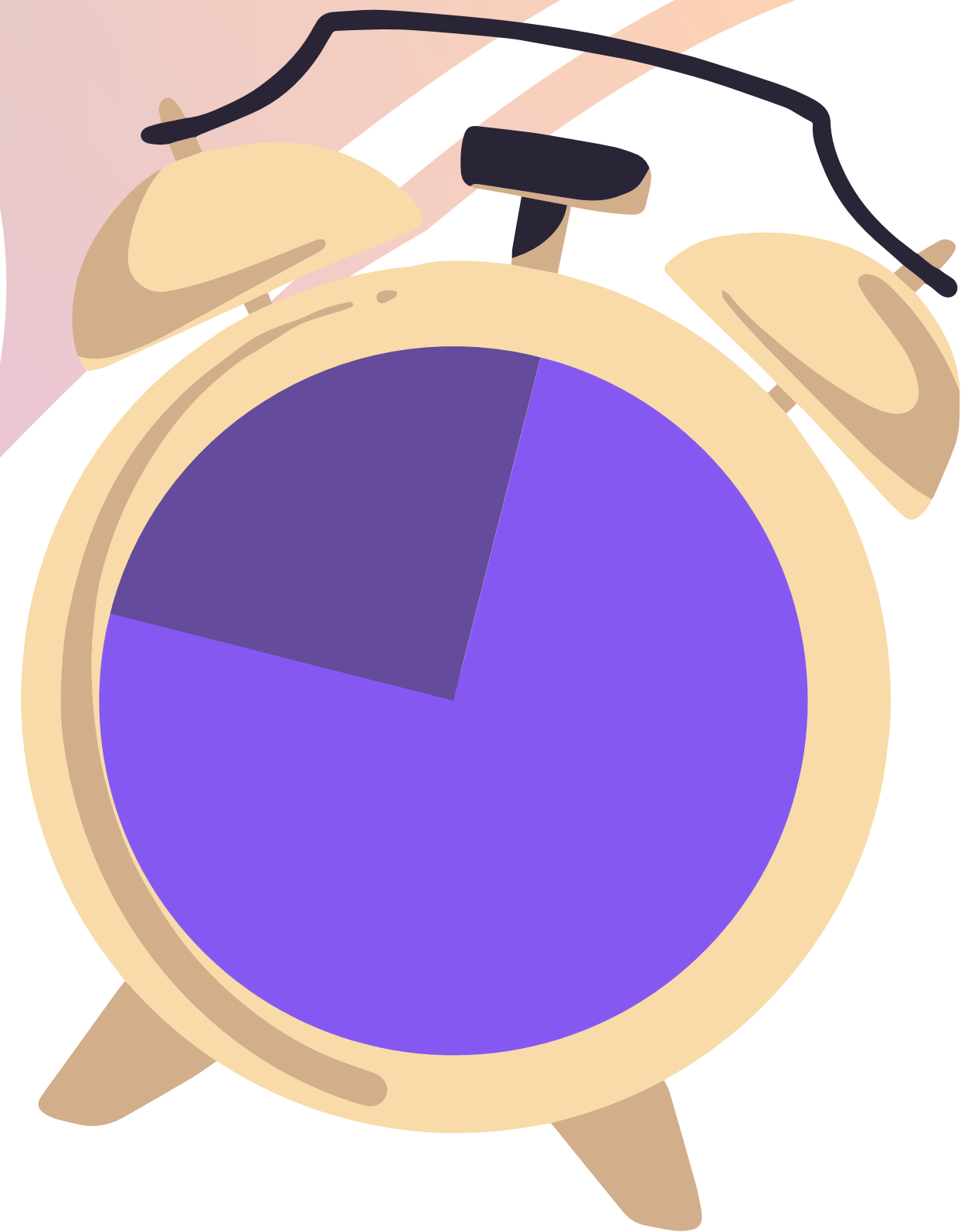
- Segít a céljaid körvonalazásában
- Bizonytalanság & szorongás enyhítése
- Döntéshelyzetek feszültségének csökkentése
- Vágyaid megfogalmazása » önismereted mélyítése, identitásod erősítése
- Segít az előrelépésben & elköteleződésben

Átfogó képet kaphatsz arról, hogy...

- Milyen területeken & tevékenységek közben érzed magad jól
- Mikben vagy kompetens
- Miben szeretnél fejlődni
- Hol szeretnél változást + erőforrások
- Mire szeretnél kisebb/nagyobb figyelmet fordítani

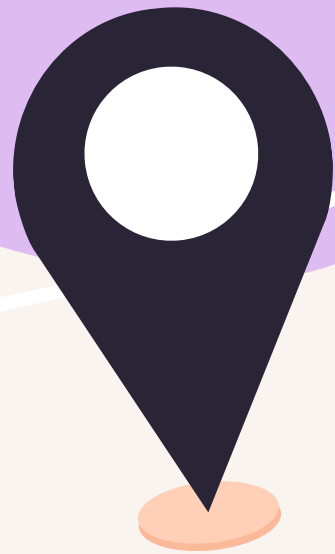
Ezzel közelebb kerülve ahhoz,

... hogy tisztábban lásd az
érdeklődésed irányát, a
közeljövőd elképzeléseit.

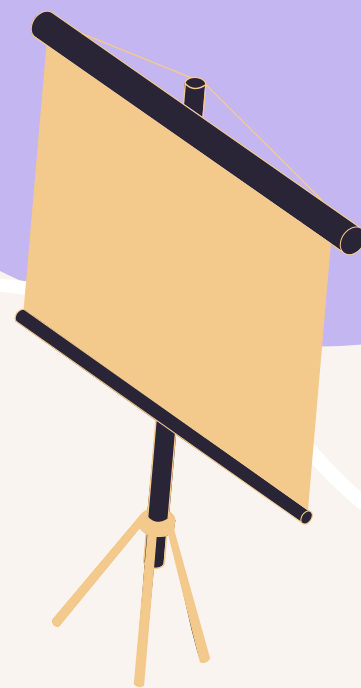


Továbbá...

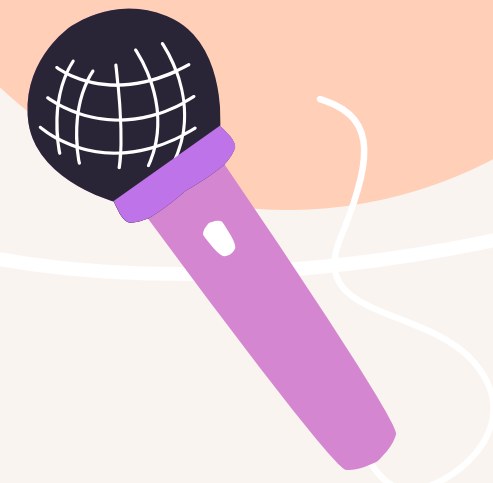
Irányt ad

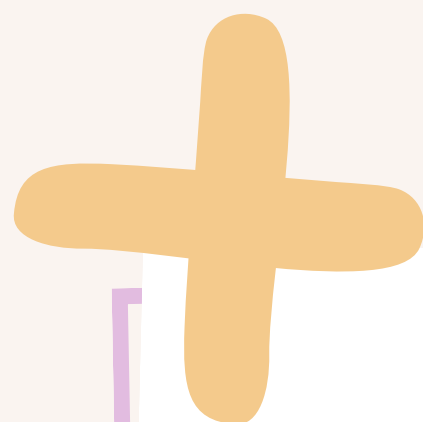


Értéktéremtésre
sarkall



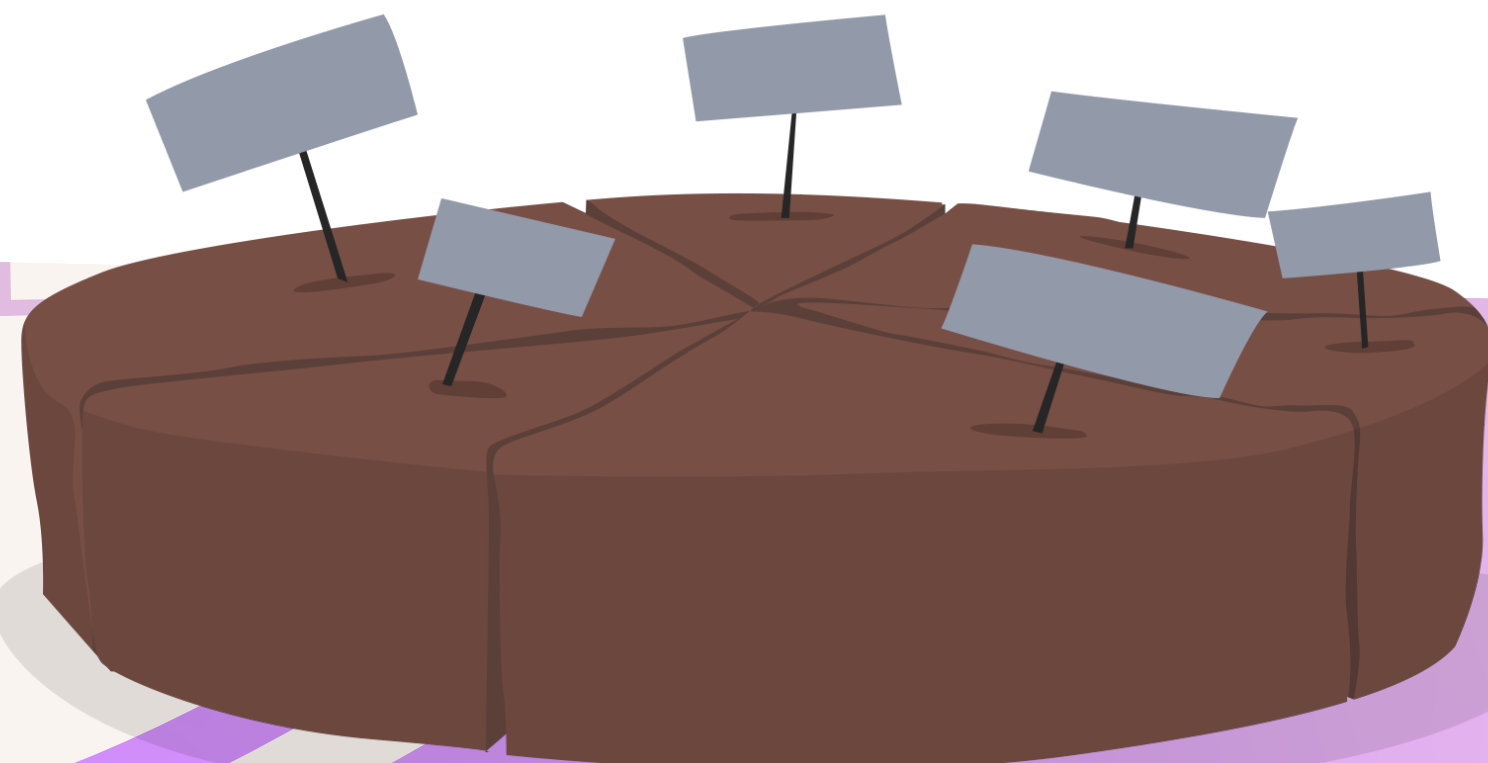
Motivál, inspirál





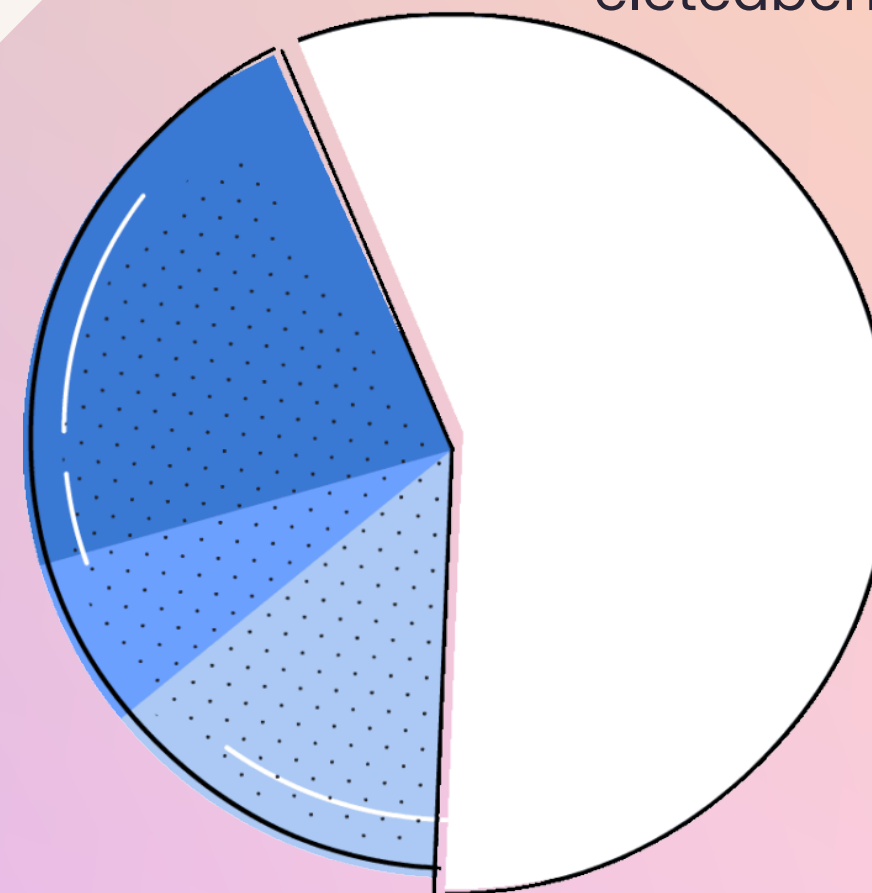
Gondold végig, jelenleg milyen **területei** vannak az életednek, és milyen **szerepekben** helyezkedsz el!

Pf. egyetemi hallgató, barát, házastárs, jogász, sportoló, kórustag, testvér, alkalmazott, stb.



SZELETELD FEL,

aszerint, hogy melyik szereped mennyire hangsúlyos jelenleg az életedben.



jelenlegi szereptörtőd

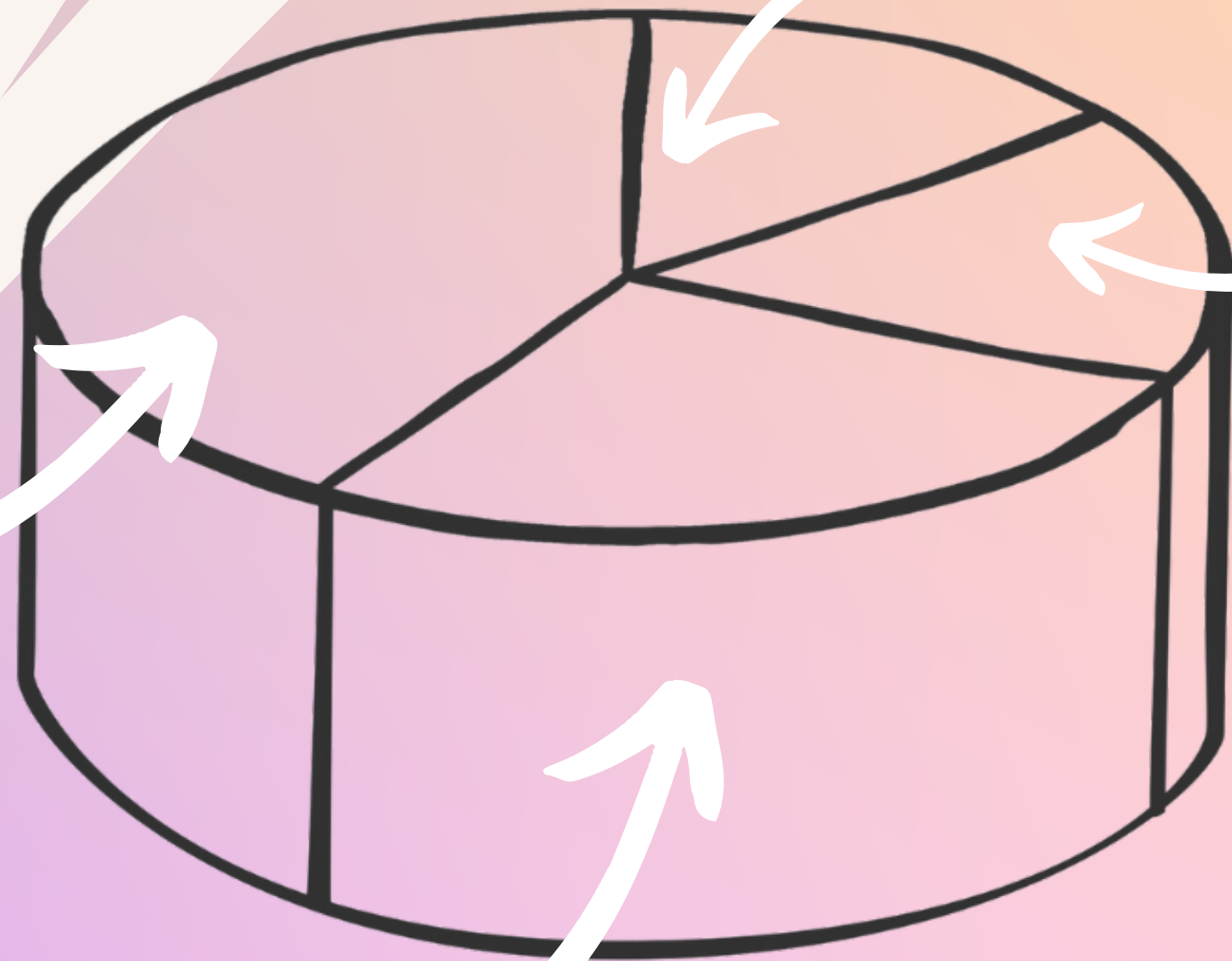
AKTUÁLIS SZEREPTORTÁD

Tanuló

Spontolá

barát

egyik



SZEREPEID ÉS ÉRZELMEID

Tanuló

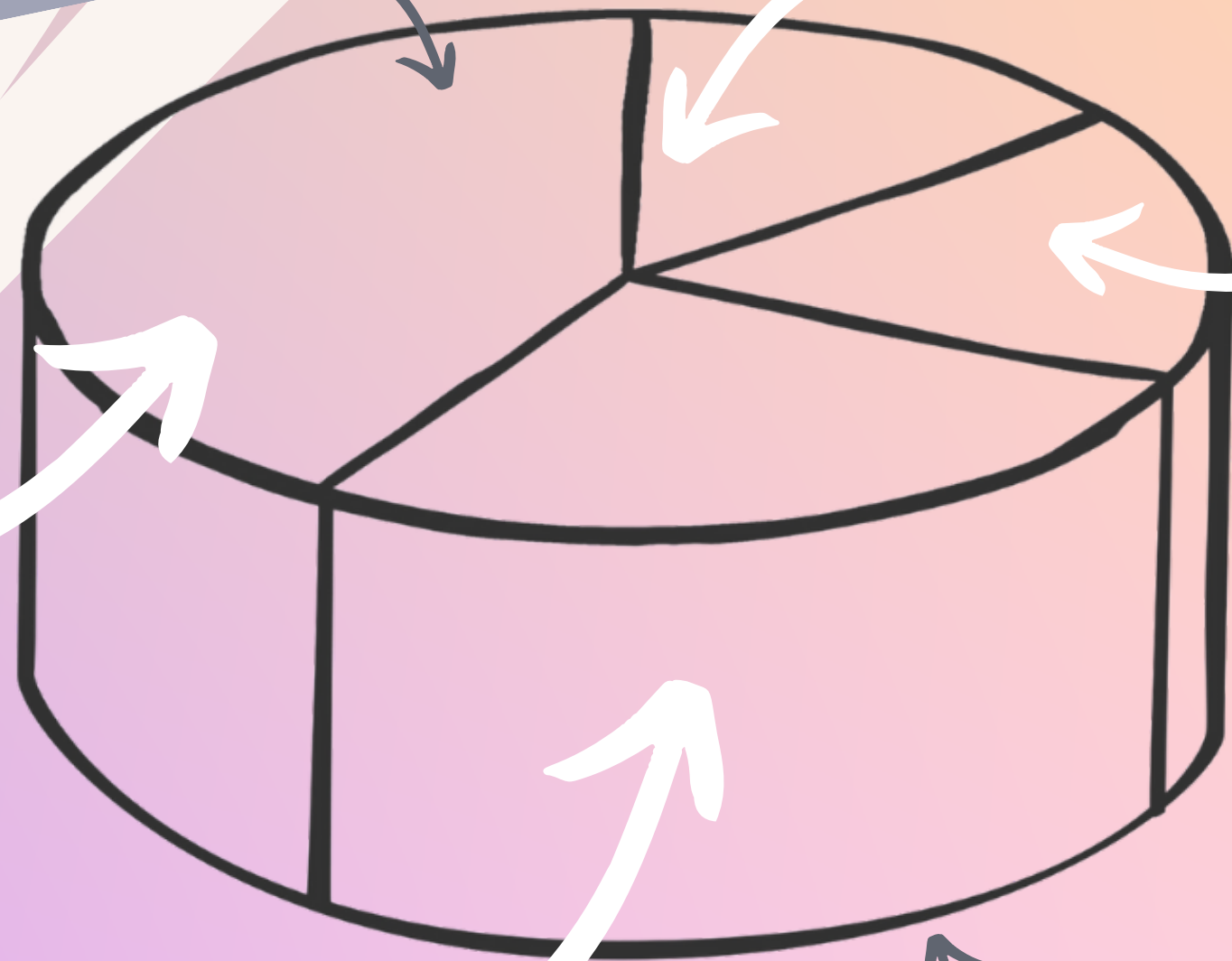
Motivált,
lelkes

barát

együtt

szertalá

Motiválatlan,
kimerült





- Milyen számodra az ideális kép?
- Hol szeretnél lenni az életed következő állomásában?

Ezek átgondolása **segíti** a céljaid mellett való **elköteleződést**

GONDOLD ÚJRA!

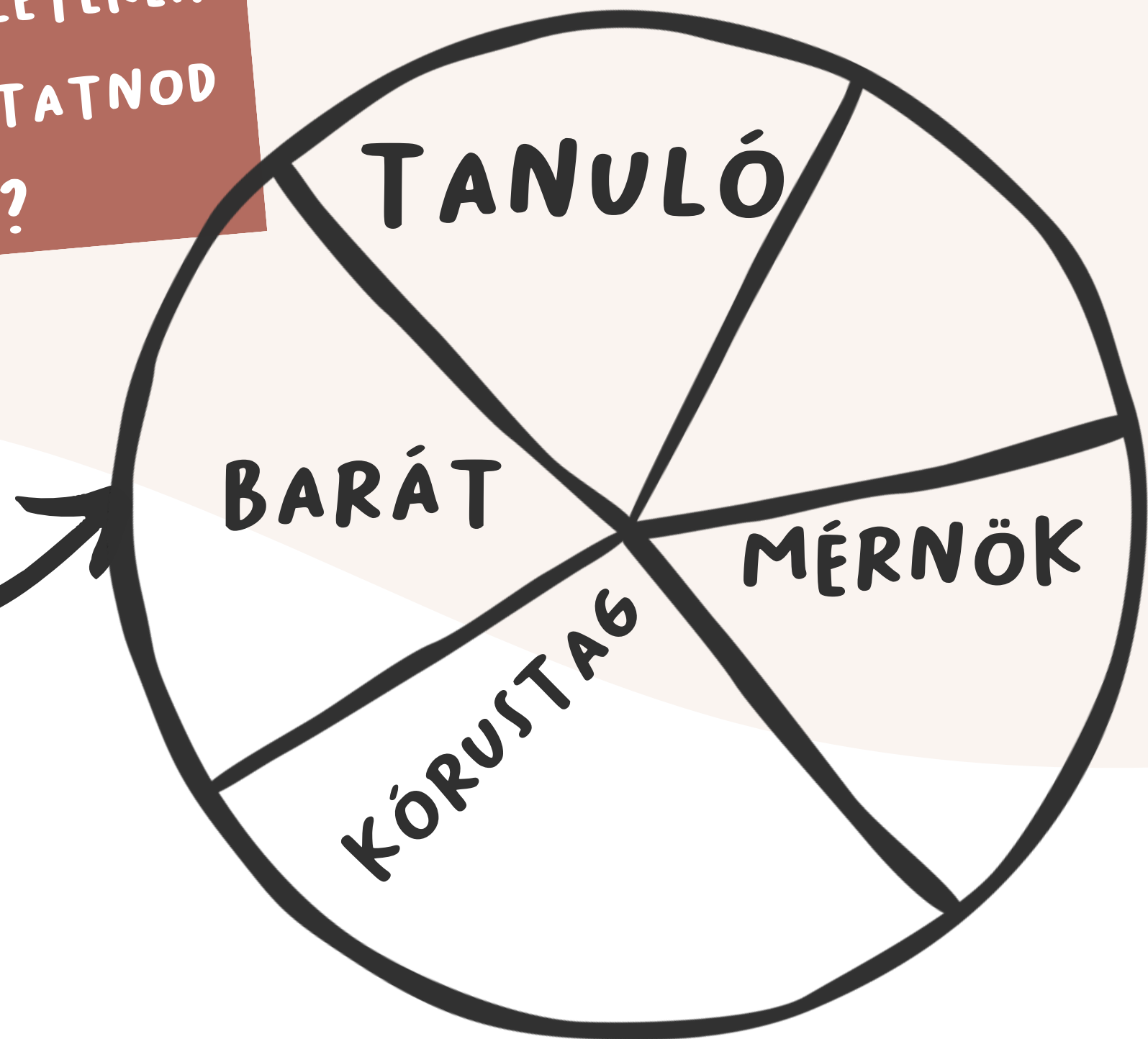
“ideális szereptortám, ha _____”



ideális szereptortád

AKTUÁLIS SZEREPTORTA

MILYEN TERÜLETEKEN
KELL VÁLTOZTATNOD
EHHEZ?



IDEÁLIS SZEREPTORTA

FONTOS KÉRDÉSEK *magadhoz*

1.milyen lépéseket kell megtenned ahhoz, hogy elérhesd vágyott céljaidat?




2.van olyan szereped, amit a céljaid elérése érdekében esetleg fel kell adnod?

3.milyen új szerepeket lenne érdemes kialakítanod? milyen erőforrásaid vannak ehhez?



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

Vedd fel velünk a kapcsolatot!

-  info@melylevegoprojekt.eu
-  melylevegoprojekt.eu
-  facebook.com/melylevegoprojekt
-  instagram.com/melylevegoprojekt
-  youtube.com/@MelylevegoProjekt