E-LEARNING FORGATÓKÖNYV

PROGRAM:	**ÁROP -2.2.13. KÖZIGAZGATÁSI VEZETŐI AKADÉMIA**
MODUL:	**1. MODUL – HATÉKONY VEZETÉS**
TÉMACSOPORT:	**VEZETŐI KÉSZSÉGEK, VEZETŐI SZEMÉLYISÉG**
TRÉNING:	**STRESSZKEZELÉS**
SZERZŐ:	**SALAMON HUGÓ**

A tréninget megelőző e-tananyag forgatókönyve ... 3
1. A stressz egyéni szintje ... 3
1.1 A stressz és én ... 5
Inspirálnak ... 5
Zavarnak ... 5
Inspirálnak ... 5
Zavarnak ... 5
1.2 Mindennapi stresszeim ... 6
1.3 Személyes érzékenységem ... 7
„A” személyiségtípus ... 7
Kérdőív ... 7
Szakirodalom ... 10
Instrukciók a tananyag e-learning célú átalakításához ... 11
A stressz egyéni szintje ... 11
1.1 A stressz és én ... 11
1.2 Mindennapi stresszeim ... 11
1.3 Személyes érzékenységem ... 11

A tréninget megelőző e-tananyag forgatókönyve

Alapelvek az 1. modul 4. témacsoportjának stressz-kezelés tréningének e-learninges bevezetéséhez

Az 1. modul 4. témacsoportjának stressz-kezelés témáját bevezető e-learning tananyag alapvető célja, hogy néhány kérdés mentén, zavaró tényezőktől mentes elmélyülési időt adjon a programban résztvevő vezetőknek. Az elmélyült, különböző személyes életjelenségeket feldolgozó gondolkodás néhány feltett hívókérdés végiggondolásához és rögzítéséhez szükséges. Nem a lexikális tudás bevezetésére, a témára való ráhangolásra a személyes elmélyülés segítésére törekedtünk, amely szükséges ahhoz, hogy a résztvevők végiggondolják melyek a személyes stresszeiket kiváltó okaik a privát életükben és a vezetői munkájukban, a munkahelyükön.

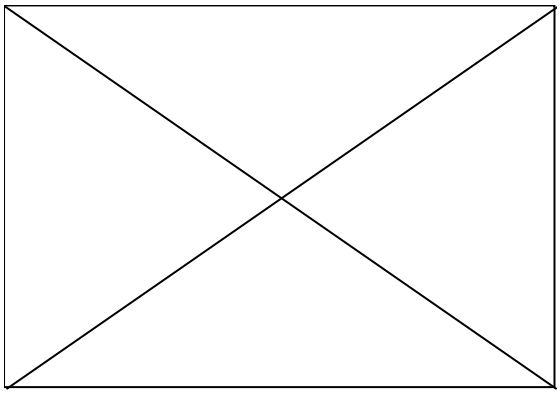
A bevezető programban végiggondoltak a két napos tréning során visszatérnek, a kiscsoportos és páros megbeszélések során megerősítést kapnak, jelentőségük és értelmük a tréning adta ismeretek és keretrendszer alapján megtörténik.

1. A stressz egyéni szintje

NYITÓLAP

Videó (forrás: http://www.youtube.com/watch?v=fjsSr3z5nVk letöltés ideje: 2013.09.28.)

Hivatali patkányok (Office Space)
színes, magyarul beszélő, amerikai vígjáték, 89 perc, 1999
rendező: Mike Judge
forgatókönyvíró: Mike Judge



Ön azért jelentkezett a tréningre, mert felismerte, szüksége van arra, hogy átgondolja, hogy mi a viszonya a stressz jelenségéhez, megismerje és azonosítsa, mi történik Önnel személyes és vezetői életében akkor, ha azt érzi feszült, türelmetlen vagy éppen kedvetlen. Foglalkoztatja, hogy mitől

ideges, talán a teste is jelzett már különböző helyzetekben, vagy helyzetek közben és után, esetenként kimerültnek, energia vesztettnek érzi magát.

Akár a felkészülés - megelőzés, a testi-lelki edzés mechanizmusa, a dolgok „kézbentartása” vezérli, akár önmaga és környezete megértése a célja, fontos tudnia, hogy a stressz Önre és közvetlen környezetére való hatásaival egészsége és teljesítőképessége érdekében foglalkozni kell. Mindez folyamatos odafigyelést, „öngondoskodást” és „másokról való gondoskodást” egyaránt jelent.

Tapasztalni fogja, ha Ön egyensúlyban érzi magát, ez környezetében, családi és munkahelyi kapcsolataiban is egyensúlyt teremt, ha ennek ellenkezője zajlik életében, az is hatással van közvetlen környezetére, kapcsolataira.

Általánosságban mindannyiunkat kisebb-nagyobb mértékben megterhelnek vagy károsítanak olyan történések, életesemények, amelyeket minden ember veszélynek észlel és minősít. Ilyennek tekinthetők az érzelmi és egzisztenciális veszteségek: kapcsolatainkban beállt változások, a szeretett személy elvesztése, pozícióvesztés vagy az önbecsülésünket kikezdő megszégyenítési és kudarc helyezetek.

A stressz azonban mindenkinek mást jelent. Minden ember egyedien reagál, mert a stressz „fejben dől el”!

Az alábbi feladatok azt a célt szolgálják, hogy tudatosítsák, Ön hogyan értékeli, és hogyan reagál a környezetében előforduló ingerek sokaságára, vagyis mennyire stressz érzékeny.

Az itt következő három feladat abban fogja Önt segíteni, hogy önmagára fókuszáljon, lecsendesedjen, és az önmagára fordított időben kiszakadjon a mindennapi események sodrásából. A gyakorlatok és a támról való gondolkodás segíti azt is, hogy a stressz kezelő tréning témájára felkészüljön, az előkészítés személyes lépéseit megtegye.

Használja ki az időt arra, hogy önmagáról gondolkodjon, és saját érzéseire összpontosítson!

Fontos, hogy minden feladatot elvégezzen, mert az első feladatot képező listára, valamint a harmadik feladatot jelentő kitöltött kérdőívre a tréningen szüksége lesz!

TOVÁBB/KATTINTÁS

1.1 A stressz és én

Kérjük, soroljon fel néhány olyan dolgot, amelyek az elmúlt egy évben vezetői munkája során stresszt idéztek elő! A lista készítésénél tegyen különbséget azok között a benyomások, dolgok között, amelyek inspirálják, hajtják, és azok között, amelyek zavarják, feszítik, idegesítik!

A vezetői munka során:

Inspirálnak	Zavarnak

INSTRUKCIÓ:

- **Kérjük, gondolatait, tapasztalatait táblázatba foglalja össze. Több állítást is beírhat, de legalább három állítást írjon be mindkét oszlopba! Csak akkor léphet tovább! TOVÁBB/KATTINTÁS**

Kérjük, soroljon fel néhány olyan dolgot, amelyek az elmúlt egy évben a mindennapi életében stresszt idéztek elő! A lista készítésénél tegyen különbséget azok között a benyomások, dolgok között, amelyek inspirálják, hajtják, és azok között, amelyek zavarják, feszítik, idegesítik!

A mindennapi élet során:

Inspirálnak	Zavarnak

INSTRUKCIÓ:

- **Kérjük, gondolatait, tapasztalatait táblázatba foglalja össze. Több állítást is beírhat, de legalább három állítást írjon be mindkét oszlopba! Csak akkor léphet tovább! TOVÁBB/KATTINTÁS**

Kérjük, gyűjtse össze, és írja le azokat a saját technikákat, foglalatosságokat, amelyek a testi, lelki-szellemi egyensúlya és harmóniája fenntartását segítik. A látszólag apró, nem nagy jelentőségű technikákat is gyűjtse össze. Mindent írjon le, amely az Ön személyes harmóniájának fenntartásában, visszaállításában bevált gyakorlat:

INSTRUKCIÓ:

Legalább hét állítást kell beírni! Csak akkor léphet tovább! Biztatjuk arra, hogy minden technikát, minden Ön által használt módszert rögzítsen. A módszerek között nem kell sorrendet felállítani.

TOVÁBB/KATTINTÁS

1.2 Mindennapi stresszeim

Kérjük, gondolja át, és részletesen írja le egy tipikusnak mondható munkanapjának történéseit! Legyen tárgyilagos, és ha tud, kapcsoljon a történésekhez érzéseket! Arra figyeljen milyen testi érzetei és érzelmei vannak az egyes történésekkel kapcsolatban!

Reggel, a nap indítása

- Az ébredés és felkelés körülményei
- Reggeli tevékenységek az indulásig
- Reggeli étkezés tartalma és módja
- Közlekedés a munkahelyre

Munkaidőben

- A reggeli órák tevékenységei
- Délelőtti feladatok, események, kitérők
- Az ebédszünet körülményei és történései
- Délutáni feladatok, események

- A munka befejezésének történései

Munkaidő után, esti órák

- Tevékenységek a munkahelyen kívül
- Az otthoni az esti órák történései

A nap vége és a nap lezárása

- A lefekvés körülményei
- A fizikai környezet a lefekvés ideje alatt
- Tevékenységei közvetlenül az elalvás előtt

A fentiek figyelembe vételével gondolja végig a napját, és írja le maximum 1000 karakterben!

INSTRUKCIÓ:

- **Csak akkor tudja az első és utolsó elvégzett feladatot kinyomtatni, ha legalább 500 karaktert rögzített!**

TOVÁBB/KATTINTÁS

1.3 Személyes érzékenységem

„A" személyiségtípus

Kérdőív[1]

Instrukció
Kérjük, válassza ki, hogy az alábbi állítások az esetek többségében milyen mértékben jellemzők Önre. Azt vegye figyelembe, ahogy általában cselekszik és érez. Nincsenek jó vagy rossz válaszok.

[1] Forrás: Friedman/Rosenman: Type A behavior and your heart. – New York (1974)

Értékskála

Az állítás rám nagyon jellemző	Az állítás valamilyen mértékben jellemző rám	Az állítás rám egyáltalán nem jellemző
3	2	1

Akkor vagyok a leginkább elégedett, ha jobban végzem a feladataimat, mint mások. ☐

A beszélgetésben igyekszem azokra a dolgokra irányítani a figyelmet, amelyek engem érdekelnek. ☐

Beszélgetés közben gyakran ökölbe szorítom a kezem, ütögetem az asztalt, vagy mondandóm erősítésére a tenyerembe csapok az öklömmel. ☐

Gyorsan mozgok, járok és eszem. ☐

Úgy érzem, több mindent el tudok végezni, mint mások. ☐

Bűntudatot érzek, ha pihenek, vagy néhány óráig, illetve napig nem csinálok semmit. ☐

Nem kell sok ahhoz, hogy elkezdjek vitatkozni. ☐

Türelmetlenül viselem, ahogy a legtöbb esemény zajlik. ☐

Fontos nekem, hogy több mindenem legyen, mint másoknak. ☐

Életem egyik területe (pl. munka, család, iskola) elnyomja a többit. ☐

Gyakran el kell ismernem, hogy nem tudok úrrá lenni az indulataimon. ☐

Siettetem mások beszédét azzal, hogy azt mondom „aha, aha”, „igen, igen”, vagy úgy, hogy befejezem helyettük a mondatokat. ☐

Azok, akik elkerülik a versenyt, kevés önbizalommal rendelkeznek. ☐

Ahhoz, hogy valamit jól csináljunk, egyedül arra szabad koncentrálnunk és minden mást ki kell zárnunk.	☐
Úgy érzem, mások hibái és tévedései miatt szükségtelenül aggódom.	☐
Nem tudom elviselni, ha látom, hogy mások olyan munkát végeznek, amit én sokkal hamarabb el tudnék végezni.	☐
Legfontosabb személyes célom, hogy a munkámban előbbre jussak.	☐
Egyszerűen nincs elég időm arra, hogy kiegyensúlyozott életmódot folytassak.	☐
Saját tökéletlenségeim miatti frusztrációimat átviszem másokra.	☐
Gyakran két vagy több dolgot végzek egyszerre.	☐
Ha versengő személlyel találkozom, úgy érzem, fel kell vele vennem a kesztyűt.	☐
Szabadidőmet munkámmal kapcsolatos dolgokkal töltöm meg.	☐
Gyakran bosszankodom az élet igazságtalan voltán.	☐
Megőrülök a sorban állástól.	☐

INSTRUKCIÓ:

- **Minden válaszkockát ki kell tölteni! Csak akkor léphet tovább! Kérjük, a tréningre hozza magával az eredményeket, esetleg a kinyomtatott és kitöltött kérdőívet.**

TOVÁBB/KATTINTÁS

Szakirodalom

- Kricsfalvi Péter: Stressz a lelke mindennek. – Budapest: DIMENZIÓ Biztosító Egyesület (2006)
- Goleman, Daniel – Boyatzis, Richard –McKee, Annie: A természetes vezető: *Az érzelmi intelligencia hatalma*. – Budapest: Vince Kiadó (2003)

Instrukciók a tananyag e-learning célú átalakításához

<u>A tréninget megelőző e-learning</u>

***A stressz és én*, valamint *Az egyéni érzékenységem* címek alatti anyagokat kinyomtatva el kell hozni a tréningre!**

NYITÓLAP

A stressz egyéni szintje /bevezetés és tartalmi összefoglalás

ÚJ LAP

1.1 A stressz és én

Három instrukció és három táblázat, mindegyik új lapon. Csak akkor tud tovább lépni, ha mindegyik táblázatba legalább három, maximum 8 állítást rögzített.

ÚJ LAP

1.2 Mindennapi stresszeim

Csak akkor tudja az első és utolsó elvégzett feladatot kinyomtatni, ha legalább 500 karaktert rögzített!

Új LAP

1.3 Személyes érzékenységem

A kérdőív minden kérdésére egy válasz adható, s mindegyiket kötelező megválaszolni. A végén megjelenő értékelést ki kell nyomtatni. (A képre kattintva megnyílik a kérdőív.)

Személyes kérdőív - "A" személyiségtípus

Kérjük, válassza ki, hogy az alábbi állítások az esetek többségében milyen mértékben jellemzők Önre. Azt vegye figyelembe, ahogy általában cselekszik és érez. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Értékskála: 3 Az állítás rám nagyon jellemző; 2 Az állítás rám valamilyen mértékben jellemző; 1 Az állítás rám egyáltalán nem jellemző
*Kötelező

Kérjük, írja be egyéni azonosítóját *

Akkor vagyok a leginkább elégedett, ha jobban végzem a feladataimat, mint mások. *
Értékskála: 3 Az állítás rám nagyon jellemző; 2 Az állítás rám valamilyen mértékben jellemző; 1 Az állítás rám egyáltalán nem jellemző

☐ 3
☐ 2
☐ 1