

MENTORÁLÁSI FELADAT JAVASLAT AZ ONLINE MENTORÁLÁSI TÉRBEN

Utasítás: ez a gyakorlat csak javaslat egy lehetséges mentorálásra. Ha a feladat a lenti formájában nem felel meg az Önök céljainak vagy helyzetének, kérjük, bátran módosítsák a feladatot úgy, hogy illeszkedjen az Önök mentorálási igényéhez.

A megbízás címe	Hogyan váljunk ellenállóvá? – reziliencia fejlesztése
Főkategória	ún. Soft skill
Alkategória	sokszínűség és befogadás
Kulcsszavak	személyes fejlődés, ellenállóképesség, pozitív, elhivatottság, kiteljesedés, öngondoskodás
Fejlesztési terület	A vezetés a fejlődésnek az a területe, amely a vállalati életben való részvétel és a személyes célok kitűzése körüli pozitív készségekre, attitűdökre és viselkedésre összpontosít. A gyarapodás az optimális fizikai és érzelmi jólét fenntartásában megnyilvánuló attitűdökre, készségekre és magatartásformákra összpontosít.
A gyakorlati feladat rövid leírása	a személyes fejlődés előmozdítására, a személyes ellenálló képesség fejlesztésére és a csoportban való részvételre, valamint a más egyénnel és csoportokkal való együttműködésre összpontosít
A gyakorlati feladatnak a következő készségek fejlesztését és alkalmazását kell elősegítenie:	<ul style="list-style-type: none"> • a személyes értékek megfogalmazásának képessége • felelősségérzet önmagunk és mások iránt • a munkakörülmények felmérésének képessége, valamint a túlzottan kockázatos körülmények és tevékenységek elkerülése • az önérvényesítési és konfliktuskezelési készségek fejlesztése a vezetői készségek és az önbecsülés megerősítése érdekében
A gyakorlati feladatnak a következő ismeretek továbbfejlesztését és alkalmazását kell elősegítenie:	<ul style="list-style-type: none"> • a személyes ellenálló képesség fejlesztése • mediáció és konfliktusmegoldás • csapatdinamika és projektmenedzsment • a csoportnyomás elleni stratégiák
Feladatleírás	A páros hetente egyszer találkozik, és gyakorolja a PERMA módszert (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning and Accomplishment) - Pozitív érzelmek, elkötelezettség, kapcsolatok, jelentés és megvalósítás (M. Seligman, 2011). E séma alapján mindketten megbeszéljük a hét során előfordult helyzeteket. Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy saját magunk dolgozzunk a pszichohigiénián, kölcsönös bizalmat és tudatosságot építsünk, perspektívába helyezzük a dolgokat, és így fejlesszük a személyes ellenálló képességünket
Felhasználható anyagok	A siker nyomon követése és mérése munkalap: https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/2020/11/Track-and-Measure-Success.pdf . A munkalap módosítása megengedett.
Ajánlott időbeosztás	1 alkalom hetente egyszer legalább 1 hónapon keresztül (lehetőleg hosszabb ideig)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.