



UNIVERSITY
OF TAMPERE



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy

DR. GYULAI EDINA

Reziliencia a mindennapokban: a reziliencia életstílus

Avagy: a „puzzle- stratégia” szerepe a gyermekekkel, illetve
gyermekvédelemben dolgozó szakemberek életében¹

c. előadás szövegtervezete

/Reziliencia fejlesztés, ventilációs esetmegbeszélés modul/

Tananyag az IDEA Tréningek résztvevői számára (2018)

A/ Bevezető

Ez az összeállítás a „Reziliencia a mindennapokban: a reziliens életstílus, avagy: a „puzzle-stratégia” szerepe a gyermekekkel, illetve gyermekvédelemben dolgozó szakemberek életében” című modul előadás anyagához nyújt szövegtervezetet, illetve a feldolgozásához nyújt magyarázatot. A diasor 81 db diát tartalmaz a témához tartozó elméleti és gyakorlati tartalommal.

B/ Szövegtervezet-magyarázat a modul diáihoz

1. Dia

Címdia, mely a modul előadásanyag keretét tartalmazza, utalva annak átfogó koncepciójára.

2. Dia Kép.²

Egy gyors gyakorlatot mutat be, mely segíti az előadás tartalmi elemeire történő ráhangolódást, egyfajta hallgatói-előadói kapcsolatot, mely tartalma, mondja el magáról a következő dolgokat:

¹ Co-funded by the *Rights, Equality and Citizenship (REC)* Programme of the European Union.

² <http://boldogsagprogram.hu/1-lecke-oktober-az-optimizmus-hava> (2018. 01. 22.)

- 1) egy dolog, amit az elmúlt héten elért
- 2) egy dolog, ami miatt az elmúlt hét kapcsán hálás
- 3) egy dolog, amit a mai napon el szeretne érni, meg szeretne tanulni
- 4) egy dolog, ami miatt ma büszke magára

Ezt a hallgatóság és az előadó önállóan végzi, utána nincs egyéni „beszámoló”, csupán összefoglalják a hatásokat.³

3. Dia

Szintén a téma iránti „érzékenyítést”, ráhangolódást segít biztosítani a 3. dián szereplő idézet: „Óvakodj attól a naiv elgondolástól,

Hogy az életben mindennek sikerülnie kell.

Ajándékozd meg magad a józan felismeréssel, hogy a nehézségek, vereségek, kudarcok, visszaesések az élet természetes velejárói, amelyeken keresztül az ember növekszik és érik.”

/Antoine de St. Exupéry/

Főleg arra segít a téma kapcsán felhívni a figyelmet, miszerint a nehézség és a küzdelem az élet velejárója, ez egyfajta tanulási folyamat, mely felismerés a reziliens ember sajátja.⁴

4. Dia

Szintén egy címdia, mely a mindennapi nehézségek altémakör feltárásaihoz szerepel mintegy „nyitányként” (konfliktus, krízis, válság, trauma, stressz).⁵

5. Dia

Kép.⁶A konfliktus, krízis és a válság hasonlóságait, összefüggéseit, illetve az eltéréseket taglalja, rávilágítva a köztük lévő folyamat lehetőségére. A reziliencia fejlesztése szempontjából alapvető fontosságú a minket ért nehézségek, az aktuális terhelt állapotunk „beazonosítása”.⁷

6. Dia

Kép.⁸Részletes definícióval rögzíti a dia a trauma, stressz és krízis között meglévő folyamatot, kapcsolatot, különbözőségeket, illetve a stressz esetében a negatív életesemények és kritikus események közti különbséget, mely érintheti gyakrabban az embert-szakembert.⁹

³ http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2014/05/Pozitiv_pszichologia_II_FK_20140507.pdf (2018. 01. 22.)

⁴ <http://nevedbenasorsod.hu/wp-content/uploads/2014/05/életút.jpg> (2018. 01. 20.)

⁵ <http://twice.hu/életmod/3-egyszeru-trukk-mindennapi-stressz-lekuzdesere> (2018. 01. 22.)

⁶ <http://gyogyszernelkul.com/betegsegek-amelyek-hattereben-a-stressz-all/> (2018. 01. 22.)

⁷ BÓNA Adrienn: A krízis lélektana. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Mikó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs, 2015. (továbbiakban: BÓNA, 2015.) 124-125.o

⁸ <http://www.noportal.hu/main/npnews-6312.html> (2018. 01. 22.)

⁹ 8. BÓNA, 2015. 125. o.

7. Dia

Kép.¹⁰ A trauma, stressz, krízis hármas egységéből a stressz¹¹ kerül további elemzésre (stresszor, mint tényező), ennek folyamatát is rögzítve (alarm, rezisztencia, kimerülés).¹²

8. Dia

Kép.¹³ A trauma, stressz, krízis fogalomtárból a krízis fogalma kerül kibontásra a definíciótól¹⁴ egészen a krízis csoportjainak (fejlődés/normatív, akcidentális/esetleges, krízismátrix), specialitásainak ismertetéséig.¹⁵

9. Dia

A dián bemutatott ábra vizuálisan is érzékelteti az előző diákon kifejtett fogalmak időbeli elhelyezkedését, a múlt, jelen és a jövő ilyenén összekapcsolódását és párhuzamait az odavonatkozó fogalmakkal, az ok és okozat szemléltetését (trauma, stressz, krízis).¹⁶

10. Dia

Egy „sematizált prezentációt” képvisel a dia egy filmrészleten keresztül, jelen esetben, az Ünnepi otthon (Home for the Holidays, 2005., rendezte: Richard Compton) című film egyik idevonatkozó jelenete ábrázolja a gyermekvédelmi területen dolgozó szociális munkás szakember egy rutin munkanapján a főnökével folytatott konzultációt, mely jól láttatja a több oldalról érkező munkahelyi nehézségeket, amivel aktuálisan számolnia kell.¹⁷

11. Dia

Kép.¹⁸ A munkahelyi nehézségek kapcsán felmerül a pszichoszociális kockázati tényezők munkahelyi feltérképezése, különösen a pszichoszociális kockázati tényezők azonosítása, a stressz, pszichés, pszichoszomatikus megbetegedések forrásainak felkutatása, a megelőzés, a prevenció fontossága.¹⁹

12. Dia

Kép.²⁰ A dia példaként a COPSOQ II (Koppenhágai Kérdőív a Munkahely Pszichoszociális Tényezőkről) kérdőíven keresztül kategorizálja ezeket a tényezőket dimenziók és skálák egységein keresztül. A dimenziók kategória: munkahelyi követelmények (skála kategória: mennyiségi elvárás, munkatempó, érzelmi megterhelés), szervezet és

¹⁰ <http://stresszdoki.com/gondolatok/a-stressz-pozitiv-oldala-mert-meg-annak-is-van/> (2018. 01. 22.)

¹¹ BÓNA, 2015. 125. o.

¹² http://igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehetsegmuhely/stressz_es_megkuzdes_BB.pdf (2018. 01. 22.)

¹³ <https://www.canstockphoto.hu/kepek-fotok/krizis.html> (2018. 01. 22.)

¹⁴ slideplayer.hu/slide/2198715/ (2018. 01. 25.)

¹⁴ BÓNA, 2015. 126- 130. o.

¹⁶ BÓNA, 2015. 126. o. Csürke ábráját használta fel

¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=PcQGRmxWQPo&t=1871s> Ünnepi otthon (Home for the Holidays, 2005) rendezte: Richard Compton / részlet (2018. 01. 22.)

¹⁸ <https://www.enpszichologusom.hu/services/kieges-burnout/> (2018. 01. 22.)

¹⁹ <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

²⁰ <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

munkakör (skálák kategória: hatáskör-kontroll, fejlődési lehetőségek, a munka értelmessége, munkahely iránti elkötelezettség), együttműködés és vezetés (skálák kategória: előreláthatóság, jutalmazás-elismerés, munkakör egyértelműsége, szerepkonfliktus, a vezetés minősége, támogatás a felettéstől, támogatás a munkatársaktól, munkahelyi közösség), munka-magánélet egyensúly (skálák kategória: munkahelyi elégedettség, munkahely-család konfliktus), bizalmi légkör (skálák kategória: vezetés iránti bizalom, munkatársak közötti kölcsönös bizalom, igazságosság és tisztelet), erőszak és zaklatás (skálák kategória: szexuális zaklatás, erőszakos fenyegetés, fizikai erőszak, szekálás-terrorizálás), egészségi állapot, jóllét (skálák kategória: önbecsült egészségi állapot, kiégés, stressz, alvászavarok) egységekre bontódik.²¹

13. Dia

Ezt a kérdőívet, modellt 2011-ben értékelték átfogó tanulmány keretében, mely szerint a pszichoszociális kockázati tényezőket két nagy blokkba sorolhatjuk, 1) az első csoport a munkavégzés körülményeihez (working situation) kapcsolódó pszichoszociális tényezőket emeli ki (pl. érzelmi megterhelés, munkatempó stb.), a 2) második csoport olyan pszichoszociális tényezőket foglal magában, amelyek direkt következményei a vezetői döntési jogkörnek, illetve a vezetőség-munkavállalók közötti kapcsolatnak (pl. bérezések, előléptetések, stb.).²²

14. Dia

A munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezőkre vonatkozóan hat összefüggést rögzítettek a dán kutatások (Kristensen és munkatársai) úgymint: munkahelyi követelmények, hatáskör/kontroll, a munka értelmessége, jutalmazás, előreláthatóság, támogatás a felettéstől, támogatás a munkatársaktól.²³

15. Dia.

Egy „sematizált prezentációt” képvisel a dia egy filmrészleten keresztül, jelen esetben, az Összeomlás (Falling down, 1993., rendezte: Joel Schumacher) című film egyik idevonatkozó jelenete ábrázolja azt a stádiumot, amikor az előző diákon részletezett nehézségek akár mennyisége, akár a „feladás” gondolatmenete alapján egy burnout állapotot eredményeznek, melyből csakis katasztrófáról katasztrófára haladva „próbál kitörni” a főhős.²⁴

²¹ <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

²² <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

²³ <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

²⁴ https://www.youtube.com/watch?v=xL-hmol_v3I Összeomlás (Falling down, 1993.) rendezte: Joel Schumacher / részlet(2018. 01. 26.)

16. Dia

Kép.²⁵A film által felvezetett állapot a burnout szindróma fogalmáig vezet, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, mely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok, ideálok elvesztésével jár, melyet saját személyre, munkára, másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.²⁶

17. Dia

Kép.²⁷A Burnout szindróma fázisai jól elkülöníthetők:

1) *”sem mire nincs időm” fázis:* Túlzott lelkesedés, fokozott energikusság, a magánélet és munka összefonódása stb.. a személy bizonyítási kényszerbe kerül.. innen két út van:

2) *munka szeretetének fázisa:*

Az előző fázis gyengeségeit felismerjük, a magánélet és munka elkülönül, lelkesedés reálisan visszafogottabb lesz

3) *frusztráció fázisa:*

Ha nem sikerül egyensúlyt találnia, a dolgok kicsúsznak a kezéből, magánélet háttérbe kerül, testi kimerültség jelei megjelennek, csökken a személy önmagával szembeni elvárása, a teljesítőképesség, nő a büntudat, hangulati ingadozások jellemzők

4) *apátia fázisa:*

Ekkor már a visszahúzódnak, ellenséges viszonyulás, ellenséges szándék feltételezése jellemző, üresnek tartja hivatását. Kitérés az akadályok elől, kihívások, kockázatok kerülése, feladatok elhanyagolása, döntésképtelenség, fekete-fehér típusú gondolkodás.²⁸

18. Dia

Kép.²⁹1) Burnout szindróma jellemző okai: hiányos teljesítménymérés (kontroll), visszajelzés hiánya, megerősítés hiánya, alacsony jövedelem, extra igénybevétel mellett nagy felelősség, gyakori krízishelyzet, elégtelen adminisztratív támogatás, adminisztratív terhek, korlátozott előre jutási lehetőség, határaink rugalmas kezelése

2) Megelőzése: a/ megelőzés(prevenció), b/ beavatkozás(intervenció).³⁰

²⁵ <https://bosziplaza.hu/segitseg-2/> (2018. 01. 22.)

²⁶ <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> H. Freudenberger (2018. 01. 22.)

²⁷ <http://www.eleteroforras.hu/bemer-terapia-a-kieges-burnout-stressz-managerbetegseg-ellen/> (2018. 01. 22.)

²⁸ <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> (2018. 01. 22.)

²⁹ <https://www.linkedin.com/pulse/identifying-preventing-treating-employee-burnout-randy-spradlin> (2018. 01. 22.)

³⁰ <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> (2018. 01. 22.)

19. Dia

Kép.³¹ Burnout felismerésének lehetőségei

1) *testi tünetek*: feszültség, fáradtság, fejfájás, testsúlyváltozás, alvászavarok, pszichoszomatikus megbetegedések (pl. magas vérnyomás, fekélybetegség, táplálkozási zavarok stb.)

2) *pszichés tünetek*: ingerlékenység, cinizmus, emberi kapcsolatok romlása, munkahelyhez, kollégákhoz való negatív viszonyulás, serkentő, nyugtató szerek, betegállományba vonulás, teljesítmény csökken, depresszió, szorongás, stb.³²

20. Dia

A reziliencia témakör címdíaja, utalva a „puzzle- stratégia” tartalmi elemeinek kifejtésére.³³

21. Dia

Kép.³⁴ A reziliencia fogalmi elemeit járja körül, milyen a témánk tartalma. Rugalmasság, erő mely az emberek számára lehetővé teszi, hogy az életben jelentkező krízisekkel hosszú távú károsodások nélkül megküzdjenek, nevezzük rezilienciának, lelki állóképességnek.³⁵

22. Dia

Kép.³⁶ A fogalom elemei után a reziliencia, mint folyamat kerül körvonalazásra, különösen kulcsfontosságú, hogy a reziliens ember fő esszenciája, hogy a faktorokat³⁷ a veszélyeztető helyzet követelményeinek megfelelően hívja elő, tehát nem egyszerre aktiválja az összeset.³⁸

23. Dia

Bemutatásra kerül a 7. védőfaktor, 3 alapvető beállítottság: optimizmus, elfogadás, megoldás-orientáltság, valamint 4 képesség: önmagunk szabályozása, felelősséget vállalni, kapcsolatok kialakítása, a jövő megformálása.³⁹

³¹ http://www.omaha.com/momaha/extras/health-fitness/ways-to-comfort-scared-kids-during-severe-weather/article_eb88da0a-ef3f-11e4-ab62-b79dd8b04004.html (2018. 01. 22.)

³² <http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> (2018. 01. 22.)

³³ <https://hu.depositphotos.com/50200823/stock-photo-hands-forming-word-stress-with.html> (2018. 01. 22.)

³⁴ <https://hu.depositphotos.com/150432950/stock-photo-abstract-colorful-steel-spirals-pressure.html> (2018. 01. 25.)

³⁵ GRUHL, Monika: A keljfeljancsi- stratégia. Krízishelyzetek kezelése. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs, 2013. (továbbiakban: GRUHL, 2013.) 12-14. o.

³⁶ <https://www.hrevolution.hu/reziliencia> (2018. 01. 22.)

³⁷ GRUHL, 97-105. o.

³⁸ WELLENSIEK, Sylvia Kéré: Reziliencia tréning. A csapat pszichikai ellenálló képességének fejlesztésére. Elmélet és gyakorlat vezetőknek, trénereknek, coachoknak. Z- Press Kiadó Kft., Budapest, 2014. (továbbiakban: WELLENSIEK, 2014.) 14-15. o.

³⁹ GRUHL, 2013

24. Dia

Kép.⁴⁰A 3 beállítottság közül az optimizmus elemei: pozitív életszemlélet, pozitív énkép, realista optimizmus elemeit tartalmazza, kérdéseken keresztül azonosítva.⁴¹

25. Dia

Kép.⁴²Az optimizmus hiányának felismerése az állandóság és változás, általánosítás, önvád fogalmi egységein keresztül cirkulál végig.⁴³

26. Dia

Kép.⁴⁴3 alapvető beállítottság elfogadás faktorának elemei: türelem, a megváltoztathatatlan elfogadása, önmagunk elfogadása szintén kérdéseken keresztül azonosítva.⁴⁵

27. Dia

Kép.⁴⁶Az elfogadás hiánya jelei: türelmetlenség, meggondolatlanság, a hibakultúra hiánya, kicsinyeskedés, elégedetlenkedés és tépelődés, elfojtás.⁴⁷

28. Dia

Kép.⁴⁸3 alapvető beállítottság: megoldás-orientáltság, mint problémamentes megoldások, opciók kialakítása, kreatív gondolkodás itt is kérdéseken keresztül azonosítva.⁴⁹

29. Dia

Kép.⁵⁰A megoldás-orientáltság hiánya, ha az egyoldalú problémaorientáltság, konvenciók és rituálék, gyors és optimális megoldás, mint igény jelen van.⁵¹

30. Dia

Kép.⁵²A 4 képesség közül önmagunk szabályozása: önmagunk motiválása/ön szabályozás, önfegyelem/önkontroll, önerősítés/stresszkezelés, szintén kérdéseken keresztül azonosítva.⁵³

⁴⁰ <https://www.bien.hu/egeszseg-es-eletmod/lelki-harmonia/az-ures-pohar-legalabb-tiszta-a-valodi-optimizmus/117141> (2018. 01. 22.)

⁴¹ GRUHL, 2013. 24-28. o.

⁴² <http://somo gyiangelika.hu/2017/01/09/lehet-karos-az-optimizmus/> (2018. 01. 22.)

⁴³ GRUHL, 2013. 29-30. o.

⁴⁴ <https://weheartit.com/entry/12870513> (2018. 01. 22.)

⁴⁵ GRUHL, 2013. 31-37. o.

⁴⁶ <http://blog.benedekkrisztina.com/lelki-fitness/a-siras-elfojtasa> (2018. 01. 22.)

⁴⁷ GRUHL, 2013. 39-40. o.

⁴⁸ <http://www.dynamique-mag.com/article/creation-entreprise-doit-on-renoncer-a-une-idee-banale.3707> (2018. 01. 22.)

⁴⁹ GRUHL, 2013. 41-47. o.

⁵⁰ <http://komlomediam.hu/13-iq100/947-gondolat-a-tarsdalmi-bizonytalansag-korul> (2018. 01. 22.)

⁵¹ GRUHL, 2013. 48-50. o.

⁵² <http://konferencia.hvg.hu/stresszmenedzsment> (2018. 01. 22.)

⁵³ GRUHL, 2013. 52-57. o.

31. Dia

Kép.⁵⁴ Önszabályozás hiánya: mentális egyoldalúság, hangulatfüggőség, tartós bátortalanság elemein keresztül mutatkozik meg.⁵⁵

32. Dia

Kép.⁵⁶ A 4 képesség felelősséget vállalni faktora: kilépni az áldozatszerepből elemet tartalmazza.⁵⁷

33. Dia

Kép.⁵⁸ A 4 képesség felelősséget vállalni faktora: ki a hibás, büntudat és mások hibáztatása, kézbe venni az életet, proaktív alkotóként működni tényezőin keresztül kerül bemutatásra.⁵⁹

34. Dia

Kép.⁶⁰ A felelősségérzet hiánya, megragadás az áldozatszerepben, mások hibáztatása, passzív elkerülő magatartás, a de először még csapdája, nem tudni nemet mondani elemeket takarja.⁶¹

35. Dia

Kép.⁶² A 4 képesség kapcsolatok kialakítása: hálózatok, empátia elemeket tartalmazza.⁶³

36. Dia

Kép.⁶⁴ A 4 képesség kapcsolatok kialakítása: szociális rugalmasság, összetartozás és elkötelezettség elemeket tartalmazza.⁶⁵

37. Dia

Kép.⁶⁶ A kapcsolati kompetencia hiánya: hiányzó, vagy egyoldalú hálózatok, túlzott elvárások, kritikátúrás hiánya, negatív feltételezések, túlzott individualizáció elemeket tartalmazza.⁶⁷

⁵⁴ <http://szulo2pont0.hu/csalad/720-a-fejlodestudatos-hozzaallas-nem-eleg> (2018. 01. 22.)

⁵⁵ GRUHL, 2013. 58-60. o.

⁵⁶ <http://www.mosoly100.hu/content/szeretet-es-felelossseg-erich-fromm> (2018. 01. 22.)

⁵⁷ GRUHL, 2013. 61-68. o.

⁵⁸ http://szabadvagyok.blog.hu/2010/08/10/tarskereses_es_egyeni_felelosseg_mindenert_te_vagy_a_hibas (2018. 01. 22.)

⁵⁹ GRUHL, 2013. 64-68. o.

⁶⁰ <http://www.vallalkozo.info/jog/kktbt-felelosseg-3-meddig-es-mennyire-felelosek-a-tagok> (2018. 01. 22.)

⁶¹ GRUHL, 2013. 69-72. o.)

⁶² <http://regenytar.hu/?tag=emberi-kapcsolatok> (2018. 01. 22.)

⁶³ GRUHL, 2013. 73-80. o.

⁶⁴ <http://tanc.org.hu/wp/category/kapcsolat/> (2018. 01. 22.)

⁶⁵ GRUHL, 2013. 76- 80. o.

⁶⁶ <http://hellomagyarok.hu/szubjektiv/realitas-kontra-erzelmek-tarsadalomkritika-a-magany-eve-utan> (2018. 01. 22.)

⁶⁷ GRUHL, 2013. 81-84. o.

38. Dia

Kép.⁶⁸A 4 képesség jövő megformálása faktora: anticipáció, előre gondolkodni és előre megérezni, fókuszálás, berendezkedni életünk álmaira, célorientáció, a szándéktól a cselekvésig.⁶⁹

39. Dia

Kép.⁷⁰A jövő hiányos kialakítása, a múlt túlhangsúlyozása, az előre látható krízisek figyelmen kívül hagyása, zavarodottság, célok és terv nélkül, a kockázatok és a kudarc túlbecslése, elemeken keresztül mutatkozik meg.⁷¹

40. Dia

A reziliencia fejlesztő gyakorlatok címdiája.⁷²

41. Dia

Gyakorlat: töltsük fel az energiahordót.⁷³

42. Dia

Gyakorlat: az életút-vonal.⁷⁴

43. Dia

Gyakorlat: reziliencia-minőségértékelés a munkavállaló számára.⁷⁵

44. Dia

Gyakorlat: a változtatható és a megváltoztathatatlan világ.⁷⁶

45. Dia

Kép.⁷⁷Gyakorlat: napi gyakorlat, a figyelőizom edzése.⁷⁸

46. Dia

Gyakorlat: az önbecsülés-mérleg.⁷⁹

47. Dia

Gyakorlat: az értékek rögzítése a mindennapi életben.⁸⁰

⁶⁸ <https://tr.stockfresh.com/image/4479523/healthcare-medical-and-future-technology-concept> (2018. 01. 22.)

⁶⁹ GRUHL, 2013. 85-92. o.

⁷⁰ <https://www.kbcequitas.hu/befektetesi-blog/nem-kell-varazsgomb-ahhoz-hogy-profitaljunk-a-tozsden> (2018. 01. 22.)

⁷¹ GRUHL, 2013. 93-95. o.

⁷² http://jegyzettar.blog.hu/2017/08/21/miert_volt_legyozhetetlen_az_okori_sparta (2018. 01. 22.)

⁷³ WELLENSIEK, 2014. 57-59. o.

⁷⁴ WELLENSIEK, 2014. 72-73. o.

⁷⁵ WELLENSIEK, 2014. 82-83. o.

⁷⁶ WELLENSIEK, 2014. 93-94. o.

⁷⁷ https://tavcsu.hu/cikkek/elso_tavcsu_cikk.html (2018. 01. 22.)

⁷⁸ WELLENSIEK, 2014. 101. o.

⁷⁹ WELLENSIEK, 2014. 142-144. o.

48. Dia

Gyakorlat: a nap tudatos kialakítása.⁸¹

49. Dia

Mindfulness, mint a „lélek öttusája” címdia.⁸²

50. Dia

Kép.⁸³ Mindfulness mottó: Amikor gondolatunk elkalandozik, kevésbé vagyunk elégedettek, mint amikor benne vagyunk a pillanatban.⁸⁴

51. Dia

Kép.⁸⁵ Boldogságfétis koncepciója: Előzmény, boldogságörület söpör végig a nyugati társadalmakban, pedig a pozitív, önerősítő állítások sok esetben nemcsak nem javítják, hanem még rosszabbá teszik az önértékelést (pl. légy pozitív, egyedül rajtad múlik, csak akarnod kell stb., a boldogság fetiszálása megnöveli a boldogtalanság valószínűségét.⁸⁶

52. Dia

Kép.⁸⁷ Fekete macska gyakorlat diája: ne gondoljunk a fekete macskára, ez nem sikerül, következtetés, boldogságvágy miatt negatív érzéseinket elnyomjuk, elveszítjük szem előtt a jó élet ambivalens természetét.⁸⁸

53. Dia

Kép.⁸⁹ Milyen tényezők nehezítik a tudatos jelenlét megélését: halmozott médiafogyasztás (multitasking), tevékenységtársadalom (Dahrendorf), multiaktivitás társadalma (Gorz), következtetés: napjainkban az információ és a tevékenység bővületében élünk, ha csak ülünk és nem csinálunk semmit az „olyan unalmas”, a mai társadalmi elvárás a

⁸⁰ WELLENSIEK, 2014. 179-180. o.

⁸¹ WELLENSIEK, 2014. 182-183. o.

⁸² https://hu.123rf.com/photo_13036924_háromdimenziós-öttusa-jelkép-olimpiai-sport-sorozat.html?fromid=MmdMS051MzdDR0ZQMzR4Z0xxSHdkdz09 (2018. 01. 20.)

⁸³ <https://www.uhs.umich.edu/mindfulness> (2018. 01. 21.)

⁸⁴ SZONDY Máté: Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. (továbbiakban: SZONDY, 2012.) 10. o.

⁸⁵

https://www.google.hu/search?q=mindfulness+k%C3%A9pek&tbm=isch&tbs=rimg:CVXxcjRt7NuRIjjgaGc1S6TYf8BKS5QauT2NOvqC6RAGLr_1DPVw_118wFcU1pHFAqTTYmZUo6vT9MHbb_15FOKT_1gnsCoSceBoZzVLpNh_1EePcQ5Hd0sgYKhIJwEpLIBq5PY0RpD1Hn44IK-QqEgk6-oLpEAYuvxFcU2_1s_1yvWiyoSccM9XD_1XzAVxES6g8r9yKFDeKhIJTWkcUCpNNiYRgKWDbfLt5uIqEglISjq9P0wdthE1S-vaD6GDkCoScf_1kU4pP-CewETccUe5DIhig&tbo=u&sa=X&ved=0ahUKEwi1ntnHoObYAhXEchQKHmCCMgQ9C8IHw&biw=1366&bih=618&dpr=1#imgrc=VfFyNG3s25GQuM: (2018. 01. 20.)

⁸⁶ SZONDY, 2012. 11-13. o.

⁸⁷

<http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=310&pid=&pev=2012&pho=9&pnap=&kat=&searchkey=&hol=&n=jpiros> (2018.01.20.)

⁸⁸ SZONDY, 2012. 13. o.

⁸⁹ <https://www.gettyimages.com/detail/illustration/pair-evil-heaven-hell-angel-demon-moral-royalty-free-illustration/522603319> (2018.01.21.)

folyamatos cselekvés, aktivitás, informáltság számítanak leginkább, így nehéz megélni a jelen felé irányuló, aktív erőfeszítésmentes, fókuszált figyelmi állapotot.⁹⁰

54. Dia

Kép.⁹¹ Komfortérzetünk, jóllétünk növelése: a pozitív pszichológia megjelenésekor ez a kérdés arra irányult, hogy génjeink, környezetünk, vagy mi magunk vagyunk felelősek azért, mennyire vagyunk boldogok, következtetés: mentális folyamataink és a minket érő környezeti hatások képesek génjeink ki- be kapcsolására (azaz génexpresszió módosítására), önmagában sem génjeink, sem a környezet nem determinálják viselkedésünket, pszichogenomika tudománya vizsgálja azt, hogy a környezetünkből érkező ingerek hogyan módosítják génjeink működését.

Növelhetjük komfortérzetünket? Igen, ha elfogadjuk az élet ambivalens természetét, ha nem arra törekszünk, hogy maximalizáljuk az átélt pozitív érzelmek és minimalizáljuk az átélt negatív érzelmek mennyiségét.⁹²

55. Dia

Kép.⁹³ A tudatos jelenlét fogalmához vezető út: kiindulópont: Igaz, az „itt és most”-tól való elszakadás képességének rengeteget köszönhet az emberi kultúra, művészet, tudomány..(hisz ezeknél szükség van ún. vízióra), ennek viszont ára van, hisz amíg elménk a jelentől elszakadva kóborol, különböző „történeteket sző”.⁹⁴

56. Dia

Kép.⁹⁵ Két gyakorlatot mutat a dia a tudatos jelenlét fontosságának kérdéséhez: 1) Katasztrófafilmjeim: gondolja végig és írja le, hogy Ön milyen katasztrófális végű történeteket szokott szőni- akár a párkapcsolatáról, társas kapcsolatairól, munkájáról. 2) élményeink értékelése: Nézzen körbe mit lát, milyen hangokat, zajokat, milyen a hőmérséklet, figyelje testi érzeteit, ezen ingerek közül mi a pozitív, mi az, amit negatívként értékel?⁹⁶

57. Dia

Kép.⁹⁷ A tudatos jelenlét fogalma: A figyelem irányításának különleges módja: amely a jelen pillanatra vonatkozik, annyira mentes a reaktivitástól és ítélekezéstől, illetve annyira nyitott amennyire csak lehetséges, vagyis: az itt és most ítélekezésmentes megéléséről van szó.⁹⁸

⁹⁰ SZONDY, 2012. 15-16. o.

⁹¹ www.onlinekepesssefejleszto.hu/ (2018.01. 21.)

⁹² SZONDY, 2012. 17-19. o.

⁹³ http://www.hetek.hu/kulfold/201709/okok_es_felelosok_nyilatkozatvihar_a_hurrikanok_utan (2018. 01. 21.)

⁹⁴ SZONDY, 2012. 21-24. o.

⁹⁵ <http://www.amateurphotographer.co.uk/latest/photo-news/worlds-best-fine-art-photography-revealed-80026> (2018. 01. 21.)

⁹⁶ SZONDY, 2012. 23- 24. o.

⁹⁷ <https://biokalauz.hu/elelmiszer/2015/04/08/a-pitypang-5-jotekony-hatasa.html> (2018. 01. 21.)

⁹⁸ SZONDY, 25. o.

58. Dia

Kép.⁹⁹A tudatos jelenlét tartalma: 1) a jelen pillanatra irányított tudatos figyelem: figyelmünket akaratlagosan fókuszáljuk a jelen valamely elemére, ami lehet az épp környezetünkben hallható hangok, környezeti hatások, 2) ítélkezésmentesség: élményeinket egyszerűen csak megéljük, 3) reaktivitás mentesség: automatikus reagálás helyett tudatosan válaszolunk a minket ért benyomásokra, 4) kíváncsiság, 5) elfogadás: ha pl. azt gondoljuk, hogy „szerencsétlen vagyok”, elfogadjuk ennek a gondolatnak a jelenlétét és közben tudatosítjuk magunkban, hogy ez csak egy gondolat.¹⁰⁰

59. Dia

Kép.¹⁰¹Tudatos jelenlét forrása: A tudatos jelenlét gyakorlását általában a buddhizmushoz kötik, mely filozófiájában nagy szerepet játszik az elfogadó attitűd. A buddhizmus tanítása szerint hajlamosak vagyunk olyan tárgyi dolgokhoz kötődni, melyek átmenetiek és nincsenek mindig jelen, ez a csillapíthatatlan sóvárgás az emberi szenvedés legfőbb forrása. A keleti hagyományban a tudatos jelenlét gyakorlása, a valósággal való tudatos kapcsolat az egyik módja annak, hogy csökkentjük a szenvedést.¹⁰²

60. Dia

Kép.¹⁰³A tudatos jelenlét forrása: A jelenlét témája a nyugati, keresztény gondolkodók írásaiban is megjelenik, főleg az Isten jelenlétében való létezést és annak tudatosítását jelenti (pl. Thomas Merton trappista szerzetes szerint: Igazi belső szabadságot és egyedüllétet élek át. Úgy érzem, hogy teljesen itt vagyok. Végre visszatértem a munkámhoz, és ismét elkezdtem az lenni, ami vagyok.). A nyugati orvosi és pszichológiai gyakorlatban 1979-ben jelent meg a módszer tudományos leírása: a Massachusetts-i Egyetem pszichológusa, Jon Kabat-Zinn ekkor kezdte el alkalmazni a Tudatos Jelenlét Alapú Stresszcsökkentés (Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR) technikát krónikus fájdalom szindrómában szenvedő betegeknél.¹⁰⁴

61. Dia

Kép.¹⁰⁵Mi igaz a tudatos jelenlétre és mi nem: 1) *Mítosz/a tudatos jelenlét nem:* misztikus tudatállapot, azt jelenti, hogy minden gondolatot, vagy érzést kontrollálunk, olyan képesség, ami egy csapásra elsajátítható, égzéséhez zen buddhista szerzetessé kell válni, gyakorlása során sose terelődhet el az ember figyelme, egyfajta relaxációs gyakorlat, során megpróbáljuk megváltoztatni önmagunkat, vagy a világot, 2) *Valóság/a tudatos jelenlét:* ítélkezésmentes tudatos figyelmet fordít valamire, észlelni gondolatokat, érzéseket (utána esetleg úgy döntünk másra koncentrálunk, folyamatos gyakorlást igényel, bárki által elsajátítható, során a figyelem elterelődhet, melyet észlelünk, majd visszatereljük eredeti fókuszunkra, gyakorlásának nem célja a relaxált állapot, feszültség esetén annak elfogadását

⁹⁹ <https://www.consciouslifestylemag.com/mindfulness-powerful-exercises-peace-of-mind/> (2018. 01. 21.)

¹⁰⁰ SZONDY, 2012. 26. o.

¹⁰¹ <http://ingyen-hatterkep.hu/meandering-tigris-folyo-peruvian-amazonas-hatterkep-53078.shtml> (2018. 01. 22.)

¹⁰² SZONDY, 2012. 32. o.

¹⁰³ <https://moly.hu/merites-rovatok/a-kepzelet-birodalmi-magikus-atjarok-iv> (2018. 01. 22.)

¹⁰⁴ SZONDY, 2012. 33- 34. o.

¹⁰⁵ <https://doorfliesopen.com/2017/11/15/may-the-cycle-melt-raiders-at-the-bye/> (2018. 01. 22.)

Jelenti/valóság ítélkezésmentes elfogadása.¹⁰⁶

62. Dia

Kép.¹⁰⁷ „Aszalt szilva gyakorlat”: ez a gyakorlat arra irányul, hogy a megszokottól eltérő módon, részletesebben vizsgáljon meg egy aszalt szilva szemet...

- 1) Fogja a kezébe, nézze meg tüzetesen, forgassa körbe, nézze meg a részleteit, színeit, a fényeket a felületén...
- 2) Most csukja be a szemét, és lassan tapogassa végig az ujjbegyeivel...érezze az összes barázdát, göröngyöt...
- 3) Ezután emelje az orrához a szemet és szívja be az illatát...
- 4) Majd emelje füléhez és kicsit morzsolgassa meg ujjbegyeivel, figyelje meg milyen hangot ad ki...
- 5) Ezután tegye a szájába, de még ne nyelje le, érezze milyen az íze, aromája, majd miután elfogyasztotta, figyelje meg milyen az utóíze...

Jon-Kabat –Zinn „mazsolagyakorlatként” írja le, magába foglalja a tudatos jelenlét „öttusa” elemeit.¹⁰⁸

63. Dia

Kép.¹⁰⁹ Pszichológusok több olyan jelenséget rögzítettek, melyek hasonlóak a tudatos jelenlétéhez:

- 1) Áramlatélmény (flow): Átéltése során valamilyen tevékenységbe olvadunk bele teljesen
- 2) Ízlelgetés (savoring) esetén valamilyen pozitív élmény, vagy inger átélésének adjuk át magunkat

Áramlat, tudatos jelenlét hasonló élmények, melyek időnként csak nehezen különíthetők el egymástól.¹¹⁰

64. Dia

Kép.¹¹¹ Ízlelgetési stratégiák: 1) Az élmény megosztása másokkal, 2) Emlékgyűjtés (később fel tudjuk idézni), 3) Érzéklet felerősítése (az örömet nyújtó ingerre fókuszálunk), 4) A pillanatban való elmerülés, 5) Nyílt kifejezés (örömmünket kifejezésre juttatjuk, pl. szó, gesztus, arckifejezés), 6) Időbeli tudatosság (tudjuk, hogy a pillanat múlandó, ezért most kell kiélvezni ezt), 7) Hálaérzés, tudatosítjuk, hogy milyen jó, hogy átélhetjük az élmény.¹¹²

¹⁰⁶ SZONDY, 2012. 35-36. o.

¹⁰⁷ <http://gyogynovenyek-gyogyteak.com/cimke/aszalt-szilva> (2018. 01. 22.)

¹⁰⁸ SZONDY, 2012. 27. o.

¹⁰⁹ SZONDY, 2012. 37. o. 1. ábra

¹¹⁰ SZONDY, 2012. 36-37. o.

¹¹¹ <https://mentootlet.blogspot.hu/search/label/kavics> (2018. 01. 22.)

¹¹² SZONDY, 2012. 40- 41. o.

65. Dia

Címdia: a tudatos jelenlét egyig alap gondolatára egy idézet: „Minden, amit érdemes csinálni, érdemes lassan csinálni.” /Mae West/¹¹³

66. Dia

Kép.¹¹⁴Tovább folytatva a lassúság fontosságát: A tudatos jelenlét megvalósulásához szükséges, hogy időt adjunk magunknak élményeink megéléséhez...ennek lehetőségei pl:

1) Lassú Élet Mozgalom (Slow Movement), egyfajta tiltakozásként indult, mikor 1986-ban a McDonald's üzletet nyitott Rómában, a Piazza di Spagnán, Carlo Petrini válaszul létrehozta a Lassú Étkezés (Slow Food) Mozgalmat.¹¹⁵

67. Dia

Kép.¹¹⁶A lassúság gondolata: 2)1999-ben létrejött a Lassúság Világszervezete (The World Institute of Slowness) azért, hogy a koncepciót népszerűsítsék. Egységei: Lassú étkezés (Slow Food) ezt illusztrálja pl.Krúdy Szinbádja, Lassú kertészkedés (Slow Gardening), Lassú város (Cittáslow), városlakók életminőség javítása, Lassú nevelés (Slow Parenting), időt ad a gyerekeknek, hogy átélj a gyerekkort, Lassú utazás(slow Travel), intenzívebb kapcsolat a tájjal, emberekkel, Lassú művészet (Slow Art), mind az alkotás, mind a befogadás során részletekbe való elmélyülés, Lassú média (Slow Science), médiadiéta, napi hírfogyasztás csökkentése, Lassú tudomány (Slow Science), idő az elmélyedésre.¹¹⁷

68. Dia

Kép.¹¹⁸„Lassúság dicsérete” gyakorlat: Pásztázza végig gondolatban mivel tölti a napjait...

- Mely tevékenységek közben lassulhatna le...
- Lehet munkahelyi, családi körben végzett tevékenység...
- Tudatosan szakítson több időt erre a tevékenységre!¹¹⁹

69. Dia

Kép.¹²⁰Tudatos jelenlét formális/informális gyakorlása: A tudatos jelenlét különleges figyelmi állapot. Közben nem cél, hogy pozitív élményeket tapasztaljunk meg, vagy ne éljünk át negatív élményeket, illetve nem törekszünk arra, hogy ezeket megváltoztassuk.

A/ Formális gyakorlás: 1) Testpásztázás (Body scan), 2) Légzésfigyelés, 3) Hangok megfigyelése, 4) Ülő meditáció- figyelmünk gondolataink, érzéseink felé fordítjuk, ha

¹¹³ <https://www.canstockphoto.hu/király-csiga-1675426.html> (2018. 01. 22.)

¹¹⁴

<http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=10&pid=&pev=2015&pho=07&pnap=&kat=1580&searchkey=&hol=&n=klarika47> (2018.01.22)

¹¹⁵ SZONDY, 2012. 44- 47. o.

¹¹⁶ <http://baratno.com/idocsapda/lassusag/> (2018. 01. 22.)

¹¹⁷ SZONDY, 2012. 44-47. o.

¹¹⁸ <https://www.fly4free.com/flight-deals/europe/non-stop-from-the-uk-to-gambia-from-only-150/> (2018. 01. 22)

¹¹⁹ SZONDY, 2012. 47. o.

¹²⁰ <http://mindfulnessitthon.hu/mi-az-a-mindfulness/> (2018. 01. 22.)

elidőzünk egy gondolatnál, akkor csak figyeljük hogyan gyakorol ránk erősebb hatást, 5) Éber figyelemmel kísért testgyakorlatok-jógagyakorlatok.¹²¹

70. Dia

Kép.¹²²Tudatos jelenlét formális/informális gyakorlása: B/ Informális gyakorlás: Bárhol gyakorolható pl.: Rögtön felébredés után, mielőtt kikelünk az ágyból 1-2 percig légzésünkre irányítjuk a figyelmet, Fürdőszobában automatikus tevékenység helyett tudatosan megfigyeljük pl. a víz hőmérsékletét stb. Munkanapunkon a következő gyakorlatok lehetnek: mielőtt elindulnánk munkába figyelünk a légzésünkre, lehet a sebességhatárnál lassabban haladni, munkahelyre érkezéskor tudatosítsuk magunkban, hogy hol vagyunk, hová tartunk stb.¹²³

71. Dia

Önre mennyire jellemző a tudatos jelenlét-gyakorlat dia.¹²⁴

72. Dia

Irodalom, források: Irodalom

Bóna Adrienn: A krízis lélektana. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Mikó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs, 2015

Gruhl, Monika: A keljfeljancsi- stratégia. Krízishelyzetek kezelése. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs, 2013.

Szondy Máté: Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012.

Wellensiek, Sylvia Kéré: Reziliencia tréning. A csapat pszichikai ellenálló képességének fejlesztésére. Elmélet és gyakorlat vezetőknek, trénereknek, coachoknak. Z- Press Kiadó Kft., Budapest, 2014.

73. Dia

Irodalom, források: Internetes források

a) Irodalom

2.-http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2014/05/Pozitiv_pszichologia_II_FK_20140507.pdf (2018. 01. 22.)

11.-

http://igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehetseghely/stressz_es_megkuzdes_BB.pdf (2018. 01. 22.)

13.-<http://slideplayer.hu/slide/2198715/> (2018. 01. 25.)

¹²¹ SZONDY, 2012. 48- 50. o.

¹²² <https://sjdpacvictoria.ca/mindfulness-workshop-resources/> (2018. 01. 22.)

¹²³ SZONDY, 2012. 50-52. o.

¹²⁴ SZONDY, 2012 29- 31. o.

18.,20.,21.,22.-<http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

25.,27.,29.,31.-<http://www.lelkititkaink.hu/burnout.html> H. Freudenberger (2018. 01. 22.)

b) Képek jegyzéke

1.<http://boldogsagprogram.hu/1-lecke-oktober-az-optimizmus-hava> (2018. 01. 22.)

3.<http://nevedbenasorsod.hu/wp-content/uploads/2014/05/életút.jpg> (2018. 01. 20.)

4. <http://twice.hu/eletmod/3-egyszeru-trukk-mindennapi-stressz-lekuzdesere> (2018. 01. 22.)

5. <http://gyogyszernelkul.com/betegsegek-amelyek-hattereben-a-stressz-all/> (2018. 01. 22.)

7. <http://www.noiportal.hu/main/npnews-6312.html> (2018. 01. 22.)

9. <http://stresszdoki.com/gondolatok/a-stressz-pozitiv-oldala-mert-meg-annak-is-van/> (2018. 01. 22.)

12. <https://www.canstockphoto.hu/kepek-fotok/krizis.html> (2018. 01. 22.)

74. Dia

17. <https://www.enpszichologusom.hu/services/kieges-burnout/> (2018. 01. 22.)

19. <http://www.munkahelyistresszinfo.hu/stressz-a-munkahelyen/hattertenyezok/munkahelyi-pszichoszocialis-kockazati-tenyezok.php> (2018. 01. 22.)

24. <https://bosziplaza.hu/segitseg-2/> (2018. 01. 22.)

26. <http://www.eleteroforras.hu/bemer-terapia-a-kieges-burnout-stressz-managerbetegseg-ellen/> (2018. 01. 22.)

28. <https://www.linkedin.com/pulse/identifying-preventing-treating-employee-burnout-randy-spradlin> (2018. 01. 22.)

30. http://www.omaha.com/momaha/extras/health-fitness/ways-to-comfort-scared-kids-during-severe-weather/article_eb88da0a-ef3f-11e4-ab62-b79dd8b04004.html (2018. 01. 22.)

32. <https://hu.depositphotos.com/50200823/stock-photo-hands-forming-word-stress-with.html> (2018. 01. 22.)

33. <https://hu.depositphotos.com/150432950/stock-photo-abstract-colorful-steel-spirals-pressure.html> (2018. 01. 25.)

35. <https://www.hrevolution.hu/reziliencia> (2018. 01. 22.)

39. <https://www.bien.hu/egeszseg-es-eletmod/lelki-harmonia/az-ures-pohar-legalabb-tiszta-a-valodi-optimizmus/117141> (2018. 01. 22.)

41. <http://somogyiangelika.hu/2017/01/09/lehet-karos-az-optimizmus/> (2018. 01. 22.)

43. <https://weheartit.com/entry/12870513> (2018. 01. 22.)

45. <http://blog.benedekkrisztina.com/lelki-fitness/a-siras-elfojtasa> (2018. 01. 22.)

47. <http://www.dynamique-mag.com/article/creation-entreprise-doit-on-renoncer-a-une-idee-banale.3707> (2018. 01. 22.)
49. <http://komlomediamedia.hu/13-iq100/947-gondolat-a-tarsdalmi-bizonytalansag-korul> (2018. 01. 22.)
51. <http://konferencia.hvg.hu/stresszmenedzsment> (2018. 01. 22.)
53. <http://szulo2pont0.hu/csalad/720-a-fejlodestudatos-hozzaallas-nem-eleg> (2018. 01. 22.)
55. <http://www.mosoly100.hu/content/szeretet-es-felelossseg-erich-fromm> (2018. 01. 22.)
57. http://szabadvagyok.blog.hu/2010/08/10/tarskereses_es_egyeni_felelosseg_mindenert_te_vagy_a_hibas (2018. 01. 22.)
59. <http://www.vallalkozo.info/jog/kktbt-felelosseg-3-meddig-es-mennyire-felelosek-a-tagok> (2018. 01. 22.)
61. <http://regenytar.hu/?tag=emberi-kapcsolatok> (2018. 01. 22.)
63. <http://tanc.org.hu/wp/category/kapcsolat/> (2018. 01. 22.)
65. <http://hellomagyarok.hu/szubjektiv/realitas-kontra-erzelmek-tarsadalomkritika-a-magany-eve-utan> (2018. 01. 22.)
67. <https://tr.stockfresh.com/image/4479523/healthcare-medical-and-future-technology-concept> (2018. 01. 22.)
69. <https://www.kbcequitas.hu/befektetesi-blog/nem-kell-varazsgomb-ahhoz-hogy-profitaljunk-a-tozsden> (2018. 01. 22.)
71. http://jegyzettar.blog.hu/2017/08/21/miert_volt_legyozhetetlen_az_okori_sparta (2018. 01. 22.)

72. WELLENSIEK, 2014. 57-59. o.

75. Dia

Irodalom, források:

73. WELLENSIEK, 2014. 72-73. o.

74. WELLENSIEK, 2014. 82-83. o.

75. WELLENSIEK, 2014. 93-94. o.

76. https://tavcso.hu/cikkek/elso_tavcso_cikk.html (2018. 01. 22.)

77. WELLENSIEK, 2014. 101. o.

78. WELLENSIEK, 2014. 142-144. o.

79. WELLENSIEK, 2014. 179-180. o.

80. WELLENSIEK, 2014. 182-183. o.

81. https://hu.123rf.com/photo_13036924_háromdimenziós-öttusa-jelkép-olimpiai-sport-sorozat.html?fromid=MmdMS051MzdDR0ZQMzR4Z0xxSHdkdz09 (2018. 01. 20.)

82. <https://www.uhs.umich.edu/mindfulness> (2018. 01. 21.)
84. https://www.google.hu/search?q=mindfulness+k%C3%A9pek&tbm=isch&tbs=rimg:CVXxcjRt7NuRIjgaGc1S6TYf8BKS5QauT2NOvqC6RAGLr_1DPVw_118wFcU1pHFAqTTYmZUo6vT9MHbb_15FOKT_1gnsCoSCeBoZzVLpNh_1EePcQ5Hd0sgYKhIJwEpLIBq5PY0RpD1Hn44IK-QqEgk6-oLpEAYuvxFcU2_1s_1yvWiyoSccM9XD_1XzAVxES6g8r9yKFDDeKhIJTWkcUCpNNiYRgKWDbfLt5uIqEgllSjq9P0wdthE1S-vaD6GDkCoSCf_1kU4pP-CewETccUe5DIhig&tbo=u&sa=X&ved=0ahUKEwi1ntnHoObYAhXEchQKHYmCCMgQ9C8IHw&biw=1366&bih=618&dpr=1#imgrc=VfFyNG3s25GQuM: (2018. 01. 20.)
86.
<http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=310&pid=&pev=2012&pho=9&pnap=&kat=&searchkey=&hol=&n=jpiros> (2018.01.20.)
88. <https://www.gettyimages.com/detail/illustration/pair-evil-heaven-hell-angel-demon-moral-royalty-free-illustration/522603319> (2018.01.21.)
90. www.onlinekepesssegfejlesztő.hu/ (2018.01. 21.)
92.
<http://www.hetek.hu/kulfold/201709/okok-es-felelosok-nyilatkozatvihar-a-hurrikanok-utan> (2018. 01. 21.)
94. <http://www.amateurphotographer.co.uk/latest/photo-news/worlds-best-fine-art-photography-revealed-80026> (2018. 01. 21.)
96. <https://biokalauz.hu/elelmiszer/2015/04/08/a-pitypang-5-jotekony-hatasa.html> (2018. 01. 21.)
98. <https://www.consciouslifestylemag.com/mindfulness-powerful-exercises-peace-of-mind/> (2018. 01. 21.)
100. <http://ingyen-hatterkep.hu/meandering-tigris-folyo-peruvian-amazonas-hatterkep-53078.shtml> (2018. 01. 22.)
102. <https://moly.hu/merites-rovatok/a-kepzelet-birodalmi-magikus-atjarok-iv> (2018. 01. 22.)
104. <https://doorfliesopen.com/2017/11/15/may-the-cycle-melt-raiders-at-the-bye/> (2018. 01. 22.)
106. <http://gyogynovenyek-gyogyteak.com/cimke/aszalt-szilva> (2018. 01. 22.)
108. SZONDY, 2012.37. o. 1. ábra
- 110 <https://mentootlet.blogspot.hu/search/label/kavics> (2018. 01. 22)
112. <https://www.canstockphoto.hu/király-csiga-1675426.html> (2018. 01. 22.)

76. Dia

Irodalom, források:

113

<http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&from=10&pid=&pev=2015&pho=07&pnap=&kat=1580&searchkey=&hol=&n=klarika47> (2018.01.22.)

115. <http://baratno.com/idocsapda/lassusag/> (2018. 01. 22.)

117. <https://www.fly4free.com/flight-deals/europe/non-stop-from-the-uk-to-gambia-from-only-150/> (2018. 01. 22)

119. <http://mindfulnessitthon.hu/mi-az-a-mindfulness/> (2018. 01. 22.)

121. <https://sjdpacvictoria.ca/mindfulness-workshop-resources/> (2018. 01. 22.)

123. SZONDY, 2012 29- 31. o.

124. http://endobronchial10.rssing.com/chan-6278165/all_p56.html (2018. 01. 26.)

125. <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/> (2018. 01. 22.)

c) Filmek jegyzéke

16. <https://www.youtube.com/watch?v=PcQGRmxWQPo&t=1871s> Ünnepi otthon (Home for the Holidays, 2005) rendezte: Richard Compton / részlet (2018. 01. 22.)

23. https://www.youtube.com/watch?v=xL-hmol_v3I Összeomlás (Falling down, 1993.) rendezte: Joel Schumacher / részlet (2018. 01. 26.)

77. Dia

Melléklet címdia.¹²⁵

78. Dia

Spark tool gyakorlati dia.

79. Dia

Spark tool gyakorlati dia.

80. Dia

Spark tool gyakorlati dia.

81. Dia

Vége címdia.¹²⁶

¹²⁵ http://endobronchial10.rssing.com/chan-6278165/all_p56.html (2018. 01. 26.)

¹²⁶ <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/> (2018. 01. 22.)



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy

COUNTRY CONTACT POINTS:

- Hungary ideahungary@juris.u-szeged.hu
- Ireland ideachildrights@ucc.ie
- Estonia katre.luhamaa@ut.ee
- Finland laura.Kalliomaa-Puha@staff.uta.fi
- Sweden estaffan.hojer@socwork.gu.se

Web: <http://ideachildrights.ucc.ie>

Facebook: IDEA Hungary

Twitter: @IDEAchildrights



UNIVERSITY
OF TAMPERE



Funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union