

Az önismeret
fontossága a
munkahelyen és a
magánéletben

SELLYE



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

Definíció

- Az önismeret, önmegismerés egy olyan önmagunkra irányuló lelki folyamat, amely során megismerjük tulajdonságainkat, képességeinket, szándékainkat, érzelmeinket, gondolatainkat és mindezek együttes működését.
- Az önmegismeréshez szükség van őszinteségre hogy be tudjuk vallani magunknak azokat az igazságokat is, amelyek bevallása olykor nehézséggel jár.



Az önismeret előnye

- Az önismereti folyamat önfogadással, magasabb önértékeléssel, az önbizalom erősödésével jár.
- Az önismeret erőt ad. Kevésbé leszünk befolyásolhatóak, kevésbé fogunk másoktól függeni.
- Önismeret nélkül nem tudunk jó emberi kapcsolatokat építeni, elszenvedjük az eseményeket, sodródunk a történésekkel .



Az önismeret minősége

- Van egy magunkról kialakult képünk, – aminek gondolom, tartom magam – ezt énképnek nevezzük.
- Az énkép az életünk során saját magunkról kapott információból alakul ki a másokkal való kapcsolataink és saját értékelésünk folyamán.
- Az énkép nem feltétlenül a realitáson alapszik, hanem olyan információkon, amiket igaznak tartunk (család, tanárok, barátok, munkatársak és az életünkben előforduló élethelyzetek hatása).



Johari ablak

- A **Johari-ablak** az önismeret egyik legszélesebb körben használt egyszerű modellje. Eredetileg az egyéni hatékonyság mérésére dolgozta ki Joseph Luft és Harry Ingham pszichológus, 1955-ben publikálták. Az elnevezés kettejük keresztnévének ötvözete (Joe és Harry → Jo-Hari → Johari).

Az „én” számára

	<i>Ismert</i>	<i>Ismeretlen</i>
<i>i s m e r t</i>	Aréna	Vak
<i>i s m e r t l e n</i>	Zárt	Sötét

Mások számára

Johari ablak

- A **Johari-ablak** az önismeret egyik legszélesebb körben használt egyszerű modellje. Eredetileg az egyéni hatékonyság mérésére dolgozta ki Joseph Luft és Harry Ingham pszichológus, 1955-ben publikálták. Az elnevezés kettejük keresztnévének ötvözete (Joe és Harry → Jo-Hari → Johari).

Az „én” számára

	<i>Ismert</i>	<i>Ismeretlen</i>
<i>i s m e r t</i>	Aréna Példák?	Vak Környezettől
<i>i s m e r t l e n</i>	Zárt 1 Példa?	Sötét Módszerek

**Mások
számára**