

*Most élsz???*...



*Most élsz!!!*...

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

Szinezd újra!

Énkép - Én Márka

Kreativitás



## Miről lesz szó?

- ★ Énkép: fogalom, kialakulása, kapcsolódó fogalmak
- ★ Én Márka: fogalom, jelentősége
- ★ Kreativitás : fogalom, jelentősége



## Mi az énkép?

Mindannyian gondolunk magunkra valahogy.

- ★ Azon tulajdonságok összessége, amelyet a személy magára nézve igaznak tart. ( Mérei, 1989 )
- ★ A személy önmagáról kialakított, állandósult mentális képe.
- ★ A személyiségvonásoknak azon összessége, amelyeket az egyén önmagának tulajdonít.
- ★ A saját magunkról kapott információkból alakul ki a másokkal való kapcsolataink és saját értékelésünk folyamán.
- ★ Az énkép állandóan jelen van, még ha nem is mindig tudatos.
- ★ Nem elég megismerni az önmagunkról alkotott képet, az énképet, azt el is kell tudni fogadni.



## Mi az énkép?

Az énképet a legegyszerűbben úgy határozhatjuk meg, mint az önmagunkra vonatkozó észleletek rendszerét.

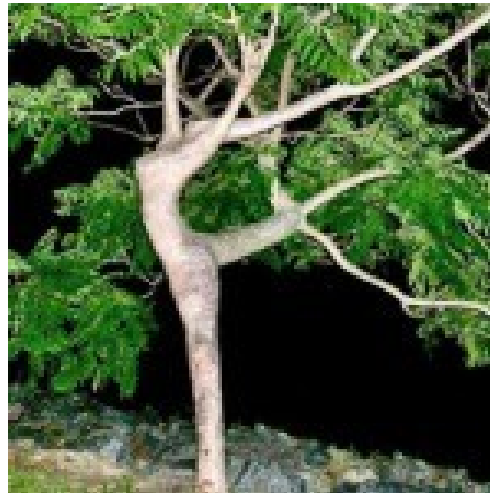
Olyan kérdésekre adott válaszokból tevődik össze:

- ★ Ki vagyok én?
- ★ Miben hiszek?
- ★ Mit tartok értékesnek?
- ★ Mit akarok elérni az életben?
- ★ Mik a jó és kevésbé jó tulajdonságaim?
- ★ Mire vagyok képes?
- ★ Milyennek látnak?



## Mi az énkép?

Az énkép szerkezete végeredményben egy fastruktúrával ábrázolható.





## Mi az énkép?

Az önmagunkra vonatkozó nézetek, vélekedések a személyiségfejlődésünk során fokozatosan alakulnak ki.

**Énképünk** a születéstől kezdődően sokáig másoktól függő.

- ★ A környezet visszajelzései  
szülők, társak, tanárok
- ★ Tapasztalatok  
mozgásos tapasztalatok  
siker és kudarc élmények  
jutalmazás, büntetés módjai  
csoportbeli elfogadottság mértéke



## Énkép

Erősödik, ha dicsérnek, és gyengül, ha elmarasztalnak.

A siker hizlalja, a kudarc próbára teszi.

Az énkép magában foglalja a saját testünkről, alkatunkról, külsőnkől,  
fizikai  
tulajdonságainkról, képességeinkről, szexuális jellemzőinkről, szellemi  
kapacitásunkról, tudásunkról,  
erkölcsi és egyéb normáinkról szerzett ismereteinket.



## Miért fontos?

Két tűzoltó bemegy az erdőbe, hogy eloltsanak egy kisebb tüzet.....

Akkor járunk a legjobban, ha mi magunk alakítjuk ki a rólunk alkotott képet. Ehhez azonban előbb látnunk kell azt a bizonyos képet.



## Miért fontos?

Belenézni a tükörbe, hogy tiszta képet lássunk: **Bátorság**

Elfogadni, amit látunk: **Felelősség**

Változtatni azon, ami megérett a változásra: **Élet**

Nem akarsz változni?

Akkor vedd észre, hogy akár a világ, mi is folyamatos változásban vagyunk!



## Énképhez kapcsolódó fogalmak

Értékeink: amit fontosnak tartunk

Önértékelés: az értékeinkkel összhangba hozott énkép

Akinek túl alacsony, vagy túl magas az önértékelése, ez mindig jel arra, hogy érdemes az énképét megvizsgálnia.

*Most élsz???*



*Most élsz!!!*

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

Én Márka



Filipidisz Ildikó Változás coach



## Én Márka

„Légy Önmagad! Mindenki más már foglalt.” Oscar Wilde

Jeff Bezos, az Amazon alapítója szerint: az „én-márkánk” azonos azzal, amit mások mondanak rólunk, amikor kilépünk a szobából.





## Én Márka

Néhány kérdés:

Ki jut eszünkbe, ha azt mondom Windows?



Filipidisz Ildikó Változás coach

*Most élsz???*



*Most élsz!!!*

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

## Én Márka

Ki jut eszünkbe, ha azt mondom Anglia, Második Világháború, szivar?



Filipidisz Ildikó Változás coach

*Most élsz???*...



*Most élsz!!!*...

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

## Én Márka

A márka egy sajátos minőség. A termékmárkától azt várjuk, hogy stabil, megbízható minőséget nyújtson.

Az Én-Márka eleven, erős, szenvedélyes személyiség. Akkor működik, ha folyamatosan és hitelesen tudja valaki képviselni azt, ami Ő, azaz letisztult az Én-Képe.

*Most élsz???*...



*Most élsz!!!*...

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

## Én Márka

Eddig a reklám világában a márkákat személyesítették meg.

Ma már a személynek gyártunk márkát!

Hogy kerül a csizma az asztalra?

Facebook, Iwiw, Twitter.....

Filipidisz Ildikó Változás coach



## Én Márka

Vegyük csak közelebbről szemügyre a munka világát.

Fontos ez?

A szakemberek szerint tévedés azt hinni, hogy elég jól végezni a munkánkat, és aztán majd valaki felfedez bennünket.





## Én Márka

Mindenki jó valamiben. Ennek a felfedezése az Én-Márka építés első lépése.

Az Én- Márka építése nagyon leegyszerűsítve a belső értékeink meghatározása és kommunikációja.

Az Én-Márka akkor jó, ha hiteles alapokra épül, arra, amit természetünknel fogva jól csinálunk.

Az Én-Márka akkor jó, ha világos az értékrendünk, és egy jól megfogalmazható küldetés érdekében épült.

Az Én-Márka akkor sikeres, ha tudatos tervezés eredménye, és letisztult kommunikáció jellemzi.

*Most élsz???*



*Most élsz!!!*

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

## Én Márka

Az Én-Márka lehetővé teszi, hogy kiemelkedj a sokaságból, ha ezt akarod.



Filipidisz Ildikó Változás coach

*Most élsz???*



*Most élsz!!!*

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

## Én Márka

Az Én-Márka alaptörvénye:

„Légy jó valamiben, érezd magad jónak és látszódj is jónak.”



Filipidisz Ildikó Változás coach



## Kreativitás

Osho szerint „a kreativitás a létező legnagyobb lázadás”.

Az életünk minden területén felbukkanó fogalom.

Ma már szinte egyetlen álláshirdetésből sem maradhat ki, elvárás a kreativitás.

A kreativitás az ember veleszületett képessége. Valamiben mindenki kreatív.



## Kreativitás

A kreativitás három alapeleme:

**Intellektuális:** tudás, ismeret, képesség, hogy legyenek ötleteink Amiről nincs ismeretünk az számunkra nem létezik.

**Motivációs:** a készletés, hogy valami ismert dolgot megváltoztassunk, megoldjunk egy problémát, vagy egyszerűen csak egy eddig megszokott dolog szebb, jobb, egyszerűbb legyen.

**Érzelmi:** a gondolkodás bátorsága, kockázatvállalás, a megszokottal szembe menni képessége.



## Kreativitás

A kreatív ember jól elkülöníthető személyiségjegyekkel rendelkezik:

**Problématudat:** felismeri a problémát és megkérdőjelezi az eddig bevált, előre gyártott megoldásokat.

**Újszerű megközelítés képessége:** képes átfogalmazni a kérdéseket, ezáltal új megközelítést téve lehetővé.

**Lényeglátás:** nem veszik el a részletekben.

**Elemző és szintetizáló képesség:** elemeire tudja bontani a problémát és felismeri az összefüggéseket.

**Ötletgazdag**

**Rugalmas gondolkodás:** nem az elfogadott gondolatmenetet követi.

**Eredeti:** képes szokatlan megoldásokat produkálni.



## Kreativitás

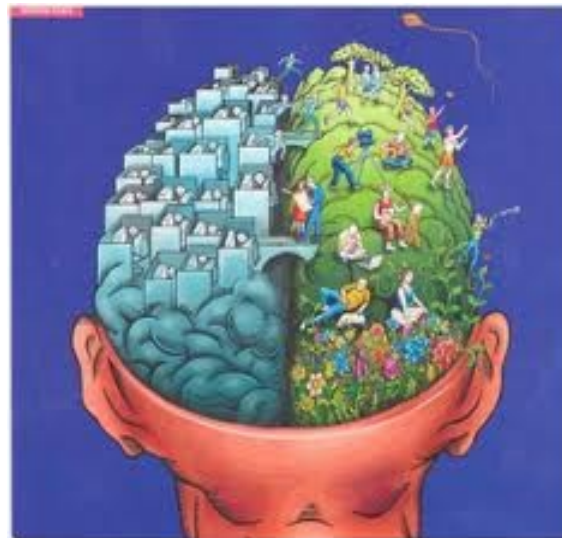
A kreatív ember:

- ★ kíváncsi!!! érdeklődő, független, szabad gondolkodó
- ★ erős az önmegvalósítás szándéka
- ★ pozitív az énképe, magabiztos
- ★ szabad személyiség: nehezen viseli a korlátokat, szabályokat, kötöttségeket
- ★ a környezet tökéletesítésére törekszik
- ★ képes elhagyni a komfortzónáját



## Kreativitás

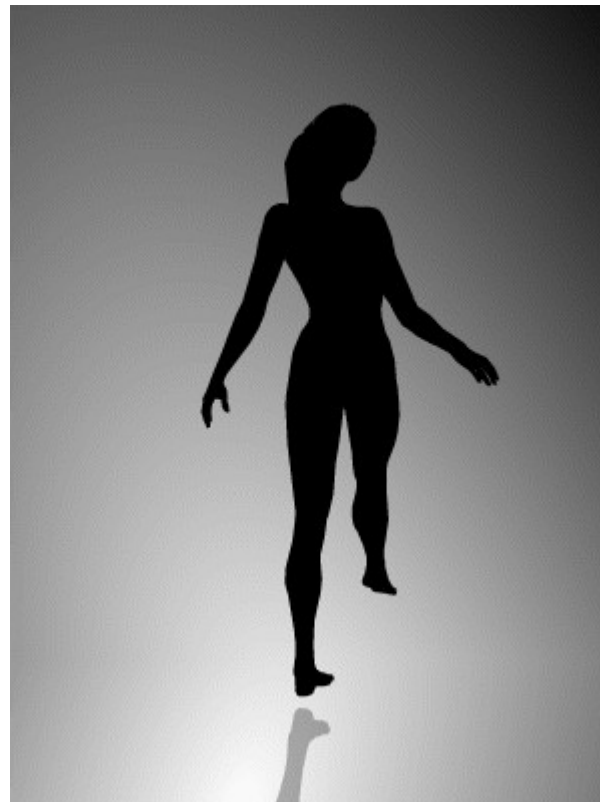
A kreatív agy: a komplex problémamegoldás mindkét agyfélteke aktivitását igényli





# Kreativitás

Merre forog ?



Filipidisz Ildikó Változás coach

*Most élsz???*



*Most élsz!!!*

[www.most-elsz.hu](http://www.most-elsz.hu)

Köszönöm a figyelmet !

Filipidisz Ildikó Változás coach