



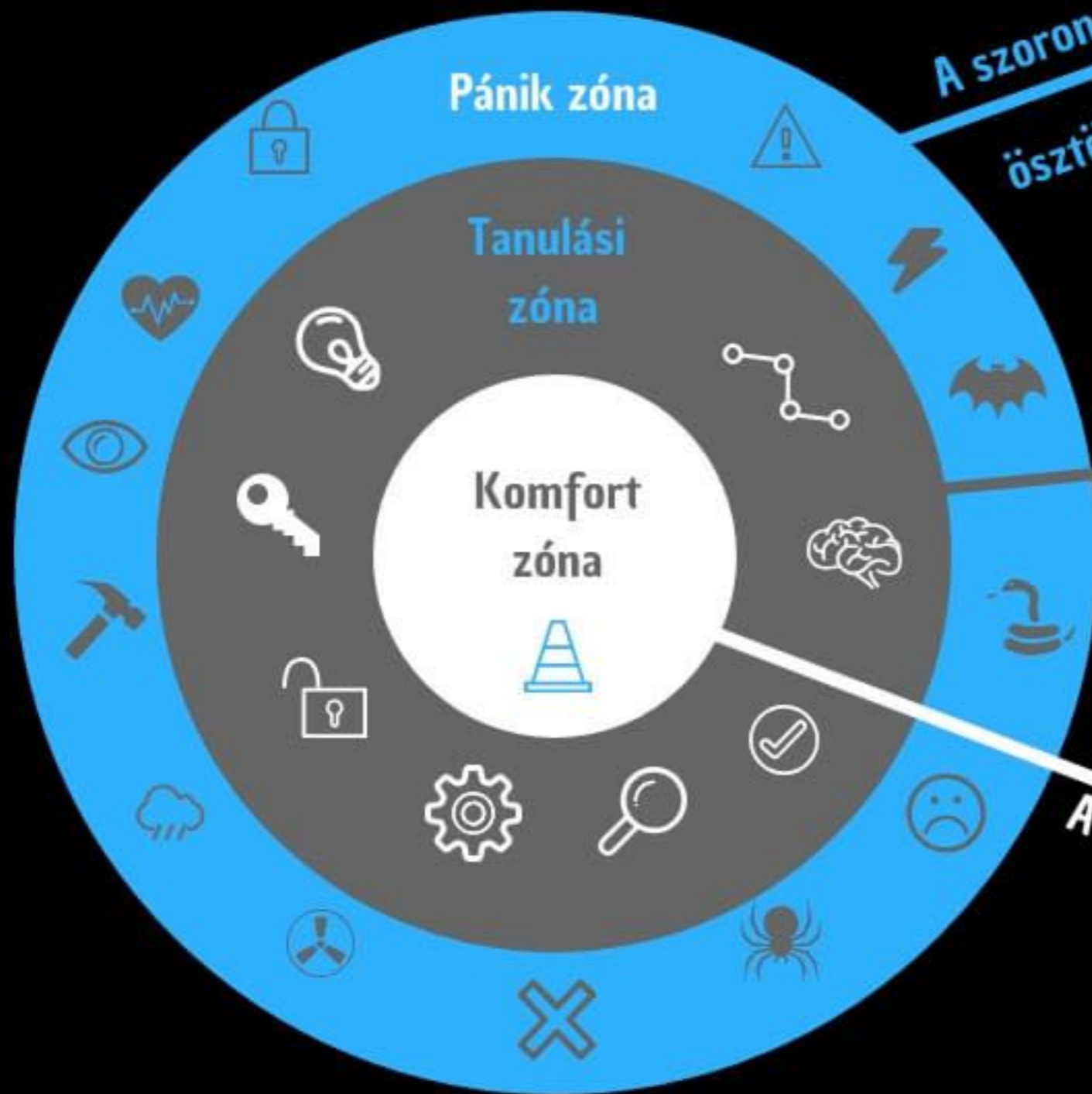
VÁLTOZZUNK, VÁLTOZTASSUNK... DE HOGYAN?

Solymosi Krisztina r. alezredes

Rendőrségi Oktatási és Kiképző Központ
Szervezetfejlesztési és Tréning szervezési Főosztály



KOMFORTZÓNA - modell



A szorongás lebénít

NINCS tanulás

ösztönös cselekvés: lefagyás / menekülés / harc

A szorongás mobilizál / új dolgok elsajátítása

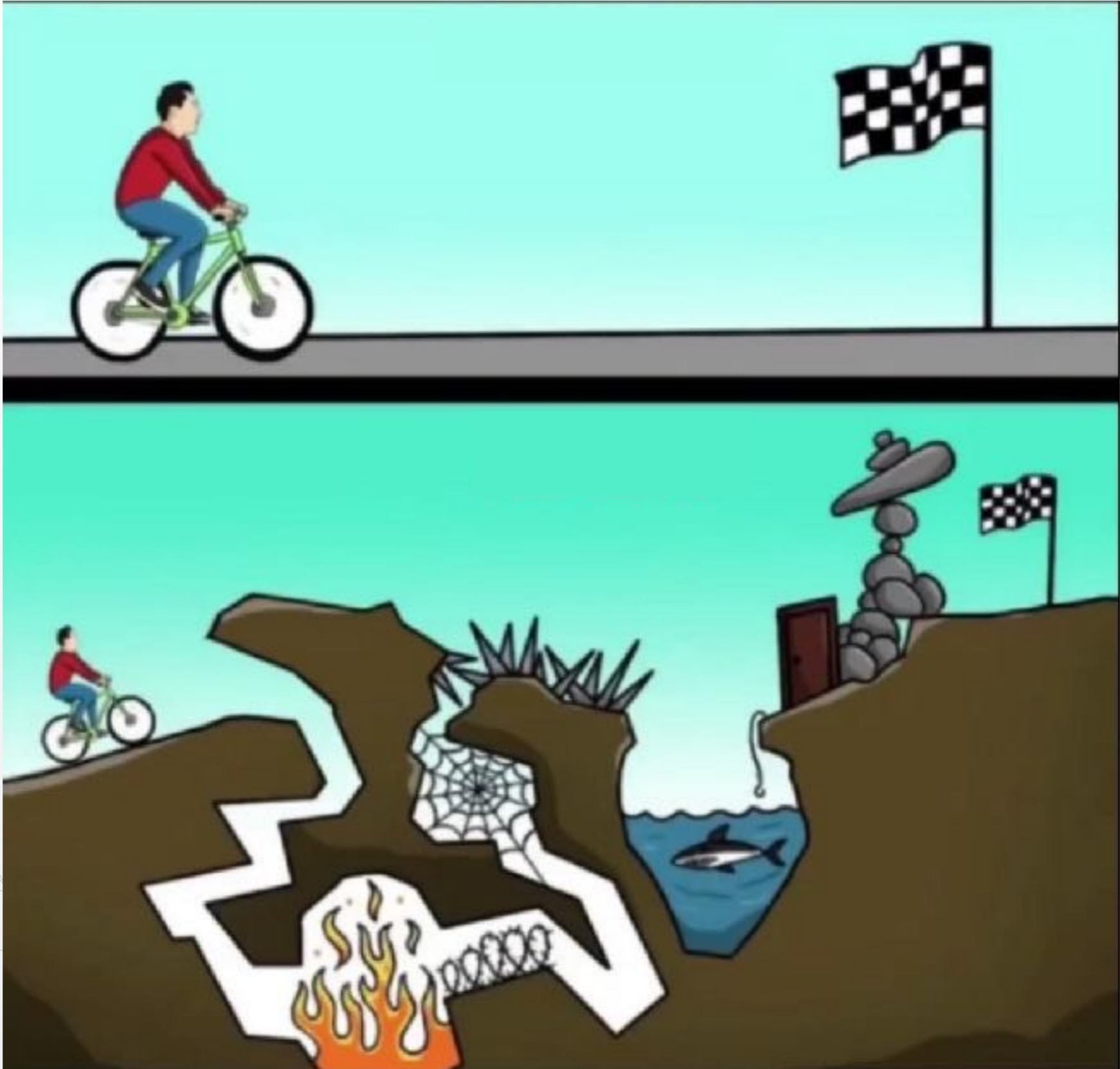
Kihívások --> új megoldások

Nyugodtak vagyunk

A feladathoz szükséges képességekkel rendelkezünk.

Vonzó jövőkép
(ok, amiért érdemes fejlődni)





IDŐPERSPEKTÍVÁK

Múlt negatív



Múlt pozitív



Jelen fatalizmus



Jelen hedonizmus



Transzcendentális
jövő



Célorientált
jövő



IDŐPERSPEKTÍVÁK



Múlt pozitív



Jelen hedonizmus



Célorientált
jövő

Vonzó jövőkép
(ok, amiért érdemes fejlődni)



Identitás

(nem azt tesszük, amire képesek vagyunk - hanem azt, amit gondolunk magunkról)

Vonzó jövőkép
(ok, amiért érdemes fejlődni)



*Érzelmi
állapot*

Identitás

(nem azt tesszük, amire képesek vagyunk - hanem azt, amit gondolunk magunkról)

Energiaszint

+

-

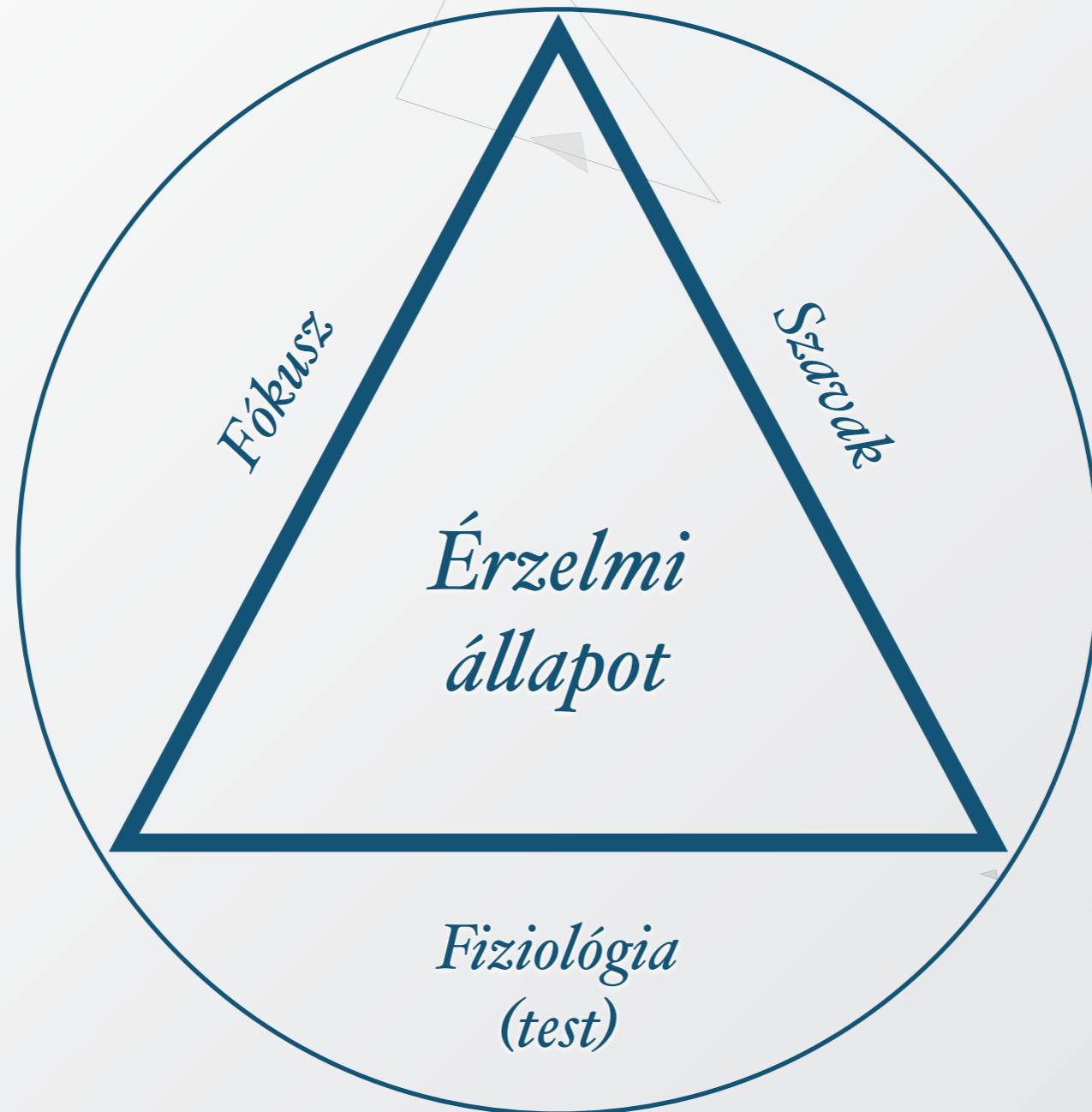
ŐRJÖNG	IRTÓZIK	FRUSZT- RÁLT	FEL- DOBOTT	ENERGI- KUS	EKSZTA- TIKUS
MÉRGES	IDEGES	NYUGTA- LAN	JÓKEDVŰ	VIDÁM	BOLDOG
BOSSZÚS	FESZÜLT	FESZEN- GŐ	JÁTÉKOS	ÉLETTELI	DERŰS
BORÚ- LÁTÓ	GYÁSZOS	UNOTT	GOND- TALAN	ELÉGE- DETT	KI- EGYEN- SÚLYO- ZOTT
ELKESE- REDETT	SZOMO- RÚ	FÁRADT	HIGGADT	ÁLMO- DOZÓ	LAZA
REMÉNY- VESZTETT	LEVERT	KIMERÜLT	MEG- KÖNNYEB- BÜLT	NYU- GODT	BÉKÉS

Kellemesség

-

+

Vonzó jövőkép
(ok, amiért érdemes fejlődni)



Identitás

(nem azt tesszük, amire képesek vagyunk - hanem azt, amit gondolunk magunkról)



vege

Thankx you!



Solymosi Krisztina, 30/311-1336, solymosik@orfk.police.hu

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!