



Figyelj önmagadra és megerősödik vezetői személyiséged!

A jövő héten elindul a *Bennem élő vezető* online fejlesztő sorozat, amelynek keretében a következő egy év során kéthetente egy-egy elgondolkodtató esetet vagy témát küldünk számodra, amit egy személyes feldolgozást segítő online napló kísért párhuzamosan. Mindegyik olvasmány végén megfogalmaztunk néhány kérdést is, amelyek lehetőséget kínálnak az olvasottak mélyítésére, saját helyzeted, szereped átgondolására.

Az olvasmányok másként hatnak attól függően, hogy mennyire nyitott olvasóval találkozunk. Különösen fontos lesz, hogy milyen külső-belső környezetet teremtessz az általunk összeállított üzenetek, kérdések és legfőképpen a Benned megszülető válaszok befogadásához. Alakítsd ki az odafigyelés környezetét, és teremts teret önmagadban a Benned élő vezetőnek!

Örülünk, hogy támogathatunk a *Bennem élő vezető* kezdeményezésünkkel. Úgy gondoljuk, hogy ha velünk tartasz, a következő több mint egy éves időszakban támogatni tudunk Téged és az általad vezetett szervezetet az eredményesség és hatékonyság erősítésében. Ráadásul közben **egyre több sikert, örömet és szabadságot élhetsz meg** napi munkádban.

Mindehhez persze szükséges némi előkészület. Azt tapasztaljuk, hogy azonos mondatok, szövegek másként hatnak attól függően, hogy az olvasó mennyire nyitott rájuk. Ezért javasoljuk, hogy ezt a **nyitottságot Te is teremtsd meg**, mielőtt alkalmanként belevágsz vezetői működésed áttekintésébe, a Benned élő vezető megkeresésébe. Ehhez fogalmaztunk meg az alábbiakban néhány rövid, de **nagyon fontos ajánlást**, amelyek segíthetnek Neked felkészülni az általunk küldött olvasmányokkal való találkozásra.

„Hogyan készüljek?”

Teremts időt! Nem sokat - mondjuk alkalmanként 10-20 percet. Persze tudjuk, ez nem kevés. Mégis azt gondoljuk, hogy **Neked, mint vezetőnek jogod van** arra, és bizonyos mértékben kötelességed is, hogy időt szánj saját vezetői gyakorlatod fejlesztésére. Biztosíts tehát magadnak időt arra, hogy nyugodtan olvashasd át anyagainkat, majd támogató kérdéseink mentén átgondolhasd, átélhesd mindazt, ami az adott esettel, témával kapcsolatban megjelenik Benned.

Zárd ki a külvilágot egy rövid időre! Hogy milyen módon, az a Te döntésed, de biztosítsd magadnak, hogy **ne zavarjanak ebben a rövid, önmagadra szánt időben**. Vonulj félre, csukd be az ajtót, szólj a

titkárságnak, hogy ne zavarjanak, kapcsold ki a telefont... - tégy bármit, ami garantálja e rövid időszak nyugalmát és koncentrátságát.

Hozz létre szabad belső teret! Ürítsd ki magadból azokat a zavaró gondolatokat, érzéseket, belső zörejekeket, amelyek zavarhatják, hogy önmagadra figyelj. Tudjuk, ez nehéz, mégis próbáld meg **befogadóvá válni olyan mértékben, amennyire ez csak lehetséges.** Elvégre hogyan önthetsz friss vizet egy pohárba, ami még tegnapi vízzel van tele!

Adj esélyt! Az általunk küldött vezetői esetek és témák közül talán nem mindegyik vonatkozik Rád. Elsőre talán elutasítást is érzel majd némelyikkel szemben. Ha így alakul, próbáld ezt első reakciónak tekinteni, és mint ilyet félretenni, vagy - éppen ellenkezőleg – nézd meg, hol lehet Benned a negatív reakció gyökere. Tekintsd magától értetődőnek, hogy lesznek alkalmak, amikor úgy érzed, képes voltál tanulni önmagadról, máskor meg nem. **Van, amikor összejön, és van, amikor nem.** Akárhogyan is alakul, a következő alkalom egy újabb lehetőséget kínál Neked a ráhangolódásra.

Keress az a kérdést, ami hat! Olvasmányaink után kérdéseket találsz, amelyekkel serkenteni kívánunk arra, hogy saját személyes szinteden keress meg az adott téma tanulságát. **Minden kérdés egy-egy sajátos elmélkedési irányba indíthat el, egy-egy másik világ felé nyithat ajtót.** Ne siess! Ne akarj gyorsan válaszolni rájuk! Hagyd, hogy elindulhasson gondolkodásod egy új irányba. **Engedd, hogy magától szülessenek meg a válaszaid.** Hagyj időt arra, hogy feltáruljon mindaz, ami ott van Benned az adott témához kapcsolódóan.

Figyelj önmagadra! Hagyd, hogy a felvetett témák és esetek hatására újszerű gondolatok születhessenek. Ehhez gyakran félre kell tenni az első gondolataidat, reakcióidat, amelyek esetleg inkább felvett szerepeidhez kapcsolódnak. Hagyd, hogy őszinte válaszok fogalmazódhassanak meg Benned, és halld meg azokat. Hagyd, hogy akár megérzéseid vagy érzelmeid vezessenek. **Próbáld meg egy kis ideig benne maradni ebben a gondolati és érzelmi áramlatban.**

Ha szükségét érzed, legyen Nálad jegyzetelésre alkalmas eszköz! Mindketten mániákus jegyzetelők vagyunk. Persze, vannak olyanok is, akiknek erre nincs szüksége. Az a lényeg, hogy gondolataid szabadon áramolhassanak, ugyanakkor később hasznos lehet visszaidézni egy-egy elemet, amire majd tudatosan építheted későbbi lépéseidet. **Jegyzetelj, ha segít!** Ehhez kapsz külön támogatást is egy személyes feldolgozást segítő online napló formájában, amelyről külön levélben adunk tájékoztatást.

Folytasd önmagad! A következő időszakban küldött anyagaink természetesen nem foghatják át teljes vezetői gyakorlatodat. Éppen ezért arra ösztönzünk, hogy az időközben elsajátított megközelítéssel folytasd megfigyeléseidet két kiküldött gondolatébresztő között, illetve a program befejezését követően is. **Használd ki a környezetekben adódó helyzeteket,** történeteket arra, hogy újra és újra frissíthesd tisztánlátásodat önmagadról és szervezetedről.

Mindketten azt kívánjuk Neked, hogy a több mint egy évig tartó kapcsolatunk után önmagadban megerősödve, örömmel és elégedettséggel légy képes tovább folytatni feladataidat.

Üdvözlettel:

Bognár Nándor és Martin Hajdu György