

CMC

online

# MeetUp

#34  
online

## Dupla MeetUp #1

## CMC és speciális CMC jelöltek előadásai

Csovcsics Kitti: Önismeret a tanácsadásban

Marhefka István Rudolf: Középiskolás programozócsapatoknak szóló mentorprogram tapasztalatai 6 év távlatából

Bácsi László Balázs: A LEGO története, az építőjátékok pozitív hatásai a gyerekek és a felnőttek esetén

Erdélyi Erzsébet: A sikeres változás módszertan (John Kotter) alkalmazása a gyakorlatban

Moderátor: Csákvári Péter

**2025. március 20., csütörtök | 16.00**

[meet.google.com/pyc-sxbx-gfi](https://meet.google.com/pyc-sxbx-gfi)

V  
T  
M  
S  
Z



# MeetUp

**#34**  
**online**

Önismeret a tanácsadásban

Csovcsics Kitti

Budapest, 2025. március 20.

V  
T  
M  
S  
Z

# Amiről ma szó lesz

---

Önismeret

- Történelmi áttekintés

Önismeret

- Definíciók

Önismeret

- Eszközök, módszerek

Önismeret

- Tanácsadás



# Önismeret „történelme”\*



„Ismerd meg magad!”

\*teljesség igénye nélkül

# Önismeret történelme: Ókori filozófusok



- Szókratész: „A legnagyobb bölcsesség, ha az ember tudja, mit nem tud.”
- Platón: „Az embernek először önmagát szükséges megismerni mielőtt mások ügyeivel foglalkozna.”
- Epiktétosz: „Az ember nyugtalanságát nem a dolgok okozzák, hanem az, ahogyan gondolkodik róluk.”
- Marcus Aurelius: „Ha rajtad kívül álló dolgok bántanak, nem ők zavarnak téged, hanem a saját, róluk alkotott ítéleted.”



# Önismeret történelme: Modern kori filozófusok



- Soren Kierkegaard: „A legnagyobb veszély nem az, hogy túl magasra tűzöl ki célt, és nem éred el, hanem hogy túl alacsonyra, és el is éred.”
- Friedrich Nietzsche: „Válj azzá, aki vagy.”
- Jean-Paul Sartre: „Az ember nem más, mint amivé önmagát teszi.”
- Erich Fromm: „Az ember legnagyobb feladata az, hogy megtalálja önmagát.”

# Önismeret definíció(i)

- Mi az önismeret?
  - Pszichológia? Filozófia? Ezotéria? Hobbikurzus? Hétvégi kirándulás? Képzés? Tanúsítvány?

Az önismeret a pszichológiában gyakran használt kifejezés, amely alatt azt értjük, hogy az egyén ismeri saját személyiségének összetevőit, határait és lehetőségeit, betekintése van viselkedésének rugóiba, hátterébe, motívumrendszerébe, és helyesen ítéli meg az emberi kapcsolatokban játszott szerepét, hatását.

Az önismeret fejlődő és fejleszthető képesség, mely formálható önmagunk megfigyelésével és elemzésével, illetve a környezetünk felénk irányuló visszacsatolásai által kialakuló énképünk tudatosításával.

Az önismereti fejlődés eredményeként létrejön a koherens énfogalom, és kialakítható a helyes önértékelés.

/wikipedia/

„... az önismeret egy külvilágba ágyazott belvilág megismerése, de mindig egy érzéki valóságé, és nem az önmaga tulajdonképpeni ismerete. „Önmagamat”, az „önmagát”, az „ént magát”, a „maga a dolog” analógiájára soha nem ismerhetem meg, csak elgondolhatom.”

/Boros János/

Önmagunk jellemének, erényeinek és hibáinak megismerésére irányuló lelki tevékenység.

/A magyar nyelv értelmező szótára/

**Egy folyamat, mely során az ember fel tudja térképezni magát, önmaga külső szemlélőjeként – meg tudja érteni helyzetekre adott reakcióit, meg tudja érteni személyisége rétegeit és meg tudja ismerni belső mozgatóját - minden pillanatban.**

# Önismeret a gyakorlatban: Eszköz - módszer és Mi magunk



- Életen át tartó folyamat: önmagunk megismerése – a minket körülvevő világ felisméré
- Eszközök széles palettája áll rendelkezésre:
  - Személyiségtípus szerinti besorolások,
  - Asztrológia,
  - Grafológia,
  - Kérdéseken alapuló módszerek,
  - Önismereti terápia,
  - Enneagram, stb.
- Start: Ki vagyok Én?
  - Önmagunk történetének és a történet kialakulásának megismerése



# Önmagunk - „történelme”

Életünk főbb állomásai (teljesség igénye nélkül):

- Fogantatás
- Születés
- Óvodába járás
- Iskolákba járás
- Kamaszkor
- Munkahely
- Családalapítás

## Gyermekkor

- Ismeretek, tapasztalatok gyűjtése
- Megjelenik az „éntudat”
  - A gyermek az őt ért hatásokból építi fel önmagát

## Felnőttkor

- Folytatódik a tapasztalatok gyűjtése, halmozása
- Megjelennek a célok, tervek, felelősség
- Sikerek, kudarcok

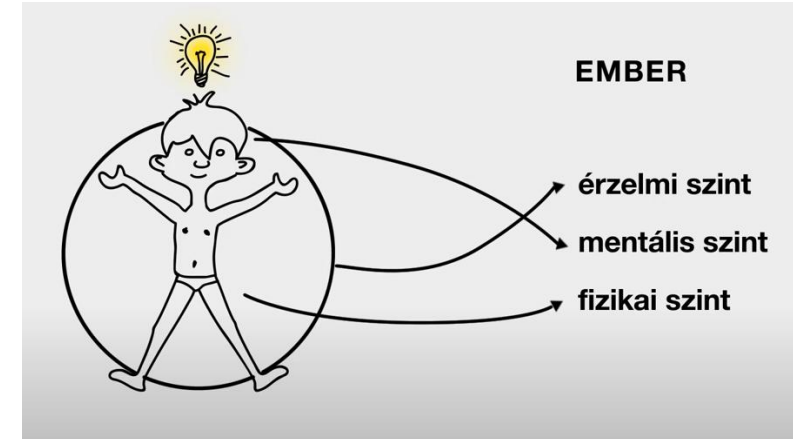
## Fejlődő szakasz

- Megjelennek a kérdések: Ki vagyok én? Mi az életem értelme?
- Telítődési pont
- Munka önmagán

A tudatfejlődés szakaszai és főbb állomásai (Török-Szabó, 2015)

# Önmagunk – Kik vagyunk?

- Ki vagyok Én?
- A nevem, a címem, az, amit elértem?
- Ember vagyok
  - Fizikai-mentális-érzelmi szint összessége
- Én, én vagyok
  - Gondolatok összesége, egyedi szűrő a valóságon
  - Egy hagyma 😊



Részlet: Tegyük fel, hogy... 1. c. youtube videóból



Az ego szerkezete (Eli Jaxon-Bear, 2005)

# Önismeret a gyakorlatban

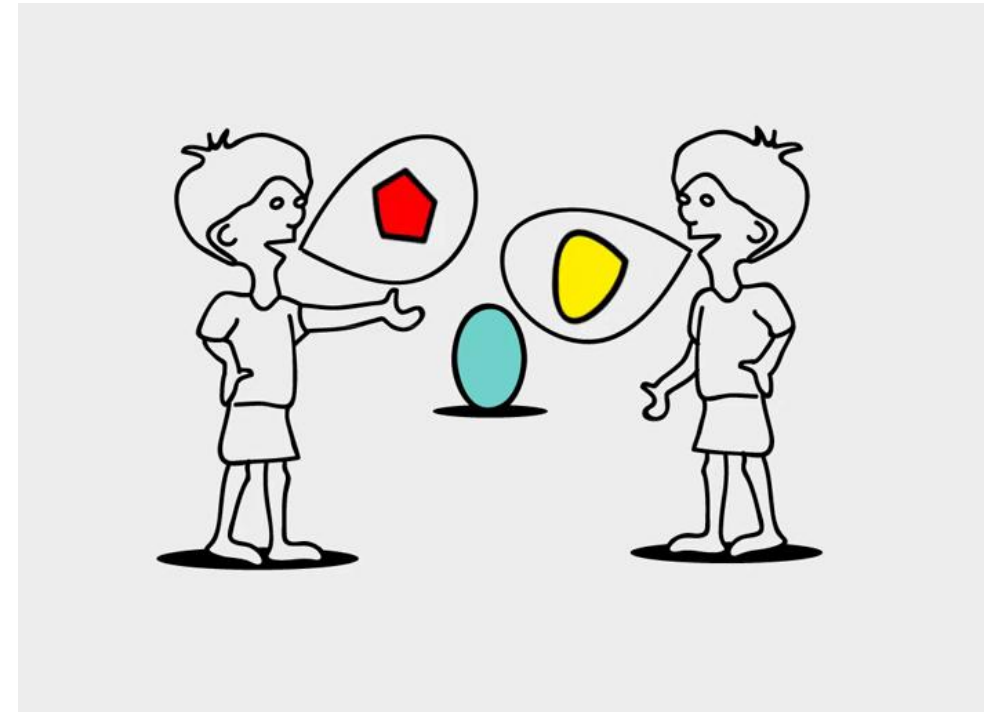
- Figyelem – magunkon
  - Hogy vagyok? Hogy érzem magam?
    - Fizikai szinten:
      - Mozgás-táplálkozás-alvás
    - Mentális szinten:
      - Kommunikáció
      - Viselkedés
        - ❖ Minták
- Tudatosítás
  - Mit figyeltem meg ma magamon
    - Tények összegyűjtése
    - Tapasztalatok, egyéni megélések összegyűjtése
    - Kettő közötti különbség felismerés – egyedi mechanizmus feltárása





# Tanácsadás mint az önismeret terepe

- Minden körülmények között jelen vagyok az adott helyzetben
- Az adott helyzetekben kérdezek, válaszolok, reagálok
- A másik fél kérdez, válaszol, reagál
- A helyzet, amiben vagyunk hat ránk, hatunk egymásra
  - Mikor vagyok képes látni a helyzetet valójában?
  - Mikor vagyok képes látni a másik felet valójában?
- Egyéni példa: naivitás szemüvege a valóságon



Részlet: Tegyük fel, hogy... 3. c. youtube videóból

# Önismeret – mint eszköz a tanácsadásban

- Saját „elfogultságunk” felismerése segít:
  - Ügyfél megismerésében
  - Helyzet valós értékelésében
  - Megfelelő megoldás kiválasztásában
  - Könnyebbé és hatékonyabbá tenni a kommunikációt
  - Csapatunk és önmagunk munkahelyi jóllétének megteremtésében
- Részletek a VTMSZ etikai kódexéből:
  - A tanácsadó csak olyan munkában/projektben vesz részt, amely az ügyfél **valós** érdekeit szolgálja.
  - A tanácsadó feltárja ügyfele előtt, hogy milyen mértékben rendelkezik **a feladat elvégzéséhez szükséges kompetenciákkal** és képesítésekkel, továbbá csak olyan feladatra vállalkozik, amelynek szakszerű és magas szintű elvégzéséhez ő vagy és/vagy alvállalkozója a megfelelő felkészültséggel rendelkezik.
  - A tanácsadó olyan esetben, amikor **függetlenségét vagy tárgyilagosságát bármi befolyásolhatja, ezt az ügyfél előtt egyértelműen fel kell tárnia, és az ügyfél döntésétől** kell függővé tennie tanácsadói közreműködését, továbbá az érdekkonfliktust fel kell oldania.
  - A tanácsadó tartózkodik **a javasolt specifikus vezetési tanácsadói szolgáltatással kapcsolatos irreális vagy túlzó várakozások keltésétől.**
- Projektekben emberekként dolgozunk – fejlődünk együtt.





# Köszönöm a lehetőséget!





# Források

---

Boros Gábor. (2007). Filozófia. Akadémiai Kiadó.

Boros János. (2021). Immanuel Kant. Akadémiai Kiadó.

Eli Jaxon-Bear. (2005). A megszabadulás enneagramja. Ursus Libris.

Török-Szabó Balázs. (2015). A teória. Könyvpont Kiadó.

Török-Szabó Balázs. (2020). A fejlődéspraktika. L'Harmattan.

A magyar nyelv értelmező szótára. (Arcanum)

Wikipedia. Önismeret. Letöltve: 2025. március 20., <https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%96n ismeret>

Fontanus Központ. Tegyük fel, hogy 3. [YouTube videó]. Letöltve: 2025. március 20., <https://www.youtube.com/watch?v=q7Zy0ZxKM2M>

Vezetési Tanácsadók Magyarországi Szövetsége. Etikai Kódex. Letöltve: 2025. március 20., <https://vtmsz.hu/hu/etikai-kodex/>