



BUDAPESTI
POK



Változó világ, fejlődő én Alkalmazkodás, reflexió és tanulás a 21. században

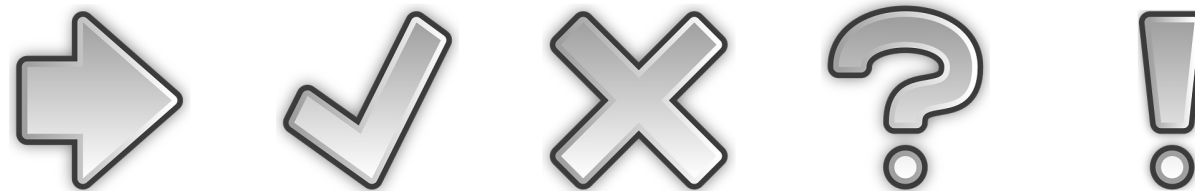
Kapsza Enikő
okl. építészmérnök, szupervizor, reflektív coach

2025.11.12.



**William Blake:
Newton (1795)**

[https://www.szepmuveszeti.hu/
kiallitasok/menny-es-pokol-
william-blake/](https://www.szepmuveszeti.hu/kiallitasok/menny-es-pokol-william-blake/)



**MIRŐL (NEM) FOG SZÓLNI AZ
ELŐADÁS?**

VUCA WORLD

Volatile - Változékony

Uncertain - Bizonytalan

Complex - Összetett

Ambiguous – Kétértelmű

Johansen, B. (2009). *Leaders make the future: Ten new leadership skills for an uncertain world*. Berrett-Koehler Publishers



BANI WORLD

Brittle – Törékeny

Anxious – Szorongó

Nonlinear – Kiszámíthatatlan

Incomprehensible –
Érthetetlen

Cascio, J. (2020), *Facing the age of chaos*, Medium

MI IS A BAJ A MAI VILÁGUNKKAL?

Társadalmi felgyorsulás csapdája:

- Technikai fejlődés sebességének növekedése
- A változások ütemének gyorsulása
- Saját életünk felgyorsulása

Folyamatosan fejlődő, gyorsuló világ, növekvő hatékonyság...

Mégis, egyre kevesebb időnk van?

Hartmut Rosa német szociológus és politológus, (2014)

MI A BAJ A MAI VILÁGUNKKAL?

A folyamatos gyorsulás tartja fenn a modern társadalmat.

Folyamatosan gyorsulnunk kell ahhoz,
hogy fenntartsuk, amink van.

DESZINKRONIZÁCIÓ ELIDEGENEDÉS KIÉGÉS

Hartmut Rosa német szociológus és politológus, (2014)



**MIT
TEHETÜNK?**



REZONANCIA

- Nyitottság a világra
- Megszólítotttság - reagálás
- Kölcsönös kapcsolat
- Átalakító élmény
- Nem kontrollálható
- Nem megvásárolható



Hartmut Rosa, (2021)

FLOW – ÁRAMLATÉLMÉNY

Magas fókusz

Kihívás és képességek egyensúlya

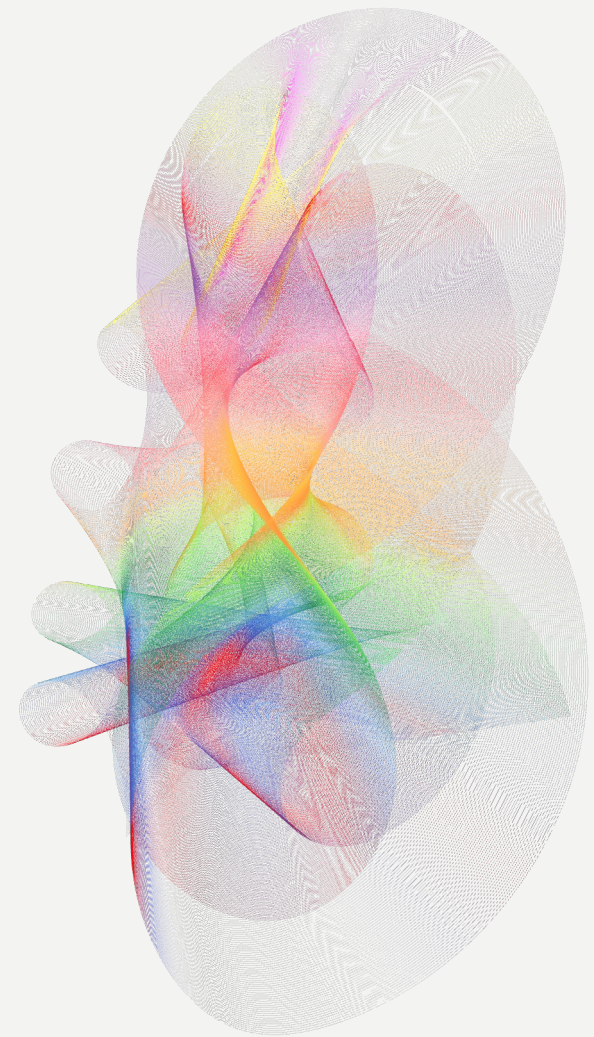
Az időérzékelés megváltozása

Önmagáért való cselekvés

A kontroll érzése

Egó háttérbe szorulása

Azonnali visszajelzés



Csíkszentmihályi Mihály, (1997)

KREATIVITÁS

Energikusság – Lazítás

Okosság – Naivítás

Fegyelem – Játékosság

Képzelőerő – Földhözragadtság

Introvertáltság – Extrovertáltság

Céltudatosság – Önzetlenség

Keményység – Lágyság

Hagyománytisztelet – Lázadozás

Szenvedély – Objektivitás

Fájdalom – Öröm

Azt a személyt nevezzük
“kreatívnak”, aki az adott
ellentétpárok mindkét
végletén jól működik.

Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás,
Akadémiai Kiadó 2008 (Eredeti mű: 1998)



ELLENÁLLÁS

?

ALKALMAZKODÁS

ELLENÁLLÁS ÉS/VAGY ALKALMAZKODÁS

Melyik fogalom negatív / pozitív számomra?

Mely helyzetekben érzem magam inkább ellenállónak, vagy mikor alkalmazkodónak?

Milyen érzés számomra ellenállónak / alkalmazkodónak lenni?

Hol helyezkedem el az ellenállás és az alkalmazkodás skáláján (1-10)?

Mások milyennek látnak vajon engem?

Szeretnék-e bármilyen irányban változni / más skálaértéken működni?

AZ EMBERI AGY A VÁLTOZÁS ELLEN VAN HUZALOZVA

MIVEL MINDIG
TÖBBLETENERGIÁT
IGÉNYEL



CSAK A VÁLTOZÁS ÁLLANDÓ



A KOMPETENCIA MEGHATÁROZÁSA

A személy **tudásának, készségeinek, attitűdjének, tapasztalatának és személyes adottságainak** összetett rendszere, amely alkalmassá teszi az egyént arra, hogy a feladatokat a kontextusnak megfelelően, eredményesen és felelősséggel végezze el.

Tudás + (Képesség) Készség = Képes megcsinálni.

Attitűd (motiváció) = Meg akarja csinálni.

Tapasztalat + személyes adottságok (személyiség + értékek) = Hogyan csinálja meg?

Spencer és Spencer, (1993)

Jéghegy – modell

A kompetenciák egy része látható és könnyen mérhető, míg a valódi teljesítményt meghatározó tényezők a "felszín alatt", rejtve helyezkednek el.

**A KIVÁLÓ TELJESÍTMÉNY TITKA
NEM(CSAK) A TUDÁSBAN, HANEM A
MÉLYBEN LÉVŐ KOMPETENCIÁKBAN IS
REJLIK.**



ADAPTIVE QUOTIENS ADAPTÍV INTELLIGENCIA

Mennyire vagyunk
képesek **gyorsan, rugalmasan és
eredményesen** alkalmazkodni
változó körülményekhez, új
helyzetekhez és kihívásokhoz?



ADAPTIVE QUOTIENS ADAPTÍV INTELLIGENCIA

Az egyén nemcsak reagál a környezetre, hanem aktívan formálja is azt, vagy új, számára kedvezőbb környezetet választ/teremt.

Komponensek:

- Elemzés, értékelés, logikus gondolkodás
- Új helyzetek, új ötletek
- Tudás alkalmazása a valós életben

Saját magunk és mások boldogulásának elősegítése – egyéni, kollektív, etikai és jövőorientált dimenziók is.

J. Sternberg, (2020)

ADAPTIVE QUOTIENS

ADAPTÍV INTELLIGENCIA

Összetevői:

- **Reziliencia**
- Érzelmi intelligencia
- Rugalmas gondolkodás
- Proaktív tanulás (Unlearning is!)
- Önismeret
- **Fejlődési szemlélet**
- Nyitottság
- Kitartás

Több modell szintézise,
Dr. Nemes Éva,
orvos, szupervizor, szupervizor-coach, mediátor
MSZCT Konferencia, 2025.

REZILIENCIA – RUGALMAS ELLENÁLLÓKÉPESSÉG

Nehézségekkel, stresszel, traumával való megküzdés, abból való tanulás, felépülés, az egyensúly gyors visszanyerése.

1. Egyensúly
elvesztése



2. Fejlődés



3. Új egyensúlyi
állapot

FEJLŐDÉSI SZEMLÉLET

Carol Dweck, 2006

Szempont	Rögzült szemlélet (Fixed Mindset)	Fejlődési szemlélet (Growth Mindset)
Képességek felfogása	A képességek veleszületettek, alig változtathatók	A képességek tanulással és gyakorlással fejleszthetők
Kihívásokhoz való viszony	Kerüli a kihívásokat, mert fél a kudarctól	Vállalja a kihívást, mert lehetőséget lát a fejlődésre
Kudarcc értelmezése	A kudarc a „nem vagyok elég jó” bizonyítéka	A kudarc a tanulás része és információ a fejlődéshez
Erőfeszítés	Az erőfeszítés a tehetség hiányát jelzi	Az erőfeszítés a fejlődés természetes eszköze
Visszajelzések kezelése	A kritika személyes támadásnak éreződik	A visszajelzés tanulási input, fejlődési iránymutatás
Motiváció fókusza	Mások véleménye, bizonyítási kényszer	Belső fejlődés, önfejlesztés, tanulási öröm

TANULÁSI ÉS TELJESÍTMÉNY ZÓNA

Szempont	 Tanulási zóna	 Teljesítményzóna
Fő cél	Fejlődés, tanulás, készségfejlesztés	Eredmény elérése, tudás alkalmazása
Hibákhoz való viszony	Elfogadott, sőt szükséges – a hibákból tanulunk	Elkerülendő, mert rontják a teljesítményt
Tevékenység jellege	Kísérletezés, gyakorlás, új dolgok kipróbálása	Megvalósítás, versenyzés, vizsgázás, munka
Fókusz	Tanulási folyamat, fejlődés	Teljesítmény, sikeres végrehajtás
Visszajelzés szerepe	Keresett, beépített, fejlődést segíti	Csak az eredmény utáni értékelés
Érzelmi állapot	Nyitottság, kíváncsiság, türelem	Feszültség, koncentráció, célorientáltság
Tipikus kérdés	„Mit tanulhatok ebből?”	„Hogyan csinálhatom meg a legjobban?”
Eredmény	Új készségek, mélyebb tudás	Teljesítmény, eredmény, bizonyítás

Eduardo Briceno, 2017

MIT TEHETÜNK? FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEK

Mely fogalmak voltak ismerősek?

Volt-e valami újdonság, esetleg meglepő?

Van-e valami, amiben fejleszteném a diákokat, rám bízott gyerekeket?

Van-e valami, amiben szívesen fejlődnék én magam is?

Mit gondolok a jövőről? Milyen jövőképem formálódik?

Milyen akadályokat látok, mi okozhat elakadást annak elérésében?

SZUPERVÍZIÓ

A szupervízió a **szakmai** személyiség karbantartásának, fejlesztésének eszköze, az **önreflexiót** középpontba helyező, a konkrét szakmai tevékenységből kiinduló és ahhoz visszacsatoló **tanulási folyamat**.

Bagdy Emőke, Wiesner Erzsébet, Supervisio Hungarica IV. Kötet, 2005

REFLEXIÓ ÉS TAPASZTALATI TANULÁS

„A reflektív gondolkodás röviden azt jelenti, hogy az ítéletalkotást felfüggesztjük a további vizsgálódás idejére.”

„Nem a tapasztalatainkból tanulunk – abból tanulunk, ha reflektálunk a tapasztalatainkra.”

John Dewey, amerikai filozófus (1859-1952)

STARFISH MODEL

- Miből csináljunk többet?
- Milyen szokásainkat tartsuk meg?
- Mi az, amit el kellene kezdenünk?
- Mit ne csináljunk többet?
- Miből lenne jó kevesebb?



<https://bryanmmathers.com/the-starfish-model/>

PRO BONO SZUPERVÍZIÓ



MAGYAR SZUPERVIZOROK ÉS
SZUPERVIZOR-COACHOK TÁRSASÁGA

<https://szupervizorok.hu/pro-bono-szupervizio-pedagogusoknak-5/>

unicef



<https://unicef.hu/szupervizio-gyermekvedelemben-dolgozoknak>

AJÁNLOTT IRODALOM, FORRÁSOK:

Csikszentmihályi Mihály (1997): Flow – Az áramlat: A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (2008): Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest

D'Souza Steven, Renner Diana (2016): A nemtudás. Hogyan formáljuk versenyelőnnyé a bizonytalanságot? HVG, Budapest

D'Souza Steven, Renner Diana (2018): A nemcselekvés. Hogyan legyünk eredményesek kevesebb erőfeszítéssel? HVG, Budapest

Duhigg, Charles (2015): A szokás hatalma, Casparus Kiadó, Solymár

Dweck, Carol (2014): Szemléletváltás, A siker új pszichológiája, HVG Kiadó, Budapest

TED Carol S Dweck: The power of yet. <https://youtu.be/-swZaKN2lc?si=06RKXj98q3lQGpmb>

TED Eduardo Briceño: How to get better at the things you care about
<https://youtu.be/YKACzIrog24?si=r6WiSEcCCz6RHVH6>

Goleman, Daniel (1995): Érzelmi intelligencia, Lélek kontroll sorozat, Háttér Kiadó, Budapest

Mérő László (2010): Az érzelmek logikája, Tericum Kiadó, Budapest

Steigervald Krisztián (2020): Generációk harca. Hogyan értsük meg egymást?Partvonal, Budapest

Rosa, Hartmut: Why are we stuck behind the social acceleration? <https://www.youtube.com/watch?v=7uG9OFGld3A>

Tracy, Brian (2017): Kreativitás és problémamegoldás, Trivium Kiadó, Budapest

Watzlawick, Paul, Weakland, John H., & Fisch, Richard (1990) Változás. A problémák keletkezésének és megoldásának elvei, Gondolat, Budapest.

KONKLÚZIÓ, ÖSSZEFOGLALÁS

MIÉRT?

Helyzetelemzés, gyorsuló világ

MIT?

Rezonancia

Flow

Kreativitás, ellentétpárok

Változás megértése

Kompetenciafejlesztés

Adaptív intelligencia, reziliencia

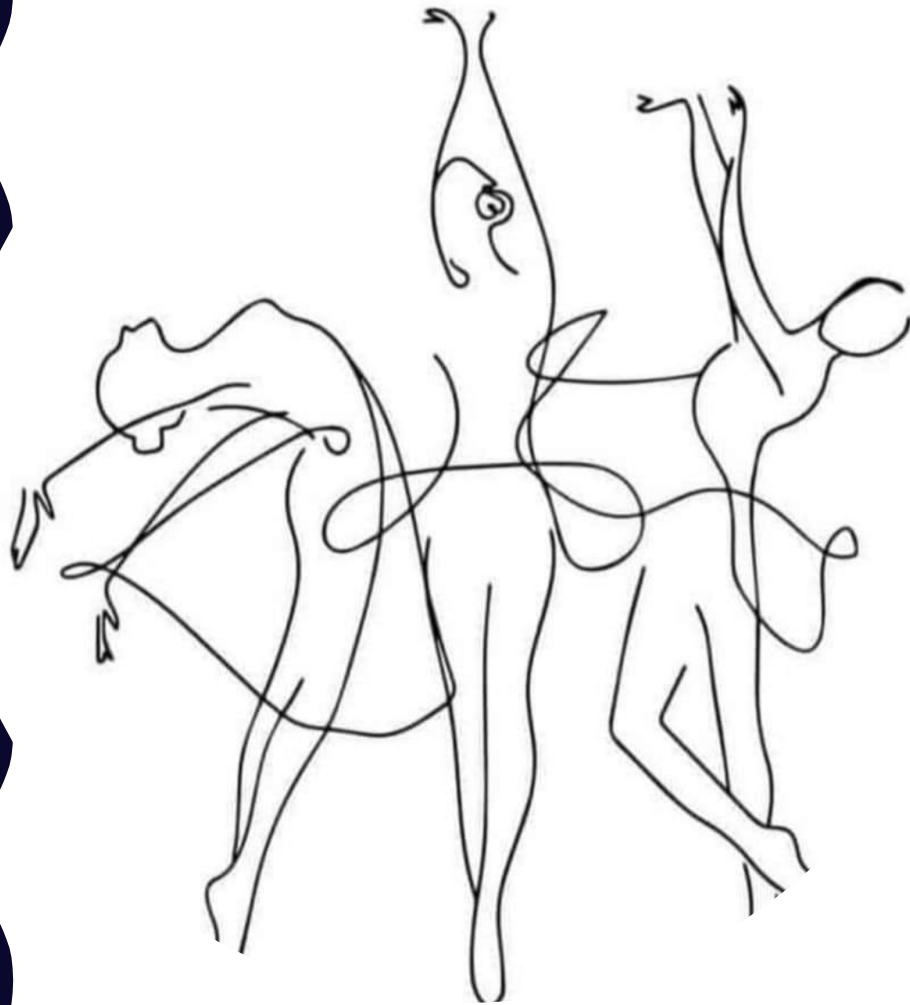
Fejlődési szemlélet

HOGYAN?

Lassulás

Reflexió

Tapasztalati tanulás



**„Minden gyermek
művésznek születik.
Az a nehéz, hogy
művészek maradjunk,
miközben felnövünk.”**

Pablo Picasso

www.goodreads.com/quotes



BUDAPESTI
POK



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

Kapsza Enikő

kapsza.e@gmail.com, www.viarius.hu