

optimizmus

én-hatékonyság

reziliencia

remény

hála

szeretet

zest

kedvesség

megbocsájtás



JÓLLÉT

Sárvár
2019. november 21.

a **PERMA** modell
a munkahelyen

Dr. Kun Ágota
munka és szervezet szakpszichológus

*BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék
Pozitív Munka-Pszichológia Kutatócsoport*

optimizmus

én-hatékonyság

reziliencia

remény

hála

szeretet

zest

kedvesség

megbocsájtás



JÓLLÉT

PERMA modell

// Martin Seligman (2011)

- átfogó, robusztus és egyszerű modellje a jóllétnek
- könnyen alkalmazható szemléleti keret
- bárki számára releváns
- tudományos kutatások ezrei alapozzák meg
- a tudományos eredmények közvetlenül alkalmazhatók az üzleti, szervezeti világban
- rengeteg gyakorlati eszközt, módszert kínál



Engagement

The engaged life



'FLOW'

E

We think + feel nothing when fully engaged

Relationships

authentic, meaningful, life enhancing connections



The related life

R

Positive emotion

P

The pleasant life



feeling good

pleasure

self esteem

comfort

happiness

rapture

warmth

resilience

satisfaction

optimism

Well-being theory

Goal - to increase **FLOURISHING**

Martin Seligman 2011

Vitality

wellness physical health (not part of theory)

M

Meaning

The meaningful life



purpose

passion

fulfilment

contribution

belonging

motivations

Achievement

A

The accomplished life



inspired action

success

goals

mastery

pozitív érzelmek

öröm, remény, büszkeség, hála, magasztosság, derű, érdeklődés, ihlet

a pozitív érzelmek = erőforrások, teremtik az egészséget, a jóllétet, a különbséget jelentik vegetálás és kivirágzás között

a pozitivitás bővít és épít

A gyakorlatban

- pozitív érzelmi átélések gyakoriságának növelése
- valahova tartozás érzésének támogatása
- bizalom kiépítése, fenntartása
- együttműködés elősegítése
- kapcsolatok ápolása
- visszajelzés
- sikerek megünneplése

mindig többször,
hogyan
KÖSZÖNÖM!



**mondd többször,
hogy
KÖSZÖNÖM!**

elmélyülés, flow

//ne csak éld át, teremtsd meg!

- maga a tevékenység olyan élvezetes, hogy a tevékenységet minden áron folytatni akarjuk
- a képességek és a kihívások összhangban vannak
- világos célok
- belső motiváció
- kontroll
- szubjektív időérzékelés
- én feloldódása
- a produktivitás ötszörös!

legyél
munkakör-
szobrász!

A gyakorlatban

- nyugodt munkavégzési körülmények
- reális elvárások
- képességek, erősségek illesztése a feladathoz
- kihívás
- megfelelési vágy
- értelmes feladatok
- erősség-alapú célok

elmélyülés, flow

//ne csak éld át, teremtsd meg!

- maga a tevékenység olyan élvezetes, hogy a tevékenységet minden áron folytatni akarjuk
- a képességek és a kihívások összhangban vannak
- világos célok
- belső motiváció
- kontroll
- szubjektív időérzékelés
- én feloldódása
- a produktivitás ötszörös!

legyen
munkakör
szobrász

A gyakorlatban

- nyugodt munkavégzési körülmények
- reális elvárások
- képességek, erősségek illesztése a feladathoz
- kihívás

örös!

A gyakorlatban

- nyugodt munkavégzési körülmények
- reális elvárások
- képességek, erősségek illesztése a feladathoz
- kihívás
- megfelelési vágy
- értelmes feladatok
- erősség-alapú célok



legyél
munkakör-
szobrász!

pozitív kapcsolatok

//a munka-boldogság faktora

- az emberek alapvetően arra vannak beállítódva, hogy a negatívra figyeljenek jobban
- 2-3-4 pozitív kell, hogy 1 negatívát semlegesítsen
- a dolgozók 40%-a mondja átlagban, hogy a kollégák miatt szereti a munkáját
- a munkaboldogság egyik fő faktora

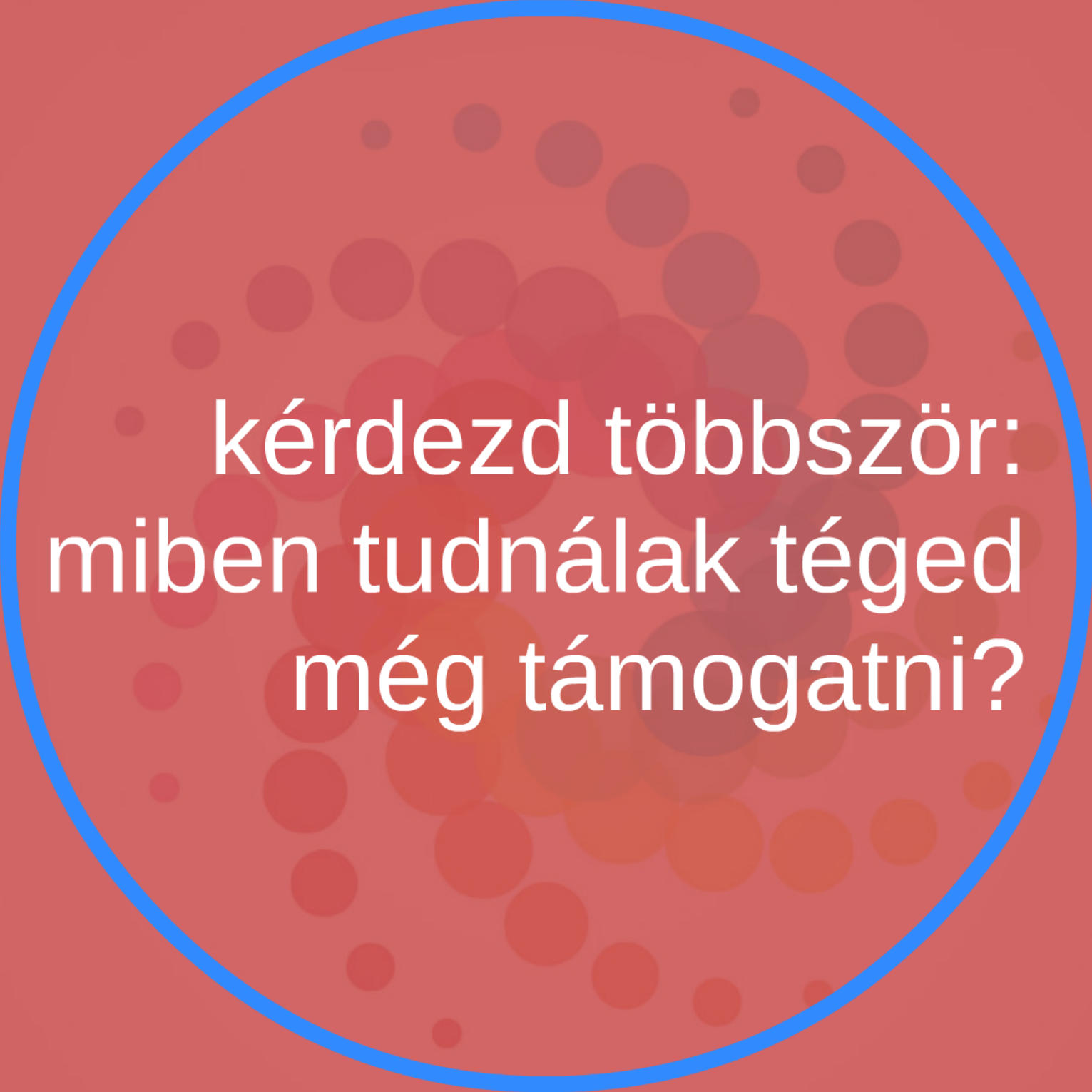
kérdezd többször:
miben tudnálak téged
még támogatni?

A gyakorlatban

- támogató, gondoskodó kultúra
- közösségi élmények
- extra cselekedetek elismerése
- sokszínűség támogatása

A gyakorlatban

- támogató, gondoskodó kultúra
- közösségi élmények
- extra cselekedetek elismerése
- sokszínűség támogatása



kérdezd többször:
miben tudnálak téged
még támogatni?

jelentés/értelem

//tettek a nagyobb jó érdekében

- az értelmes, önmagunkon túlmutató célok elégedetté tesznek ('giver' vs. 'taker')
- a jelentésteli munka motivál, elkötelez, energizál és lelkesít
- értékek + szenvedély + erősségek

jelezd vissza, hogy
miért értékes a
munkája

A gyakorlatban

- jövő perspektíva
- annak elismerése, hogy az egyén értékes hozzájárulást tesz
- CSR (külső és belső)
- az egyéni hozzájárulásokat specifikus eredményekhez kötni
- kimutatni az elismerést



jelezd vissza, hogy
miért értékes a
munkája

teljesítmény, siker

//az ünneplés nem nagyképűség

- a sikerélmény növeli az én-hatékonyság-érzetet,
 - a magabiztosságot,
 - további teljesítményre inspirál
- második jelentős munkaboldogság-faktor

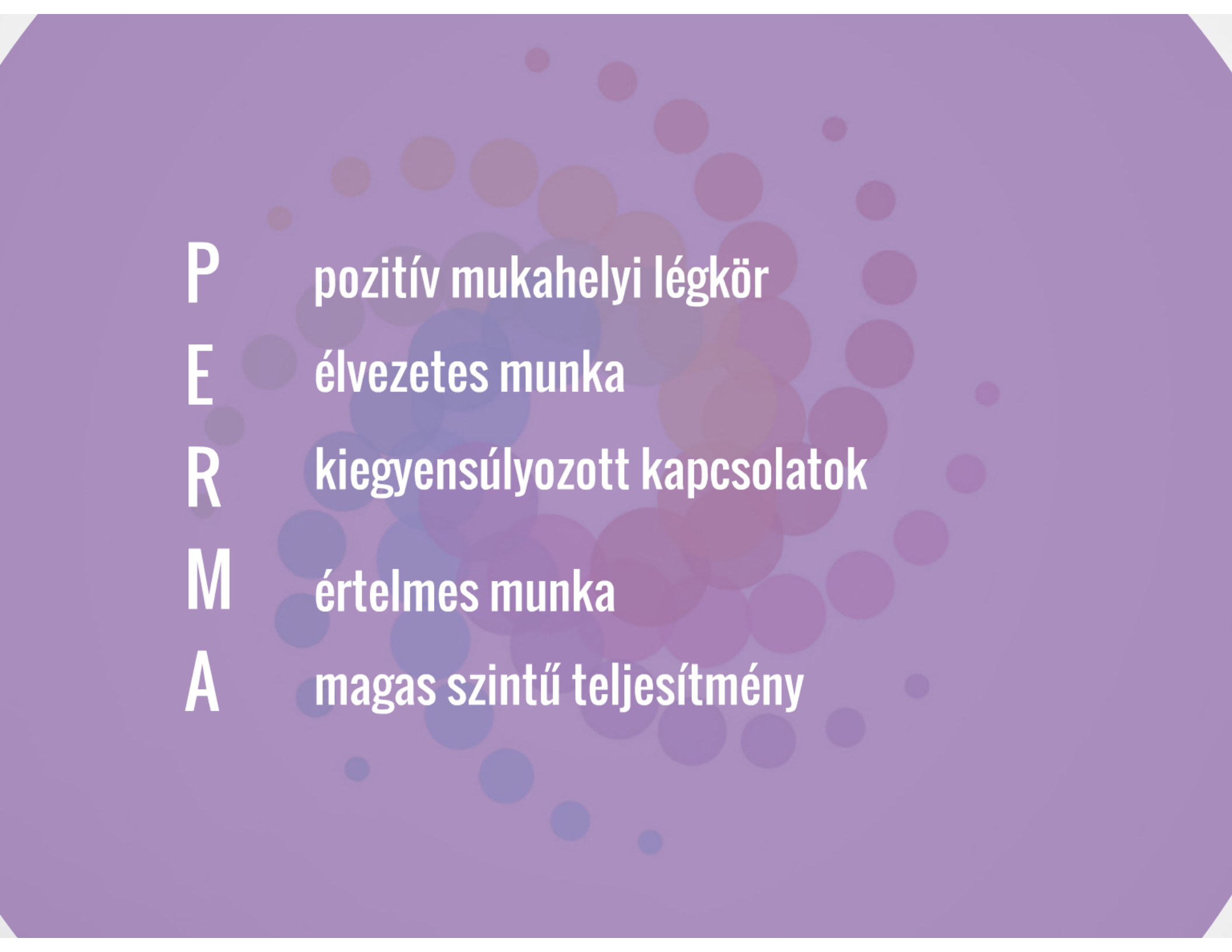
A gyakorlatban

- dicséret mellett elismerés
- sikerek megünneplése
- autonóm munkavégzés
- sikerek kihangosítása
- egyéni ambíciók figyelése

tedd az egyéni
álmokat az üzleti
célok részévé



**tedd az egyéni
álmokat az üzleti
célok részévé**



P pozitív munkahelyi légkör
E élvezetes munka
R kiegyensúlyozott kapcsolatok
M értelmes munka
A magas szintű teljesítmény

Sárvár
2019. november 21.

a **PERMA** modell
a munkahelyen

Dr. Kun Ágota
munka és szervezet szakpszichológus

*BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék
Pozitív Munka-Pszichológia Kutatócsoport*

optimizmus

én-hatékonyság

reziliencia

remény

hála

szeretet

zest

kedvesség

megbocsájtás



JÓLLÉT