

# SZEMÉLYES ENERGIAGAZDÁLKODÁS KUTATÁS ÉS PROGRAM

GORDIUS CSOPORT



## TARTALOM

Honnan érzékeljük a személyes energiánk?

Miért és hogyan jött létre a kutatás?

Hogyan zajlott a kutatás?

Milyen eredményeket, tapasztalatokat hozott?

A kutatás további élete...

2015. Május 14.

**Mosonyi Judit**  
Vezető tanácsadó



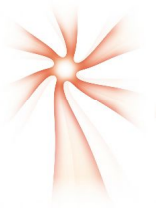
**SZEMÉLYES  
ENERGIA?!**





**SZEMÉLYES  
ENERGIA!!!**





# INNOVÁCIÓS SZEMLÉLET

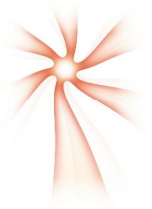
## Személyes energiagazdálkodás > Stresszkezelés

Megoldásorientált, rendszerszemléletű megközelítés

Forprofit környezet számára

- ✓ komplexebb
- ✓ befogadhatóbb
- ✓ vonzóbb





## A KUTATÁS MEGSZÜLETÉSE

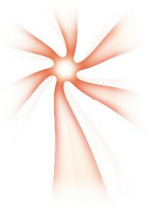
Vezetőfejlesztési tapasztalatok

Gazdasági válság időszaka

Személyes érdeklődés, kíváncsiság

Saját mentálhigiénés célok – saját energiagazdálkodás 😊

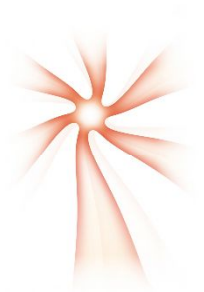
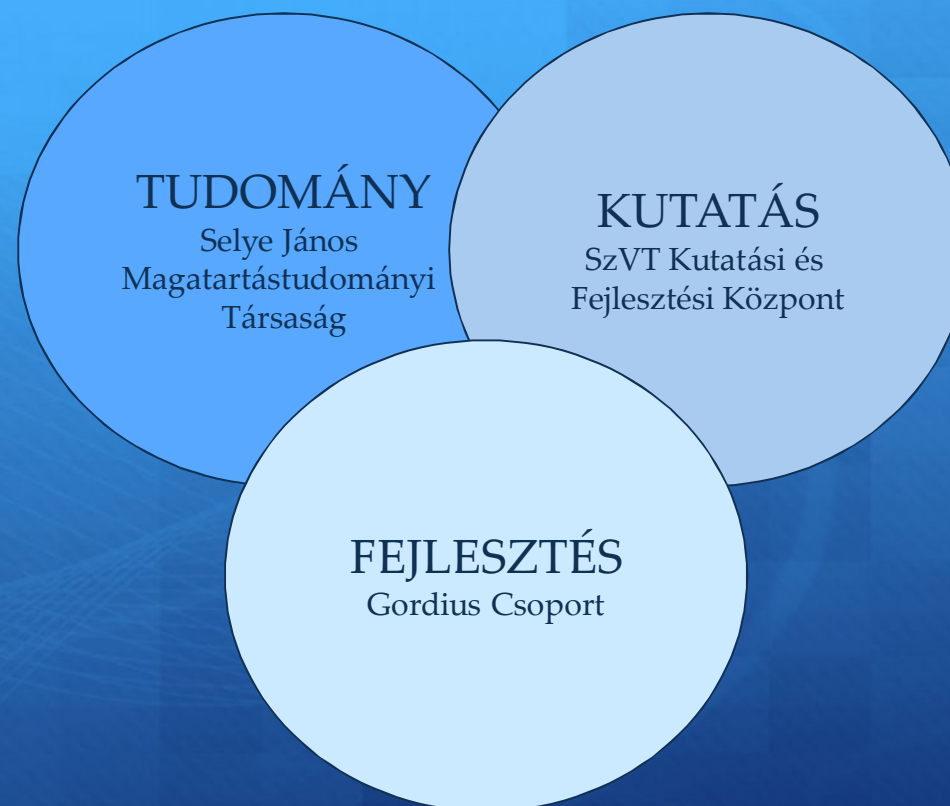
Csapatépítés és üzletépítés



## AZ INNOVATÍV KUTATÁS CÉLJA

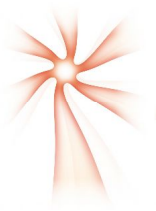
A személyes energiaszint felmérésének és fejlesztetőségének megvizsgálása.

Annak bizonyítása, hogy amennyiben az egyéneket megtanítjuk célzott energiagazdálkodási készségekre, úgy **saját energiáikat képesek öfenntartó, megújuló módon optimalizálni élethelyzeteikhez.**



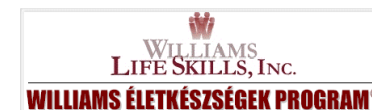
## A KUTATÁS ALAPKOMPETENCIÁI





# INTEGRÁLT SZAKMAI PROGRAMOK

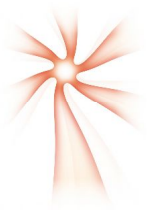
WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK PROGRAM



GORDIUS ENERGIZÁLÓ PROGRAM



GORDIUS CSOPORT



## RÉSZTVEVŐ NAGYVÁLLALATOK

AUCHAN Magyarország

BONAFARM Csoport

E.ON Hungária

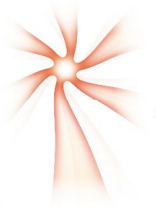
FCI Connectors Hungary  
(DELPHI)

GRUNDFOS Hungary

MAGYAR NEMZETI BANK

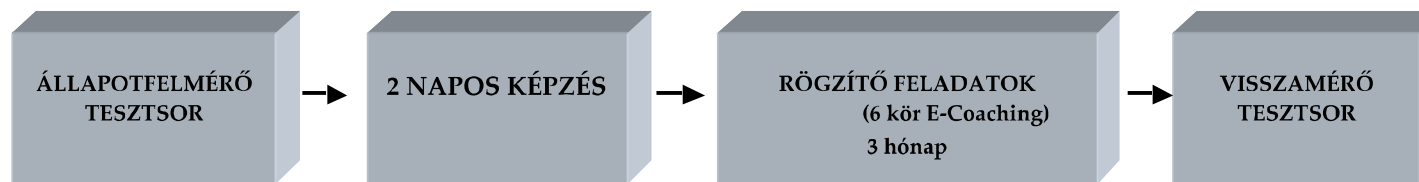
RAIFFEISEN Bank

**174** középvezető

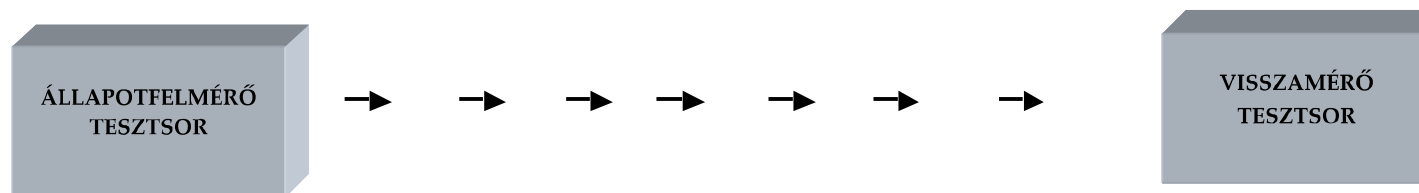


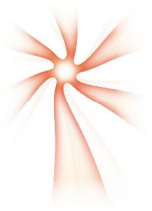
# KUTATÁSI MÓDSZERTAN

## FEJLESZTETT CSOPORT:



## KONTROLL CSOPORT:





# FEJLESZTÉSI FÓKUSZPONTOK

## SZEMÉLYES ENERGIA-TUDATTOSSÁG

Saját energia-diagnózis, Energianyelők és energianyerők

Önreflexió: Érzések és gondolatok szerepe

## VESZTESÉGEK MINIMALIZÁLÁSA:

Kontroll körök meghatározása, tudatos helyzetirányítás

Kognitív torzítások és következményeik a helyzetértékelésben

Feszültséglevezető készségek, expressz technikák, ön-korrekcio

Akcio készségek, komplex problémakezelés

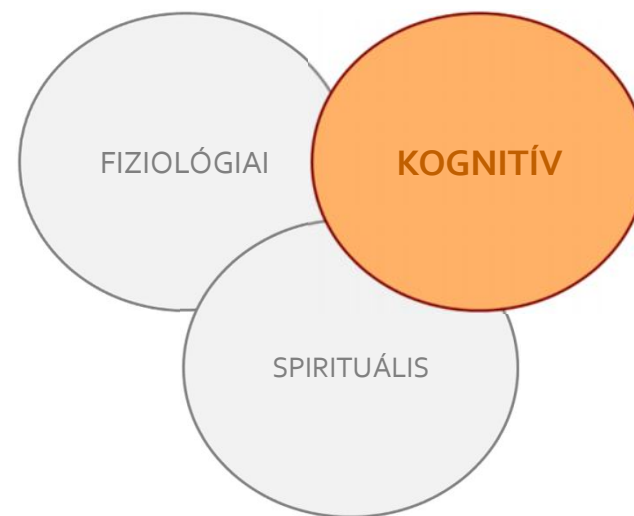
Hatékony beszéd, kérések és határvédelem

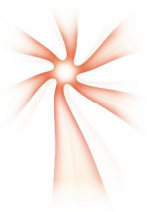
## FELTÖLTŐDÉS MAXIMALIZÁLÁSA:

Kapcsolatfejlesztés, Minőségi szabadidő,

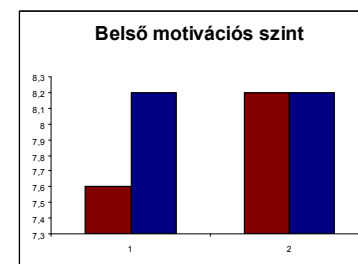
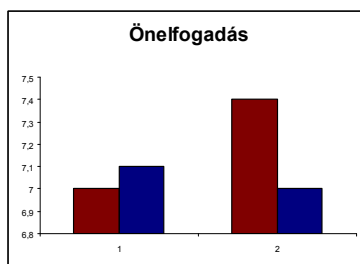
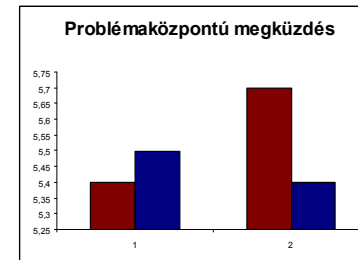
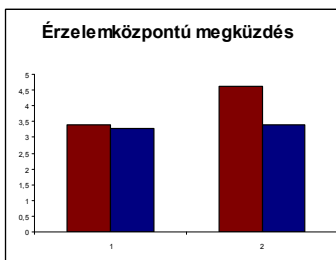
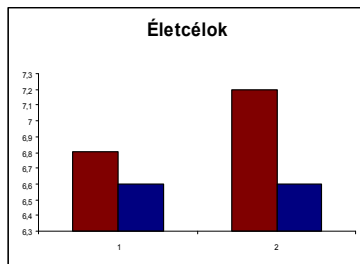
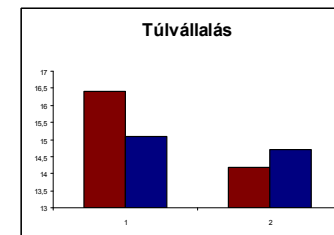
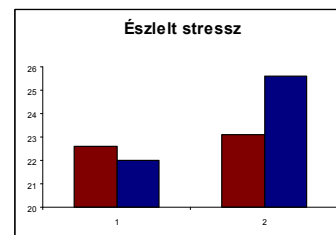
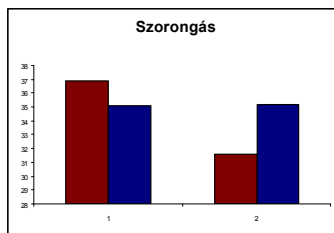
Öninspiráció, személyes célok

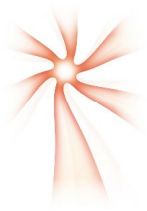
Személyes jövőkép





# A FEJLESZTÉSI PROGRAM EREDMÉNYEI

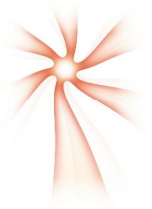




## CÉLZOTT KOMPETENCIÁK RÉSZLETES STATISZTIKÁK

Kérdés	Fejlesztett csoport	Kontrollcsoport
Szisztematikus helyzetértékelés	0,33	0,28
Tudatos döntéshozatal	0,46	0,14
Konstruktív feszültségkezelés	1,87	-0,41
Önérvényesítés	0,98	-0,09
Indokolt elutasítás	1,36	-0,24
Nyitott befogadás, empátia	0,27	-0,13
Tudatos kapcsolatépítés	0,53	-0,07
Személyes célok megfogalmazása	0,71	0,03
Életvitel koherenciája	0,78	-0,09
Tudatos energiagazdálkodás	1,43	0,42





## A KUTATÁS TOVÁBBI ÉLETE

- Több száz résztvevő a forprofit szférában
- Továbbfejlesztett, „haladó” program ráépítése
- Személyes visszajelzések az egyéni életminőség változásáról

"Élni annyit jelent, mint tettekben, érzésekben,  
gondolatokban megélni az életet.  
Ez a tapasztalás véges időben történik, így végső soron a  
befektetett energia a legszűkösebb erőforrásunk.

Épp ezért a leglényegesebb döntéseink közé tartozik, hogy  
mire szánjuk és mire szenteljük az energiánkat."

*(Csíkszentmihályi Mihály)*

Örülünk az érdeklődésnek,  
köszönöm a figyelmet!

**GORDIUS CSOPORT**

[www.gordiuscsoport.hu](http://www.gordiuscsoport.hu)