



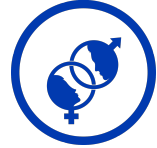
Johari-ablak

Én, magamról

tudom

nem tudom

Mások, rólam	tudják	Nyílt terület	Vak terület
	nem tudják	Rejtett v. Zárt terület	Ismeretlen terület (Tudattalan)



1. Feladat:

A zárt terület részre (bal alsó négyzet) kezd el felsorolni az előnyös tulajdonságaidat. Írj le mindent, ami eszedbe jut. Ne csak egy-két szituációra gondolj, merülj bele, milyen vagy a pároddal, milyen a munkahelyeden, milyen egy családi ebédnél.

2. Feladat:

Ezután kérd meg

- 1.) a párodat, (vagy ha nincs, akkor a hozzád legközelebb álló személyt),
- 2.) a szüleidet/testvéreidet, néhány távolabbi rokont (akik például gyermekkorodban jól ismertek téged, de évek óta nem találkoztatok már),
- 3.) 1-2 jóbarátodat,
- 4.) 1-2 haverodat és
- 5.) 1-2 kollégádat,

hogy sorolják fel a legtöbb pozitív tulajdonságot, ami rólad eszükbe jut.

célszerű ezt a kérést személyesen (és NEM írásban) feltenni. **Azért, hogy lásd mennyire biztos abban, amit mond, nehogy téves kép alakuljon ki.** Önmagunk mások szemével történő megismerése ne azt jelentse, hogy mindenkinek vakon elhiszünk mindent, hanem jelentse inkább azt, hogy ha 5 emberből 4 azt mondja, hogy te ilyen és ilyen vagy, de te ezt nem tapasztaltad még magadon, akkor hidd el nekik (legalább feltételesen), hogy olyan vagy, emellett pedig próbálj rájönni arra, vajon te miért nem vitted még észre ezt a tulajdonságot

magadban. **Illetve előfordulhat az is, hogy** van egy maszk, amit viselsz, ami mögé elbújsz. Ha többen állítják rólad például a magabiztosságot, de te 100%-ig biztos vagy benne, hogy benned nincs semmi magabiztosság, akkor lehet, hogy tudat alatt felvetted ennek a maszkját éppen azért, hogy leplezd az ellenkezőjét. Ebben az esetben arra kell rájönnöd, miért vitted fel ezt a maszkot, mitől tartasz, mitől félsz, mit szeretnél elkerülni, stb.)

3. Feladat:

Amikor már mindenkitől megkaptad a pozitív jellemzést, akkor kezd el ezeket beírni a Johari-ablakba, mégpedig a következőképpen:

- ha olyan tulajdonságot olvasol, amit te is leírtál magadról, akkor az általad beírt zárt területről húzd ki (húzd át, vagy radírozd ki), és írd be azt a nyílt terület négyzetbe
- ha olyan tulajdonságot olvasol, ami NEM szerepel az általad leírtak között, akkor írd be azt a jobb felső négyzetbe, vagyis a vakfolt helyére
- egyes tulajdonságok többször is szerepelni fognak, ha van kedved, nyugodtan húzz strigulákat azok mellé, amelyeket már beírtál, így tudod meg azt is, melyek azok az előnyös dolgok, amiket a legtöbben tudnak rólad, vagy amit a legkönnyebben mutatsz ki.

4. Feladat:

Akitől a nyomtatványt (fájlt) kaptad, segít értelmezni neked a Johari-ablakot, vagy ha máshonnan jutottál hozzá, és tanácstalan vagy, bátran keress meg a pallanea@pallanea.hu e-mail címen. (Hozbor Vanda www.pallanea.hu)