

A SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK

... azt jelentik, hogy valaki képes reflektív önirányítás alapján cselekedni.

Itt a személy áll a középpontban: hogyan bánok magammal a feladataim kontextusában? Megfelelő az életem különféle területeinek (pl. munka-magánélet) egyensúlya? Milyen a beállítódásom magamhoz, másokhoz és a világhoz? Melyek az értékeim és milyen etikai elvek alapján cselekszem?

- Énkép
- Én-erő
- Én-hatékonyság
- Önértékelés
- Önbizalom
- Önismeret
- Önreflexió
- Tudatosság

Ezek mind olyan kompetenciák, amit nem lehet egy hétvégi szemináriumon megtanulni. A fejlesztésük, sőt időnként már a tudatosításuk is hosszabb időt vesz igénybe. Minél korábban kezdi valaki ezek elsajátítását, annál kompetensebb lesz ezen a területen. Ráadásul a személyes kompetenciák alapozzák meg a kapcsolati kompetenciák fejlődését.

A tranzakcióanalízis szemüvegén keresztül mindez a személyes autonómia fejlődését jelenti, mely többek között a következőket foglalja magában:

- Kongruens és hiteles működés
- Mások értékeinek felismerése
- Az életrajzi lenyomatok tudatosítása, a személyes „pszichológiai profil” ismerete
- Képesség a saját erősségek megnevezésére és hasznosítására
- Saját gyengeségek tudatosítása és szükség esetén támogatás kérése
- Konstruktív viselkedések alkalmazása a destruktív helyett
- A TA etikai alapelveinek megértése és törekvés ezek alkalmazására

Fontos, hogy a kompetenciák elsődleges célja, hogy orientációként szolgálnak a cselekvés reflektálására.