



# Inspiráló vezető, inspiráló szervezet

Mogyoróssy Ágnes

Sequence Kft, ügyvezető

Executive és business coach, tréner



Ábra: Vintage Akadémia

# Hol vagy a fán?

# Miről lesz ma szó?

- Mi a reziliencia?
- Inspiráló vezető - törik vagy hajlik?
- Tippek a vezetői rezilienciához
- Inspiráló szervezet-komplex, önszerveződő, önazonos
- Egyéb lehetőségek a reziliencia fejlesztésében: coaching, self-coaching, tréning, mentoring



# A rezilienciáról

**Jelentése: visszaugrik, visszapattan,  
összehúzódik.**

**A "resilire" latin igéből**

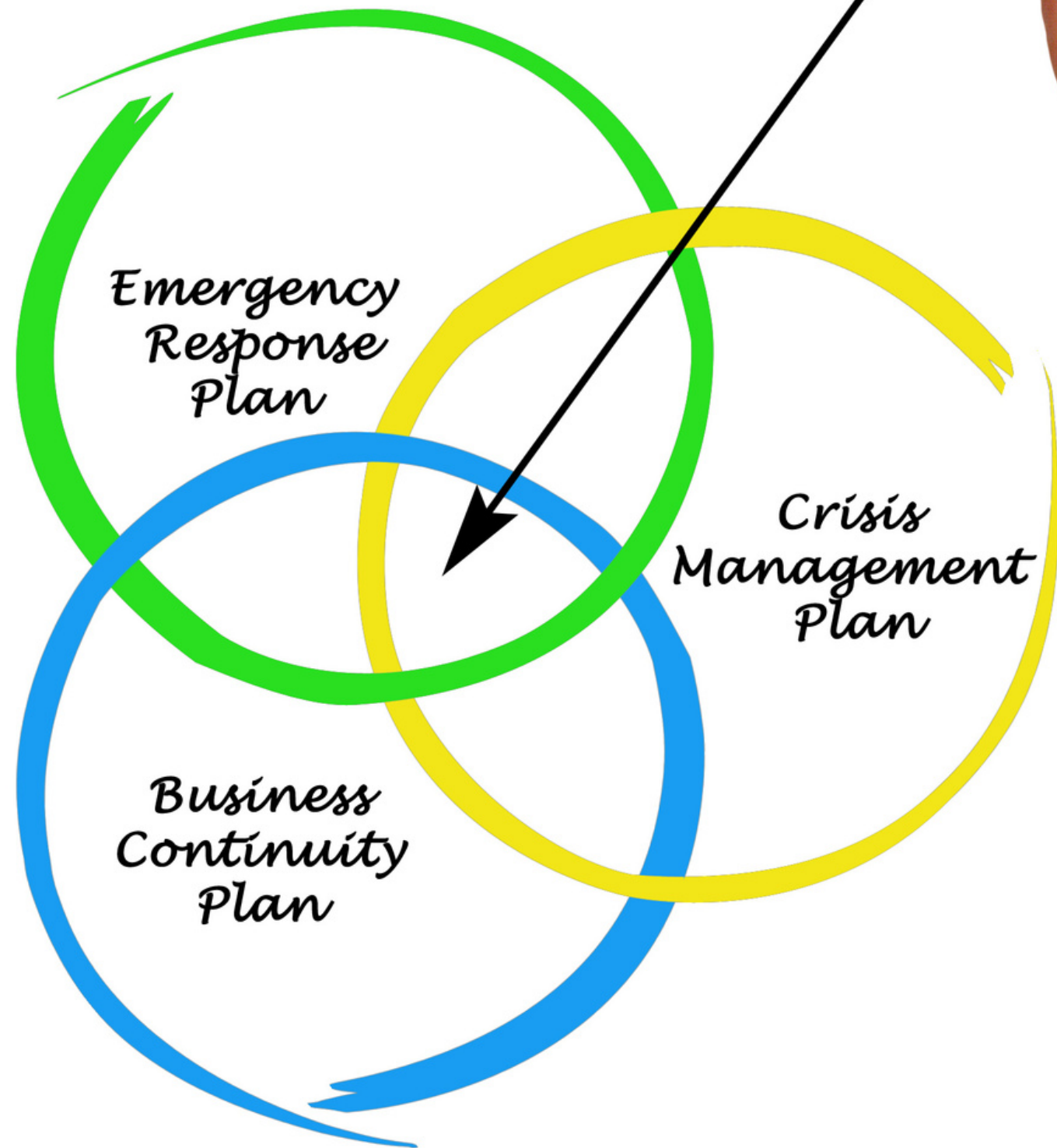
"Nem az számít, mi történik veled,  
hanem az, hogy mihez kezdesz vele."

Epiktétosz

Fotó: [hbr.org](http://hbr.org)

**"A reziliencia a meglepetésekkel, változásokkal és váratlan akadályokkal való megbirkózás képessége." (Donders: Reziliencia c. könyve)**

*Business Resilience*

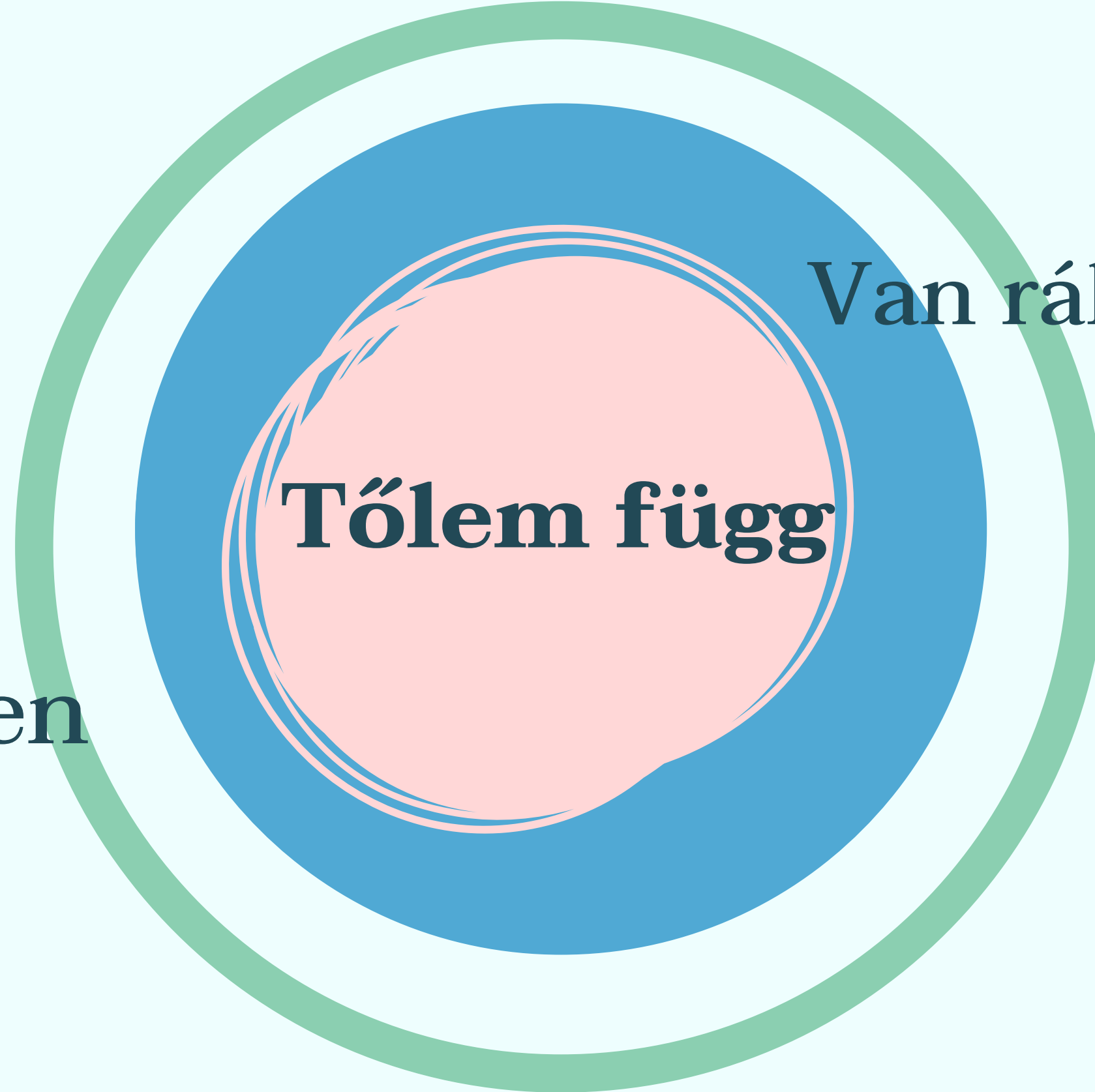


# Inspiráló vezető

MIRE VAN ÉS MIRE  
NINCS RÁHATÁSA?

# Befolyásolási körök

Tőlem független



Van ráhatásom

# Ami függ a vezetőől...



Érem 2 oldala



Egészség prevenció



Reziliencia terv



# Ami függ a vezetőől...

## Reziliencia terv

**TÁMASZAIM**

**STRATÉGIÁIM**

**GONDOLATAIM**

**JELENLEGI  
LEHETŐSÉGEIM**



**Amire a vezetőnek  
hatása van/tőle függ**

**3 PILLÉR**

**Vezetés és  
stratégia**

**Kultúra, viselkedés**

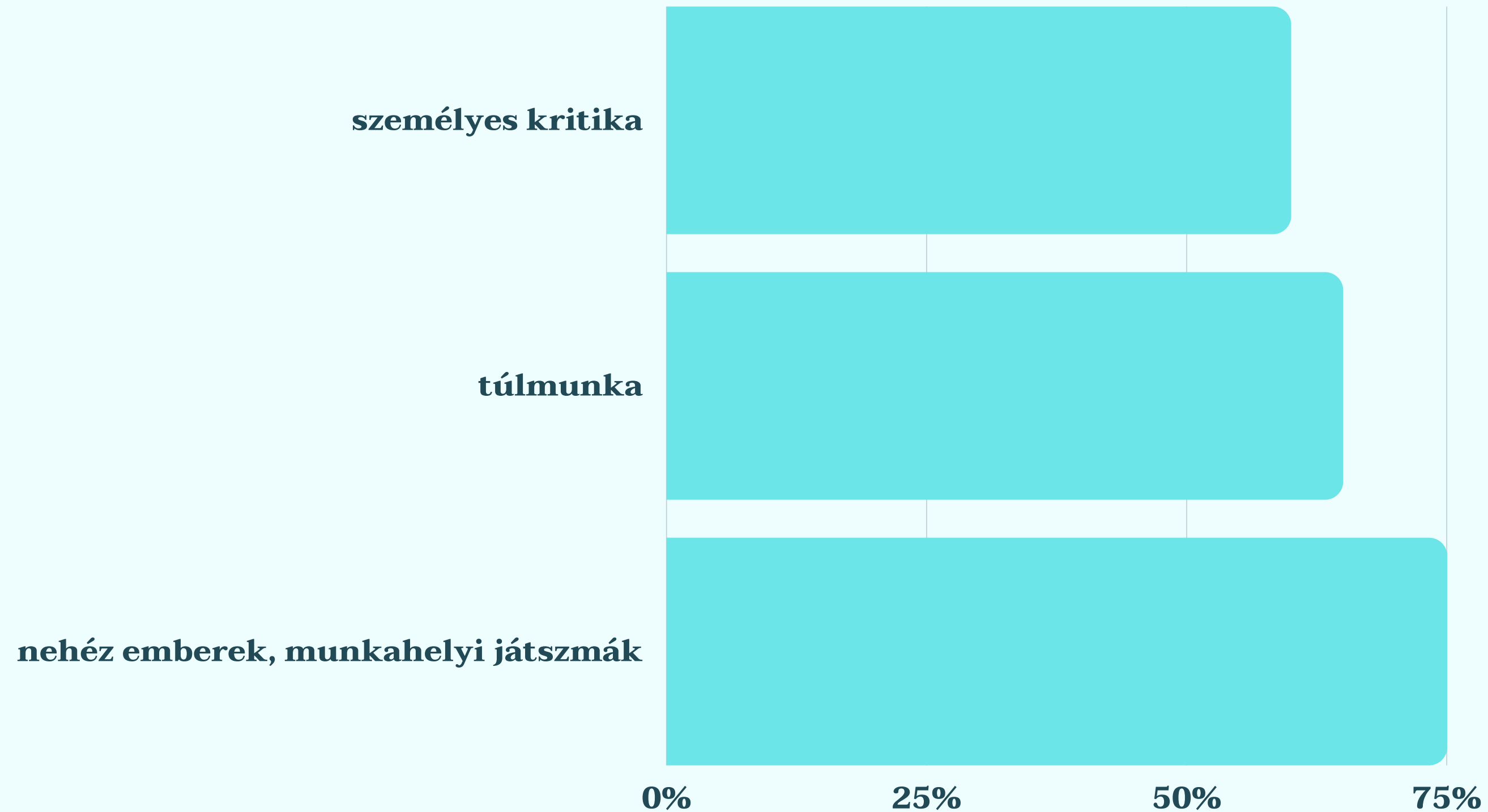
**Felkészültség**



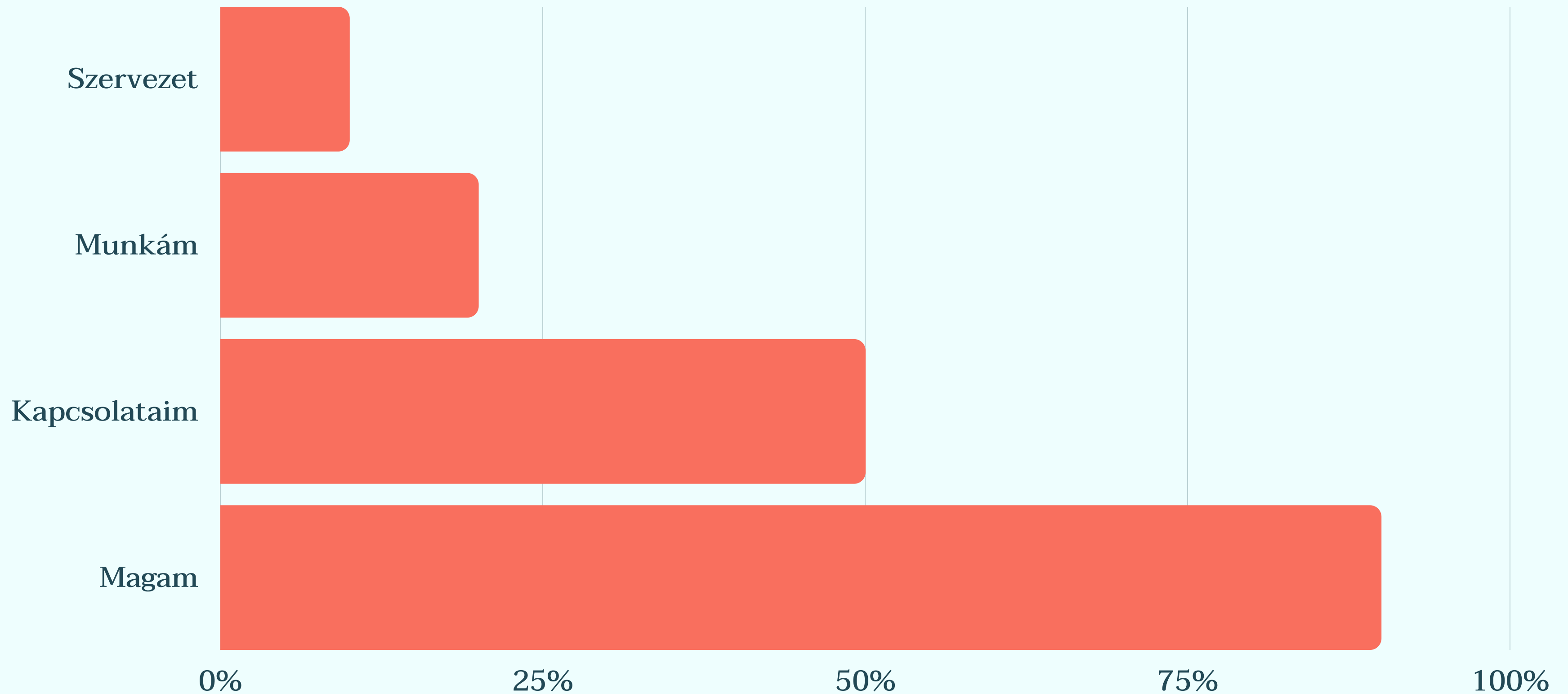
**MOGYORÓSSY ÁGNES**  
ÜZLETI COACH

# Mi a reziliencia legnagyobb akadálya a munkahelyen?

(S. Bond és G. Shapiro 835 brit alkalmazottat kérdezett meg)



# Honnan nyered a rezilienciád?



# Törlik vagy hajlik?

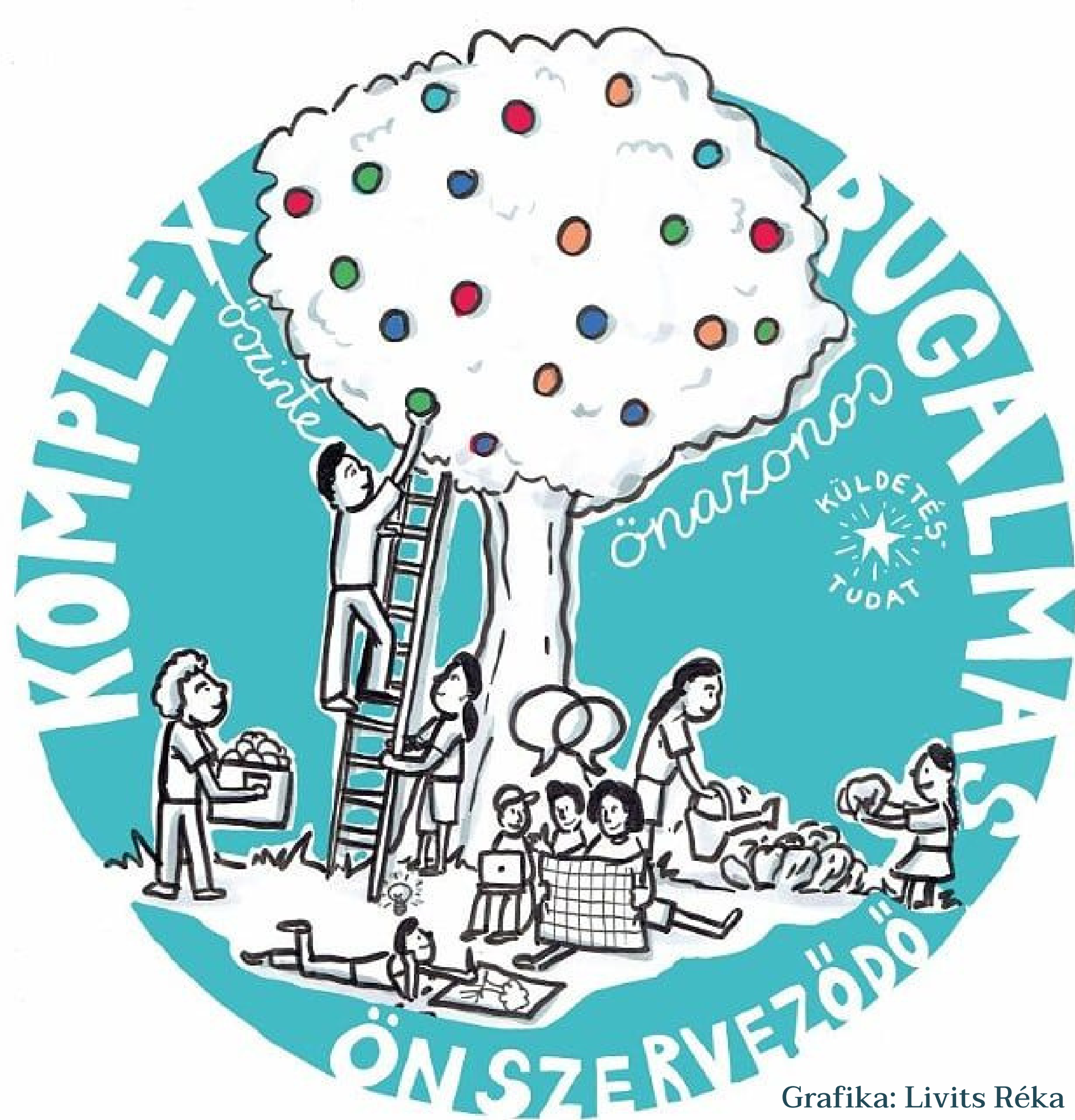
## Rezisztens vagy reziliens?



# Tippek a vezetői reziliencia előmozdításához



- **Megbékélés**
- **Felelősségvállalás**
- **Önreflektivitás**
- **Önfegyelem**
- **Tudatosság, önbizalom**
- **Személyes hatékonyság**
- **Mindfulness**
- **Reális optimizmus**
- **Kommunikációs készség**
- **Hála**
- **Kapcsolatok minősége**
- **Empátia, Humor**
- **Spiritualitás**



Grafika: Livits Réka

# Inspiráló szervezet

# Inspiráló szervezet

## Word Cloud

sikert megünneplik  
hibát tanulásra használja  
támogatják egymást  
tisztelik egymást  
agilis  
közös megoldást keresnek  
lelkesek  
together we achieve more

Reziliens emberek, reziliens csapatok c. könyv



küldetéstudat  
önazonos  
önszervező,  
komplex  
reziliens





Mogyoróssy Ágnes

# INSPIRÁLÓ VEZETŐ



Mogyoróssy Ágnes

Vezess a megfigyelő  
tudatosságával  
és építs katedrális!



# Egyéb eszközök a reziliencia fejlesztésében



**coaching**  
**mentoring**  
**self-coaching**  
**tréning**



# Hol vagy a fán?

Fotó: Vintage Akadémia

# Miről volt ma szó?

- Mi a reziliencia?
- Inspiráló vezető - törik vagy hajlik?
- Tippek a vezetői rezilienciához
- Inspiráló szervezet-komplex, önszerveződő, önazonos
- Egyéb lehetőségek a reziliencia fejlesztésében: coaching, self-coaching, tréning, mentoring



**Köszönöm a figyelmet!**

**Mogyoróssy Ágnes**

Mobil: +36203145452

Email: [athangolo@gmail.com](mailto:athangolo@gmail.com)

<https://mogyorossyagnes.hu>