

## 4. JÉGHEGY – BEVEZETŐ A FELADATHOZ

---

Köztudott, hogy a jéghegyeknek csak a csúcsa látszik, nagyobbik részük a víz alatt van. Számunkra ugyan láthatatlan, de mégis létezik. Ha arra gondolunk, hogy mennyire ismerjük önmagunkat, vagy másokat – barátainkat, családtagjainkat, ismerőseinket, osztálytársainkat – akkor a jéghegyről eszünkbe juthat az, hogy csak azt látjuk, ami a felszín fölött van és sokszor eszerint ítélünk és mondunk véleményt. Azonban a 'mélyben', a felszín alatt is vannak olyan tulajdonságok, tevékenységek, képességek, amelyek ugyanolyan fontosak és ugyanúgy hozzánk tartoznak, mint amelyeket látunk, tapasztalunk. Hogy jobban megismerjük önmagunkat és másokat, a felszín alá is be kell néznünk, akkor kaphatunk reális képet.

Azt tapasztalhatjuk, hogy mások másként látnak bennünket, mint amilyennek mi látjuk, gondoljuk magunkat. Ennek több oka lehet, például, hogy nincs alkalmunk megmutatni azt az oldalunkat, vagy mi szeretnénk azt 'elrejtetni' mások, a külvilág előtt.

A 'víz' alatti jéghegy feltárására alkalmas a következő feladat, melynek első részét, vagyis a mások számára is látható énünk megbeszélését egy társunkkal végezzük. Írjuk be a vonalakra, amit magunkról gondolunk, a másik oldalra pedig társunk írja, amit tud, gondol rólunk. Jó, ha nem látjuk egymás írását. Ezután megbeszéljük a leírt véleményeket, a hasonlóságokat és az eltéréseket is. Itt érdemes elgondolkodni, a miérteket is tisztázni.

Ezután következik a jéghegy azon része, amely 'láthatatlan'. Ezt a részt egyedül, önállóan végezzük. Térképezzük fel önmagunkat, vannak-e olyan tulajdonságaink, képességeink, értékeink, tevékenységeink, (pl. valaki verseket ír, de nem mutatja meg senkinek) amelyek a külvilág számára nem láthatóak.

A jó pályaválasztáshoz alaposan meg kell ismerni magadat, felfedezni rejtett tulajdonságaidat, képességeidet, vágyaidat ahhoz, hogy megfelelő döntést tudj hozni.

## 4. JÉGHEGY. HOGYAN LÁTOM MAGAMAT? HOGYAN LÁTNAK ENGEM MÁSOK? (PÁROS FELADAT.)

### Milyenek látom magamat?

Érdeklődési köröm (több is lehet)

.....

Készségeim (amiben jó vagyok)

.....

Képességeim (amit jól tudok csinálni)

.....

Legfontosabb értékeim

.....

Hobbijaim, szabadidős  
tevékenységeim

.....

### Milyenek látnak engem mások?

Érdeklődés

.....

Készségek (amiben jó)

.....

Képességek (amit jól tud csinálni)

.....

Legfontosabb értékei

.....

Hobbik, szabadidős tevékenységek

.....

**Amilyen valójában vagyok (ezt csak magadnak töltsd ki, a partnerreddel való megbeszélés, egyeztetés után) Azokat írd ide, ami nem mindenki számára látható, nem tudják rólad)**

Érdeklődésem

.....

Készségeim, képességeim

.....

Számomra igazán fontos értékek

.....

Hobbijaim, szabadidős tevékenységeim

.....

.....