

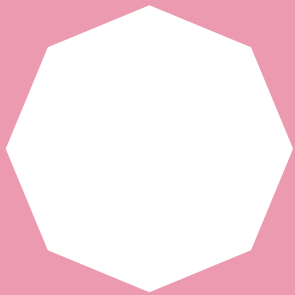
# INNER DEVELOPMENT GOALS

Transformational Skills for Sustainable Development



## 1. Létezés Kapcsolat önmagunkkal

- Belső iránytű
- Integritás és hitelesség
- Nyitottság és tanulási hajlandóság
- Öntudatosság
- Jelenlét



## 2. Gondolkodás Kognitív képességek

- Kritikus gondolkodás
- Komplexitás Tudatosság
- Perspektivikus készség
- Értelmezési készség
- Hosszú távú cél- és vízióalkotási készség



## 3. Kapcsolódás Törődés másokkal és a világgal

- Elismerés
- Kapcsolódási készség
- Alázatosság
- Empátia és Együttérzés



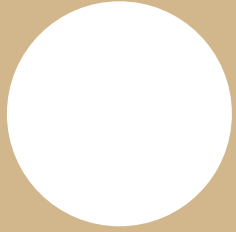
## 4. Együttműködés Szociális képességek

- Kommunikációs készség
- Együttműködési készség
- Befogadó képesség
- Interkulturális kompetencia
- Bizalom
- Cselekvésre ösztönzés



## 5. Cselekvés Változások vezetése

- Bátorság
- Kreativitás
- Optimizmus
- Kitartás



# Létezés

## Kapcsolat önmagunkkal

Belső létünk ápolása, a gondolatainkhoz, érzéseinkhez és testünkhöz való kapcsolódásunk fejlesztése és elmélyítése segít abban, hogy szándékosan, tudatosan és nem reaktív (akaratlagos) módon jelen legyünk, amikor komplexitással, teljességgel szembesülünk.



### Belső iránytű

A belső értékekhez és az igaz küldetéshez kapcsolódó mély felelősségtudat és elköteleződés.

### Integritás és hitelesség

Elkötelezettség és képesség arra, hogy őszintén, becsületesen és feddhetetlenül cselekedjünk.

### Nyitottság és tanulási hajlandóság

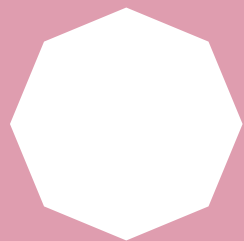
Az alapvető kíváncsiság megléte és a hajlandóság arra, hogy elfogadjuk a sebezhetőségünket és a változást, a növekedést, fejlődést.

### Öntudatosság

Képesség arra, hogy reflektív kapcsolatban legyünk a saját gondolatainkkal, érzéseinkkel, vágyainkkal; hogy reális énképpel és az önszabályozás képességével rendelkezünk.

### Jelenlét

Képesség az itt és most-ban levés gyakorlatára, ítékezésmentesen és a nyitottan a jelenlét állapotában lenni.



# Gondolkodás

## Kognitív képességek

A bölcs döntéshozatalhoz elengedhetetlen a kognitív képességeink fejlesztése a különböző nézőpontok figyelembevételével, az információk megfelelő értékelésével és a világ, mint nagy egész, értelmezésével.



### Kritikus gondolkodás

A nézőpontok, bizonyítékok és tervek valódiságának kritikus felülvizsgálatához szükséges készségek.

### Komplexitás tudatosság

Az összetett és rendszerszintű állapotok és ok-okozati összefüggések megértése és az azokkal kapcsolatos készségek.

### Perspektivikus képességek

Az alapvető kíváncsiság és a hajlandóság arra, hogy elfogadjuk a sebezhetőségünket és a változást, a növekedést, fejlődést.

### Értelmezési készség

Azon képességünk, hogy reflektív kapcsolatban állhassunk a saját gondolatainkkal, érzéseinkkel, vágyainkkal; hogy reális énképpel és az önszabályozás képességével rendelkezünk.

### Hosszú távú cél- és vízióalkotási készség

Képesség az itt és most-ban lenni gyakorlására, ítékezésmentesen és a nyitottan a jelenlét állapotában lenni.



# Kapcsolódás

## Törődés másokkal és a világgal

A más emberekkel, például a szomszédainkkal, a jövő generációjával, vagy a bioszférával való törődés, megbecsülés, a velük való kapcsolat és annak gondozásának érzése segít abban, hogy igazságosabb és fenntarthatóbb rendszereket és társadalmakat hozzunk létre mindenki számára.



### Elismerés

A másokkal és a világgal való kapcsolatunkat jelenti, az elismerés, a hála és az öröm megélésnek képességét.

### Kapcsolódási készség

Határozott és mélyről fakadó érzés, hogy kapcsolatban állunk és/vagy részei egy nagyobb egésznek, például egy közösségnek, az emberiségnek vagy a globális ökoszisztémának.

### Alázatosság

A helyzet és mások igényeinek jobban megfelelő cselekvési képesség a saját fontosságunk mellőzésével.

### Empátia és együttérzés

Képesség arra, hogy kedvesen, empátiával, együttérzéssel, részvétellel tudjunk kapcsolódni másokhoz, önmagunkhoz és a természethez, és tudjuk kezelni az ezekhez kapcsolódó fájdalmakat is.



# Együttműködés

## Szociális készségek

Ahhoz, hogy előrelépést érjünk el a területeken, melyekért közösen aggódunk, fejlesztenünk kell képességeinket a befogadásra, a tér megtartására és a különböző értékekkel, készségekkel és kompetenciákkal rendelkező érdekelt felekkel való kommunikációra.

### Kommunikációs készségek

Képesség arra, hogy valóban meghallgassunk másokat, elősegítsük a valódi párbeszédet, ügyesen támogassuk saját nézeteinket, konstruktívan, építően kezeljük a konfliktusokat, a kommunikációt a különböző csoportokhoz igazítsuk.

### Együttműködési készség

Készségek és motivációk a különböző érdekelt felekkel való együttműködési kapcsolatok kiépítéséhez, fejlesztéséhez és megkönnyítéséhez, amelyet pszichológiai biztonság és valódi közös alkotás jellemez.

### Befogadó képesség és interkulturális kompetencia

Hajlandóság és kompetencia a sokszínűség elfogadására, valamint a különböző nézetekkel és háttérrel rendelkező emberek és kollektívák bevonására.

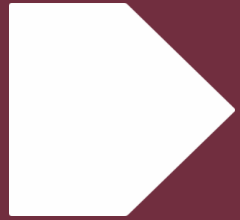
### Bizalom

Képesség a bizalom kimutatására, valamint a bizalmi kapcsolatok létrehozására és fenntartására.

### Cselekvésre ösztönzés

Készségünk mások inspirálására, mozgósítására a közös célokban való részvételre.





# Cselekvés

## Változások vezetése

Az olyan tulajdonságok, mint a bátorság és az optimizmus, segítenek valódi önrendelkezést szerezni, megtörni a régi mintákat, szokásokat, eredeti ötleteket generálni és kitartóan cselekedni a bizonytalan időkben.



### Bátorság

Az a képesség, hogy kiálljunk az értékekért, döntéseket hozunk, határozott lépéseket tegyünk, és ha szükséges, megkérdőjelezzük és szakítsunk a meglévő struktúrákkal és nézetekkel.

### Kreativitás

Képesség eredeti ötletek létrehozására és fejlesztésére, innovációra és hajlandóság a hagyományos mintákkal való szakításra.

### Optimizmus

Képesség a remény, a pozitív hozzáállás és az érdemi változás lehetőségébe vetett bizalom fenntartására és kommunikálására.

### Kitartás

Képesség fenntartani az elkötelezettséget, elszántnak és türelmesnek maradni még akkor is, ha az erőfeszítések hosszú időt vesznek igénybe, hogy meg hozzák gyümölcsüket.