



**TALENT-DK**

Inspirationsmøde

Den 15. maj 2007

CBS

"Talentudvikling med fokus på balancen mellem  
selvtillid og selvværd"

Cand. psyk. Jens Frimodt

## Driftsmæssige behov

(mad, søvn, sex)

imødekommenhed

hjælpsomhed

gruppetilknytning

social kontakt, samvær

medmenneskelig varme

intimitet – nærvær

omsorg, pleje

kropskontakt



**Kærlighed**

”loft” – frustreret

## Narcissistiske behov

selvagtelse

selvrespekt

selvtillid ≠ præstationsangst

angst

selvværd ≠ mindreværd

positiv / negativ selvfølelse

selvbilledprofil



at være god / værdifuld

at kunne mestre



**Magt (sikkerhed)**

”relativ” - krænkelser

Driftsmæssige behov

(mad, søvn, sex)

imødekommenhed

hjælpsomhed

gruppetilknytning

social kontakt, samvær

medmenneskelig varme

intimitet – nærvær

kropskontakt



**Kærlighed**

"loft" – frustreret

*Kommentarer:*

*- Her kan der være en naturlig grænse for,  
hvornår man får nok*

## Om behovskolonnerne:

- ved manglende udbygget selvværd kan man kompensere med selvtillid

Narcissistiske behov

selvagtelse

selvrespekt

selvtillid = præstationsangst

angst

selvværd = mindreværd

selvbilledprofil



at være god / værdifuld

at kunne mestre

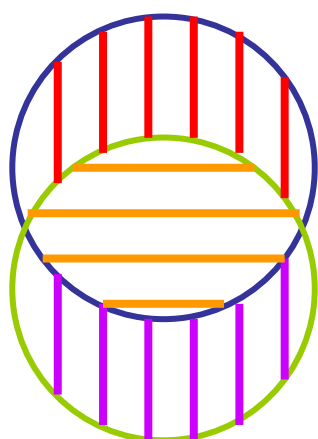
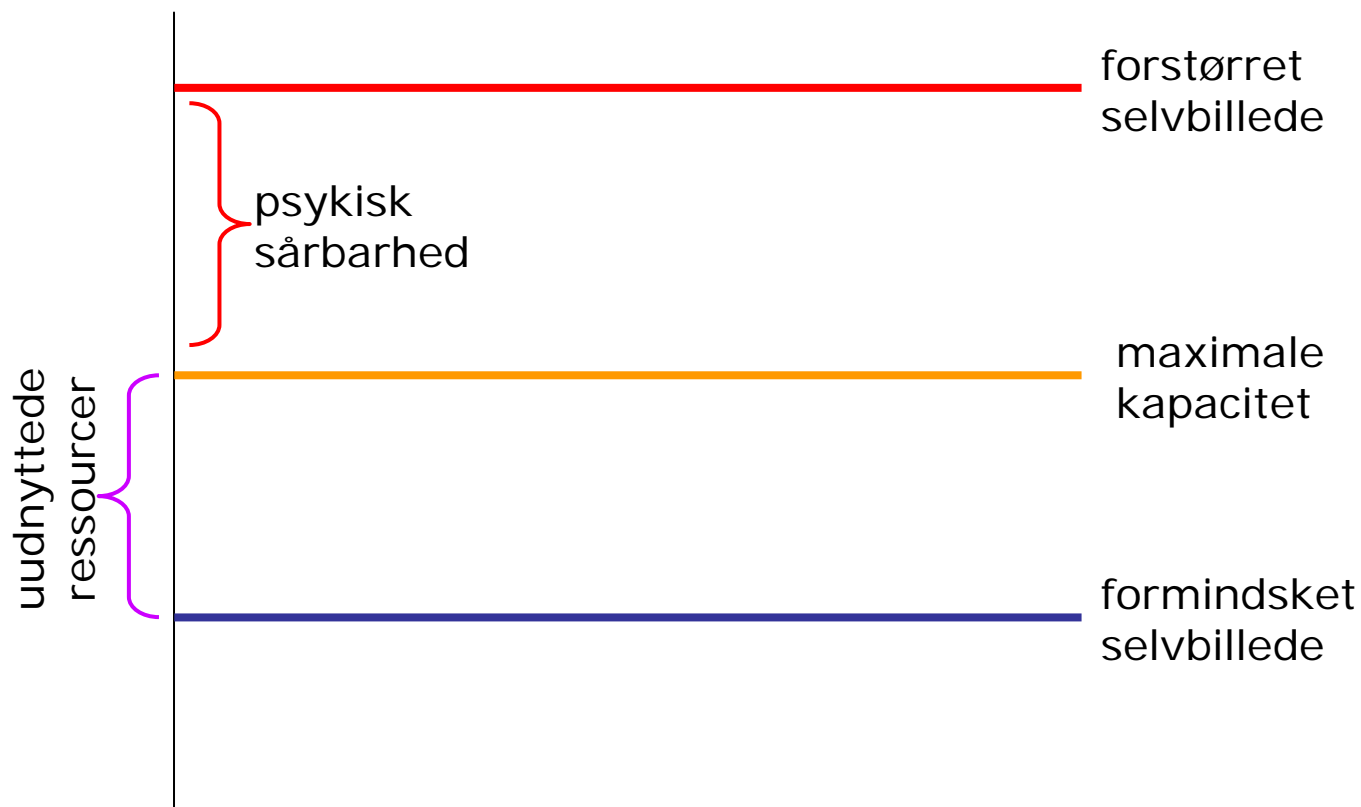


**Magt (sikkerhed)**

"relativ" – krænkelser

*Kommentarer:*

*- Her kan man aldrig få nok!!!*



**urealistisk kapacitet**

**selvbillede**

**realistisk kapacitet**

**uudnyttede ressourcer**

## Tekst om selvbilledproblematik

### Forstørret selvbillede:

- Svært ved at erkende egne begrænsninger
- Let krænkelig
- Tendens til at benytte projektion
- Tendens til at etablere narcissistiske tilfredsstillelser
- Præstationskrænkelser

### Formindsket selvbillede:

- Svært ved at sætte grænser i forhold til andre
- Præstationsangst
- Mindreværd
- Følelse af uretfærdig behandling
- Konventionel problemløsningsmåde
- Autoritetstro – søger autoriteter
- Martyrrolle
- Jantelov



## Fokusområder for selvforvaltning

- Begge behovskolonner skal tilfredsstilles
- Der skal været et balanceret forhold i tilfredsstillelsen
- Helhedstænkning -> social og samfundsfaglig forsvarlig måde
- Fokus på forholdet mellem selvtillid og selvværd
- Kontinuerligt arbejde med at skabe et realistisk selv billede (evt. coachinggruppe med ligestillede)
- Den narcissistiske tilfredsstillelse
- Fokuser på aktiviteten (processen) og ikke resultatet
- Lad din personlighed flyde ind i din talentudvikling – vær dig selv
- Stil relevante krav til dig selv
- Sæt dig mål, men ikke som det eneste i verdenen



© Frimodt & Co, Gl. Kongevej 86A, 1850 Frb. C. – M: 4019 9140