

SZIKRATERVEZŐ 17/18

Tervezz kíváncsian, más nézőpontból!

KREATÍV SZEMLÉLET

Ez a tervező más szem-
szögből közelít a sike-
reidhez, a kudarcaidhoz,
vágyaidhoz, céljaidhoz.

KÍVÁNCISISÁG

Olyan témák és feladatok
várnak rád, amelyek játé-
kossá, érdekessé és izgal-
massá teszik a tervezést.

GONDOLATÉBRESZTÉS

Cikkek, könyvajánlók,
coaching kérdések és szá-
mos elgondolkodtató, ér-
dekes tartalom vár Rád.

Hogyan használd? *Ahogy akarsz!*

1. Érdemes először a QR kódokat (pl.: cikk) beolvasnod, hogy képen legyél a témával.
2. Válaszolj az adott témához tartozó kérdésekre minden oldalon!
3. Az oldalak keretes részeibe jegyezd fel a legfontosabbat!
4. Az utolsó, összegző oldalon gyűjtsd össze, amiket a keretes részekbe írtál!
5. Az összegző lapot tartsd meg inspirációnak! Tedd az asztalodhoz, tedd be a naplódba, hordd magadnál... a többi akár ki is dobhatod, már bevégezték a dolgukat!

365letszikra.hu/szokratervezo

A kreatív témákról



ÉVÉRTÉKELŐ MONDATOK

Ha pár szóban összefoglalhatnád...

ILYEN VOLT 2017 KULCSSZAVAKBA SŰRÍTVE

ILYEN LESZ 2018 KULCSSZAVAKBA SŰRÍTVE

Ez lesz a mottóm 2018-ra!

2017-ES ÉVEM

Siker és kudarc coaching szemlélettel

SIKER

Ez volt a legnagyobb sikerem:

Azért értem el, mert ezt tettem:

A siker ilyen érzéseket váltott ki:

Így jutalmaztam meg magam:

Ezt szűröm le:

KUDARC

Ezt nem sikerült teljesítenem:

Azért nem értem el, mert ...

Mit tanultam belőle?

Ha jövőre újból megpróbálom, mit teszek másképp?

Töltsd le a csodatervezőt!



2018-AS ÉVEM

Ebben a 4 dologban fejlődnék - coaching szemlélet

1

Ebben fejlődöm

2

Ezt teszem érte

Ekkorra érem el

Ebből tudom,
ha elértem

Ilyen érzés lesz

3

Ebben fejlődöm

4

Ezt teszem érte

Ekkorra érem el

Ebből tudom,
ha elértem

Ilyen érzés lesz

Ez a legfontosabb!

SZEMLELETMÓD

Ha a körülményeket nem, a hozzáállásom bármikor megváltoztathatom.

Milyen a szemléletmódom? rögzült %
fejlődő % *Teszteld le!*

Ilyen dolgokban **rögzülten** viselkedem: Ezekben **fejlődő** szemlélettel viselkedem:

.....

.....

Amikor eddig ezt mondtam, mostantól így fogalmazok *↓*

Az a baj, hogy Az a feladat, hogy

.....

HOZZÁLLÁSOM 2017-BEN → HOZZÁLLÁSOM 2018-BAN

..... a kihívásokhoz

..... a kudarchoz

..... az akadályokhoz

..... mások sikeréhez

Konklúzióm

Kerüld képre és teszteld!



MOTIVÁCIÓ

Hajtóerőim, ösztönzőim, amelyek növelik a teljesítményem.

Amikor ezeket csinálom, teljesen belemerülök, elveszítem az időérzékemet:

.....

Flow tevékenységek

A munkámban ezt szeretem legjobban:

Ezzel (is) foglalkoznék szívesen, mert motiválna:

Ennyire lehetek önálló a munkámban: % Ennyivel lennék elégedett %

Így szerezek nagyobb önállóságot

Ezen a 3 dolgon változtatok az életemben, mert elszívja az energiám: *Így változtatok*

1.
2.
3.

A legfontosabb üzenetem magamnak

Szövegátíró

.....



ALKOTÁS

Inspirálódj abból, ami érdekel, ami lenyűgöz, ami felkavar, ami feléleszt!

↳ Nyenkor szeretek alkotni

Nyenkor nem szeretek ↪

Ez tölt fel (alkotó) energiával

Ezek a dolgok/személyek/oldalak/könyvek inspirálnak

Gyerekkoromban nagyon
szerettem...

Pipa, ha most is!

Konklúzióm

Inspiráló cikk



TUDÁSVÁGY

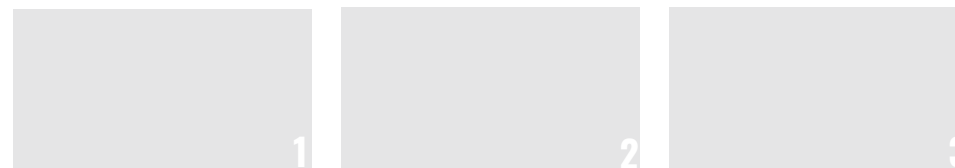
Kíváncsiság, leckék, életigazságok, folyamatos fejlődés.

A legfontosabb
tanulságaim az
életben eddig

-
-
-

↪ Akár átélted, akár életigazságként mondták neked

Ez kemény lecke volt 2017-ben:



Eddig nem mentem, de 2018-ban megteszem

Ebbe mindeképpen belevágok 2018-ban

Ezt fogom tanulni 2018-ban (tanfolyam, iskola, autodidakta stb.)

A legfontosabb...

könyvajánló



KOMMUNIKÁCIÓ

Benyomás, kapcsolatteremtés, kérdések, testbeszéd, hatás.

TESTBESZÉDEM

Így ülök
 Így állok
 Így tartom a kezem/lábam
 Ilyen a hangszínem
 Ilyen a beszédem ritmusa
 Zárt/nyitott a tartásom?
 Mennyit mosolygok?

Így viselkedem mások előtt általában:

Ez másokban ilyen benyomást/hatást kelthet:

STRESSZHELYZETBEN

Érződik rajtam a stressz? IGEN/NEM

Tudom uralni a helyzetet? IGEN/NEM

Teljes mondatokban beszélek? IGEN/NEM

Mit teszek 2018-ban, hogy fejlődjek?

KÉRDÉSEK

Általában merek kérdezni? IGEN/NEM

Ha volt már olyan, hogy nem merem, de ha mégis kérdezek, akkor...

ezt veszítettem volna: ezt nyertem volna:

Legfontosabb üzenet magamnak

Így első benyomás



JÁTÉK

Öröm, felfedezés, mindfulness, kreativitás.

Ennyi aktív időt töltök egy héten...

1 hét 168 óra

munkával	óra	családdal	óra	olvasással	óra	tévézéssel	óra
hobbimmal	óra	párommal	óra	barátokkal	óra	az interneten	óra
természetben	óra	közlekedéssel	óra	sportolással	óra	kultúrával	óra

Mit szűrök le mindebből?

Így jelenik meg az életemben a játékoság:

Így vezetem le a stresszt:

Ezt a 3 dolgot bevezetem 2018-ban a kikapcsolódás érdekében

Ekkor szoktam igazán jelen lenni és megélni a pillantot (mindfulness):

Ezt a következtetést vonom le

Így legyél jelen!



SZIKRATERVEZŐ 17/18

A legfontosabb üzenetek saját magam számára

SZEMLELETMÓD	MOTIVÁCIÓ

↪ ALKOTÁS TUDÁSVÁGY ↪

KOMMUNIKÁCIÓ	JÁTÉK
[	]

Egyen a 4 területen fogak kijáradni 2018-ban

--	--	--	--

MOTTÓM 2018-RA:

