



SZIKRATERVEZŐ 2019/20

A szikratervező más szemszögből közelít a sikereidhez, a kudarcaidhoz, vágyaidhoz, céljaidhoz, mint általában a tervezők. Olyan témák és feladatok várnak rád, amelyek játékosá, érdekessé és izgalmassá teszik a tervezést. Cikkek, könyvajánlók, coaching kérdések és számos elgondolkodtató, érdekes tartalom vár Rád.

Tervezz kreatív nézőpontból!
#szikratervezo #szikra #KreativNezopont
@365letszikra

TIPP: Érdekes a QR kódokat is beolvasni, hogy a hozzájuk tartozó szikracikkekből megismerd a kreativitás életedre gyakorolt szemléletformáló hatását.

LEZÁRÁS

Ha pár szóban összefoglalhatnád a 2019-es éved

2019 LEGNAGYOBB TANULSÁGA SZÁMOMRA...

A LEGNAGYOBB KOCKÁZAT, AMELYET 2019-BEN VÁLLALTAM....

A LEGBÖLCSEBB DÖNTÉS, AMIT MEGHOZTAM 2019-BEN...

EZÉRT VAGYOK A LEGHÁLÁSABB...

EZ A LEGJOBB DOLOG, AMIT FÖLFEDEZTEM MAGAMBAN 2019-BEN?

EZT A CÍMET ADNÁM A 2019-ES ÉVEMNEK:

Érdekel az Értéktérítés tudatos online kurzus? →



SZEMLÉLETMÓD

Sikerek, kudarcok, tanulságok.



Ez volt a legnagyobb sikerem:

Ezt nem sikerült teljesítenem:

Azért értem el, mert ezt tettem:

Azért nem értem el, mert ...

HOZZÁLLÁSOM 2019-BEN



HOZZÁLLÁSOM 2020-BAN

.....	a kihívásokhoz
.....	a kudarchoz
.....	az akadályokhoz
.....	mások sikeréhez

Kreativitás - 19 dolog, amit érdemes tudni róla



FEJLŐDÉS

Ebben szeretnék fejlődni 2020-ban.

Ebben fejlődöm

Ezt teszem érte

Ekkorra érem el

Ilyen érzés lesz

A 3 LEGFONTOSABB CÉLOM 2020-BAN

MILYEN MÓDOKON FOGOM FEJLESZTENI MAGAM 2020-BAN?

EZ AZ A CÉLOM, AMIÉRT VÁLLALNÁM A KUDARC VESZÉLYÉT IS!

Kreatív céltervező - 13 lépésben a célhoz vezető út



VÁLTOZÁS

Ha a körülményeket nem, a hozzáállásom bármikor megváltoztathatom.



Félelmeim, amikre VAN ráhatásom:

Félelmeim, amikre NINCS ráhatásom

MILYEN CÉL ESETÉBEN ERŐSEBB BENNEM A VÁGY A FÉLELEMNÉL?

AZ ELMÚLT ÉVBEN MIBEN VÁLTOZTAM A LEGTÖBBET?

MI AZ, AMIN 2020-BAN MINDENKÉPPEN VÁLTOZTATOK AZ ÉLETEMBEN?

EZEN A 3 DOLGON ÍGY VÁLTOZTATOK AZ ÉLETEMBEN

.....

.....

.....



A kreatív élet csupa játék - fedezd fel a benned élő gyermeket

MOTIVÁCIÓ

Hajtóerőim, ösztönzőim, amelyek növelik a teljesítményem.

AMIKOR EZEKET CSINÁLOM, TELJESEN BELEMERÜLÖK, ELVESZÍTEM AZ IDŐÉRZÉKEM:

.....

Flow tevékenységek

EZEK MOTIVÁLNAK A LEGJOBBAN

..... a munkában

..... a magánéletben

EZZEL A DOLOGGAL IS SZÍVESEN FOGLALKOZNÉK, MERT MOTIVÁLNA:

ÍGY SZERZEM NAGYOBB ÖNÁLLÓSÁGOT, FELELŐSSÉGET A MUNKÁMBAN:

AZT TANÁCSOLNÁ A 10 ÉVVEL IDŐSEBB ÉNEM A MOSTANINAK, HOGY ...



7 kihívás egy kreatív életért

INSPIRÁCIÓ

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



TUDÁSVÁGY

Kíváncsiság, leckék, életigazságok, folyamatos fejlődés.

Ezek a dolgok/személyek/oldalak/könyvek inspirálnak engem

HA ELAKADOK EGY PROBLÉMÁNÁL, EZ A TEVÉKENYSÉG SEGÍT A KIKAPCSOLÓDÁSBAN:

TŐLE SOKAT MERÍTETTEM 2019-BEN, MERT...

EZT/ŐT MÁSOK AJÁNLOTTAK, ÉS MERÍTENI FOGOK TŐLE/BELŐLE 2020-BAN:

Leginkább ilyenkor jönnek a jó ötletek:



Csináld minél többször azt, amitől életre kelsz!

A kreativitás fejlesztése - 5 gyakorlat a szikrázó elméért



MIBEN FEJLŐDTEM 2019-BEN LEGINKÁBB?

HOGYAN ÉS MIBEN FEJLŐDÖM MAJD 2020-BAN?

EGYEDÜL:

PÁRBAN:

CSAPATBAN:

EZ KEMÉNY LECKE VOLT 2019-BEN:

EDDIG NEM MERTEM, DE 2020-BAN MEGTESZEM:

MIT KELL MEGTENNEM 2020-BAN MINDENKÉPP, HOGY 2021-BEN ELÉGEDETT LEGYEK?

Szerezd be a HVG Kiadó könyveit 40% kedvezménnyel a szikrakupon segítségével!
Minden héten más-más könyv!



ÉNIDŐ

Az önmagunk töltődésére fordított idő.



ENNYI AKTÍV IDŐT TÖLTÖK EGY HÉTEN...

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

MIN SZERETNÉK 2020-BAN VÁLTOZTATNI?

STRESSZHELYZETBEN

Hogyan érződik rajtam a stressz?

Mit teszek azért 2020-ban, hogy jobban kezeljem a stresszt?

EZEKSEL A TEVÉKENYSÉGEKKEL TÖLTÖDÖM:

ERRE MINDENKÉPPEN FORDÍTOK IDŐT 2020-BAN:

A 6 leggyakoribb kreativitás gyilkos



KREATIVITÁS

Problémák és lehetőségek más szemmel.

SZÁMOMRA A KREATIVITÁS AZT JELENTI, HOGY...

Így jelenik meg az életemben a kreativitás:

.....

Így jelenik meg a munkámban a kreativitás:

EZEKBE A PROBLÉMÁKBAN,
NEGATÍV HELYZETEKBE:

EZEKET A LEHETŐSÉGEKET
LÁTOM MEG:



A kreativitás egy másfajta nézőpont képessége, amit a kíváncsiság táplál (alkotó)energiával.

A képzeletünk kreatív problémamegoldó. Íme 33 feladat



2020

A legfontosabb üzenetek saját magam számára

VÁLTOZÁS

FEJLŐDÉS

↪ **SZEMLÉLETMÓD** **MOTIVÁCIÓ** ↪

INSPIRÁCIÓ

TUDÁSVÁGY

ÉNIDŐ

KREATIVITÁS

MOTTÓM 2020-RA:

Székely
KREATÍV MŰKÖDÉS