

# LEZÁRÁS

Ha pár szóban összefoglalhatnád a 2020-es éved



## SZIKRATERVEZŐ 2020/21

A szikratervező más nézőpontból közelít az évedhez.

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

2020 legnagyobb tanulsága számomra

Az új oldalam, amit 2020-ban ismertem meg

Ha valamiért, ezért hálás vagyok 2020-nak

Ezt a címet adnám a 2020-as évemnek

Tudtad? Az Apple telefonok kamerája automatikusan felismeri a QR kódokat. Próbáld ki!

Évtervezés tudatosan  
online kurzus  
*Tervezz velünk!*



# SZEMLÉLETMÓD

Sikerek, kudarcok, tanulságok.



Az év első felében így éreztem magam:

Az év második felében pedig így:

és ez volt jellemző a világnézetemre:

és ez volt jellemző a világnézetemre:

HOZZÁLLÁSOM 2019-BEN



HOZZÁLLÁSOM 2020-BAN

..... a kihívásokhoz

..... a kudarchoz

..... az akadályokhoz

..... másokhoz

..... a munkához

..... a pihenéshez

**Te melyik kreatív típus vagy?**  
Kiderül az Adobe dizájn tesztjéből!  
*Próbáld ki!*



# FEJLŐDÉS

Ebben szeretnék fejlődni 2021-ben.

..... Ezen a területen

..... ebben szeretnék fejlődni,

..... és ezt teszem érte.

A 3 legfontosabb célom 2021-ben

Mi lesz fókuszbán 2021-ben?

**Élj kreatívan! online kurzus**  
szemléletformáló program, 6 lépésben  
*Vágj bele 2021-be a saját kreatív terveddel!*



# VÁLTOZÁS

Ha a körülményeket nem, a hozzáállásom bármikor megváltoztathatom.



Félelmeim, amikre VAN ráhatásom:

Félelmeim, amikre NINCS ráhatásom

Hogyan bővítem azt a kört, amire van ráhatásom?


Az elmúlt évben miben változtam a legtöbbet?

Mi az, amit 2021-be is mindenképpen viszek belőle és változtatok?

**EZEN A 3 DOLGON** ÍGY VÁLTOZTATOK AZ ÉLETEMBEN

_____	.....
_____	.....
_____	.....

**Kreatív kompozit**  
Káosz szülte átalakulás  
*Mit tanult nekünk ez az időszak?*



# MOTIVÁCIÓ

Hajtóerőim, ösztönzőim, amelyek növelik a teljesítményem.

Amikor ezeket csinálom, teljesen belemerülök, elveszítem az időérzékelem:

*Flow tevékenységek*

EZEK MOTIVÁLNAK A LEGJOBBAN


.....	a munkában	.....
.....	a magánéletben	.....

Így változott a motivációm 2020-ban, és a tanulságát viszem magammal 2021-re:

Miután ezt csináltam, utána sokkal motiváltabb vagyok:

Azt tanácsolná a mostani énem a 2020. januári énemnek:

**20 motiváló könyv**  
magyar szakemberek ajánlásával  
*Te melyiket olvasnád 2021-ben?*



# INSPIRÁCIÓ

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



# ÉNIDŐ

Az önmagunk töltődésére fordított idő.

Ezt a 3 könyvet mindenképpen elolvasom 2021-ben

Ha elakadok egy problémánál, ez a tevékenység segít a kikapcsolódásban:

Tőle sokat merítettem 2020-ban, mert... (és el is mondom neki)

Leginkább ilyenkor  
jönnek a jó ötletek:

Hat tennivaló,  
hogyan felszabadítsd a kreatív potenciált az életedben

*Elj kreatívan!*



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 2021-ben változtatni?

STRESSZHELYZETBEN

Hogyan érződik rajtam a stressz?

Mit teszek azért 2021-ben, hogy jobban kezeljem a stresszt?

Ezekkel a tevékenységekkel töltődöm:

Erre mindenképpen fordítok időt 2021-ben is:

Szikra - Kreatív nézőpont podcast  
20 kreatív kérdés, 20 izgalmas válasz  
*Minden héten szerdán!*



# SZOKÁSOK

Leszámolás a kreativitás gyilkosokkal

Milyen kreativitás gyilkosok (helyzetek, szokások, tulajdonságok, berögzült hiedelmek) leselkednek rám, amelyek inkább hátráltatnak, mint hajtanak?

*varázsige*

**“Amikor azt tapasztalom, hogy...,  
akkor ahelyett, hogy (ezt tennem)...,  
azt teszem, hogy...”**

Így szól a saját varázsígem a legdurvább kreativitás gyilkosom ellen:

Így számolnak le a különböző DISC-színűek  
a kreativitás gyilkosokkal

**DISC**



# KREATIVITÁS

Problémák és lehetőségek más szemmel

Számomra a kreativitás azt jelenti, hogy...

Ilyenkor érzem magam kreatívnek a magánéletben:

Ilyenkor érzem magam kreatívnek a munkámban:

EZEKBE A PROBLÉMÁKBAN,  
NEGATÍV HELYZETEKBE:

EZEKET A LEHETŐSÉGEKET  
LÁTTAM MEG 2020-BAN

**Élj kreatívan!**  
könyv, letölthető füzet, kihívás, online kurzus

*Töltsd le a füzetet!*



# 2021

Fókuszom - Mind map

