

Április 2023.

A Szikra magazin és kurzusok célja, hogy kreatívan megközelített témákkal segítse az önfejlesztésedet, és izgalmas önismereti utat bejárva segítsen más nézőpontokból rálátni a kreatitásodra, időmenedzsmentre, énmárkára, tervezésre, problémamegoldásra, önmegvalósításra. Kíváncsi vagy? Szabadítsd fel a benned rejlő kreatív potenciált, fejleszd és valósítsd meg önmagad! *Kreatív fókuszú önfejlesztő cikkek és kurzusok önmegvalósítóknak.* szikramagazin.hu & szikrakurzusok.hu

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Május
HÉTFŐ

2023.

Walt Disney a kreatív munka gyakorlatában három külön szobát használt a különböző munkafázisokban, hogy fizikailag és mentálisan is különféle nézőpontok alapján lásson át dolgokat. Az első szoba a fantázia, a korlátok nélküli ötletek szobája volt. A második szobában azt vizsgálták, vajon mely ötletek igazán értékesek és megvalósíthatóak az előzőek közül. A harmadik szobában darabokra cincálják az ötleteket, és amelyek túléltek kritikát, mehetnek vissza az első szobába finomhangolásra. Te hogyan tudnád használni az Álmodó, a Realista és a Kritikus szobáját? szikrakurzusok.hu

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023.

Június
HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

4 kérdés, amit minden nap tegyél fel magadnak, hogy elkerüld a halogatást: 1. Hogyan fogom érezni magam, ha nem végzem el a feladatot? (érzelmek) 2. Mit tenné a helyemben egy produktív ember? (vízió) 3. Ha tehetnék valamit, hogy időben elvégezzem a feladatot vagy elérjem a célomat, mi lenne az? (terv) 4. Mi a következő lépés, amelyet meg kell tennem? (haladás)
Lásd: Hatékonyabb énem kurzus és (Év)tervezés másképpen kurzus szikrakurzusok.hu

			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

Julius
HÉTFŐ

2023.

Törekedj a jókedvre! Amikor jó hangulatunk van, az agyunk fogékonyabb a szokatlan ötletekre, ihletre, az AHA-élményre, a divergens gondolkodás kerül előtérbe, vagyis velejéig benne van a kreatív folyamatban. Viszont az ellenkezője is igaz. Ha rossz kedvünk van, akkor inkább az analitikus, konvergens gondolkodás lesz fókuszban, tehát az összkép helyett inkább a részletekre fókuszálunk, a bevált lehetőségek mellett döntünk, a szokott dolgokat vesszük inkább észre az új lehetőségek helyett.
Fenntartható lelkesedés kurzus szikrakurzusok.hu

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

31						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

Augusztus 2023.

Tegyünk szokatlan dolgokat a kreatitásunk és a motivációnk fenntartásához. Olvassunk az érdeklődési körünktől eltérő könyveket, próbáljunk ki új sportokat, próbáljunk ki új hobbit, sajátítsunk el új szaktudást, utazzunk új helyekre, menjünk rendszeresen múzeumba, látogassunk új helyszínekre, iktassunk be újdonságkihívás-heteket, amikor minden nap egy új dolgot próbálunk ki. *Fenntartható lelkesedés kurzus szikrakurzusok.hu*

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			