



Céltudatosan élt élet

GERILLA MENTOR KLUB
MISKEI ANIKÓ
PSZICHOLÓGUS

“Az önbecsülésünk nem az
eredményeinkben gyökerezik,
hanem azokban a belsőleg
kialakított gyakorlatokban,
amelyek - többek között -
lehetővé teszik számunkra
a sikert.”

Nathaniel Branden



MILYEN ARÁNYBAN MÚLIK RAJTAD ÉS MILYEN
ARÁNYBAN MÚLIK A SZERENCSEN A KARRIERED?
MIÉRT GONDOLOD ÍGY?

MIT JELENT SZÁMODRA A PRODUKTIVITÁS?

ÍRJ EGY LISTÁT ARRÓL, HOGY AZ ELMÚLT
HÓNAPBAN MILYEN FELADATOKAT
TELJESÍTETTÉL SIKERESEN!



MILYEN KONKRÉT CÉLOKKAL RENDELKEZEL A
MUNKÁDAT/KARRIEREDET ILLETŐEN?

GONDOLJ A KÖVETKEZŐ FÉL ÉVEDRE MUNKA
TEKINTETÉBEN ÉS VÁLASZOLD MEG A
KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEKET!

MIT AKAROK ELÉRNI?



HOGYAN PRÓBÁLOM ELÉRNI?

MIBŐL GONDOLOM, HOGY AZ ALKALMAZOTT
ESZKÖZÖK MEGFELELŐEK?

A KÖRNYEZETEM VISSZAJELZÉSE AZT SUGALLJA,
HOGY SIKERÜL ELÉRNI A CÉLOMAT, VAGY HOGY
KUDARCOT VALLOK?



VAN ÚJ INFORMÁCIÓ, AMELYET ÁT KELL
GONDOLNOM?

KELL IGAZÍTANOM A TERVEMEN VAGY A
STRATÉGIÁMON, ILLETVE AZ ÁLTALAM
ALKALMAZOTT GYAKORLATON?

SZÜKSÉGES-E ÁTGONDOLNOM A CÉLJAIMAT ÉS A
SZÁNDÉKAIMAT?



MI VOLT A CÉL A MUNKÁMBAN, AHOL
ÖNFEGYELMET TUDTAM GYAKOROLNI?

MI AZ A CÉL A MUNKÁMBAN, AHOL NINCS
KELLŐ ÖNFEGYELMEM?

HOGYAN FÜGG ÖSSZE A CÉLJAIMMAL AZ, HOGY
MENNYIRE TARTOM MAGAM ÉRTÉKESNEK?



MILYEN CÉLJAIM VANNAK A MUNKA
VONATKOZÁSÁBAN, AMI NEM ANYAGI JELLEGŰ?

SOROLD FEL NÉHÁNY SZAKMAI SIKEREDET!

NEVEZD MEG KONKRÉTAN MIBEN FEJLŐDTÉL, AMI
HOZZÁJÁRULT A SIKERHEZ?



KI VAGYOK ÉN A MUNKÁN TÚL?

NEVEZZ MEG EGY MUNKAHELY/ KARRIERREL
KAPCSOLATOS PROBLÉMÁT. ÍRD ÖSSZE, HOGY
MIK AZOK, AMIKRE VAN RÁHATÁSOD! ÍRD
ÖSSZE, HOGY MIK AZOK, AMIKRE NINCS
RÁHATÁSOD!

MENNYIRE VAGY KÉPES EGYSZERRE TENNI A
KARRIERCÉLJAIÉRT ÉS MEGÉLNI A JELENEDET?



HOL NINCS ÖSSZHANGBAN A KARRIERCÉLOD A
MUNKAHELYI VISELKEDÉSEDDEL?



Mondatkiegészítés

Rulek a
változáshoz



A MONDATKIEGÉSZÍTÉS EGY VÉGTELENÜL
EGYSZERŰ, UGYANAKKOR EGYEDÜLÁLLÓAN
ERŐTELJES ESZKÖZ ÖNBECSÜLÉSÜNK
NÖVELÉSÉHEZ. ÁLTALA HOZZÁFÉRHETÜNK ÉS
AKTIVÁLHATJUK REJTETT ERŐFORRÁSAINKAT.
MINDEN REGGEL, MIELŐTT ELKEZDED A
NAPODAT, ÍRJ MIN. 6, MAX. 10 BEFEJEZÉT A
MEGKEZDETT MONDATOKRA. DOLGOZZ
GYORSAN, A LEHETŐ LEGKEVESEBB
GONDOLKODÁS NÉLKÜL.



A CÉLTUDATOS ÉLET SZÁMOMRA AZT JELENTI...

HA 5%-KAL CÉLTUDATOSABBAN MŰKÖDÖM A
MUNKÁMBAN...

HA 5%-KAL CÉLTUDATOSABB VAGYOK A
KOMMUNIKÁCIÓMBAN A MUNKÁM SORÁN..

HA 5%-KAL CÉLTUDATOSABBAN MŰKÖDÖM A
KOLLÉGÁIMMAL/ÜGYFELEIMMEL...

HA 5%-KAL TÖBB ÖNFEGYELMET GYAKORLOK...

MONDATKIEGÉSZÍTÉS ÖSSZEFOGLALÁS

A HÉT UTOLSÓ NAPJÁN OLVASD ÁT ÚJRA A MONDATBEFEJEZÉSEIDET ÉS ÍRJ 6-10 BEFEJEZÉST ERRE A MONDATRA:

HA BÁRMI IGAZ ABBÓL, AMIT A HÉTEN ÍRTAM, AKKOR SEGÍTENE, HA ÉN...

Folyamatkövető

NAPI MONDATKIEGÉSZÍTÉS

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ONLINE ELŐADÁS

☐

MUNKAFÜZET

☐

MONDATKIEGÉSZÍTÉS
ÖSSZEGZŐ

☐



Miskei Anikó

FérfiMágnés alapító, pszichológus



www.miskeianiko.hu



www.facebook.com/ferfimagnes