



Személyes integritás

GERILLA MENTOR KLUB
MISKEI ANIKÓ
PSZICHOLÓGUS

"Az integritással
kapcsolatban a legtöbb
kérdés, amivel
találkozunk, nem nagy
ügy; kis ügyek ezek, a
döntéseink felhalmozott
össztömegének azonban
meglesz a hatása az
érfépítésre."

Nathaniel Branden



SOROLJ FEL PÉLDÁKAT, AMIKOR AZ ÉRTÉKEID ÉS
A VISELKEDÉSED ÖSSZHANGBAN VOLTAK A
MUNKÁDBAN!

SOROLJ FEL PÉLDÁKAT, AMIKOR AZ ÉRTÉKEID ÉS
A VISELKEDÉSED NEM VOLT ÖSSZHANGBAN A
MUNKÁDBAN!

AMIKOR A VISELKEDÉSED ÖSSZEÜTKÖZÉSBE
KERÜL AZ ÉRTÉKEIDDEL, AZ HOGYAN HAT AZ
ÖNBECSÜLÉSEDRE?



MI AZ, AMIT NEM ÚGY TESZEL A MUNKÁDBAN,
AHOGY MONDOD?

VAN-E BÁRMI, AMIÉRT HIBÁZTATOD MAGAD A
MUNKÁDAT/KARRIEREDET ILLETŐEN?

A TE HATÁSOD ALÁ TARTOZIK EZ A DOLOG?



MIÉRT TETTED EZT, MI VOLT A KONTEXTUS?

MIT FOGSZ MOSTANTÓL MÁSKÉPP CSINÁLNI?

AZ ELVEK, AMIKET KÉPVISELEK ÉPÍTIK VAGY
ROMBOLJÁK A KARRIEREMET?




MIK AZOK AZ ELVEK, AMIKET FELÜL KELL
VIZSGÁLNOM A KARRIEREM ÉRDEKÉBEN?



Mondatkiegészítés

Kulcs a
váltáshoz



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 BEFEJÉZÉST A
MEGKEZDETT MONDATOKRA. DOLGOZZ
GYORSAN, A LEHETŐ LEGKEVESEBB
GONDOLKODÁS NÉLKÜL.



AZ INTEGRITÁS SZÁMOMRA AZT JELENTI,
HOGY...

HA 5%-KAL TÖBB INTEGRITÁST VINNÉK A
MUNKÁMBAN/KARRIEREMBE...

HA BELEGONDOLOK, HOGY MELY TERÜLETEKEN
OKOZ NEHÉZSÉGET A TELJES INTEGRITÁS
GYAKORLÁSA...

HA MAGASABB SZINTŰ TUDATOSSÁGOT VISZEK
AZOKRA A TERÜLETEKRE, AHOL NEHÉZSÉGET
OKOZ A TELJES INTEGRITÁS GYAKORLÁSA...

HA MAGAS PRIORITÁST ADOK AZ
ÖNBECSÜLÉSEMNEK...

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