

PROMPTOK

CHATGPT A MINDENNAPOKBAN

ÖNFEJLESZTÉS

„Szeretnék többet megtudni a gyorsolvasásról [ide írd a témádat]. Azonosítsd és oszd meg velem azt az elsődleges 20%-nyi tudnivalót, amelyek segítenek nekem 80%-ban megérteni ezt a témát. Köszönöm!”

„Szeretném fejleszteni a türelmemet [beszúrandó készséged] Készíts egy egyhetes tanulási tervet kihívásba ágyazva, amely segít fejleszteni ezt a készséget rendhagyó formában. Köszönöm!”

„Szeretnék megtanulni kertészkedni [beszúrandó témád] Teljesen kezdő vagyok. Készíts egy egyhetes napos tanulási tervet, amely segít egy kezdőnek, mint én, megtanulni ezt a dolgot. Szedd táblázatos formába. A táblázatot egészítsd ki javaslatokkal a motiváció fenntartására. Köszönöm!”

„Foglald össze [adott könyv címe] könyvet [adott szerzőtől] szerzőtől és adj nekem egy listát a legfontosabb tanulságokról, a legérdekesebb tényekről és a leghasznosabb információkról.”

„Foglald össze ennek a blogcikket [adott cikk címe] a lényegét maximum 5 mondatban”

„[szakmád] vagyok. Hozz létre egy átfogó listát olyan konkrét, ChatGPT-be illeszthető prompt-okról, amelyek kifejezetten az én iparágamban dolgozó szakemberek számára javítják a termelékenységüket és az időmenedzsmentet, lehetővé téve számunkra a nagyobb feladathatékonyság elérését és jobb eredményeket.”

„Szeretném, ha tartalmakat írnál nekem, úgymint Facebook poszt, cikk, blogbejegyzés, Instagram poszt, ebook. Ehhez ismerned kell a célcsoportomat és a vállalkozásomat. Kérlek, írd meg az a 15 legfontosabb kérdést, amit meg kell válaszolnom, hogy profi, stílusban hozzám és a célcsoportomhoz passzoló, céljaimnak megfelelő tartalmakat tudd írni. Köszönöm!”

„Viselkedj úgy, mint egy interjúztató HR-es. Bekerültem egy [munkahelyi állásra] egy neves [típusú cég] pozíciójára, ezért ennek megfelelően szeretnék felkészülni, ebben segíts, kérlek. Ne egyszerre válaszolj erre a felszólításra, kövesd a társalgási stílust, hogy én is megadhassam a válaszaimat.”

„Segíts nekem jobban megérteni a meditáció és a mindfulness gyakorlatának hatásait és adj nekem egy egyhetes gyakorlati útmutatót táblázatba rendezve, hogyan kezdjek el meditálni.”

„Szeretnék rendszeresen sportolni, de nehéz motiválnom magam. Kérlek, mint személyi edző segíts nekem egy havi motivációs tervet készíteni, amely segít elkezdeni a sportolást és rendszeressé tenni. Ha szükséges, tegyél fel nekem kérdéseket, hogy a válaszaim birtokában személyre szabottabb tervet készíthess nekem. Köszönöm!”

PROJEKTMENEDZSMENT

„Javasolj stratégiákat több projekt egyidejű kezelésére, amikor (projektek száma: 5, erőforrások: korlátozottak). Kérlek, mutasd be a prioritási technikákat és a koordinációs lépéseket.”

„Milyen stratégiákat javasolsz a hatékony kommunikációra és az erőforrások kezelésére több projekt esetén? Tekintettel a jelenlegi kihívásaimra (gyakori határidő változások, erőforrás korlátozottság), állíts össze egy útmutatót.”

„Öt projektet kell egyszerre kezelnem korlátozott erőforrásokkal. Kérlek, mint 10 éves tapasztalattal rendelkező, profi projektmenedzser segíts a következőkben:

1. Prioritási módszerek: Hogyan határozzam meg a projektek közötti prioritást?
2. Erőforrás-kezelés: Hogyan oszthatom el optimálisan az erőforrásokat?
3. Kommunikációs stratégia: Milyen technikákat javasolsz a csapatok közötti koordinációra?
4. Részletes információk: Kérj további információkat tőlem a projektekről, hogy hatékonyabb tanácsot adhass.”

„Hogyan hozzak létre egy testreszabható projekt idővonal sablont egy (projekt típusa: új kurzus elkészítése és marketingkommunikációja) projekt számára, amely magában foglalja a mérföldköveket? Milyen programot javasolsz hozzá? Mutass be egy példát, amely figyelembe veszi a kulcsfontosságú mérföldköveket és az erőforrásokat.”

„Hogyan kezeljem a projektekkel kapcsolatos stresszt és hogyan monitorozzam azok haladását? Készíts számomra egy 5 hónapos tervet, beleértve a stresszkezelési technikákat és a projekt követési módszereket, figyelembe véve a jelenlegi projektjeimet (projektek száma: 4, különböző fázisokban) és a csapomat (5 tag, különböző időzónákban).”

„Mint agilis coach, szeretném, ha segítenél megérteni az agilis módszertanok, például a Scrum vagy a Kanban, hatékony alkalmazását projektjeinkben. Tekintettel a jelenlegi csapatstruktúránkra (10 fős csapat, gyorsan változó piaci igények) és a munkahelyi kultúránkra (innovatív, de kevés agilis tapasztalattal), készíts egy bevezető tervet az agilis módszertanok alkalmazásához.”

„Szeretném növelni a munkahelyi hatékonyságomat a következő környezetben: (munkakörnyezet: nyitott iroda, gyakori zavaró tényezők: hangos kollégák). Milyen lépésről lépésre követhető stratégiát javasolsz a fókuszom növelésére és a munkaterhelésem optimalizálására?”

„Szeretném növelni a munkahelyi hatékonyságomat és csökkenteni az időpocsékolást. Kérlek,

készíts számomra egy 4 hetes akcióttervet, figyelembe véve a jelenlegi munkakörnyezetemet (irodai munka, gyakori zavaró tényezők: sok e-mail és telefonhívás) és a munkaidőm elosztását (gyakran megosztott figyelem). Milyen Milyen lépésről lépésre követhető stratégiát, módszereket és eszközöket javasolsz a produktivitás növelésére?”

„Egy közelgő prezentáció miatt szorongást érzek, és szeretném növelni az önbizalmamat. Kérlek, segíts nekem a következőkben:

1. Szorongáskezelés: Milyen technikákat ajánlasz a szorongás csökkentésére a prezentáció előtti napokban és órákban?
2. Önbizalom-növelés: Hogyan készüljek fel mentálisan, hogy magabiztosabbnak érezzem magam a prezentáció alatt?
3. Kommunikációs tippek: Van-e javaslatod a beszédtechnikára vagy testbeszédre, ami segíthet abban, hogy magabiztosabbnak tűnjek?
4. További információk: Kérj további részleteket tőlem a prezentációm jellegéről vagy tartalmáról, hogy specifikusabb tanácsokat tudj adni. Végül készíts egy 4 hetes tervet napi feladatokkal, hogy fejlődni tudjak ezen a területen.”

„Szeretnék többet megtudni a hatékony prezentációs technikákról. Azonosítsd és oszd meg velem azt az elsődleges 20%-nyi tudnivalót, amelyek segítenek nekem 80%-ban fejleszteni a prezentációs készségeimet. Figyelembe véve a jelenlegi prezentációs stílusom (kezdeti szorongás, de erős tartalom) és a közönségemet (fiatal szakemberek, akik gyorsan elveszítik az érdeklődésüket).”

„Hogyan optimalizálhatom a home office munkavégzésem a következő kritériumok alapján: (lakás típusa: garzonlakás, gyakori zavaró tényezők: szomszédok zajai)? Kérlek, adj tanácsokat a munkaterület beállítására, a napi rutin kialakítására és a munka-magánélet egyensúlyának fenntartására.”

„Milyen eszközöket és technológiákat javasolsz a hatékonyabb home office munkavégzés érdekében? Tekintettel a jelenlegi technikai felszereltségemre (laptop, alap headset) és az internet kapcsolatomra (átlagos sebesség), állíts össze egy hardver és szoftver javaslati listát, illetve javasolj AI programokat.”

„Hogyan állítsam össze egy hatékony célkitűzési stratégiát a következő feltételek mellett: (hosszú távú cél: saját vállalkozás indítása, rövid távú akadályok: finanszírozási problémák)? Hogyan határozzam meg a legfontosabb mérföldköveket a projektben? Milyen lépésekkel érdekes közelítenem a végső célhoz?”

„Hogyan állíthatok össze egy 30 napos célmegvalósító programot, beleértve a gyakorlati feladatokat, tréningeket és a jelenlegi élethelyzetem (munkaerő-piaci helyzet: instabil, személyes motiváció: közepes) figyelembe vételét? Kérlek, segíts nekem lépésről lépésre ezen az úton.”

„Szeretném fejleszteni a kommunikációs készségeimet a következő területeken: verbális és nonverbális kommunikáció, aktív hallgatás, konfliktuskezelés. Kérlek, tervezd számomra egy 6

hónapos programot, beleértve a gyakorlati feladatokat, tréningeket, és a jelenlegi kommunikációs stílusom (direkt és őszinte), csapatdinamika (gyakori félreértések) és az irodai kultúra (nyitott és befogadó) figyelembe vételét.”

„Szeretném mélyíteni az empátiás kommunikációs képességeimet. Mint kommunikációs szakember, kérlek, vezess végig egy tanácsadói párbeszédet, ahol megtanulhatom, hogyan gyakoroljam az empátiát és hogyan reagáljak empátiával, még akkor is, ha nem értek egyet. Tartsd szem előtt az én személyes hajlamaimat (gyakran impulzív) és a munkahelyi környezetemet (gyakori stresszes helyzetek).”

„Hogyan erősíthetem a csapatkohéziót és elősegíthetem az együttműködést egy távmunkára alapozott környezetben? Tekintettel a jelenlegi csapatstruktúrára (10 fő, különböző időzónákban) és a gyakori kommunikációs akadályokra (technikai problémák, eltérő munkaidők), állíts össze egy 3 hónapos csapatépítési tervet.”

„Milyen stratégiákat és eszközöket javasolsz a csapaton belüli kommunikáció és a projekt koordináció javítására? Tekintettel a jelenlegi kihívásainkra (gyakori félreértések, határidők elmulasztása) és az általunk használt technológiákra (Slack, Trello), készíts egy átfogó útmutatót a hatékony csapatomunkához.”

„Hogyan vezethetem be a brainstorming technikákat a csapatomnál a kreativitás növelése érdekében? Tekintettel a jelenlegi csapatdinamikára (csapat mérete: 7 fő, kevés ötletelés), tervezd egy 45 perces műhelymunkát vagy workshopot számunkra.”

„Milyen technikákat javasolsz a halogatás csökkentésére és az összpontosítás növelésére? Kérlek, állíts össze egy 60 napos kihívást, figyelembe véve a jelenlegi munkahelyi környezetemet (home office) és a személyes hajlamaimat (könnyen elkalandozik a figyelmem).”

„Hogyan alakíthatom át napi rutinomat, hogy hatékonyabban oszthassam be az időmet? Készíts számomra egy 4 hetes programot, mint life coach, figyelembe véve a jelenlegi napi rutinom (munkaidő: 9-től 5-ig, gyakori zavaró tényezők: gyakori e-mailek) és a hobbijaimat (jóga, olvasás).”

„Szeretném hatékonyabban használni a ChatGPT-t a napi munkafolyamataim során. Kérlek, segíts nekem abban, hogy hogyan integrálhatom be a rendszert a munkanapomba a legnagyobb hatékonyság érdekében. Tekintettel a jelenlegi munkafeladataimra (gyakori kutatás az interneten, ötletelés, tervezés) és az elvárásaimra (gyors és pontos válaszok), hogyan javasolsz együttműködni veled a hatékonyabb eredmények érdekében?”

INSPIRÁCIÓ

„Szeretném, ha tartalmakat írnál nekem, úgymint Facebook poszt, cikk, blogbejegyzés, Instagram poszt, ebook. Ehhez ismerned kell a célcsoportomat és a vállalkozásomat. Kérlek, írd meg az a 20 legfontosabb kérdést, amit meg kell válaszolnom, hogy profi, stílusban hozzám és a célcsoportomhoz passzoló, céljaimnak megfelelő tartalmakat tudd írni. Köszönöm!”

„Szeretném fejleszteni a kreatív gondolkodásom [beszúrando készséged]. Készíts egy egyhetes gyakorlati tervet, amely segít ezen készségem növelésében kihívásokon keresztül. Köszönöm!”

„Szeretném fejleszteni a kreatív készségeimet. Kérlek, adj nekem három tippet, hogyan tudok időt spórolni a napi tevékenységeim során, hogy több időm legyen kreatívan dolgozni és fejlődni. Köszönöm!”

„Elemezd [adott művész neve] alkotásait, és ossz meg velem egy listát a legfontosabb technikákról, a legerdekesebb hatásokról és a leghasznosabb inspirációkról a saját alkotásaimhoz. A saját alkotásaimmal kapcsolatban folytassunk le egy párbeszédet, amelyben megkérdezel tőlem minden fontosat, hogy minél jobb tanácsokat tudd adni az inspirációról.”

„Kérlek, válaszd ki az 5 leginspirálóbb TED beszédet a (témád) témakörében, és írd le mindegyikhez a legfontosabb tanulságot és egy idézetet az előadótól.”

„Kérlek, válaszd ki az 5 legmeghatározóbb könyvet a (témád) témakörében, és írd le mindegyikhez a legfontosabb tanulságot és egy idézetet a szerzőtől vagy a műből.”

„Szeretném megírni életem első könyvét, és segítségre van szükségem a tervezésben és a strukturálásban (pl. cselekmény kitalálása, célközönség megtalálása, műfaj meghatározás, könyvírasi timemanagement stb.). Te egy olvasószerkesztő vagy. Folytassunk le egy tanácsadói szimulált beszélgetést, amely során válaszolok a kérdéseidre, hogy személyreszabott iránymutatást nyújthass a könyvem megírásához. Köszönöm!”

„Szeretnék egy új történetet írni (témád)ról egy elhagyatott városról, ahol minden lakó rejtélyesen eltűnt. Viselkedj úgy, mint egy regényíró. Kérlek, kérdezz meg a karakterekről, a cselekményről és a hangulatról, hogy a történet személyre szabott és részletes legyen. Kérlek, egy beszélgetésben tedd fel nekem a legfontosabb kérdéseket.”

„Kipróbálnám a kreatív írás készségemet, de szükségem van útmutatásra. Viselkedj úgy, mint egy írás oktató. Kérlek, tedd fel nekem a kérdéseket, amelyek segítenek a karakterfejlesztésben, a cselekmény strukturálásában és az érzelmi mélység elérésében, hogy egyedi írásokat hozzak létre.”

„Szeretnék megtanulni novellát írni. Teljesen kezdő vagyok. Készíts egy egyhetes napi tanulási tervet, amely segít egy kezdőnek, mint én, megtanulni ezt a dolgot. Szedd táblázatos formába. A táblázatot egészítsd ki javaslatokkal a motiváció fenntartására. Köszönöm!”

„Új vállalkozást szeretnék indítani (saját témád), és szeretnék részt venni egy tanácsadáson, amely átfogja a vállalkozási tervezési folyamat minden szakaszát. Ezen az ülésen szeretnék további kérdéseket is feltenni, melyekre válaszokat várok:

(írd be a saját kérdéseidet)

Piackutatás: Milyen eszközöket javasolsz a versenytársak elemzéséhez?

Üzleti Modell: Melyik üzleti modell lenne a legideálisabb az én ötletemhez?

Pénzügyi tervezés: Milyen költségekre kell számítanom az induláskor?

Marketing: Hogyan kezdjem el a márkám építését?

Milyen eszközöket használjak az ügyfélszerzéshez és megtartásához?

Kérlek, segíts a fenti kérdésekben és legyél készen arra, hogy további kérdéseket is tegyek az ülés során. Remélem, hogy a tanácsaid segítenek abban, hogy biztos alapokra helyezzem a vállalkozásomat. Köszönöm!”

„Szeretném fejleszteni a kreatív projekt menedzsment készségeimet egy közelgő esemény szervezésére. Viselkedj úgy, mint egy eseményszervező. Kérlek, kérdezz meg a célcsoportról, a programról, a logisztikáról és a kreatív elemekről, hogy a rendezvény igazán egyedi és emlékezetes legyen.”

„Szeretném megtalálni és megvalósítani az új üzleti ötletemet, de elakadtam a tervezés során. Viselkedj úgy, mint egy vállalkozói tanácsadó. Kérlek, kérdezz meg a piacról, a célközönségről, a versenytársakról és az innovációs stratégiákról, hogy a válaszaim alapján iránymutatást nyújthass a projekt sikeréhez.”

„Szeretném megtanulni, hogyan valósíthatok meg egy (ötleted) startup ötletet. Teljesen kezdő vagyok a (témád) startup témában. Készíts egy 4 hetes tanulási tervet, amely segít egy kezdőnek, mint én, elindulni az ötlet megvalósítása felé. Szedd táblázatos formába. A táblázatot egészítsd ki javaslatokkal a motiváció fenntartására, valamint szedd össze a témában azt a 20%-nyi tudnivalót, amely segít megértenem a témát 80%-osan Köszönöm!”

PROBLÉMAMEGOLDÁS

„Segíts a párkapcsolatom mélyítésében azzal, hogy készítesz egy személyre szabott kérdéslistát, amelyet a partneremmel feltehetünk egymásnak az egymás jobb megismerése érdekében. Az alábbi területeken szeretnénk többet megtudni egymásról: (pl. gyerekkor, értékek, hobbik, jövőbeli tervek, stb.). Milyen mélyreható, de mégis kényelmes kérdéseket javasolsz?”

„Hogyan kezelhetjük a konfliktusokat a családban konstruktívabb módon? Kérlek, állíts össze egy heti tervet, amelyben bemutatsz különböző technikákat a hatékony kommunikáció és az érdek-alapú tárgyalás területén. Vegyél figyelembe olyan szempontokat is, mint (gyakori konfliktustémák), (korábbi tapasztalatok konfliktuskezelésben).”

„Hogyan tudjuk a Pareto-elvet (80/20 szabály) alkalmazni a párkapcsolatunk fejlesztésében? Kérlek, segíts a párkapcsolatom elemzésében, és azonosítsd azt a 20%-ot a kapcsolat területén (pl. kommunikáció, időtöltés, intimitás), amelyek a legnagyobb, 80%-os hatást gyakorolják a kapcsolat minőségére. Készíts egy 30 napos tervet heti témákra osztva, amely priorizálja ezeket a területeket, figyelembe véve az alábbi tényezőket: jelenlegi párkapcsolati állapot (...), gyakori konfliktusok (...), hosszú távú célok, életkorok (...), gyermek (...). A tervben legyenek konkrét, beépíthető, kipróbálható gyakorlatok. Egyértelműen, egyszerűen fogalmaz, amit könnyen gyakorlatba lehet ültetni.”

„Hogyan kezelhetem gyermekem túlzott képernyőidejét anélkül, hogy megvonjam tőle a szórakozás lehetőségét? Kérlek, dolgozz ki egy heti tervet, amely integrálja az alternatív szórakozási lehetőségeket, figyelembe véve a (gyermek korát), (érdeklődési körét) és (tanulási

szükségleteit)."

„Szeretném játékosan fejleszteni a gyermekemet (életkor). Kérlek sorolj fel izgalmas és hasznos gyakorlatokat, játéklehetőségeket kültérre és beltérre is, illetve írd hozzá, hogy milyen téren fejlődik tőle a gyermek. Köszönöm, ha egyéb hasznos meglátásokat, tanácsokat is megosztasz velem a témában, ami szerinted a legfontosabb."

„Hogyan tervezhetek meg egy egészséges és változatos heti étrendet a családom számára, figyelembe véve a (ételallergiákat), (étkezési preferenciákat), (létszám) és (költségvetési korlátokat)? Kérlek, állíts össze egy menüt, amely részletezi az összetevőket és a recepteket is."

„Szeretnék megtanulni izgalmasabban főzni, és új kulináris technikákat elsajátítani. Kérlek, dolgozz ki egy 2 hetes tervet táblázatos formában, amely bemutatja a különböző konyhák izgalmas receptjeit, és a szükséges eszközöket. Tartalmazzon 3-3 hasznos tanácsot a technikák elsajátításához, hogy ne csak finomabban, hanem érdekesebben is tudjak főzni. Ha kész a táblázat, kezd el kibontani a recepteket is."

„Rendelkezésre állnak a következő alapanyagok a konyhámban: (felsorolás a rendelkezésre álló alapanyagokról). Szeretnék egy egyszerű és ízletes ételt készíteni, de nem vagyok biztos benne, hogyan használjam fel ezeket az összetevőket. Kérlek, tervezd meg 2-3 receptet, amelyek ezeket az alapanyagokat használják, és melyeket gyorsan és könnyen elkészíthetek. Vegyél figyelembe olyan szempontokat is, mint (ételallergiák), (étrendi korlátozások), (ízleési preferenciák)."

„Milyen stratégiákat javasolsz az adósságom csökkentésére és a pénzügyi stabilitásom növelésére, mint pénzügyi tanácsadó? Kérlek, tervezd meg egy 6 hónapos tervet, amely magában foglalja a havi törlesztéseket, az esetleges mellékjövedelem-generálási ötleteket és a költségcsökkentő stratégiákat. Ahhoz, hogy jól tudd megírni a tervet, először adj meg egy megválaszolandó kérdéslistát, hogy jobban fel tudd térképezni az anyagi helyzetemet."

„Szeretném minimalizálni és rendezettebbé tenni a házamat. Kérlek, készíts egy 2 hetes tervet, amely részletes útmutatást ad a kiselejtezéshez, a tárolási megoldásokhoz és a napi karbantartáshoz, figyelembe véve a (családi igényeket) és a (életstílus preferenciákat). A tervet dobd fel gamification elemekkel, hogy jobban élvezzem a folyamatot."

„Hogyan szervezhetek meg egy családi nyaralást, amely mindenki igényeit kielégíti, beleértve a (kalandokat), (kikapcsolódást), (kulturális felfedezéseket)? Kérlek, tervezd meg egy 10 napos útitervet Barcelonába, amely magában foglalja a szállást, az étkezést, a tevékenységeket és a költségvetést (összesen x Ft)."

„Írj egy listát azokról a dolgokról, amire mindenképpen figyelnem kell az utazásnál, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki belőle és csökkentjük az utazással járó stresszt. Vedd figyelembe ezeket: (Úticél), (útitársak), (időpont), (közlekedési eszköz), (szállás). Ha szükséges, folytass le velem egy beszélgetést is, hogy egyből tudjak válaszolni a kérdéseidre és jobb tanácsokat adhass."

„Szeretnék egy városlátogatást szervezni [Város neve]-be, és szeretném, ha a lehető legjobban kihasználnám az időmet ott. Az érdeklődési körömhöz tartoznak: [hobbik/tevékenysé-

gek, pl. művészet, történelem, étkezés]. Kérlek, készíts egy 3 napos útitervet, amely magában foglalja a legjobb látványosságokat, éttermeket és tevékenységeket a fent említett érdeklődési körök alapján. Tervezz bele egy teljes napot is, ahol szimulálod, hogy velem vagy a városban, és végigvezetsz egy tökéletes napot a reggelitől az esti programokig, olyan módon, mintha valóban ott lennénk együtt. Kérek szállást is a közepes árkategóriában, valamint javaslatokat a helyi közlekedésre és esetleges kihagyhatatlan szezonális eseményekre.”

„Szeretném növelni a lelki jóllétemet és az önmagam iránti elkötelezettségemet. Kérlek, dolgozz ki egy 30 napos meditációs és önismereti programot, amely magában foglalja a napi gyakorlatokat, olvasmányokat és reflexiókat, figyelembe véve a (jelenlegi lelki állapotom) és (céljaim).”

„Szeretnék egy egyszerű, de hatékony heti időbeosztást létrehozni, amely segít nekem a munkahelyi és otthoni teendők kezelésében, a Pareto-elv (80/20 szabály) alkalmazásával. Kérlek, készíts egy tervet, amely kiemeli azokat a főbb tevékenységeket, amelyek a legnagyobb hatással vannak a napomra (pl. fontos munkafeladatok, családi programok), és segít optimalizálni az időmet, hogy a lehető legtöbbet hozzam ki a napból. A tervnek tartalmaznia kell a heti és napi prioritásokat, szabadidőt, és tippeket arra, hogy hogyan lehetne a lehető legjobban alkalmazni a Pareto-elvet a hatékonyság és az életminőség javítása érdekében.”

„Szeretnék hatékonyabban bánni az időmmel és jobban élvezni a mindennapjaimat, anélkül, hogy elvesznék a teendők tengerében. Kérlek, készíts egy olyan egyhetes tervet számomra, amely dinamikusan változik a nap folyamán, figyelembe véve a különböző érdeklődési köröket, a munkaidőt, a családi időt és a személyes fejlődést. Mindezt színesítsd egy olyan ,játékosított’ rendszerrel, ahol minden elvégzett feladat után ,pontokat’ szerezhettek, és a végén egy jutalommal gazdagodhatok. Adj nekem ötleteket arra is, hogyan integrálhatok egy kis spontaneitást és kreativitást a napomba, és adj javaslatokat, milyen applikációkat vagy eszközöket használjak ennek a rendszernek a nyomon követésére. Az összes elem legyen személyre szabható és alkalmazkodjon az én egyedi igényeimhez és céljaimhoz.”

„Szeretnék elmélyülni egy új hobbi területén, mely a [fotózás/kertészkedés/főzés/stb.] és amely egyaránt kihívást és kikapcsolódást nyújt. Kérlek, dolgozz ki egy 4 hetes bevezető tervet számomra, amely lépésről lépésre mutatja be, hogyan kezdjek bele, milyen eszközökre lesz szükségem, és hogyan haladjak fokozatosan az alapoktól a haladóbb technikákig. Tartalmazzon követendő embereket, cikkeket, és egy heti időbeosztást is, hogy a mindennapokba is beépíthessem ezt a hobbit. Továbbá, kérlek, szervezd úgy a tervet, hogy az első két hét a Pareto-elv alapján a legfontosabb és leghatékonyabb alapokra fókuszál, hogy gyorsan elérjem a kezdeti sikerélményt.”

„Szükségem van segítségre abban, hogy jobban megéljem a művészi kifejezőképességem, egy kis lazítás a mókuserékből. Kérlek, készíts egy 4 hetes tervet, amely minden héten tartalmaz egy új kreatív technika elsajátítását (pl. rajzolás, festés, írás stb.), kihívásokat, játékos projekteket, és motivációs idézeteket. Mindezt a munkaidőm és a családi életem köré építve. Szeretném, ha a terv a ,minden nap egy kis művészet’ elvet követné, hogy inspiráló és szórakoztató legyen.”

KARRIERFEJLESZTÉS

„Szeretnék javítani a prezentációs készségeimet és egy nagyobb projektet tervezek, amelynek részeként prezentálni kell. Kérlek, segíts nekem összeállítani egy prezentációs tervet, amely segít nekem magabiztosan és hatékonyan előadni. Köszönöm!”

„Segíts nekem kiválasztani azt az 5 népszerű TED beszédet, amelyeket érdemes megnézni (adott készség) fejlesztése érdekében, amelyek új perspektívákat nyújthatnak a munkámhoz (munkád), és írd le mindegyikhez a legfontosabb tanulságot az adott előadásból és egy idézetet is az előadótól.”

„Feladat: Az asszertív kommunikáció az én-üzenetek, a határozott kifejezőmód és az egyértelmű, mégis tiszteletteljes kommunikáció készségét foglalja magában. Próbáld meg egy olyan helyzetet elképzelni, ahol nehézséged van a véleményed vagy érzéseid kifejezésével. Ezt a helyzetet most gyakorold le virtuálisan. Leírásom a helyzetről:

Szituáció: Munkahelyi megbeszélésen vagy, és a vezetőd bejelenti, hogy túlórázni kell a következő hónapban, mert egy nagy projekt van folyamatban. Te azonban már tervezett programjaid vannak a hétvégére, és úgy érzed, hogy a munkaterhelésed így is magas. Hogyan fejezed ki asszertíven az igényeidet, miközben tiszteletteljes maradsz és nyitott vagy a kompromisszumra? A válaszban légy asszertív, használj én-üzeneteket, és fejezd ki világosan és tiszteletteljesen az igényeidet és érzéseidet.”

„Hogyan fejleszthetem a vezetői készségeimet a következő területeken: kommunikáció, döntéshozatal, konfliktuskezelés, csapatépítés? Kérlek, állíts össze egy 30 napos programot, beleértve a gyakorlati feladatokat, tréningeket, és a (jelenlegi vezetői stílus), (csapat igények), (szervezeti kultúra) figyelembe vételét.”

„Milyen módszereket tudsz javasolni, hogy fejlesszem a munka-magánélet egyensúlyt, miközben fokozom a személyes és szakmai fejlődésemet? Kérlek, készíts egy 90 napos tervet, amely integrálja az alábbi területeket: önfejlesztési célok, munkaidő menedzsment, családi és szociális kapcsolatok és jól-lét,.

„Kérlek, helyezkedj az interjúztató szerepébe, és végezz egy gyakorlati állásinterjút velem a következő pozícióra: (pozíció neve), (iparág), (cég neve). Kérlek, tegyél fel kérdéseket, amelyek a (pozícióra vonatkozó kulcskészségek és felelősségek) kapcsolódó ismereteit teszik próbára, és használd ezeket az információkat a felkészülésem érdekében: (előző munkatapasztalat), (szakmai képességek), (motiváció a céghez való csatlakozásra), (a pozícióval kapcsolatos hosszú távú tervek). Adj visszajelzést az erősségeimről és gyengeségeimről, és készíts egy javaslatot arra, hogy hogyan javíthatok az interjútechnikámon egy heti vagy 30 napos terv alapján, beleértve motivációs elemeket is.”

„Kérlek, légy a mentorom/coachom a karriercéljaim elérésében, és készíts egy 60 napos tervet a fejlődésem érdekében. Végezz egy gyakorlati coaching ülést velem, figyelembe véve a következő tényezőket: (jelenlegi pozíció), (hosszú távú célok), (személyes erősségek és gyengeségek), (szakmai készségek), (munkahelyi kihívások), (kapcsolati dinamika). Adj visszajelzést és javaslatokat az erősségeim és gyengeségeim alapján, beleértve motivációs stratégiákat és

konkrét lépéseket a siker érdekében.”

„Hogyan fejleszthetem a tárgyalási készségeimet a munkahelyemen? Ezeket érdemes tudnod rólam: (jelenlegi tárgyalási készség szint), (konkrét helyzetek és kihívások), (karrier célok). Kérlek, helyezkedj bele egy szerepbe, ahol én vagyok a tárgyaló fél és te vagy az ügyfél/partner/főnök. Készíts egy virtuális tárgyalási szimulációt, és adj visszajelzést a teljesítményemről és a fejlődési lehetőségeimről.”

„Milyen módon tudom az önéletrajzomat a legjobban prezentálni a (pozíció neve) számára? Ezeket érdemes tudnod rólam: (eddig elért eredmények), (készségek), (karrier célok), (személyiség típus). Kérlek, készíts egy vázlatot, és segíts a formázás és tartalom tervezésében.”

„Kérek egy interaktív munkamenetet az önéletrajzom elkészítéséhez a (pozíció neve) számára. Ezeket érdemes tudnod rólam: (eddig elért eredmények), (készségek), (karrier célok), (személyiség típus). Vezess végig lépésről lépésre a folyamaton, segíts nekem kiválasztani a megfelelő sablont, a legjobb nyelvezetet, és adj tanácsokat a kiemeléshez szükséges részokról. Készíts egy interaktív vázlatot, ahol módosíthatom az egyes szakaszokat.”

„Kérlek, segíts nekem egy teljes álláskereső folyamat kidolgozásában a (pozíció neve) számára. Az önéletrajzírástól kezdve a motivációs levélírig, a tárgyalási stratégiáig, és az interjúra való felkészülésig. Ezeket érdemes tudnod rólam: (eddig elért eredmények), (készségek), (karrier célok), (személyiség típus). Tervezz meg egy 30 napos folyamatot, amely magában foglalja az önéletrajzírás, a levélírás és az interjúgyakorlatokat is. A 30. napon kérlek, végezzünk egy szerepjátékot, ahol te vagy az interjúztató, és kérdezz meg a pozícióra vonatkozó tipikus kérdéseket, hogy felkészüljek a valódi interjúra.”

„Kérlek, légy a karrierváltási mentorom és segíts a váltás megtervezésében, elemzésében és végrehajtásában. Készíts egy 30 napos tervet, amely figyelembe veszi ezeket: (jelenlegi karrier), (kívánt karrier), (készségek és képességek), (félelmek és aggodalmak). Végezz egy virtuális szerepjátékot velem, ahol az új karrierpályára jellemző helyzeteket gyakoroljuk. Adj tippeket és visszajelzést a teljesítményemről.”

ÉLETMÓDVÁLTÁS

„Milyen lépésekkel kezdek meg az életmódváltást, és milyen célkitűzésekre van szükségem? Ezeket érdemes tudnod rólam: (jelenlegi életstílus), (testi állapot), (lehetőségek és korlátok), (rövid és hosszú távú célok).”

„Szeretném megváltoztatni az életmódomat, de nem tudom, hol kezdjem. Kérek egy lépésről lépésre tervet a céljaim meghatározásához és azok eléréséhez, valamint tippeket a motiváció fenntartására. Viselkedj úgy, mint egy life coach. Kérlek, egy beszélgetésben tedd fel nekem a legfontosabb kérdéseket, hogy személyreszabott válaszokat tudj adni.”

„Kérlek, állíts össze egy 21 napos tervet a káros szokás (pl. a dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, vagy egészségtelen étkezés) elhagyásához. A terv tartalmazzon lépéseket, stratégiákat és motivációs elemeket, mindezt pedig szedd táblázatba. Ezeket érdemes tudnod rólam:

(jelenlegi káros szokások), (korábbi próbálkozások a szokások elhagyására), (motiváció a változásra), (környezeti tényezők, például család, barátok)."

„Kérlek, állíts össze egy egy 30 napos tervet hetekre bontva a (szokás megnevezése pl. rendszeres mozgás, egészséges étkezés, időmenedzsment) beépítésére a mindennapi életembe. A terv tartalmazzon lépéseket, stratégiákat és motivációs elemeket. Kérlek, vedd figyelembe ezeket: (jelenlegi napi rutin), (célok és prioritások), (akadályok és korlátok), (rendelkezésre álló erőforrások és támogatás)."

„Mint életmód tanácsadó tervezd meg egy 6 hónapos életmódváltó programot valakinek, aki az egészséges táplálkozás, testmozgás, és a lelki egyensúly javítására törekszik. Milyen mérőszámok és ellenőrző pontok legyenek a programban?"

„Az utóbbi időben rosszul aludtam és szeretném javítani az alvási szokásaimat. Az alábbi kérdéseim vannak hozzád, mint alvási tanácsadóhoz: Hogyan készítsd egy alvási naplót, és milyen információkat jegyezzek fel benne? Mit javasolsz a lefekvés rutinom számára, hogy gyorsabban elaludjak? Milyen technikákat ajánlasz, ha éjszaka felébredek és nehezen alszom vissza? Van-e olyan élelmiszer vagy ital, amit elkerüljek este? Van még olyan kérdés, amit érdemes feltennem a témában, vagy válaszolnom rá, hogy jobb segítséget adj? Köszönöm"

„Mik a legjobb gyakorlatok az alvás és a pihenés javítására, amelyek segítenek az egészség és a teljesítmény növelésében? Ezeket érdemes tudnod rólam: (jelenlegi alvási szokások), (munkarend), (egészségügyi problémák)."

„Szeretném, ha mint életmód tanácsadó segítenél nekem az életmódváltásban. Ehhez ismerned kell a jelenlegi életmódomat, munkámat, táplálkozásomat stb. Kérlek, írd meg azt a 10 legfontosabb kérdést, amit meg kell válaszolnom, hogy profi, a céljaimnak megfelelő programot tudd összeállítani. Köszönöm!"

„Milyen technikákat javasolsz a mindennapi stressz kezelésére és a mentális egészség javítására? Ezeket érdemes tudnod rólam: (munkahelyi követelmények), (családi élet), (jelenlegi stresszkezelési módszerek), (egészségügyi állapot)."

„Szeretnék megérteni, hogyan befolyásolja a stressz a mindennapi életemet, és hogyan kezelhetem hatékonyabban. Kérlek, segíts nekem kialakítani egy egyhetes naplót, ahol rögzítem a stresszes pillanataimat, és adj javaslatokat a relaxációs technikákra a nap folyamán."

„Milyen hatékony otthoni edzések ajánlasz nekem, figyelembe véve a következő adatokat: (jelenlegi fizikai állapot), (rendelkezésre álló eszközök), (heti rendelkezésre álló idő)? Kérlek, mint profi személyi edző írd meg egy példát a heti rutinra. Javasolj nekem Youtube-on követhető edzőket, akiknek otthoni edzővideóik vannak, illetve javasolj még egyéb ingyenes módszereket a hatékony otthoni edzéshez. „

„Mik a legjobb módjai a mindennapi fizikai aktivitás növelésének a munkahelyen és otthon, figyelembe véve az alábbi információkat: (jelenlegi napi rutin), (rendelkezésre álló szabadidő)? Adj példákat a hétköznapi tevékenységekre, amelyek segíthetnek aktívabbá válni. Napi maxi-

mum 30 percem van rá.”

„Hogyan alakíthatom át az étrendemet egészségesebbé? Kérlek, vedd figyelembe ezen tényezőket: (jelenlegi étrend), (ételallergiák vagy intoleranciák), (napi rutin), (életmód). Kérlek, adj példákat a reggeli, ebéd, és vacsora esetére.”

„Szeretnék fogyni egészségesen és fenntartható módon. Kérlek, mint dietetikus segíts nekem kialakítani egy táplálkozási tervet, amely megfelel a céljaimnak, és adj tanácsokat az étkezési szokások megváltoztatásához. Folytassunk erről egy tanácsadói párbeszédet, amely során minden lényeges területet érintünk, hogy személyre szabottan egészségesen étkezhessenem.”

„Mit kell tudnom a vegetáriánus vagy vegán étrendről? Hogyan biztosíthatom, hogy minden szükséges tápanyagot megkapjak? Kérlek, készíts egy példaétrendet, és adj tanácsokat a hozzávalók és receptek kiválasztásához.”

„Hogyan lehet felismerni és leküzdeni a pszichológiai akadályokat, amelyek megakadályozhatják az életmódváltásban? Ezeket érdemes tudnod rólam: (jelenlegi életmód), (változások célja), (eddiggi akadályok), (már próbált motivációs technikák).”

„Szeretnék egy egészségesebb életmódot élni, de valahogy mindig visszaesek a régi szokásaimba. Kérlek, mint pszichológiai tanácsadó, segíts nekem felderíteni, mi állhat a háttérben, és hogyan tudom leküzdeni a belső ellenállásom. Tartsunk egy interaktív beszélgetést, amely során felfedezzük az okokat és kidolgozunk egy tervet a sikerhez.”

„Szeretném megérteni és legyőzni a pszichológiai akadályokat, amelyek megakadályoznak az életmódváltásban. Kérlek, mint pszichológus, segíts nekem felismerni ezeket az akadályokat, és adj tanácsokat, hogyan dolgozzam fel őket. Folytassunk egy tanácsadói párbeszédet, ahol végigvezetsz a folyamaton, és segítesz nekem abban, hogy pozitív változásokat érjek el az életemben.”