

ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

HÓNAPTERVEZŐ MUNKAFÜZET



ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

A TE MUNKAFÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.
Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak. Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

Reflexió a múlt hónapra

Mi az, ami az elmúlt hónap során jól alakult, amire büszke vagy?

Írj legalább 3 ilyen dolgot, elég csak vázlatpont-szerűen

Mik okozták számodra az elmúlt hónap során a legnagyobb kihívásokat?

Milyen külső (pl. idő, erőforrások) és belső (pl. félelmek, bizonytalanság) akadályokkal kellett szembenézned?

A következő hónap tervezése

Mi az fejlődési cél, amire ebben a hónapban szeretnél összpontosítani?

Próbáld meg a lehető legpontosabban megfogalmazni úgy, hogy azt valóban elérhetőnek tartsd

Miért szeretnél ebben a dologban előrelépni, haladni?

A "miért" azért fontos, hogy érzelmileg is kapcsolódj az adott célhoz

Milyen konkrét lépéseket tervezel megtenni az elkövetkező hónapban, hogy közelebb kerülj a célodhoz?

A következő hónap tervezése

Milyen külső és belső erőforrásokra van szükséged mindez eléréséhez?

Mi az, amit szeretnél ebben a hónapban elengedni, amire kevésbé szeretnél fókuszálni?

Írd meg a szándéknyilatkozatod, ami megerősít az utadon a kitűzött célok felé

Ebbe foglald bele a célkitűzésed, annak a miértjét és azt, hogy konkrétan mit fogsz tenni ennek érdekében.

Pl. "Ebben a hónapban minden hétfőn szánok 30 percet az önreflexióra, hogy jobban megértsem, mire van szükségem az egyensúlyhoz."