

Ingyenes

ÖNISMERETI ÚTMUTATÓ

www.mikulczaanita.hu



takomikulczaanita@gmail.com

Írta és készítette: Takó-Mikulcza Anita

TARTALOMJEGYZÉK



BEVEZETÉS

01 - 03

ÖNISMERET

04 - 05

CÉLOK

06 - 07

KOMFORTZÓNA

08 - 09

TESZTEK, FELADATOK

10 - 15



Szia, a nevem
TAKÓ-MIKULCZA
ANITA

Takó-Mikulcza Anita vagyok és Life Coach. Azért hoztam létre ezt az önismereti útmutatót, hogy támogassalak önmagad felfedezésében, céljaid megvalósításában és önbizalmad erősítésében. Hiszem, hogy az igazi fejlődés a komfortzónán túl kezdődik, és ebben szeretnék segíteni neked. Az útmutató gyakorlati tippekkel és inspirációval vezet, hogy bátran lépj a változás felé – legyen szó a munkádról, kapcsolataidról vagy a mindennapi életedről.

KÉRDÉSED VAN?

takomikulczaanita@gmail.com

@tako.mikulcza.anita.coach

www.mikulczaanita.hu

www.facebook.com/takomikulczaanita/

ÖNISMERET

Néhány mondatban



Az önismeret az a folyamat, amikor mélyebben megértjük önmagunkat: gondolatainkat, érzéseinket, értékrendünket és vágyainkat. Segít felismerni, mi motivál minket, milyen erősségeink és gyengeségeink vannak, és hogyan viszonyulunk a környezetünkhöz. Az önismeret fejlesztése révén tudatosabb döntéseket hozhatunk, jobb kapcsolatokat alakíthatunk ki, és közelebb kerülhetünk egy kiegyensúlyozottabb, teljesebb élethez.

"Mielőtt megismernél másst, magadat kell megismerned."

ÖNISMERETI

Ellenőrzőlista

1 Aktuális énképem:

Ahogy mások látnak: 2

3 Vágyott énképem:

CÉLOK

meghatározása

Egy coaching folyamat során a célok meghatározása kiemelten fontos lépés. A célkitűzés segít abban, hogy tisztán lásd, mit szeretnél elérni, és hogy valódi tervet készíthess a megvalósításukra. A SMART módszer egy hatékony eszköz a célok meghatározásához.

Ezt a mozaikszót az angol szavak kezdőbetűiből alkotják:

- **Specific (konkrét):** pontosan fogalmazd meg, mit szeretnél elérni.
- **Measurable (mérhető):** hogyan tudod mérni a haladásodat?
- **Achievable (megvalósítható):** olyan célokat tűzz ki, amelyek kihívást jelentenek, de reálisak.
- **Relevant (releváns):** győződj meg arról, hogy a céljaid összhangban vannak az értékeiddel és a hosszú távú terveiddel.
- **Time-based (időhöz kötött):** adj magadnak határidőt. Egy cél határidő nélkül csak egy álom.

Emlékezzünk arra is, hogy a kudarc is része az életnek, és ezekből tanulunk a legtöbbet. A céljaidat érdemes papírra vetni, hogy terv szerint haladhass velük előre.

GYAKORLÓ

FELADAT

Célok

Ebben a feladatban a már megismert SMART modellt fogjuk használni.

S

Mit szeretnél elérni?

M

Honnan tudod, hogy elérted a célod vagy, hogy jó úton jársz?

A

Milyen lépéseket kell megtenned a célod elérése érdekében?

R

Miért fontos számodra ez a cél? Hogyan hat ez másokra?

T

Mikor fogod elérni a célod? Pontosán jelöld ki a kezdődátumot és azt is, hogy mikorra szeretnéd elérni.

KILÉPÉS

a komfortzónából

Ebben a fejezetben összefoglalom neked néhány mondatban, hogy mi az a komfortzóna és miért érdemes néha kilépni belőle.

A komfortzóna egy olyan pszichológiai fogalom, amely a kényelem és a biztonság határait jelöli. Ez a terület azokat a helyzeteket, tevékenységeket vagy környezeteket foglalja magában, amelyekben egyénként jól érezzük magunkat, mert ismerősek és kiszámíthatóak. A komfortzóna azonban nem mindig a legjobb hely a személyes fejlődéshez.

Amikor kilépsz a komfortzónádból, új lehetőségek és tapasztalatok várnak rád. Ez lehet például egy új munkahely, egy ismeretlen város vagy egy olyan készség elsajátítása, amit korábban még sosem próbáltál ki. A komfortzóna elhagyása izgalmas, ugyanakkor néha ijesztő is lehet.

Fontos megérteni, hogy a komfortzóna nem állandó. Amikor új dolgokat tanulsz vagy új helyzetekkel találkozol, a komfortzónád kibővíülhet. Ezáltal nő a tudásod, a tapasztalatod és az önbizalmad is.

Azonban a komfortzóna elhagyása nem mindig könnyű. Gyakran meg kell küzdened a félelemmel, a bizonytalansággal és a kudarc lehetőségével. De éppen ezek a nehézségek teszik lehetővé a személyes fejlődést és a kiteljesedést.

Tehát, ha valami újra vágysz, ha szeretnéd kibővíteni a határaidat, érdemes kilépni a komfortzónádból. Az új kihívások és tapasztalatok hozzájárulnak ahhoz, hogy jobbá válj és kiteljesedj az életedben.

LÉPJ KI A KOMFORTZÓNÁDBÓL

Gyakorló feladat

Miért félsz kilépni a komfortzónádból? Mi a legnagyobb félelmed azoktól a dolgoktól, amelyek kívül esnek a komfortzónádon?

Hogyan tudod átfogalmazni/leküzdeni az előző kérdésben felvázolt félelmeket és akadályokat?

Milyen újdonságokkal próbálkozhatasz problémáid megoldására/céljaid elérésére?

Milyen dolgokról fogsz lemaradni, ha csak a komfort-félelem zónában maradsz? Hogyan fog kinézni az életed 1/3/10 év múlva?

Hogyan fog kinézni az életed 1/3/10 év múlva, ha elhatározod, hogy bemerészkedsz a tanulási és növekedési zónába?

ÖNBIZALOMTESZT

20 kérdéses gyakorisági alapú önbizalom teszt

Minden esetben 1–5 skálán jelöld meg, milyen gyakran igaz rád az alábbi állítás: sohasem (1 pont), ritkán (2 pont), néha (3 pont), gyakran (4 pont), nagyon gyakran (5 pont)

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Szeretném, ha embertársaim több bátorságot öntenének belém. | ☐ |
| 2. Nincs jó érzésem, ha a jövőmre gondolok. | ☐ |
| 3. Alacsony az energiaszintem, lelkesedésem. | ☐ |
| 4. Úgy érzem, túl sokat várnak el tőlem. | ☐ |
| 5. Könnyen zavarba jövök. | ☐ |
| 6. Lassan hozok döntést. | ☐ |
| 7. Szeretném, ha több elismerést kaphatnék másoktól. | ☐ |
| 8. Halogatom a nehezebb feladatokat. | ☐ |
| 9. Nem igazán érzem jól magam a bőrömben. | ☐ |
| 10. Félek megosztani a tudásomat másokkal, mert akkor pótolhatóvá válok. | ☐ |
| 11. Inkább megtartom magamnak a véleményem. | ☐ |
| 12. Megpróbálok úgy viselkedni, ahogy azt tőlem szerintem elvárják. | ☐ |
| 13. Nem szeretek találkozni hierarchiában fölöttem álló emberekkel. | ☐ |
| 14. Kerülöm a konfliktushelyzeteket. | ☐ |
| 15. Inkább nem kérdezek, nehogy kiderüljön, hogy nem tudom. | ☐ |
| 16. Nehezen tudom ellazítani, elengedni magam. | ☐ |
| 17. Nem keresem az újdonságokat, izgalmat és kihívásokat az életemben. | ☐ |
| 18. Kapaszkodok a kapcsolataimba és mindent megteszek, hogy megmaradjanak. | ☐ |
| 19. Ha megdicsérnek, elgondolkozom, milyen érdeke fűződik hozzá a másiknak. | ☐ |
| 20. Új társaságban félénk és visszahúzódom, nem szeretek ismerkedni. | ☐ |

Értékelés: A szerezhető maximális pontszám 100. Ha már 50 feletti az érték, akkor mindenképp érdemes foglalkozni az önbizalom-növelés témakörével. Ha ez alatti, akkor is hasznos lehet azokra az altémákra időt szánni, amire 4–5 pontot adottál.

IDŐGAZDÁLKODÁSI MÁTRIX

Ez a módszer segít a teendők fontosságának és sürgősségének meghatározásában, így hatékonyabban oszthatod be az idődet, és elkerülheted a túlzott stresszt. Oszd fel a teendőidet négy kategóriába:



Reflexió: milyen kategóriába kerültek a legtöbb feladataid? Tudsz-e jobban fókuszálni a nem sürgős, de fontos feladatokra a jövőben?

HETI VISSZATEKINTÉS

A heti visszatekintés egy kiváló eszköz a személyes fejlődés és a produktivitás javítására. Itt van néhány kérdés, amelyeket feltehetsz magadnak, hogy átfogó képet kapj az elmúlt hétről és felkészülj a következőre:

1 Milyen célokat értél el ezen a héten?

2 Mit tanultam magamról ezen a héten?

3 Milyen kihívásokkal szembesültél?

4 Mit csinálnál másképp, ha újra kellene kezdened a hetet?

IDÉZET



“Ha azt tudod csinálni, amihez a
legjobban értesz és boldog vagy,
akkor már előrébb tartasz az
életben, mint a legtöbb ember.”



SZÜKSÉGED VAN TÖBB INFORMÁCIÓRA ÉS TÁMOGATÁSRA?



Vedd fel velem a kapcsolatot az e-bookban található
elérhetőségek egyikén!

takomikulczaanita@gmail.com

@tako.mikulcza.anita.coach

www.mikulczaanita.hu

www.facebook.com/takomikulczaanita/