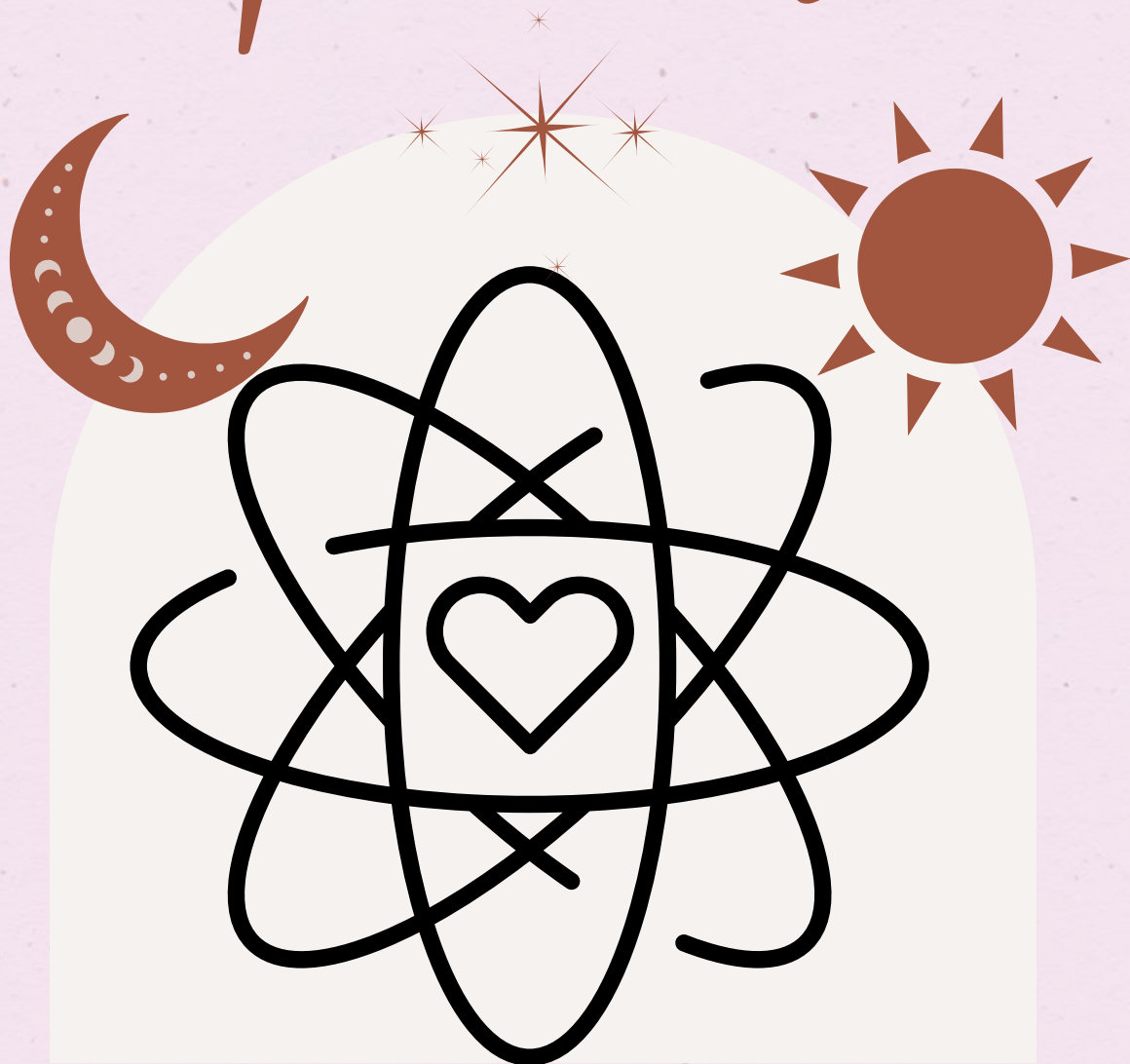


BELSŐ ERŐFORRÁSOK FELFEDEZÉSE

Munkabüzet



@ERZES_MUHELY
WWW.ERZESMUHELY.HU

Tartalomjegyzék

01 Üdvözlés 3. oldal

02 Sikergörbe 4.-5. oldal

03 E&F 6.-7. oldal

04 Mini IKIGAI 8.-18. oldal

05 Saját szuperhős 19. oldal

05 Levél
magadnak 20.-21. oldal

05 Zárás &
okvelél 22.-23. oldal

Üdvözöllek!

Gyakran előfordul, hogy sok mindent magától értetődőnek veszünk: azokat a képességeinket és erősségeinket, amelyek segítenek bennünket előre lépni a mindennapokban. Vagy éppen a szürke hétköznapiakban megfeledkezünk ezekről a kincs képességeinkről.

Mi lenne, ha tudatosan néznénk ezeket az erőforrásokat, és felfedeznénk, milyen szupererők rejtőznek bennünk? Az erőforrásaink – legyenek azok személyes tapasztalatok, képességek vagy mentális erő – segítenek nemcsak a karrierünkben, hanem az életünk minden területén is.

Tudatosan figyelve rájuk, új módon kezdhethetjük el használni őket, hogy maximálisan kiaknázzuk a bennünk rejlő lehetőségeket. Az erőforrásaink nemcsak abban segítenek, hogy jobban bánjunk a kihívásokkal, hanem abban is, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

Ez a munkafüzet segít neked abban, hogy összeszedd a szupererőidet és tudatosítsd, mi az, ami igazán támogat téged, hogy megvalósítsd céljaidat.

Halgas Ágnes

RÓLAM

Halgas Ági vagyok. Life és karrier coach, valamint karrier tanácsadó.

Munkám során sokszor alkalmazok kreatív eszközöket és a naplózás technikáját. Ezért készült ez a füzet számodra.

Akár a jelenlegi pozíciódban tudd megtalálni a motivációt, akár pl. a munkahelyváltáshoz szükséges önbizalmad tudod növelni a füzet kitöltése után.

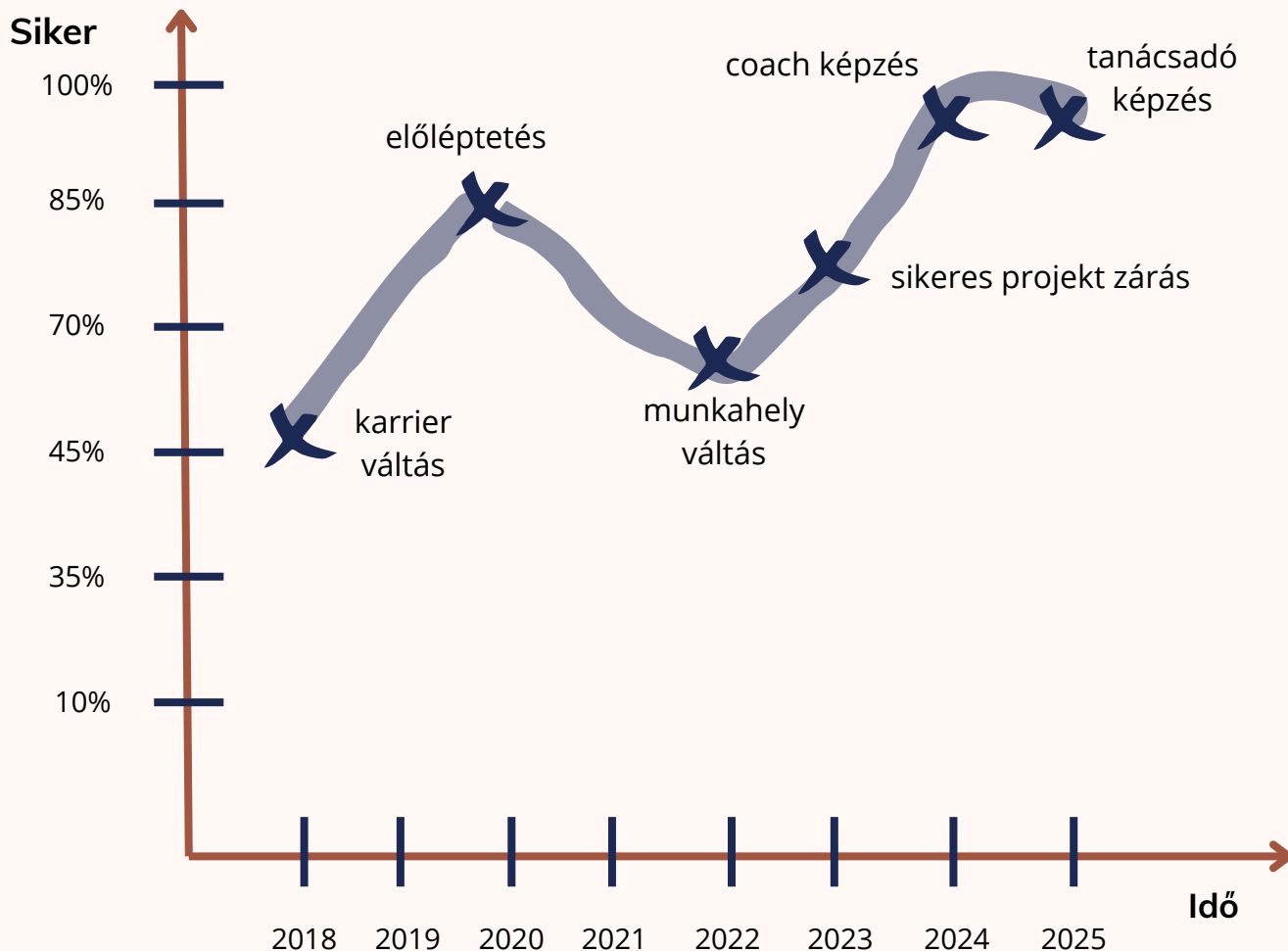


1 SIKERGÖRBE

Önreflexióval

Az alábbi rendszerben rajzold meg a sikergörbédet (következő oldalon találod majd). Gondolj vissza az elmúlt évek tapasztalataira, és arra, hogy mit éltél meg sikernek. Ezek lehetnek kisebb és nagyobb sikerek is. - Fontos! Ne azt írd le, amit a munkáltatód, vagy főnököd sikernek velt. Hanem azt amit TE annak éltél meg.

Mutatok egy példát, aztán következő oldalon már személyre szabottan az éveket és a százalékokat állítsd be úgy, hogy számodra ideális legyen.



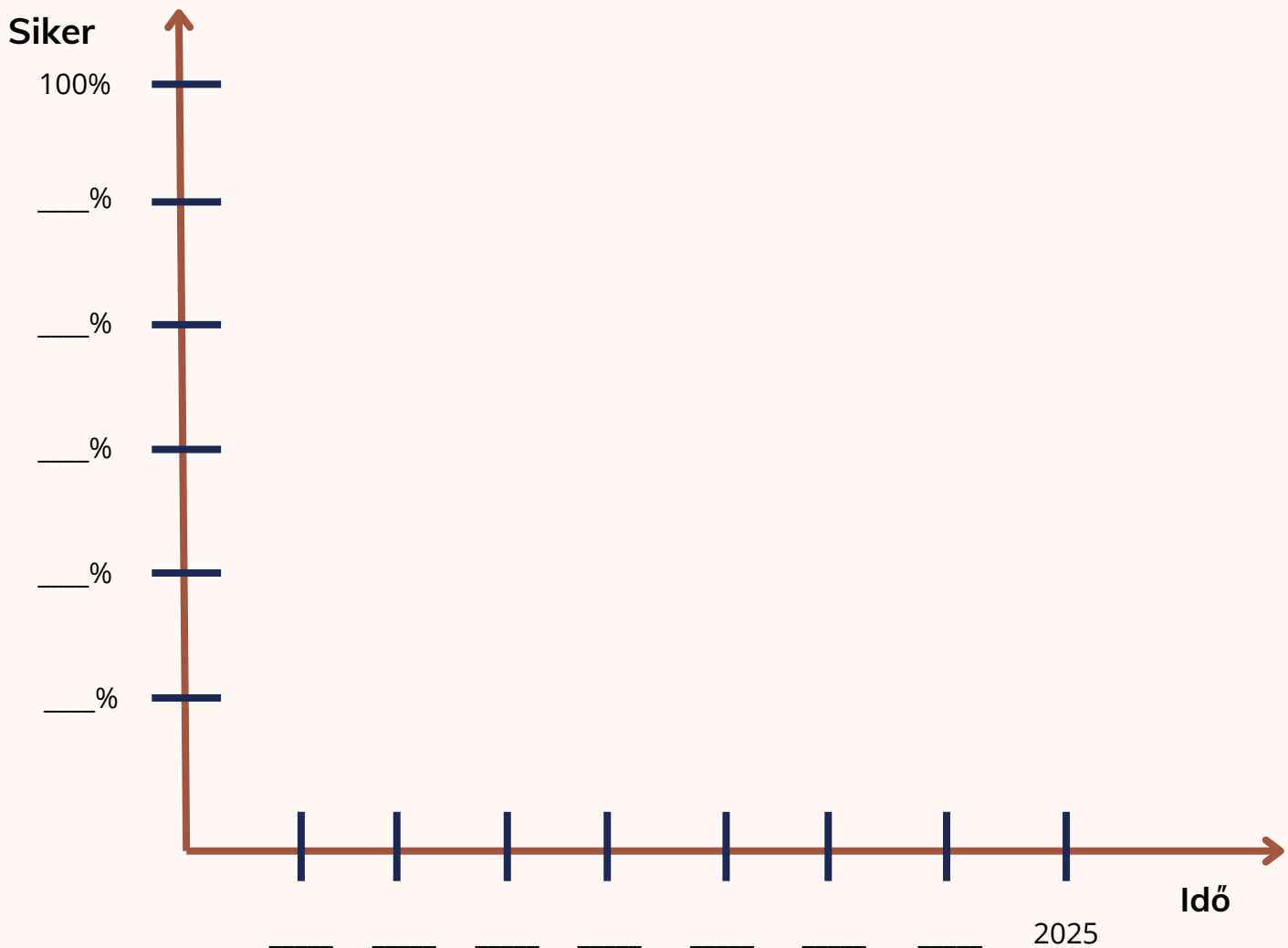
Goldold át, mi számít neked sikernek. Egy sikeres váltás? Egy projekt lezárása? Utána pedig gondold végig, hogy milyen mértékben tudtad ezt sikertként elkönyvelni.



1 SIKERGÖRBE

Önreflexióval

Most itt a lehetőség a saját sikergörbéd megalkotására:



Gondold végig milyen skillekre, készségekre volt szükséged, hogy ezeket a fenti sikereket megéld? Milyen készségeket kellett használnod az adott helyzetekben? (pl. csapatmunka?, időgazdálkodás?, kreativitás?...)

2 ERŐSSÉGEK ÉS FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK

Külső visszajelzésekkel

A feladat célja, hogy felismerd saját erősségeidet és azokat a területeket, amiken még fejlesztened érdemes.

Az **első táblázatban** írd le a saját véleményedet az erősségeidről és fejlesztendő területeidről.

A **második táblázatba** (következő oldal) kérj visszajelzést 3-5 embertől (barátoktól, családtagoktól vagy kollégáktól) arról, hogy mik az erősségeid és mi az, amit fejlesztened kellene a sikerebb jövő érdekében. (lent látsz egy üzenet mintát.)

<i>Erősségeim</i>	<i>Fejlesztendőik</i>

Küld el ezt az üzenetet 3-5 ismerősödnek:

Szia!

Egy önismereti feladat kapcsán szeretném a segítségedet és őszinte véleményedet kérni. Szeretném jobban megérteni, mik az én legnagyobb erősségeim, és mi az, amin még érdemes lenne dolgoznom a fejlődésem érdekében. A te véleményed fontos számomra, ezért kérek, oszd meg velem, hogy szerinted mi az, amiben kiemelkedek, és miben látnál még lehetőséget a fejlődésre. Nagyon hálás lennék a visszajelzésedért!

Köszönöm előre is!

2

ERŐSSÉGEK ÉS FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK

Külső visszajelzésekkel

Ebbe a táblázatba írd be a válaszokat amiket kaptál:

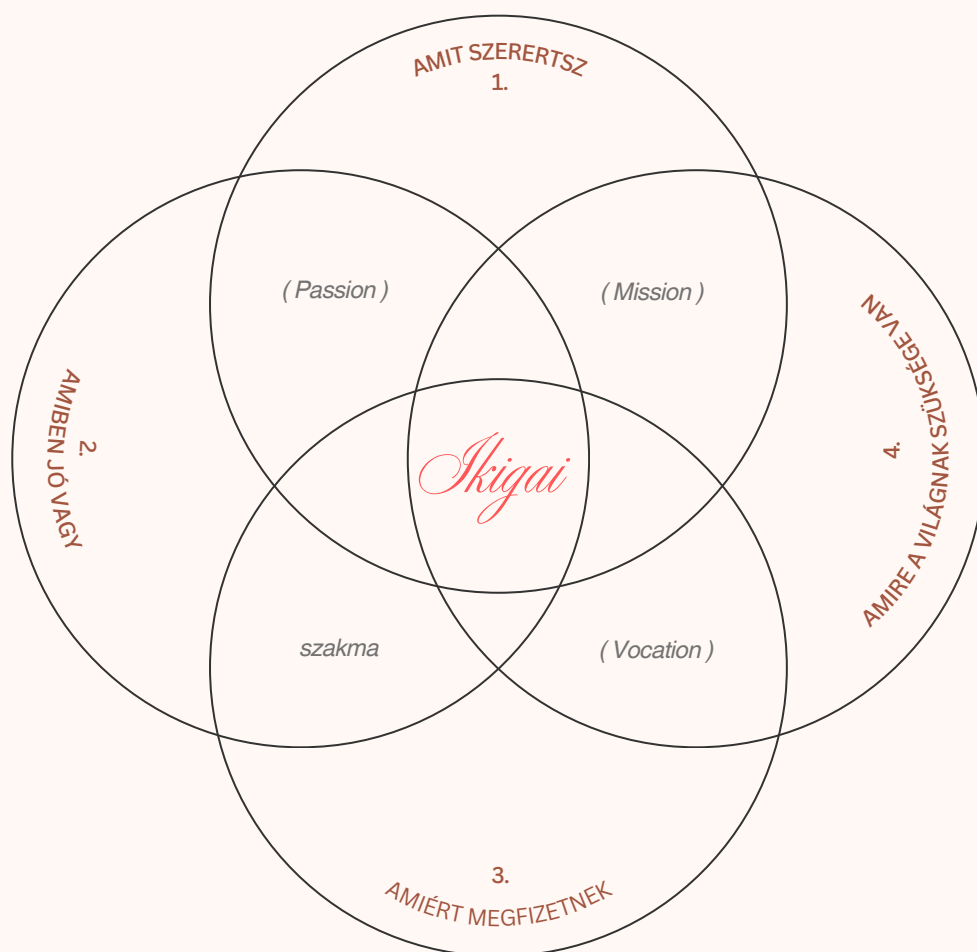
<i>Erősségeim mások szerint</i>	<i>Fejlesztendők mások szerint</i>

Hogyan érezted magad a visszajelzések olvasása közben? Milyen új dolgokat fedeztél fel magadról, és hogyan használhatod ezeket a jövőben?

MINI IKIGAI

Támogató kérdésekkel

Az Ikigai egy japán szó, amely szó szerint azt jelenti: "az élet értelme" vagy "az a dolog, amiért érdemes élni". Az Ikigai segít megtalálni azt az összhangot, amely a szenvedélyeidet, a készségeidet és a világ számára való értéket ötvözi. Az Ikigai egy olyan koncepció, amely segít felfedezni, hogy mi az, ami valóban motivál, mi az, amit szívesen csinálsz, és mi az, ami mindeközben értéket ad a világnak.



A kérdések a következő oldalon:

MINI IKIGAI

Támogató kérdésekkel

Amit szeretsz (1.kör):

- Mi az a tevékenység, ami igazán örömet okoz, miközben csinálod?
Amikor flow-ban tudsz lenni, elfelejtet közben az idő múlását?

- Milyen tevékenység tölt fel és ad neked energiát, akár a munkahelyeden, akár szabadidődben?

- Melyik azok a hobbik, szabadidős tevékenységek amelyekben igazán elmerülsz és órákon át képes vagy csinálni szívesen?

- Mik azok a témakörök, dolgok amelyekről akár órákig tudnál beszélgetni?

MINI IKIGAI

Támogató kérdésekkel

Most nézd meg a fenti válaszaidat. Mi volt az amit kiemelnél? Mi volt hangos számodra ezekben a válaszokban? Mi az ami valamilyen formában többször előjött, vagy nagyon megérintett?

Írd le ezeket néhány szóban az alábbi körbe:

AMIT SZERERTSZ
1.

A m i b e n j ó v a g y (2 . k ö r) :

- Ha egy barátodnak vagy kollégádnak segítségre van szüksége, miben fordulna hozzád először?

- Milyen készségeidet értékeli/értékelték leginkább a munkahelyeiden?

- Mi a top 3 legnagyobb szakmai sikered amire büszke vagy?

- Mi az amit mindenki más szeirnt jobban csinálsz, mint az átlag?

MINI IKIGAI

Támogató kérdésekkel

Most nézd meg a fenti válaszaidat. Mi volt az amit kiemelnél? Mi volt hangos számodra ezekben a válaszokban? Mi az ami valamilyen formában többször előjött, vagy nagyon megérintett?

Ird le ezeket néhány szóban az alábbi körbe:

2.
AMIBEN JÓ VAGY

A miéért megfizetnek (3.kör):

- Mi az, amiben a munkád során kiemelkedsz?

- Ha biztosan pénzt kapnál egy tetszőleges tevékenységért, akkor mi lenne az?

- Milyen munkák, feladatok adják a legtöbb elégedettséget számodra?

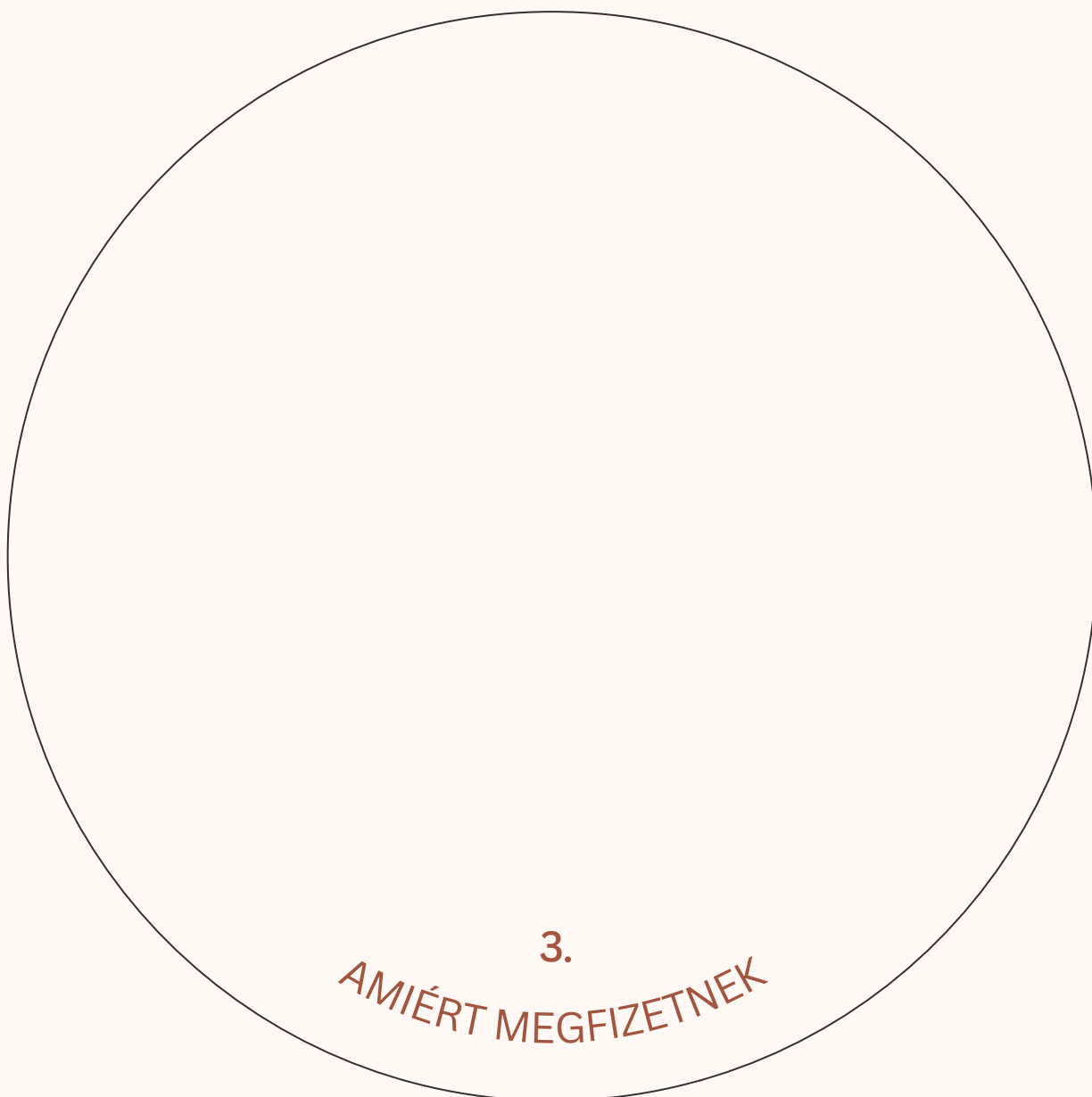
- Mi az amiért a főnökeid vagy kollégáid megdicsérték már, mert jó vagy benne?

MINI IKIGAI

Támogató kérdésekkel

Most nézd meg a fenti válaszaidat. Mi volt az amit kiemelnél? Mi volt hangos számodra ezekben a válaszokban? Mi az ami valamilyen formában többször előjött, vagy nagyon megérintett?

Ird le ezeket néhány szóban az alábbi körbe:



3.
AMIÉRT MEGFIZETNEK

Amire a világnak szüksége van (4.kör):

- Hogyan szeretnéd hogy emlékezzenek rád mások?

- Mi az, amit a világ számára fontosnak tartasz, és amiben valóban hozzájárulhatsz?

- Mi az, ami segíthetne másoknak, amit te magad is szívesen adsz?

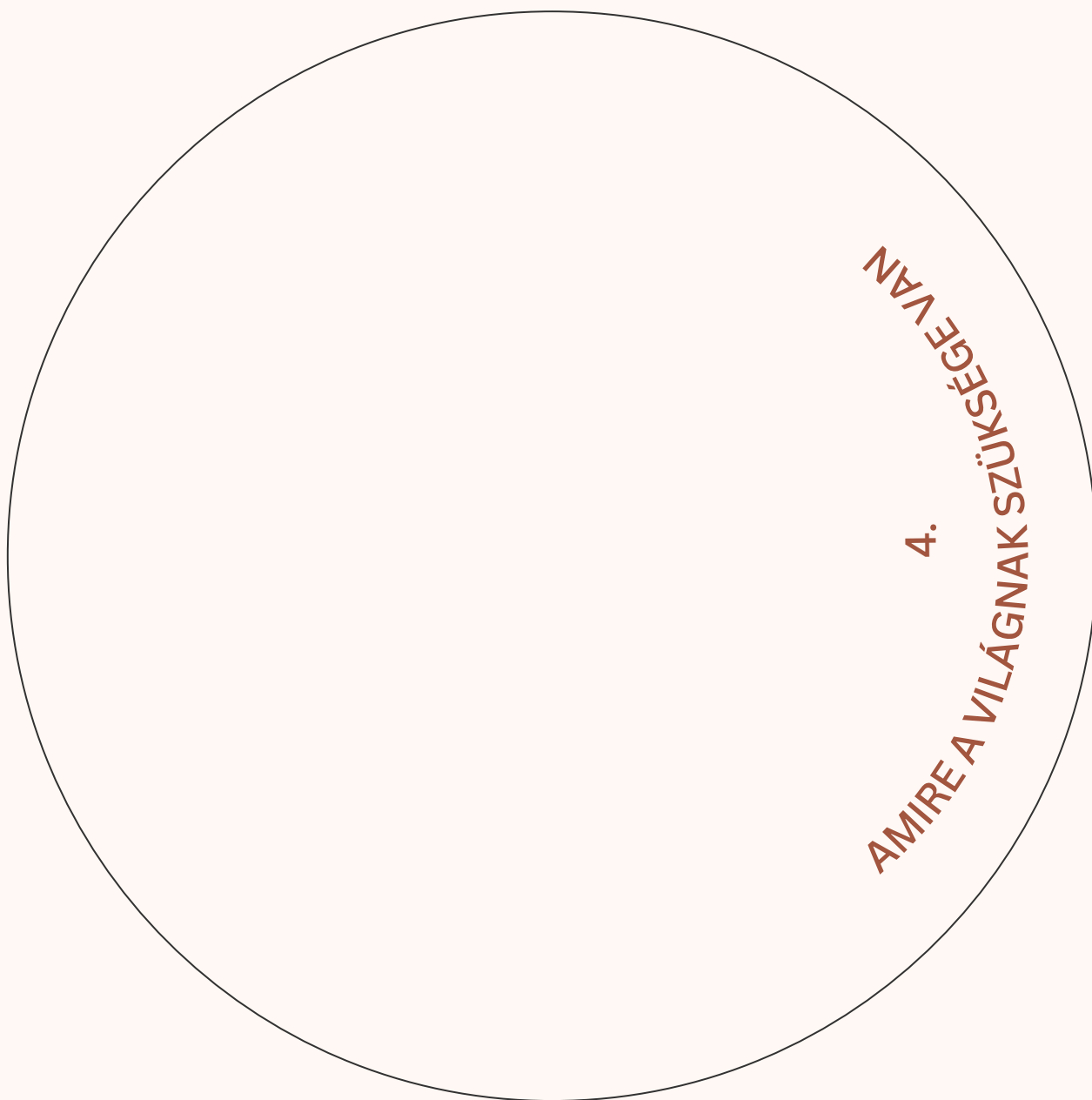
- Ha egy csodát tehetnél, mi lenne az és kinek segítenél vele?

MINI IKIGAI

Támogató kérdésekkel

Most nézd meg a fenti válaszaidat. Mi volt az amit kiemelnél? Mi volt hangos számodra ezekben a válaszokban? Mi az ami valamilyen formában többször előjött, vagy nagyon megérintett?

Ird le ezeket néhány szóban az alábbi körbe:



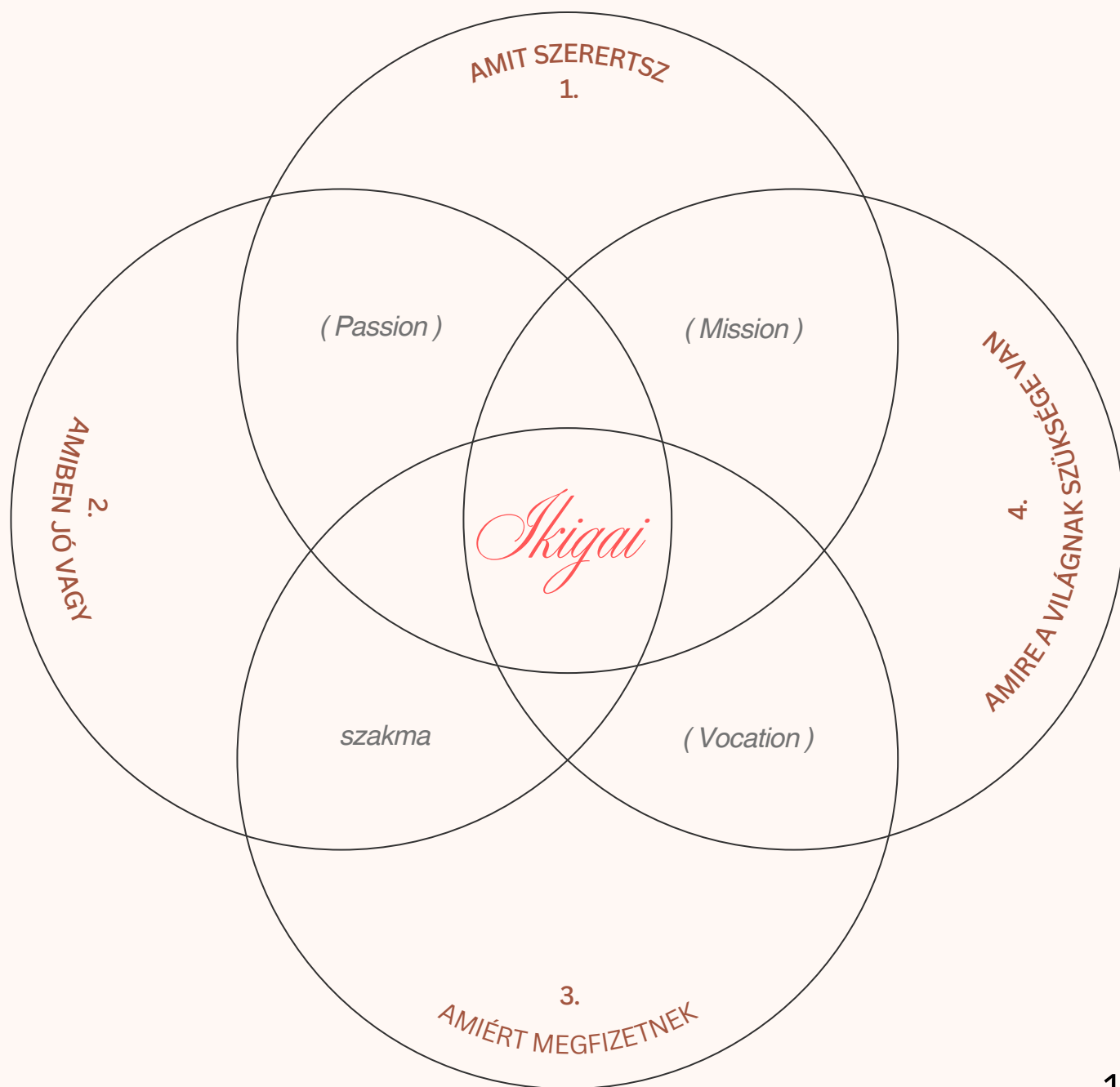
MINI IKIGAI

Támogató kérdésekkel

Ha most ránézel az előző 4 körre, gondold végig, mi az ami közös bennük. Mi az a közös nevező, közös irány ami kirajzódik ezekben a szavakban? Mi az ami a legtöbbször előjön?

A következő oldalon írd le mi jut eszedbe ezekről. Nincs rossz válasz.

Ha az segít, akkor gyűjtsd ki ide ezeket a szavakat, hogy egyben lásd és a következő oldalon írd le egy ideális napod. Egy olyan napod, amikor ezekkel a kifejezésekkel, szavakkal valamilyen formában találkozol, de egy számodra ideális nap lenne. Bártan. Hiszen itt nincs mitől félned.



This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines across the entire page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins or additional markings.



4

ALKOSD MEG A SAJÁT *Szuperhősöd*

Engedd el a komolyságot! Használd humoros neveket, színes világokat, csillámpor-robbanásokat vagy bármilyen vad ötletet.

Képzeld el, hogy született egy szuperhős-figurád, akinek a szuperereje... hát, épp a te valódi erősségeidből táplálkozik! ✨

- Mi a szuperhősöd neve?

- Milyen a szuperhősöd ruhája?

- Milyen szuperképességei vannak (amik a te készségeidből születtek - a te képességeid lettek felturbózva)?

- Milyen kihívásokkal találkozik, és hogyan győzi le őket a saját erejével?

- Mi az ő küldetése ezen a világon?

Mi volt a legnagyobb meglepetés, amit felfedeztél magadról a szuperhősöd megalkotása közben? Milyen érzések vannak most benned?

5 LEVÉL MAGADNAK

A jövőből

Képzeld el, hogy a 10 évvel idősebb, bölcsebb, tapasztaltabb éned ír neked egy levelet. ✉️💬 A jövőbeni éned ott van, ahova el szeretnél most jutni. Még ha nem is tudod ezt pontosan megfogalmazni, hogy hol van - de az biztos, hogy elérte amit szeretett volna az elmúlt 10 évben. Sikereket ért el. Magabiztos, és elégedett azzal ami történt vele az elmúlt években. Mosolyog és biztat téged.

Ez az üzenet tele van szeretettel, bátorítással és azzal a tudással, amit már most is hordozol – csak lehet, hogy még nem látod teljesen.

Leírja neked hogy,

- milyen csodálatos képességek és erőforrások vannak benned most is.
- jó úton vagy, még ha néha kételkedsz is és mire figyelj oda.
- mi az a tanács vagy kulcsüzenet, amit mindig magaddal vihetsz, a nehezebb napokon is.

Kedves én!

A jövőből

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GRATULÁLOK

hős

Eljutottál az utolsó állomásra!

Azzal, hogy végigmentél ezen az úton, újra felfedezted a saját szupererőidet, rejtett kincseidet és a benned szunnyadó lehetőségeket. Tudatosítani az erősségeidet nem "csak" önbizalmat ad – ez az alapja annak, hogy bátran és hitelesen építsd a jövődet. ☀

Az erősségeid ismerete azt jelenti: tudod, mire építhetsz, amikor új célokat tűzöl ki, amikor kihívásokkal nézel szembe, és amikor egyszerűen csak ragyogni akarsz a világban. ✨

És most, egy megérdemelt pillanat következik: a meglepetés!

Lapozz tovább, írd rá a neved az ünnepi tanúsítványra, és légy büszke magadra minden felfedezett szuperképességeddel együtt!

Te vagy a saját történeted hőse. És ez még csak a kezdet! 🚀

web: www.erzesmuhely.hu

Instagram: [erzes_muhely](https://www.instagram.com/erzes_muhely)

Mail: agi@erzesmuhely.hu



SZUPERERŐ TANUSÍTVÁNY



Ezennel hivatalosan is elismerem, hogy

egyedülálló szupererőkkel rendelkezik, amelyekkel képes a saját és mások életét szebbé és boldogabbá tenni.

Halgas Ágnes

ÉRZÉS MŰHELY