A photograph of a desk setup. In the top left, a portion of a silver laptop is visible, showing the keyboard and trackpad. Below the laptop, a yellow pencil lies horizontally. To the right of the pencil, a small green plant with several leaves is positioned. In the bottom left corner, the top of a spiral-bound notebook with a brown cover is visible. The background of the entire image is a dark green gradient with abstract, overlapping geometric shapes in lighter shades of green.

**Hogyan érdemes célt kitűzni?
Milyen álmaid, vágyaid vannak,
melyeket eddig még nem formáltál
célokká?**

Célkitűzés

Előadó - András Emma



Bemutakozás

- 5 éve a Sonrisanál
- Office manager
- Pedagógus

Tartalom



**Mi leszel, ha
nagy leszel?**



Belső vágy

Honnan tudom, hogy miben vagyok jó?

Ha nincs álmom
és vágy

ebből szőtt
tervek,

aztán célok,

akkor
nincs jövőkép.

Mi a cél?

- ❖ számunkra fontos
- ❖ meghatározott
- ❖ mérhető

- ❖ Írjuk le a céljainkat!
- ❖ Az nem cél, hogy "boldog akarok lenni".



Miért nem tűzünk ki célokat?

s nrisa

- ❖ **Nem érezzük fontosnak.**
(kaotikus és rendszertelen életet eredményezhet)
- ❖ **Félünk a kudarctól.**
(az apróbb célok elérésébe való belekezdés is nagy stresszel járhat)
- ❖ **Félünk a visszautasítástól.**
(pedig a negatív kritikákat építő jellegűeknek is felfoghatnánk)
- ❖ **Nem tudjuk hogyan kell.**



Célkitűzés - A célok

- ❑ Legyenek reálisak és ösztönzőek.
- ❑ 1 éves intervallumokra koncentráljunk.
 - Ne essünk túlzásba.
 - Tanuljunk a hibáinkból.
- ❑ A hosszabb távú célok meghatározása is fontos.

<https://yearcompass.com/hu/>



Célok meghatározása

Mi a célotok:

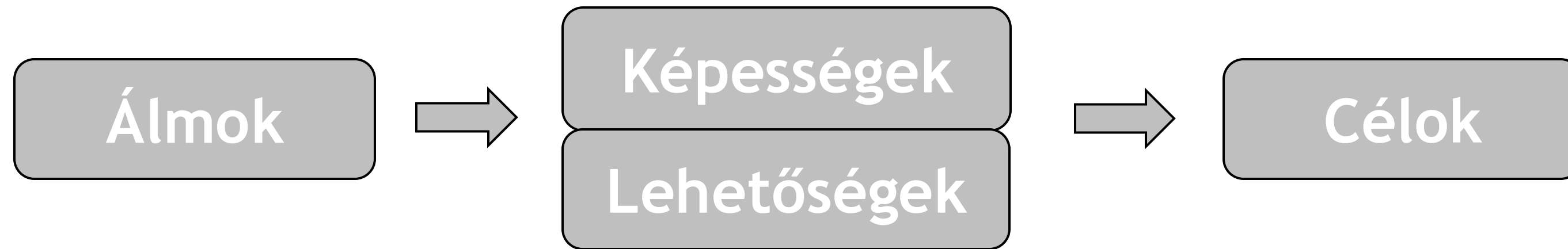
- Az óra látogatásával?
- Az egyetemmel?
Miért választottad ezt az egyetemet?
- Az életben?

s:)nrisa

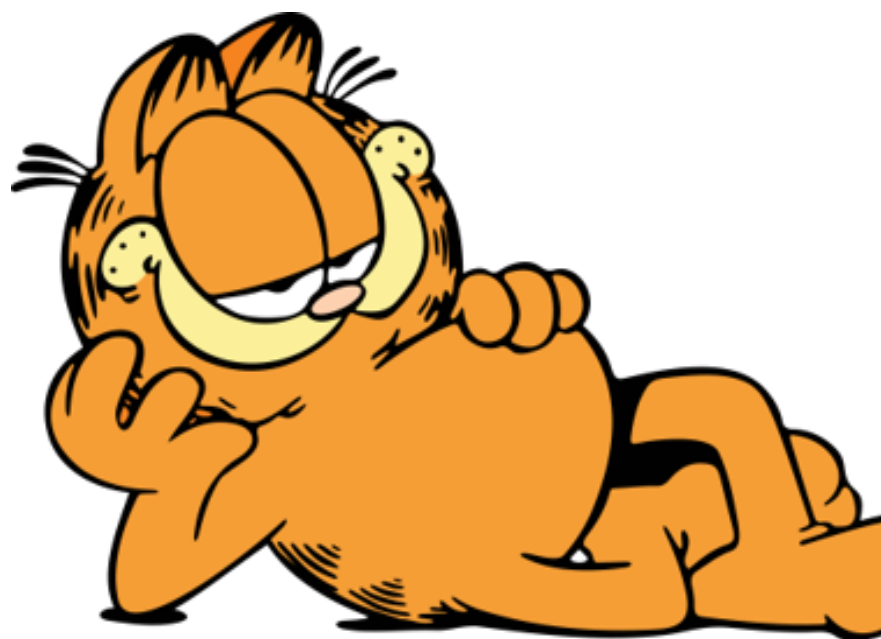
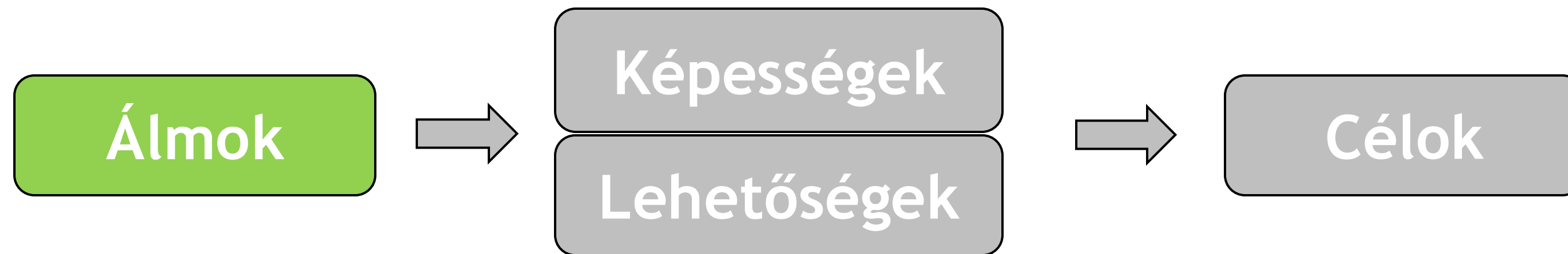
Információgyűjtés



Információgyűjtés



Információgyűjtés - Álmodozás



Garfield: "Az álmodozás az első lépés a cselekvés útján."

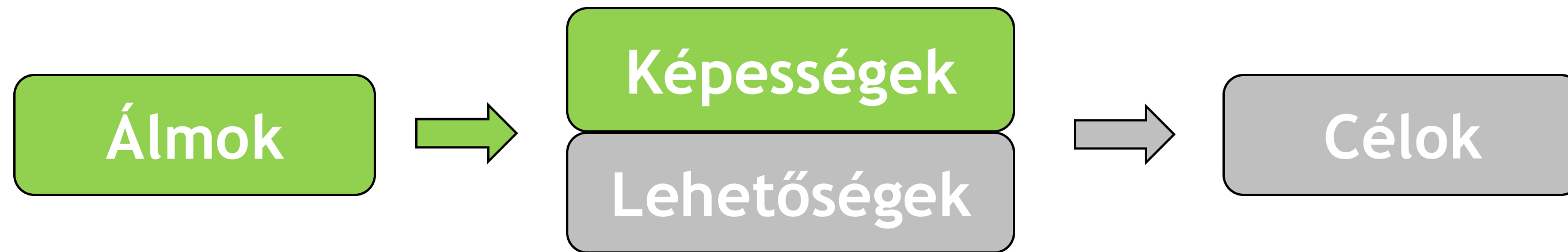
Információgyűjtés - Álmodozás



Segítő kérdések az álom naphoz:

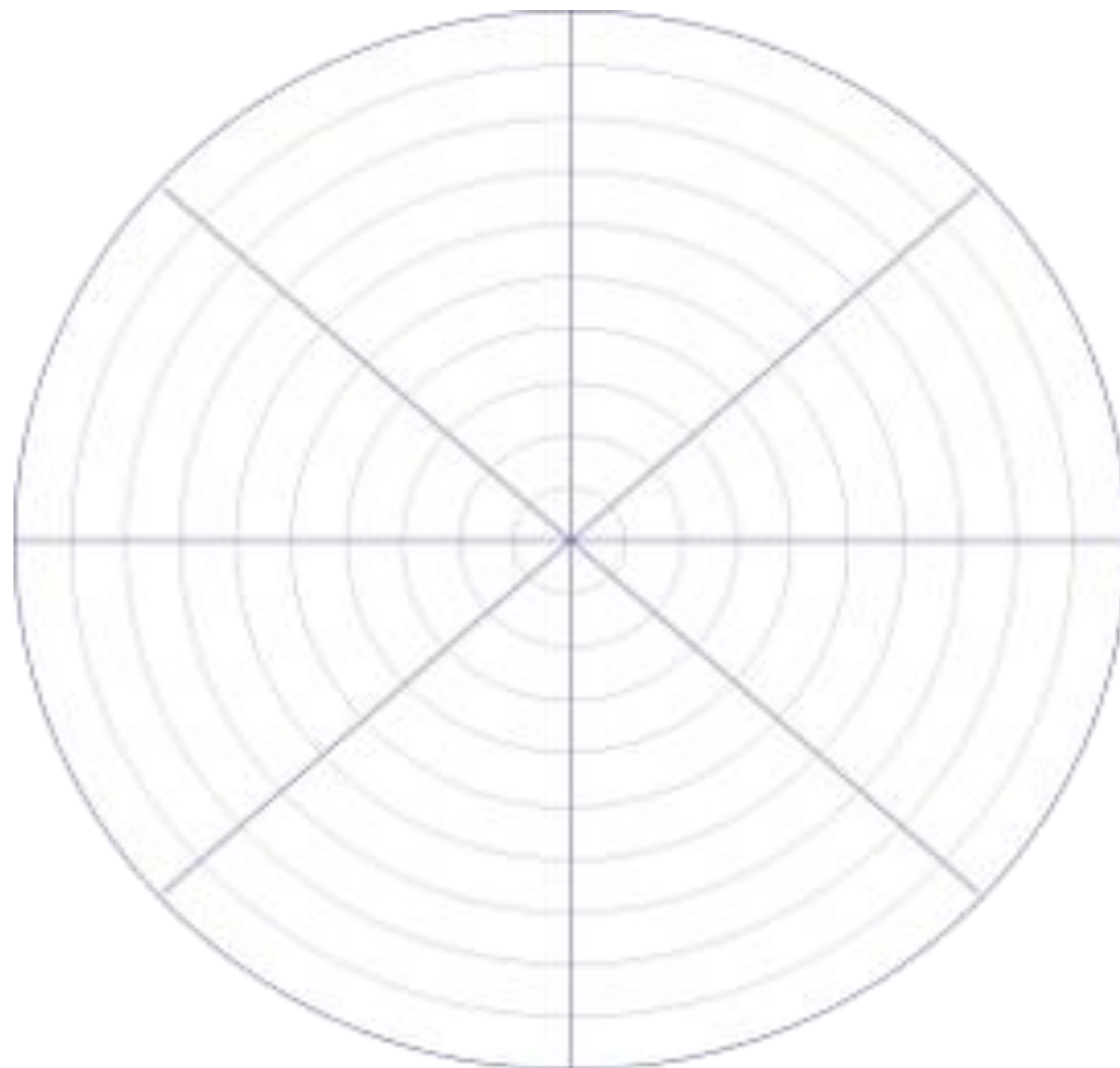
- Kikkel lennétek?
- Hol lennétek?
- Mivel töltenétek el az időt?

Információgyűjtés



Információgyűjtés - Képességek

Kompetenciakerék



Információgyűjtés - Képességek

Álom: előléptetés

Stresszkezelés

Időmenedzsment

Önfejlesztés

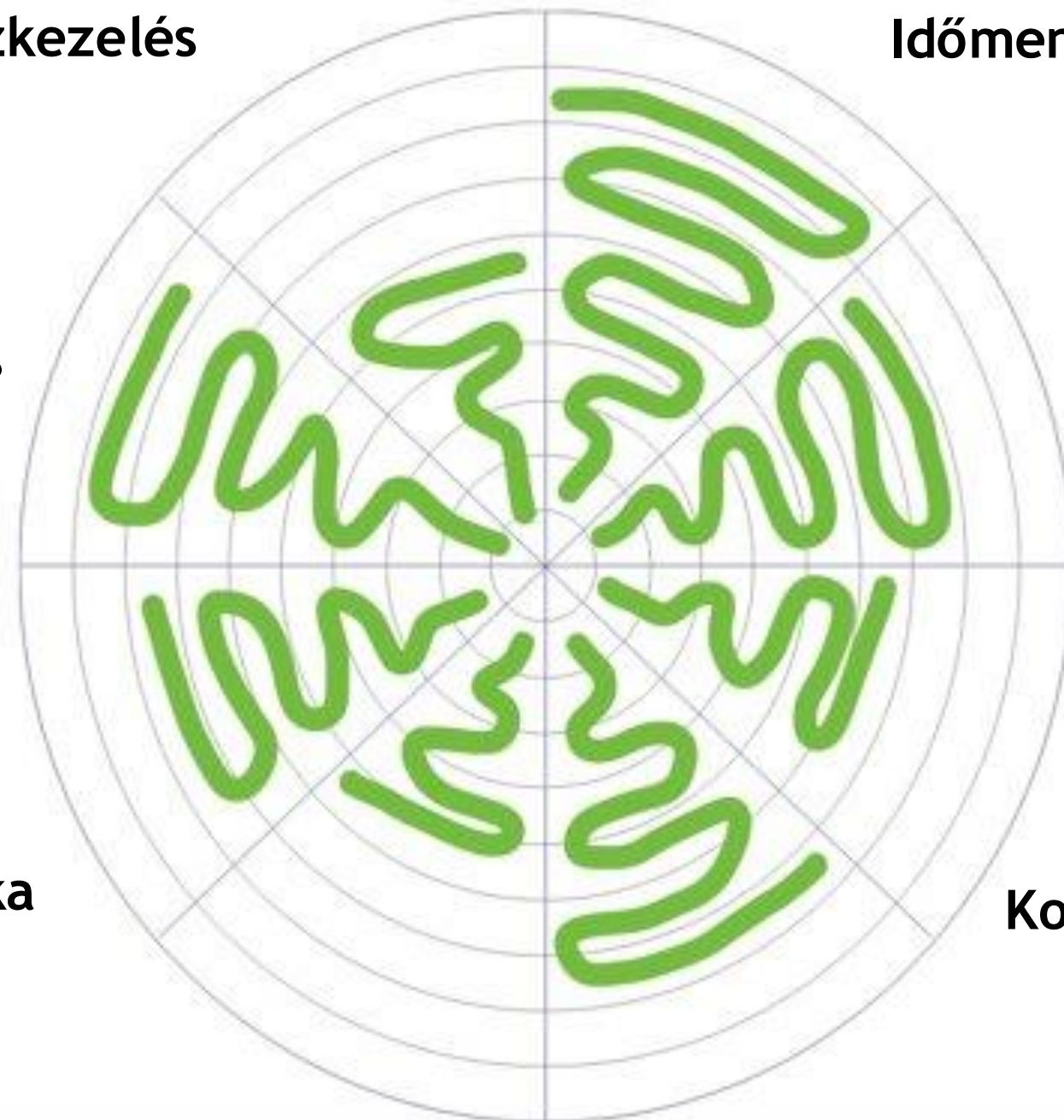
Szakmai ismeretek

Csapatmunka

Konfliktuskezelés

Idegen nyelv

Kommunikációs
képességek



Stresszkezelés

Időmenedzsment

Szakmai ismeretek

Csapatmunka

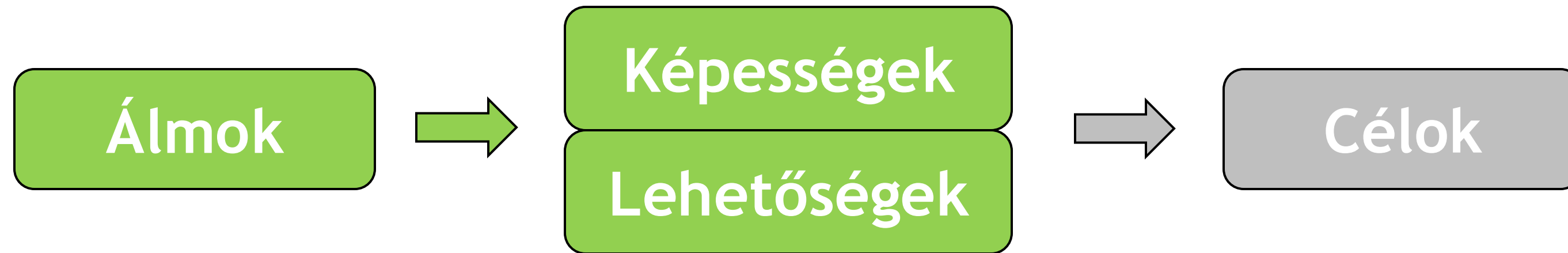
Önfejlesztés

Idegen nyelv

Kommunikációs képességek

Konfliktuskezelés

Információgyűjtés



Információgyűjtés - Lehetőségek



Hallgatótársak



Videók, online kurzusok



Közösségi média

Információgyűjtés - Lehetőségek

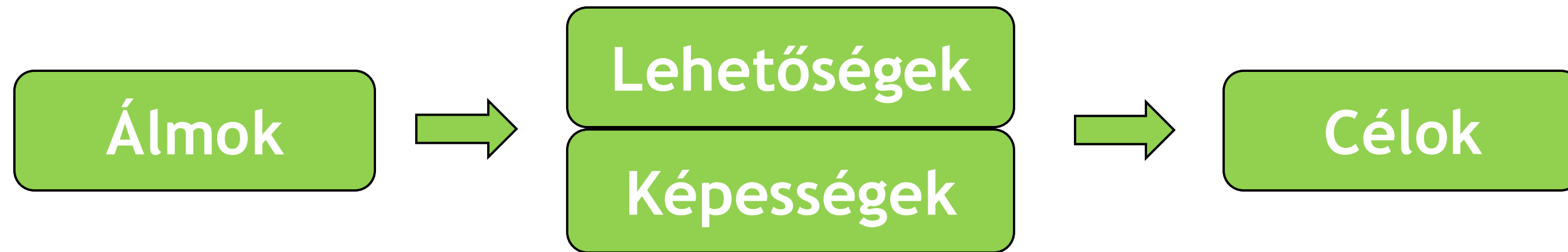


Oktatók, közösségi események



ChatGPT

Információgyűjtés



Megéri?

- A kérdés segít meghatározni, hogy jó úton haladunk-e?
- Csak mi tudjuk rá a választ.
- Lehet, hogy erre már csak múltidőben tudunk válaszolni.

Házi feladat

Készíts **kompetencia kereket** egy számodra **fontos cél** megvalósításához!

Kötelező elemek:

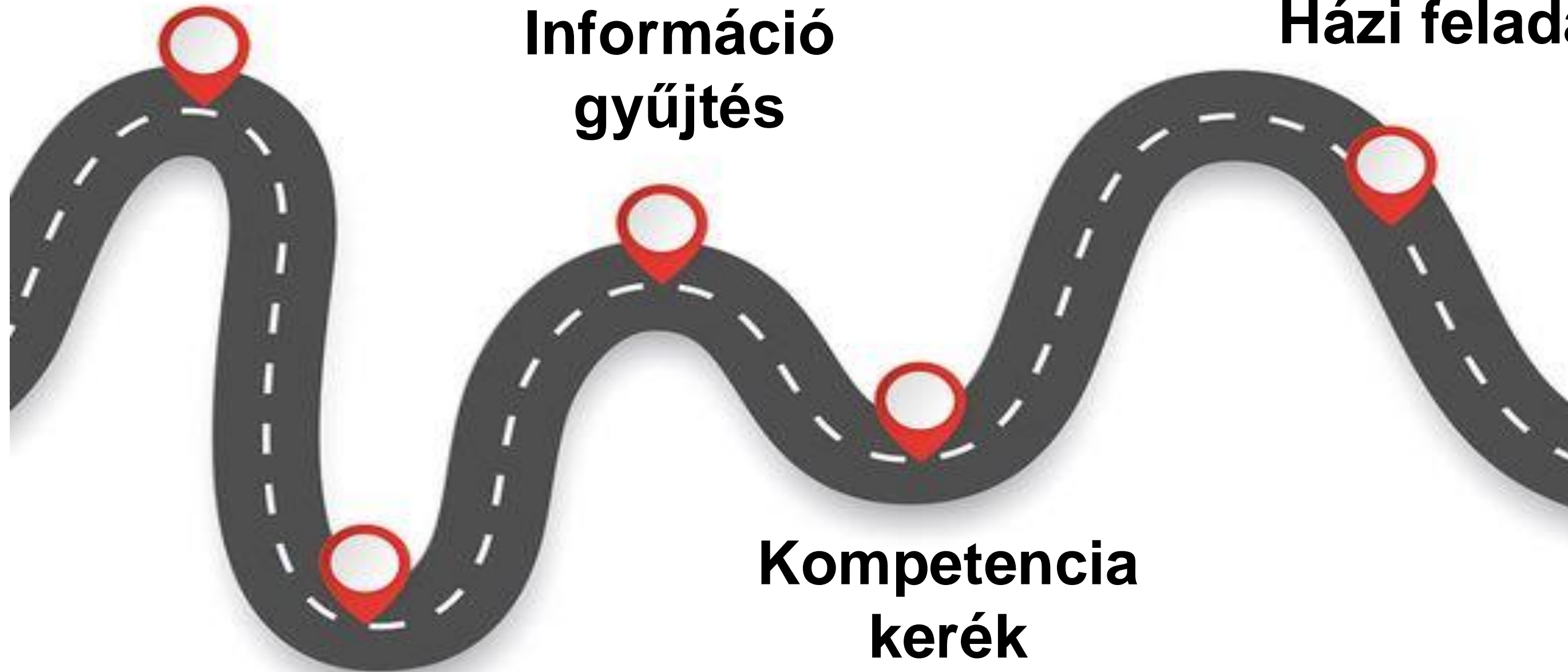
- ❖ **Belső vágy** megfogalmazása,
- ❖ **képességek** és ezek **aktuális szintjének** berajzolása a kompetencia kerékre,
- ❖ **lehetőségek** feltárása,
- ❖ **siker** megünneplése (mivel, kivel, hogyan).
- ❖ Határidő: Moodle-ben látható

ÖSSZEGRZÉS

Belső vágy

**Információ
gyűjtés**

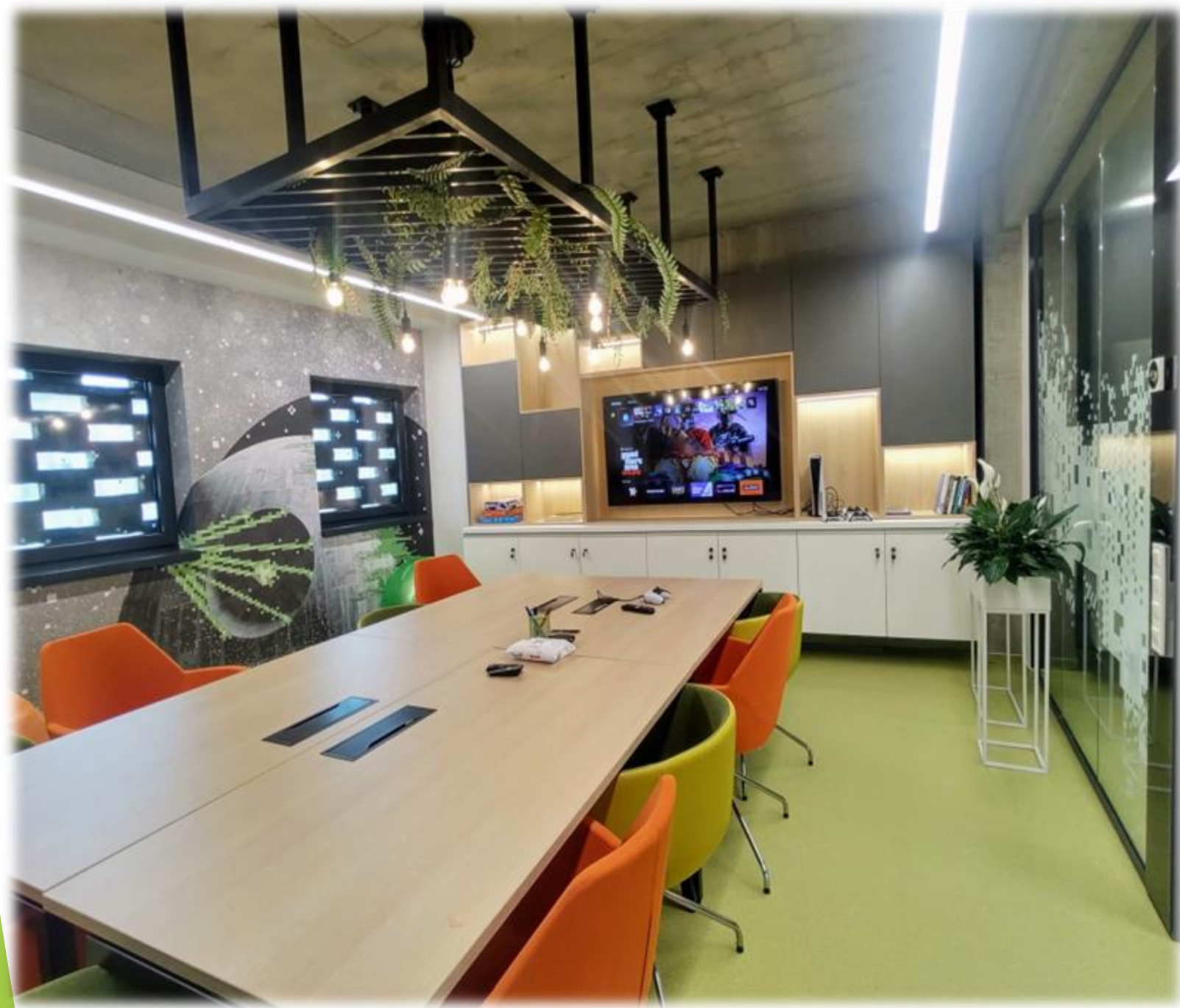
Házi feladat



**Célok
megismerése**

**Kompetencia
kerék**

Köszönöm a figyelmet!



www.sonrisa.hu



www.linkedin.com/company/sonrisainc



www.facebook.com/sonrisainc



www.instagram.com/simply.sonrisa