

HELLO BIZNISZ

MUNKA-MAGÁNÉLET EGYENSÚLY KÉRDŐÍV

A legtöbb sikeres vállalkozó tudatosan használ önértékelési módszereket, hogy nagyobb összhangot tudjon teremteni a munka és a magánélet között. Így nemcsak nagyobb teljesítményre képesek, de a családra, saját magukra fordított időt is magasabb minőségben tudják megélni. Az önértékeléshez nem kell mást tenned, csak dőlj hátra kényelmesen a fotelben, tedd félre a telefonodat és kapcsolj be egy kellemes háttérzenét.

A gyakorlat során az elmúlt 30 napra fókuszálj, és a teljes benyomás alapján értékeld az alábbi kategóriákat!

A különböző életterületek összehasonlításakor figyeld meg azt is, hogy a személyes (például testi és mentális egészség), illetve jelentős munkához kapcsolódó területek (például pénzügyek, személyes fejlődés) mennyire egészítik ki egymást, mennyire vannak összhangban a mindennapok során.

Ha nem tetszenek egy-egy helyen a látott értékek, azt jelenti, hogy a következő időszakban érdemes több figyelmet fordítanod rá.

Tűzz ki végrehajtható, mérhető célokat, alakíts ki új szokásokat!

A kategóriákat az alábbiak szerint pontozd:

1 = teljes mértékben elégedetlen vagyok; 10 = maradéktalanul elégedett vagyok

KÜLDETÉS

Olyan munkát végzek, ami energikussá tesz, kiteljesít, és önazonos lehetek általa. Hiszek abban, hogy a munkám vagy napjaim erőfeszítései igazi értéket képviselnek. Elkötelezett és ambiciózus vagyok abban, amit csinálok: a küldetésemnek, hivatásomnak, célomnak tekintem a munkám.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HELLO BIZNISZ

MUNKA-MAGÁNÉLET EGYENSÚLY KÉRDŐÍV

ÉLMÉNYEK

Elég időt töltök olyan dolgokkal, amiket szeretek az életben, beleértve a hobbijaimat, különféle érdeklődéseimet, munkán kívüli céljaimat, élményeimet (pl. utazások). Hagyom, hogy ezek az élmények energiával töltsenek fel, és ez segít a mindennapok kihívásainak leküzdésében.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÉRTÉKEK

Világos értékek mentén élem az életemet. Hitrendszeremmel és cselekedeteimmel önazonos vagyok. Értékrendem és hitem határozzák meg a céljaimat, és ezek döntéseim és napi cselekedeteim alapját képezik.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PÉNZÜGYEK

Felelősen döntök pénzügyeim kezelésében. Vannak megtakarításaim a jövőre nézve. Folyamatosan tanulom, hogyan tudom javítani jövedelemszerző képességeimet. Az életvitelem boldoggá tesz, és megengedem magamnak, hogy élvezzem azt, amit felépítettem, és megkerestem.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HELLO BIZNISZ

MUNKA-MAGÁNÉLET EGYENSÚLY KÉRDŐÍV

SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

Kíváncsi vagyok és figyelek a környezetemre, a világra, így folyamatosan tanulok. Kérdezek. Meghallgatok másokat. Nyitott vagyok a sajátomtól eltérő gondolatokra. Keresem a lehetőséget, hogy új dolgokat fedezhessek fel. Aktívan teszek azért, hogy az életben való boldoguláshoz szükséges képességeket megszerezsem.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TESTI EGÉSZSÉG

Általában odafigyelek magamra, hogy a legjobbat nyújthassam. Egyensúlyra törekszem azért, hogy energikusnak és erősnek érezzem magam minden nap. Azon vagyok, hogy egészségesen étkezzem, elegendő mennyiségű alvást biztosítsak a szervezetemnek, és annyit sportolok, hogy megfelelő fizikai erővel és állóképességgel élvezhessem az életet, és kezeljem annak kihívásait és lehetőségeit.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MENTÁLIS / ÉRZELMI TERÜLET

Pozitív életszemlélettel és attitűddel rendelkezem. Odafigyelek magamra azáltal, hogy tudatosan azokra az érzelmekre, energiákra fókuszálok, amiket szeretnék létrehozni, megtapasztalni.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HELLO BIZNISZ

MUNKA-MAGÁNÉLET EGYENSÚLY KÉRDŐÍV

PARTNERKAPCSOLAT

Szeretetteljes, bizalmas kapcsolat fűz partneremhez. Türelmes, tiszteletteljes és figyelmes vagyok partnerem igényeit illetően, aki ugyanígy viszonyul hozzám. Szinglik esetében: nyitott vagyok új kapcsolatok kialakítására, kimutatom együttérzésem és szeretetem mások iránt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CSALÁD

Az igényeiknek megfelelő mértékben és minőségben vagyok jelen a családban. Pozitív hangulat jellemzi az együtt töltött időt. Alapvető számomra, hogy szeretem a családomat, és minden tőlem telhetőt megteszek értük. Megbocsátom tévedéseiket, türelmes és együttérző vagyok velük.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BARÁTOK

A baráti társaságom örömet és pozitív energiát hoz az életembe. Elég időt töltök a barátaimmal, megfelelően ápolom ezeket a kapcsolatokat. Pozitív emberek társaságát keresem, és én is megteszek mindent, hogy pozitív energiát és hitelességet vigyek a kapcsolataimba.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HELLO BIZNISZ

MUNKA-MAGÁNÉLET EGYENSÚLY KÉRDŐÍV

Most alaposan gondold végig, hogy mely terület(ek) pontszámával vagy elégedett.

Gratulálunk, hiszen úgy érzed az életednek ezen területeit jól csinálod!

Azt is gondold át, hogy minek köszönhető a jó eredmény! Mit tettél azért, hogy létrejöjjön?

Most pedig vedd számba azokat a területeket, amelyeknek elégedetlen vagy a pontszámával!

Kövess az alábbi sorvezetőt a területen való fejlődés elérése érdekében!

Legjobb, ha leírod és megőrzöd a válaszaidat.

1. Mi az oka, hogy nem egyest adtál magadnak? Mi az, amit már jól csinálsz az adott életterületen? Mi az, amit már elértél? (Ha egyest adtál magadnak valamelyik területre, akkor javasoljuk, hogy haladéktalanul fordulj szakemberhez!)
2. Hogyan tudod jól csinálni? Ki, mi segít ebben?
3. Miért nem adtál tízest? Mi hiányzik ahhoz, hogy tízes lehess?
4. Mi lenne az, amit ha megtennél ezek közül, akkor 1 ponttal többet adnál magadnak?
5. Kire, mire van szükséged ahhoz, hogy ezt megtegyed?
6. Az előző válaszaid alapján tűzz ki magadnak egy SMART célt!

SMART célnak nevezünk egy célt, ha az

„**S**” (=specific): **konkrét**, azaz kellő pontossággal, részletességgel meghatározott

„**M**” (=measurable): **mérhető**, azaz jól tudod mérni a teljesülését

„**A**” (=achievable): **reális**, azaz – ha nem is könnyen, de – elérhetőnek érzed

„**R**” (=relevant): **releváns**, azaz pillanatnyilag fontos számodra

„**T**” (=time-bound): **időhöz kötött**, azaz pontosan meghatározta a határidejét, esetleg a kezdő időpontját is.

Példa: A „Sokat fogok sportolni.” nem SMART cél.

A „Hétfőtől kezdve minden héten háromszor futok két kört a Margit-szigeten, amíg 5 kilót le nem fogyok.” lehet SMART cél.

A fejlődéshez, az egyensúly kialakításához idő kell. Ezért légy türelmes és kitartó önmagaddal szemben a jobb teljesítmény felé vezető úton! A fenti önértékelést, és ön-coachingot érdemes legalább negyedévente megismételni, hogy nyomon kövess a fejlődésedet, és ha kell, új SMART célokat tűzz ki magadnak. Hajrá!

Forrás: Brendon Burchard „Life performance planner” alapján