

ÉLET-PROJEKT-FÓKUSZ-TÉRKÉP

Építs arra, ami igazán számít.

Milyen életet szeretnék építeni? → Ez a projekt mit szolgál ebből? → Mire érdemes fókuszálnom?

Mi ez?

Egy háromlépéses, vizuálisan strukturált gondolkodási tér, amely segít tisztábban látni, mi fontos neked, melyik projektet illeszkedik ehhez, és mire érdemes most fókuszt tenned.

- 1 Élet-térkép**
Mi fontos neked most? Milyen életet szeretnék építeni?
- 2 Projekt-térkép**
Ez a konkrét projekt hogyan hat az életem fontos területeire?
- 3 Fókusz-térkép**
Melyik projekt ad energiát, és melyik visz közelebb ahhoz az élethez, amit építeni szeretnék?

Módszertani megjegyzés

A canvasok a saját gondolkodásod, értékeid és döntési szempontjaid láthatóvá tételét támogatják. A skálák és térképek gondolkodási segédek: segítenek észrevenni, hol van energia, irány, belső igen és valódi kapcsolódás ahhoz az élethez, amit építeni szeretnél.

Célja

A gyakorlat célja, hogy láthatóvá tegye a belső irányítód: az értékeidet, a vágyaidat, az energiáidat és a jelenlegi projektjeid valódi szerepét.

Segít rendet tenni a sok lehetőség, ötlet és vállalás között, és megmutatja, melyik ügyed kapcsolódik legjobban ahhoz az élethez, amit építeni szeretnél.

Eredménye

- egy személyes Élet-térképed
- egy vagy több Projekt-térképed
- egy Fókusz-térképed a projektjeid összevetéséhez
- egy tisztább döntési alapod a következő lépéseidhez

Mennyi idő?

A teljes gyakorlat kényelmesen feldolgozható 3 coaching / mentoring ülés alatt. Közben a canvasok önálló gondolkodásra is használhatók, saját tempóban.

Ez a canvas a tiéd.

Nincs jó vagy rossz válasz. Csak ami most igaz rád.

ÉLET-TÉRKÉP

Milyen életet szeretnél építeni?

1 Nevezd meg azokat az életterületeket / értékeket, amik fontosak neked.

2 Jelöld a skálán (1-10), mennyire fontosak ezek számodra.

3 Kösd össze a pontokat, és nézd meg, milyen mintázat rajzolódik ki.

4 Figyeld meg, mi az, ami nagyon számít, mi tűnik kiegyensúlyozottnak és mi kevésbé fontos.

5 Használd irányítóként a további döntéseidhez és tervezéshez.

Pénzügyi biztonság

Család / jelenlét

Kapcsolódás / csapat

Alkotás / önkifejezés

Fejlődés / növekedés

Szabadság / autonómia

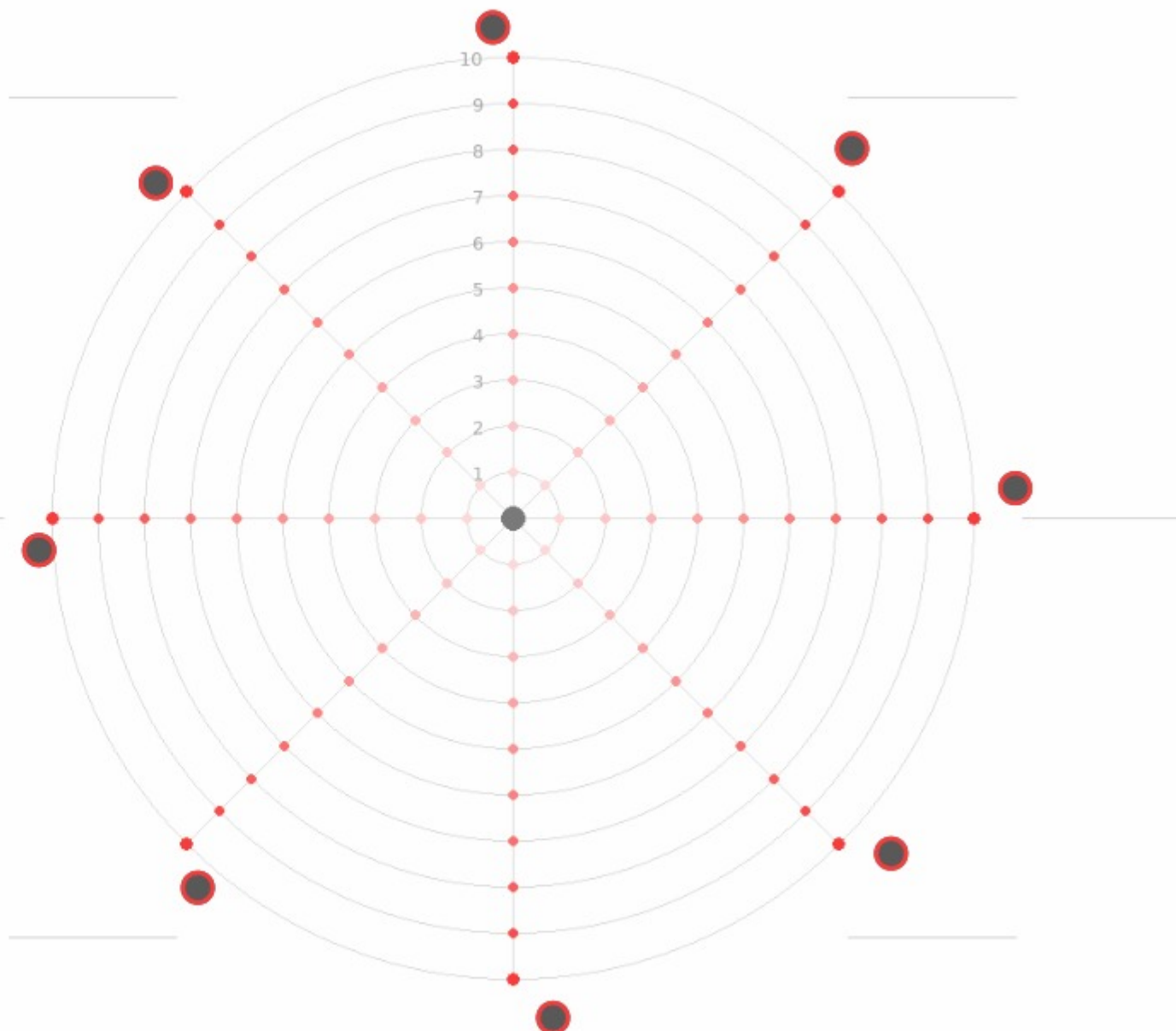
Tiszta fókusz / rend

Nyugalom / egyensúly

Felfedezés / tanulás

.... és még?

Jegyzet



Ez a canvas a tiéd.

Nincs jó vagy rossz válasz. Csak ami most igaz rád.

PROJEKT-TÉRKÉP

Mit tesz lehetővé ez a projekt az életedben?

- 1 Nevezd meg, amit rá szeretnél mappelni az Élet-térképedre.

- 2 Másold át ide az Élet-térképen megadott területeket, ugyanarra a helyre és sorrendben.

- 3 Fogalmazd meg a saját skálakérdésedet.

- 4 Válaszod jelöld a skála minden egyes területén (1-től 10-ig).



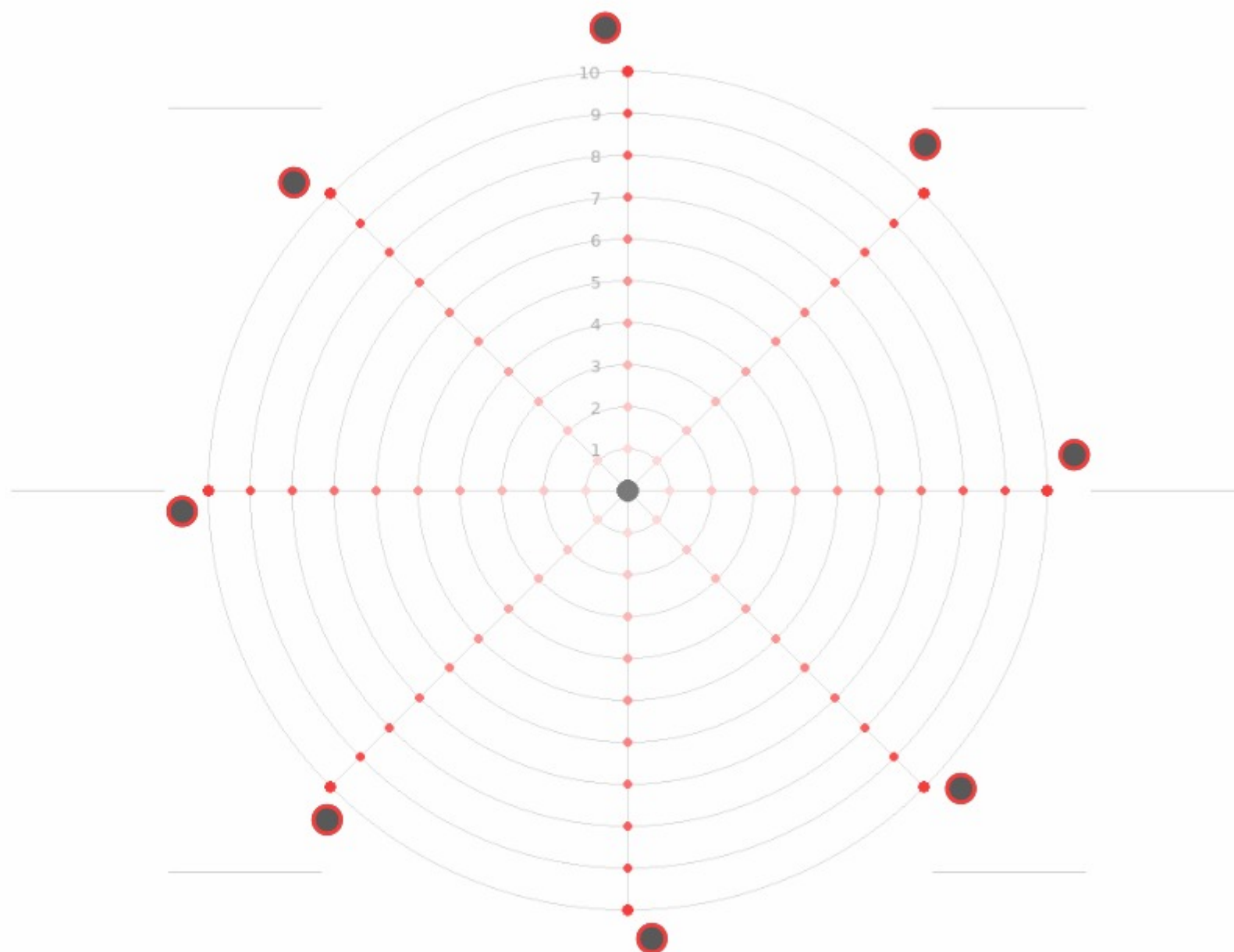
- 5 Kösd össze a pontokat, és figyeld meg, milyen mintázat rajzolódik ki.

- 6 Értékelj ki és használd iránytűként a további döntésekhez.

Skálázáshoz példa kérdés:

Milyen pozitív hatással van az életem egyes területeire, ha...

- erre a projektre/dologra helyezem a fókuszom?
- ha ezt a projektet/dolgot sikeresen megvalósítom?



Ez a canvas a tiéd.

Nincs jó vagy rossz válasz. Csak ami most igaz rád.

FÓKUSZ-TÉRKÉP

Melyik projekt(ek)et visz közelebb ahhoz az élethez, amit építeni szeretnél?

- 1 Hozd ide a Projekt-térkép(ek)en vizsgált projekt(ek)et.

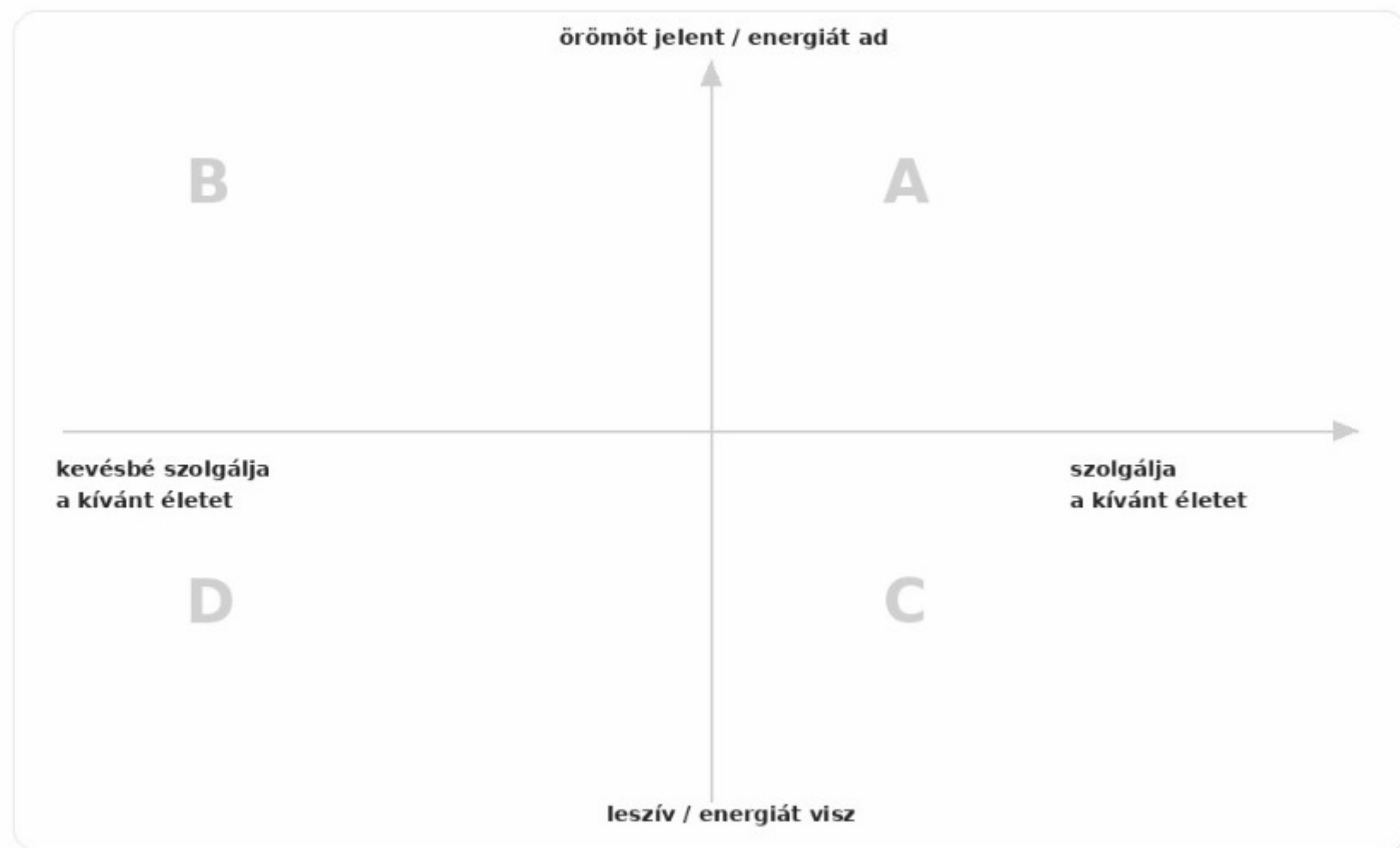


- 2 Helyezd el a projekt(ek)et az ábrán aszerint, hogy mennyire okoz örömet, ad energiát neked.

- 3 Helyezd el aszerint, hogy mennyire szolgálja a kívánt életet.

- 4 Figyeld meg, melyik projekt ad energiát és visz előre, kér fókuszot (A), vagy igényelhet átalakítást (B, C), vagy éppen elengedést (D).

- 5 Használd ezt a térképet a fókuszod meghatározásához, következő döntéseidhez és lépéseidhez.



Ez a canvas a tiéd.

Nincs jó vagy rossz válasz. Csak ami most igaz rád.

HOGYAN PONTOSÍTSD TOVÁBB AZ ELKÉPZELÉSED AZ ÉLETED ÉPÍTÉSÉRŐL?

Most, hogy végére értél az ÉLET-PROJEKT-FÓKUSZ TÉRKÉP folyamatnak: mi lett tisztább, mi lett más, mi következik ebből számodra, és mi minden szeretne még tovább tisztulni a következő lépéseid mentén?

Íme néhány gondolatébresztő lehetőség a továbbhaladáshoz.

A

Építőkövek

Megvan a fő fókuszod. Mi a következő, amit szeretnél elérni?

Lehetséges irányok:

- Tisztábban látni, hová szeretnél eljutni.
- Megfogalmazni, mi lenne számodra valódi siker.
- Kiválasztani a következő fontos lépéseket.
- Megerősíteni azt, ami már most is működik.
- Fókuszáltabban és fenntarthatóbban építkezni.

B

Bekötendők

Ez tölt, de még kevésbé építi azt az életet, amit szeretnél. Hogyan kapcsolódhatna jobban hozzá?

Lehetséges irányok:

- Megérteni, miért fontos ez neked valójában.
- Új helyet találni neki az életedben.
- Úgy alakítani, hogy jobban támogasson téged.
- Megtartani az örömet, és tisztábban látni a szerepét.
- Közelebb vinni ahhoz az élethez, amit építeni szeretnél.

C

Kapcsolódást keresők

Előremutató, de leszívja az energiád? Mitől lenne könnyebb vagy élhetőbb számodra?

Lehetséges irányok:

- Megnézni, hogyan működhetne könnyebben.
- Több támogatást vagy együttműködést bevonni.
- Visszahozni az energiát és a motivációt.
- Fenntarthatóbb módon továbbvinni.
- Új működési módokat kipróbálni.

D

Energiavámpírok

Ez sok energiát visz, és kevésbé támogat. Mi változna, ha kevesebb figyelmet kapna?

Lehetséges irányok:

- Kimondani, mit ideje elengedni.
- Csökkenteni, lezárni vagy átalakítani.
- Több időt és energiát felszabadítani.
- Helyet teremteni valami fontosabbnak.
- Megerősödni a döntéseidben.

Szeretnél tovább dolgozni rajta? Keress bátran.

Somossy Eszter · ICF ACC Coach, Teal Mentor

Időpontfoglalás: esztersomossy.com