



6. MODUL

KÖZÖSSÉGIMÉDIA-DETOX ÉS DIGITÁLIS JÓLLÉT



erasmediah.eu

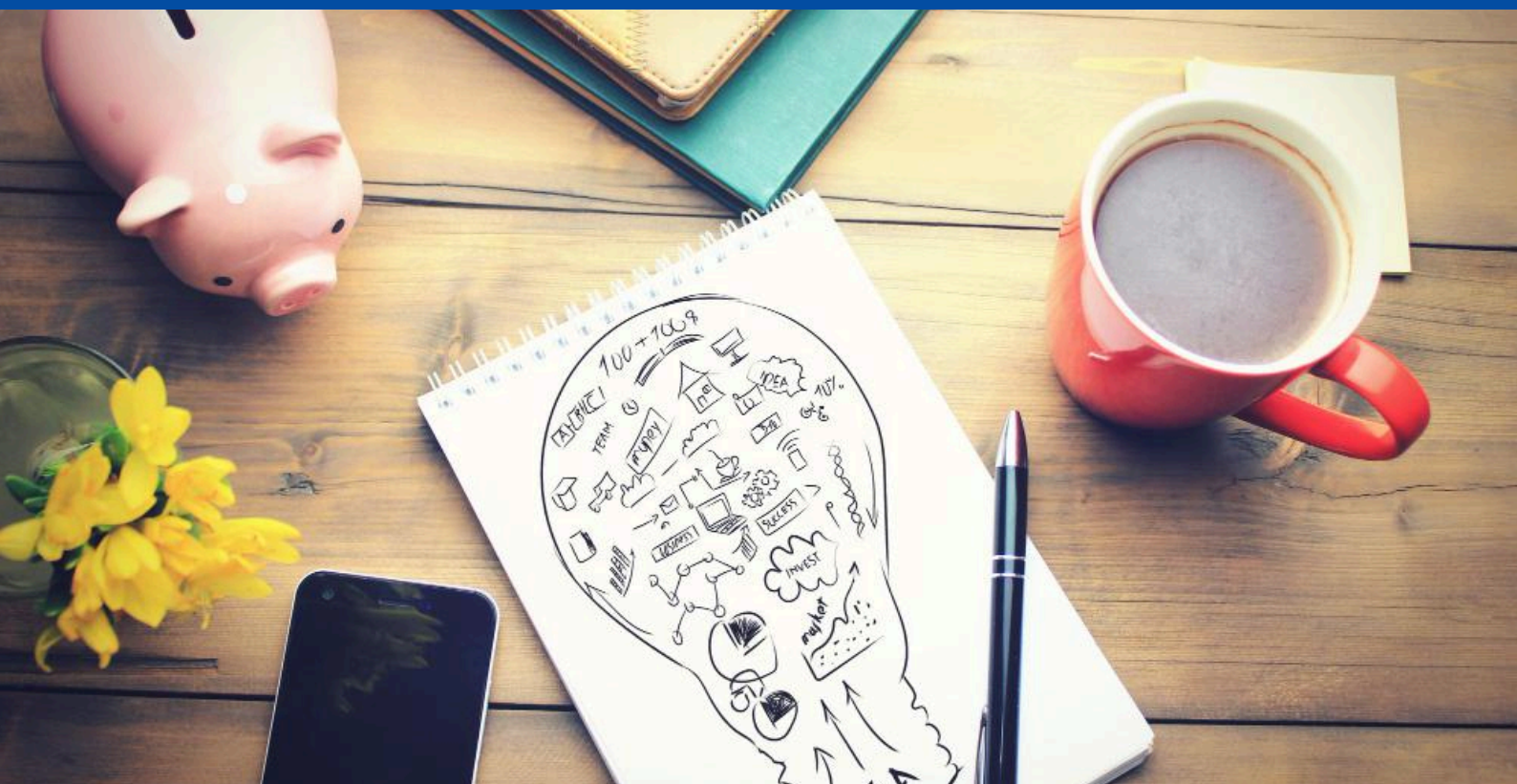


**Co-funded by
the European Union**



6.4 Tananyag

Személyes fejlesztési és jólléti tervek



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

6.4. lecke

Személyes fejlesztési és jólléti tervek

Célok:

- Segíteni a résztvevőknek megérteni a személyes fejlődés és a jóllét közötti kapcsolatot, valamint ezek hatását az élettel való elégedettségre.
- A résztvevők támogatása a személyes fejlődésük és jóllétük jelenlegi állapotának felmérésében.
- Segíteni a résztvevőknek, hogy megvalósítható terveket készítsenek, amelyek világos lépéseket tartalmaznak céljaik eléréséhez.

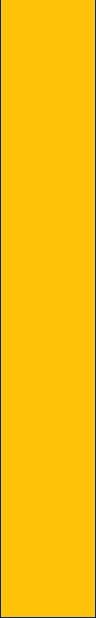
Fő üzenet(ek):

- A személyes fejlődés és a jóllét összefüggenek, és hozzájárulnak az élet teljes kiteljesedéséhez és sikeréhez.
- A rendszeres önreflexió és önértékelés elengedhetetlen a fejlődés és a jóllét területeinek azonosításához.
- A személyes fejlődés és a jóllét tartós javulásához elengedhetetlen a világos, reális célok kitűzése és azok megvalósítható lépésekre bontása.



LECKE TÍPUSA:





Áttekintés



Ez a lecke célja, hogy segítsen a résztvevőknek felfedezni és fokozni személyes fejlődésüket és jóllétüket világos célok kitűzésével és megvalósítható tervek készítésével. A személyes fejlődésre és a kiegyensúlyozott jóllét fenntartására összpontosítva a résztvevők gyakorlati eszközöket kapnak ahhoz, hogy személyre szabott ütemtervet készítsenek a siker eléréséhez és az élettél való általános elégedettségük javításához.

A workshop 5 lépésre tagolódik:

1. Bevezetés a személyiségfejlesztésbe és a jóllétbe (10 perc)
2. Önértékelési feladat (15 perc)
3. Személyes fejlődési és jólléti célok kitűzése (15 perc)
4. Akcióterv készítése (15 perc)
5. Záró gondolatok és megosztás (5 perc)



1. lépés

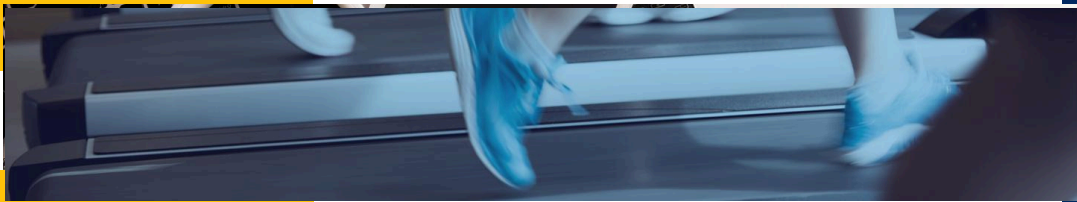
Bevezetés a személyiségfejlesztésbe és a jóllétbe

A személyes fejlődés és jóllét megértése kulcsfontosságú a hosszú távú boldogság és siker eléréséhez. A személyes fejlődés a tudás, a készségek és az érzelmi egészség fejlesztésére összpontosít, míg a jóllét a kényelem, az egészség és a boldogság érzéséről szól. Ez a két fogalom mélyen összefügg, és hatással van az általános elégedettségre és az életben nyújtott teljesítményre.

Kezdje egy általános kérdéssel: „Mit jelent számodra a személyes fejlődés és a jóllét?” Gondoljátok át, hogy ezek a gondolatok milyen szerepet játszanak az életedben.

Feladat:

Oszd meg gondolataidat a csoporttal, példákkal illusztrálva, hogyan kapcsolódik össze a személyes fejlődés és a jóllét számodra. Elgondolkodhatsz például azon, hogy egy új készség elsajátítása hogyan növelte az önbizalmadat, vagy hogyan javította a termelékenységedet az önmagaddal való törődés előtérbe helyezése.



2. lépés

Önértékelési tevékenység

Személyes fejlődés és jóllét felmérése - feladatlap

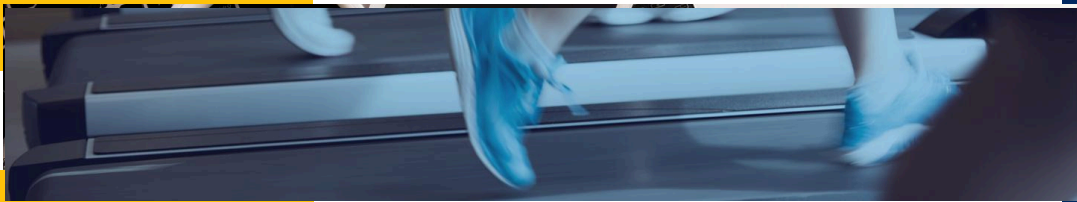
1. Önreflexió a személyes fejlődésről Értékelje a személyes fejlődését (1-10): ____ / 10

A 3 legfontosabb erősség:

A 3 legfontosabb fejlesztendő terület:

2. Önreflexió a jóllétről Értékelje általános jóllétét (1-10): ____ / 10
Értékelje mentális egészségét (1-10): ____ / 10 Értékelje fizikai egészségét (1-10): ____ / 10 Értékelje érzelmi egészségét (1-10): ____ / 10

3. Jelenlegi jólléti gyakorlatok Milyen gyakran vesz részt fizikai egészséggel kapcsolatos tevékenységekben?
____ Soha ____ Ritkán ____ Néha ____ Gyakran ____ Mindig Milyen gyakran végez mentális/érzelmi egészséget elősegítő tevékenységeket?
____ Soha ____ Ritkán ____ Néha ____ Gyakran ____ Mindig



2. lépés

Önértékelési tevékenység

A jelenlegi helyzeted megértése az első lépés a fejlődés felé. Ebben a feladatban a személyes fejlődésedet és jóllétedet fogod felmérni a foglalkozásvezetőd által biztosított munkalap segítségével.

A munkalap végigvezet az életed különböző aspektusainak értékelésén, például az erősségeiden, a fejlesztendő területeiden és az általános elégedettségeden.

5-7 perccel van a teszt kitöltésére és a válaszaid átgondolására. Keress mintákat vagy összefüggéseket – **vannak-e olyan területek, ahol erősnek érzed magad, vagy olyan területek, amelyekre oda kell figyelned?**

Írd le a gondolataidat és a meglátásaidat, hogy tisztább képet kapj a jelenlegi helyzetedről.

Miután egyénileg átgondoltátok a történeteket, egy kisebb vagy nagyobb csoportban (attól függően, hogy melyik a legkényelmesebbnek érzett), hogy megosszátok egymással a legfontosabb tanulságokat.

Ha meglátásaidat másokkal megbeszéled, új perspektívákat tárhatsz fel, és megerősítheted a jelenlegi helyzetedről és a fejlődésedről alkotott képedet.

3. lépés

Célok kitűzése a személyes fejlődés és a jóllét érdekében

A fejlődéshez elengedhetetlen a világos, elérhető célok kitűzése. Ebben a feladatban megtanulod, hogyan tűzz ki SMART célokat, amelyek a következők: specifikusak, mérhetőek, elérhetőek, relevánsak és időhöz kötöttek. A SMART keretrendszer segít olyan célokat felvázolni, amelyek realisztikusak, megvalósíthatók és összhangban vannak a személyes fejlődéseddel.

A SMART betűszó felbontása:

SPECIFIKUS (pontosított), MEASURABLE (MÉRHETŐSÉG), ACHIEVABLE (ELÉRHETŐ, MEGVALÓSÍTHATÓ), RELEVANT (HELYZETHEZ és a többi célhoz illő, kontextusba helyezhető), TIME-BOUND (AZAZ IDŐZÍTÉS ÉS HATÁRIDŐ)

Például:

Személyes fejlesztési cél: „Havi egy önsegítő könyvet fogok elolvasni, hogy fejlesszem a vezetői készségeimet.”

- **Konkrét:** Olvass el egy önsegítő könyvet.
- **Mérhető:** Havonta egy könyv elolvasása.
- **Elérhető:** Szánjunk időt az olvasásra.
- **Releváns:** Fejleszti a vezetői készségeket, összhangban a személyes fejlődéssel.
- **Időhöz kötött:** Minden hónap végéig fejezz be egy könyvet.

Ezt a keretet használva gondolj két célra, amelyekre a következő hónapban szeretnél összpontosítani. Az egyiknek a személyes fejlődésedhez (pl. egy új készség elsajátítása), a másiknak pedig a jóllétedhez (pl. a fizikai egészség javítása) kell kapcsolódnia. Írd le mindegyik célt, és alkalmazd a SMART kritériumokat, hogy azok egyértelműek, elérhetőek és egy adott időkereten belül legyenek.



4. lépés

Akcióterv létrehozása

Most, hogy kitűzted a SMART céljaidat, itt az ideje, hogy lebontsd azokat megvalósítható lépésekre. Egy terv elengedhetetlen ahhoz, hogy a céljaid valóra váljanak. Ebben a feladatban egy **Személyes Fejlődési és Jóléti Akciótervet** fogsz létrehozni, amely segít strukturált módon a céljaid elérésében. Kezd azzal, hogy minden célodat kisebb, kezelhető lépésekre bontod. Például, ha a jóléti célod a rendszeres testmozgás, bontsd le így:

Cél: „Hetente háromszor 30 percet fogok edzeni.”

Cselekvési lépések:

- Ütemezd be az edzések időpontjait (pl. hétfő, szerda, péntek este 7 óra).
- Válassz konkrét testmozgást (pl. jóga, kocogás, kerékpározás).
- Készítsd elő az edzőruhádat előző este.
- Kövesd nyomon a haladásodat az egyes edzések tevékenységeinek és idejének rögzítésével.



4. lépés

Akcióterv létrehozása

Beszélgétek meg a szokások és a rutinok fontosságát a haladásban. A siker gyakran a kis, következetes cselekedeteken múlik, amelyek a napi vagy heti rutinotok részévé válnak. Elengedhetetlen, hogy folyamatos, fenntartható haladást érzetek el anélkül, hogy túlterheltnék éreznétek magatokat.

A cselekvési tervek elkészítése után gondold át a következő kérdéseket:

- Reálisak-e a lépések a megadott időkereten belül?
- A lépések kezelhetőnek tűnnek, vagy túlterhelőnek érződnek?
 - Milyen lehetséges akadályok merülhetnek fel (pl. idő- vagy motivációhiány), és hogyan lehet ezeket kezelni?

Végül **oszd meg a cselekvési tervedet** párban vagy kiscsoportban. Adjatok visszajelzést, és figyelmeztetések egymást a kitűzött lépésekre.

Záró reflexió és megosztás

Ebben a feladatban egy pillanatra átgondolod a személyes fejlődéseddel és jóléteddel kapcsolatos kötelezettségeidet. A céljaid és az általad létrehozott cselekvési terv átgondolása segít megszilárdítani a szándékaidat és motiváltnak maradni.

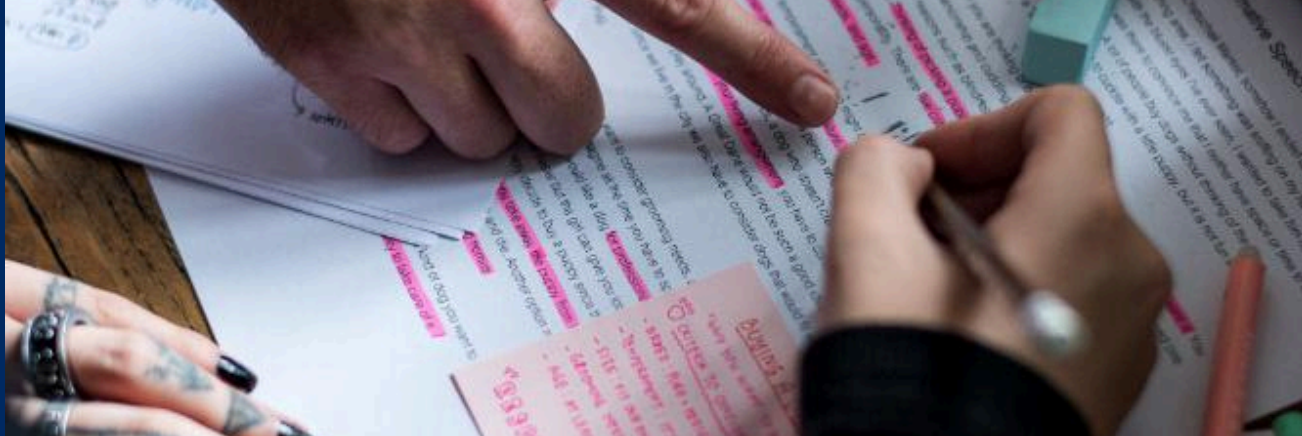
Kezd azzal, hogy újra átgondolod a kitűzött célokat és a felvázolt, megvalósítható lépéseket.

Kérdezd meg magadtól: Hogyan illeszkednek ezek a célok a személyes értékeidhez és törekvéseidhez?

- Mi kell ahhoz, hogy a helyes úton maradjunk és fenntartsuk a következetességet?
- Mi az egyik legfontosabb tanulság ebből a folyamatból, ami segíthet abban, hogy továbbra is elkötelezett maradj a továbbiakban?

Miután átgondoltad a dolgokat, oszd meg a legfontosabb tanulságokat a csoporttal. Ez magában foglalhatja a céljaiddal, a várható kihívásokkal vagy a tervezett stratégiákkal kapcsolatos meglátásaidat. A kötelezettségeid megosztása másokkal fokozhatja az elszámoltathatóságot és motivációt nyújthat a céljaid elérésében.





Összefoglalás

- A testmozgásnak nem kell bonyolultnak lennie; az egyszerű, mindennapi mozgások jelentősen javíthatják az egészséget.
- A képernyőktől való rendszeres eltávolodás elősegítheti mind a mentális, mind a fizikai jólétet.
- A kis, elérhető célok tartós szokásokhoz vezethetnek, amelyek javítják az életminőséget.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

Segítsen a résztvevőknek megérteni a személyes fejlődés és jóllét fontosságát az élettél való általános elégedettség fokozásában, valamint elősegítse az elkötelezettséget és az elszámoltathatóságot a személyes fejlődés és jóllét iránt.

Szükséges anyagok:

- Személyes fejlődés és jóllét felmérési munkalap
- Papír és tollak
- Időzítő vagy óra a tevékenységek időtartamának kezeléséhez
- Opcionális: Nyomtatott vagy digitális példák cselekvési tervekre és SMART célokra referenciaként
- Kényelmes tér csoportos beszélgetésekhez és egyéni reflexióhoz





1. lépés: Bevezetés a személyes fejlődésbe és jóllétbe (10 perc)

Kezdje a résztvevők üdvözlésével és a foglalkozás személyes fejlődésre és jóllétre fókuszáló részével.

Emelje ki ezen fogalmak jelentőségét a hosszú távú boldogság, siker és egyensúly elérésében az életben.

Mutassa be a legfontosabb definíciókat:

- **Személyes fejlődés:** Tudásbeli, készségbeli és érzelmi fejlődés.
- **Jóllét:** Az az állapot, amikor az ember kényelmesen, egészségesen és boldogan érzi magát.

Erősítse meg azt az elképzelést, hogy ezek a fogalmak összefüggenek:

Példa: „Amikor személyesen fejleszted magad, az gyakran javítja a közérzetedet, és amikor a jóllétre koncentrálsz, jobban tudsz személyes növekedést elérni.”

Tartsa a beszélgetést pozitív és befogadó mederben; kerülje a nyomásgyakorlást a résztvevőkre, hogy mélyen személyes élményeket osszanak meg.

Résztvevői példákon keresztül hangsúlyozza a személyes fejlődés és a jóllét egyensúlyának fontosságát a hosszú távú siker érdekében.





2. lépés: Önértékelési feladat (15 perc)

Ossza ki a Személyes Fejlődés és Jólét Értékelő Munkalapot

A munkalap kitöltése után kérje meg a résztvevőket, hogy gondolják át a válaszaikat:

- Keressenek bármilyen mintázatot a válaszaikban (pl. mentálisan jól érzik magukat, de fizikailag kimerültek?).
- Kérje meg őket, hogy gondolják át, van-e olyan terület, amelyre jobban oda kell figyelni, vagy merülnek-e fel váratlan felismerések.

Irányító kérdések példái:

- Mi lepett meg az értékeléseidben?
- Az erősségeid azokat a területeket támogatják, ahol a leginkább elégedettnek érzed magad, vagy eltérés van közöttük?
- A jólét melyik területén (fizikai, mentális, érzelmi) érzed magát a leginkább kiegyensúlyozatlannak, és miért?
- Hogyan segíthetnek az erősségeid leküzdeni azokat a nehézségeket, amelyeken fejleszteni szeretnél?

Bátorítsa a résztvevőket, hogy a reflexió után írják le meglátásaikat, és jegyezzék fel az erősségeik és a fejlesztendő területek közötti összefüggéseket. Ez a reflexió segít nekik mélyebben megérteni jelenlegi helyzetüket és azt, hogy milyen lépéseket tehetnének a továbblépés érdekében.





3. lépés: Célok kitűzése a személyes fejlődés és a jóllét érdekében (15 perc)

Magyarázza el a SMART keretrendszer használatával kitűzött célok célját

Bontsa le a SMART betűszót példákkal az egyes kritériumokhoz:

- **Konkrét:** „Heti kétszeri gyakorlással szeretném fejleszteni a nyilvános beszédképességemet.”
- **Mérhető:** „A fejlődésemet a gyakorlások rögzítésével és a fejlesztések feljegyzésével fogom nyomon követni.”
- **Elérhető:** „Fokozatos fejlődésre fogok törekedni, például arra, hogy magabiztosabban tudjak 5 percig jegyzetek nélkül beszélni.”
- **Releváns:** „A nyilvános beszéd összhangban van a karriercéljaimmal, hogy jobb kommunikátorrá váljak.”
- **Időhöz kötött:** „A következő három hónapon belül el fogom érni ezt a célt.”

Írja fel ezeket a példákat egy táblára, vagy ossza meg őket egy prezentációban a kritériumok megerősítése érdekében.

Kérje meg a résztvevőket, hogy legalább két SMART célt tűzzenek ki – egyet a személyes fejlődéshez, egyet pedig a jólléthez.

- **Személyiségfejlesztési példa:** „Jövő hónap végére elvégzek egy online vezetőképző tanfolyamot.”
- **Jóllét példa:** „A következő hat hétben hetente háromszor 30 percet fogok edzeni.”

Emlékeztesse a résztvevőket, hogy céljaiknak személyesen is jelentőségteljesnek és elérhetőnek kell lenniük.

Ösztönözze őket a célok szükség szerinti felülvizsgálatára, biztosítva az összhangot a SMART keretrendszerrel.

Emeld ki, hogy ez az alapja a következő lépésben kidolgozott cselekvési tervüknek.





4. lépés: Cselekvési terv készítése (15 perc)

Röviden ismertesse egy konkrét cselekvési terv kidolgozásának fontosságát:

„Egy cselekvési terv segít abban, hogy a céljaidat kezelhető lépésekre bontsd, és biztosítsa a folyamatos haladást anélkül, hogy túlterheltned éreznéd magad.”

Hangsúlyozza a szokások és rutinok értékét a hosszú távú siker elérésében

Osszon meg egy példát a folyamat illusztrálására:

Cél: „Hetente háromszor 30 percet fogok edzeni.”

Lépések:

- Ütemezd be az alkalmakat (pl. hétfő, szerda, péntek 19:00-kor).
- Válassz ki bizonyos tevékenységeket (például jóga vagy kocogás).
- Készítsd elő az edzőruhát előző este.
- Kövesd nyomon a haladást egy naplóban vagy alkalmazásban.

Kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egy SMART-célt (az előző tevékenységből), és bontsák le megvalósítható lépésekre a következő utasítások segítségével:

- Milyen konkrét feladatokat kell elvégezni e cél eléréséhez?
- Mikor fogom befejezni az egyes feladatokat?
- Hogyan tudnám ezeket a feladatokat a rutinom részévé tenni?

Miután a résztvevők elkészítették a terveiket, kérje meg őket, hogy egyénileg reflektáljanak a következőkre:

- Megvalósíthatók ezek a lépések a megadott időkereten belül?
- A lépések kezelhetőnek vagy túlterhelőnek tűnnek?
- Milyen akadályok merülhetnek fel, és hogyan lehet ezeket leküzdeni?

A résztvevők alkossanak párokat vagy kisebb csoportokat, hogy megvitassák terveiket.





5. lépés: Záró megbeszélés és kötelezettségvállalások (5 perc)

Foglalja össze a lecke főbb pontjait, hangsúlyozva a SMART-célok kitűzésének, a megvalósítható tervek készítésének, valamint a rendszeres reflexió és cselekvés iránti elkötelezettség fontosságát.

Bátorítsa a résztvevőket, hogy folytassák fejlődésüket, és emlékeztesse őket arra, hogy a személyes fejlődés és a jóllét folyamatos tevékenység. Rendben van, ha szükség szerint módosítjuk a célokat, és segítséget kérünk, ha kihívások merülnek fel.

Pozitív hangvétellel zárja, hangsúlyozva a következetes, apró erőfeszítések erejét az életminőség jelentős javításában.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

Írjanak egy rövid bekezdést arról, hogy a cselekvési terven végzett munka hogyan befolyásolta eddig a személyes fejlődésüket és a jóllétüket.

Tippek tanároknak:

- Használjon ismerős példákat a résztvevők inspirálására.
- Javasoljuk a résztvevők párba állítását felelősségi partnerekként.
- Emelje ki a haladást az önbizalom növelése érdekében.
- Biztosítson stratégiákat a gyakori kihívások, például az idő vagy a motiváció kezelésére.
- A résztvevők egyedi igényeihez és érdeklődéséhez igazítsa a megbeszéléseket.





Eszközök

Habitica



Építs pozitív szokásokat és rutinokat a személyes fejlődést és a jóllétet segítő feladatok játékosításával.

[LINK](#)

Trello



A Strava segít a résztvevőknek nyomon követni fizikai aktivitásaikat, például a gyaloglást, a futást vagy a kerékpározást, személyes célokat kitűzni, és motiváltnak maradni közösségi funkciói révén, elősegítve az elszámoltathatóságot és ösztönözve a folyamatos offline interakciót.

[LINK](#)



Hivatkozások

- Sutton J. (2023). How to Create a Personal Development Plan: 3 Examples. PositivePsychology.com
<https://positivepsychology.com/personal-development-plan/>
- SMC Education. (n.d.). Elevate your life through Personal Development. SMC Education
<https://smceducation.com/personal-development/>
- Boogaard K. (2023). How to write SMART goals. Atlassian
<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>





KVÍZ

1. Mit jelent az „M” a SMART célokban?

- A. Kezelhető
- B. Mérhető
- C. Motiváló
- D. Jelentős

2. Az alábbiak közül melyik példa a SMART célra?

- A. „Jobb szeretnék lenni az időgazdálkodásban.”
- B. „Jövő hónap végére elvégzek egy időgazdálkodási tanfolyamot.”
- C. „A hatékonyságomon kell dolgoznom.”
- D. „Minden nap korábban kellene kelnem.”

3. Miért fontos a célokat kisebb, megvalósítható lépésekre bontani?

- A. Hogy elkerüljük az időkeret kitűzését
- B. Hogy a haladás kezelhetőbb és realisztikusabb legyen
- C. Hogy a cél elvontabb legyen
- D. Hogy a cél kevésbé tűnjön fontosnak





KVÍZ

4. Az alábbiak közül melyik NEM része a SMART célkeretrendszernek?

- A. Specifikus
- B. Mérhető
- C. Korlátozó
- D. Időhöz kötött

5. Mi a rutinok és szokások kialakításának egyik legfontosabb előnye a személyes fejlődési célok elérésében?

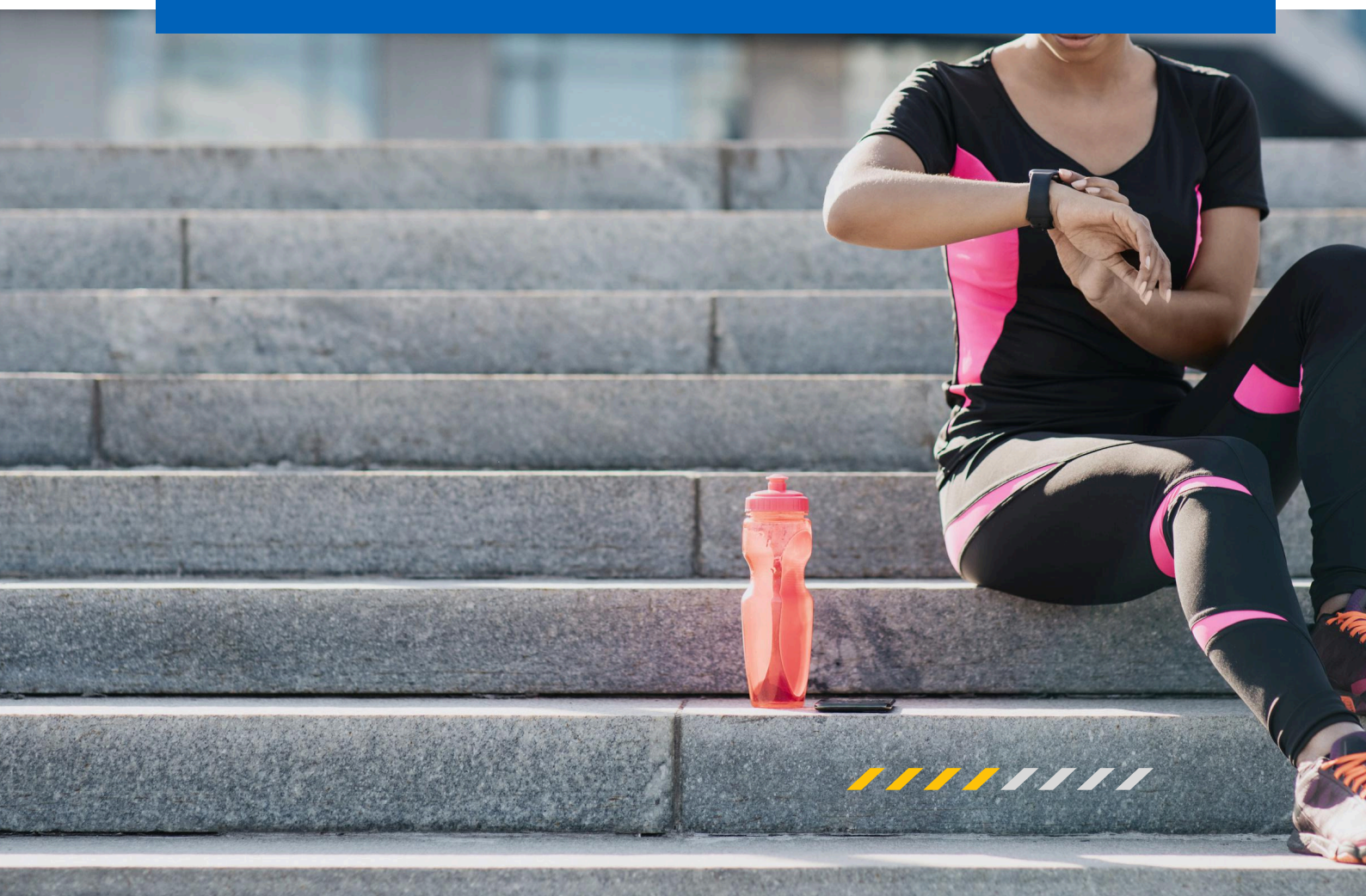
- A. Garantálja a sikert erőfeszítés nélkül.
- B. Megkönnyíti a folyamatot azáltal, hogy beépíti a mindennapi életbe.
- C. Ez szükségtelenné teszi a terv módosítását.
- D. Azonnali, nagyszabású eredményeket biztosít.





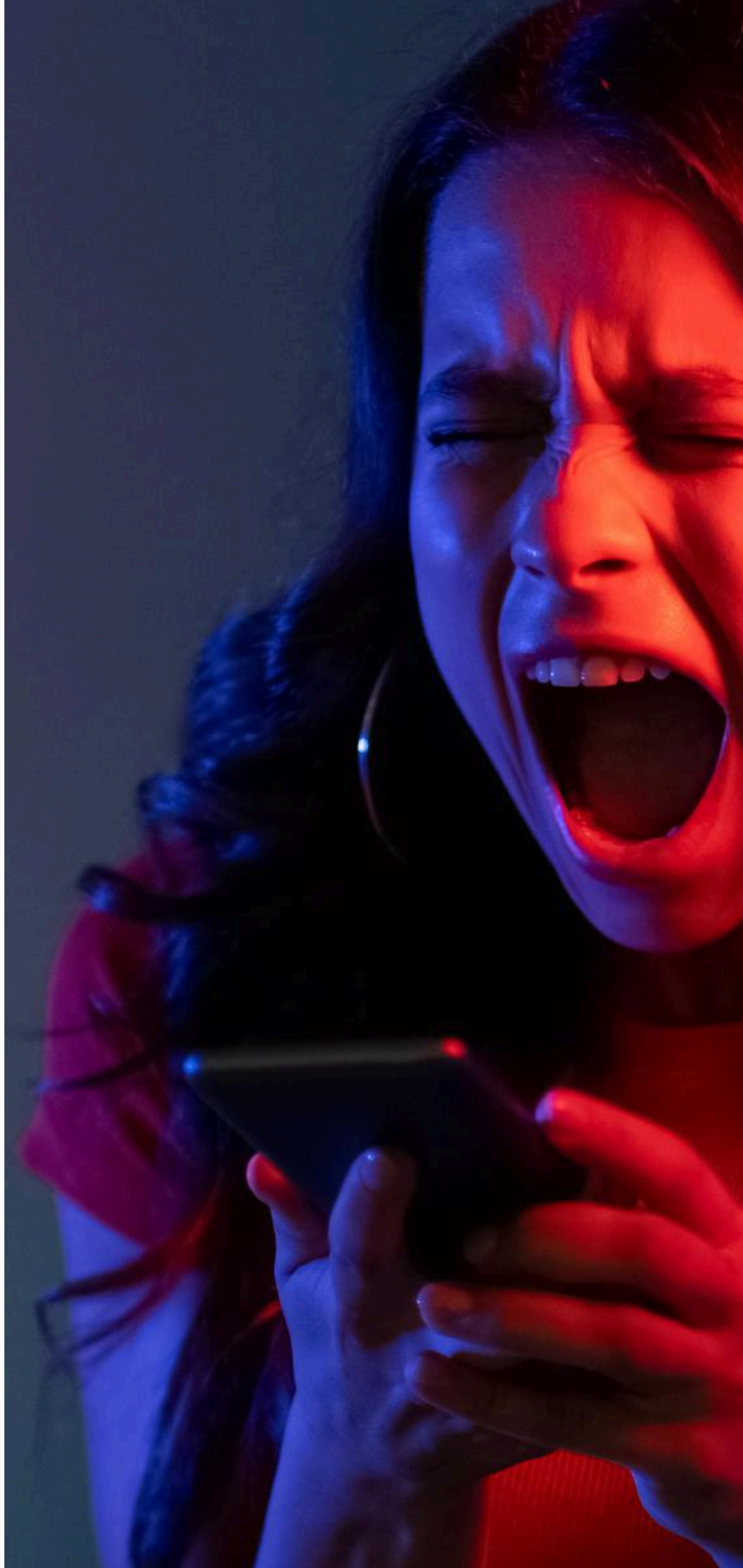
Megoldások

- 1. kérdés: B
- 2. kérdés: B
- 3. kérdés: A
- 4. kérdés: C
- 5. kérdés: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union