



# Önmenedzselés támogatása

**Mitől vagy boldog, elégedett?**

**Mi a célod az életben, a karrieredben?**



**Tóth István**

**Álláskereső tanácsadó  
Szemléletfejlesztési  
Szakértő**

# Önmenedzselés támogatása

**Mitől vagy boldog, elégedett?**

**Mi a célod az életben, a karrieredben?**

**Tóth István**

[www.szfszakerto.hu](http://www.szfszakerto.hu)

**Álláskeresési tanácsadó**

**Szemléletfejlesztési**

***Szakértő***

Tóth István vagyok, **7 éve dolgozom álláskeresőkkel**, eddig több mint **3 000 önéletrajzot láttam** és **állásinterjúra több mint 1 000 embert készítettem fel**.



Oktatóanyagaim, személyes konzultációim, ingyenes tanfolyamom és az ingyenes tanácsadásom segítségével mára több mint ezer álláskeresőnek segítettem az elhelyezkedésben.

Az amerikai Gallup Intézet Erősségfejlesztő programjával, a StrengthsFinderrel mintegy öt éve ismerkedtem meg és eddig több száz álláskereső esetében használtam a módszert eredményesen.

Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. Kérek, hogy a szerzői jogokat valamint a szellemi alkotásokhoz fűződő jogokat maradéktalanul tartsd tiszteletben. A jelen könyvet vagy annak bármely részletét, illusztrációját másolni, előadni, idézni, felolvasni, közzétenni, terjeszteni, értékesíteni vagy bármely más módon nyilvánosságra hozni kizárólag a szerző, Tóth István előzetes, írásos engedélyével tudod. Ez ügyben kérek, írd nekem az [info@szfszakerto.hu](mailto:info@szfszakerto.hu) e-mail címre. Köszönöm.

Saját személyes, fejlesztési célra természetesen a könyv bármely elemét felhasználhatod. Így nyugodtan nyomtasd ki vagy mentsd el másként magadnak a könyvet, sőt tesztek esetében ezt kifejezetten ajánlom is, hogy azok újbóli kitöltésével mérni tudd a fejlődésed.

Ha ezt az eKönyvet nem közvetlenül a honlapomról, a [www.szfszakerto.hu](http://www.szfszakerto.hu) oldalról vásároltad, akkor épp egy kalóz példányt olvasol. Ez esetben kérek, rendeld meg az eredetit is, főleg, mert biztos, hogy időközben sok új értékes információval egészítettem ki a korábbi kiadást.

A könyv hossza: 30 A4-es méretű oldal

A kiadás éve: 2015

**[Itt tudod az eredetit vagy további könyveimet megrendelni:](http://szfszakerto.hu/node/5)**

Kívánom, hogy elképesztő sikereket érj el a jelen fejlesztési programban leírtak elsajátításával.

Ne feledd, ne csak olvasd, de alkalmazd is az itt írottakat!

Baráti üdvözlettel,

Tóth István

[www.szfszakerto.hu](http://www.szfszakerto.hu)

## Tartalomjegyzék

<b>DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG!</b> .....	<b>5</b>
1. lépés: Tanulj a múltadból! Rajzold meg életed és karriered grafikonját!.....	6
2. lépés: Határozd meg mi az, ami neked fontos! .....	10
3. lépés: Fedezd fel örököd forrását!.....	14
4. lépés: Határozd meg boldogságod és az elégedettség alappilléreit!.....	18
5. lépés: Még ma kezd el felépíteni jövődet a pillérekre!.....	20
Használd az alappilléreket mindig, ha döntési helyzetbe kerülsz! .....	23
ÖRÖMÖK ÉS MEGELÉGEDETTSÉG .....	23
HASZNÁLATI UTASÍTÁS – HOZZÁM.....	25
Stressz-érzékenység kérdőív.....	27
<b>DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG!</b> .....	<b>30</b>

## DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG!

Jelen eKönyv megvásárlásával lehetőség nyílik számodra, hogy egy **45 perces tanácsadáson DÍJMENTESen**, négy szemkört is átbeszéljük a Téged leginkább foglalkoztató kérdéseket a témában.

Ez egy egyszeri, egy alkalmas lehetőség, amely másra át nem ruházható!

**Ha szeretnél élni az INGYENES tanácsadás lehetőségével, írd nekem ez ügyben az [info@szfszakerto.hu](mailto:info@szfszakerto.hu) e-mail címre.** Kérlek, hogy arról az e-mail címről írd nekem, amelyet annak idején a könyv megrendelésekor az űrlapon feltüntettél. Ha időközben megváltozott az e-mail címed, mindenféleképpen hivatkozd be a megrendeléskor megadott e-mail címed is, mert ezt a lehetőséget csak így tudom a számodra biztosítani. Megértésedet köszönöm.

Budapestiek számára személyes tanácsadás is lehetséges. Ha valamiért nem tudsz hozzám személyesen eljönni, Skype videohíváson keresztül is tudunk beszélni.

**FONTOS:** Azért, hogy a találkozásunkban rejlő lehetőséget maximálisan ki tudd használni, javaslom, hogy csak azután vedd igénybe ezt a lehetőséget, hogy a tesztet már kitöltötted és alaposan áttanulmányoztad. Így olyan kérdéseket is fel tudsz nekem majd tenni, amelyeket jelen írás ébresztett benned. Várom az e-mailed!

Baráti üdvözlettel,

Tóth István

[www.szfszakerto.hu](http://www.szfszakerto.hu)

# 1. lépés: Tanulj a múltadból!

## Rajzold meg életed és karriered grafikonját!

Ha vissza akarsz szerezni az irányítást az életed, a karriered felett, tudnod kell, hogy melyek azok a dolgok, melyek valóban boldoggá tesznek és elégedettséggel töltenek el. Jelen írás segítségével át tudod gondolni azokat a helyzeteket, időszakokat az életedben, a karrieredben, amikor nagyon boldog, nagyon elégedett voltál, azonosíthatod és megértheted az ezekben újra és újra felbukkanó közös vonásokat, s kezdő lökést kapsz ahhoz, hogy ezeket vissza tud hozni az életedbe, a munkádba. Ehhez persze vissza kell emlékezned azokra az eseményekre, időszakokra is, amikor a legkevésbé voltál boldog, elégedett! Vannak-e közös jellemzői ezeknek az időszakoknak? Mi az, ami ma is jelen van az életedben, a karrieredben? Hogyan tudnál ezektől megszabadulni?

Tapasztalataim szerint **az emberek nagy része nem határozza meg személyes céljait**. Annak ellenére, hogy az életcélok segítenek abban, hogy jól menedzseljük az életünket és a karrierünket és elengedhetetlenül fontosak ahhoz, hogy jól kezeljük a stresszt. Ha tudod mi a célod, sokkal könnyebben hozol döntéseket a munkádat illetően is. Jelen teszt segíteni fog neked, hogy tisztábban lásd a céljaid az életben, a karrieredben.

### 1.1. Rajzold meg a grafikon!

Ez egy remek lehetőség arra, hogy eldöntsd, jó úton haladsz-e céljaid, boldogulásod felé. Gondold át az életedet és a karrieredet a mai napig, és keresd meg azokat az időszakokat, amikor a legboldogabb és a legelégedettebb voltál. Használd a következő grafikon!

A grafikonban oszd fel életedet és karrieredet 4 negyedre (ne feledd el az alsó sorban bejelölni az éveket és a korodat!). Gondolj a magánéletedre és a munkádra egyaránt. Minden időszakban jelölj be meghatározó pontokat!

Maximális elégedettség

Semleges				
Minimális elégedettség				
19... / 0 éves	19... / ..... éves	19.../ .....éves	...../.....éves	2016/ ... éves
Születésem	1/4-e életemnek	1/2-e életemnek	2/3-a életemnek	ma