

Éntervetű



2024 «|» 2025

Köszönjük, hogy letöltötted a tervezőnket!

A tervezőt úgy alakítottuk ki, hogy szabadon, igényeid szerint hasznosíthasd belőle azt, amit szeretnél. Reméljük, hogy inspirálónak és szórakoztatónak találsz majd!

Az oldalakat egymástól függetlenül is kitöltheted, de füzetként is használhatod.

Véleményed, tapasztalatod, valamint javaslataid örömmel fogadjuk! Írj nekünk a toth.bianka@pte.hu email címre, vagy közösségi oldalainkon privát üzenetben!

Sikeres évet kíván:

A PTE Karrier Iroda csapata



Küldetésünk:

A PTE KARRIER IRODÁJAKÉNT célunk, hogy segítsük a Pécsi Tudományegyetem leendő, jelenlegi és végzett hallgatóinak, munkatársainak egyéni boldogulását.

HISZÜNK ABBAN, hogy önismeretük és személyes kompetenciáik fejlesztésével, valamint karrierútjuk tudatos tervezésével közelebb kerülhetnek céljaik eléréséhez.

Mindezt pályaaorientációs és kompetenciafejlesztő programokkal, egyéni tanácsadásokkal, támogató hálózatok működtetésével és munkaerő-piaci szolgáltatások biztosításával segítjük elő.

Szolgáltatásaink:

- karrier- és életpálya tanácsadás
- személyes márka konzultáció
- coaching
- pszichológiai tanácsadás
- mentálhigiénés és életvezetési tanácsadás
- CV tanácsadás és álláskeresési tippek
- grafológiai tanácsadás
- tréningek és kurzusok
- információs rendezvények (nyitott előadások, „Rapid randi”)

Az elmúlt évem

2024 ilyen volt

KÉSZÍTS MONTÁZST!

Rajzold le vagy vágj ki, és ragassz ide olyan képeket, amelyek a 2024-as évéd jellemezték! Keress akár saját magad által készített fotókat! *TIPP! Ha az írás jobban megy, készíts szófelhőt az évedet meghatározó szavakból!*



Ilyen volt ez az év

Akkor vagyunk harmóniában, ha az életünk különböző területeit (család, tanulás, barátok, hobbi, sport stb., bármi, ami számodra fontos) sikeresen össze tudjuk egyeztetni.

A kör cikkein jelöld be (1-től 5-ig), hogy ebben az évben mennyi időt, energiát tudtál 1-1 területre fordítani!

2024





Események

Írd le, hogy számodra milyen fontos események történtek veled az életed alábbi területein!

magánélet, család

karrier, tanulmányok

barátok, közösség

pihenés, hobbi, kreativitás

fizikai egészség, erőnlét

mentális egészség, önismeret



Évösszegzés

Gondold végig a mostani éved, majd fejezd be az elkezdett mondatokat. A mondatok segítségével összegezheted, milyen is volt a 2024-es éved.

A legbátrabb dolog, amit tettem...

A legnagyobb szerencse, ami ért ebben az évben...

A legnagyobb meglepetés, ami történt velem...

A legnagyobb kudarcom...

A legnagyobb lecke, amit megtanultam...

A legfontosabb dolog, amit másokért tettem...

Kérdések

Ha 3 szóban kellene jellemezned az elmúlt éved, mi lenne az?

Milyen új dolog történt veled? (tanulmányok, költözés, munkahely, barátok, család stb.)

Milyen új emberekkel ismerkedtél meg?

Melyek voltak azok az esetek, amikor nem tudtál *nem*-et mondani és miért nem voltál rá képes?

Mi volt a legbátrabb dolog, amit tettél?

Mikor érezted magad a legszabadabbnak?

Emlékek

Az életre szóló emlék

Válassz ki egy emléket, ami ebben az évben történt veled és soha nem szeretnéd elfelejteni. Rajzold le vagy írd le történetként!

Gondold végig a következőket. Kivel élted meg ezt a pillanatot? Mit csináltatok? Milyen érzések voltak benned?





Pénzügyek

Bevételek

Összeg

Mire költöttem?

Összeg

Pozitív visszajelzések

Ezeket a pozitív visszajelzéseket, dicsőreteket kaptam:



2025



Következő évem



Álmodj nagyot

Rajzold meg vagy vágj ki, és ragassz ide olyan képeket, amelyek szeretnéd, hogy a következő évedet jellemezzék!



Évtervező

A 2025-ös évem fókusza:

A siker számomra azt jelenti, hogy ...

Ezekre az erőforrásaimra támaszkodhatom:

Honnan merítek erőt?

Kik lehetnek a támogatóim?

Így szeretném magam érezni az év végén:

TIPP:

Ha úgy érzed, segítségre van
szükséged,
keresd bizalommal tanácsadóinkat
honlapunkon!
www.karrieriroda.pte.hu

Ilyen legyen ez az év

A következő feladat elvégzéséhez vedd segítségül a 4. oldalon adott válaszaidat!

Melyik az a terület/területek, amire 2025-ben több energiát szeretnél fordítani?
Melyik területről/területekről tudsz feladatokat átcsoportosítani ahhoz, hogy energiáid egyensúlyba kerüljenek?
Ellenőrizd: kösd össze a kör cikkeit a megjelölt értékek mentén! **Forog életed kereke?**

2025



Ebből jövőre visszaveszek...

Erre több figyelmet fordítok...



Célkitűzés

Az előző feladatban felosztottad, hogy 2025-ben mennyi időt, energiát szeretnél életed különböző területeire fordítani. Most válassz ki közülük HÁROM, számodra fontos területet és mindegyik területéhez rendelj hozzá egy-egy célt. Ne feledd: a jó cél SMART cél, vagyis Konkrét, Mérhető, Elérhető, Releváns és Időhöz kötött!

Választott terület:

A célom az, hogy...

Ekkor kezdem el:

Ekkor érem el:

Miből merítek erőt?

Mi lesz más az életemben, ha elérem?

A legfontosabb az, hogy...

Nem baj, ha...

Lépések



Célkitűzés

Válaszott terület:

A célom az, hogy...

Ekkor kezdem el:

Ekkor érem el:

Miből merítek erőt?

Mi lesz más az életemben, ha elérem?

A legfontosabb az, hogy...

Nem baj, ha...

Lépések



Célkitűzés

Válaszott terület:

A célom az, hogy...

Ekkor kezdem el:

Ekkor érem el:

Miből merítek erőt?

Mi lesz más az életemben, ha elérem?

A legfontosabb az, hogy...

Nem baj, ha...

Lépések

Rutin kiépítés

Mik azok a rutinok?

A rutinok olyan feladatok, amelyek rendszeres vagy időszakos munkát igényelnek. Ezek a feladatok rendszeresítése, keretbe foglalása elősegíti, hogy kézben tudd tartani az életed kontrollálható részeit, különösen akkor, ha úgy érzed, kevés ilyen területe van az életednek. Rutinról beszélünk, ha az ismétlődő feladatokat egy számodra logikus és ésszerű rendszerbe foglalod. Különleges ismertetőjegyük, hogy nem fogynak el, azaz időnként elvégezzük ezeket, aztán ismét esedékes lesz. A rutinok kapaszkodóként szolgálhatnak és céljuk az, hogy hozzátegyenek az életedhez. Fontos, hogy a rutin nem szabály, ezt bármikor az életedhez szabhatod, megváltoztathatod, lecserélheted, vagy teljesen el is hagyhatod.

Az életemben már meglévő rutin(ok):

Rutinok, amelyek segíthetnének egyben tartani az életem:

Számomra a jó rutin...

A következő oldalon egy táblázatot találsz, amelyben vezetheted a meglévő és újonnan beépített rutinjaidat. Ne feledd: légy magaddal türelmes, empátikus és rugalmas!

Szokáskövető

Jan	Feb	Márc	Ápr	Maj	Jún
Júl	Aug	Szept	Okt	Nov	Dec

[illegible]

Pénzügyek



2025-ben erre szeretnék gyűjteni:

Összeg

Nagyszerű, hogy időt szántál a terveidre!

Kívánjuk, hogy legyen erőd megvalósítani mindazt, amit megálmodtál!

Találkozzunk a tavaszi programjainkon!



A Kezdet mindig Ma van.

– Mary Shelley –