

A Válság-és ÉletStratégiák Oktatási Programjának[®] Hatása és Tematikája

1. A Válság-és ÉletStratégiák Oktatási Program[®] hosszú távú hatása:

Olyan életszemléletet és a megvalósításához szükséges elméleti és gyakorlati tudást adni, mely segítségével az egyén élete rendezetté válik, meg tudja tartani minden körülmények között a kontrollt, az adódó nehézségeket megoldáscentrikusan látó és kezelni tudó egyénné válik.

A program végére a résztvevő tudja ki ő, milyen fő céljai vannak és milyen eszközökkel tudja őket megvalósítani, a 4 pillér területén komplex képzésben részesül, így képes:

1. életében stabil pénzügyi háttérrel megteremteni,
2. a saját karrierjét építeni,
3. magát menedzselni és érdekeit képviselni,
4. a gondolatait és érzelmeit megfelelően kontrollban tartani
5. a lelki-békéjét megőrizni

tisztában van az életét alakító belső, személyiségi mozgatórugókkal és mindezeket képes konstruktívan a jóléte megteremtése érdekében aktivizálni.

2. A Válság-és ÉletStratégiák Oktatási Program[®] tematikája:

I. ÉletEgyensúly

1. Mit jelent az életed egyensúlya?
2. **Életelelmzés 1.** A Te életedben hol vannak elakadások, milyen területeken nem éled meg a jólétet?
3. Mi kell az életegyensúlyhoz?
4. Hogyan érheted el az életed egyensúlyi helyzetét?
5. Hogyan tudod fentartani az életegyensúlyt?
6. Hogyan lehet megteremteni a lelki-békét és főleg hogyan tudod megőrizni az élet viharában?
7. Gyakorlati stresszkezelés
8. Vitalitás fokozó gyakorlatok
9. Hogyan tudod felismerni milyen lelki-mozgatórugók állnak tetteid és egész gondolkodásod háttérében?
10. Érzelemlenköntrol, avagy mit kezdjél a benned tomboló érzelmekkel?
11. Érzelmű motivációk, avagy hogyan tudod az érzelmeidet céljaid elérésének érdekében munkára fogni?
12. **Életelelmzés 2.** Éleletterületek jellemző nehézségei és tanításai (párkapcsolat, család, karrier, pénzügyek, egészség, önképzés)

Cél: A legfontosabb cél az ÉletEgyensúly tanítása során, hogy képes legyél bármilyen körülmények között kiegyensúlyozottá tenni az életedet és megteremteni a lelki-békédet!

II. ÉletCélok

1. Miért fontos, hogy legyenek céljaid?
2. Célkiválasztás. Milyen a jó cél?
3. Mit jelent az életcél fogalma és miért van több életcélja mindenkinek?
3. Hogyan találhatod meg az egész életedet átfogó, élethosszig motiváló céljaidat?
4. Célkitűzés. Honnan tudhatod, hogy valóban a saját céljaidért dolgozol-e?
4. Célmegvalósítás 1. Ha megvannak a céljaid, azokat hogyan tudod megvalósítani?
5. Hogyan tudod biztosítani a céljaid követése és megvalósítása során az önmegvalósításodat?
6. Milyen okai lehetnek, ha nem sikerül a céljaidat elérned?
7. Hogyan tudod kiküszöbölni a sikertelenséget a céljaid elérésében?

Cél: A céltudatos életszemlélet elsajátítása mellett a célkitűzéstől a célok megvalósításának képességéig eljuttatni a résztvevőket!

III. Valódi Hivatás

1. Ki vagy te? Önismeret és- személyiségfejlesztés

1. Milyen erősségeid vannak?
2. Hogyan tudod az erősségeidet maximálisan kifejleszteni és kiaknázni?
3. Milyen gyengeségeid vannak?
4. Mit tegyél a gyengeségeiddel?
5. Életelemezési feladatok
6. Személyiségfejlesztő feladatok

2. Önmegvalósítás

1. Mi a Te (önmegvalósítási) utad?
2. Melyek az önmegvalósítás jellemző gátjai(d)?
3. Az önszabotáló szokásaid megváltoztatása

3. Valódi Hivatás 1x1

1. Mi a V.H. és miért fontos?
2. Hol és hogyan található meg a számodra legkiteljesítőbb hivatást?
3. Mi szükséges ahhoz, hogy rátalálj és, hogy benne sikeres legyél?
4. A munkából valódi hivatásba váltás előkészítése és hogyanja
5. KarrierÉpítés Valódi Hivatás alapokon
6. Hétköznapi karriermegoldások: álláskeresés recesszióban, karrierépítés válságban
7. Alkalmazotti és vállalkozói attitűdök, életformák, melyik való Neked és miért?
8. Férfi és női karrierutak, karrierkihívások és megoldásaik
9. Alternatív karriermegoldások
10. A család és munka összeegyeztetése
11. Családbarát karriermegoldások
12. Hogyan fogja a valódi hivatásod a bőség megteremtését szolgálni az életedben?

Cél: A sikeres életpálya megélésének segítése, az alapos önismereti képzésre és személyiségfejlesztési munkára alapozott karrierépítés segítségével, az egyéni lehetőségeket, kvalitásokat és életkörülményeket valamint a gazdasági és munkaerő-piaci változásokat figyelembe véve.

IV. Önmenedzsment

1. Mit jelent az önmenedzsment és miért fontos?

2. Önmenedzsment 1.: személyes hatékonyság fejlesztés:

1. eredményes és erőszakmentes kommunikáció
2. célkitűzés-céltervezés és megvalósítás
3. önszervezés és időgazdálkodás
4. önmotiváció
5. támogató és akadályozó erők kezelése
6. sikerpszichológia
7. koncentrációt és mentális hatékonyságot növelő technikák

3. Önmenedzsment 2.: 21. századi túlélő-készségek fejlesztése (egynlőre még titokban tartjuk:)

Cél: Konkrét önmenedzsment ismeretekkel és készségfejlesztő gyakorlatokkal hozzásegítsen a legjobb és legteljesebb önmagaddá válni és a lehető legteljesebb élet megéléséhez.

V. Pénzkezelés és BőségTeremtés

Pénzkezelés témában:

1. Pénzügyi tervezés alapjai
2. Pénzügyi stabilizáció, azaz hogyan "Takaríts meg többet és költs kevesebbet!"
 - 1.költségvetés készítése a
 2. személyes pénzügyeid kontrollingja
 3. összefoglaljuk a költségek csökkentésének lehetőségeit
 4. az adósságok kezelése
 5. megtakarítások fontossága és mikéntje
 6. adómegetkarítási lehetőségek
3. vagyonszerzés, anyagi biztonság és anyagi függetlenség megteremtésének útjai
4. személyes pénzügyi hibák gyűjteménye
5. családi pénzügyi hibák gyűjteménye

BőségTeremtés témában:

1. Pénzügyi önismeret - TE és a pénz(kezelés), negatív pénzprogramjaid, pénzmítoszaid, pénzmotivációid stb)
2. Hiányszemlélet és bőségszemlélet
- 3.A Pénz és a bőség kapcsolata
4. BőségTudat kialakítási alapelvek
5. Szegénységtudat és gazdagságtudat
6. Ön-és bőségszabotáló módszereid
7. A gazdagság forrása
8. BőségTeremtés elvek és gyakorlati módszerek, tanácsok

Cél: az egyéni pénzügyi szokások felismerésével és a pénzzel kapcsolatos tudati blokkok oldásával, konkrét pénzügyi ismeretek oktatásával és a bőségszemlélet tanításával képessé tenni a résztvevőket a saját pénzügyi helyzetük átlátására, kezelésére és anyagi biztonságuk erősítésére, az öngondoskodás feladatának felvállalása mellett.

6.Válságkezelési Stratégiák a Magánéletedben

1. Mit jelent a válság(helyzet)?
2. Hogyan ismerheted fel a válságjeleket az élet különböző területein?
3. A Válsághelyzetek oki és tüneti kezelése
4. Személyes válságmenedzsment: Válsághelyzet-kezelési technikák és stratégiák /4 pillér technika/
 1. stabilizálás
 2. a továbblépés biztosítása
 3. a lelki-béke megőrzése
 4. preventív életstratégiák a következő válság megelőzésére
- 5.VálságStratégiai alapelvek (a gazdasági válság egyéni kezelésére adaptált 4 pillér technika:
 1. pénzügyi stabilitás,
 2. egzisztenciális biztonság megteremtése
 3. lelki-kiegyensúlyozottság és stresszkezelés
 4. konstruktív életstratégiák a válsághelyzetek megelőzésére
- 5.Pénzügyi tippek válságban, a személyes pénzügyi válság kezelése
- 7.Karrierválság kezelése
8. Párkapcsolati válság kezelése
9. Egészségügyi válság kezelése

Cél: Válságkezelési Stratégiák tanítsa a válság helyzetek által megmutatott életterületeken és gyengeségeken való változtatás képességének kialakítása érdekében, a válságra utaló jelek idejében történő felismerésével és a preventív óvintézkedések megtételével.

Tudj meg még többet az ÉletRendezésről és Álmaid megvalósításáról a

Válság -és ÉletStratégiák Oktatási Program[®] honlapján>>>[>>>http://valsagstrategiak.onfejleszt.es.info>>>](http://valsagstrategiak.onfejleszt.es.info)

7. ÉletTörvények

1. Mik azok az ÉletTörvények és miért fontos az ismeretük?
2. ÉletTörvények ismertetése (összesen 24db)

Cél: Az ÉletTörvények pillér oktatásával megismertetni a résztvevőket az élet legfontosabb játékszabályaival, melyek "mesterkulcsokként" átláthatóvá, érhetővé és ezáltal kezelhetővé teszik az élet-történetüket.

8. Nemek szerinti ÉletStratégiák

1. A női életút jellemzői, ajándékai és kihívásai
2. A férfi életút jellemzői, ajándékai és kihívásai
3. A női és férfi önmegvalósítási út különbségei
4. A két nem jellemzően különböző életstratégiáinak megismerése, és az ebből adódó problémák kezelésének lehetőségei (párkapcsolati, munkahelyi, családi és tágabb generációs szinteken)
5. Női-Férfi kapcsolatok harmóniája
6. Családi összhangzattan
7. Harmonikus gyermeknevelés

Cél: A férfi és a női életutak sajátos jellemzőinek, kihívásainak felismerése az egyéni élethelyzetekben, a nemek különböző életfelfogásának megértése, hogy a tipikusan egyik nemre jellemző nehézségeket és élethibákat képessé váljanak kezelni a programban résztvevők. Mely cél elérése jelentősen hozzájárul a nemek közötti harmónia, esélyegyenlőség és együttműködés megteremtéséhez az élet minden területén, közvetett hatást gyakorolva a következő generáció harmonikus életkörülményeinek létrehozására, sikeres életkezdésének megalapozására.

További információkért keresd fel az oktatási program hivatalos weboldalát:
[>>>http://valsagstrategiak.onfejlesztes.info>>>](http://valsagstrategiak.onfejlesztes.info)

Az Oktatási Program 1.szakasza 2009. június 15-én kezdődik!

**“Rendezd az életed, tanulj sikeres életet biztosító életstratégiákat
és teremtsd meg önmagad számára a teljes jól-létet!”**

**Tudj meg még többet az ÉletRendezésről és Álmaid megvalósításáról a
Válság -és ÉletStratégiák Oktatási Program[®] honlapján>>>[>>>http://valsagstrategiak.onfejlesztes.info>>>](http://valsagstrategiak.onfejlesztes.info)**