

ÉRÁ



PROSPEKTUS

ÜDVÖZÖLLEK AZ ÉRÁ-BAN!

Prospektus tartalomjegyzék

Tematika, javasolt sorrend

A program törzse

Alapvető információk

Témakörök ismertetése



TEMATIKA

I. BLOKK



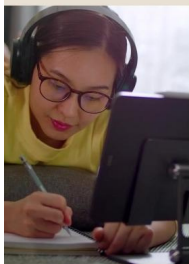
JAVASOLT SORREND:

0. KEZDD ITT:

BEMUTATKOZÁS, ÚTBAIGAZÍTÁS

- ELAKADÁSFELTÁRÁS
- AGYUNK A MINDENNAPOKBAN
- CÉLKERESÉS, CÉLKITŰZÉS 1.
- CÉLKERESÉS, CÉLKITŰZÉS 2.

II. BLOKK



JAVASOLT SORREND:

- TERVEZÉSTECHNIKA
- GONDOLKODÁSI MODELL
- ÖNISMERET
- MODELLGYAKORLATOK

III. BLOKK



JAVASOLT SORREND:

- ASSZERTIVITÁS,
ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ
- TEST ÉS ELME
- EMBERI KAPCSOLATOK 1.
- EMBERI KAPCSOLATOK 2.
- REGRESSZIÓ, FÓKUSZVÁLTÁS,
VISSZAESÉS-KEZELÉS

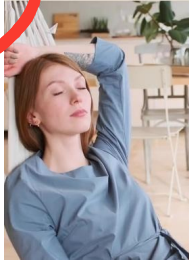


TEMATIKA

Á BEKARIKÁZOTT
TÉMAKÖRÖKET
SEMMIKÉPP NE HAGYD
KI, MERT A PROGRAM
LEGFONTOSABB TÖRZSÉT
KÉPEZIK!



I. BLOKK



JAVASOLT SORREND:

0. KEZDD ITT:

BEMUTATKOZÁS, ÚTBAIGAZÍTÁS

- ELAKADÁSFEJTÁRÁS

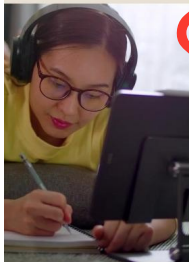
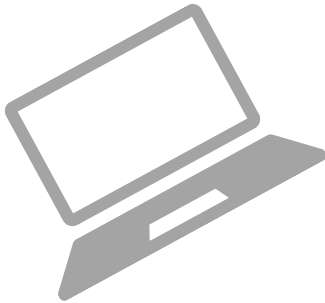
AGYUNK A MINDENNAPOKBAN

CÉLKERESÉS, CÉLKITŰZÉS 1

CÉLKERESÉS, CÉLKITŰZÉS 2



II. BLOKK



JAVASOLT SORREND:

- TERVEZÉSTECHNIKA

• GONDOLKODÁSI MODELL !

- ÖNISMERET

- MODELLGYAKORLATOK

III. BLOKK



JAVASOLT SORREND:

- ASSZERTIVITÁS,
ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

- TEST ÉS ELME

- EMBERI KAPCSOLATOK 1.

- EMBERI KAPCSOLATOK 2.

- REGRESSZIÓ, FÓKUSZVÁLTÁS,
VISSZAESÉS-KEZELÉS





TÉMAKÖRÖK, ÉRA FOLYAMAT ISMERTETÉSE

Alapvető információk

Jelentkezésedhez a következő feltételeknek kell teljesülnie:

- rendelkezel google felhasználói fiókkal
- rendelkezel e-mail címmel
- rendelkezel olyan eszközzel, amelyen meg tudod hallgatni a videók anyagát, meg tudod nyitni a PDF-eket, és be tudsz lépni az e-mail fiókodba
- elmúltál 18 éves (javasolt életkor: 20+)

Jelentkezésed után e-mailt kapsz arra a címre, melyet a jelentkezéskor megadtál, ezzel a fiókkal fogod tudni megnyitni az anyagokat, mert ehhez a címhez rendelék hozzáférést. A visszaigazoló e-mailben az utalási adatokat és egyéb kezdeti tudnivalókat találsz majd.

A jelentkezést követő szerdai nap végéig megkapod a hozzáférést rejtő e-mailt, amennyiben a program díját már elutaltad a megadott adatok szerint.

Kéthetente a programra emlékeztető e-mail fog érkezni (össz. 4 alkalommal), amíg le nem jár a két hónap hozzáférése.



TÉMAKÖRÖK, ÉRA FOLYAMAT ISMERTETÉSE

Alapvető információk

Hogyan érdemes végezni a programot?

Semmi nem kötelező, de **jegyzetelést** javaslok - digitálisan, vagy papír alapon, illetve a PDF-ek kitöltéséhez is a számodra legideálisabb módszert válaszd ki, jegyzetelhetsz füzetbe, digitális dokumentumba, kinyomtathatod, stb.

Kezdj a videókkal, és amint megnéztél/meghallgattál egy témakörhöz tartozó anyagot, már meg is nyithatod a hozzá tartozó PDF munkafüzetet!

Természetesen semmi nem történik, ha máshogy csinálod, pl. megnézel 4 videót, mire megnyitnád az első munkafüzetet, de a témakörök, főleg a pirossal bekarikázottak valamennyire egymásra épülnek, a munkafüzetek némileg kiegészítik a videós anyagokat, így próbáld nagyjából vagy teljesen követni a javasolt sorrendet!

Amennyiben kérdésed van, vagy megosztanál valamit, esetleg leellenőriztetnél egy megfogalmazást stb., az e-mailben található Drive mappába menj, és az **Excel fájl**ba írd! Hamarosan válaszolni fogok!

Ha a program technikai oldaláról van kérdésed vagy meglátásod, nyugodtan írd nekem e-mailt!



TÉMAKÖRÖK, ÉRA FOLYAMAT ISMERTETÉSE

Mit tegyél te, és milyen sorrendben?

1. **A PROSPEKTUS elolvasása, jelentkezés a programra a honlapon keresztül** *(ezután érkezik a visszaigazoló e-mail az utalási adatokkal)*
2. **A program díjának elutalása** *(ezután fog érkezni a hozzáférést megadó e-mail)*
3. **Bemutató, útbaigazító videó megnézése**
4. **Az első videó megnézése/hallgatása**
5. **Az első munkafüzet megnézése, kitöltése**
6. **így tovább**



-Elakadásfeltárás - Az életed mely területein vannak jelen egyértelmű vagy rejtett elakadások? Vajon tisztán látod, mely területek elakadásai vannak rád a legnagyobb gátló hatással? Hogyan tudsz egy jóleső panaszkodást előnyödre fordítani?

1 videó

1 PDF - Ezt a PDF-et a honlapon is megtalálod és ingyenesen letöltheted! (Az ÉRÁ-s verziót se hagyd ki, némi bővítést találsz majd benne!)

-Célkitűzés, célkeresés - Nem csak célokat keresünk, hanem mindenekelőtt az Álmodat fejtjük fel. Hogyan lehet "rosszul" és hogyan lehet ezt "jól" csinálni? Mit kezdj aztán vele? Hogyan kezd el? Miért fontos a professzionális álmodás és célkitűzés? Hogyan kell megfelelő lépésekre bontani? Mitől leszel inspirált az úton? Mi van, ha letérsz róla? Mi van, ha nem tudod, mi a neked való? Mi van, ha félsz elkezdni? Mi van, ha mindezt könnyedén és étellel telien akarod csinálni?

2 videó

1 PDF





-Agyunk a mindennapokban - Hogyan és miért gáncsolod el magad nap mint nap? Mitől olyan borzasztó nehéz haladni, előrelépni, tudni, hogy mit akarsz, bátornak és magabiztosan lenni? Ismerd meg a leleplezés módját!

1 Videó

1 PDF

-Tervezéstechnika - Hogyan tervezz inspiráltan, szenvedéllyel úgy, hogy könnyedén kövesd a céljaidat?

1 Videó

1 PDF

-Gondolkodási modell - Hogyan teremtsd a gondolataiddal a világot? Megismerted, hogyan leplezd le az önszabotálást, de mit kezdj vele aztán?

1 videó

1 PDF

-Önismeret - Énrendszer megismerése, proaktív énteremtés, alapszintű és modern felfogású önismereti feladatok.

1 videó

1 PDF





-Modellgyakorlatok - Azaz hiedelemformálás különböző altémakörökkel mint pénz, szokások, egyenrangú emberi kapcsolatok, hétköznapiak, önazonos otthon, stb. a gondolkodási modell alkalmazásával.

1 videó

1 PDF

-Asszertivitás, EMK (erőszakmentes kommunikáció) -

Önmagunkkal és embertársainkkal való egészséges és hatékony kommunikáció fogásai, technikái, hozzáállás-formálás ["az elegánsan empatikus határozottság"], társas dinamikák megismerése.

1 videó

1 PDF

Emberi kapcsolatok - Elvárások, bizalom, alá-fölérendeltség, kapcsolódás és más, emberi kapcsolatainkat befolyásoló tényezők, melyeket a megfelelően beállított gondolatok segítségével elkezdhetesz egy harmonikus mederbe terelni. Az emberi kapcsolódás szintén alapszükségleteink közé tartozik. Ha ezen a területen kicsit "takarítasz", vagy inkább így mondom: mentálisan felújítasz, azzal lényeges súlyt leszel képes lelökni a válladról. Hát még ha mélyen belefolyasz a témába!

Figyelem: ez leginkább annyira szól a magaddal való kapcsolatodról, mint a másokkal való kapcsolatodról!

2 videó





-Test - Miért fontos a testet és elmét egyszerre különlévőnek és egységnek tekinteni, és hogyan tudod aktívan, minél több oldalról támogatni a saját utad könnyedségét a testeddel való kapcsolaton keresztül? Hogyan segítheti a test az elmét, hogyan segítheti az elme a testet, és hogyan újíthatod fel a testeddel való mentális kapcsolatodat?

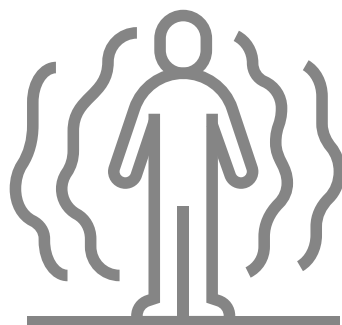
1 videó

1 PDF

-Regresszió, visszaesés, újratervezés, célváltás - Könnyed technikák, emlékeztetők, visszatekintés a programra. Hogyan indulj újból tiszta lappal? Hogyan lépj a következő szintre? Hogyan fejezd be, amit elkezdted? Miért nehéz a befejezés?

1 videó

1 PDF



AZ ÉRA PROGRAM EZENNEL KEZDETÉT
VESZI.



ÖRÜLÖK, HOGY ITT VAGY, JÓ
KALANDOZÁST, JÓ BÖNGÉSZÉST
KÍVÁNOK!

