

---

# PROJECT LIFE MANAGEMENT (PLM)

EFOP-5.2.2-17-2017-00018

## TRÉNING BESZÁMOLÓ

*DISSZEMINÁCIÓ KERETÉBEN A TAPASZTALATOK MEGOSZTÁSA A HAZAI  
SZAKEMBEREK KÖRÉBEN*

## SZEMÉLYES CÉLMEGHATÁROZÁS

2019.10.15.

LILLAFÜRED

1

A 2019.10.15.-én Lillafüreden rendezett személyes célmeghatározás tréninget Dr. Szabó Katalin – coach, tréner, a Szent István Egyetem Társadalomtudományi és Tanárképző Intézetén tanszékvezető – tartotta.

A tréning elsősorban azokat célozta meg, akik egy-egy bizonytalan élethelyzetből nehezen tudnak továbblépni, akik úgy érzik, csak sodródni az árral, a dolgok csak úgy kontroll nélkül megtörténnek velük. Ezek az emberek gyakran álmodoznak arról, hogy munkahelyükön fejlődni, életükben előre haladni szeretnének, de nem tudják hogyan kezdjenek hozzá. Éppen ezért legtöbbször neki sem állnak, vagy sokszor kudarcot vallanak, mert nem sikerült világos célokat, és ahhoz illeszkedő jó tervet meghatározni. Sajnos nagyon sok embernél gondot okoz a célok nem megfelelő kitűzése és meghatározása. Ez sok problémát jelenthet az egyén képességeinek kibontakoztatásában, amely kudarchoz, kiábrándultsághoz vezethet.

A személyes célmeghatározás tréningen a résztvevők megismerkedhettek azokkal a technikákkal, módszerekkel, melyek segítségével az álmaikat, törekvéseiket konkrét célokká formálhatják, valamint azokkal az irányelvekkel, amiket célszerű tartani, mikor kijelölik céljaikat. Megtanulhatták, hogyan bontsák hosszú távú életcéljaikat kezelhető rövid távú célokká, az önálló célmeghatározások és célmegvalósítás feltételeit, illetve, hogy mit is jelentenek a SMART célok, és azok hogyan támogatják személyes fejlődésüket.

---

Megtudhatták azt is, hogy a célmeghatározás fontos kontextusa a környezetük, hiszen ahhoz mindenképp igazodniuk kell céljaik kijelöléséhez, valamint megismerkedhettek a pozitív célmeghatározás kiemelkedő jelentőségével.

A visszajelzések alapján a résztvevők pozitív élményekkel, tapasztalatokkal távoztak. Olyan technikákkal, módszerekkel ismerkedhettek meg, mely remélhetően a vágyott álmok, a kitűzött célok megvalósulása felé vezeti őket.

2



#### **Fotódokumentáció:**

<http://www.projectlifemanagement.eu/galeria/>

#### **Kapcsolódó blog bejegyzések:**

<http://www.projectlifemanagement.eu/okos-celmeghatarozas/>