

ERASMUS+ 2024

Disszeminációs nap

2025. augusztus 21.

Készítette:

Magyar Csabáné

Intézmény:

Széchenyi István Technikum és Kollégium

Egyéni mobilitás: 2025. augusztus 11-15. Spanyolország: Puerto de la Cruz

Kurzus: SELF-MASTERY: YOUR PATH TO SUCCESS
ÖNRENDSZER, a sikerhez vezető út



Bemutatókozás, ismerkedés



Elméleti képzés

- ✓ az önuralom lényege
- ✓ kapcsolódó készségek
 - ▶ önismeret
 - ▶ tudatosság
 - ▶ célkitűzés
 - ▶ hatékony kommunikáció
 - ▶ érzelmi intelligencia



„SMART”-tervezés

SMART

specifikus

időhöz kötött

mérhető

releváns

elérhető

„SWOT”-elemzés

ERŐSSÉGEK

GYENGESÉGEK

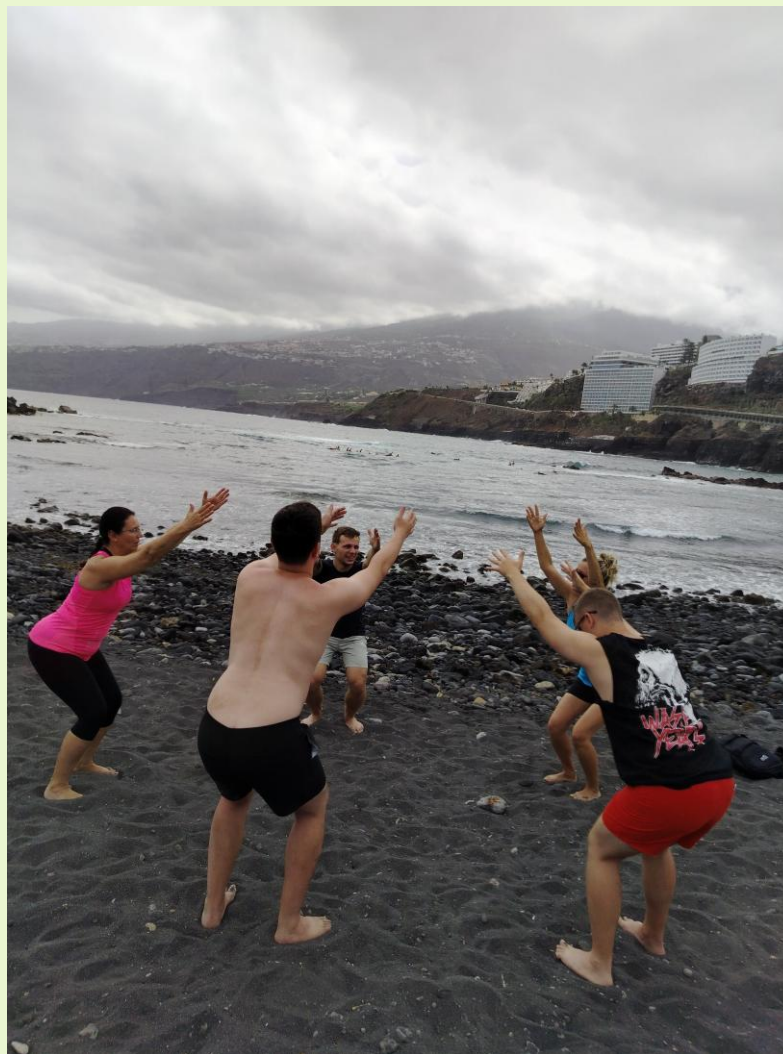
LEHETŐSÉGEK

VESZÉLYEK

IKIGAI „a létezés oka”, „az élet értelme”



Gyakorlatok a szabadban



ZÁRÁS





KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

