



Czopkó Nóra
pszichológus, tréner, író

PRODUKTIVITÁS GYILKOSOK

- MUNKAFÜZET -



Czopkó Nóra

pszichológus, tréner, író



Hitvallása, hogy a jóllét kulcsa önmagunk megismerése a külsőnk és a lelkünk tükrében is. Sminktrénerként több mint egy évtizede támogatja a nőket: SminkVarázs tréningjein és oktatásain már több mint 1000 hölgynek segített megtalálni az utat a saját szépségük kiteljesítéséhez.

A Károli Gáspár Református Egyetemen kommunikáció, majd később az ELTE-n pszichológia szakon végzett.

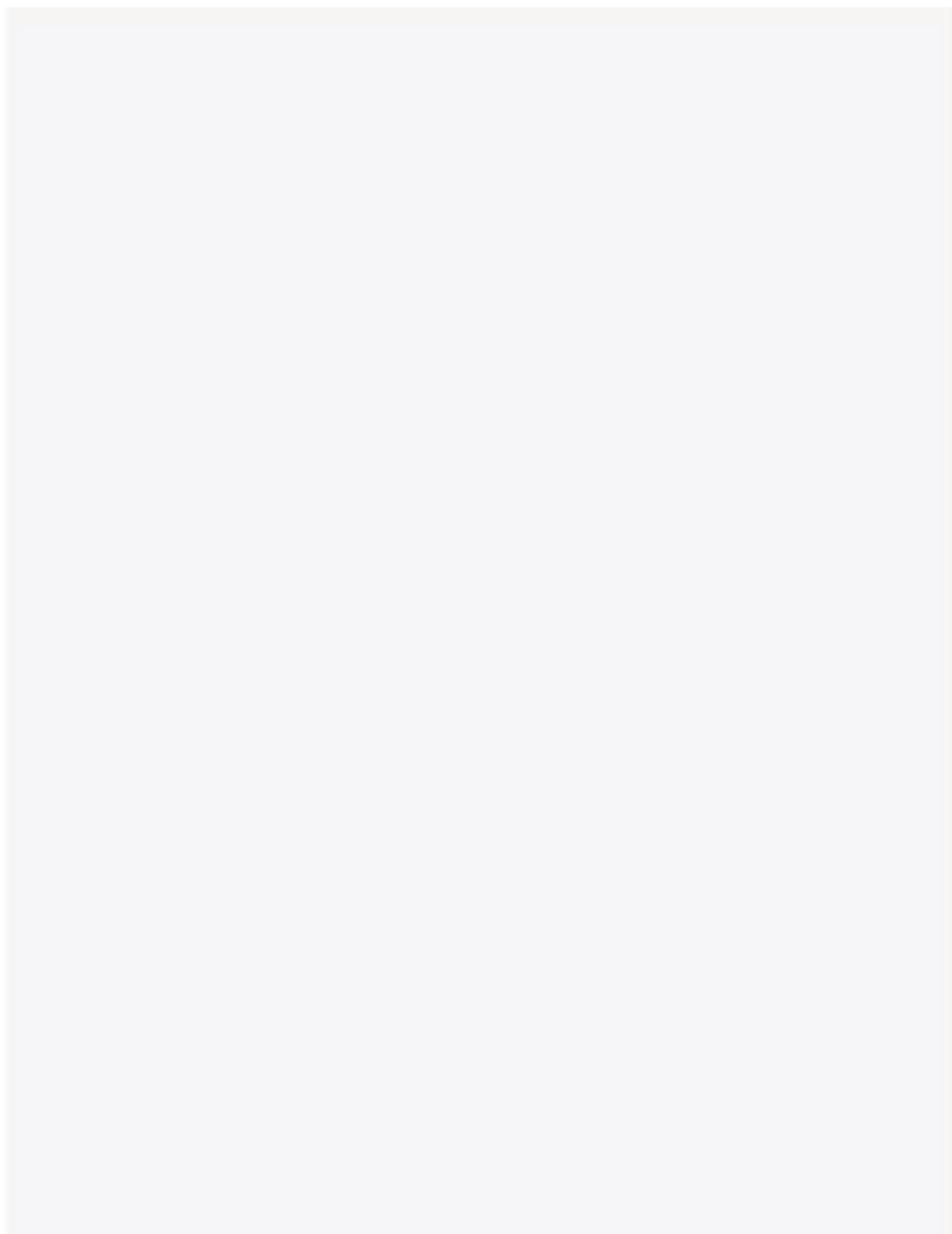
Két könyv szerzője, egyetemi oktató, az egyik nemzetközi egyetem hazai képzési intézetének pszichológus szakfelelőse.

A szervezetekben kommunikációs, vezetői és stresszkezelés tréningek tartásával foglalkozik, egyéni folyamatokban a mindennapi megküzdésben támogatja a hozzá fordulókat.

1. Melyek életed legfőbb prioritásai? Hogyan néznek ki életed prioritásai **ideálisan**? Ehhez képest mi most a saját **valóságod**? Pillanatnyilag milyen prioritások mentén szervezed, rendezed be az életed?

2. Mit gondolsz, a kurzuson elhangzottak alapján melyek azok a szokások, tényezők az életedben, amik megőlik a hatékonyságodat?

3. Mit tudsz tenni annak érdekében, hogy elkezd felszámolni a hatékonyságodat gyilkoló tényezőket?



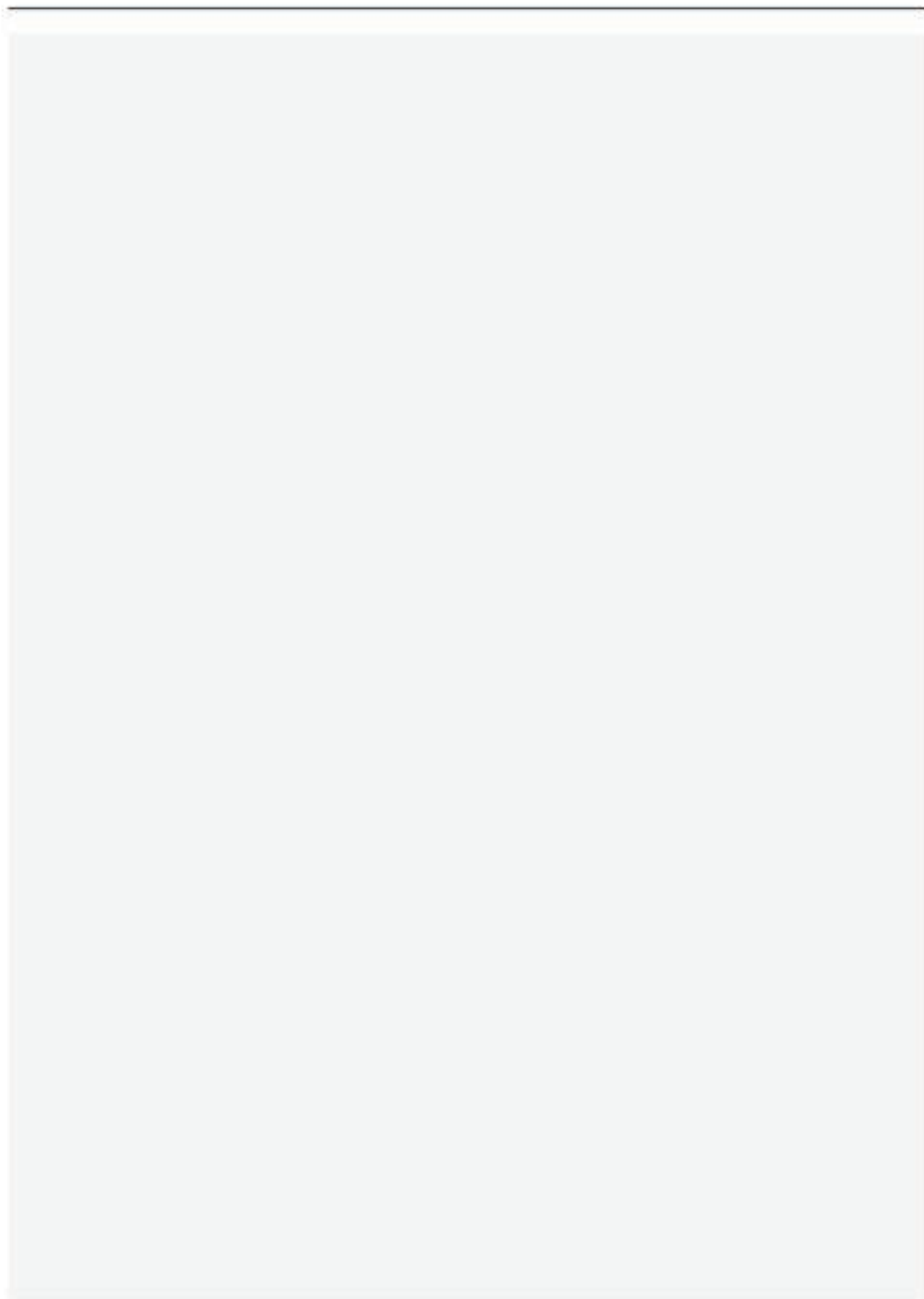
4. Mi lesz a kurzus elvégzését követő első 3 lépés, amit megteszel önmagadért, és a hatékonyságodért?

5. Írd össze, hogy egy nap mennyi időt tesznek ki a téged feltöltő tevékenységek?

6. Melyek a legkedveltebb énidős tevékenységeid, amik a legtöbb jó és szívmelengető érzést okozzák? (MEtime)

7. Melyek a legkedvesebb szórakozást nyújtó tevékenységeid, amik kikapcsolnak, és feltöltik a lemerült akkumulátoraidat? (FUNtime)

8. Mi az, ami örömet okoz neked az életben? Gyűjts össze legalább 30 féle dolgot, tevékenységet, helyzetet stb.



9. #MINDENNAPÖNMAGADÉRT napló – Írd össze 30 napon át, minden egyes nap, hogy mit tettél aznap önmagadért! Ne hagyj ki egyetlen napot sem, hogy becsekkolj saját magadnál!

