



Kompetencia keret

ÖNISMERET KERETRENDSZER

	Kezdő	Középhaladó	Haladó	Szakértő
Ismerem magamat	Korlátozottan tisztában vagyok személyes erősségeimmel és gyengeségeimmel. Nehezen azonosítom az egyedi készségeket vagy pozitív tulajdonságokat, és kerülöm, hogy a fejlesztendő területekről beszéljek. Szükségem van arra, hogy mások felismerjék az erősségeimet, és a gyengeségeimet nem tekintem a fejlődés lehetőségének.	Képes vagyok azonosítani a legfontosabb erősségeket és készségeket, de a gyengeségeket is. Tisztában vagyok azzal, hogy bizonyos erősségeim hozzájárulhatnak személyes sikereimhez. Elkezdem elfogadni és elismerni a fejlesztendő területeket, és megteszem a kezdeti lépéseket a gyengeségek kezelésére.	Tisztában vagyok a személyes erősségeimmel és a fejlődés különböző szintjeivel. Sikerül az erősségeimet a megfelelő kontextusban és a megfelelő módon használnom. Tisztában vagyok az erősségeimnek a személyes és szakmai célokra gyakorolt hatásával, és a saját növekedésemre és fejlődésemre összpontosítok. Reális és konstruktív elképzelésem van a gyengeségeimről. Visszajelzést kérek a gyengeségeim javítása érdekében.	A legtöbb személyes erősségemet kihasználom, és egy átfogó életstratégiába integrálom őket. Elfogadom a gyengeségeimet, és a gyengeségeimmel szemben magas szintű alkalmazkodóképességet és rugalmasságot tanúsítok. A gyengeségeket a folyamatos tanulás és fejlődés lehetőségének tekintem.
Tudatában vagyok annak, hogy a többiek milyen képet alkothatnak rólam és a kommunikációról.	Nem igazán vagyok tisztában azzal, hogy milyen a nonverbális kommunikáció és az hogyan hat a mások által rólam alkotott képre. Gyakran küzdök azzal, hogy a kommunikációs stílusomat a különböző közönséghez igazítsam. Nem igazán értem, hogy a személyes cselekedeteim és szavaim milyen hatással lehetnek másokra.	Egyre inkább tudatában vagyok a személyes megjelenés fontosságának a különböző kontextusokban. Képes vagyok a kommunikációs stílusomat a társadalmi jelzéseknek megfelelően alakítani. Több alkalmazkodóképességet tanúsítok személyes és szakmai környezetben.	Magas szintű tudatosságot tanúsítok a személyes megjelenés fontosságával kapcsolatban. Proaktívan kezelem a kapcsolatokat a pozitív és kedvező megítélés érdekében. Megértem a nonverbális kommunikáció és a hozzáállás szerepét a pozitív kép kialakításában.	Mestere vagyok az önmegjelenítés művészetének, következetes és hiteles képet sugározok magamról. Önmagam bemutatásában példakép lehetek mások számára.
Visszajelzés fogadása	Tétovaságot vagy ellenállást tanúsítok, amikor visszajelzést kapok. Hajlamos vagyok a visszajelzéseket személyeskedésnek venni, inkább kritikának, mint építő jellegű hozzájárulásnak tekintve azokat, ami ahhoz vezethet, hogy védekezően reagálok a visszajelzésekre. Nem igazán sikerül elválasztanom az érzelmeket a visszajelzés tartalmától.	Megértem, hogy a visszajelzés nem személyes támadás, hanem lehetőség a fejlődésre. Azon vagyok, hogy fejlesszem a képességeimet, hogy nyugodt maradjak a visszajelzési beszélgetések során. Aktívan meghallgatom a visszajelzéseket azzal a szándékkal, hogy konstruktívan megértsem azokat. Demonstrálom azt a képességeimet, hogy a jobb megértés érdekében pontosítást kérjek, és tanulom kezelni az érzelmi reakciókat.	Pozitívan állok a visszajelzésekhez, és a folyamatos fejlődés fontos forrásának tekintem őket. Meg tudom különböztetni a szubjektív véleményeket és az objektív észrevételeket a visszajelzésekben. Tudom hatékonyan kezelni az érzelmeimet a visszajelzési beszélgetések során.	A visszajelzésre folyamatos tanulási lehetőségként tekintek, és aktívan keresem azt minden szinten és mindenben, amit csinálok. Empátiáról és megértésről teszek tanúbizonyságot, még kihívást jelentő vagy kritikus visszajelzési helyzetekben is.
Személyes célmeghatározás	Nem igazán vagyok tisztában a személyes céljaimmal. Csak egy általános elképzelésem van arról, hogyan érhetném el az általam meghatározott célokat. Céljaimat könnyen befolyásolhatják külső tényezők, nem pedig a személyes tényezők. Nem igazán tudom, hogyan készítsék konkrét tervet a céljaim elérésére, és hogyan bontsam le azokat kisebb és kezelhető feladatokra.	Céljaim és törekvéseim egyre világosabbá válnak. Képes vagyok konkrét és mérhető célokat meghatározni. Céljaim a rövid és hosszú távú ambíciók keverékét mutatják. Képes vagyok részletesebb, reális lépéseket tartalmazó terveket kidolgozni. Elkezdem rangsorolni a feladatokat és hatékonyan elosztani az erőforrásokat. Megértem az ütemtervek és határidők fontosságát.	Nagyfokú tisztánlátás van bennem a személyes céljaimat illetően. Képes vagyok ambíciózus és értelmes célokat kitűzni, világos jövőképpel. Rendszeresen finomítom a céljaimat akaratom, motivációim és ambícióim alapján. A cselekvési tervem világos és különböző kezelhető feladatokba szerveződik. Proaktívan előre látom és kezelem a lehetséges kihívásokat.	Mestere vagyok a víziós és átalakító célok kitűzésének. Céljaim összhangban vannak az életem víziójával. A céljaim elérésére vonatkozó terveim teljes körűek és átgondoltak. A rövid és hosszú távú célokat tökéletesen egyensúlyban tartom.
Önmotiválás	Elsősorban külső tényezőkre támaszkodom, ha motivációt keresek. Nehezen találok meg a belső motivációs forrásokat. Hajlamos lehetek arra, hogy külső elvárások, nem pedig személyes vágyak alapján tűzzek ki célokat. Nehezen tudok motivált maradni, amikor kihívásokkal kell szembenéznem. Nem világos számomra, hogy a gondolkodásmód hogyan befolyásolhatja a motivációm.	Kezdem jobban megismerni a belső motivációs forrásaimat. Fokozott lelkesedést tanúsítok személyes céljaim megvalósítása iránt. Személyes céljaim egyre inkább összhangban vannak belső motivációmmal. Bizonyítom, hogy képes vagyok fenntartani a motivációt akkor is, amikor kihívásokkal szembesülök. Felismerem a gondolkodásmód hatását a tartós motivációra.	Sokat támaszkodom a belső motivációs forrásaimra. Következetes szenvedélyt tanúsítok a személyes és szakmai tevékenységeim iránt. Céljaim nagymértékben összhangban vannak a belső motivációval. A kihívásokat a növekedés és a megújuló motiváció lehetőségének tekintem. Rugalmas gondolkodásmóddal követem céljaimat.	Elsajátítom a belső motiváció teljes körű felhasználásának és fenntartásának művészetét. Céljaim tökéletesen összhangban vannak személyes értékeimmel. Fenntartom, hogy minden helyzetben teljesen motivált legyek. Személyes lelkesedésemnek köszönhetően másokat is képes vagyok inspirálni és motiválni.





Kompetencia keret

FIZIKAI ÉS MENTÁLIS JÓLLÉT

	Kezdő	Középhaladó	Haladó	Szakértő
Mentális ellenállóképesség	<p>Nehezen tudom azonosítani és megérteni a személyes stresszorokat.</p> <p>Nem ismerem konkrét stratégiákat a kihívásokkal való szembenézésre, és hajlamos vagyok az elkerülésre vagy a tagadásra mint elsődleges megküzdési mechanizmusokra.</p> <p>Időbe telik, mire a kihívások után felszabadulok a stressz alól.</p>	<p>Felismerem a személyes stresszorokat és azok hatását a jóllétemre.</p> <p>Felismerem a támogatás keresésének fontosságát, és igénybe veszem a külső forrásokat.</p> <p>Hajlandó vagyok tanulni a kudarcokból és tapasztalatokból, és felismerem a gondolkodásmód szerepét a kihívásokból való kilábalásban.</p>	<p>Aktívan keresem a tudást és a forrásokat, hogy fejlesszem a mentális ellenálló képességemet.</p> <p>Elsajátítom a különböző megküzdési stratégiákat, és következetességet tanúsítok az egészséges megküzdési módszerek alkalmazásában.</p>	<p>A mentális ellenálló képesség elveit az élet különböző területeire integrálom.</p> <p>Saját stratégiákat tudok kidolgozni a konkrét igényekre.</p> <p>Másokat is inspirálni és irányítani tudok a rugalmas gondolkodásmód kialakításában.</p>
Életegyensúly	<p>Nehezen ismerem fel a kapcsolatot a mentális és a fizikai jóllét között.</p> <p>Korlátozottan értem az életmód globális egészségre gyakorolt hatását.</p> <p>A mentális és fizikai fitnesztevékenységek nem rendszerezettek, és hajlamos vagyok arra, hogy az egyiket (mentális vagy fizikai) a másik fölé helyezzem.</p> <p>Kihívást jelenthet számomra a munka, a magánélet és a jóllét közötti egyensúly megteremtése.</p>	<p>Felismerem, hogy a mentális és a fizikai egészség összefügg.</p> <p>Elkezdem feltárni az életmódbeli döntések hatását az élet egyensúlyára.</p> <p>Rendszeresebb mentális és fizikai fitness tevékenységeket végzek, és felfedezem a jólléti gyakorlatok sokaságát, hogy megtaláljam a számomra legmegfelelőbbet.</p> <p>Azon dolgozom, hogy a mentális és fizikai fittséget beépítsem a napi rutinba, és elkezdek tudatos döntéseket hozni az élet egyensúlyának támogatása érdekében.</p>	<p>Megértem a mentális és fizikai jóllét fenntartásának szükségességét.</p> <p>Aktívan keresem a tudást és a forrásokat az élet egyensúlyának optimalizálása érdekében.</p> <p>Rendszeres és változatos szellemi és fizikai fitnesztevékenységeket végzek.</p> <p>Megelőző szemlélettel gondoskodom a szellemi és fizikai fittségemről.</p> <p>Hatékonyan egyensúlyozom a szakmai, személyes és jólléti prioritások között.</p>	<p>A fizikai és szellemi fittségemről való gondoskodás a mindennapi életem része.</p> <p>A holisztikus jóllét előmozdítására mások számára is inspirálónak tekinthető vagyok.</p> <p>Ki tudom alakítani saját tevékenységeimet, hogy hozzájáruljak szellemi és fizikai fittségemhez.</p> <p>A mentális és fizikai fittséget az élet minden területére integrálom.</p>
Stresszkezelés	<p>Nehezen tudom azonosítani és megérteni a személyes stresszorokat, valamint a stressz jeleit a korai szakaszban.</p> <p>Nem vagyok tisztában a stresszkezelés fontosságával.</p> <p>Elsődleges megküzdési mechanizmusként az elkerülést vagy a tagadást használom. Magas szintű stresszel szembesülhetek anélkül, hogy tudnám, hogyan kezeljem azt hatékonyan.</p>	<p>Felismerem a stressz jeleit és megértem a kiváltó okokat.</p> <p>Elkezdem feltárni az életmód és a stressz közötti kapcsolatot.</p> <p>Egyre több megküzdési stratégiát és gyakorlatot alkalmazok az egészségesebb életmód érdekében.</p> <p>Elkezdem a stresszkezelést beépíteni a napi rutinomba.</p>	<p>Magas szintű tudatossággal rendelkezem a személyes stresszorokkal és azok hatásaival kapcsolatban. Proaktívan azonosítom és kezeltem a stresszt kiváltó tényezőket.</p> <p>Számos hatékony megküzdési stratégiát sajátítottam el, és képes vagyok támogatást és forrásokat keresni kihívást jelentő helyzetekben.</p> <p>Sikeresen alkalmazom a stresszkezelési gyakorlatokat a mindennapi életemben, és rugalmasan nézek szembe a kihívásokkal.</p>	<p>A stressz dinamikája számomra nem titok.</p> <p>Úgy cselekszem, hogy a mindennapi életemben a lehető legjobban megelőzzem a stresszes helyzeteket, hogy megpróbáljam elkerülni őket.</p> <p>Ki tudom alakítani a saját stresszkezelési stratégiáimat.</p> <p>A stresszkezelés az élet minden területére beépül.</p>





Kompetencia keret

ÖNMARKETING

	Kezdő	Középhaladó	Haladó	Shakértő
Az én önképem és a mások által rólam alkotott kép.	Nincs önbizalmam ahhoz, hogy a nyilvánosság előtt mutassam meg a képességeimet. Előfordulhat, hogy lekicsinylem a teljesítményt vagy a képességeket.	Képes vagyok magabiztosan megfogalmazni készségeimet és eredményeimet. Különbözö kontextusokban és helyzetekben mutatom be készségeimet, és képes vagyok arra is, hogy lehetőséget teremtsék a kompetenciák bemutatására.	Hatékonyan, világosan és magabiztosan kommunikálom a kompetenciákat. Aktívan keresek vezetői vagy befolyásos szerepeket, hogy bemutathassam kompetenciáimat,	Kompetenciáimat egy átfogó életstratégiába integrálom. Képes vagyok minden helyzetben hatékonyan megmutatni az erősségeimet.
Személyes márkaépítés	Nehéz számomra egy világos és koherens személyes elbeszélést kidolgozni. Korlátozott erőfeszítéseket teszek annak érdekében, hogy a személyes cselekedeteimet összehangoljam a kívánt márkámmal.	Kezd hiteles és koherens személyes elbeszélésem lenni. Személyes cselekedeteimet és kommunikációmát összehangolom a kívánt márkámmal..	Személyes elbeszélésem erős és hiteles. Személyes cselekedeteimet rendszeresen összehangolom a kívánt márkaképemmel.	A személyes márkaépítésben példaképnek tekinthetek. Személyes cselekedeteimet automatikusan összehangolom a kívánt márkaképemmel.
Személyes márkám értékesítése	Korlátozott tapasztalattal rendelkezem személyes eredményeim és szakértelmem népszerűsítésében. Általában habozom megosztani az elért eredményeket a szélesebb közönséggel. Az önreklámozást nem tartom fontosnak	Aktívan népszerűsítem személyes eredményeimet különböző csatornákon keresztül. Képes vagyok megosztani a szaktudásomat, és az önreklámot a személyes márkaépítés stratégiai eszközeként használok.	Több csatornát is hatékonyan használlok az önreklámozásra. Stratégiákat dolgoztam ki az önreklámozásra.	Shakértője vagyok az önreklámnak, és a közönségtől függően tudom adaptálni. Tisztában vagyok azzal, hogy mit akarok elérni, amikor a személyes márkámat árulom.
Történetmesélés mások meggyőzésére	Korlátozottan értem a történetmesélés alapelveit. Nehezen tudom hatékonyan felépíteni a történeteket és visszhangot adni nekik. Nem vagyok képes megragadni és fenntartani a közönség érdeklődését.	Alapvető ismereteim vannak a történetmesélés elemeiről. Igyekszem a történeteket világos elejével, közepével és végével felépíteni. Fejlődött a közönség érdeklődésének felkeltésére való képességem. Történeteim jobban igazodnak a szándékolt üzenethez, és erősebb érzelmi reakciókat váltanak ki.	Elsajátítom a történetmesélés alapelveit. Tudom, hogyan kell hatásos történeteket felépíteni. Hatékonyan megragadom és fenntartom a közönség érdeklődését, és képes vagyok alkalmazkodni a különböző közönségekhez. Sikerül meggyőznöm az embereket a történetmesélés segítségével, olyan történetekkel, amelyek rezonálnak a közönségre.	Újítani tudok, és megalkothatom a saját történetmesélési módszeremet. Megragadom a közönségemet, és sikerül lekötöm őket. Mesélőképességemnek köszönhetően befolyásolni tudom az érzelmeket és a felfogást.





PÉNZÜGY ÉS ANYAGI JAVAK

Kompetencia keret

	Kezdő	Középhaladó	Hladó	Szakértő
A pénzzel kapcsolatos pozitív gondolkodásmód és tudás	Hajlamos vagyok arra, hogy a pénzt stressz- vagy szorongásforrásnak tekintsem. Nehezen tudom a pénzügyi kihívásokat a növekedés lehetőségének tekinteni. Alapvető ismereteim vannak a bevételekről, a kiadásokról és a költségvetésről. Korlátozott ismereteim vannak a befektetési lehetőségekről és a pénzügyi eszközökről.	Tudatosítom magamban a pozitív pénzzel kapcsolatos gondolkodásmód fontosságát: A pénzre úgy tekintek, mint a célok elérésének és a lehetőségek megteremtésének eszközére. Elkezdtem tudni kezelni a pénzügyi kérdésekkel kapcsolatos stresszt. Van némi ismeretem a személyes pénzügyi fogalmakról, megértem az adósságkezelés és a hitelezés alapjait, és elkezdtem felfedezni a befektetési lehetőségeket és stratégiákat.	Pozitív pénzzel kapcsolatos gondolkodásmódot tanúsítok. A pénzügyi kihívásokra tanulási lehetőségként tekintek. Jól értem a fejlett pénzügyi fogalmakat. Lehet tervem a hosszú távú vagyongyarapodásra.	Elsajátítom a pozitív és felhatalmazó pénzzel kapcsolatos gondolkodásmódot. Mélyen ismerem az összetett pénzügyi eszközöket és stratégiákat, valamint a gazdasági trendeket és azok személyes pénzügyekre gyakorolt hatását.
A pénzügyek nyomon követése	A bevételek és kiadások nyomon követése korlátozott vagy következtelen. Nem tartom fontosnak a pontos nyilvántartást.	Elkezdtem létrehozni egy rendszert a bevételeim és kiadásaim nyomon követésére. Használhatok alapvető eszközöket vagy szoftvereket a nyilvántartás vezetéséhez. Fokoztam elkötelezettségemet a pénzügyi tranzakcióim dokumentálása iránt.	Jól szervezett és következetes rendszerrel követem nyomon a pénzügyeimet. Hatékony és fejlett eszközöket használok a pénzügyi nyomon követéshez, és hatékonyan dokumentálom a pénzügyi tranzakcióimat.	Elsajátítottam a fejlett pénzügyi nyomon követési módszereket és eszközöket. Magas szintű pontosságot és hatékonyságot tanúsítok a tranzakciók dokumentálásában.
Pénzügyileg biztonságban vagyok	Korlátozott ismereteim vannak a lehetséges pénzügyi kockázatokról. Korlátozott vagy egyáltalán nem rendelkezem vésztartalékkal. Nehezen tudok fedezni váratlan kiadásokat. A pénzügyi biztonsági háló nem tartozik a prioritásaim közé.	Létrehoztam egy vészhelyzeti alapot, és rendszeresen növelem azt. A mérsékelt, váratlan kiadásokat anyagi megterhelés nélkül tudom fedezni. Felismerem, hogy a vészhelyzeti alapnak szerepe lehet a pénzügyi biztonságomban.	Jól feltöltött vészhelyzeti alapot tartok fenn. Kényelmesen fedezni tudom a jelentős váratlan kiadásokat. Megértettem, hogy a vészhelyzeti alap pénzügyi ellenálló képességet biztosít.	Jelentős vésztartalékkal rendelkezem mind a rövid, mind a hosszú távú szükségletekre. Tudok reagálni jelentős pénzügyi visszaesések előtt.

