

SELF-MENEDZSER

```
graph TD; A((SELF-MENEDZSER)) --- B(I. ÖNISMERET-MÉLYÍTÉS, ÖNINSPIRÁCIÓ); A --- C(II. VEZETŐI SZEREP, SZEMÉLYES MÁRKA); A --- D(III. MINŐSÉGI KAPCSOLATOK, HATÁSOS KOMMUNIKÁCIÓ); A --- E(IV. VÁLTOZÁSOK, DÖNTÉSEK ÉS MEGOLDÁSOK); A --- F(V. ÖSZTÖNZÉS ÉS FEJLESZTÉS); A --- G(VI. EGYÜTTMŰKÖDÉS ÉS CSAPATSZELLEM); A --- H(VII. MÉG HATÉKONYABB MUNKA); A --- I(IX. ELENGEDÉS, ÚJRATERVEZÉS);
```

I.
ÖNISMERET-MÉLYÍTÉS,
ÖNINSPIRÁCIÓ

II.
VEZETŐI SZEREP,
SZEMÉLYES MÁRKA

III.
MINŐSÉGI KAPCSOLATOK,
HATÁSOS KOMMUNIKÁCIÓ

IV.
VÁLTOZÁSOK,
DÖNTÉSEK ÉS
MEGOLDÁSOK

V.
ÖSZTÖNZÉS ÉS
FEJLESZTÉS

VI.
EGYÜTTMŰKÖDÉS ÉS
CSAPATSZELLEM

VII.
MÉG HATÉKONYABB
MUNKA

IX.
ELENGEDÉS,
ÚJRATERVEZÉS

VIII.
VEZETÉS MÁSKÉPP:
KREATIVITÁS ÉS JÖVŐ

TARTALOM

Hasznos térkép a fejlődéshez	11
I. Önismeret-mélyítés, öninspiráció	13
1. Térképolvasásra fel!	15
2. Szokj le a maximalizmusról!	19
3. Önkontroll gyakorlása	22
4. Hogyan irányítsuk magunkat?	27
5. Önreflexió: tanuljunk magunkról!	30
6. Személyes és inspiráló vízió, misszió	33
7. Vezess mentális vezetői naplót!	37
8. Cselekvő hit: vágyakból valóság	39
9. „Gyors” eszköz a hatékony önbecsüléshez	41
10. Ilyen szeretni önmagunkat	44
11. Amikor félig üres a pohár	46
II. Vezetői szerep, személyes márka	49
12. Mérd fel a vezetői attitűdöd!	51
13. 15 kérdés a vezetői bizalomépítéshez	57
14. Az emberséges vezető 9 gondolata	60
15. Keress energiabankárokat!	63
16. Tanulható karizmatikusság	65
17. Folyamatosan tápláld az agyad!	69
18. Mit tanulhatunk Stein Auréltól?	72
19. Erőforrás-mátrix	75
20. A rúdugró vezető	78
21. 30+1 kérdés a személyes márkád építéséhez	81
III. Minőségi kapcsolatok, hatásos kommunikáció	85
22. Beszélj mások tudatalattijához!	87
23. A szelektív észlelés elmélete	91
24. Légy bölcs és aktív hallgató!	94
25. Az EQ valóban fejleszthető	100
26. Az „elég csak látni” jelenség	109
27. Milyen a munkahelyi kommunikációs stílusod?	111
28. Ítélezés helyett inkább kérdezz!	118
29. Ockham borotvája	121
30. Milyen orientációjú a kommunikációd?	123

31. A hatékony munkakapcsolatokért	133
IV. Változások, döntések és megoldások	135
32. Először azt a kérdést tedd fel: miért?	137
33. Kelley–Connor érzelmi ciklus	139
34. 10 × 5 lépéses döntési modell	143
35. Döntések lépcsőről lépésre	148
36. Kerülj start állapotba!	151
37. A változás hullámvasútja	156
38. A Walt Disney-módszer	161
39. A konszenzusorientált döntéshozatal modellje	163
40. POOCH problémamegoldó modell	167
V. Ösztönzés és fejlesztés	169
41. Háromtényezős motivációs elmélet	171
42. Négydimenziós vezető	174
43. Négy érzelmi szükséglet modellje	176
44. Tehetség- és teljesítménygondozás	180
45. T-Break modell a fejlődéshez	185
46. Sirota motivációs elmélete	190
47. Te mentorálsz vagy téged mentorálnak?	195
48. Energia- és humorterápia	198
49. Az ADDIE képzési modell	201
50. OSKAR-modell a coachingszemléletű vezetéshez	205
51. A siker piramisa	210
VI. Együttműködés és csapatszellem	215
52. Építs eredményes csapatot!	217
53. Látni, láttatni, látszódni	221
54. A fejlődés mint ötkarikás játék	224
55. Játssz el a szavakkal!	227
56. Menetelés COG létráján	230
57. Az együttműködés gátjai	235
58. A teammunka alapelvei	238
59. Konszenzusteremtés	242
60. A csapat időkapszulája	245
61. Kreatív csapategyüttlét	247
62. Mit tanulhatsz a távozó kollégától?	249
VII. Még hatékonyabb munka	251
63. Az 5 miért módszere	253
64. A célkontextus jelentősége	256

65. A vezetés teljes köre	258
66. Delegálás self-kvíz	262
67. Feladatot kiadni vagy delegálni	265
68. Szeretted meg a meetingeket!	271
69. Így állíts fel fontossági sorrendet!	276
70. Pomodoro-módszer munkaalkoholistáknak	279
71. Az energiakészlet újrafelosztása	282
72. Ha szakértőből válsz vezetővé...	285
VIII. Vezetés másképp: kreativitás és jövő	291
73. A VUCA-világ jellemzői	293
74. XXI. századi vezetői modell	297
75. Tanulás A-tól Z-ig	299
76. Kötelező social media jelenlét	304
77. Hierarchia helyett wirearchy	309
78. DIKW-piramis: az adatoktól a bölcsességig	311
79. Inspiráló személyes történetek	314
80. Az arany háromszög	318
81. Agybarát vezetés	321
IX. Elengedés, újratervezés	323
82. 13 stratégia, ha utál a főnököd	325
83. Léleken már felmondnál?	331
84. Írj kudarc CV-t!	334
85. Akarathőmérő	336
86. Mindennapi stresszoldás	338
87. Mentális éhség	342
88. Harc helyett elengedés	345
89. Milyen erős a rezilienciád?	349
90. Mi az, amit te tudsz adni a világnak?	354
91. Ne bánj meg semmit!	357
Köszönetnyilvánítás	359
Irodalomjegyzék	361