

## MENTORÁLÁSI FELADAT JAVASLAT

### AZ ONLINE MENTORÁLÁSI TÉRBEN

**Utasítás:** ez a gyakorlat csak javaslat egy lehetséges mentorálásra. Ha a feladat a lenti formájában nem felel meg az Önök céljainak vagy helyzetének, kérjük, bátran módosítsák a feladatot úgy, hogy illeszkedjen az Önök mentorálási igényéhez.

<b>A megbízás címe</b>	Hogyan serkentsük motivációnkat?
<b>Főkategória</b>	ún. Soft skill
<b>Alkategória</b>	sokszínűség és befogadás
<b>Kulcsszavak</b>	Eltökéltség, összpontosítás, célorientáltság, önmotiváció, kreativitás, pozitív, vizuális, személyes fejlődés, öngondoskodás.
Fejlesztési terület	Az önmotiváció egy belső hajtóerő, amely teljesítményre és a feladatok és kötelességek hatékony elvégzésére készítet bennünket. Ez egy olyan attitűd- és értékrend, amely magasabb szintű felügyelet nélkül is teljesítményre ösztönöz.
A gyakorlati feladat rövid leírása	A munkafolyamatot elősegítő, a munkához való pozitív és konstruktív hozzáállás elfogadása; az egészséges önbizalom és az elszántság elősegítése.
A gyakorlati feladatnak a következő készségek fejlesztését és alkalmazását kell elősegítenie:	a hiba beismerésének képessége ahelyett, hogy másokat hibáztatnánk; magas fokú célorientáltság; összpontosítási képesség; a problémák kihívásként való kezelése; a teljesítmény folyamatos értékelése és a fejlődés lehetséges módjainak kidolgozása; világos jövőkép kialakítása
A gyakorlati feladatnak a következő ismeretek továbbfejlesztését és alkalmazását kell elősegítenie:	elősegíti a kommunikációs készségeket; növeli a személyes ellenálló képességet; konfliktusmegoldó stratégiák; erős és bizalomteljes kapcsolatok
<b>Feladatleírás</b>	A feladat mindkét alkalmazott számára ugyanaz - készítsenek egy "jövőkép-táblát". Ennek tartalmaznia kell olyan munkacélokat és törekvéseket, amelyek elősegítik a célorientációt. A vizuális ingerek nagyon hatékonyak és nagyon nehéz figyelmen kívül hagyni őket. A (lehetőleg különböző generációkból származó) páros feladata, hogy olyan kis tevékenységet illesszenek be, amely arra készíteti a másikat, hogy egy kicsit kilépjen a komfortzónájából. Ehhez a másik személy (kolléga) megfelelő ismerete szükséges. Fejleszti az önmotivációt és erősíti a generációk közötti kapcsolatokat, szórakoztató és pozitív légkört teremt.
Felhasználható anyagok	Motivációs munkatábla
Ajánlott időbeosztás	hosszú távú tevékenység (legalább néhány hónap)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).