

*Halkó Henri*

Változás COACH

BELÉPŐ A  
VÁLTOZÁSHOZ



# 1-10 SKÁLÁN ÉRTÉKELD AZ ALÁBBI TERÜLETEID

(1- nem vagyok elégedett 10 nagyon elégedett vagyok)

## Életerületek

### Egészség

- Táplálkozás
- Mozgás
- Fizikai állapot

### Kapcsolatok

- Párkapcsolat
- Család
- Barátok
- Egyéb kapcsolatok

### Munka

- Karrier
- Légkör
- Célok elérése

### Pénzügyek

- Anyagi biztonság
- Fizetéssel való elégedettség

### Értékrend

- Érékekhez való hűség
- Személyes fejlődés
- Én idő minősége



# HA VÁLTOZTATHATNÁL VALAMIN, AKKOR MI LENNE AZ? MIKOR LENNÉL ELÉGEDETT?

Egészség	Kapcsolatok	Munka	Pénzügyek	Értékrend

VÁLASSZ KI EGY TERÜLETET, AHOL ELŐSZÖR VÁLTOZÁST  
SZERETNÉL ELÉRNI. MI LENNE AZ A CÉLOD?



# AZ ELSŐ 3 LÉPÉS, AMIT MEGTESZEL A CÉLOD ELÉRÉSÉÉRT?

Lépések:

- 
- 
- 



# MILYEN HÁTRÁLTATÓ, AKADÁLYOZÓ DOLGOK VANNAK, AMIK AZ UTADBAN ÁLLNAK ?

- 
- 
- 
- 



# AJÁNDÉK 30 PERCES KONZULTÁCIÓ VELEM, MELYNEK ELŐFELTÉTELE:

- Töltsd ki a Munkafüzetet, és küld el nekem a [valtoza@halkoheni.hu](mailto:valtoza@halkoheni.hu) email címre.
- Kezd el a megvalósítást. Tedd meg a legkisebb lépést a változás érdekében
- Kérj időpontot:  
Emaiben: [valtoza@halkoheni.hu](mailto:valtoza@halkoheni.hu)

