

PROGRAM TERV:

1. NAP

GROWTH MINDSET INDÍTÁSA ÉS A HALOGATÁS LEKÜZDÉSE

Cél:

- **Megértik a Growth Mindset alapelveit** – Felismerik, hogy a fejlődés és tanulás a folyamatos erőfeszítés és kitartás eredménye.
- **Tudatosítják saját gondolkodásmódjukat** – Beazonosítják, hogy mikor működnek rögzült (Fixed Mindset) és mikor fejlődő (Growth Mindset) szemlélettel.
- **Megtanulják, hogyan alakíthatják át a korlátozó hiedelmeiket** – Képesek lesznek a „nem vagyok elég jó” vagy „úgysem sikerül” gondolatokat produktív hozzáállássá formálni.
- **Gyakorlati technikákat kapnak a halogatás leküzdésére** – Megismernek módszereket, amelyek segítenek hatékonyabban kezelni az időt és az önmotivációt.
- **Kialakítanak egy személyes növekedési stratégiát** – Konkrét lépéseket fogalmaznak meg saját fejlődésük érdekében.

Kompetenciák és készségek fejlesztése: 1. nap:

- **Önfejlesztés és önreflexió:** Az önismeret és az önkritika egészséges egyensúlyának megtalálása.
- **Hibák kezelésének képessége:** A kudarcok mint tanulási lehetőségek értékelése.
- **Problémamegoldás:** A halogatás és a félelmek leküzdése.
- **Önbizalom növelése:** Az önbizalom és motiváció erősítése, hogy túllépjünk a komfortzónán.
- **Kreativitás fejlesztése:** Az új megoldások és alternatívák gyors generálásának képessége.

1. Blokk: "Kreatív karrierek és a mentális akadályok"

Témák:

- **Miért más a kreatív iparág?** Hogyan hat a bizonytalanság és visszajelzés hiánya a motivációra?
- **Önbizalom és az önkritika egyensúlya.** – Hogyan értékeljük reaálisan a saját munkánkat?
- **Growth Mindset vagy Fixed Mindset** – Építő kudarcok avagy a siker, a kudarc és a fejlődés művészete

2. Blokk: "Halogatás vs. produktív pihenés"

Témák:

- **Miért halogatunk?** - A "majd ha kész leszek rá" csapdája

- **Praktikus technikák a kreatív projectek elkezdéséhez és befejezéséhez.** – Hogyan értékeljük reálisan a saját munkánkat?



3. Blokk: "Siker, kudarc és kísérletezés a kreatív iparban"



Témák:

- **Growth Mindset alapelvei** - A "majd ha kész leszek rá" csapdája
- **Híres alkotók lettek.** – Próbálkozások és sikerek, avagy a hibák és kudarcok átkeretezésének művészete



4. Blokk: "Interaktív gyakorlat. Merj elrontani!"



Témák:

- **Egy gyors kreatív kihívás.** - A cél nem a tökéletesség, hanem a minél több ötlet kipróbálása
- **Osszuk szét.** – A csoport ereje. Mi történik ha segítség érkezik?



2. NAP

CÉLKITŰZÉS & KARRIERTERVEZÉS A KREATÍV IPARBAN



Cél:

- A résztvevők világosabb képet kapnak a lehetőségeikről, és gyakorlati lépéseket terveznek a karrierjük építéséhez.
- Felismerik és megértik a saját erősségeiket, valamint azokat a belső és külső akadályokat, amelyek gátolhatják a fejlődésüket.
- Magabiztosabban döntenek arról, hogy alkalmazottként, freelancerként vagy vállalkozóként szeretnének érvényesülni a kreatív iparban
- Gyakorlati eszközöket és módszereket sajátítanak el, amelyek segítenek a hosszú távú céljaik lebontásában és konkrét, megvalósítható lépésekre fordításában.



Kompetenciák és készségek fejlesztése: 2. nap:

- **Stratégiai gondolkodás:** A rövid- és hosszú távú célok meghatározásának képessége.
- **Prioritáskezelés:** Fontos és sürgős feladatok megkülönböztetése, a célok elérése érdekében.
- **Önmenedzsment:** A személyes hatékonyság növelésének képessége.
- **Döntéshozatal:** A vállalkozás vagy alkalmazotti munka közötti választás meghozatalának tudománya.
- **Networking és kapcsolatok építése:** A szakmai kapcsolatok és hálózatok kialakítása a karrier előre mozdításához.

1. Blokk: "Merre tovább? – Az én kreatív utam"

Témák:

- **Alkalmazott vagy vállalkozó?** Melyik út illik hozzád?
- **Karrieropciók feltérképezése** – Milyen lehetőségek vannak a kreatív iparban?
- **Én-márka és pozicionálás** – Milyen értéket képviselek?

2. Blokk: "Mi tart vissza? – Az elakadások feltérképezése"

Témák:

- A belső félelmek és kételyek: „Elég jó vagyok?” „Van rá igény?” „Megélek ebből?”
- A kreatív pálya bizonytalanságai és kezelési stratégiák
- A **halogatás és önszabotázs leküzdése**
- Honnan lesz majd munkám?

3. Blokk: "Hogyan tűzz ki és valósíts meg kreatív célokat?"

Témák:

- **Rövid- és hosszútávú célok:** mit akarok elérni 3 hónap – 1 év – 5 év alatt?
- **SMART célok a kreatív iparban** – hogyan fogalmazd meg úgy, hogy tényleg haladj?
- **Motiváció és fókusz megtartása**

4. Blokk: "Alkalmazott vs. Freelancer vs. Vállalkozó – Nekem melyik való?"

Témák:

- Milyen életstílus illik hozzám?
- A freelancer és a vállalkozó közti különbségek és kihívások
- Hogyan építsd fel a saját ügyfélkörödet vagy hogyan érdd el az álommunkáltatódat?

Nap végén: Karriertervezési action plan

3. NAP

KREATÍV PROJECT ÉS CSAPATMUNKA NAP

Cél:

- **Fejlesztik a csapatmunkához szükséges készségeiket.** - Hatékony kommunikációt, együttműködést és szerepvállalást gyakorolnak egy közös projekt során.
 - **Megtanulják, hogyan kezeljenek csapaton belüli kihívásokat és nézeteltéréseket.** - Konfliktuskezelési és konszenzusteremtési technikákat próbálnak ki éles helyzetekben.
 - **Kreatív és innovatív megoldásokat dolgoznak ki egy valós vagy szimulált problémára** – A csapatok közösen hoznak létre egy produktumot, amely tükrözi a közös ötleteiket, szakmai háttérüket és egyéni céljaikat.
-
-

4. NAP

SAJÁT MAGAD LEGJOBB VEZETŐJE AVAGY KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK AZ ALAPOKON TÚL

Cél:

- **Megértik, hogyan válhatnak saját maguk legjobb vezetőjévé** – Fejlesztik az önállóságukat, belső motivációjukat és felelősségvállalásukat a döntéseikért.
 - **Elsajátítják azokat a készségeket, amelyek segítik őket másokkal való hatékony együttműködésben** – Ide tartozik a kommunikáció, a konfliktuskezelés és az érdekérvényesítés.
 - **Megtanulják, hogyan kezeljék a kudarokat és az akadályokat a fejlődés részeként** – Fejlesztik a rezilienciájukat, és stratégiákat tanulnak a stressz és bizonytalanság kezelésére.
 - **Gyakorlati feladatokon keresztül megtapasztalják, hogyan alkalmazhatók ezek a készségek a karrierépítésben** – Saját céljaikhoz és jövőképükhöz kapcsolódó feladatokon dolgoznak
-

Kompetenciák és készségek fejlesztése: 4. nap:

- **Önbizalom, önismeret**
- **Kommunikációs és konfliktuskezelési, önérvényesítési készségek:** Hatékony kommunikáció az emberekkel és a csapatokkal. Önérvényesítés és “nem” mondás.
- **Reziliencia és stresszkezelés:** Kihívások és a nyomás kezelése anélkül, hogy elveszítenénk a fókuszunkat, hogyan éptheted fel a mentális ellenálló képességed
- **Motiváció és fókuszban tartás**

1. Blokk: "Önvezetés és önbizalom"

Témák:

- **Hogyan lehetsz a saját életed vezetője?**
- **Hogyan növelheted az önbizalmad?** – Külső és belső látásmód, Johari és Nohari ablakok
- **Felelősségvállalás a döntésekben** - Mi segít / mi nem a döntésekben felelősséget vállalni?

2. Blokk: "Kommunikáció, konfliktuskezelés, visszajelzés és önérvényesítés"

Témák:

- **Nicsak ki beszél** – Hogyan kommunikálj hatékonyan, hogyan építhetsz kapcsolatokat, és hogyan alakíthatod a közvetlen és közvetett kommunikációt
- **Konfliktuskezelés felsőfokon** - Hogyan érvelj win-win módra? Hogyan kezeld a munkahelyi vagy magánéleti konfliktusokat, hogyan hozhatod ki a legjobbat egy nehéz helyzetből
- **A "nem" mondás titkai** - Hogyan mondj "nem"-et úgy, hogy az befogadható és feldolgozható legyen
- **Visszajelzés iskolája** – Kell-e nekünk az Építő Kritika?

3. Blokk: "Belső motiváció, kitartás"

Témák:

- **Sikerből boldogságba vagy Boldogságból sikerbe?** – Melyik sorrend működik és miért?
- **Miért maradnak meg a negatív dolgok** – Hogyan győzd le a társadalmi elvárások nyomását?
- **FLOW** - Hogyan maradj FLOW-ban a nem kedvező körülmények ellenére

4. Blokk: "Reziliencia és stresszkezelés"

Témák:

- **Mentális ellenállóképesség kifejlesztése** – Hogyan állj helyt a nehéz helyzetekben?
 - **Kihívás és nyomás kezelése** - Hogyan dolgozz fel a kudarcokat?
 - **Halogatás vagy stressz** – gyakorlati tippek minden eshetőségre
-
-

5. NAP

PROJECT ALKOTÁS ÉS PROJECT BEMUTATÓK

Cél:

- **Képesek lesznek egy kreatív és jól felépített projektet bemutatni** – Megtanulják, hogyan kommunikálják hatékonyan az ötleteiket, és hogyan tartsanak meggyőző prezentációt.
 - **Fejlesztik a vizuális és verbális történetmeselési készségeiket** – Megismerik, hogyan építhetnek fel egy koherens és inspiráló narratívát a projektjük köré.
 - **Visszajelzést kapnak és adnak a projektjeikről** – Megtanulják a konstruktív kritika adásának és fogadásának módját, hogy tovább fejlesszék munkájukat.
-

Kompetenciák és készségek fejlesztése: 5. nap:

- **Kommunikációs és prezentációs készség:** Ötleteik érthető és meggyőző bemutatása, strukturált, logikus előadásmód és a testbeszéd és hanghasználat tudatos alkalmazása
- **Vizuális és verbális történetmeselés:** Egyedi és emlékezetes narratíva kialakítása, vizuális elemek tudatos használata a projektbemutatóban, érzelmi hatás kiváltása a közönségben
- **Kritikai gondolkodás és reflektív tanulás:** Saját projekt értékelése és továbbfejlesztése, mások munkájának elemzése és konstruktív visszajelzés adása, rugalmasság és alkalmazkodóképesség a kapott visszajelzések alapján
- **Együttműködés és interperszonális készségek:** Csapaton belüli szerepek és feladatmegosztás kezelése, mások véleményének figyelembevétele és beépítése, hatékony kérdezőtechnika a jobb megértés érdekében, mentorált és mentor szerepek megismerése

 **1. Blokk: "Project készítés" – a résztvevők 6 különböző típusú project "végtermék" közül választhatják ki azt, amelyik hozzájuk és a projectjükhöz a legközelebb áll**

1.Kreatív Portfólió vagy Prezentációs Projekt

- **Cél:** Készítsenek egy személyre szabott portfóliót, amely bemutatja a képzés során szerzett tudásukat és készségeiket. A portfólió tartalmazhat egy kreatív projektet, ami a tanultakat tükrözi: például egy vizuális prezentáció, egy kreatív vállalkozási ötlet, vagy egy online kampányterv.
- **Miért jó:** A hallgatók személyes alkotásai alapján bemutathatják a célkitűzéseiket, a kreatív problémamegoldásukat és a vállalkozói hozzáállásukat. Így nemcsak a

képzésben megszerzett készségeket mutatják be, hanem a saját karrierjük jövőjére is reflektálnak.

- **Példa:** Képzelnének el egy új márkát vagy egy start-upot, és alkossanak egy teljesen új vállalkozási tervet, amely tartalmaz egy vizuális identitást, marketing- és kommunikációs stratégiát, valamint egy promóciós kampányt.

2. Startup Pitch

- **Cél:** Készítsenek egy vállalkozási tervet, amely egy kreatív iparágban való induláshoz szükséges alapokat tartalmazza: például piackutatás, üzleti modellek, fenntarthatóság, márkaépítés és marketingterv.
- **Példa:** Képzelnének el egy kreatív platformot, amely összekapcsolja a szabadúszókat a potenciális ügyfelekkel, és dolgozzanak ki egy üzleti tervet a platform indításához.

3. Kreatív Workshop, Képzés vagy Szeminárium Téma Kidolgozása

- **Cél:** Tervezzenek egy workshopot, amely egy adott kreatív témát dolgoz fel, például egy művészeti módszert, digitális design-t, vagy vállalkozói készségeket. A workshopot úgy kell megszervezniük, hogy azt mások is elvégezhetik.
- **Példa:** Tartsanak egy szemináriumot a "Digitális Illusztrációk alapjai" témában, és készítsenek hozzá segédanyagokat, gyakorlati feladatokat.

4. Kreatív Karrier- és Vállalkozásfejlesztési Terv

- **Cél:** Minden résztvevő készíthet egy személyre szabott karriertervet, amely tartalmazza a legfontosabb lépéseket a kreatív iparágban való elindulásra. Ez magában foglalja a szakmai fejlődéshez szükséges készségeket, célokat, illetve az első lépéseket.
- **Példa:** Készítsenek egy lépésről lépésre kidolgozott tervet a szabadúszóként való elindulásra vagy egy kreatív vállalkozás elindítására.

5. Szabadon választott Téma alapján Képzőművészeti Projekt

- **Cél:** Minden résztvevő válasszon egy számára fontos témát, amire szeretne reflektálni, és készítsen egy vizuális alkotást, legyen az festmény, szobor, kollázs vagy egyéb műalkotás. A műalkotásban tükröződjene az az vezetői, vállalkozói és kreatív készségek, amiket a program alatt elsajátítottak.
- **Példa:** Készítsenek egy absztrakt festményt, ami a saját karrierük jövőjét ábrázolja, vagy egy szobrot, amely a legfontosabb vezetői tulajdonságokat testesíti meg számukra.

6. Improvizációs Színházi Előadás

- **Cél:** A hallgatók improvizált szituációkban szerepelnek, amelyek valós életbeli helyzeteket szimulálnak, például egy konfliktus megoldása egy munkahelyi környezetben vagy egy nehéz tárgyalás szituációban.
- **Példa:** Szimuláljanak egy munkahelyi konfliktust, ahol két ember teljesen más nézőpontból próbálja megoldani a problémát, és a többieknek segíteniük kell abban, hogy milyen technikákkal lehetne elérni a konszenzust.



2. Blokk: "Project kiállítás és bemutató"

- 12 perc bemutató (egyéni) - 30 perc bemutató (ha közösségi a project)
- Bemutatót követően közös kiértékelés, visszajelzés adás, csoportos ötletelés



3. Blokk: Zárás

- 5 nap kiértékelése, visszajelzések elkészítése, adminisztráció