



Önreflexiós lap

Gyors áttekintés

- ☐ **Cél:** tisztázd, miért gondolkodsz a váltáson.
- ☐ **Egy mondatban:** mi mozgat (motiváció)?
- ☐ **Ma teendő:** egy kis, azonnal megtehető lépés (például: írd 1 mondatos célt).

Használat: töltsd ki a lapot *mielőtt* az AI-al beszélsz — másold be a válaszaidat a beszélgetés elejére, így az AI személyre szabottan segít.

Rövid használati útmutató

- Töltsd ki a kérdőívet őszintén (5–10 perc).
 - Másold be a kitöltött részeket a ChatGPT-be a beszélgetés elején.
 - Kérj iterációt és szerepjátékot: „Játssz toborzót/mentort/kritikus barátot.”
 - Jegyzeteld a kapott ötleteket, és válassz belőlük 1 kísérletet a következő hétre.
-



Önreflexiós kérdéssor (töltsd ki röviden)

1. **Mi az elsődleges okom a változtatásra? (1 mondat)**

2. **Melyek a három legfontosabb értékem? (pl. autonómia, biztonság, kreativitás)**

3. **Mik az erősségeim (3):**

4. **Mely készségeket kell fejlesztenem? (3):**

5. **Milyen problémákat szeretnék megoldani a munkámban?**

6. Milyen munkakörnyezetben érzem magam jól? (pl. csapat/egyedül, strukturált/rugalmas):

7. Milyen érzésre vágyom a hétköznapiakban? (pl. nyugalom, kihívás, flow):

8. Ne alkudj meg ezekből a feltételekből (olyan feltételek amelyek megléte alap):

9. Mely 1-2 ötletet próbálom ki először? (konkrét lépés a héten):

10. Mire figyeljek, hogy ne terheljem túl magam?



Hasznos promptok

- ☐ "Alább találsz a háttérinformációimat: **(másold be az 1–8 pont válaszait)**. Adj 5 konkrét karrierötletet, amelyek illenek hozzám, rövid előny/hátrány pontokkal."
 - ☐ "Játssz toborzót: kérdezz 8 kérdést, amire szükségem van egy állásinterjúhoz."
 - ☐ "Adj 3 gyors, kockázatmentes kísérletet, amit a következő héten elvégezhetek."
-



Mire érdemes még odafigyelni?

- ☐ **Idealizálás:** az AI könnyen segít „szép” jövőképeket építeni — de a gyakorlati realitást mindig ellenőrizd.
 - ☐ **Döntésbénulás:** túl sok iteráció halogatáshoz vezethet. Határozz időkorlátot (pl. 3 iteráció / 1 nap).
 - ☐ **AI-függés:** az AI segít gondolkodni, de ne hagyd, hogy helyetted döntsön — a „miért”-et neked kell megfogalmaznod.
 - ☐ **Adatvédelem:** ne ossz meg érzékeny személyes vagy céges adatokat nyílt chatben.
-