

BUSINESS HEALTH 2025-ÖS ÉVÉRTÉKELO & 2026-OS ÉVTERVEZO

Inspiráló önreflexiós útmutató vezetőknek,
HR szakembereknek és az üzleti világban
dolgozó menedzsereknek.



1. Tekints vissza a 2025-ös évre!

Mi volt 2025-ben a legnagyobb szakmai sikered,
amire igazán büszke vagy?

Milyen helyzetben léptél ki leginkább a
komfortzónádból, és mit tanultál belőle?

Ha egy szóval kellene jellemezned az évet,
mi lenne az és miért?

Milyen külső tényezők hatottak leginkább rád idén?

Mi az az eredmény, amit talán alábecsülsz, pedig komoly értéket teremtett?

2. A Business Health 5 dimenziója

Értékelj magad és gondold végig, mi segítette vagy akadályozta idén a testi és lelki egyensúlyodat.

ENERGIAHÁZTARTÁSOM ÉS FIZIKAI EGÉSZSÉGEM

Volt-e elegendő energiád általában a napjaidban?

Támogattad-e a szervezeted regenerációját?

Milyen mozgás- vagy pihenési szokásaid segítettek
kiegyensúlyozottnak maradni?

Mi merítette legjobban az energiádat?

Mit csinálnál másként a tested vagy alvásod támogatásáért?

MENTÁLIS FÓKUSZOM ÉS STRESSZKEZELÉSEM

Mennyire tudtál fókuszáltan döntéseket hozni nagy nyomás alatt?

Mi volt a legnagyobb stresszforrásod 2025-ben, és hogyan reagáltál rá?

Milyen eszközöket használtál a mentális feltöltődéshez?

Mikor érezted, hogy a „fejed túlságosan zsong és tele van”?

KAPCSOLATAIM ÉS CSAPATENERGIA

Milyen volt a kapcsolatod a közvetlen csapattal/kollégáiddal?

Mi volt a legnagyobb közös sikerek, és hogyan hatott ez rád?

Milyen visszajelzéseket kaptál, amelyek segítettek a fejlődésed?

ÉRTELEM

Mennyire érezted, hogy a munkádnak értelme van?

Mi adta számodra a legtöbb örömet és motivációt a munkában?

Milyen pillanatban érezted leginkább, hogy „a helyeden vagy”?

Mi hiányzott ahhoz, hogy teljesebb legyen a hivatásélményed?

Milyen irányban szeretnél fejlődni, hogy közelebb kerülj az életcélodhoz?

ÜZLETI EGÉSZSÉG

Hogyan értékeled a csapadod teljesítményét?

Mennyire volt fenntartható a növekedés vagy az eredményesség?

Milyen döntésed járult hozzá a leginkább a hosszú távú sikerhez?

Milyen üzleti területen tapasztaltál elakadást vagy diszfunkciót?

3. Tanulságok és sikerek

Mi volt a három legfontosabb dolog, amit megtanultál 2025-ben?

Melyik döntésed hozta a legnagyobb pozitív változást az egészség terén?

Mi segített abban, hogy a nehéz időszakokból is előnyt kovácsolj?

Milyen visszajelzést kaptál, ami megerősítette, hogy jó úton jársz?

4. Lezárás - Viszlát 2025!

Melyik projekt, cél vagy kapcsolat merítette le leginkább az energiaraktáraidat?

Mi akadályozott abban, hogy a legjobb formádat hozd teszi és lelki téren?

Kinek vagy minek szeretnél most köszönetet mondani – és ezzel lezárni egy fejezetet?

Ha újrakezdhetnéd 2025-öt, mit csinálnál másképp az egészséged terén?

5. Új év tervezése - Welcome 2026!

Mi az a 3 kulcsfontosságú eredmény, amit el szeretnél érni 2026-ban az egészséged és a Business Health terén?

Milyen szokás vagy rutin támogatná leginkább a vezetői/menedzseri jóllétedet?

Mit szeretnél? A csapatod hogyan érezze, amikor veled dolgozik?

Milyen egyensúlyt szeretnél megteremteni a „cselekvés” és a „létezés” avagy a “tenni és lenni” között?

Ha 2026 végén visszanéznél az utadra, mitől lennél igazán elégedett?

6. Szokásmérleg és mikro-lépések

Melyik napi vagy heti szokásod adja a legtöbb energiát jelenleg?

Melyik szokásod akadályozza jelenleg, hogy jól és energikusan működj?

Ha csak egy apró dolgot változtatnál holnaptól, mi lenne az?

Milyen szokást szeretnél bevezetni, hogy jobban vigyázz magadra vezetőként / menedzserként / munkatársként?

Ki vagy mi tudna segíteni abban, hogy következetes maradj az eltervezett lépéseidhez?

7. Zárás és inspiráció a jövő évre

Mi legyen a 2026-os év mottója, amely végigkísér téged?

Ki vagy mi lesz a legfőbb inspirációs forrásod jövőre?

Hogyan fogod mérni, hogy JÓL és EGÉSZ vagy – nemcsak sikeres, hanem kiegyensúlyozott és energikus is?

Kivel szeretnéd megosztani az idei tanulságaidat és terveidet?

Ha egy titkos szimbólumot kellene választanod, ami emlékeztet a 2026-os évi szándékodra, mi lenne az és miért?

Tartsd magadnál ezt a szimbólumot, hogy emlékeztessen arra az útra és belső erőre, amelyet tudatosan építesz!

Kívánjuk, hogy a következő évben tisztán lásd a céljaidat, bölcsen hozd meg a döntéseidet, és minden nap megtaláld az egyensúlyt a teljesítményed és a jólléted között. Mert a fenntartható siker belülről indul.



WWW.BUSINESSCOACH.HU