

## Éves terv (-készítési segédlet példákkal)

### 1. Példa - Emőke

Emőke 26 éves, könyvelősegédként dolgozik egy nagyobb cégnél. Középiskolában tanult angolt, de már nagyon sokat felejtett. Felismerte azonban, hogy a munkahelyén kevés az olyan kolléga, aki jól kommunikál az angol ügyfelekkel, emiatt többen elpártolhatnak, ami pedig bevételkiesést jelent a cégnek. Célja az előléptetés mellett az, hogy nélkülözhetetlenné tegye magát a cégnél kiváló angoltudása miatt. Tetszik neki egy férfi (Géza) a vállalatnál, de még eddig nem volt mersze megszólítani sem.

### Éves terv - Emőke

**Mai dátum:** 2013.01.01.

**Célom:** 2013.12.31 elmondhatom magamról, hogy a Könyvelő Kft.-nél büszkék rám a főnökeim, mert egy év alatt sikerült az angol ügyfelek kiemelt tanácsadójává emelkednem. Gézával pedig kellemesen alakul a kapcsolatunk, még csak ismerkedő félben vagyunk, hiszen ebben az évben nagyrészt a karrieremre koncentráltam, amit ő is elismer, felnéz rám, és szívesen hív engem randira.

**Célom megvalósításához szükséges kompetenciák:**

- angol nyelvtanulás
- kommunikációs készség fejlesztése
- Gézával való megismerkedés



Hónap	Napi teendő	Heti teendő	Havi teendő
<b>Január</b>	angolul beszélő, magyar feliratos sorozat egy 20 perces részét megnézni.	angoltanárhoz járni	legalább egy fél napot szánni arra, hogy kizárólag az angollal foglalkozom, egyhuzamban legalább 4 órát (óránként 15 perces szünetekkel), amikor fordítok, nyelvtant gyakorlok, interneten angol honlapok cikkeit olvasom
		böngészni az interneten, milyen ingyenes lehetőségek léteznek a kommunikáció fejlesztésére	
		megfigyelni, hogy Géza mikor jár ki kávéát inni	
<b>Február</b>	kétnaponta egy 20 perces angol sorozatrészt megnézni, magyar felirattal	Angoltanárhoz járni	
		neten talált kommunikációt fejlesztő anyagok kinyomtatása, letöltése a telefonomra/e-book olvasómra	
<b>Március</b>	a neten talált kommunikációt fejlesztő könyvek, tanulmányok segédletek elolvasásának megkezdése, napi 20 percen, ameddig busszal a munkahelyemre érek	angoltanárhoz járni	
		kitalálni 1-2 beszédtemát, amit Gézánál bevethetek, miközben én is kávéát készítek magamnak abban az időpontban, amikor ő szokott kijárni	
<b>Április</b>	megnézni egy 20 perces részt a kedvenc sorozatomból, angol nyelven, ezúttal	angoltanárhoz járni	frissíteni a céltáblázatot Gézával kapcsolatban, attól függően, hogyan



	felirat nélkül		alakultak a múlt havi beszélgetéseink
<b>Május</b>	20 perc sorozat angol nyelven	2-3 alkalommal 1 órát olvasni a kommunikációs könyvekből	
<b>Június</b>	20 perc sorozat angol nyelven	angoltanárhoz járni	bebizonyítani a főnökömnek, hogy több van bennem, mint amennyire ezidáig megismert
	munkabajárás ideje alatt angol nyelvleckéket hallgatni		
<b>Július</b>	20 perc sorozat angol nyelven	gondolkodni azon, milyen plusz munkákat vállalhatnék be a munkahelyemen, aminek segítségével látják, mire vagyok képes, de nem csinálok magamból kihasználható "rabszolgát"	
	munkabajárás ideje alatt angol nyelvleckéket hallgatni	angoltanárhoz járni	
<b>Augusztus</b>			ezt a hónapot a szabadságra, nyaralásra, feltöltődésre használni, közben átnézni a terv eddigi megvalósulását, kibővíteni a következő hónapokat teendővel
<b>Szeptember</b>	20 perc sorozat angol nyelven	angoltanárhoz járni	
	munkabajárás ideje alatt angol nyelvleckéket hallgatni	kommunikációfejlesztő könyveket olvasni	
<b>Október</b>	20 perc sorozat angol nyelven	angoltanárhoz járni	finoman célozgatni, vagy bizonyítani a feletteseimnek, miért lennék én alkalmas egy magasabb pozíció



			betöltésére
	munkabajárás ideje alatt angol nyelvleckéket hallgatni		
<b>November</b>	20 perc sorozat angol nyelven	ha nem sikerült jelenlegi cégnél az előrelépés lehetőségét megteremteni, magasabb pozíciójú állásokat keresni az interneten	
	munkabajárás ideje alatt angol nyelvleckéket hallgatni		
<b>December</b>	20 perc sorozat angol nyelven		itt szinte már biztosnak kell lennie az előléptetésnek
	munkabajárás ideje alatt angol nyelvleckéket hallgatni		ha nem, akkor beküldeni a pályázatomat és motivációs levelemet más cégekhez (előtte utánanézni, milyen egy jó, modern önéletrajz)



## 2. Példa - Krisztián

Krisztián néhány éve vállalkozó, de igazából sehogyan nem működik a vállalkozása, nem is abból él, hanem amit a szüleitől kap, pedig már 35 éves is elmúlt. Ezt már nagyon cikinek tartja, és mivel hisz a vállalkozásának tárgyában, hisz a sikerében, ezért elhatározza, egy éven belül felfuttatja, és legalább egy kicsi, de állandó vevőkört kiépít magának.

## Éves terv - Krisztián

**Mai dátum:** 2013.01.01.

**Célom:** 2013.12.31-et írunk, ebben a hónapban magasabb volt a bevétel, mint az egész évben összesen, és tudom, hogy ez egy felfelé mutató tendencia, nem pedig hullám. A vásárlóim örömmel rendelnek tőlem, nagyon elégedettek, aminek hangot is adnak pozitív visszajelzés formájában.

**Célom megvalósításához szükséges kompetenciák:**

- marketing tudás bővítése
- termékfejlesztés
- időgazdálkodás

Hónap	Havi teendő
Január	2 könyvet elolvasni az időgazdálkodásról
	feliratkozni a neten az összes ingyenes hírlevélre, ami marketing oktatással foglalkozik
	az ingyenes hírleveleket átolvasni, és leiratkozni azokról, amelyek nem ütnek meg az elvárt színvonalat
Február	a januárban olvasott időgazdálkodó könyvek tartalmát beépíteni a mindennapjaimba
	ingyenes marketing hírlevelek tanácsait apránként beépíteni a vállalkozásomba



<b>Március</b>	kiválasztani a szerintem legjobb marketing tanácsadó céget, és utánanézni, elolvasni a lehető legtöbb ingyenes anyagát, blogbejegyzéseit, cikkeit, tanulmányait
	a termékemről közeli és távolabbi ismerőseim véleményét kikérni, megkérdezni tőlük, milyen változtatásokat eszközöljek ahhoz, hogy kedved kapjanak a vásárlásra. Feltenni a "mi lenne ha..." kérdést.
<b>Április</b>	az általam választott marketing-tanácsadó cégtől személyre szabott konzultációs árat kérni, és a tanácsokat AZONNAL gyakorlatba ültetni, alkalmazni, elvégezni a megbeszélte feladatokat
<b>Május</b>	garanciát vállalni, és megkérni a vásárlóimat, hogy véleményezzék a cégem tevékenységét. Vagyis ne csak a termékemet, hanem mindent, ami a megrendelésével együtt jár, az megrendelést, a kiszállítást, az átvételt, a gyorsaságot, a minőséget és hogy azt kapta-e, amit várt, esetleg jobbat vagy rosszabbat.
<b>Június</b>	nyaralás során feltöltődni, és új ötleteket összeírni, amivel tevékenységem minőségén javíthatok
	ismét kikérni az ismerőseim véleményét, hogy az utolsó megkérdezés óta lát-e valami változást, pl. szebb lett-e a honlap, áttekinthetőbb-e, stb.
<b>Július</b>	újabb terméket bevezetni, ami viszonteladásra is alkalmas, nem csak végfelhasználásra
<b>Augusztus</b>	magasabb szintre emelni a marketing tudást, még több elméletet beültetni a gyakorlatba, tesztelni tesztelni és tesztelni
<b>Szeptember</b>	ha szükséges, újból átlapozni az időgazdálkodásról szóló könyveket
	visszatekinteni az évre, hogyan alakult az elvárthoz képest, megnézni mennyi idő van még hátra az évből, és ehhez képest összeírni, mi az, ami még elengedhetetlen ahhoz, hogy a célom decemberig megvalósuljon
<b>Október</b>	többet fordítani hirdetésekre, hogy minél több emberhez eljusson a hírem
	fejlesztési-tesztelési-véleményeztetési hármassal folyamatos fenntartása
<b>November</b>	maximális figyelmet fordítani a vevőelégedettségre, a 100% pontosságra, és minőségre
<b>December</b>	a hónap elején a karácsonyi hajrában kiüríteni a készletet, hogy jövőre új termékpalettával állhassak elő



### 3. Példa – Barbi és Józsi

Barbi és Józsi el túlsúlyos házaspár, akik hajdanán sportos testalkattal rendelkeztek, azonban a kényelem és unalom megtette hatását, végeláthatatlan hízásba kezdtek. Elhatározták, hogy most igazán komolyan fogják venni a fogyást, együtt teszik ezt, támogatva egymást és minden erejüket beleadva, mert hisznek abban, hogy ha a feleslegtől megszabadulnak, néhány egyéb probléma is automatikusan megszűnik az életükben.

## Éves terv – Barbi és Józsi

**Mai dátum:** 2013.01.01.

**Súly:** Barbi: 112 kg. Józsi: 128 kg.

**Célunk:** 2013.12.31-et írunk, ebben az évben összesen 60 kg-tól szabadultunk meg ketten, és nincs megállás, egyre fittebbnek és frissebbnek, megkönnyebbültnek és egészségesebbnek érezzük magunkat. A kezdeti szenvedésre már nevetve emlékszünk vissza, és kimondottan örülünk annak, hogy tudtunk hinni a változásban.

#### Célunk megvalósításához szükséges kompetenciák:

- önismeret, hogy a hízás lelki okait is tudjuk orvosolni
- egészséges életmód szerinti étkezés ismerete
- jártasság a sportban (mit-hogyan-mikor)

Hónap	Napi teendő
Január	elhagyni a csokit és a csipszet a napi étkezésből
	több zöldséget és gyümölcsöt beépíteni a mindennapjainkba
Február	napi 5-ször étkezni, de adagonként kevesebbet, mint amennyit eddig szedtünk



	krumpli, rizs és tésztaköret helyett salátaköretet választani
<b>Március</b>	naponta egy órát sétálni, közben a februári étkezési szokást tartani
<b>Április</b>	
<b>Május</b>	90 napos szétválasztó diétát végigcsinálni
<b>Június</b>	
<b>Július</b>	minden reggel felkelés után 20 percet mozogni, tornázni, könnyebb gyakorlatokat végezni
	az egészséges, és mértékkel történő étkezést tartani
<b>Augusztus</b>	fogadni az ismerősök dicséretét, és elismerő szavait :)
<b>Szeptember</b>	erősíteni egymás kitartását
	elmenni valahová nyaralni, lehetőleg aktív pihenést választva
<b>Október</b>	sokat sétálni, együtt, kézenfogva, büszkén egymásra, hogy mit sikerült elérnünk
	az egészséges, és mértékkel történő étkezést tartani
<b>November</b>	visszaemlékezni az évre, megbeszélni, mi volt a legnehezebb, mit csinálnánk másképp, hogy jövőre még több sikerélményünk lehessen, és a folyamat folytatódjon
<b>December</b>	egymást támogatva "átvészelné" az ünnepeket úgy, hogy nem zabáljuk degeszre magunkat, ellenállunk az édes falatoknak, de mégis kiválóan érezzük magunkat
	végcél: szexi és csinos ruhában szilveszterezni

**Ha úgy érzed, segítségre van szükséged az éves terved elkészítésében, ötletihányban szenvedsz, vagy csak nem vagy biztos 1-2 dologban, fordulj hozzám bizalommal a [pallanea@pallanea.hu](mailto:pallanea@pallanea.hu) e-mail címen. Szívesen segítek, amiben tudok.**

