

# TARTALOM

▪ Előszó (Bógel György)	9
▪ Bevezetés	11

## I. RÉSZ

### LEGÉRTÉKESEBB VAGYONOD KOMPETENCIÁDBAN REJLIK

<i>Bevezető</i>	15
1. FEJEZET / MIÉRT OLYAN FONTOS A KOMPETENCIA?	
▪ 1.1 Mit jelent a kompetencia?	23
1.1.1 Mi adhat versenyképes kompetenciát a céged számára?	25
1.1.2 Mi válhat számodra alapvető – és emiatt versenyképes kompetenciává?	28
▪ 1.2 Tegyük rendet a fogalmi zűrzavarban!	33
1.2.1 Milyen kifejezésekkel nevesítik a cégkompetenciát?	33
1.2.2 Milyen fogalmakkal írják körül az egyéni kompetenciát?	34
1.2.3 Mikor tőke (forrás) és mikor erőforrás (eszköz) a kompetencia?	37
1.2.4 Mit jelent a kompetenciákkal való ga(rá)zdálkodás?	40
2. FEJEZET / HOGYAN LEHET A CÉGKOMPETENCIÁT KONTROLLÁLNI?	
▪ 2.1 Megegyezik-e a láthatatlan vagyon a cég kompetenciavagyonával?	46
2.1.1 Kompetenciavagyon = a cég piaci értéke – könyv szerinti értéke?	47
2.1.2 Miért nincs benne a cégkompetencia a vagyonmérlegben?	51
▪ 2.2 Hogyan lehet a cégkompetencia nagyságáról érdemi információt nyerni?	53
2.2.1 Hogyan lehetne a cégkompetenciát kontrollálni a vezetői számvitel keretében?	55
2.2.2 Hogyan lehetne a cégkompetenciát beemlíteni a pénzügyi számvitel mérlegébe?	63
3. FEJEZET / MELYEK AZ EGYÉNI KOMPETENCIA ÖSSZETEVŐI ÉS SAJÁTOSÁGAI?	
▪ 3.1 Melyek egyéni kompetenciavagyonod fontosabb összetevői?	66
▪ 3.2 Milyen sajátosságai vannak az egyéni kompetenciaforrásaidnak?	70

3.2.1 Mitől válhat negatívvá a kompetenciád?	75
3.2.2 Miért csak ritkán egyezik meg a hasznosított kompetencia a potenciális kompetenciával?	77
3.2.3 Van-e idegen forrás az egyéni kompetenciavagyonod forrásai között?	79
3.2.4 Miért nem alkalmas a pénz az egyéni kompetenciavagyon mérésére?	80
▪ 3.3 Mikor vagy elemedben? (olvasmány)	81
3.3.1 Melyek a legfontosabb egyéni kompetencia-erőforrásaid?	88
3.3.2 Hangold össze és sokszorozd elemi energiáidat!	93

## 2. RÉSZ

## KOMPETENCIÁID KITELJESÍTÉSE ÉLETED SORÁN

4. FEJEZET / MŰVÉSZET-E AZ IDŐGAZDÁLKODÁS?	99
▪ 4.1 Lehet-e az időt menedzselni?	101
▪ 4.2 Kompetencia-e az időgazdálkodás?	104
5. FEJEZET / MILYEN IDŐGAZDÁLKODÁST VÁR TŐLED A MUNKAHELYED?	107
▪ 5.1 Mekkora esélyed van az elhelyezkedésre életkorod függvényében?	108
▪ 5.2 Hogyan illeszkedj céged életciklusához?	112
▪ 5.3 Mennyire függsz mások munkastílusától és időbeosztásától?	117
6. FEJEZET / ADJ SZÁMOT A HIÁBAVALÓAN ELVESZTEGETETT IDŐDRŐL!	
▪ 6.1 Hogyan tudsz számot adni idődről (és életedről)?	121
6.1.1 Tervezd és kontrolláld időfelhasználásodat!	124
6.1.2 Állítsd össze az idő-flow mellett időszámadásod eredményét és mérlegét is!	130
▪ 6.2 Időfelhasználásod egyben energiaáramlással is jár!	132
6.2.1 Törekedj energiáid optimalizálására!	135
6.2.2 Vizsgáld energiáid hasznosítását is!	137
6.2.3 Mérlegeld energiahasznosításodat kompetenciavagyonod változásaként!	137
7. FEJEZET / VESS SZÁMOT IDŐ- ÉS ENERGIAFELHASZNÁLÁSODDAL!	139
▪ 7.1 Hogyan tudsz számvetést készíteni idő- és energiafelhasználásodról (életminőségdről)?	140
▪ 7.2 Tégy különbséget öröm és siker között!	142
▪ 7.3 Tervezd és kontrolláld életminőségedet!	148
7.3.1 Erősségeidre összpontosíts, fejleszd, amiben eleve jó vagy!	151
7.3.2 Állítsd össze egyéni teljesítménymérési rendszeredet!	151
7.3.3 Készítsd el egyéni stratégiai térképedet!	154
7.3.4 Mégis, kinek az élete?	155
8. FEJEZET / ISMERD ÉS KONTROLLÁLD EGYRE JOBBAN ÖNMAGADAT!	
▪ 8.1 Tanulj meg jól gazdálkodni elemi energiáiddal!	158
▪ 8.2 Tanuld meg, mit jelent, ha „megérik” az idő!	161

▪ 8.3 Törekedj a teljességre!	164
▪ 8.4 Vess számot azzal, hogy felelős vagy!	168
8.4.1 ...önmagadért, azért amit teszel/nem teszel!	173
8.4.2 ...létfeltételeid, környezeted valós értékeiért!	175
8.4.3 ...kimondott és elhallgatott gondolataidért!	177
8.4.4 ...felszínre hozott és elfojtott érzéseidért!	178
8.4.5 ...önmegvalósításodért, magasba törő céljaidért és lezuhanásaidért!	179
8.4.6 ...kötelezettségeidért és kötelezettségeid elmulasztásáért is!	181
8.4.7 ...kapcsolataidért, a kötéstől az oldásig!	182
8.4.8 ...életváltásaidért és megújulásaidért!	184
8.4.9 ...bizalmaidért, hitedért, értékrendedért vagy ezek hiányáért!	186
8.4.10 ...önfegyelmédért, belső tartásodért vagy ezek hiányáért!	187
8.4.11 ...függőségeidért, függetlenségedért!	189
8.4.12 ...sorsodért!	191
▪ Felhasznált irodalom	193