

Szórvány Alapítvány, Bartók Béla Elméleti Líceum, Katház Közhasznú Nonprofit Kft.

Pályaorientáció és karriertervezés

Képzési tananyag

Tartalom

<i>Bevezető</i>	2
<i>Csoportalakítás</i>	3
<i>Önismereti alapok I. (Képességek, készségek – érdeklődés – értékek)</i>	4
<i>A pályaválasztást befolyásoló külső tényezők</i>	9
<i>Lifelong learning. Képzési rendszerek itthon és a határ másik oldalán</i>	12
<i>Helyzetértékelés – Személyes SWOT elkészítése</i>	13
<i>Karriertervezés / Életpálya tervezés</i>	15
<i>Személyes kompetencia-mérleg, helyzetértékelés és karrierterv véglegesítése I.</i>	17
<i>Önismereti alapok II. (Képességek, készségek – érdeklődés – értékek)</i>	17
<i>Kommunikációs készségek fejlesztése, ego-marketing technikák</i>	18
<i>Alkalmazók elvárásai, munkahelyi alkalmazkodás</i>	20
<i>A tréning értékelése</i>	23
<i>Mellékletek</i>	25

Bevezető

A pályaorientáció egy olyan folyamat, amely során próbálunk eligazodni a pályák világában úgy, hogy iránytűként az önismeretet használjuk. Közben lehetséges térképeket, útvonalakat rajzolhatunk vagy tanulmányozhatunk, és készségeket alakítunk ki annak érdekében, hogy bármikor, amikor életünk során döntéseket kell hoznunk szakmai életünkkel kapcsolatosan, tudjuk ezt a speciális iránytűt használni, ismerjünk fel egy-egy ismerős útvonalat, helyzetet, térképrészletet vagy rajzoljunk újra egy-egy útvonalat.

Képzési útmutatónk egy olyan lehetséges pályaorientációs csoportos foglalkozást ír le, amely keretet nyújt a fiatalok számára, hogy számos kérdést megfogalmazzanak és válaszlehetőségeket körvonalazzanak. A témák tekintetében egyaránt terítékre kerülnek a pályaválasztás szempontjából lényeges önismereti kérdések, pályaismereti alapok, képzési rendszerekkel kapcsolatos információk, de alkalmat nyújt helyzetértékelési technikák vagy mérlegelő módszerek kipróbálására és nem utolsósorban az egyéni pályaterv kialakítására is. A javasolt saját élményű tanulásra alapozó módszerek elősegítik az egyéni munkában végzett önelemzést, a kiscsoportos megbeszéléseket, feldolgozásokat, valamint a teljes csoportban megvalósuló általánosításokat is.

A foglalkozási tervben minden témát egy rövid bevezető előz meg, amelyben azt a látásmódot szeretnénk megosztani, amely a csoport munkáját jellemezte. A javasolt gyakorlatok lehetséges módjai annak, ahogy a témát be lehet vezetni, fel lehet dolgozni. A mellékletek tartalmazzák a javasolt gyakorlatokhoz tartozó feladatlapokat, munkalapokat, valamint más lehetséges gyakorlatokat, amelyek közül válogatni lehet a témáknak megfelelően vagy a csoport igényei alapján.

A képzési anyagot összeállító munkacsoport tartalmaz önismereti, pályaorientációs utazást kíván minden fiatalnak, akik ennek a képzési csomagnak a mentén próbálják tisztázni, körvonalazni, kidolgozni életpályájuk céljait, a képzőknek pedig azt kívánjuk, hogy hasznosítsák saját tapasztalatuknak, kreativitásuknak megfelelően ezt a képzési csomagot annak érdekében, hogy a fiatalok útkeresése eredményes legyen.

I. hétvége/ rész (14 óra + 2 óra önálló munka tanácsadási lehetőséggel)

Csoportalakítás

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
1 óra	5 perc	Köszöntés, bevezetés, a tréner/ek bemutatkozása	A csoport körben ül.	
	25 perc	A résztvevők bemutatkozása - gyakorlat 1. Honnan jöttem? 2. Hol vagyok? 3. Merre tartok?	A résztvevők 3 kártyát választanak ki, amelyek segítenek megválaszolni az adott kérdéseket, majd ezeket bemutatják a csoport előtt.	Dixit kártyák vagy különböző témájú képek Labda
	20 perc	Félelmek és elvárások	A résztvevők egyik lapra felírják a képzéssel kapcsolatos elvárásaikat, a másokra pedig a félelmeiket. Ezt követően mindenki felragasztja a lapocskákat: az elvárásokat a fa lombkoronájára, a félelmeket a fa gyökérzetére.	Kétszínű post-it írószerszám mindenkinek

				Flipchart lapra rajzolt nagy fa
	10 perc	A képzés ismertetése, a csoportszabályok megfogalmazása	A trénerek bemutatják a képzési programot, a munkamódszereket és reflektálnak az elvárásokra. A csoport megalkotja a szabályait, figyelembe véve a megfogalmazott félelmeket is. Javaslat: kommunikáció, titoktartás, pontosság, telefon.	Flipchart lap Marker

Önismereti alapok I. (Képességek, készségek – érdeklődés – értékek)

ÉRTÉKEK

Családból hozott értékek: Minden családnak van egy kimondott/kimondatlan értékrendje. Olyan alapelvek, amik összessége csak az ő családjukra jellemző. Ebben a blokkban azokat az értékeket vesszük számba, amelyek valamilyen módon köthetőek a munka világához, amik segítik a fiatalot a saját munkájában.

Személyes értékeinek felismerése, elfogadása: Mindannyiunknak vannak értékei. Valamiben tehetségesek vagyunk, valamihez különösen jól értünk, bizonyos helyzeteket nagyon könnyen oldunk meg. Ezek mind olyanok, amik alapja egy olyan érték, amire tudunk támaszkodni, ami segít nekünk a munkában, a tanulásban. Ennél a fókusznál azt gyűjtik össze, amire ők tudnak építeni, amit már értéként tudnak azonosítani. Az adott érték beazonosítása mellett nagyon fontos az az attitűd is, ahogyan erre a fiatal tekint. Teret kell adnunk annak is, hogy a saját értékeit olyan adottságként tudja elfogadni, ami őt segíti a személyes fejlődésében.

Képességeink tesznek minket egyedivé, különlegessé. Ebben a blokkban arról tudunk beszélni, mi kell ahhoz, hogy a képességeinket felismerjük, és hogyan tudjuk fejleszteni azokat. Mindenki a már megélt tapasztalatait tudja megosztani, azokat a dolgokat, amiket képes volt elvégezni. A

számos képességeink használatának kombinációja és egymásra épülése ad választ arra, miért pont azon a módon végzünk egy-egy tevékenységet, mitől is vagyunk egyediek. Szót ejtünk arról is, mire van szükség a képességeink fejlesztéséhez - itt a szándékot és a gyakorlást lehet kihangsúlyozni. Ezek többféle tulajdonsággal (hit, kitartás, hűség önmagamhoz, bizalom, remény, ...) alátámasztva működnek igazán jól - így vissza tudunk csatolni az értékeink fontosságára, az alapozás jelentőségére.

JOHARI ABLAK

Az önismeret egyik nagyon hasznos eszköze a JOHARI ablak. Elsőként a résztvevő elgondolkodik azon, hogy milyen tulajdonságai vannak, és ezt mennyire ismerhetik mások - ebből összeáll számára az az ideál, amit önmagáról képzel. A többiek visszajelzéseiből tükröt kap, így tud az ideálon módosítani, vagyis a magáról alkotott kép reálissá válik. Végül pedig megismerik a diákok azt, hogy vannak még rejtett tulajdonságaik, érdemes nyitottnak lenni ezek felismerésére. A feladatot az teszi teljessé, amikor belátják, hogy a fejlődés egy élethosszig tartó folyamat, ami a rejtett területeinek nyitottá tételét is jelenti.

KÉPESSÉGEK

A képességeink azok a lehetőségek, amiket készséggé tudunk fejleszteni, így függnék össze és épülnek egymásra. Mindannyiunkban van hajlam arra, hogy egyes dolgainkat szívesebben végezzük, kisebb energia befektetésként éljük meg. Ezt az indítást járjuk körbe ebben a szakaszban. Megnézzük, honnan erednek a készségeink, hogy mi különbözteti meg azokat a vágyódástól, hova lehet velük eljutni, hogyan tudjuk hosszú távon fejleszteni.

MOTIVÁCIÓK

Honnan szerzi, rövid/hosszú távú-e. Célunk, hogy megismerjék a motiváció alapvető sajátosságait.

VÁGYAK, ÉRDEKLŐDÉS

Az önismereti rész végén azt fogjuk áttekinteni, mi érdeklí az egyes fiatalokat, milyen területekhez van vonzalmuk, mivel foglalkoznak szívesen. Ezt az érdeklődést megnézzük az értékeik, képességeik és készségeik tükrében, azzal a céllal, hogy a csoport erejét használva mindenki reális képet kapjon az őt érdeklő munkaterületekről. Elkülönítjük a vágyakat a megalapozott érdeklődési köreiktől. A célok megfogalmazásának szakasza ez, amiben megismerik a SMART célok elemeit és saját célokat fogalmaznak meg. A rövid- és hosszútávú célokon túl mindenki lehetőséget kap arra, hogy az életcélját, a hivatását is megfogalmazza. Az önismereti megalapozás így kerekedik ki számukra. Megfogalmazzák a résztvevők, hogy milyen értékekre szeretnék építeni az életüket, ebben milyen képességek és készségek segítik őket, s mindez hová vezet majd őket rövid és hosszabb távon egyaránt - mindez pedig az életcéljuk, hivatásuk teljességében.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
4 óra	30 perc	Családból hozott értékek felismerése	Minden résztvevő kap egy papírlapot, erre körberajzolja a tenyerét. Az ujjakba egy-egy olyan értéket kell írniuk, melyet saját családjukból hoztak. A feladatot kiscsoportos megosztással zárjuk.	A/4 - es papírlapok Színes ceruzák
	20 perc	Személyes értékek felismerése, elfogadása	Érték licit: mindenki kap 200 petákat és egy aukción licitálhat az összegyűjtött értékekre. 5 petákkal lehet emelni, a legtöbbet ígérő viszi. Amikor elfogytak az értékek, akkor megbeszéljük, ki mit és miért választotta azokat az értékeket.	Értéklista (1-es melléklet)

	10 perc szünet			
	30 perc	JOHARI ablak elkészítése	<p>Képességeink egyedivé, különlegessé tesznek minket. A tréner rövid beszélgetéssel bevezeti a feladatot, javaslatok: saját képesség, fejlődés, tapasztalatok, szándék és motiváció.</p> <p>A JOHARI ablakot rövid elő esetén elég, ha csak felvezeti a tréner, a feladatot az egész tréning során lehet végezni.</p>	JOHARI ablak kinyomtatva mindenkinek (2-es melléklet)
	30 perc	Készségeink, motivációink	<p>A résztvevők lerajzolják motivációikat szimbólumok segítségével a lapra. A személy önmagát jeleníti meg középen a papíron, körülötte ábrázolják a motivációkat; minél erősebb, annál nagyobb méretben, minél fontosabb, annál közelebb ábrázolandó a személyhez. A feladatot kiscsoportos (3 fő) megosztással zárjuk.</p>	Papírlap Pasztellkréta
	10 perc szünet			
	50 perc	Készségek tükrében mik a reális érdeklődési területek I. Életvonal készítés	<p>A lap bal szélén mindenki jelöljön ki egy pontot, ez lesz a születése pillanata. Valahol az első negyedében lesz a jelen pontja, odáig azokat az életeseményeit jegyezze fel, amik jelentős befolyással voltak rá. Nem kell részletes életút, 4-6 esemény elég. Ezután jelölje ki az 5, 10, 25 év múlva pontjait és a 75 éves születésnapját a vége felé. Minden ponthoz írja, mit fog csinálni (munka), hol és</p>	Mindenki számára A/4-es lap (akár színes) Írószer

			kikkel lakik (ház - lakás; város - falu; ország), mit ért el (bármi, amit ő gondol eredménynek). Ezt megosztjuk egymással - nem értékeljük! Záróköre: Hogy érezted magad?	
	10 perc szünet			
	50 perc	Készségek tükrében mik a reális érdeklődési területek II. SMART	Rövid informális körben elmagyarázzuk a SMART betűszó egyes tagjait, s azt, miért fontos egy célnál ezek megléte. Hármas csoportokra osztjuk a diákokat, szimpátia alapján. A kiscsoport megvizsgálja minden tagnál az életvonalra felírt jövőbeni vágyakat és átalakítják az előbb megismertek szerint SMART célokká. Néhány (bátor) jelentkező megosztja ezt a teljes csoporttal is. A következő feladatuk a triában, hogy mindenkinek meghatároznak 3 olyan rövidebb távú (pár hónapos) célt, amit el kell érjen ahhoz, hogy az ötéves célja teljesülhessen. Ezzel meghatározzák azokat a fejlesztési területeiket, amire a céljaik eléréséhez szükségük van - amennyiben ez nem világos számukra, érdemes megvitatni nagycsoportban.	

A pályaválasztást befolyásoló külső tényezők

Értékrendünk megalapozója a család, amiben nevelkedtünk. Érdekes a fiatalokkal átbeszélni, milyen segítő vagy gátló hatásokat érzékelnek önmagukon és ezt hogyan tudják a saját fejlődésük szolgálatába állítani.

Látélet az aktuális helyzetről. Formális és nem formális képzések megismerése. Bemeneti kompetenciák és kimeneti képesítés jelentősége. Úgy jellemezhetnénk, hogy egy térképet kapnak a képzési lehetőségekhez, olyan magyarázatokkal, amik az eligazodásban nyújtanak segítséget.

Mire idáig jutunk a diákokkal, már elég jól össze kellett állni bennük a saját fejlődési céljuk, kompetenciáikra alapozott jövőképük. Itt lehet ezeket a célokat elhelyezni a képzési lehetőségekben, meghatározni az egyéni fejlesztési utat.

Ebben a részben az álláskeresés alapvető eszközeivel és technikáival ismerkednek meg a diákok. Cél, hogy minél szélesebb palettát lássanak, a mélyebb feldolgozás egyéni munkában történhet. További cél megismerni az összes lehetőséget: középiskola, szakközépiskola, felnőttképzések, szakma tanulása, OKJ, egyetem, főiskola, külföld, au-pairkedés, önkénteskedés, utazás.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
3 óra	20 perc	Mi befolyásolta a korábbi pályaválasztási döntésemet?	Beszélgetést kezdeményez a tréner arról, hogy mi befolyásolja a pályaválasztási döntéseinket? A kulcsszavak felkerülnek egy flipchart lapra (családtagok, iskola híre, majdani munkalehetőségek, képességek, érdeklődés, a szakma presztízse) Mindenki rajzol egy akkora kört, amekkora a lap. A lap szélére felírják azokat a tényezőket, amelyeket a saját döntésükben	A4-es lap Írószer Flipchart lap Marker

			<p>azonosítottak. A kört annyi szeletre osztják, ahány tényezőjük van, a szeletek nagysága jelzi a tényező fontosságát a döntésben.</p> <p>Miután az ábrák elkészültek, a résztvevők sétálni kezdenek a teremben és minimum három személlyel megbeszélik a döntéseiket.</p>	
40 perc	Családfa szakmákkal, a családból hozott értékek	a	<p>Minden résztvevő elkészíti a családfáját és a nevekhez a szakmákat, foglalkozásokat is beírja.</p> <p>A résztvevők párokat alkotnak és a kapott értékelő lap alapján interjú formájában feldolgozzák a tapasztalatot.</p>	Családfa szakmákkal – feladatok és értékelő lap (3-as melléklet)
10 perc szünet				
30 perc	Iskola: Kedvenc tantárgyaim, órai és órán kívüli tevékenységeim – listázás és elemzés		<p>A résztvevők összeírnak legalább 12 kedvenc tevékenységet, majd ezeket elemzik a tréner segítségével:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milyen kapcsolat van a kedvenc tantárgyak és az érdeklődési terület/típus között? • A tevékenységeket inkább egyedül vagy másokkal végzi, inkább kint vagy inkább bent? 	A4-es lap Írószer Flipchart lap Marker

			<ul style="list-style-type: none"> • Mivel kapcsolatosak a kedvenc tevékenységek: emberekkel, adatokkal, gépekkel, gondolatokkal? • Milyen szakmákban lehetne ezeket fő munkaidőben csinálni? 	
20 perc	Szakmák és mítoszok		A résztvevők hármas csoportokat alkotnak és megvitatják a feladatlapon lévő mítoszokat. Majd beszélgetést kezdeményeznek az előítéletekről, mítoszokról.	Feladatlap (4-es melléklet)
10 perc szünet				
20 perc	Lennék... sohasem lennék...		A résztvevők választanak egy szakmát és egy munkaeszközt, amik lennének, és amik nem, és megindokolják a választásaikat Pl. Lennék szakács, mert szeretem, ha az emberek elégedettek, de nem lennék darus, mert tériszonyom van. Lennék egy finom véső, mert szép formákat alakít ki az anyagban, de nem lennék fűrész, mert az sérti az anyagot.	

	30 perc	Amikor nagy leszek	A résztvevők kapnak egy-egy példányt a feladatlapból és egyénileg kitöltik. Ezt követően újabb párokat alakítanak ki és megbeszélik a tapasztalatokat.	Feladatlap (5-ös melléklet)
--	---------	--------------------	--	-----------------------------

Lifelong learning. Képzési rendszerek itthon és a határ másik oldalán

Ebben a blokkban a tanuláshoz kapcsolódó negatív attitűdöt fogjuk átfordítani. Megismerkedünk azzal, hogy milyen más módokon fejleszthetik önmagukat, mint a hagyományos iskola. Nyitottá akarjuk tenni a fiatalokat saját fejlődési útjuk megtervezésére. Ismereteket is át fogunk adni arról, milyen képzési lehetőségeket tudnak használni és hogyan lehet ezekre rátalálni. Pozitív attitűdöt kialakítani magával a tanulóval kapcsolatban egy interaktív beszélgetésen keresztül.

A tanulás kicsit leegyszerűsítve a diák számára az iskolai, formális módon végzett oktatást jelenti. Azt ahol információkat juttatnak el hozzá, aztán erről számot kell adnia. Mindez meghatározott helyen és időben, többnyire pontos keretek között. Az élethosszig tartó tanulás emellett számos olyan módszertani elemet is kínál, ami a formális tanuláson túlmutat, különösen, ha a munka világára gondolunk, az iskolaévek után. Célunk, hogy nyitottá tegyük a fiatalokat a tanulás más formáira, hogy önmaguk felismerjék, milyen gazdag tárháza van a fejlesztési lehetőségeknek. Ha sikerül megismerniük ezeket a módszereket, akkor nyílik lehetőségük arra, hogy kiválasszák azokat, amiket alkalmazni tudnak, amire képesek érzik magukat. Mindezeket úgy fogjuk megalapozni, hogy a tanulásról alkotott negatív gondolatokat átfordítjuk egy olyan szemléletmódra, ami a tanulást értéknek tekinti. Fontos, hogy mindenki képes legyen megfogalmazni a visszahúzó attitűd helyett legalább egy olyan látásmódot, ami számára a tanulás örömét jelenti.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
2 óra	50 perc	Magyarország	Képződési lehetőséget feltárása, bemutatása. Kiegészíthető személyes tapasztalattal, esettanulmánnyal.	Projektor Laptop
	10 perc szünet			
	50 perc	Románia	Képződési lehetőséget feltárása, bemutatása. Kiegészíthető személyes tapasztalattal, esettanulmánnyal.	

Helyzetértékelés – Személyes SWOT elkészítése

Önmagunk ismerete valahol azokkal a kisgyerekkori lépésekkel kezdődik, amikor elhatároljuk magunkat másoktól. Az első kimondott ÉN-től elindul mindannyiunkban egy gyönyörűsége folyamat, amiben az identitásunkat kialakítjuk. Ez azonban kevés elemében tudatos fejlődés, amit kontrollálni akarunk. Szokásaink alakulnak ki, viselkedésmódokat próbálgatunk, lassan összeáll a jellemünk. Az önismeret abban segít nekünk, hogy ennek a folyamatnak a lehető legtöbb elemét tudatos szintre emeljük. Önmagunk megismerése egy megkezdett, de soha be nem fejeződő törekvés, ami élethosszig tart. Egyéni döntésünk és felelősségünk, milyen mélyre akarunk ebben jutni. A SWOT analízis egy olyan eszköz, amit személyre szabva is lehet alkalmazni és hasznos útmutatót adhat saját magunkhoz. Erősségeinket már a képzés első részében összegyűjtöttük, így a felsorolásuk mellett azt a pluszt kapják a résztvevők, hogy az értékeikre, képességeikre és készségeikre erőforrásként

tudnak tekinteni. Az üzleti világban használt Gyengeségek kategóriát előremutató szemlélettel fogjuk használni. A céljaink megfogalmazása már segített nekünk abban, hogy lássuk, mit kell még elsajátítanunk, mit kell még fejlesztenünk. Ennek szellemében a második kategóriát azokkal a fejlődési területekkel töltjük fel, amik a céljaink eléréséhez szükségesek. A miben szeretnék fejlődni kérdés így nem csak azt a területemet jelöli ki, amiben gyenge vagyok, hanem azt is, amit jól tudok és még jobban szeretnék. A harmadik kategóriába olyan lehetőségek kerülnek, amikben a céljainkban benne vannak, hiszen erőfeszítéseket ezekért érdemes tenni. Ezt a négyzetet ötletbörze szerűen lehet használni, az elsöre furcsának tűnő gondolatot is beírva. Ez segít abban, hogy vágyaink és álmaink ne vesszenek el, és átgondolásukra ösztönöz, lehetővé téve, hogy céllá váljanak. Az utolsó negyedben gyűlnek össze azok a veszélyek, amik nehezítik vagy megakadályozzák a céljaink elérését, személyiségünk kívánt formában való kibontakozását. Hangsúlyt kell adjunk itt a belső gátjainknak, hiszen a külső körülmények felett nincs igazán befolyásunk, érdemes arra fordítani energiáinkat, amikre valóban hatással tudunk lenni. A személyes SWOT analízis elkészítése így olyan tükröt fog mutatni, amibe a fejlesztési tervek átgondolásakor mindig hasznos belenézni, sokat tud segíteni a reális irányok meghatározásában. Élethosszig tartó fejlődésünkben ennek ismeretében egy strukturált formát tudunk alkalmazni, ami megkönnyíti az utunkat, ami önmagunk megismerése felé visz.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
2 óra	120 perc	Önmagukhoz őszinte, részletes, mély foglalkozásban a SWOT analízis elkészítése	Alkotó folyamat, szükséges a megfelelő bizalmi légkör megteremtése hozzá. Komfortos, otthonos környezet, toll, filc, lapok, hangulatos zene kell az előkészítéshez. Előtte érdemes egy bizalomépítő játékkal megteremteni a nyitottságukat a feladathoz. Ha van, akkor hasznos lehet egy motivációs film vetítése is - olyan, ami emocionális szinten hat. Lehet kiscsoportos elhelyezkedés is,	Papírlapok Toll Filc

de mindenkinek legyen kellő személyes tere, ami az elmélyült munkát segíti. A résztvevőket megkérjük, hogy vegyék elő a céljaikat és a hivatásukat valamint azokat az értékeket, amik fontosak számukra. Elmondjuk, hogy most alkotni fognak, mégpedig a személyes SWOT-jukat. Ismertetjük az egyes kategóriákat, tisztázzuk, hogy mindenki jól érti. Fél órát adunk az egyéni kidolgozásra, nyitott véggel a befejezésben. Aki végzett, szünetet kap és menjen át egy másik helyre, a többiek zavarását elkerülendő. Az egyéni munka után a csoport igénye szerint lehet megosztókört végezni. Ez mehet bizalmi alapon szerveződött kiscsoportokban és akár nagykörben is, a kialakult bizalmi mélységnek megfelelően. Zárókörben az alkotói folyamatot kísérő érzéseket mondjuk ki.

Karriertervezés / Életpálya tervezés

Az életpálya tervezés egy olyan tudatos folyamat, amiben egy fiatal számba veszi képességit, képzettségeit és mindazokat az erősségeket, amikkel már rendelkezik, illetve szeretne rendelkezni. Ezekből kiindulva megvizsgálja azokat a vágyakat és ötleteket, amelyek számára egy lehetséges szakmai utat jelentenek. A jövőre tekintve kiválasztja és prioritizálja azokat, amelyek reálisan elérhetőeknek tűnnek. A következő lépés az lehet, hogy rövid és hosszútávú (smart) célokat rendel az egyes utakhoz, amelyek elérése szükséges azon a szakmai vonalon. Amennyiben kellő időt

szentel ennek a munkának, akkor várhatóan több életpálya lehetőség is fennmarad az előző rostákon, módja marad a választásnak. Ezért a következő lépésben azt tudja megvizsgálni, hogy az egyik vagy másik út milyen kihatással lehet a munkán kívüli idejére. A személyiségünk akkor tud hosszabb távon egészséges maradni, ha a munka - kapcsolatok - pihenés hármasszögéből mindhárom elem kap kellő hangsúlyt az életünkben. Ezért is fontos, hogy a fiataloknak elképzelés legyen arról, hol, kivel, hogyan szeretnék élni a mindennapjaikat. A csak szakmai szempontra kialakított életpálya terveket ezért teszi teljessé a családi háttérre és a személyes időre is figyelő szemléletmód.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
2 óra	20 perc	Lehetséges életutak felfedezése	<p>Pár perc alatt vázoljanak fel egy lapra a résztvevők egy önmaguk számára tervezett / remélt életpályát.</p> <p>Kb. 4-5 fős csapatokban állítsanak össze saját vázlataik alapján egy, már "befutott" embert, akit majd be is mutatnak a csoport többi tagjának. A befutott jelentse: már megtalálta a hivatását, foglalkozását, több évtizede dolgozik. A cél, hogy bármilyen színes életpályát is állítsanak össze; emeljék ki a bemutatás során, mennyit kellett ehhez tanulnia, gyakorlatot szereznie; hozzá lehet írni fiktív családi háttérrel, stb. Emeljék, mi ennek az előnye, hátránya, milyen nehézségekbe ütközött az élete során.</p>	Papír Íróeszköz
	30 perc	Félelmek, nehézségek tudatosítása	Rajz, csoportos megbeszélés.	Papír Íróeszköz

	10 perc szünet			
	60 perc	Küldetésnyilatkozat megírása	Mire teszem fel az életem? Küldetésnyilatkozat megírása előre megadott keretek alapján.	Papír Íróeszköz

Személyes kompetencia-mérleg, helyzetértékelés és karrierterv véglegesítése I.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
4 óra		Önálló munka a következő hétfvéig		

II.Hétfvége/ rész (12 óra + 2 óra önálló munka tanácsadási lehetőséggel)

Önismereti alapok II. (Képességek, készségek – érdeklődés – értékek)

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök

2 óra	20 perc	Bevezető	Mindenki sorban elmondja milyen volt számára a múltkori találkozó és milyen gondolatokkal, kérdésekkel, célokkal jött vissza.	
	30 perc	Nevemből rajzot	Mindenki írja fel a nevét egy lapra, majd azt díszítse ki, rajzolja ki úgy, hogy tartalmazza azokat a képességeket, értékeket, készségeket, érdeklődési területeket, amelyeket a múlt hétvégén tudatosított magában. Ha elkészültek a rajzok, bemutatják őket a csoport előtt. A rajzokból készül egy nagy közös poszter. A képzés végén minden résztvevő visszakapja a saját rajzát (portfólió).	A4es papír Filctoll és színes ceruza mindenkinek Csiptető Labda
	10 perc szünet			
	60 perc	Kérdőívek kitöltése	Intelligencia típusok, Tanulási stílus, Pályaérdeklődési kérdőív (Holland)	

Kommunikációs készségek fejlesztése, ego-marketing technikák

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
4 óra	50 perc	Kommunikációs stílusok	Bemutató a tréneredtől.	

		(asszertív, agresszív, manipulatív, passzív)	A résztvevők négy csoportot alkotnak és bemutatnak egy mindennapi helyzetet, amelyben felismerhető az egyik kommunikációs stílus	
	10 perc szünet			
	10 perc	Álláslehetőségek	Hol és hogyan keressünk állást – bevezető beszélgetés	
	40 perc	Önéletrajz, motivációs levél és video CV- trükkök	Bemutató a trénerétől. Minden résztvevő kap egy üres önéletrajzot, amit ki fog tölteni a saját adataival, mintha egy általuk kívánt szakmára írnak meg, majd fogalmaznak mellé egy motivációs levelet is.	Vetítő Laptop Írószer mindenkinek Kitöltendő önéletrajz A4es lapok
	30 perc	Videó CV	1 perces video CV készítése, visszajelzés	
	10 perc szünet			
	40 perc	Interjú - hasznos tudnivalók	Bemutató a tréner által. Interjú - szimulációs játék, szerepjáték: A résztvevők 3-as csoportokba oszlanak (1 munkaadó, 1 álláskereső, 1 megfigyelő), majd egy állásinterjút szimulálnak.	Kérdéssorok Állásleírások Megfigyelési szempontok

			Végül közösen kielemezzik, hogy mi volt jó és melyek voltak a hibák.	
	10 perc szünet			
	20 perc	A szakmai hálózat	Bevezető beszélgetés a tréner vezetésével. Névsorkészítés azokkal a személyekkel, akik szükség esetén ajánlást írnának.	
	20 perc	Munkajogi kvízzjáték	A kérdések általános munkaügyi kérdéseket tartalmaznak (munkaszerződés, szabadság, jogok, kötelezettségek). A tréner felolvassa a kérdéseket és a résztvevők egyénileg válaszolnak. Ezt követően közösen kiértékelik és tisztázzák az esetleges hibákat, kérdéseket.	Kérdéssorozat helyes válaszokkal

Alkalmazók elvárásai, munkahelyi alkalmazkodás

A munka világában a munkalehetőséget biztosítók elvárásai olyan elsődleges szempontok, amik már rövidtávon is meghatározóak. Ezekről a szempontokról a formális oktatásban rendszerint nem esik szó, a tantárgyi kereteken túlmutatnak. Pedig a legtöbb munkáltató kreatív, önálló, együttműködő, a konfliktusait jól kezelő, csapatban dolgozni képes alkalmazottakat keresnek. A diákok természetesen ezekben a kompetenciáikban is fejlődnek az iskolaévek alatt, azonban nincs kellően strukturált formája a tanórákon. Célunk, hogy ezekkel az elvárásokkal

megismerkedjenek a diákok és ezt a szempontot is beépítsék a munkaerőpiaci tervezésükbe. Az általános képen túl megbeszéljük velük, hogy bizonyos szakmacsoportoknál melyek a hangsúlyosabbak illetve milyen egyéb specifikumokra lehet számítaniuk.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
3 óra	30 perc	Alkalmazók, vezetők elvárásai	Értékek gyűjtése, csoportosítása	
	40 perc	Csoportmunka előnyei, hátrányai	4 csapatot alkotunk, a csapatok additív, kompenzatorikus, diszjunktív és konjunktív feladatot oldanak meg. Mikor készen vannak a csapatok, közös megbeszéléssel zárul a téma: melyik feladattípust volt hasznos/ felesleges csoportban végezni; résztvevők érzéseinek megosztása.	
	10 perc szünet			
	20 perc	Kinek mondjam el?	A résztvevők egymással szemben ülnek párban, majd egy adott téma alapján beszélgetnek 2 percet (1 percet az egyik, 1 percet a másik). Párcsere után a csoportvezető bejelenti a következő témát. Példák: <ul style="list-style-type: none"> • Dolgozni vagy tanulni? 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Külföldön vagy itthon? Városban vagy vidéken? • Fix munkaprogram vagy rugalmas program? • Csapatban dolgozni vagy egyedül? • Nagy cégnél vagy kis cégnél? • Zárt helyen vagy sokat utazni? • Otthonról dolgozni vagy irodában? 	
	80 perc	Különböző munkahelyi rendszerek	Beszélgetés a következő témákban: kinek mi való, nagy cég, hierarchikus rendszer, kis cég, informális munkahelyi hierarchia vagy kötött rendszer, stb.	

A tréning értékelése

Személyes kompetencia-mérleg, helyzetértékelés és karrierterv véglegesítése II.

Idő-beosztás	Perc	Elmélet/Gyakorlat	Részletek	Eszközök
3 óra	60 perc	Személyiségünk fája	<p>A lapra mindenki rajzol egy fát, amelynek legyen gyökere, törzse, legyenek ágai, levele, rügyei, gyümölcsei, virágai és tüskéi. Miután mindenki megrajzolta a saját fáját, a tréner elmondja mindegyik elem jelentőségét:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyökerek: azok az értékek, meggyőződések, gondolatok, melyek megalapozzák a pályaválasztásunkat vagy a karrierünket • Törzs: ami stabil az életünkben, ami a biztonságérzetünket táplálja • Ágak: a másokkal való kapcsolataink, érdeklődéseink • Levelek: készségeink, kompetenciáink, tudásunk • Rügyek: új ötleteink, lehetőségeink, reményeink a jövőnkkel kapcsolatban • Gyümölcsök: sikereink, mostanáig elért eredményeink • Virágok: ami különlegessé tesz minket, erősségeink 	<p>A4es lap Színes ceruza mindenkinek Labda Leírás a szimbólumokkal</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Tüskék: nehézségeink, kihívásaink a karrierünkben <p>Ezt követően a résztvevők kiscsoportban újra elemzik saját rajzukat átgondolva mit, miért rajzoltak. A rajzot kulcsszavakkal is kiegészíthetik. A csoporttársak kérdésekkel segítik a beszélőt.</p>	
	10 perc szünet			
	40 perc	Szerepjáték – 10 év múlva	Mindenki bemutatkozik, mintha 10 év elteltével újból összetalálna a csapat és. Elmesélik, mivel foglalkoznak, hogy érzik magukat a karrierjük szempontjából és visszatekintve a képzésre, mivel maradtak meg, mit használtak fel leginkább az itt tanultakból.	
	60 perc	Értékelés	Portfóliók bemutatása	
	10 perc	Zárás	A tréner összegzi a tréninget, motiválja a diákokat a fejlődés folytatására, lezárja a képzést.	

Mellékletek:



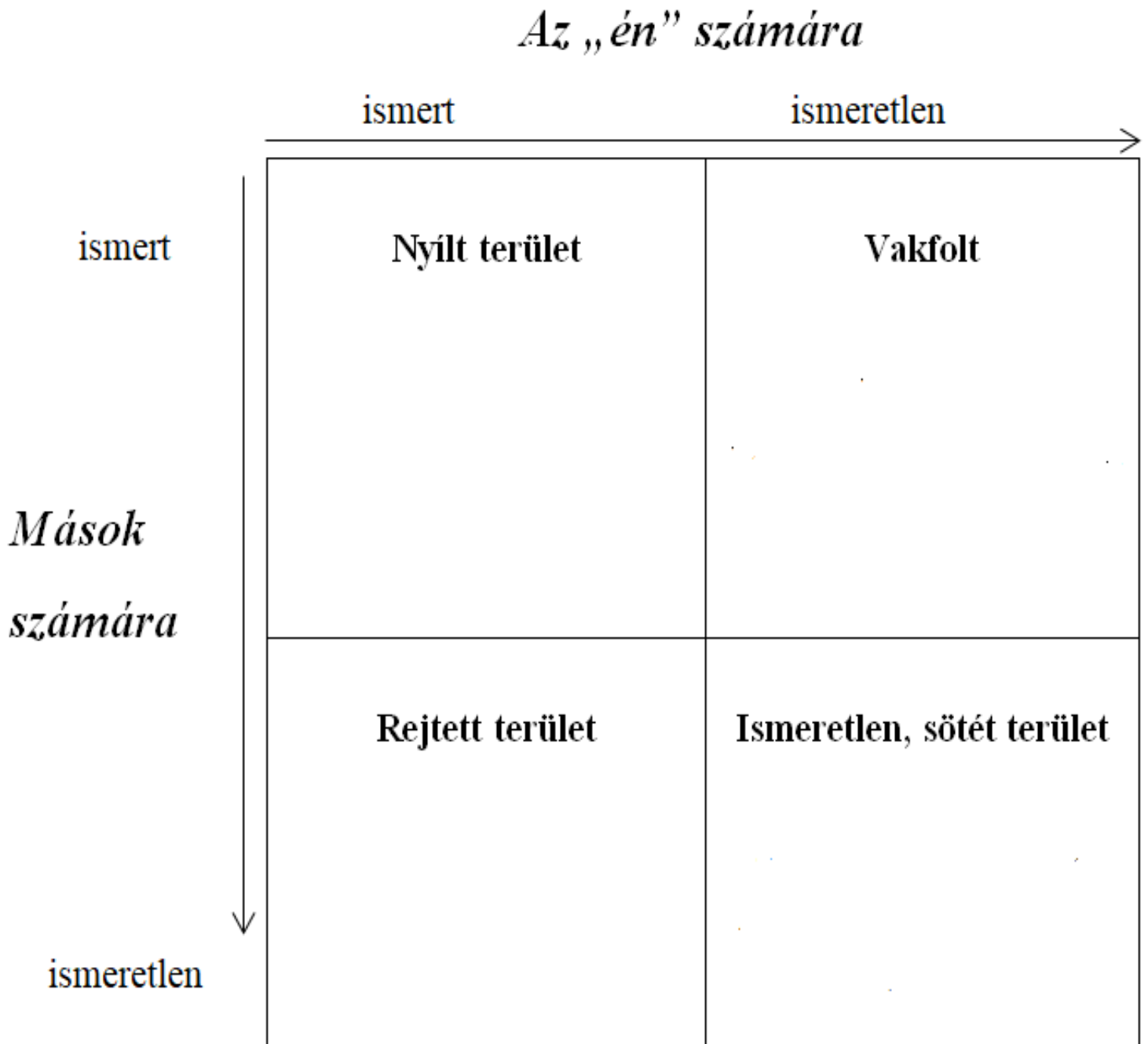
1-es melléklet

Értéklista

1. Önérvényesítés
2. Hit
3. Szeretet
4. Minőség
5. Karrier
6. Barátok
7. Egészség
8. Népszerűség
9. Erő
10. Pezsgő társas élet
11. Harmónia, nyugalom
12. Pénz
13. Család
14. Játék
15. Függetlenség
16. Humor
17. Presztízs
18. Kreativitás
19. Szabadság
20. Esztétikum, szépség
21. Szélsőséges életmód
22. Biztonság
23. Változatosság
24. Szerelem
25. Vidámság
26. Szenvedély
27. Hírnév
28. Természetközelség
29. Döntési hatalom
30. Fejlődés
31. Veszély

2-es melléklet

Johari – ablak (Joseph Luft and Harrington Ingham, 1950)



3-as melléklet

Családfa szakmákkal – Ötletek az értékeléshez, kiscsoportos feldolgozáshoz

1. Számold meg, hányféle foglalkozást találsz a családban.

Melyek ezek?

.....
.....

2. Azt is írd le, hogy kinek milyen végzettsége van.

Felsőfokú végzettség (egyetem)

Technikum/ Posztliceális képzés

Középiskola

Szakiskola

Egyéb.....

3. Vannak-e hasonló szakmák a családban? Lehet, hogy nem ugyanaz a szakma, de ugyanaz az érdeklődés szükséges hozzá vagy ugyanolyan képességeket feltételez. Írd ki őket:

.....
.....
.....

4. Van-e a családban olyan személy, aki foglalkozása révén ismert, közmegebecsülésnek örvendő ember? (Azt is jelezd, ha már nem él.)

Igen

Nem

Mi (volt) a

foglalkozása?.....

Mitől vált közismertté?.....

5. Nézd meg a családfát még egyszer, s gondold végig: van-e olyan foglalkozás, amelyik tetszik és amelyet te is szívesen választanád?

Igen, mert

Nem,

mert.....

6. Van-e olyan foglalkozás a családban, amelyet te is szívesen választanál, de nincs lehetőséged az elsajátítására? Ha igen, akkor miért?

- Ma már nem divatos ez a szakma
- Ma már nem létezik ilyen szakma
- Nagyon messze van az iskola, ahol ilyen képzés folyik
- Kollégiumba kell mennem, de ehhez nincs kedvem

4-es melléklet

Szakmák és mítoszok

Mi a véleményed az alábbi kijelentésekről?

1. A fizikai munka férfiak feladata, míg a gyerekeket a nők gondozzák.
2. Csakis a férfiak képesek logikus döntéseket hozni minden helyzetben.
3. A nők empátiájuk és érzékenységük miatt nem képesek jó döntéseket hozni.
4. A férfiak célratörők, határozottak és előrelátók, a nők pedig kedvesek, empatikusak és gondoskodók. Ezért az igazán jó főnök férfi.
5. Az építőiparban, a gépiparban, a szállítványozásban, a tudományos és a mérnöki pályákban inkább a férfiak jobban teljesítenek, míg a nők a tanári, a beteggondozói, a takarítói, az értékesítói és az irodai pályákon ügyesebbek.
6. A nő helye a konyhában van, a férfi kell hozza pénzt a házba.
7. A nők sokat beszélnek, ezért nem hatékonyak.
8. A sikerhez nem szükséges az iskola, az oktatás.
9. Az iskola/ egyetem nem készít fel az életre.
10. Ha jól tanulsz és jó jegyeid lesznek az iskolában és az egyetemen, akkor sikeres leszel és jó fizetésed lesz.
11. Csak akkor leszel sikeres, ha sokat dolgozol, nagyon törekszel és az életednek csak erre a területére koncentrálsz.
12. Egy jó munkahelyért sokat kell várni.
13. Aki sokat szórakozik, annak nem lesz sikeres karrierje.
14. Csak a tapasztalt, idősebb emberek lehetnek jó szakemberek.
15. Egy stabil munkahelyet sohasem szabad otthagyni.
16. Ha szereted, amit csinálsz, akkor nem lesz nehéz és fárasztó a munkád.
17. Ha főnök leszel vagy saját céget alapítasz, akkor sohasem kell már dolgoznod.
18. Ha egyszer megtanultál egy szakmát, akkor be vagy biztosítva életed végéig.
19. Az egyetem elvégzése után már nem kell rátedd a kezéd egy könyvre soha többé.
20. Ha sokat túlórázol, akkor biztos értékelné fogják a munkádat.
21. A kreatív szakmák nem komoly szakmák.
22. Vannak szakmák/munkák, melyeket bárki meg tudná csinálni.
23. A művészetből nem lehet megélni.
24. Ha valaki elvégzett egy egyetemet, biztos okos ember.

25. Azok végeznek fizikai munkát, akik nem voltak képesek megtanulni egy komoly szakmát.
26. Egy bizonyos kor után már nem lehet egy új szakmát rendesen megtanulni.
27. Bármiben jó lehetsz, ha sokat dolgozol, gyakorolsz.



5-ös melléklet

Amikor nagy leszek

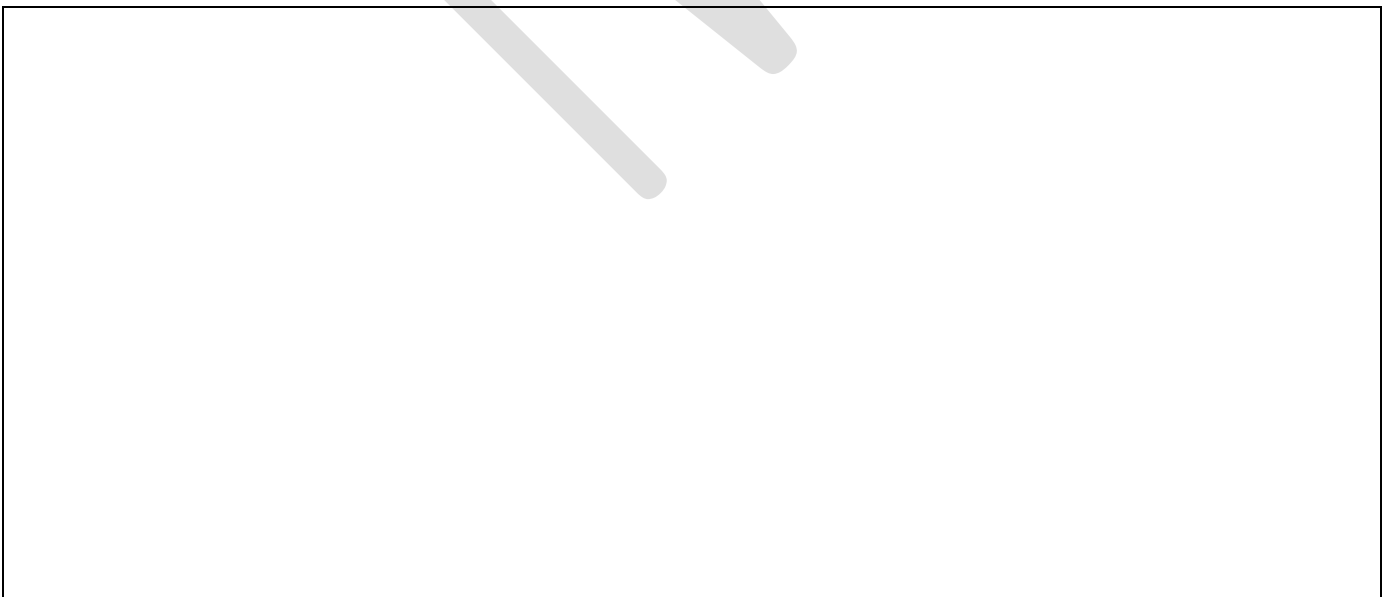
A gyerekkorodban mivé szeretted volna válni? (Mi leszel, ha nagy leszel?)

Miért tetszett neked akkor az a mesterség? Írj 3–5 dolgot, ami tetszett abban a mesterségben.

Kinek lett volna jó, ha neked az a szakmád lett volna?

Írj 3–5 olyan dolgot, ami mások javára vált volna a te választásod által.

Rajzold le azt a mesterséget az alábbi keretbe.



Erre a mesterségre gondolva egészítsd ki a következő mondatokat:

Én _____ vagyok.

A férfiak _____

A nők _____

A világ _____

És úgy döntöttem, hogy _____

Hogyan befolyásolta mindez a további életedet?

Miben hasonlít a gyerekkorodban választott szakmád a mostani szakmádra (vagy arra a szakmára amit most tervezel elsajátítani)?

Projekt cím: ROHU 374, Cross-border joint training centers

Az anyagot szerkesztette: Szórvány Alapítvány, Katház Közhasznú Nonprofit Kft.

Megjelenés dátuma: Február, 2020

A projektet az Európai Unió támogatja, az Európai Regionális Fejlesztési Alap által, Románia és Magyarország társfinanszírozásával.

Jelen anyag tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió hivatalos álláspontját.

[www. Interreg-rohu.eu](http://www.Interreg-rohu.eu)