

A pályaorientációról



Szabo' Nora
VIII.B.

Összeállították **Ágoston Imola** pszichológus, iskolai tanácsadó szakanyaga alapján, a Hargita Megyei Pszichopedagógiai Tanácsadó Központ munkatársai:

Kedves Enikő pszichológus, iskolai tanácsadó

Kui Eszter Enikő pszichológus, iskolai tanácsadó

Balázs Juhos Orsolya pszichológus, iskolai tanácsadó

Köszönjük a rajzokat Böjte Erikának és Szabó Nórának a a „*Nagy István*” Művészeti Líceum VIII.B. osztályos diákjainak, valamint Kui Péternek, a “*Márton Áron*” Gimnázium IX. osztályos tanulójának.

Tartalomjegyzék

Előszó

I. Fejezet:A pályorientáció

fogalma.....

1.1 A pályaválasztás, pályorientáció

meghatározása.....

1.2. A pályaválasztási

érettség.....

1.3 A pályorientációs folyamat

szakaszai.....

II. Fejezet:A pályorientációs tevékenység - sorozat elméleti

háttére.....

A.)

Holland

kongruencia-

elmélete.....

B.) Super egyéni pályafutás modellje.....

III. Fejezet: Pályorientációhoz kapcsolódó fontos területek.....

1. Az érdeklődés.....

2. A képesség.....

3. Az érték.....

IV. Fejezet:Pályaválasztási tanácsadás az iskolában.....

1.A pályaválasztási tanácsadás módszerei.....

2. A csoportos pályorientációs foglalkozás programja

V. Fejezet:A csoportos pályorientációs foglalkozás programja

I. Találkozás.....

II. Találkozás.....

III. Találkozás.....

IV. Találkozás.....

V. Találkozás.....

VI. Találkozás.....

VII. Találkozás.....

VIII. Találkozás.....

IX. Találkozás.....

X. Találkozás.....

Ajánlott

szakirodalom.....

Mellékletek

.....

Előszó



A pályaválasztás kérdése ma semmivel sem egyszerűbb, mint “a mi időnkben” és sajnos a téma innenső oldalán - a pályaeorientáció, tanácsadás területén sem könnyű magabiztosan állni. A “belőled nem lesz semmi” és “hogyan neveljünk zseniket” között járható utat kereső pedagógusok számára készült az *Útmutató Pedagógusoknak* 2. száma, mely reményeink szerint jelentős segítséget nyújthat mindazoknak, akik osztályfőnöki órákon, egyéni tanácsadáson vagy más alkalmakkor próbálnak segíteni a saját útjukat kereső diákoknak.

Tartalmi szempontból a füzet két nagy részre osztható: az első, elméleti részben ismertetjük a pályaválasztás, pályaeorientáció témaköréhez tartozó legfontosabb területeket, illetve a napjainkban széles körben elfogadott elméleti háttérrel, majd a második részben a pályaeorientációban használt módszereket mutatjuk be, egy 10 alkalomból álló, részletesen kidolgozott pályaeorientációs program keretében. A lépésről-lépésre, témáról-témára építkező programot iskolai tanácsadó, pszichológus kollégánk, Ágoston Imola állította össze és alkalmazta először ebben a formában a csíkszeredai Kós Károly Építészeti Szaklíceum diákjainak több csoportjával, ám az egyes elemek, gyakorlatok ismerősek lehetnek más forrásokból is.

A pályaeorientációs program 10 foglalkozása illetve a betervezett gyakorlatok nem kötelező jellegűek, ezekből igények, életkor, rendelkezésre álló idő, sajátos körülmények, célok és tervek szerint szabadon lehet válogatni és természetesen lehet rajtuk változtatni, őket

kombinálni. Bizonyos tesztek, kérdőívek alkalmazásához tanácsos szakember (pszichológus, tanácsadó) segítségét kérni.

Napjainkban, a társadalmi tendenciákat figyelembe véve, dönteni - iskola, szakma, továbbtanulás vagy munkába állás, váltás mellett - nagy valószínűséggel nem csak egyszer kell, ám az első ilyen döntést már korán kell meghozzák a gyerekek, fiatalok. Maximálisan támogatnunk kell őket ebben a folyamatban, ami a döntésig vezeti őket. Bízunk benne, hogy hasznos eszközt adhatunk e füzettel a pedagógusok kezébe, akik így hatékonyabban tudnak segíteni önmagukat, saját útjukat, jövőjüket még csak félve kereső diákoknak.

I. FEJEZET



A pályorientáció fogalma

1. A pályaválasztás, pályorientáció meghatározása

A **pályaválasztás** azt jelenti, hogy az egyén céljának megfelelően a kínálkozó lehetőségekből kiválaszt egy foglalkozást, amely lehetővé teszi, hogy mind a maga, mind a társadalom szempontjából értékes munkát végezhesen.

A pályaválasztás egy folyamat, mely egy döntéssel végződik, ami után a fiatal megkezdí a választott szakmára vonatkozó tanulmányait (Fazakas, 2002).

A pályaválasztás folyamata igen korán, akár az iskolát megelőző években megkezdődik, de tudatosabbá az általános iskolában válik. A pályaválasztás tulajdonképpen egy hosszú, szocializációs folyamat eredménye (Brassai, 2001).

A **pályorientáció** egy olyan széleskörű, rendszerezett informálási folyamat, amely a tanuló egyéni igényeinek és képességeinek figyelembevételével segíti megfelelő szakma kiválasztását.

Ez a folyamat szakaszokban zajlik. Míg korábbi megközelítésekben a döntésen volt a hangsúly, most a pályorientáció központi elemét a személyiség sajátosságai képezik.

2. A pályaválasztási érettség

Míg a hetvenes években a pályaválasztási érettséget a tanuló személyiségének érettségével hozták kapcsolatba (Rókusfalvy Pál, 1969), addig a kilencvenes években már a személyiség fejlettsége mellett hangsúlyt kapott a nevelői munka szerepe is (Szilágyi-Völgyesi, 1998).

Eszerint pályaválasztási érettségről akkor beszélhetünk, ha:

- Az egyén képes a személyiségének, képességeinek legmegfelelőbb pályaterület kiválasztására.
- Ismeri a képzési és elhelyezkedési lehetőségeket.
- Képes lesz elvégezni az általa kiválasztott szakmai képzést.
- Megjelenik a szakmai beilleszkedésre való törekvés.

3. A pályaaorientációs folyamat szakaszai

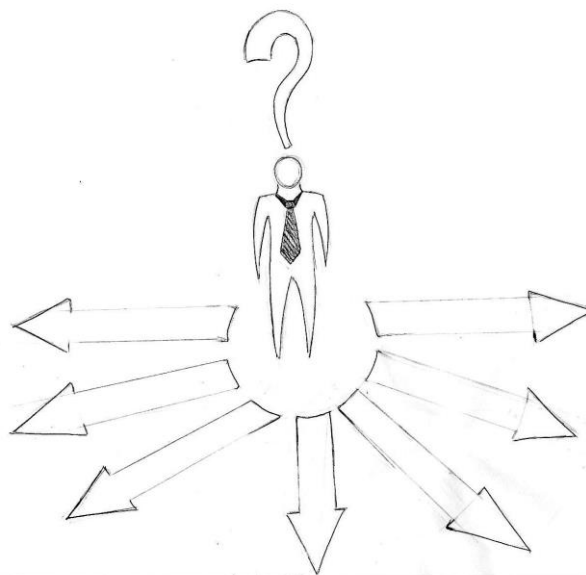
1. **A kérdésfelvetés.** Ebben a szakaszban a pályaválasztót az foglalkoztatja, hol tart a pályaválasztásban, elemzi az eddigi pályaoptimálékat, leltározza a felmerült elképzeléseket.

1. Ezt követi **a pályaválasztó erősségeinek és gyengeségeinek a feltárása.** A megfelelő önismeret segíti, ennek hiánya nehezíti a választást, ezért ebben a szakaszban a fiatalok mélyítik önismeretüket.

2. **A célok kijelölése.** Ebben a szakaszban a cél a pályaválasztó vágyainak, álmainak felszínre hozása, hogy azután mérlegeljék, melyekért készek energiákat mozgósítani.

3. **Megoldási lehetőségek feltérképezése.** A képességek és vágyak ismeretében már fel lehet térképezni a lehetőségek széles körét. Ebben a szakaszban több pályaterv kidolgozása a cél, a meglevő információk alapján.

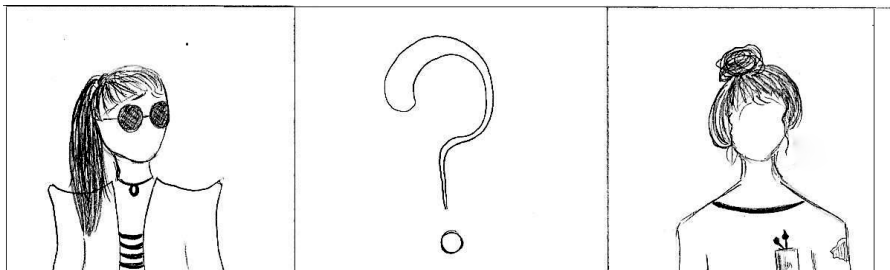
4. **A döntéshozatal** az utolsó szakasz, amelynek során a pályaválasztó az eddig összegyűjtött és strukturált információk birtokában meghozza döntését.



II. FEJEZET



A pályaaorientációs tevékenység - sorozat elméleti háttere



A pályaválasztás kérdésének megközelítése nagyban függ attól, hogy az elméletalkotó miként tekint a pályaválasztásra: egyszeri eseményként (a személy igent vagy nemet mond egy pályalehetőségre), vagy pedig egy folyamatként, ahol a döntés belső és külső tényezők egymásrahatásából születik. Az első megközelítés a statikus elméletekben, míg a második a dinamikus elméletekben jut kifejezésre.

A pályaaorientációs tevékenység - sorozat, mely ebben a füzetben bemutatásra kerül, a pályaválasztás dinamikus megközelítésére épül. Ennek két alappillére **a személyiség és a munka világa**. Hangsúlyt kap a pályaválasztás **folyamatjellege**, amelyet egyrészt belső tényezők (személyiség), másrészt pedig külső tényezők (mint például a pálya presztízse, a munkaerő-piaci helyzet) befolyásolnak.

A.) Holland kongruencia-elmélete

Holland szerint kapcsolat létezik a pályaválasztás és a személyiség jellemzői között, és kutatásai e kapcsolat vizsgálatára fókuszálnak. Feltételezése szerint bizonyos személyiség típusai olyan környezetet keresnek, amely személyiségjegyeiknek megfelelő. Holland környezettípusokat és ezeknek megfelelő személyiségtípusokat állapít meg.

1. Tárgyas típus - motorikus szakmai környezet

A tárgyas személyiség a gyakorlatias problémákat részesíti előnyben. Szereti a konkrét feladatokat és azokat a tevékenységeket amelyek fizikai erőt, ügyességet igényelnek. Szeret barkácsolni, elkészíteni tárgyakat, eszközöket, jó a mozgáskoordinációja és a mozgással kapcsolatos képességei, jó fizikai erővel rendelkezik. E személyiségtípus környezeti megfelelője a motorikus szakmai környezet, amelyben túlsúlyban vannak a mozgásos tevékenységek. Olyan szakmák illenek hozzájuk, mint például: mozdonyvezető, gépkocsivezető, pilóta, építőipari munkások, erdész, kivitelező mérnök.

2. Elemző típus - intellektuális szakmai környezet

Ez a személyiségtípus inkább az elvont, elméleti problémák embere. Örömet leli a nehéz feladatok megoldásában. A problémák gyakorlati megvalósítására nem fordít olyan nagy hangsúlyt, de szeret kutatásokat folytatni, igyekszik megérteni a világ különböző jelenségeit. Jobban szeret magányosan, mint csoportban dolgozni, nem kedveli a nyilvánosság előtti szereplést. Szociális képességei kevésbé fejlettek, inkább introvertált típus. A hozzá illő szakmák lehetnek: kutató, matematikus, fizikus, vegyész, stb.

3. Közösségi típus - segítő-támogató szakmai környezet

Számára a legfontosabb a mások iránti felelősségérzet és a segítségnyújtás. Jó interperszonális készségekkel rendelkezik, jó a verbális képessége, könnyen teremt kapcsolatot más emberekkel. A segítő szakmákat preferálja, mint például a gondozó, pedagógus, ápolónő, orvos stb.

4. Megvalósító típus - alkalmazkodást, szabálykövetést igénylő szakmai környezet.

Ahogy a megnevezés is sugallja, ez a személyiségtípus elfogadja a társadalmi normákat,

a társadalomban elfoglalt helyét, és ahhoz igyekszik alkalmazkodni. Szereti a rendet és az aprólékosságot, a pontosan körülhatárolt tevékenységeket, előnyben részesíti a számszerű feladatokat. Olyan feladatkörökben érzi jól magát, ahol átlátható a munkafolyamat, világosak a szabályok, munkafeladatok. Ilyen például a könyvtáros, banktisztviselő, könyvelő stb.

5. Szervező típus - teljesítményre, aktivitásra ösztönző szakmai környezet.

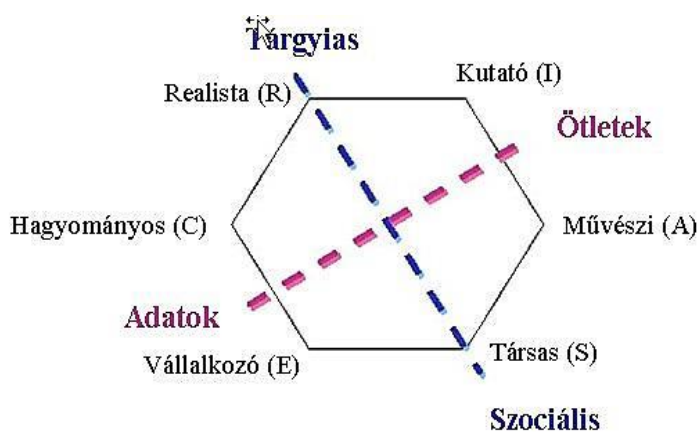
Jó szervező, vezető, verbális képességei kiemelkedőek, szociábilis. Szereti a kihívásokat, a váratlan helyzetekben gyors alkalmazkodást igénylő feladatokat, nagy energia-bedobással oldja meg azokat. Nem érdeklik a hosszú távon erőfeszítést igénylő feladatok, amelyek lekötnek energiáját. Mivel fontos neki a hatalom és presztízs, olyan állásokat keres, amelyekben ezeket megélheti: ügyvéd, kereskedő, üzletkötő, eladó.

6. Alkotó típus - esztétikai- művészeti szakmai környezet

Általában befele forduló típus, de igénye van az egyéni kifejezőmódra. Érzékeny, kevesebb az önuralma mint az intellektuális személyiségtípusnak, akivel némi hasonlóságot mutat. Emocionálisan nyugtalan, erős az individuális és emocionális kifejezés igénye. Nem vonzóak számára a szociális jellegű tevékenységek, nem szereti, ha merev struktúra közé szorítják. Ez a típus a zenében, a művészetekben, írásban találja meg önmagát.

A holland-féle hat személyiségtípus tiszta formában ritkán fordul elő, minden ember magában hordozza valamennyi típus lehetőségét, ám bizonyos típusjegyek dominánsabban jelentkeznek. (Ritoókné, 1986).

1.ábra. Holland érdeklődési területei



B.) Super egyéni pályafutás modellje

D. Super elmélete ötvözi a klasszikus pályaalakmasság-pszichológia eredményeit a fejlődéslélektani szemlélettel.

Super szerint az emberek különböznek egymástól képességeik, érdeklődési körük és személyiségük sajátos volta tekintetében. Ezeknek az ismertetőjegyeknek alapján minden ember egy sor pályára alkalmas. A pályával kapcsolatos preferenciák és kvalifikációk, továbbá azok a helyzetek, amelyekben az emberek élnek és dolgoznak változnak az idők folyamán és a tapasztalat alapján. Ezért a (pálya) választást, a szakmába való beilleszkedést állandó folyamatnak kell tekinteni. Ez a folyamat életstádiumok egész sorában foglalható össze, a növekedés, a felfedezés, a konszolidáció, a fenntartás és a hanyatlás stádiumaiban. (Egyes stádiumok még tovább oszthatók különböző fázisokra.)

A személyes pályafutásmodellt meghatározza:

- az egyén szüleinek a szociális és gazdasági szintje, ezenkívül
- szellemi képességei és személyiségjellemzői,
- továbbá az egyes rendelkezésre álló szakmai lehetőségek.

Tanári, tanácsadói tevékenységünk szempontjából fontos, hogy a különböző életstádiumok alatti fejlődés irányítható, egyrészt a képességek és az érdeklődési körök beérési folyamatának megkönnyítésével, másrészt a valóság-megismerésben és az önmegfogalmazás kialakulásához nyújtott támogatással.

A szakmai fejlődés lényegében

1. az önmegfogalmazás (öndefiníció) kialakításából és
2. megvalósításából áll.

A vágyak, képességek és lehetőségek közötti kompromisszumra jutás folyamatát segítik a szakmai tanácsadás alatt folytatott beszélgetések, a szerepkipróbálás (fantázián belüli vagy valós tevékenységek során), és ennek nyomán kapott értékelések.

A munkával és az élettel való elégedettség attól függ, milyen mértékben talált az egyén lehetőséget képességeinek, érdeklődési körének, személyiségjellemzőinek és értékítéleteinek hasznosítására.

Elmondható tehát, hogy a pályaalakultság lehetősége multipotenciális, illetve a pályaválasztásnál nem egyszeri eseményről van szó, hanem egy életen át tartó folyamatról. A választás fogalmát a pályán való fejlődés fogalmával kell helyettesíteni.

Super megközelítésében a pályaválasztás folyamata az alábbi életszakaszokra (stádiumokra) bontható le:

- *A növekedés szakasza (0-14 év):* Az önmegfogalmazás fejlesztése a családban és az iskolában, illetve azokon a személyeken keresztül, akikkel a gyermek folyamatosan érintkezik, és a velük való azonosulás révén történik. A korai stádiumban a szükségletek és a

fantázia elképzelések dominálnak, ezután jelentősebbé válnak az érdekek és a képességek, egyidejűleg az egyén fokozottabban integrálódik a társadalomban, és reális lehetőségekkel is találkozik.

- Az *exploráció/felfedezés szakasza* (15-24 év): A fiatal megpróbálja kipróbálni önmagát az iskolában, a szabadidőben és a részdíjs elfoglaltságokban, illetve az itt megjelenő szerepekben. Egyre tudatosabban reális elemeket is számításba vesz. Ez az az időszak, amikor megismerkedik a különböző szakmai lehetőségekkel. Fontossá válik az önvizsgálat, az önismeret, meghatározzák a szakmát az iskolai tapasztalatok és a szünidős tevékenységek, valamint a különböző munkavállalási, pl. nyári munkavállalási élmények.

- A *megszilárdítás szakasza* (25-44 év): a kipróbálás és haladás szakasza. Ekkor a fő feladat a megállapodás a kiválasztott, és megfelelőnek bizonyuló munkaterületen. Ha ez kialakult, akkor tud koncentrálni az előrehaladásra, hogy elérje teljesítőképessége maximumát.

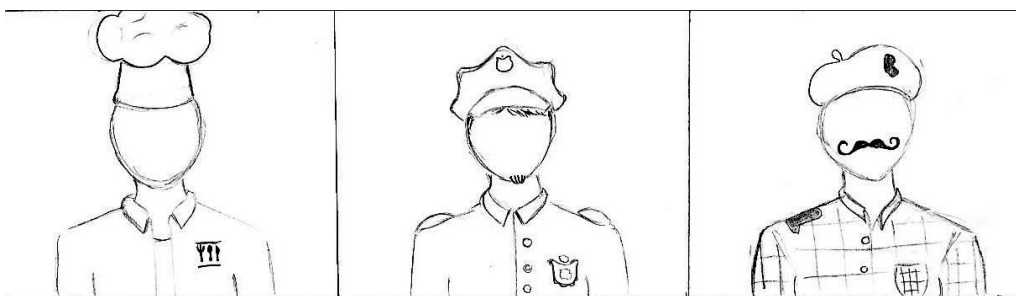
- A *fenntartás szakasza* (45-64 év): Itt a tartós pozíció megtartása a fő cél, és az új feladatok csakis úgy léphetnek be, ha azok összefüggnek az eddigi szakmai életpályával.

- A *hanyatlás szakasza* (65-): a munkától való elszakadás és más elégedettséget nyújtó források keresésének ideje (Fonyó, 2000).

III. FEJEZET



Pályaorientációhoz kapcsolódó fontos területek



Az pályaaorientációs tevékenységek különböző témák köré épülnek, melyek nem pusztán önismereti elemeket tartalmaznak, hanem szorosan kapcsolódnak a munka világához is. Ezek a témák a következők: érdeklődés, képességek, értékek és tanulás.

1. Az érdeklődés

A pályaaorientációs tevékenységek során a tanulók érdeklődéséből indulunk ki, erre épülnek a további tevékenységek.

Csirszka János az érdeklődést úgy fogalmazza meg, mint a személyiség érzellemmel telített tartalmi irányulását, amely szubjektív értékkel látja el a tárgyat, amelyre irányul. Olyan fénycsóvának lehet tekinteni, amely a valóság kisebb-nagyobb részére, tárgyaira esik, és azokat megvilágítja, köztük és a személyiség között bizonyos kapcsolatot létesít. Ez lehet spontán keletkezett odafordulás, és lehet szándékosan irányított.

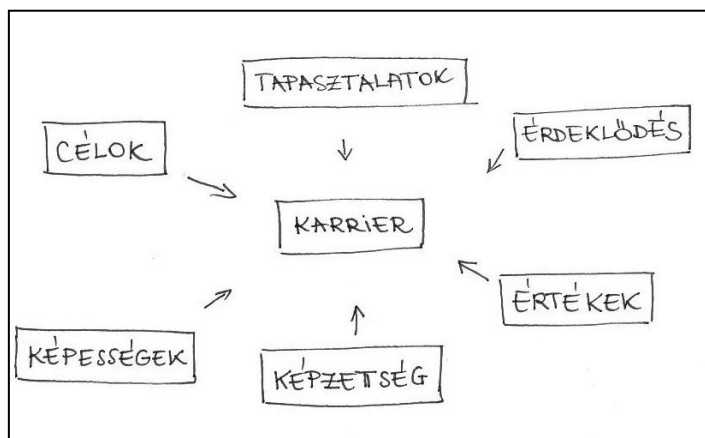
Az érdeklődés életkoronként sokat változik. 13 éves kor körül, amikor a pályaválasztás kérdésköre aktuálissá válik, fél év alatt körülbelül 6-7 pálya is felébreszti érdeklődésüket, de ez még csak fellobbanás.

Elgondolkodtató az a pszichológiai megközelítés, miszerint ha valaki két-három szerepet nem próbált ki életében, nem is készült fel arra, hogy pályát válasszon és munkát keressen magának. Másrészt, a modern piacgazdaság azt a követelményt állítja az ember elé, hogy képes legyen élete során többször munkahelyet és/vagy pályát váltani. Előfordulhat, hogy kényszerhelyzet, például munkahely elvesztése miatt keres új munkát/szakmát, máskor viszont belső késztetésre, érdeklődése megváltozása miatt változtat szakmát, életpályát.

Önismereti kérdés tehát az érdeklődési körök behatárolása. Ebben segítség olyan szempontok figyelembe vétele, mint az elméleti vagy gyakorlati beállítódás. Másik támpont lehet az a megfigyelés, hogy az érdeklődéssel végzett munkába kevésbé fáradunk el, a munkavégzés észlelt időtartama lerövidül, míg az érdeklődés hiányában végzett munkánál az idő lassabban telik (Szilágyi 2004).

2. A képesség

A pályaválasztás másik alapeleme a képességek, illetve a velük kapcsolatos önismeret.



A pszichológiai értelmező szótár szerint a képesség: fizikai és szellemi teljesítményre való alkalmasság, élettani és pszichikai feltételek, adottságok és szerzett készségek együttese. Mérhető, teljesítményképes tudás (Suplicz nyomán 2002).

Más meghatározásban a képességek a személyiségnek olyan viszonylag állandó sajátosságai, amelyek bizonyos területen a sikeres tevékenység előfeltételei (Fazakas nyomán 2002).

Az önmegvalósítást nagyban meghatározza a képességeink milyensége és azok fejlettségi szintje. Különböző pályákhoz különböző képességszintek és struktúrák szükségesek. Ám abban, hogy egyes szakmákra milyen szinten fejlett képességre van szükség, nincs egyetértés a kutatók között. A személyiségcentrikus megközelítés szerint bizonyos képességbeli hiányosságokat a személyiség részben képes kompenzálni más képességek mobilizálása révén.

A különböző képességek fejlődési üteme különböző, így a szakmai képességek kialakulásának folyamatát kell megismernünk a tanácsadás során. A képességek meghatározott életkorra érik el a személyiségre jellemző fejlettségi szintjüket, de meghatározott iskoláztatási szint alatt, szakképzés hiánya miatt a képességek fejlődési üteme változhat.

A képességszint feltárása, megismerése, a speciális képességek fejlesztése előfeltétele a pályán való sikeres helytállásnak.

Iskolai berkekben gyakran találkozunk olyan tanulókkal, akiknek teljesítménye mind tanulásban, mind munkában elmarad képességeik színvonalától. De ennek ellentéte is előfordul, hogy valaki szorgalommal és nagy érdeklődéssel kiváló teljesítményt tud felmutatni.

A pályákhoz kapcsolódó alapképességek

A pályaaorientációs tevékenységek során néhány alapképességet és annak készségszintű meglétét vizsgáljuk. Ezek a képességek a legtöbb munkatevékenység elvégzéséhez szükségesek, csak más-más fejlettségi kombinációban.

1. Általános tanulási képesség, készség
2. Nyelvi kommunikációs képesség (értő- és kifejezőképesség, készség)
3. Számolási képesség, készség
4. Térbeli tájékozódó képesség, készség
5. Formaészlelés
6. Kapcsolatteremtési és –kezelési képesség

7. Fizikai teherbírás
8. Zenei képesség
9. Szem-kéz koordináció
10. Kézügyesség, ujjügyesség
11. Ötletgazdagság, fantázia színessége (Koncz nyomán, 2005)

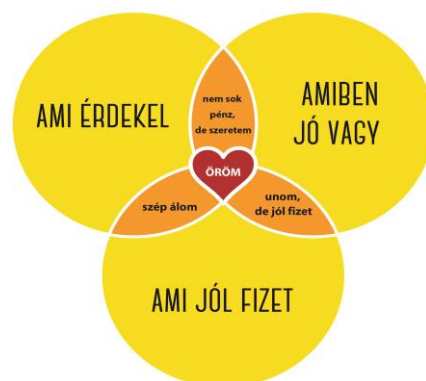
Egy-egy különleges érzék, nem mindenkinél meglevő képesség, vagy egy képesség átlag feletti birtoklása vagy átlag feletti szintje feltétlenül fontos némelyik foglalkozás választásához. pl muzikalitás - a zongorahangolónak, hangszerkészítőnek; műszaki érzék a rádió és televízió szerelőnek, fejlesztő mérnöknek. Más szakmáknál a készségek fejlesztése eredményezi a hatékony, szakmailag megfelelő munkavégzést.

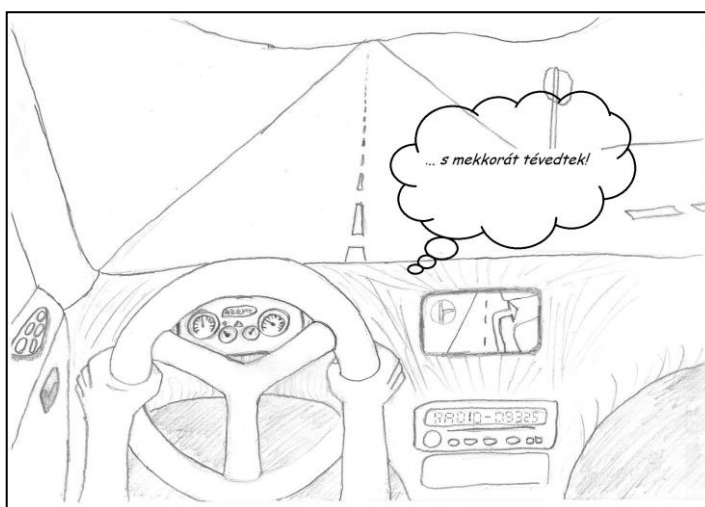
3. Az érték

Pszichológiai értelemben az értékek kettős jelleggel rendelkeznek. Elsősorban van egy objektív tartalmuk, amelyet a környezet, a külvilág határoz meg, és ebben történhet értékváltás. Másrészt az értékeknek van egy szubjektív dimenziójuk, hiszen egyénenként döntünk arról, hogy a külvilág lehetőségei közül, melyeket válasszuk ki a magunk számára, melyek azok, amelyeket fontosaknak tekintünk.

A személyiség értékorientációja más szempontból is kettős jellegű, egyrészt a létező értékek révén alakul, másrészt a kívánatos értékekhez igazodik. Továbbá függ a mikrokörnyezettől, amelyben az egyén aktuálisan él, a kulturális tradícióktól és az életkortól is.

A pályaorientációs foglalkozások hangsúlyt fektetnek az értékek, főként a munkával kapcsolatos értékek elemzésére, megismerésére. Ez lehetőséget ad a tanulók számára meghatározni önmaguk számára, melyek a fontos értékek, és melyek a kevésbé fontos értékek a pillanatnyi helyzetben (Fazakas, 2002).

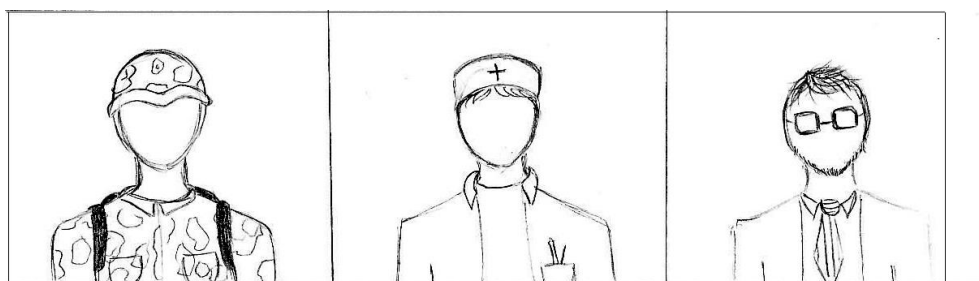




IV. FEJEZET



Pályaválasztási tanácsadás az iskolában



A pályaválasztási tanácsadás tehát egy komplex folyamat, amely magába foglalja a döntések előkészítését, és a pályafejlődési tanácsadást. A pályaválasztási tanácsadás leggyakoribb színtere az iskola. A legtöbb pedagógus, osztályfőnök feladatának tekinti, hogy segítséget nyújtson a diákok pályaválasztásában, de ritkán adódik lehetősége a pályakövetésre és a további támogatásra. Az iskolai és pályaaorientációs tevékenység célja segíteni a tanulót abban, hogy az iskola és pálya megválasztására vonatkozó döntéseket önállóan, tulajdonságainak, képességeinek figyelembevételével hozza meg.

1. A pályaválasztási tanácsadás módszerei

Iskolai keretek között a pályaaorientációs tevékenységnek több formája tétezik:

➤ *Informálás:* az iskolai és egyetemi hálózat ismertetése, iskolák bemutatása, foglalkozások leírása tartozik ide. Ez többnyire osztályfőnöki órán történik; az osztályfőnök vagy a tanácsadó végzi.

➤ *Pályabörzén, karrierbörzén való részvétel.* A különböző egyetemek évente bemutatókat szerveznek a középiskolás diákoknak, ezeket tekinthetjük az egyetemi reklámon túl pályaaorientációs tevékenységnek is, mivel ilyenkor a fiatalok komolyabban foglalkoznak a pályaválasztás/továbbtanulás kérdésével. A pályabörzén különböző szakemberek szekciókba tömörülve mutatják be szakmájukat az érdeklődő diákoknak. Ezeken a rendezvényeken a szakemberekkel való személyes beszélgetések által hiteles, gyakorlati információkat kapnak a diákok az őket érdeklő szakmákról, azok előnyeiről és hátrányairól, munkastílusról, követelményekről, bérezésről, elhelyezkedési lehetőségekről.

➤ *Egyéni tanácsadás:* a tanácsadóval/pszichológussal való beszélgetést jelenti, melynek célja az önismeret elmélyítése, a képességek, az érdeklődési kör, a személyiségjegyek feltérképezése. Ezen ismeretek alapul szolgálnak illetve segítséget jelentenek a pályaválasztás kérdésének eldöntésében.

➤ *Csoportos tanácsadás, vagy pályaaorientációs tréning.* A témával foglalkozó szakemberek szerint ez a leghatékonyabb pályaaorientációs tevékenységi forma. A csoportos foglalkozás a tanulók aktív részvételén alapszik, és összetett módszercsomag segítségével egy magas szintű önismeret, önértékelés megvalósulását teszi lehetővé. A módszerek a

beszélgetést, önkítöltős kérdőíveket, önismereti játékokat és tevékenységeket foglalnak magukba. A csoport létszáma 10-15 tanuló.

Figyelem! Egyes eszközök használata (pszichológiai kérdőívek, vizsgálóeszközök) szaktudást igényel, ezért ajánlott pszichológus tanácsadót bevonni a folyamatba.

Az ilyen jelegű csoportos foglalkozás egy hosszabb időre szerződött, tematikusan felépített munka. Résztevői állandóak, és közösen megegyezett csoportszabályok adják a csoportmunka keretét. Egy-egy alkalommal meghatározott téma köré szervezett információmennyiséget kell feldolgozni. Mivel a résztvevők aktív részvétele elengedhetetlen a munkamód megvalósulásához, személyes élmények és tapasztalatok születnek. Lehetőség nyílik arra, hogy a csoporttagok egymástól tanuljanak, ismereteket szerezzenek, olyan személyes visszajelzéseket kapjanak, amelyek gyarapítják önismereti tudásukat.

A vezető feladata elsősorban az, hogy a foglalkozások tartalmát előkészítse, megtervezze, megszervezze. A foglalkozásoknak megvan egy jól meghatározott forgatókönyve, amin változtatni lehet a csoport igényeinek megfelelően. A gördülékeny munkához azonban elengedhetetlen, hogy a feladatok, eszközök elő legyenek készítve.

Egy foglalkozás felépítésének általában öt alapeleme van, amelyek időrendben így következnek egymás után:

1. *Hangulatteremtés.* Ez a mozzanat megkülönbözteti a pályaorientációs foglalkozást a hagyományos iskolai tevékenységektől. Könnyed játékkal, zenével, kötetlen beszélgetéssel vagy valamilyen fejtörővel, egymásra hangoló gyakorlattal kezdjük a foglalkozást.

2. *Célkitűzés.* Ez mindig egy rövid közlés, amellyel a figyelmet a témára tereljük és tudatosítsuk a tanulóknak az aznapi feladatokat.

3. *Ismeretfeldolgozás.* Ez a mozzanat a foglalkozás hangsúlyosabb része, a csoport strukturált gyakorlatokkal dolgozza fel a témát.

4. *Személyes hozam.* Megadott kérdéskör alapján mindenki megfogalmazza, hogy mit tanult, mit értett meg a foglalkozás révén. Ez egyrészt a felszínre jött felismerések tudatosításában s beépülésében, másrészt a pályaválasztási döntés meghozatalában segít.

5. *A következő foglalkozás előkészítése.* Gyakran előfordul, hogy a következő foglalkozás tartalmi feldolgozásához szükség van a csoporttagok előzetes egyéni munkájára. Ezeknek az információknak a hiánya nem helyettesíthető a csoportvezető által hozott gyakorlatokkal. Ilyen feladat lehet például interjúkészítés, önéletrajz írás, hirdetések, cikkek

olvasása, szülők megkérdezése bizonyos témák kapcsán stb.

V. FEJEZET

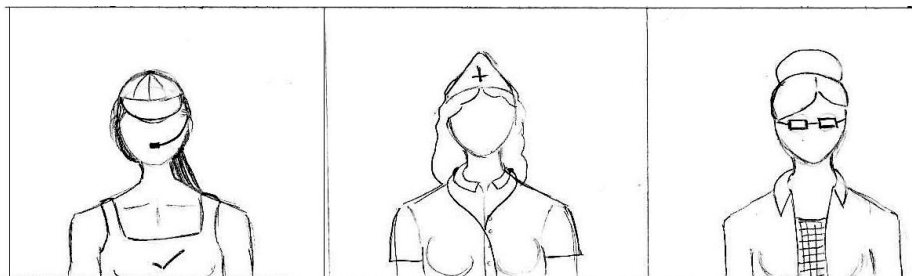


A csoportos pályaorientációs foglalkozás programja

A program 10 foglalkozásból áll, a csoport heti rendszerességgel találkozik. Egy foglalkozás időtartama egy-másfél óra. A résztvevők minden alkalom végén kitöltenek egy munkalapot, ami az aznapi információkat és személyes gondolatokat tartalmazza. A kidolgozott **pályaorientációs munkalap** szerepe, hogy összefoglalja a foglalkozások révén letisztult információkat és személyes tapasztalatokat, így a teljes kép segíti a döntést majd a folyamat végén.

Minden foglalkozás végén kitöltik a munkalap arra a találkozásra vonatkozó részét.

A Pályaorientációs munkalap megtalálható az 1. számú mellékletben.



I. Találkozás

Téma: csoportalakítás, szerződéskötés

Cél: csoportkohézió, az egymás iránti bizalom kialakítása, a foglalkozás céljainak tudatosítása

Gyakorlatok:

1. „Azért jöttem ebbe a csoportba, hogy...”, „Azt szeretném kapni a foglalkozásokon....” mondatok befejezése

A gyakorlat **célja** tudatosítani és megfogalmazni az egyéni motivációkat, elvárásokat.

2. A pályaaorientáció fogalmának és legfontosabb kérdésköreinek tisztázása

Cél: a foglalkozás tartalmi részének tudatosítása, a bevonódás és aktív részvétel elősegítése.

Kiscsoportos beszélgetés

Leírás: a diákok 3-4 fős csoportokban ahhoz gyűjtenek ötleteket, hogy szerintük melyek azok a tényezők, amelyek szerepet játszanak a pályaválasztásban. Majd ezt nagycsoportban megbeszéljük, kiegészítjük.

A nagycsoportos beszélgetés tartalmi irányvonala a következő:

A pályaválasztást befolyásoló tényezők

Információ a szakról:

- a munkapiac általános állapota
- a munkahely felépítése
- a gazdaság általános állapota
- a szakma / karierről szóló mítoszok
- képzési lehetőségek

Az egyén számára fontos kapcsolatok / viszonyok

- mások elvárása
- családi hagyományok
- személyes tervek (család, gyerek)
- gazdasági-társadalmi státusz

- fontos személyek tervei (szülők, barátok)

Önismeret

- döntési stílus
- viszonyulás, hit
- érdeklődés

- készségek / jártasságok
- értékek
- életstílus (A.Bában, 2001)

3. Szeretem azokat az embereket, akik...

Cél: a csoport játékos összehangolódása, és néhány önismereti információ megfogalmazása.

A játék leírása: A csoport körben ül, egy székkal kevesebb van a körben, mint ahány csoporttag. Egy ember a kör közepén áll és be kell fejezni azt a mondatot, hogy „Szeretem, azokat az embereket, akik...” Ahogy befejezte, mindenki helyet változtat, és aki ülőhely nélkül marad, folytatja a játékot.

4. Társas bemutatkozás

Cél: egymásra hangolódás fokozása, empátia fejlesztése

A játék leírása: A diákok szemkontaktussal keresnek egy párt maguknak, majd néhány percig felváltva mesélnek egymásnak magukról. Ezután a társuk háta mögé állva bemutatják a társukat a kapott információk alapján. Az instrukciók a következők: „Első lépésben szavak nélkül, a társaid szemébe nézve, keress a csoportból valakit, akivel a következő gyakorlatban szívesen dolgoznál. Próbálj meg olyan társat keresni, akiről viszonylag keveset tudsz!” „3-3 percig felváltva mesélhettek magatoknak a társatokról, a társatok kérdezhet is.” „Most a társad háta mögé állva a kapott információk alapján mutasd be őt a csoportnak”

5. Személyes következtetés levonása

Cél: A tapasztalatok tudatosítása, összegzése

Mindenkinek meg kell fogalmaznia egy mondatot azokról a megélésekről, tudásról, tapasztalatról, ami ezen a foglalkozáson megfogalmazódott benne.

II. Találkozás

Téma: életcéljaim feltérképezése

Cél: Tudatosítani rövid és hosszú távú célokat, a számukra elképzelhető szakmákat megvizsgálni

Gyakorlatok:

1. Életösvényem

A gyakorlat leírása: a résztvevők grafikusan ábrázolják életútjukat, annak fontosabb állomásaival, megélt vagy vágyott eseményekkel és célokkal, személyes és szakmai téren egyaránt.

Instrukció: „Rajzolj egy olyan képet vagy ábrát, amelyen feltünteted életed legfontosabb céljait, állomásait, mindazt, amit te elképzelsz magadnak az életed során, élettörténeteket, szakmákat egyaránt.”

Ha elkészültek a rajzok, beszéljünk a gyakorlat kapcsán olyan kérdésekről, mint: *melyek a legfontosabb célok az életedben? Melyek azok a szakmák, amelyeket elképzelsz magadnak? Mikor szeretnéd, hogy ezek megvalósuljanak? Mit kell tenned neked ezekért?* A résztvevők maguk dönthetik el, hogy bemutatják-e a csoportban rajzolt Életösvényüket.

2. A diákok által kiválasztott (preferált) szakmák elemzése a szakma által megkívánt személyiségjegyek és képességek szerint

A gyakorlat leírása: A tanulónak meg kell nevezni három olyan szakmát, amelyek leginkább szóba jöhetnek a szakmaválasztásban, majd ezeket lebontjuk az alábbi táblázat szerint. A táblázat kitöltése előtt tisztázzuk a személyiségjegyek és képességek fogalmát, néhányat mindkettőből írunk fel mintának a táblára.

	Személyiségjegyek Milyen kell legyen egy....?	Képességek Mit kell tudjon egy...?
Szakma 1		
Szakma 2		
Szakma 3		

Egy későbbi találkozáson ezt a munkalapot majd összevetjük a foglalkozások során tudatosult személyiségjegyeikkel, képességeikkel.

3. Pályaorientációs munkalap kitöltése

A résztvevők önállóan töltik ki a munkalapot, a tanácsadó/tanár segíthet, ha szükség van rá.

4. Házi feladat: keressenek az aktuális újságokban, online portálokon olyan munkaerőt kereső hirdetést, amelyben olyan szakembert keresnek, amilyen szakmát ők felsoroltak. A feladat célja, hogy tudatosítsák a szakma keresettségének fokát a munkaerő piacon.

5. Személyes következtetések megfogalmazása.

Cél: A tapasztalatok tudatosítása, összegzése

Mindenkinek meg kell fogalmaznia egy mondatot azokról a megélésekről, tudásról, tapasztalatról, ami ezen a foglalkozáson megfogalmazódott benne.

III. Találkozás

Téma: értékeink

Célok: munkával kapcsolatos értékek feltárása

Gyakorlatok:

1. A házi feladat tapasztalatainak megbeszélése, felmerülő kérdések megválaszolása.

2. Az érték fogalmának és szerepeinek tisztázása.

Cél: ráhangolódás a témára, az értékek és pályaválasztás kapcsolatának felismerése és megértése.

A gyakorlat leírása: A feladatok előtt bevezetésként röviden beszéljünk a csoporttal arról, hogy *Mit értünk érték alatt? Miért fontosak az életünkben?* Ezután két feladatot is adunk a résztvevőknek. Az első a személyes értékeket tárja fel, a második pedig szakmai értékekre irányítja a figyelmet:

3. Életem 10 legfontosabb értéke

Cél: saját működésmódunk, mozgatórugóink tudatosítása, megnevezése

Leírás: A diákok írjanak egy listát tíz olyan értékről, amely szerint alakítják az életüket. Adjunk példát ilyenekről: család, baráti kapcsolatok, anyagiak, becsületesség, szorgalom, jó hangulat, hírnév stb.

Instrukció: „Írjatok egy listát 10 olyan értékről, amelyeket a hétköznapijaitokban fontosnak tartotok, amelyek szerint rangsoroljátok a tevékenységeiteket, feladataitokat!” Beszéljük meg a csoportban, milyen értékek jelennek meg leggyakrabban, illetve ha valamilyen megfigyelésük, megjegyzésük van a témához.

4. Super- féle munkaérték kérdőív kitöltése

A kérdőív az **2. számú melléklet**ben található.

Cél: megismerni, tudatosítani azokat az értékeket, amelyek szerepet játszanak a pályaválasztásban

A kérdőív által mért értékek: szellemi ösztönzés, altruizmus, társas kapcsolatok, munkával kapcsolatos biztonság, anyagiak, önérvényesítés, változatosság, hierarchia,

függetlenség, fizikai környezet, presztízs, munkateljesítmény, esztétikum, irányítás, kreativitás.

5. Személyes következtetések levonása: összefoglalni a foglalkozás legfontosabb személyes hozadékát, legfontosabb információját.

6. Házi feladat: feltérképezni a családtagok, felmenők szakmáit, a családban ismétlődő, leggyakrabban előforduló szakmákat, foglalkozásokat. Ez a gyakorlat készíti elő a következő találkozás témáját.

7. Pályaorientációs munkalap kitöltése.

IV. Találkozás

Téma: Családi, „szakmai örökségünk”

Cél: a szakmai „örökség” felismerése, tudatosítása, valamint megfogalmazni, hogy azok hogyan befolyásolják szakmaválasztásunkat.

Gyakorlatok:

1. Szakmai családfa

A gyakorlat leírása: Egy olyan családfát kell készíteni, amelyiken szerepel a családtagok, rokonok, felmenők szakmája is. Amikor a rajz készen van, mindenki bemutatja, és megpróbál kapcsolatot teremteni a saját elképzelése és egyes családtagok szakmája között (Brassai, 2001).

2. A család szakmai címere

A gyakorlat leírása: egy rajzlapon egy címerkörvonal látható, ennek tartalmát kell megrajzolni úgy, hogy tükrözze a család szakmai irányultságá(i)t. Majd mindenki bemutatja rajzát a csoportnak (Brassai, 2001).

3. A személyes következtetés levonása olyan kérdések köré csoportosul, hogy „Hogyan határozzák meg szakmai irányultságodat a családi szakmák, szakmai irányultságok?” „Te kinek a vonalát követed az elképzelt szakmákkal?” „Kinek a befolyása a legerősebb a te szakmaválasztásaidra és miért?” Érdemes kitérni a beszélgetés során arra is, hogy az örökség nem csupán szakmát, de hajlamot, képességet is foglalhat magába. A család szakmai téren is szocializál, ugyanakkor az örökölt képességek megléte vagy hiánya vonzódást illetve elutasítást szülhet.

4. Házi feladat

Azt a feladatot kapják a két találkozás közti időszakra, hogy készítsenek interjút valakivel a családjukból / környezetükből, aki szereti a szakmáját, és egy olyan személlyel is aki elégedetlen vele. A következő kérdésekre kell választ kapniuk: Milyen alaphangulattal megy naponta munkába? Milyen a kapcsolata munkaadójával, kollégáival? Mivel foglalkozik még a munkája mellett? Elégedett-e a keresetével? Stb. Az interjúkészítés közben próbáljanak arra is figyelni, hogy a kérdezett személy: Hogy beszél a munkájáról? Milyen érzelmeket fedeznek fel rajta beszéd közben? Hogyan viszonyul a körülötte lévő emberekhez?

5. Pályaorientációs munkalap kitöltése.

V. Találkozás

Téma: temperamentumom, személyiségjegyeim, énképem

Cél: a személyiségükkel kapcsolatos önismeret bővítése

Gyakorlatok:

1. A házi feladat megbeszélése

2. Tulajdonságskála

A gyakorlat leírása: Az ellentétes tulajdonságpárokat tartalmazó lapon a résztvevőknek értékelniük kell magukat, majd második körben két másik társukat is.

Első lépésben az ellentétpárok közötti értékelő skálán jelölgék meg, melyik tulajdonság jellemző inkább rájuk. Következő lépésként a jobb- és baloldali szomszédjukat kell elhelyezniük ezen a skálán. (Használhatnak más-más színt a társak jellemzésénél, vagy ha erre lehetőség van, más lapon). Amikor mindenki elkészült, hasonlítsák össze az önmagukról írt értékelést a társaktól kapott jellemzéssel. Mennyire talál a két jellemzés? (Megjegyzés: ha egy -egy dimenzió mentén az eltérés nagyobb, mint két pont, javasolható hogy beszéljen a tanácsadóval.)

Aktív	++++++	Passzív
Érdekes	++++++	Unalmas
Domináns, uralkodó	++++++	Alárendelődő, követő
Rendszerető	++++++	Szétszórt
Merész	++++++	Félnk
Tapintatos	++++++	Tapintatlan
Önálló	++++++	Nem önálló
Szorgalmas	++++++	Lusta
Őszinte	++++++	Nem őszinte
Nyitott	++++++	Zárkózott
Barátságos	++++++	Ellenséges
Elfogadó	++++++	Elutasító
Elégedett	++++++	Elégedetlen
Bizalomteli	++++++	Gyanakvó
Nyugis	++++++	Nyüzsgő
Harcias	++++++	Beletörődő
Feszült	++++++	Oldott, laza

3. Temperamentumom- Egy tájékoztató jellegű temperamentum kérdőívet töltenek ki a diákok. A kérdőív értékelése során megbeszéljük a temperamentumtípusokat, azok jellemzőit, és néhány olyan tipikus szakmát, amely illik egy-egy temperamentumtípushoz. A kérdőív a **3. számú mellékletben** található.

4. Személyes következtetések levonása: A következő kérdések mentén foglalmazzuk meg a személyes következtetéseket: „Melyek a legfontosabb és legjellemzőbb tulajdonságaim?” „Hogyan határozzák meg ezek a szakmaválasztásomat?”

5. Pályaorientációs munkalap kitöltése.

VI. Találkozás

Téma: képességek I

Cél: képességeik, hajlamaik megismerése, tudatosítása

Gyakorlatok

1. Csoportos beszélgetés a képességek fogalmáról, szerepéről, típusáról. Olyan kérdések mentén beszélgetünk, mint: Mit jelent a képesség? Mi határozza meg a képességeinket? A képességek fejleszthetősége; A képességek típusai; A képességek szerepe a szakmaválasztásban.

2. Milyen képességekkel rendelkezem

Ebben a gyakorlatban képességek és azok leírása található. A diákoknak értékelniük kell az adott képesség fejlettségi szintjét egy 5 pontos skálán.

Instrukció: „Az alábbiakban a leggyakrabban előforduló képességek listája, és annak leírása található. Gondold végig eddigi iskolai és iskolán kívüli tapasztalataidat, és vizsgáld meg, hogy azokban milyen képességeknek volt szerepük. Hogyan látod önmagad: mely képességek fejlettebbek nálad, és melyek kevésbé? A válaszodat számszerűsítsd egy 5 fokos skálán!”

I. Általános tanulási képesség: a feladatok gyors feldolgozásához és megértéséhez szükséges, az összefüggések felismeréséhez, valamint a következtetések levonásához.

1 2 3 4 5

II. Nyelvi értő és kifejező képesség: A szavak megértéséhez, a szavak és mondatok közötti kapcsolat felfogásához nélkülözhetetlen. Gazdag szókincs, könnyen, jól érthető és többféle módon előadott megfogalmazások jellemzik. A megértett tartalom további

felhasználását alapozza meg. Pl.: nyelvtanulás, és -tanítás, fordítás, fogalmazás megírása, előadás tartása stb.

1 2 3 4 5

III. Számolási képesség: számtani műveletek végrehajtását, és a képletek gyors és pontos alkalmazását jelenti. A feladat részletein túl át kell látni az egészet is. Pl.: visszaadandó pénz fejben való kiszámolása a pénztárnál, kirándulási útvonal hosszának kiszámítása stb.

1 2 3 4 5

IV. Térbeli tájékozódás és gondolkodási képesség: a térbeli viszonyok és azok változásainak felismerése, a kétdimenziós ábrák három dimenzióba való elképzelése és képzeletbeli elforgatása. Pl.: tájékozódás térkép alapján

1 2 3 4 5

V. Formaészlelés: apró részletek tárgyakon, rajzolt, festett felületeken való felismerése, megkülönböztetése, összehasonlítása. Részletes formai, árnyékolásbeli különbségek felismerése. Pl. porcelántányér festésének ellenőrzése, csiszolt felület karcolásainak észrevétele stb.

1 2 3 4 5

VI. Kéz- és ujjügyesség: a kezek és az ujjak gyors és pontos mozgatása, forgatása, ami az eszközök használatához szükséges. Pl.: elszakadt ruha megvarrása, plakátfestés stb.

1 2 3 4 5

VII. Kapcsolatteremtési és –kezelési képesség: másik emberrel való beszélgetés, kapcsolat kezdeményezése, a másik meghallgatása, megértése, meggyőzése. Pl. megszólítani valakit, közvélemény-kutatás, eladás stb.

1 2 3 4 5

VIII. Fizikai teherbírás: fizikai erőfeszítésre való képesség hosszú időn keresztül nagyobb megerőltetés és testi sérülés nélkül: mászás, szaladás, emelés.

1 2 3 4 5

IX: Zenei képességek: ritmusérzék, hangok, dallamok lejátszása, visszaéneklése hallás után, lekottázott zenedarab eljátszása stb.

1 2 3 4 5

X: Ötletgazdagság, fantázia színessége: Pl.: alkotás, új játékok, mesék kitalálása, szülinapi torta díszítése, nagyobb összejövetel megszervezése stb.

1 2 3 4 5

A kitöltés után mindenkinek ki kell választania azokat a képességeket, amelyeknél 3-ra vagy annál nagyobbra értékelte azok fejlettségi szintjét, és megosztania a csoporttal (Koncz, 2005).

3. Személyes következtetések levonása: Melyek azok a képességek, amelyek fejlettebbek esetében? Mennyire kapcsolódnak/szükségesek az elképzelt szakmákhoz? Szükség van-e valamelyik képesség fejlesztésére? Mit tehetek ennek érdekében?

4. Pályaorientációs munkalap kitöltése.

VII. Találkozás

Téma: képességek II: interperszonális képességek

Cél: megismerni az emberi kapcsolatokhoz szükséges képességeket és fejlettségi szintjüket, illetve ezek szerepét azon szakmáknál, ahol emberekkel kell dolgozni.

Gyakorlatok

1. Kapcsolati hálóm

A gyakorlat leírása: A diákoknak egy kapcsolati hálót kell rajzolniuk, amelyben feltüntetik a számukra fontos kapcsolataikat. Egy lap közepére kis körbe írják be a nevüket, majd e köré rajzolják meg egy-egy kisebb/nagyobb körbe a számukra fontos személyeket. Távolsággal, illetve a körök nagyságával érzékeltethetik a kapcsolatok fontosságát. A rajzok alapján kiderül, kinek milyen tág vagy szűk a kapcsolatrendszere, illetve hány szoros kapcsolatot ápol.

2. Interperszonális kapcsolataik megítélése

A gyakorlat leírása: A tanulók karikázzák be egy tevékenységlistán azokat, amelyek számukra könnyebbnek tűnnek.

Kommunikációs készségek

1. Csoportban beszélni
2. Röviden és tömören fogalmazni, beszélni
3. Lendületesen beszélni
4. Másokat beszédre bírni
5. Aktívan figyelni
6. Megfontoltan beszélni

Megfigyelői készségek

1. Észrevenni a csoportban a feszültséget

2. Érzékelni a rejtett üzeneteket
3. Észlelni a csoport érdeklődési szintjét
4. Felismerni a beszélgetőpartner érzéseit
5. Észrevenni, ha valaki nem figyel, gondolatai máshol vannak
6. Érzékelni az “üzenetre” adott reakciót

Problémamegoldó készségek

1. Problémákat megfogalmazni
2. Célokat kitűzni
3. Ötleteket kérni / adni
4. Ötleteket kritikusan értékelni
5. Eredményeket, véleményeket összefoglalni
6. Leszűrni a tanulságot

Érzelmi kifejezőkészség

1. Saját érzéseket felismerni, beazonosítani
2. Érzelmeket elrejtteni
3. Nyíltan ellentmondani
4. Támogatást kifejezni
5. Hálát kifejezni
6. Negatív érzéseket kifejezni

Társas készségek

1. Versenyezni
2. Irányítani (csoportot, feladatvégzést)
3. Megbízni másokban
4. Segítséget nyújtani
5. Támaszt nyújtani
6. Véleményt képviselni, felelősséget vállalni

3. Az eredmények megbeszélése, személyes következtetések levonása. Melyek azok az interperszonális képességek, amelyek fejlettebbek náluk? Hogyan tudják ezeket hasznosítani az elképzelt szakmában?

4. Pályaorientációs munkalap kitöltése.

VIII. Találkozás

Téma: képességeim III., verbális és nonverbális kommunikációs képességek

Cél: kommunikációs önismeret

Gyakorlatok:

1. Kommunikációs stílusom - kommunikációs stílus kérdőív.

A kérdőív a **4. számú melléklet**ben található.

A gyakorlat leírása. A diákok egy rövid kérdőívet töltenek ki, amely a kommunikációs stílusukat tárja fel, hogy inkább asszertív, agresszív vagy szubmisszív kommunikációs stílus jellemzi őket. A kérdőív kiértékelése után megbeszéljük az egyes kommunikációs stílusok jellemzőit, előnyeit, hátrányait, majd mindenki megoszt a csoportban eredményeiből annyit, amennyit szeretne.

2. Marslakó játék

A gyakorlat leírása. A gyakorlat célja szemléltetni, milyen félreértésekhez vezetnek a nem megfelelően, nem elég pontosan megfogalmazott instrukciók. Ugyanakkor önismereti hozadéka is van a gyakorlatnak, mivel a diákok felismerik, mennyire tudnak világosan, érthetően kommunikálni.

A gyakorlatot párban végzik. Egyik szereplő a marslakó, aki csak a nagyon pontos, félreérthetetlen instrukciókat érti. A másiknak el kell magyarázni egy cselekvést, arra törekedve, hogy lépésről-lépésre, szájbarágósan magyarázza el a feladatot. A marslakó követi a kapott utasításokat, de mindent félreért, amit csak lehet a kapott instrukciók alapján. Ilyen cselekvések lehetnek: kabát felvétele, cipő bekötése, szendvics megkenése stb.

3. Hármunk műve

A gyakorlat célja a nonverbális kommunikáció, együttműködés terén szerezni önismeretet.

A gyakorlat leírása. A diákok hármas csoportokban dolgoznak. Minden csoport kap 6db A4-es lapot, papírragasztót és gombostűt. A feladat egy minél magasabb papírtorony/építmény készítése 15 perc alatt, ami stabilan megáll. Amikor a tornyok elkészültek, betesszük őket középre, és nagycsoportban megbeszéljük a kiscsoportokon belüli munkafolyamatokat, kommunikációs felismeréseiket.

4. Személyes felismerések megfogalmazása. Mindenki megfogalmaz három jellemzőt a saját kommunikációs stílusáról, amit a foglalkozás alatt ismert fel.

5. Pályaorientációs munkalap kitöltése.

IX. Találkozás

Téma: szakmai érdeklődés, munkahelyi körülmények

Cél: az egyéni érdeklődés és a munkahelyi körülményekkel kapcsolatos személyes igények feltárása

Gyakorlatok:

1. Bevezető beszélgetés az érdeklődés fogalmáról: Kérdések: „Mit jelent az érdeklődés? Hogyan határozza meg mindennapjainkat, szakmaválasztásunkat?”

2. Holland féle kérdőív kitöltése

A kérdőív az **5. számú melléklet**ben található.

Cél: a Holland-féle hat érdeklődési / beállítottsági típus megállapítása

A kérdőív önkitöltős. A kiértékelésnél figyelembe vesszük az egy-egy kategórián belüli jelölések számát. Minél nagyobb pontszámot ér el az egyén egy kategóriánál, annál inkább jellemző rá az az érdeklődési típus. A gyakorlat megbeszélése a domináns szakmai érdeklődés mentén zajlik.

3. Választott hivatásommal kapcsolatos elvárásaim.

A gyakorlat célja, hogy kiderítse, milyen munkakörülmények között tudnának leginkább dolgozni, milyen a számukra ideális munkakörülmény. Ennek tisztázásához az **6. számú melléklet**ben található kérdőívet töltsék ki. A kérdőív kiértékelése után beszéljessünk a kapott eredményekről.

4. Személyes összegzés. A diákoknak azt kell megfogalmazni, hogy a Holland féle tipológia, illetve a munkahelyi környezettel kapcsolatos elvárásaik hogyan illeszkednek ahhoz a szakmákhoz, amelyet elképzeltek maguknak.

5. Pályaorientációs munkalap kitöltése.

X. Találkozás

Téma: szakmák megismerése, iskolák, egyetemek feltérképezése

Cél: a szakmai leírások és a továbbtanulási lehetőségek feltérképezése

Ez a találkozás olyan teremben zajlik, ahol számítógépek és internet-hozzáférési lehetőségek vannak.

1. Az eddigi tapasztalatok összefoglalása. Hasonlítsuk össze a kezdeti elképzeléseket azzal, ami a foglalkozások során „kiderült”. Nevezzünk meg konkrét

szakmákat, amelyek illenek ahhoz a képhez, amit kialakítottak önmagukról a résztvevők a foglalkozások során (személyiségjegyek, képességek).

2. Szakmaelemzés. Keressünk rá az interneten, vagy a szakmaleírásokat tartalmazó könyvben /mappában azokra a szakmákra, amelyeket az előző beszélgetés alatt megneveztek a résztvevők. Következő lépés lehet további információkat gyűjteni a továbbtanulási lehetőségekről, a szakmai képzésekről. Hol, milyen szakokon lehet felkészülni a választott szakmához, mennyi időt vesz igénybe a képzés, milyen feltételekhez van kötve, stb.

Ehhez a gyakorlathoz használható a romániai szakmák leírását tartalmazó könyv/mappa, amelyből egy-egy példány megtalálható az iskolai tanácsadói irodában. Szintén részletes leírások találhatók az alábbi internetes oldalakon:

http://www.afsz.hu/engine.aspx?page=munkaadoknak_foglalkozasok_leirasa_eletpalya.munka.hu

3. A pályaorientációs munkalap elemzése, következtetések levonása

A pályaorientációs munkalapon ki-ki a maga számára összegezve és áttekinthetően láthatja azokat a tapasztalatokat, személyes következtetéseket, felmérések, kérdőívek eredményeit, amelyekért a foglalkozások alatt megdolgozott. Ennek áttekintése egyszerűbbé teszi a döntést, és azoknak a tennivalóknak a megfogalmazását, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a tanulók elérjék céljaikat.

4. További tennivalóim

Mindenkinek meg kell fogalmazni, mi az, amit meg kell tennie, melyek azok a személyiség- illetve képesség-területek, amelyeket fejlesztenie, alakítani kell ahhoz, hogy szakmai álma megvalósuljon.

1. számú melléklet

Pályaorientációs munkalap

1. Az általam kiválasztott szakmák:

.....

.....

.....

.....

.....

2. A kiválasztott szakmák elemzése:

	Személyiségjegyek Milyen kell legyen egy....?	Képességek Mit kell tudjon egy...?
Szakma 1		
Szakma 2		
Szakma 3		

3. Munkaértékeim (Super féle kérdőív alapján):

.....

.....

.....

.....

.....

4. Családban előforduló leggyakoribb és leghangsúlyosabb szakmák, foglalkozások:

.....

.....

.....

.....

.....

5. Személyiségem:

a. Temperamentumtípusom:

.....

.....

b. Legfontosabb tulajdonságaim:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Legfejlettebb képességeim:

.....

.....

.....

.....

.....

a. Interperszonális képességeim:

.....

.....

.....

.....

.....

b. Kommunikációs képességeim:

.....

.....

Kommunikációs stílusom:

.....

.....

Kommunikációs sajátosságaim:

.....

.....

7. Szakmai érdeklődésem:

a. Szakmai érdeklődésem:

.....

.....

.....

.....

.....

b. Szakmával szembeni elvárásaim:

.....

.....

.....

8. A választott szakma:

Előnyei:

.....

Hátranyai:
.....

Örömei:
.....

Nehézségei:
.....

9. További tennivalóim:

Személyiségem terén:

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

Képességeim terén:

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

Hozzáállás terén:

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

Egyéb téren:

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

2.számú melléklet

SUPER: MUNKAÉRTÉK - KÉRDŐÍV

Az alábbiakban munkával kapcsolatos állításokat olvashat. Arra kérjük, mindegyik állítás mellett jelölje meg, hogy saját személye szempontjából mennyire érzi **fontosnak** az adott állítás tartalmát. Itt tehát nincs jó vagy rossz válasz, egyedül helyes válasz az, amelyet **sajátjának** tart.

A következő válaszlehetőségek közül választhat:

- Ha az adott állítást **egyáltalán nem érzi fontosnak**, akkor írjon 1-es számjegyet.
- Ha az állítást **kicsit fontosnak** érzi, akkor írjon 2-es számjegyet.
- Ha az állítást **elégé fontosnak** érzi, akkor írjon 3-as számjegyet.
- Ha az állítást **fontosnak** érzi, akkor írjon 4-es számjegyet.
- Ha az állítást **nagyon fontosnak** érzi, akkor írjon 5-ös számjegyet.

Mindegyik állítás azzal kezdődik, hogy OLYAN MUNKÁT SZERETNÉK, AHOL AZ EMBER...

1.	másokon segíthet	
2.	sok pénzt kereshet	
3.	másokat irányíthat	
4.	új elképzeléseket alakíthat ki	
5.	valami újat alkothat	
6.	gondtalan életet biztosíthat magának	
7.	új gondolatokkal találkozhat	
8.	vezetői képességeire szükség lehet	
9.	személyes életstílusa érvényesülhet	
10.	munkatársai egyben barátai is	
11.	biztos lehet abban, hogy munkájáért a többiek megbecsülik	
12.	jót tehet mások érdekében	
13.	más emberek javát szolgálhatja	
14.	jól kijön a munkatársaival	
15.	mások munkáját is irányíthatja	
16.	szellemileg izgalmas munkát végezhet	
17.	magas nyugdíjra számíthat	
18.	szépet hozhat létre	
19.	olykor játszhat is	
20.	új ötleteire mindig szükség van	

Super Értékelés:

Értékek	Pontszám	Értékek	Pontszám
Intellektuális értékek		Altruizmus	
4		1	
5		12	
7		13	
16			
20			
Összesen:		Összesen:	
Vezetés, irányítás		Anyagiak	
3		2	
8		6	
15		17	
Összesen:		Összesen:	
Munkahelyi léggör		Kötetlenség	
10		9	
11		18	
14		19	
Összesen:		Összesen:	

3. számú melléklet

Temperamentum kérdőív

- SZ 1. Az emberek azt mondják, nagyon barátságos vagyok.
- M 2. Csak néhány barátom van, de azok nagyon közeliek.
- K 3. Született vezető vagyok.
- F Fukar vagyok.
- SZ Élvezem az életet.
- M Perfekcionista (tökéletességre törekvő) vagyok.
- M Szeszélyes vagyok.
- M Könnyen kritizálom az embereket.
- K Robbanékony vérmérsékletű vagyok.
- F Nehezen hozok döntést.
- F Lazán veszem a dolgokat.
- SZ Hajlok a túlzásokra.
- SZ Nem vagyok túl megbízható.
- M Nagy az önfelegyelmem.
- K Gyakran rideg és közönyös vagyok.
- K Határozott vagyok.
- F Jó a humorérzésem (fapofa).
- F Hajlamos vagyok a lustaságra.
- SZ Szétszórt vagyok.
- F 20. Hajlamos vagyok arra, hogy kívülállóként szemléljem az eseményeket.
- K 21. Nehezen bocsátok meg.
- K 22. Nagyon tevékeny vagyok.
- SZ 23. Néha azt mondják, hogy túl hangosan beszélek.
- M 24. Hajlamos vagyok arra, hogy pesszimista és negatív legyek.
- F 25. Nem vagyok energikus.
- F 26. Nagy türelmem van.

- SZ 27. Szeretek beszélni.
- M 28. Nem szeretem a bulikat.
- SZ 29. Lelkes vagyok.
- K 30. Az emberek azt mondják, nagyon bátor vagyok.
- K 31. Mindenről van véleményem.
- F 32. Sokat kell aludnom.
- K 33. Hajlamos vagyok a zsarnokoskodásra.
- M 34. Nehezen kötök barátságokat.
- M 35. Érték a zenéhez, a művészetekhez.
- SZ 36. Csaknem mindenkit szeretek.
- K 37. Nagyon magabiztos vagyok.
- M 38. Gyakran gondolom, hogy az emberek ellenem vannak.
- SZ 39. Bőkezű vagyok.
- F 40. Gyakran fáradtnak érzem magam.

ÉRTÉKELES: Számolja össze külön-külön a négy betűnek megfelelő IGEN válaszokat. A legnagyobb pontszámot elért betű jelöli a domináns temperamentumot: K-kolerikus, Sz-szangvinikus, F-flegmatikus, M-melankolikus.

A temperamentumok lélektani jellemzése

Kolerikus: Tevékeny, derűs, lobbanékony. Kitartó, kitűzött céljai érdekében rengeteg energiát képes mozgósítani. Vezetői képességei vannak, könnyedén beszervez másokat a közös cselekvésbe, gyakorlatias, feladatorientált. Erélyes, nyugtalan, néha ingerlékeny, könnyen megsértődik, agresszív. Megnyilvánulásaiban változó, ingadozik a lelkesedés és reménytelenség, az öröm és a bánat, a túlzott önbizalom és bátortalanság között. Képes fokozott érzelmekre, eltúlozza akár a barátságot, akár az ellenségeskedést. Nehezen alkalmazkodik az egyhangú, aprólékos munkához. Szenvedéllyel viszonyul egy adott célhoz vagy elképzeléshez. Gyorsan beszél, ezt erős gesztikulálás kíséri. Vészhelyzetben nem veszíti el a fejét, szervezeten cselekszik, megoldja a problémákat.

Szangvinikus: A szangvinikus élénk, vidám, optimista ember. Beszédes, szeret a figyelem középpontjában lenni. Beszéd közben gyakran gesztikulál és kifejező a mimikája. Könnyen barátkozik és alkalmazkodik bármely körülményhez. Nyitott, érdeklődő, tevékeny de megtörténhet, hogy elvállal feladatokat és ezekről könnyen elfeledkezik, mivel folyamatosan új dolgokért lelkesedik. Nagy munkabíró képességű, a nehezebb helyzetekben is állja a sarat, másokat is tud motiválni. Erősek az érzelmi megnyilvánulásai, de azok hamar változnak. Könnyen lelkesedik, könnyen kér bocsánatot. Gyorsan túlteszi magát a kudarcokon és érzelmi csapódásokon.

Flegmatikus: A kolerikus ellentéte. Csendes, nyugodt, nehéz felháborítani, meggondolja minden tettét, úgy tűnik mérhetetlen türelme van. Békés, soha nem siet, lassan és módszeresen dolgozik. Megbízható. Nehezen alkalmazkodik egy új tevékenységhez, hajlamos a rutinra, jól viseli a monotóniát. Különösen nagy a munkabíró képessége. Mély és tartós érzelmekre képes, de ezek kifejezésére kevésbé. Nehezen olvasható le az arcáról, hogy mit érez. Beszéde nyugodt, szembetűnő gesztikuláció nélküli. Kapcsolataiban hajlamos a passzivitásra, inkább szemlélő mint cselekvő, a békesség kedvéért kompromisszumokat vállal. Visszahúzó, keveset mutat meg magából.

Melankolikus: Kimért, higgadt, csendes típus. Mérsékelt közlékeny, tartózkodó, társaságkerülő. Kevés beszédű, nem gesztikulál. Erős érzelmekre képes, de befele forduló, keveset oszt meg másokkal érzéseiből. Precíz, aprólékos tevékenység elvégzésére alkalmas. Energiatartalékai könnyen kimerülnek hosszas igénybevétel esetén, a túlzottan megerőltető körülmények gyorsan kifárasztják. Érzékeny, mélyen megérintik a sikertelenségek, nagyon igényes önmagával szemben, és nem bízik saját erejében. Borúlátó, szorongásra hajlamos. Hűséges barát, figyel másokra, mélyen együttérző. Nem kezdeményező, túl sok időt tölt a gondolkodással, hajlamos a filozofálásra.

4. számú melléklet

Kommunikációs stílusom

Válaszlehetőségek:

4- mindig igaz

3- gyakran igaz

2- néha igaz

1- sohasem igaz

1. Sokkal szerényebben válaszolok, mint valójában érzem, ha munkámat dicsérik.
2. Ha az emberek nyersek, én is nyers leszek.
3. Mások érdekes embernek találhatnak.
4. Nehéz idegen emberek között beszélnem.
5. Nem bánom, ha gúnyolódásom segít álláspontom kifejezésében.
6. Fizetésemelést kérek, ha nagyon megérdemlem.
7. Ha mások megzavarnak beszéd közben, elhallgatok.
8. Ha kritizálják a munkámat, megtalálom a módját a visszavágásnak.
9. Büszkeségem anélkül is ki tudom fejezni, hogy kérkedő legyek.
10. Az emberek kihasználnak.
11. Az embereknek azt mondom, amit hallani szeretnének, ha ez segít elérni, amit akarok.
12. Könnyen tudok segítséget kérni.
13. Kölcsön adok másoknak még akkor is, ha nem nagyon akarok.
14. Vitákat nyerek azzal, ha dominálom a vitát.
15. Igazi érzéseimet ki tudom fejezni az olyanoknak, akikkel igazán törődök.
16. Ha mérges vagyok az emberekre, inkább magamba zárom, minthogy kiadjam magamból.
17. Amikor egyesek munkáját kritizálom, mások örülnek.
18. Magabiztosnak érzem magam, ha jogaimért kell kiállnom.

Értékelés:

Passzív kommunikációs stílus: 1, 4, 7, 10, 13, 16

Agresszív kommunikációs stílus: 2, 5, 8, 11, 14, 17

Asszertív kommunikációs stílus: 3, 6, 9, 12, 15, 18

5. számú melléklet:

A Holland kérdőív két változatát mellékeljük, az első változatot könnyebben kitöltik a diákok, mivel gyakorlatias megközelítésű, míg a második rövidebb, de a válaszadásnál súlyozni kell. A páyaorientációt végző tanár eldöntheti, melyik kérdőívet használja, illetve, szerinte melyikkel boldogulnak inkább a csoport tagjai.

Szakmai érdeklődés felmérése (1)

Az érdeklődés fontos szerepet játszik egy-egy fogalkozás kiválasztásánál és a munkával való elégedettség elérésénél. A munkához kapcsolódó érdeklődés legkönnyebben azokban a munka- és szabadidős tevékenységekben található meg, amelyeket kedvvel és szívesen végzünk.

Tárd fel szakmai érdeklődésedet. Karikázd be az alábbiak közül azokat a tevékenységeket, amelyeket szívesen végeznél. Akkor is jelöld be választásodat, ha még nem érzed magad elég képzettnek hozzá.

1. Dolgoznál egy farmon, vagy egy esőerdő megmentésén.
2. Nehéz matematika feladatokat oldnál meg.
3. Szerepelnél egy filmben vagy egy színdarabban.
4. Különbféle társadalmi csoportokat tanulmányoznál.
5. Riportokat készítenél egy TV csatorna hírműsora részére.
6. Közgazdasági tanulmányt készítenél.
7. Mechanikai könyveket tanulmányoznál.
8. Laboratóriumi kísérleteket végeznél.
9. Képzőművészeti galériát vezetnél.
10. Vallási szertartást vezetnél.
11. Használttermék kiskereskedést vezetnél.
12. Grafikonokat és statisztikákat készítenél.
13. Bútorokat készítenél.
14. Tanulmányoznád a természetet vagy jeleznéd a környezetszennyezés hatásait.
15. Filmforgatókönyvet írnál.

16. Vezetnél egy klubot vagy egy cserkész csapatot.
17. Áruval látnál el egy üzletet.
18. Egy irodában dolgoznál 9-től 5-ig.
19. Nehézgépeket vezetnél.
20. Sakkoznál.
21. Egy zene- vagy művészeti üzletben dolgoznál.
22. Jótékonyági szervezetnek dolgoznál.
23. Olyan tevékenységekben vennél részt, ahol feszült helyzetekben gyorsan kell reagálni, döntést kell hozni.
24. Számítógépes programokat és játékokat terveznél, készítenél.
25. A szabadban dolgoznál egy nemzeti parkban.
26. Nyomoznál egy bűnügyben.
27. Játszanál egy hangszeren.
28. Csecsemőket vagy kisgyerekeket gondoznál.
29. Vezetői pozícióra pályáznál egy vállalatnál.
30. Délutáni munkát vállalnál pénzért.
31. Audio berendezéseket szerelnél.
32. Tudományos-fantasztikus regényeket olvasnál.
33. Egy regényt, egy mesét vagy egy színdarabot írnál.
34. Programszervező lennél egy party-n.
35. Egy politikai irodájában dolgoznál.
36. Adatokat vezetnél be a számítógépbe.
37. Egy sugárhajtású repülőgép-modellt építenél.
38. Elektronikus mikroszkópot vagy egy modern orvosi műszert használnál.
39. Divatkollekciót terveznél.
40. Olvasni és beszélgetni az irodalomról.
41. Szociális és politikai problémákról vitáznál a TV-ben.
42. Vállalkozások nyilvántartásait vezetnéd.
43. Megjavítanád egy gépezet motorját.
44. Csillagképeket tanulmányoznál.

45. Agyagoznál.

46. Fontos emberekkel dolgoznál.

47. Termékeket forgalmaznál jutalék ellenében.

48. Elkészítenéd egy nagy vállalat vagy egy országos ügynökség költségvetését.

Az alábbi táblázatban jelöld meg a fent bekeretezett válaszokat. Például, ha az „egy farmon dolgoznék” - ot bekeretezted, akkor jelöld meg az 1-es választ.

A	1	7	13	19	25	31	37	43
B	2	8	14	20	26	32	38	44
C	3	9	15	21	27	33	39	45
D	4	10	16	22	28	34	40	46
E	5	11	17	23	29	35	41	47
F	6	12	18	24	30	36	42	48

Számold össze az első oszlopban szereplő betűk utáni válaszokat.

A. ____ Realista Típus Cselekvő ember

B. ____ Kutató Típus ember

C. ____ Művész Típus

D. ____ Szociális Típus Segítő ember

E. ____ Vállalkozó Típus ember

F. ____ Konvencionális Típus Aprólékos ember

Melyik az a két jellemző vonás, ahol a legnagyobb a pontszámod? Olvasd el és beszéld meg osztályfőnököddel/tanároddal/az iskolai tanácsadóval.

Cselekvő ember: Ha szeretsz kézzel dolgozni, főleg olyan projekteken, amelyek fizikai aktivitást feltételeznek, akkor jellemezheted magad, mint „cselekvő embert”. Ezek az emberek általában praktikusak, stabilak, önuralommal bírnak és függetlenek.

Ajánlott foglalkozások:

tájépítés	erdész
egészségügyi aszisztens	légiirányító
fogász technikus	régész
villanyszerelő	rendőr/tűzoltó
edző	gépész
ács/szerelő	női/férfi fodrász
mérnök	kezelőorvos
szakács	

Kutató ember: A kutató emberek megfigyelőképessége nagyon fejlett és minden érdekli a környezetében. Általában mindent megvizsgálunk, bízunk saját intellektuális képességeikben és logikai szempontból alaposak.

Ajánlott foglalkozások:

laboráns	programáló
gyógyszerész	egészségügyi aszisztens
biológia tanár	riporter
biológus/környezetmérnök	sebész
ügyvéd	detektív
könyvtáros	állatorvos
úrhajós	meteorológus
fogász	

Művész: Azok az emberek, akiknek művészi hajlamai vannak sokra tartják a kreativitást és az eredetiséget. A művészek találékonyak, képzelőerejük fejlett és nonkonformisták. Szeretnek szabadon alkotni és munkájukat érzelmek vezérlik.

Ajánlott foglalkozások:

művész	műépítész
rendező	zenész

zenetanár	festő
virágrendező	formatervező
író/riporter	belsőépítész
fényképész	kozmetikus
muzeológus	animátor
tánc tanár	

Segítő ember: A segítő ember azokat a foglalkozásokat kedvelik, amelyek az embertársaikkal való együttműködést lehetővé teszik.

Ajánlott foglalkozások:

tanácsadó ifjúsági	humán erőforrás szakértő
szervezetnél	szóvivő
terapeuta	sürgősségi orvos
egészségügyi aszisztens	táplálkozási szakértő
szociális munkás	gyermekgondozó
lelkész	recepció
edző	pincér
otthoni gondozó	

Vállalkozó ember: A vállalkozó emberek általában magabiztosak, szociálisak és bátrak. Szeretnek döntéseket hozni, termékeket értékesíteni, csoportokat vezetni és vitázni politikai kérdésekről.

Ajánlott foglalkozások:

fejvadász	bankár
virágrendező	turisztikai ügynök
ügyvéd	reklámügynök
tévébemondó	reklámigazgató
részleg igazgató	politikus
igazgató	ingatlan felértékelő
biztosítási ügynök	

Érdeklődési Irányok Kérdőív (2)

A kérdéssor kitöltése abban segít, hogy végiggondold, milyen tevékenységeket végeznél szívesen, milyen problémák megoldásával foglalkoznál eredményesen.

Útmutató a kérdőív kitöltéséhez

(1) A kérdésekre nincsenek jó vagy rossz válaszok! A cél az, hogy minél többet tudjál meg a munkához kapcsolódó érdeklődési területeidről!

(2) A kérdőív kitöltése nem időre megy! Szánjál rá annyi időt, amennyire szükséged van!

(3) Fő érdeklődési irányai meghatározásához arra kérünk, hogy minden kijelentésről dönts el, milyen mértékben találod önmagadra jellemzőnek az olvasottakat! Minden állítás után az üres mezőbe írd be a Rád leginkább jellemző válaszlehetőség számát.

Válaszok

1 = egyáltalán nem jellemző 2 = kis mértékben jellemző 3 = közepes mértékben jellemző
4 = jelentős mértékben 5 = teljes mértékben jellemző

Olyan munkával szeretnék foglalkozni a jövőben, ahol elsősorban a következő lenne a feladatom:	
1. Gépek, tárgyak vagy folyamatok tervezése	
2. Információk gyűjtése, elemzése	
3. Ötleteim, gondolataim kifejezése, megjelenítése	
4. Társadalmi, közösségi ügyek képviselése	
5. Szervezni, irányítani, vagy meggyőzni másokat	
6. Szabályszerű, gördülékeny ügyintézés	
Szeretném, ha munkám eredménye a következő lenne:	
7. kézzel fogható eredmény (pl. Egy tárgy, termék, szolgáltatás) létrehozása	
8. Egy (elméleti) probléma megoldása	
9. Egy (művészeti) alkotás létrehozása	
10. Mások igényeinek kielégítése (pl segítség, tanítás, szolgáltatások)	
11. Termék értékesítése vagy egy sikeres szervezet létrehozása	
12. Rend és átláthatóság biztosítása	

Szeretném, ha munkám kapcsán a következő dolgokért vállalhatnék felelősséget:	
13. Magas szintű technikai és mechanikai tudást igénylő eszközök, gépek szakszerű használata	
14. Tények és összefüggések alapos feltárása	
15. Önálló, személyes, hiteles alkotás létrehozása	
16. Közös célok és mások jóléte (egészsége, tudása, kényelme)	
17. Ügyfeleink elégedettségének biztosítása	
18. Saját feladatok pontos, határidőre történő elvégzése	
Szeretném, ha munkám közben arra figyelhetnék, hogy:	
19. Megtervezzem egy technikai probléma megoldását	
20. Megértsem és magyarázatot találjak egy jelenség működésmódjára	
21. Teljesen átadjam magam az alkotás folyamatának.	
22. Kit hogyan érint személyesen az adott feladat	
23. Kezdeményezzek, kézben tartsam az irányítást	
24. A dolgok a szabályoknak, utasításoknak megfelelően történjenek	

Pontozási útmutató

Válaszok értéke:

Egyáltalán nem jellemző = 1 pont

Kis mértékben jellemző = 2 pont

Közepes mértékben jellemző = 3 pont

Jelentős mértékben jellemző = 4 pont

Teljes mértékben jellemző = 5 pont

A Pontozási Tábla kitöltése

A kérdőívben a kérdésekhez tartozó válaszaid pontszámát írd be az alábbi táblázatba. Ha készen van, akkor az adott oszlopban található pontszámokat add össze, és így megkapod mind a hatféle érdeklődési területhez tartozó összesített pontszámot.

TÁRGYIAS		ELEMZŐ		ALKOTÓ		KÖZÖSSÉG I		SZERVEZŐ		MEGVALÓ SÍTÓ	
Kér dés	Pont szám	Kér dés	Pont szám	Kér dés	Pont szám	Kér dés	Pont szám	Kér dés	Pont szám	Kér dés	Pont szám
1.		2.		3.		4.		5.		6.	
7.		8.		9.		10.		11.		12.	
13.		14.		15.		16.		17.		18.	
19.		20.		21.		22.		23.		24.	
Össz esen		Össz esen		Össz esen		Össz esen		Össz esen		Össz esen	

Értékelés

Melyik Érdeklődési Terület kapta a legmagasabb pontszámot?

Elsődleges Érdeklődési Terület: _____

(Ha két érdeklődési területre is ugyanakkora legmagasabb pontszámot kaptál, akkor használd mindkettőt elsődleges érdeklődési területként!)

Melyik Érdeklődési Terület kapta a második és harmadik legmagasabb pontszámot?

Másodlagos Érdeklődési Területek: _____ és _____

Az egyes típusok leírásai:

Szervező típus (E)

Az ilyen érdeklődésű emberek olyan helyzetekben érzik jól magukat, ahol mindig van megoldandó feladat, és vállalhatják a kezdeményező, irányító, szervező szerepet. Keresik azokat a helyzeteket, ahol változatos, folyamatosan új kihívásokkal szembesülhetnek. Gyorsan átlátják a különféle helyzetek követelményeit, és hajlandóak a megoldás érdekében cselekedni, másokat mozgósítani, lelkesíteni, a feladatok megoldását megszervezni. Elsősorban a feladatok nagyobb összefüggéseinek kézben tartása jelenti a legfontosabb örömforrást számukra a munka során. Inkább nagy vonalakban szeretik átgondolni a helyzetek megoldását, a részleteket szívesen hagyják másra. Függetlenek és önállóak saját munkavégzésük folyamatában, nem félnek a kockázatvállalástól. Kapcsolódó pályakörök: kereskedelem, marketing, idegenforgalom, vendéglátás.

Alkotó típus (A)

Az ilyen érdeklődésű emberek olyan tevékenységeket tartanak vonzónak, ahol korábban megszerzett ismereteik, képességeik és készségeik segítségével új, esetleg mások által még nem ismert megoldásokat találhatnak ki különféle helyzetek, kérdések, problémák megoldására. Fontosnak érezhetik azt is, hogy saját személyiségüket megmutassák valamilyen alkotó tevékenység keretében. Lényeges számukra, hogy önállóan dolgozhassanak, és új élményekkel, változatos feladatokkal találkozzanak. Munkájuk során szeretik a képzeleteüket és az érzéseiket használni az alkotó tevékenységhez. Kapcsolódó pályakörök: művészet, kézművesség, szórakoztatás, sport.

Megvalósító típus (C)

Az ilyen érdeklődésű emberek fontosnak tartják, hogy jól meghatározott keretek között, pontos szabályok alapján végezhessek munkájukat. Biztonságot jelent számukra, ha tisztában vannak teendőikkel, és megnyugtató számukra, ha tudják, hogy pontosan meddig terjed a felelősségük. A pontosan kijelölt határok között szívesen foglalkoznak aprólékos, fokozott koncentrációt igénylő feladatokkal, és szeretik a jól szervezett munkát és a logikus megoldásokat. A határidők, szabályok és pontos leírások segítik munkájukat. Váratlan meglepetésektől mentes, biztos, kiszámítható feladatokat keresnek. Szívesen dolgoznak megadott utasítások szerint, elfogadják mások irányítását és felügyeletét. Szeretik befejezni az elkezdett munkát, zavarja őket, ha a munkavégzés folyamatát meg kell szakítani. Többnyire megszokott megoldásokat alkalmaznak, jobban kedvelik azokat a feladatokat, amelyek előre

láthatóak, és kiszámíthatóak. Kapcsolódó pályakörök: gazdaság, pénzügy, üzlet/ügyvitel, adminisztráció, jog, védelem.

Tárgyias típus (R)

Az ilyen érdeklődésű emberek számára fontos, hogy munkájuknak belátható időn belül kézzel fogható, látható eredménye legyen. Szívesen foglalkoznak gyakorlati problémák megoldásával, kivitelezésével. Az őket érdeklő tevékenységek során szükség lehet testi ügyességre, erőfeszítésre. A gyakorlati megoldások emberei. Szívesen dolgoznak szerszámokkal, vagy gépekkel. Szeretnek különböző tárgyakat javítani vagy elállítani, meghatározott módszerek alapján. Fontos számukra, hogy megértsék bizonyos tárgyak és eszközök működését. Kapcsolódó pályakörök: természet, környezet (agrárium is), közlekedés, szállítás, ipar (kisipar és nagyipar, feldolgozóipar).

Elemző típus (I)

Az ilyen érdeklődésű embereket foglalkoztatják a világ dolgai közötti összefüggések, kapcsolatok feltárása és kutatása. Szeretnek információkat gyűjteni, kutatni. Fontos számukra, hogy a tevékenységek végzése során legyen elég idő és alkalom az elmélyülésre, a problémák részletes elemzésére, elméleti megoldások kidolgozására. Szeretnek elvont fogalmakkal dolgozni, közel áll hozzájuk a tudományos, tervezői tevékenység, elemzés és logikai feladatok megoldása. A munkafolyamatokban szeretnek a dolgok mélyére látni, és a problémák megoldásához elméleti vagy kísérleti úton eljutni. Kapcsolódó pályakörök: műszaki pályák (fejlesztés, alkalmazás, híradástechnika), tudományok (társadalomtudományok, természettudományok, politológia).

Közösségi típus: (S)

Az ilyen érdeklődésű emberek fontosnak tartják, hogy mások számára hasznos, fontos, segítő vagy szolgáltató tevékenységet végezhesse. Szívesen lépnek kapcsolatba másokkal, akár üzleti ügyben, akár segítőként. Szeretnek beszélgetést kezdeményezni, közreműködni mások szükségleteinek felismerésében, problémáik megoldásában. Olyan feladatokban érzik jól magukat, ahol társaságban, csapatban, munkacsoportban dolgozhatnak. Kedvelik az olyan munkákat, ahol személyes kontaktusra van szükség. Kapcsolódó pályakörök: oktatás, társadalom, kommunikáció, humán szolgáltatás, életmód.

6. számú melléklet

Választott hivatásommal szembeni elvárásaim

A kérdőív kitöltése és értékelése után megtudhatod, hogy milyen várakozásokkal nézel a leendő munkád és munkahelyed elé.

Az állítások, kijelentések elolvasása után egyenként állapítsd meg, hogy érvényesek-e rád vagy sem, mégpedig egy ötfokú skálán:

A- egyáltalán nem

B- nem különösebben

C- nem jobban, mint másokra

D- jobban, mint másokra

E- egyértelműen igen

1. Sokkal többre értékelem a független, mint a szigorú fegyelemmel szabályozott életet.
2. Inkább vágnék kalandos életre, mint átlagosra.
3. Szívesebben foglalkoznék emberekkel vagy állatokkal, mint élettelen tárgyakkal.
4. Sokkal inkább vágyom veszélyekre, mint biztonságos életre.
5. Szívesebben élnék, dolgoznék a szabadban, mint valami zárt helyen.
6. Inkább jöjjön mindennap egy új munkatárs a munkahelyemre, s menjen el egy régi, mint hogy éveken át ugyanazokkal az emberekkel kelljen együtt dolgoznom.
7. Szükségét érzem annak, hogy az érzelmeimet zenéléssel, rajzolással, festéssel, faragással vagy valami hasonlóval fejezzem ki.
8. Képesnek érzem magam az előző pontban megfogalmazott dolgokra.
9. Fontosabbnak tartom megérteni az élet bonyolult összefüggéseit, mint egy konkrét problémával foglalkozni.
10. Olyan életet szeretnék élni, ami különbözik a többi ember mindennapi életétől.
11. Engem általában a dolgok szépsége jobban befolyásol, mint hasznosságuk, az értékességük, olcsóságuk.
12. Rám kizárólag a szép, arányos alkatú, ápolt emberek tudnak hatni.
13. Szeretném minden energiámat és időmet mások szolgálatába állítani.
14. Örülök, ha az embereknek tanácsot adhatok, nevelhetem, formálhatom őket.
15. Imádok eszmékért harcolni, küzdeni. Ez a legfontosabb az életemben.

16. Mindig van türelmem elmondani, megmagyarázni valamit az embereknek.
17. Szeretem a társaságot. Örülök, ha valamilyen beszélgetésben részt vehetek.
18. Jobban szeretem a csoportmunkát, mint az egyénit.
19. Többre értékelem a biztonságot a függetlenségénél.
20. Jobban szeretem a kötött, mint a rugalmas munkaidőt.
21. Tisztességesebbnek tartom, ha előre megmondják, mi a teendőm, mint ha nekem kell eldöntennem, hogy mit csináljak.
22. Nem szeretem a nagy felelősséggel, kockázattal járó munkákat. Ezeket inkább másra hárítom.
23. Ha találnék olyan munkát, ami érdekel, s meg tudnám szokni, soha nem érdekelné más munka.
24. Bosszant, ha munkavégzés közben zavarnak.
25. Néhány perces beszélgetés után minden esetben el tudom dönteni, hogy kivel állok szemben.
26. Bármikor bárkit meg tudok győzni a saját álláspontomról.
27. Ha valamilyen összetettebb feladatot kapok, mindig szakítok arra időt, hogy pontosan fölmérjem, mérlegeljem végrehajtásának lehetőségeit.
28. Bárkivel találkozom, mindig meg tudom nyerni a tetszését.
29. Azt hiszem képes lennék megszervezni és vezetni egy vállalkozást.
30. Úgy érzem, hogy választott pályámmal, érdeklődési körömmel kapcsolatban mindent tudok, nincs szükségem újabb információkra

ÉRTÉKELES

A válasz = -2 pont

B válasz = -1 pont

C válasz = 0 pont

D válasz = +1 pont

E válasz = +2 pont

Kategóriák

I.: 1, 2, 3, 4, 5, 6

II.: 7, 8, 9, 10, 11, 12

III.: 13, 14, 15, 16, 17, 18

IV.: 19, 20, 21, 22, 23, 24

V.: 25, 26, 27, 28, 29, 30

I. KATEGÓRIA

- 4 és 12 pont között: Változatos, sokszínű munkát szeretnél végezni, s örülnél, ha közben sok emberrel kapcsolatba kerülnél. Csak olyan helyen érzed jól magad, ahol van némi pezsgés.
- +3 és -3 pont között: Választott pályádat fontosabbnak tartod, mint az éppen végzendő munkát. Nem foglalkoztat különösebben a környezeted. Csupán az érdekel, hogy választott pályádon dolgozhass.
- -4 és -12 pont között: Csendes, nyugodt munkahelyre vágyódsz, ahol nem zavarnak fölöslegesen munkatársaid az apró-cseprő ügyeikkel. A hivatásodnak, a munkádnak szeretnél élni, más nem érdekel.

II. KATEGÓRIA

- 4 és 12 pont között: Munkáddal és leendő munkatársaidal szemben nagyon igényes leszel. Elváród, hogy becsüljék és élvezzék munkájukat. Szóba sem állsz azokkal, akik panaszkodnak, fitorognak, ha valami új feladatot kapnak, ahelyett, hogy örömeiket lelnék a pálya szépségében.
- +3 és -3 pont között: Fontosnak érzed majd a munkád, de nem viszed túlzásba. Nem fogsz új, változatos munkát kérni, nem fogsz újításokon, találmányokon töprengeni, s nem lelkesedsz majd az új technológiáért.
- -4 és -12 pont között: Annak ellenére, hogy te választottad, úgy tűnik, nem érdekel igazán majd a munkád.

III. KATEGÓRIA

- 4 és 12 pont között: Munkahelyeden már az első napokban szeretnéd mindenkivel tudatni, hogy rád számíthat. Boldog lennél, ha befogadnának idősebb kollegáid. Igyekszel megszerettetni magad, s ez valószínűleg sikerülni is fog.
- +3 és -3 pont között: Bármilyen problémával fordulnak hozzád, készségesen és azonnal igyekszel segíteni. De azért nem vállalod, hogy mindenkire odamenj és fölajánld szolgálataidat. Örülnél, ha megszeretnének, de különösebben nem keseredsz el, ha nem így történik.
- -4 és -12 pont között: Úgy tűnik, nem vagy igazán türelmes az emberekkel. Munkahelyeden is elsősorban azt szeretnéd elérni, hogy tisztában legyenek veled: megközelíthetetlen vagy.

IV. KATEGÓRIA

- 4 és 12 pont között: Te aztán igazán szereted a kényelmet. Munkahelyeden is igyekszel majd valami biztonságos, nem túl változatos beosztást szerezni, s fő-ként olyat, ahol a felelősség valaki másé, és nem a tiéd.
- +3 és -3 között: Úgy tartod, szerencse dolga, ki milyen beosztást kap a munkahelyén. Nem örülnél túlságosan, ha felelősségteljes munkát kapnál, de elfogadnád.
- -4 és -12 pont között: Egyáltalán nem foglalkoztat a kényelem és a biztonság. Olyan munkát szeretnél kapni, ami embert próbáló, kockázatos, felelősséggel jár, ahol lehet bizonyítani. Szereted a csapatmunkát: közösen örülhettek a sikernek.

V. KATEGÓRIA

- 4 és 12 pont között: Ahogy szokták mondani: elég nagy a mellényed. Nem baj, ha kellő önbizalmod van, de arra föl kell készülnöd, hogy leendő munkatársaid közül sokan nem kedvelik a túlzottan magabiztos fiatalokat.
- +3 és -3 pont között: Szinte biztosra vehető, hogy a munkahelyeden az önbizalmod nem fog problémát okozni. Van önkritikád, s ez fontos a jövődre nézve. Csak olyan munkát fogsz elvállalni, amiről érzed, hogy el is tudod végezni.
- -4 és -12 pont között: Tisztában vagy vele, hogy egy fiatal pályakezdő - bármilyen beosztásba kerül is - még tapasztalatlan, sok a tanulnivalója. De azért nem ártana valamivel több önbizalom, ami segíthet átvergődni a nehézségeken.

Felhasznált szakirodalom

- Băban A. (2001). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca
- Balogh L. (1987a). *Énképformálás, önértékelés-fejlesztés és a korszerű tanítási- tanulási módszerek*. Köznevelés, 12. 22-23.
- Brassai L. (2001). *Tanácsadás és pályairányítás*, T3 Kiadó, Sepsiszentgyörgy
- Csirszka János (1996). *Pályalélektan*, Gondolat Kiadó, Budapest
- Fazakas Ida (szerk.)(2002). *Pályaorientáció. Módszertani kézikönyv csoportos foglalkozásokhoz*, Albin Alapítvány, Nagyvárad
- Fonyó I. & Pajor A. (szerk) (2000). *Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből*, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar. Budapest
- Gönczi K. & Varga I. & Pintér I. (2005). *Önismereti játékok gyűjteménye*. Pedellus Kiadó, Debrecen.
- Grész G.& David M. R. & Mergl É. (szerk.)(2004). *Fiatalok az élet küszöbén*, Tanári kézikönyv, Timóteus társaság, Budapest
- Kasik László (szerk.): A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Tankönyvkiadó, Budapest. 134-162.
- Koncz István (2005). *Kamaszkapaszkodó*, Urbis Könyvkiadó, Budapest
- Raátz J. & Szőke-Milinte E. (2010). *Üzleti kommunikáció*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Ritoókné Á. M., Gillemontné T. M (1994): *Pályalélektan szöveggyűjtemény*, Budapest
- Szilágyi Klára (2000). *Munka-pályatanácsadás mint professzió*, Kollégium Tanácsadó, Szolgáltató Kft., Budapest
- Szilágyi Klára(2004). *Pszichológia személyügyi szakos hallgatók számára*, Budapesti. Közgazdasági és Államigazgatási Egyetem
- Szilágyi K. & Dr. Völgyesy P.(1998). *Pályaorientációs foglalkozások tapasztalatai a szakképzésben*, Szakképzési szemle, 14./3. 90-95.p.
- Szilágyi K.- Völgyesy P. (1999). *Merre tovább?*, Okker Kiadó, Budapest
- http://www.afsz.hu/engine.aspx?page=munkaadoknak_foglalkozasok_leirasa
eletpalya.munka.hu

