

ÉLETVEZETÉSI TRÉNINGGYAKORLATOK

EGYETEMES TEHETSÉG
TÁMOP-3.4.4/B-11/2-2012-0012

Szerkesztők

Dr. Juhász Erika – Pete Nikoletta

Lektorok

Dr. Márkus Edina – Dr. Barabási Tünde

Kiadó

KultúrÁsz Közhasznú Egyesület

ISBN azonosítószám

ISBN 978-963-08-8546-1

TARTALOMJEGYZÉK

PETE NIKOLETTA: EGYETEMES TEHETSÉG – PROJEKTBE MUTATÓ.....	- 1 -
DR. JUHÁSZ ERIKA: ÉLETVEZETÉSI TRÉNINGGYAKORLATOK MÓDSZERTANI BEVEZETÉSE.....	- 6 -
ÖNMENEDZSELÉSI TRÉNING.....	- 7 -
ÖNMENEDZSMENT TRÉNING – ISMERKEDÉS, PROBLÉMAFELTÁRÁS, ÖNISMERET.....	- 8 -
ÖNMENEDZSMENT TRÉNING – ÖNBIZALOM NÖVELÉS, KOMMUNIKÁCIÓFEJLESZTÉS	- 19 -
ÓRA/ ÖNMENEDZSMENT-IDŐMENEDZSMENT	- 41 -
ÖNMENEDZSELÉSI TRÉNING – ÖNMAGAD ELHELYEZÉSE A TÁRSADALOMBAN /EMPÁTIA – SZOLIDARITÁS – TÁRSISMERET/	- 59 -
ÖNMENEDZSELÉSI TRÉNING– ADD EL ÖNMAGAD	- 72 -
TANULÁSTECHNIKA.....	- 80 -
TANULÁSI MOTIVÁCIÓ, TANULÁSHOZ VALÓ VISZONY, TANULÁSI RITMUS	- 81 -
MEMÓRIA, FIGYELEM, TELJESÍTMÉNYPRÓBA	- 86 -
SZÖVEGÉRTÉS, LÉNYEGKIEMLÉS	- 92 -
A TANULÁSI STÍLUS, A TANULÁS TERVEZÉSE	- 97 -
GONDOLKODÁSFEJLESZTÉS.....	- 103 -
TANULÁSTECHNIKAI FELADATOKHOZ TARTOZÓ MELLÉKLETEK.....	- 109 -
PÁLYAORIENTÁCIÓ	- 145 -
KÉPESSÉGEIM, TULAJDONSÁGAIM.....	-147-
TOVÁBBTANULÁS, TOVÁBBLEPÉSI UTAK I. – EGYETEM.....	-154-
TOVÁBBTANULÁS, TOVÁBBLEPÉSI UTAK II. – FELNŐTTKÉPZÉS, KÜLFÖLDI TANULMÁNYOK, GYAKORNOKI PROGRAMOK	-164-
FOGLALKOZÁSOK, SZAKMÁK.....	-180-
MUNKA VILÁGA	-190-
KARRIERMENEDZSMENT.....	-201-
ÉN ÉS A KARRIER	-202-
ÁLLÁSKERESÉS.....	-210-
KARRIERTERVEZÉS.....	-241-
KONFLIKTUSOK A KARRIERÚTON	-251-
MOTIVÁCIÓK A KARRIERÉPÍTÉSBN	-261-

PETE NIKOLETTA:

EGYETEMES TEHETSÉG – PROJEKTBEAUTATÓ

Az Egyetemes tehetség elnevezésű projektünk bemutatását Irving Berlin zeneszerzótól származó idézettel indítjuk, amely így szól: „**A tehetség csak kiindulópont**”. Az orosz származású, de Amerikában élt művész szavaival mi is egyet tudunk érteni, mert hiszünk abban, hogy fontos a tehetség, de nem szabad arról elfeledkezni, hogy csak a kiindulópontja az önmegvalósításnak. Ha már megtaláltuk a tehetséget, tehát sikerült felismernünk, akkor annak gondozására és fejlesztésére kell koncentrálnunk. A KultúrÁsz Közhasznú Egyesület – idén 10 éves – múltja során számos tehetséges gyerekkel, fiatal felnőttel és felnőttel találkozott szakmai munkája során, akiket különféle módon igyekezett segíteni a pályáján. Az évek alatt felhalmozódott tapasztalat, a körülöttünk élő tehetségek segítése, partnereink támogatása, valamint a tehetséggondozás iránt elkötelezett kollégáink és szakembereink összefogása segített minket abban, hogy egy tehetséggondozást célzó projektötlet megszülethessen. Az Egyetemes tehetség címet viselő projekt 2013. február 1-én indult az egyesület minden munkatársa, együttműködő szakembere és tagja aktív részvételével. A projekt célja kettős volt, egyrészt továbbfejleszteni a KultúrÁsz Közhasznú Egyesület tehetséggondozó tevékenységét munkatársai és szakemberei továbbképzésével; másrészt pedig közoktatási tanulók számára tehetséggondozó foglalkozásokat szervezni tanácsadások, foglalkozássorozatok formájában. A hátunk mögött álló 12 hónap alatt jelentős eredményeket értünk el a tehetséggondozás terén. A projekt egyik kiemelkedő eredménye, hogy a **KultúrÁsz Közhasznú Egyesület regisztrált tehetségponttá vált** és felkészült annak működtetésére, dokumentálására (regisztrációs szám: TP 131 001 102). A regionális hatókörrel működő tehetségpontunk elsősorban az Észak-alföldi és Észak-magyarországi régióban nyújt tehetséggondozással összefüggő programokat és egyéb lehetőségeket elsődlegesen középiskolások, fiatal felnőttek és a felnőtt korúak számára. Tehetségpontként speciális és konkrét tehetséggondozásra épülő programjaink interperszonális, intraperszonális, logikai-matematikai és nyelvi tehetségterületeken jelennek meg. **Interperszonális - együttműködési készségek fejlesztése az Egyesületben a Taniroda**

közös tevékenységei mentén jelennek meg. A Taniroda lényege, hogy a fiatalok ott közösen – mentori segítség mellett – szerveznek programot, képzést, működtetnek projekteket, és ezek mentén munkaképességük és a csapatmunkára való készségeik fejlődnek. A Taniroda tevékenységét folyamatosan végezzük évi min. 10 gyakornok bevonásával. Az **intrapersonális - karriermenedzsment és önismeret fejlesztése** a fiatal felnőttek, és elsősorban a végzős középiskolások és egyetemisták körében kiemelten fontos. Ezt tréningek formájában végezzük évente több alkalommal is. Ebben jó együttműködő partnerünk többek között a Debreceni Egyetem Andragógia Tanszéke és a földesi Karácsony Sándor Általános és Művészetoktatási Intézmény is. A **logikai-matematikai - tanulásmódszertani készségek** fejlesztése tréningek és tanácsadások formájában évente több alkalommal is megvalósul. Ehhez tehetségterülethez kapcsolódóan is gyakran kapunk felkérést tananyagok kidolgozásában és műhelymunkákban való részvételre. **Nyelvi - kommunikációs készségek fejlesztése** a fiatal felnőttek körében tudományos és kulturális rendezvények keretében évente legalább egy alkalommal megvalósul, ahol lehetőséget biztosítunk számukra kutatási és szakmai eredményeik bemutatására előadások formájában. Emellett regisztrált tehetségpontként folyamatosan figyelemmel kísérjük a térség kiemelkedően tehetséges fiataljait, eljuttatjuk a tehetségsegítéssel kapcsolatos információkat a Tehetségpontok országos hálózatába, folyamatos párbeszédet folytatunk a környezetünkben működő szervezetekkel (helyi döntéshozók, közoktatási és közművelődési intézmények, civil szervezetek).

A projekt további eredményei:

- A tehetséggondozás **infrastrukturális feltételeinek biztosítása** és hatékonyságának növelése érdekében informatikai eszközöket (laptop, tablet, projektor) és szoftvereket vásároltunk. A tehetségsegítéssel foglalkozó szakemberek munkáját segíti a projekt keretében beszerzett 26 db szakmai kiadvány, amely tovább bővíti az egyesület belső könyvtári állományát.
- A projekt szakmai megvalósítói közül 8 fő **külföldi szakmai tanulmányúton** vett részt Írországbán. A látogatás célja az volt, hogy a projektben résztvevő magyarországi szakemberek megismerkedjenek Írország oktatási rendszerében jelen lévő tehetséggondozási tevékenységek, módszerek, eszközök, lehetőségek, programok főbb jellemzőivel, és különösen a partnerintézmény tehetséggondozási tevékenységével. Ugyanakkor bemutatták Magyarország oktatási és tehetségfejlesztési rendszerét,

gyakorlatát és módszereit az ír kollégáknak. Dublinban oktatási és kulturális intézmények tehetséggondozási gyakorlatát és programjait is megismerhettük.

- A projekt megvalósításában közreműködők közül 10 szakember „Felkészítés tehetséggondozói feladatok ellátására” című **akkreditált továbbképzésben** vett részt. A képzés céljaként tűzte ki, hogy megismertesse a tehetséggondozás alapfogalmait, formáit; a hatékony tehetséggondozó szervezet felépítését és funkcióit; valamint felkészítse a résztvevőket a tehetséggondozó programok készítésére, erőforrások feltérképezésére és koordinálására.
- A KultúrÁsz Egyesület munkatársai, tagjai és együttműködő szakemberei a projekt keretében professzionalizálódtak a tehetséggondozó tevékenység magasszintű ellátása terén. A projekt tevékenységeibe közel 40 szakember került bevonásra. A szakembereink összesen 100 órányi **tanácsadáson** vehettek részt a szakterületükhöz is illeszkedő témákban, mint pl. nyelvi tehetséggondozás, médiapedagógia, kommunikációs készségek fejlesztése, tehetséggondozás módszertana, pedagógiája és pszichológiája területeken.
- A gyakorlati készségek fejlesztését, a jó gyakorlatok cseréjét segítették a szakmai programok látogatásai, valamint a **hospitálási alkalmak** két tehetségpontnál: az Életvonal Alapítványnál és a Köz-Pont Ifjúsági Egyesületnél. A 30 alkalommal zajló hospitálás során lehetősége nyílt a szakembereinknek arra, hogy megismerjék a már több éve tehetségpontként működő szervezetek programjait és műhelymunka keretében tapasztalatcserét valósítsanak meg.
- A **közoktatási tanulók** tehetséggondozásában nyújtott segítséget több debreceni és vidéki általános és középiskolában is a felkészült szakembereink által kiscsoportos formában biztosított **tanácsadás**. A tanácsadásokon közel 150 fő vett részt pályaválasztás, továbbtanulás, kommunikációfejlesztés, önmenedzsment, karriermenedzsment, tanulásmódszertan témákban szervezett 96 órányi tanácsadáson.
- A Tóth Árpád Gimnázium 11. osztályos tanulóinak kezdeményezéséből az önszerveződést, együttműködést, **önkifejeződést segítő foglalkozássorozat** valósult meg, amelyet szakember koordinált. A 8 alkalomból álló foglalkozás „Németország a filmvásznon” téma köré szerveződött és a résztvevő 15 fő tanuló saját kezdeményezéséből és szervezése mellett zajlott.
- A Debrecenben működő Hatvani István Általános Iskola diákjai közül 22 kapcsolódott be öt alkalomból álló **közösségfejlesztési tréningssorozatba**. A tréningssorozatot két

szakember vezette, alkalmanként más-más téma – köztük önismeret, társismeret, kommunikáció, tanulásmódszertan – került tréning jelleggel feldolgozásra.

- A projekt végéhez közeledve 2013 novembere folyamán három alkalommal szerveztünk **tehetségnapot**, amelybe közoktatási tanulókat, tanárokat és a terület szakembereit vártuk. A tehetségnapok keretében szerveztünk „*Oktatás és kultúra*” címmel poszter versenyt és kiállítást, szakmai előadásokat és kerekasztal-beszélgetést.
- A projekt tapasztalataira alapozva a projektben közreműködő szakemberek bevonásával tehetséggondozás témájában két **kiadványt** készítettünk el. Az „*Életvezetési tréninggyakorlatok*” című kiadványunk elektronikusan elérhető a <http://tehetsegpont.kulturasz.hu> oldalon. Nyomtatott formában „*Tréningek a tehetséggondozásban*” címmel jelent meg a kiadványunk, amely bízunk benne, hogy más tehetséggondozással foglalkozó szervezetek számára is tartalmaznak hasznos információkat.
- A tehetséggondozással összefüggő tevékenységeink népszerűsítésére és bemutatására, valamint a projekt eredményeinek kommunikálására **honlapot** hoztunk létre a projekt keretében, amely elérhető a <http://tehetsegpont.kulturasz.hu> oldalon.
- A projekt pozitív hozománya, hogy az Egyesület kibővítette partnereinek körét számos debreceni és Hajdú-Bihar megyei közoktatási intézménnyel, akikkel a jövőben továbbviszi a projekt során kialakított közös tehetséggondozó tevékenységeket, és újabakat kezdeményezünk majd. **Együttműködési megállapodást kötöttünk** három debreceni tehetséggondozóval: a Köz-Pont Ifjúsági Egyesülettel, az Életvonal Alapítvánnyal és a Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesülettel. A megállapodás részeként a jövőben közösen módszertani anyagok kidolgozására, közös projektekre, tehetséggondozó programokra, valamint kutatásokra kerülhet sor.

Az Egyetemes tehetség című projektünk hozzájárult a tehetségsegítő kezdeményezések és szakemberek közötti együttműködések fejlesztéséhez, a jó példák elterjesztéséhez és adaptálásához; tanácsadások, foglalkozássorozatok, szakmai programok segítették a fiatalokat tehetségük kibontakoztatásában, valamint ösztönözte a tehetséges fiatalok önszerveződését. Egyesületünknel a projekt hatására kialakultak a tehetséggondozás szervezeti keretei és egy új profillá nőtte ki magát ez a terület az Egyesület tevékenységrendszerében. Az így kialakult szervezeti profilt a projekt lezárását követően továbbvisszük és fejlesztjük, építve a projekt keretében kialakult kapcsolatrendszerre is. A közoktatási tanulók tehetséggondozása mellett

kiemelt figyelmet fordítunk a későbbiekben a felsőoktatásban tanulók és a felnőttek tehetséggondozására.

A projekt adatai:

Kedvezményezett neve: KultúrÁsz Közhasznú Egyesület (4032 Debrecen, Egyetem tér 1.)

Projekt címe: Egyetemes tehetség

Projekt azonosító száma: TÁMOP-3.4.4/B-11/2-2012-0012.

Projekt időszaka: 2013. 02. 01-2014. 01. 31. (12 hó)

Elnyert összeg: 9.973.999 Ft

Projektmenedzser: Pete Nikoletta

Szakmai vezető: dr. Szabó Irma Ibolya

Pénzügyi vezető: Juhász Éva

ÉLÉTVEZETÉSI TRÉNINGGYAKORLATOK MÓDSZERTANI BEVEZETÉSE

A jelenlegi kötet két oldalról is kötődik a tehetséggondozáshoz. Egyik részről a tehetséggondozási kompetenciákat segítő néhány területhez (önmenedzsment, tanulástechnika, pályaorientáció, karriermenedzsment) kapcsolódóan tartalmaz tréninggyakorlat sorozatokat, amelyeket reményeink szerint haszonnal forgatnak majd kezdő és gyakorló trénerek egyaránt. A tréningfeladatok önállóan, de a bemutatott sorozatokban is hatékonyan alkalmazhatók. A négy témakör elméletei alapjait bemutattuk a Civil dimenziók sorozatunk 2. kötetében, amelynek címe Tréningek a tehetséggondozásban. Ez a jelenlegi online kiadvány a nyomtatott kötet segédletének is tekinthető, amelyben bemutatjuk az elméleti témakörök gyakorlati fejlesztésének néhány lehetőségét. Másik részről a tehetséggondozás abban is megjelenik, hogy a jelenlegi tréningvázlatokat fiatal, tehetséges andragógia mesterszakos hallgatók állították össze egy féléves szemináriumi gyakorlat keretében. A tréningből több elemet ki is próbáltak, és reméljük, hogy a későbbiekben többen kamatoztatni tudják majd a munkájuk keretében a tréneri képességeiket további gyakorlás útján.

A tréningtervek azonos módon épülnek fel. A rövid bevezető táblázat tartalmazza a tréning témáját, célcsoportját, célját és készítőit. Ezt követően a tréningvázlatok szintén táblázatos módon az egyes tréningfeladatok időtartamát, címét, célját, módszerét és eszközigényét foglalják össze, majd a táblázatokot követően az egyes feladatok leírása, és szükség szerint a hozzá kapcsolódó mellékletek anyaga található meg. Az egyes feladatok egy része szakirodalmi kutatások eredménye, amelyekre hivatkozásokkal utalnak. Más részüket egy határon átnyúló projektünk gyakorlataiból válogatták a www.biharinepfoiskola.hu oldalról. Harmadik része az igazi csemege: meglevő feladatok átalakításából vagy saját ötletből új feladatokat is képeztek. Az egyes feladatblokkok 90-120 perces időtartamúak.

Kívánjuk minden kedves olvasónak, hogy minél több tréningfeladatot tudjon hatékonyan hasznosítani a gyakorlati munkájában!

Téma:	ÖNMENEDZSELÉSI TRÉNING
Célcsoport:	A tréning célcsoportja 9-10. osztályos gimnazisták közül 15 fő. A csoport korösszetétele szinte megegyezik, hiszen mindenki 15 -16 éves kora körül jár. A csoportban homogenizáló tényező, hogy mindenki rendelkezik alapfokú végzettséggel, és mindenki az érettségi megszerzésére törekszik.
Célja:	<p>Az önmenedzselési tréning célját 5 téma köré csoportosítva próbáljuk elérni. Az 5 téma a következő:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Problémafeltárás, önismeret fejlesztés 2. Kommunikáció- és önbizalom fejlesztés 3. Ön- és időmenedzsment 4. Önmagad elhelyezése a társadalomban /empátia; szolidaritás; társismeret/ 5. A tréning során érintett témák gyakorlatba való átültetése
Készítette:	Barta Fruzsina, Bíró Edit, Bögös Máté, Izer Boglárka

ÖNMENEDZSMENT TRÉNING – ISMERKEDÉS, PROBLÉMAFELTÁRÁS, ÖNISMERET

Időtartam	Feladat	Célja	Módszere	Eszközök
3-5 perc	„Címkézz fel!”	Feszültségoldás, a résztvevők bemutatkozása egymásnak illetve a trénereknek. (Forrás: saját feladat)	Minden résztvevő kap egy etikett címkét, amire saját nevüket ráírják, majd a körben mindenki elmondja a nevét, egy rá jellemző tulajdonsággal párosítva. Csoportos feladatmegoldás.	Etikett címkék, a csoport létszámának megfelelően Íróeszköz
5-8 perc	A nevemről	Feszültségoldás, ráhangolódás a tréningre, énazonosság-tudat megerősítése. (Forrás: Játékok gyűjteménye. In www.drkovacsdeg.sulinet.hu/hefop/Szakmai.../jatekok-gyujt.htm)	Minden résztvevő bemutatkozik, elmondja a nevét, becenevét illetve nevének a történetét. Kitől kaptak? Szereti-e? stb. Csoportos feladatmegoldás.	-
10-12 perc	Szimbólumrajz	Rajzelemzés alkalmazása és az önmagunkról alkotott kép kivetülésének vizsgálata, a képeken keresztül. (Forrás: www.kfteam.hu/iromanyok/jatekgyujtemeny.pdf)	Mindenki megrajzolja a saját címerét, majd a tréner beszedi őket és a kör közepére fekteti azokat, majd mindenki választ egy címert és megpróbálja kitalálni, hogy ki rajzolta és miért azt rajzolta! Egyéni feladatmegoldás.	Papír Íróeszköz
13-15 perc	Három tárgy	Önismeret, az önmagunkról alkotott kép kivetülésének vizsgálata a rajzon keresztül. (Forrás: Bagdy, Telkes 1990 nyomán)	A résztvevők egyesével lerajzolják a számukra legfontosabb 3 tárgyat, majd elmondják miért fontos számukra, ha esetleg ott van náluk, megmutatják a csoporttagoknak. Egyéni feladatmegoldás.	Papír Íróeszköz

18-20 perc	Mitől félsz igazán?	Önismeret, félelmek, aggályok felismerése. (Forrás: www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/k06_mitfel.doc)	A kérdőív egyéni kitöltése és egyéni értékelése, esetleges plenáris megbeszélés.	„Mitől félsz igazán?” kérdőív a résztvevők számának megfelelően Írószer
10-12 perc	Gyümölcskosár	Ebben a játékban a rivalizálás, versengés mellett, a frusztráció és akadályoztatás élménye jelenik meg konfliktushelyzetben. Annak, aki sikeres a játékban, az a pozitív önértékesítés élményét adja. (Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjemnye.html)	Helycserés játék, amely gyümölcsnevek segítségével történik. Az adott „gyümölcsöknek” helyet kell cserélni, amikor a tréner felszólítja őket. Csoportos játék.	Eggyel kevesebb szék, mint ahányan a résztvevők vannak.
18-20 perc	Varázsbolt	Önismeret és önkritika fejlesztése. (Forrás: Oláh Gabriella: Tehetségkibontakoztatás személyiségfejlesztő- és csapatépítő tréningmódszerrel. Nyíregyháza, 2012. In www.vlami.hu/ntp_oka/AMI-11-0039/dok/08.ppt)	Önismeret fejlesztése azzal, hogy bevalljuk önmagunknak és társainknak is, hogy melyek azok a tulajdonságaink, amelyekről megválnánk, és amelyekre szükség lenne. Egyéni és csoportos feladat.	-
15-18 perc	Én-kép feladatlap	A feladat célja a résztvevőket hozzásegíteni ahhoz, hogy tudatosítsák magukban saját értékeiket, ezzel hozzájárul a megfelelő önismeret és önbizalom kialakulásához, fejlesztéséhez. A feladat végrehajtásával a résztvevők felismerik, hogy bátran fel kell vállalni pozitív tulajdonságokat, értékeiket, képességeiket. (Forrás: www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_fi les/.../En_kep.doc)	A résztvevők egyenként kitöltik a saját feladatlapjukat, majd ismertetik társaikkal válaszaikat, rövid magyarázattal kísérve. Egyéni feladatmegoldás, önértékelés, gondolkodás, Plenáris megbeszélés, értékelés, összegzés.	ÉN-KÉP feladatlap minden résztvevő számára Íróeszköz Labda
8-10 perc	Ilyen vagyok, mit mutat a tükör?	Záró feladat, a tréning lezárása egy kis önmagunkba fordulással – önismeret fejlesztése. (Forrás: igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari.../onismereti_training_BI.pdf)	A játékosok a „tükörbe” nézve végig gondolják, mit gondolnak magukról, a külsejükről, ruhájukról, milyen a beszéd stílusuk, stb. Majd a tréner által átnyújtott foglalkozáshoz kell magát elképzelnie.	-

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat	Célja	Módszere	Eszközök
13-15 perc	„Sorsdöntő”	Önismeret fejlesztés, problémamegoldás/ problémakezelés módja. (Forrás: saját feladat)	A tréner felolvas egy kényes szituációt, amely 7 döntési opciót kínál fel. A résztvevőknek először egyénileg, majd pedig plenáris feladatmegoldással kell el dönten i, melyik döntést hoznák meg.	-

Feladatok leírása

„Címkézz fel!”

Minden résztvevő kap egy etikett címkét, amire saját nevüket ráírják, majd a körben mindenki elmondja a nevét, egy rá jellemző tulajdonsággal párosítva.

A nevemről

Minden résztvevő bemutatkozik, elmondja a nevét, becenevét illetve nevének a történetét. Kitől kaptak? Szereti-e? stb.

Szimbólumrajz

Célja a rajzelemzés alkalmazása és az önmagunkról alkotott kép kivetülésének vizsgálata a képeken keresztül. Először mindenki egyedül, csendben megtervezi és lerajzolja a saját címerét. Amikor mindenki készen van, a vezető beszedi azokat, majd közös szemlére teszi őket a kör közepére helyezve. Először egyenként előszedve a rajzokat az alkotó személyének felfedése nélkül mindenki kifejezheti megérzéseit az éppen soron lévő rajzról és készítőjéről. Ezt követően mindenki választ egy rajzot, melynek alapján következtetnie kell a rajzoló gondolataira. Az elemzés után a rajzoló maga is színt vall a rajzolás idején őt motiváló gondolatokról.

3 tárgy

A résztvevők egyesével lerajzolják a számukra legfontosabb 3 tárgyat, majd elmondják miért fontos számukra, ha esetleg ott van náluk, megmutatják a csoporttagoknak.

Mitől félsz igazán?

Ez a kérdőív az Ön félelmeire és szorongásaira vonatkozik. Az alábbi listán ötven olyan dolgot és helyzetet sorolunk fel, amitől leggyakrabban félnek az emberek. Arra kérjük, jelölje meg, melyiktől mennyire fél!

Egyáltalán nem=1, alig=2, kicsit=3, közepesen=4, eléggé=5, nagyon=6, retteg=7

A hegyes tárgytól	1	2	3	4	5
Az autótutazástól	1	2	3	4	5
A hulláktól	1	2	3	4	5
A fulladástól	1	2	3	4	5
Attól, hogy megbukom egy vizsgán	1	2	3	4	5
Attól, hogy nevetségessé válok	1	2	3	4	5
A repülőgép-utazástól	1	2	3	4	5
A gilisztától	1	2	3	4	5
A szüleimmel való vitától	1	2	3	4	5
A patkánytól vagy egértől	1	2	3	4	5
A halál utáni élettől	1	2	3	4	5
A szúrástól	1	2	3	4	5
A kritikától	1	2	3	4	5
Az első találkozástól egy ismeretlennel	1	2	3	4	5
A testi fájdalomtól	1	2	3	4	5
A magánytól	1	2	3	4	5
Attól, hogy hibát követelek el	1	2	3	4	5
Attól, hogy nem értenek meg	1	2	3	4	5
A haláltól	1	2	3	4	5
Attól, hogy belekeveredem egy verekezésbe	1	2	3	4	5
A tömegetől	1	2	3	4	5
A vértől	1	2	3	4	5
A magasságtól	1	2	3	4	5
A felelősségtől	1	2	3	4	5
Attól, hogy vízbe löknek	1	2	3	4	5

A betegségtől	1	2	3	4	5
A részegektől	1	2	3	4	5
Attól, hogy egy hozzátartozóm megsebesül vagy megbetegszik	1	2	3	4	5
A saját féltékenységemtől	1	2	3	4	5
Az autóvezetéstől	1	2	3	4	5
A feletteseimmel való együttléttől	1	2	3	4	5
Az elmebetegségektől	1	2	3	4	5
A zárt helyiségektől	1	2	3	4	5
A hajóutazástól	1	2	3	4	5
A póktól	1	2	3	4	5
A vihartól	1	2	3	4	5
A kudarctól	1	2	3	4	5
Istentől	1	2	3	4	5
A kígyótól	1	2	3	4	5
A temetőtől	1	2	3	4	5
A nyilvános szerepléstől	1	2	3	4	5
Attól, hogy meg kell verekednem valakivel	1	2	3	4	5
Egy közeli hozzátartozóm halálától	1	2	3	4	5
A sötétől	1	2	3	4	5
A kóbor kutyáktól	1	2	3	4	5
A mély víztől	1	2	3	4	5
Egy ellenkező nemű személy társaságától	1	2	3	4	5
A mérges rovaroktól	1	2	3	4	5
A korai haláltól	1	2	3	4	5
Az autóbalesettől	1	2	3	4	5

Értékelés:

Az értékeléshez egyszerűen adja össze a pontszámait.

Magas pontszám férfiak esetében a 93, nők esetében a 118 pont feletti. Ebben az esetben Ön túl sok mindentől fél, állandóan szorong. Bizonyára érzékeny lelkű ember. Olyan magas pontot ért

el, hogy feltételezhetjük, a kérdőív kitöltése előtt is tisztában volt féltékenységével. Elképzelhető, hogy érdemes lenne pszichológus segítségét kérnie.

Közepes pontszám férfiak esetében 58-93 pont, nők esetében 88-118 pont. Ebben az esetben félelmeit tekintve Ön az átlaghoz sorolható. Többnyire olyan dolgoktól fél mint általában az emberek, és nem szorong erősebben, mint általában az emberek. Ennyi félelem kell is a kellő óvatossághoz.

Alacsony pontszám férfiak esetében 58pont, nők esetében 88 pont alatt. Ebben az esetben kevesebbet fél, szorong, mint az átlag ember, könnyen úrrá tud lenni a szorongásain.

Megjegyzés: a tapasztalatok szerint az emberek az előbb felsoroltak közül a 4, 5, 6, 17, 28, 37, 39, 41, 43, és 49 tételtől félnek legjobban (Gonda, 1987).

Gyümölcskosár

A játék leírása: A csoporttagok körben ülnek, egy valaki középen áll. Mindenki kap egy gyümölcsnevet. Amikor a középen álló elkiáltja magát: „A szilva (például) cseréljen helyett az almával(például)”. akkor a két megnevezett játékos feláll és minél gyorsabban megpróbál helyett cserélni. A középen álló igyekszik ezt azáltal megakadályozni, hogy ő ül le az egyik székre. Akinek nem jut szék az folytatja a játékot. Ha a középső ember azt mondja: „Kiborult a gyümölcskosár”, akkor, mindenkinek fel kell állnia és máshova leülnie, mint ahol eddig ült.

Egyéb megjegyzések: Általában nagyon vidám, nagy nevetésekkel kísért játék, gyerekek különösen élvezik. Vigyázzunk azonban, ne durvuljon el, nehogy megsérüljön valaki (Benedek, 1992).

Varázsbolt

A résztvevők pár perc gondolkodási idő után a „boltosnak”, aki a tréner, elmondják, hogy mely tulajdonságukat áldoznák fel és adnák be a varázsboltba, és mely tulajdonságot kérnek cserébe a boltostól.

Én-kép feladatlap

A feladat 2 fázisban zajlik az alábbiak szerint.

1. fázis: A tréner kiosztja a feladatlapokat, és megkéri a résztvevőket arra, hogy mindenki gondolja végig saját tulajdonságait és képességeit, majd válaszoljon a feladatlap kérdéseire.

2. fázis: Miután mindenki kitöltötte a saját feladatlapját, a résztvevők egyenként ismertetik a csoporttal válaszaikat, és rövid magyarázatot is fűznek hozzá. Az ismertetés sorrendje véletlenszerűen történik úgy, hogy a tréner egy labdát dob a csoport valamelyik tagjának, aki elkezd a válaszáinak ismertetését. A soron következő az lesz, akinek ő dobja a labdát és így tovább, egészen addig, míg egyszer mindenkihez el nem ér a labda. Mindig csak olyannak szabad dobni a labdát, aki még nem szólalt fel.

MIHEZ ÉRTEK
LEGJOBBAN?

JELSZAVAM

A KÖVETKEZŐRE VAGYOK
BÜSZKE

MIT SZERETNÉK ELÉRNI
SZAKMAILAG?

MILYEN VÁGYAIM
VANNAK?

MI MINDENT CSINÁLTAM
KORÁBBAN?

MI AZ, AMIT TUDNOTOK
KELL RÓLAM?

Ilyen vagyok, mit mutat a tükör?

A játékosok egy képzeletbeli tükörbe nézve végiggondolják mit gondolnak magukról, a külsejükről, ruhájukról, milyen a beszédstílusuk, szófordulataik stb. Társaik ehhez hozzászólhatnak, majd amikor egy ember befejezte a mondanivalóját, akkor a tréner átnyújt egy papíron egy munkakört, foglalkozást és a adott embernek végig kell gondolnia és elmondania, hogy miben kellene változnia/vagy nem az adott munkakör betöltéséhez.

Pótfeladat leírása

„Sorsdöntő”

A kérdés, amelyet a tréner feltesz a csoportnak, majd ezen egyénileg elgondolkoznak, majd közösen megbeszélik, ki mit és miért választana:

Szívsebész vagy, most érkezett egy friss szív, a várólistán 7 ember van, orvosi szempontból nincs köztük különbség, de csak egyet választhatsz. Kinek mented meg az életét:

1: 36 éves agglegény, elismert idegsebész

2: 12 éves csodagyerek, zenész

3: 42 éves, két gyermekes, női családapa

4: 15 éves terhes tini

5: 17 éves estin tanuló lány, pincérnő, keresete kell a családjá fennmaradásához

6: 35 éves pap, aki szociális munkásokkal foglalkozik.

7: 39 éves rákkutató orvosnő, aki közel jár a rák ellenszeréhez, pár hónap és megvan, de az orvosok neki csak 3 évet jósolnak.

Ki éljen, és miért?

ÖNMEDEDZSMENT TRÉNING – ÖNBIZALOM NÖVELÉS, KOMMUNIKÁCIÓFEJLESZTÉS

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
10-12 perc	Röntgen	Bemelegítő feladat, a feszültség oldása, hangulat fokozása, csoporttagok egymásra hangolódásának elősegítése Forrás: Saját ötlet alapján	Egyéni - plenáris feladatmegoldás	-
8-10 perc	Pantomim	Bemelegítő feladat, non-verbális kommunikáció fejlesztése, jó hangulat kialakítása Forrás: Saját ötlet	Egyéni - plenáris feladatmegoldás	-
13-15 perc	Önbizalom (magabiztosság) kérdőív	A teszt segítségével a résztvevők képet kaphatnak arról, hogy milyen szinten áll a magabiztosságuk. Forrás: Dr. Koncz István (2005): Kamaszkapaszkodó. Urbis Könyvkiadó, Budapest. 159-163. p.	Egyéni feladatmegoldás	a csoport létszámának megfelelő számú kérdőív és értékelőlap
8-10 perc	Mit szeretnek bennem a legjobban?	A feladat célja, hogy a résztvevők megismerjék azon tulajdonságaikat, amiket az őket ismerők a leginkább értékelnek bennük.	Plenáris feladatmegoldás	a csoport létszámának megfelelő számú papírlap, ragasztó, íróeszközök
5-8 perc	Halandzsa	Non-verbális kommunikáció fejlesztése Forrás: saját feladat	Páros - plenáris feladatmegoldás	-
10-12 perc	A szöveg marad	Verbális és non-verbális kommunikáció fejlesztése Forrás: http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Kommunikacio/A_szoveg_marad.doc , saját átalakítással	Páros - plenáris feladatmegoldás	az előre megírt párbeszéd
8-10 perc	LÉGY meggyőző!	A résztvevők társas hatékonyságának megismerése, meggyőző képesség fejlesztése Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/08_tarshatfejlszolgyak.doc , saját átalakítással	Kiscsoportos feladatmegoldás	-
8-10 perc		Kommunikáció fejlesztése	Egyéni - plenáris	feladatkártyák

	Tabu	Forrás: Bíró Edit saját ötlete a Tabu társasjáték alapján	feladatmegoldás	
30-35 perc	Vita	Kommunikáció, érvelési képesség fejlesztése Forrás: saját feladat, szabályok forrása: http://sophia.btk.pte.hu/disputa/szabaly.html , saját átalakítással	Csoportos-plenáris feladatmegoldás	időmérő eszköz
2-3 perc	Zárás	Tréneri értékelés	Plenáris	-

Pótfeladatok

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
13-15 perc	Szituációs párbeszéd	A verbális és a non-verbális kommunikáció fejlesztése. Az érthető és lényegre törő kifejezés elsajátítása, az érdekérvényesítő képesség fejlesztése, a vitakultúra és az érveléstechnika elsajátítása, a verbális és non-verbális kommunikáció során felmerülő hibák felismerése és kiküszöbölése. A hivatalos kommunikáció javítása. Forrás: http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Kommunikacio/Szituacios_parbeszedek.doc	Páros-plenáris feladatmegoldás	A szituációkat és szerepeket tartalmazó cetlik
10-12 perc	Tesztlap- helyesírás	Az anyanyelvi kommunikáció és a helyesírás fejlesztése. A magyar nyelv szabályainak megismerése, a köznyelvben leginkább ejtett hibák felismerése és kijavítása, a szavak és kifejezések helyes írásának és kiejtésének tudatosítása. A helyes fogalmazás képességének elsajátítása. Forrás: http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Kommunikacio/Tesztlap_helyesiras.doc	Egyéni feladatmegoldás	A résztvevők számának megfelelő számú tesztlap

Feladatok leírása

Röntgen

A résztvevők elmesélnék magukról a többieknek egy olyan vicces, érdekes történetet a saját életükből, amiről a csoport többi tagjának eddig még nem volt tudomása.

Pantomim

A feladat során a csoport önként jelentkező egy-egy tagja szavak nélkül, elmutogat egy tevékenységet, melyet ő szívesen folytat szabadidejében, ami a hobbijának tekinthető. A csoport többi tagjának feladata, hogy kitalálják az elmutogatott cselekvést. Aki kitalálta a megfejtést, az mutogat a következő körben.

Önbizalom (magabiztosság) kérdőív

Önbizalom (magabiztosság)

Az önbizalom – centrális / központi személyiségjegy – rendkívül fontos az élet „sűrűjében” való eligazodáshoz. Valamit mindenki jobban tud, mint más. „Hinnünk kell, hogy tehetségesek vagyunk valamiben, és hogy ezt a valamit bármi áron el kell érniünk.” (Marie Curie). Az önbizalom megment – tartós megléte esetén – a káros kisebbségi érzéstől, átsegít a buktatókon, segít vereséget elviselni és győzni. A fejlesztés szempontjából a magabiztosság nehezen edzhető, ugyanis racionális megfontolásokkal nehezen megközelíthető.

Magabiztos vagy-e?

Kérlek, hogy figyelmesen olvasd el a következő 32 állítást! Minden egyes esetben a skálán jelöld meg, **milyen gyakran gondolkodsz** el az adott problémán? Jelezd tehát, hogy **milyen gyakran foglalkoztatnak** az egyes problémák! Válaszolj spontán módon, hagyatkozz nyugodtan az érzéseidre!

A tesztet egyedül önmagadnak készítsd! Csak így fogsz eredményt elérni. Ezért, ha nem akarsz önmagad becsapni, becsületesen töltsd ki a tesztet!

Az alábbi állítás

Sohasem (1), ritkán (2), néha (3), gyakran (4), nagyon gyakran (5) foglalkoztat engem

1. Szeretném, ha embertársaim több bátorságot öntenének belém.

1 2 3 4 5

2. Úgy érzem, hogy a tanulásom túl nagy követelményeket támaszt velem szemben.

1 2 3 4 5

3. Nincs jó érzésem, ha a jövőmre gondolok.

1 2 3 4 5

4. Sok ember kevésbé tart rokonszervesnek engem.

1 2 3 4 5

5. Kevesebb tetterővel és kezdeményezőkésszeggel rendelkezem, mint mások.

1 2 3 4 5

5. Töprengek azon, vajon minden gondolatom normális-e?

1 2 3 4 5

6. Szorongok attól, hogy megszégyenülök.

1 2 3 4 5

7. Más emberek jobb külsejűek, mint én.

1 2 3 4 5

8. Idegen emberek előtt félek beszédet tartani.

1 2 3 4 5

9. Sok minden, amibe belefogok, balul üt ki.

1 2 3 4 5

11. Szeretném tudni, mennyire vagyok képes más emberekkel kellemesen szórakozni.

1 2 3 4 5

12. Szeretném, ha nagyobb önbizalmam lenne.

1 2 3 4 5

13. Gondolkozom azon, hogyan kaphatnék embertársaimtól több elismerést.

1 2 3 4 5

14. Túl szerény vagyok.

1 2 3 4 5

15. Hiú vagyok.

1 2 3 4 5

16. A legtöbb ember nem helyesen értékeli engem.

1 2 3 4 5

17. Hiányzik valaki, akivel személyes ügyeimet megbeszélhetem.

1 2 3 4 5

18. Túl sokat várnak el tőlem.

1 2 3 4 5

19. Túl keveset érdeklődnek az iránt, amit teljesítek.

1 2 3 4 5

20. Könnyen zavarba jövök.

1 2 3 4 5

21. Az az érzésem, hogy a legtöbb ember nem ért meg engem.

1 2 3 4 5

22. Környezetemben nem érzem biztonságban magam.

1 2 3 4 5

23. Gyakran aggályoskodom alaptalanul.

1 2 3 4 5

24. Kellemetlen érzésem támad, ha olyan helyiségbe lépek, ahol már több személy van.

1 2 3 4 5

25. Az az érzésem, hogy a hátam mögött rólam beszélnek.

1 2 3 4 5

26. Nem igazán érzem jól magam a bőrömben.

1 2 3 4 5

27. Azt hiszem, hogy más embereknek majdnem minden könnyebben megy, mint nekem.

1 2 3 4 5

28. Félek attól, hogy valami kellemetlen történhet velem.

1 2 3 4 5

29. Elgondolkodom azon, hogy embertársaim hogyan viselkednek velem szemben.

1 2 3 4 5

30. Szeretnék jobban örülni kapcsolataimnak.

1 2 3 4 5

31. Vitákban csak akkor mondok valamit, ha meggyőződtem a helyességéről.

1 2 3 4 5

32. Elgondolkodom azon, vajon a társadalom elvárásainak eleget tudok-e tenni.

1 2 3 4 5

Tesztértékelés

A pontok összegének kiszámításához az egyes feladatokban megjelölt számokat össze kell adni.

Az értékelő táblázat pontszámai szerint – életkori csoportonként – utánanézhetsz annak, hogy hogyan fejeződött ki a magabiztosságod.

14-16 év (pontok)	17-21 év (pontok)	A magabiztosság kifejeződése
1-30	1-50	Nagyon erős
31-48	51-62	Erős
49-70	63-80	Átlagos – közelít az erőshöz
71-84	81-99	Átlagos – közelít a gyengébbhez
85-160	100-160	Gyengébb

Ezt jelenti az értékelés:

Nagyon erős: A magabiztosság nem probléma számodra. Ritkán foglalkoztat az, hogy embertársaidra kedvező benyomást teszel-e, vagy sem. Nem kételkedsz magadban, és nincsenek kisebbrendűségi érzéseid.

Erős: Életkori csoportodhoz viszonyítva jó magabiztossággal rendelkezel. Ritkán foglalkozol azzal, hogy hogyan hatsz másokra. Ritkán kételkedsz önmagadban és szenvedsz kisebbrendűségi érzésektől.

Átlagos – közelít az erőshöz: Magabiztosságod normális, amely megfelel az átlagnak, de az átlagon belül az erősebb megnyilvánulás felé mutat.

Átlagos – közelít a gyengébbhez: Magabiztosságod normális, megfelel az átlagosnak, de az átlagon belül inkább a gyengébb kifejeződés felé közelít. Hajlamos vagy az önmagadban való

kételkedésre, és sokat gondolkodsz azon, hogy milyen hatást teszel másokra. Kisebbrendűségi érzések is foglalkoztatnak.

Gyengébb: Számodra a magabiztosság fontos probléma. Gyakran foglalkoztat az, hogy milyen hatást teszel embertársaidra. Szeretnél magabiztosabbá, kevésbé bonyolulttá válni és az élet problémáit belsőleg szabadabban kezelni.

Javíts magabiztosságodon!

Minden emberben van valamekkora kisebbrendűségi érzés. Ennek az okai természetesen mindig más területen rejlenek. Különösen erősen fejeződnék ki a testi rendellenességek miatt érzett kisebbrendűségi érzések. A magabiztosság javítása azért is fontos, mert a legfontosabb emberi szükséglet a magabiztosságra és a fölényre való törekvés.

Az embertársakkal való kapcsolatban a kisebbrendűségi érzés úgy mutatkozik meg, mint féltékenység, könnyen létrejövő zavarodottság, túlzott szerénység, erős ürességérzés, felfokozott érvényesülési szükséglet és erős kívánság a dicséretre és elismerésre.

Egy túl erősen kifejezésre juttatott öntudat sem feltétlenül pozitív, például könnyelműségre csábíthat. **A szélsőségesen magabiztos emberek** gyakran naiv gondtalansággal és gondatlansággal cselekszenek. Aki túlzott biztonsággal lép fel, az gyakran tapintatlannak látszik, és ezért többnyire több az ellensége, mint a barátja.

Kétféleképpen lehet reagálni a kisebbrendűségi érzésre: rezignációval vagy kompenzációval. A rezignáció azt jelenti, hogy a kisebbrendűséget leküzdhetetlennek tekintjük. Ebben az esetben nem lehet megjavítani az öntudatot.

A kisebbrendűségi érzés kompenzálása (kiegyenlítés) különböző módokon mehet végbe. Pl. a bizonytalan személy megkísérli bizonytalanságát éppen azon a területen leküzdeni, melyen az fennáll. Jó példa erre a görög Demoszthenész is aki – gyakorlással – kitűnő szónokká fejlesztette magát, holott gyerekkorában dadogott.

A kisebbrendűségi érzés kiegyenlítése történhet a más területen való kompenzációval is. A gyengeségért kárpótlást nyújt egy másik képesség különösen jó kifejtése. Aki például nem rendelkezik testi erővel és a sportban keveset teljesít – különleges szorgalommal – a szellemi, elméleti területen tüntetheti ki magát. Van pl. aki a szakmájában nem jut előbbre, olyan hobbist

űz, mely iránt különösen erősen elkötelezi magát. (Ez pótkielégülés, de általa az öntudat megjavul).

Egy harmadik lehetőség a „mintha-magabiztosság” útján történő kompenzáció. Erről akkor van szó, ha egy személynek nem sikerül öntudatát a gyengeség közvetlen tréningjével vagy pótképességek kifejlesztésével megnövelnie, megtévesztő manőverekhez nyúl. Nemcsak másokat ámít ezekkel, hanem gyakran önmagát is. Ennek a kompenzációnak a viselkedésformái: dac, akaratosság, kérkedés, imponálni akaró modorosság és önfejlőség. Az ilyen emberek a kisebbrendűséget nem feldolgozzák, csak elfojtják. Az a magabiztosság, ami az akaratos, kérkedő és önfejű emberek sajátja, tehát nem az igazi és könnyen megrendülhet.

Ezért fontos, hogy ne színleljük az öntudatosítást, hanem belülről fejlesszük ki azt. Ezenkívül fontos az is, hogy egy gyenge tulajdonságodat ne csak kiegyenlítsd egy erőssel, hanem próbáld ezt meg is szüntetni.

Tippek magabiztosságod javítására

1. Először is találj meg kisebbrendűséged forrását. Ez azért fontos, mert az okok ismerete a legfontosabb feltétele a magabiztosság céltudatos megjavításának.
2. Gyakorold magad abban, amiben gyenge vagy. Ha bátorságot gyűjtesz hozzá, akkor a csekély javulást is eredménynek fogod érezni.
3. Kísérelj meg képességeidet és adottságaidat tovább javítani. Szerezz olyan kárpótlást, hogy gyengeséged többé ne legyen számodra olyan fontos.
4. Örülj a jó teljesítményeknek, és légy büszke rájuk. Teljesítményeid személyes megítélése fontosabb az önérték-érzés szempontjából, mint más emberek ítélete.
5. Szabadulj fel embertársaid véleményei alól. Csak ha nem cselekszel személyes meggyőződésed ellenére, akkor érezheted magad belsőleg szabadnak és magabiztosnak.
6. Ha pl. iskolában elégedetlen vagy, s pillanatnyilag nem látsz lehetőséget a javulásra, egy hobbiban bontakoztasd ki képességeidet. Ezáltal kiegyenlíted csalódásodat, és megakadályozod a még bizonytalanabbá válást.

7. Nehézség esetén is kísérelj meg optimistán megoldani a feladatot. Ha kitérsz a nehézség elől, a jövőben még kevesebb bizalmad lesz saját teljesítőképességedben, és így még a könnyebb problémák esetében is csütörtökök fogsz mondani.

8. Ne légy túlságosan nagyratörő, mert a mértéken felüli nagyravágyás káros. Minél nagyratörőbb vagy, annál nehezebben tudod bővülő igényeidet kielégíteni.

9. Ne hasonlítsd össze magad más személyekkel túl gyakran. Számos területen mások biztosan jobbak, mint Te. Ha minduntalan összehasonlításokat végzel, könnyen csalódsz önmagadban, s ez csökkenti önbecsülésedet.

10. Ne tedd vezérelveddé azt a tételt, hogy „amit mások jól tudnak csinálni, azt nekem is éppúgy tudnom kell”, mivel egyetlen ember sincs, aki minden területen mindenhez egyaránt jól ért.

(Tíz teszt, 1994)

Mit szeretnek bennem a legjobban?

A csoport minden tagjának hátára egy papírlapot ragasztunk. A csoporttagok egymás között járkálva lehetőleg minden társuk hátára írnak valamit (egy-egy szót vagy mondatot) amit a legjobban kedvelnek az illetőben (külső, belső tulajdonság, viselkedésmód stb.).

Halandzsza

A csoport tagjai párokat alkotva (önként vagy kiválasztás alapján) kimennek a teremből és megbeszélnek egymás közt egy szituációt, amit be fognak mutatni a többieknek. A terembe visszamenve ezt a szituációt kell bemutatniuk a többieknek úgy, hogy egymással csak non-verbális jelekkel és nem értelmes szavakkal (halandzsázva) kommunikálhatnak. A többiek feladata, hogy kitalálják az adott szituációt. Aki kitalálta, választ maga mellé egy párt és folytatja a feladatot.

A szöveg marad

A játékosok párokat alkotnak. Az előre megírt dialógusokból húznak egyet. Ezt a szöveget kell előadniuk különböző szituációkban. A szöveg mindig ugyanaz marad, csak a helyzet változik. A játékosok megélik, hogy ugyanannak a szövegnek a jelentése, hogyan módosul, változik, ha más nem verbális jelzések egészítik ki, a helyzetnek megfelelően.

<ul style="list-style-type: none"> - Ez hihetetlen! - Mi van, nem örül neki? - De! Csak meglepett! - Na, jó! Nekem erre nincs időm! 	<ul style="list-style-type: none"> - Ez nem ér! - De jól sikerült! - De akkor sem! - Nekem az eredmény számít! - Ha maga mondja...
<ul style="list-style-type: none"> - Ez most komoly? - Nem tetszik? - Nem az, hogy nem tetszik, nem erről volt szó! - De végül is nem rossz... - Nem érdekel, hogy nem rossz, nem ezt kértem! - De már kész! - Hát, ha kész, akkor jó. De legközelebb elő ne forduljon! 	<ul style="list-style-type: none"> - Húúúúúú... - Mi van? - Nem láttad? - Mit? - Azt ott! - Hol? - Már sehol... - Legközelebb szólhatnál időben...
<ul style="list-style-type: none"> - Ez az a hely? - Egészen biztos! - Miből gondolja? - Nem gondolom, tudom! - És maga nem fél? - Most már igen! 	<ul style="list-style-type: none"> - Már megint? - Baj? - Sose unod meg? - De nem tehetek róla! - Hát parancsolj magadnak! - Jó, parancsolok magamnak! - Most mit csinálsz? - Ezt parancsoltam magamnak!
<ul style="list-style-type: none"> - Ezt nem gondoltam volna! - Hát, pedig... - De hogy lehet? - Van rá magyarázat! - Na, halljuk! - Ez paranormális! - Igen? Akkor ez is! 	<ul style="list-style-type: none"> - Ezt már láttam! - Ezt? - Igen, ezt! - Kizárt dolog! - Dehogy kizárt! Emlékszem! - Az nem lehet! - Dehogynem! - Arra én is emlékeznék!

LÉGY meggyőző!

A csoportot 3 darab 5 fős kiscsoportra osztjuk. Megmondjuk a csoportoknak, hogy kapnak egy egyszerű problémát, gondolják végig külön-külön, majd próbálják meg meggyőzni egymást a saját megoldásuk helyességéről. A végén közösen megbeszéljük a megoldásokat és a csoportvezető elárulja a helyes megoldást. A probléma a következő: Van egy lezárt befőttes üveg, és annak az alján hat légy alszik. Mi történik, ha felébresztjük legyeket és el kezdenek szállni az üvegben? Változik vagy sem az üveg és a legyek súlya, ha azok, nincsenek az üveg alján? (Megoldás: Nem változik, mivel a legyek ha repülnek, leszálló légáramlatokat hoznak létre, amelyek ugyanolyan erőt képviselnek, mint a súlyuk. Így akár ülnek, akár repülnek ugyanolyan súllyal nyomják lefele az üveget.)

Tabu

A csoportból egy önként jelentkező húz egy kártyát, ez a kártya tartalmaz egy szót, amit úgy kell körülírni, hogy a szó alatt szereplő kifejezések illetve maga a szó nem szerepelhetnek a magyarázatban. A csoport többi tagjának feladata, hogy kitalálja a feladványt. Aki kitalálta az adott szót, az folytatja a játékot.

KEDV mosoly jó rossz arc mimika érzelem	KÖNYV regény vers mese borító polc
KERÉK küllő az összes kerek jármű gumi pumpa	ŐSZ hideg évszak az összes évszak év levél
AUSZTRIA hegy német síelés szomszéd	FÉSŰ ha fog frizura copf
KATICABOGÁR állat pötty piros fekete szárny	ÓVODA gyerek játék óvó néni iskola

VAKÁCIÓ nyár iskola nyaralás tábla	NAPFÉNY nyár növény vakáció nap ég
BOLYGÓ ég csillag sötét az összes bolygó	NEVEZETESÉG híres épület műemlék ország turista
TOJÁS tyúk fehér fekete az összes tojásból készült étel	NYELVTAN nyelv tantárgy iskola magyar
OLVASÁS bármilyen irodalmi mű könyv szórakozás	MARGÓ füzet számítógép oldal lap

VIRÁG növény illat szín rovar	SAJT összes sajt fajta tej tejtermék
HÓVIRÁG tavasz hó fehér zöld virág	TEA cukor citrom méz ital
JELMEZ álarc farsang bál királylány	CSÉSZE minden, amit csészéből lehet inni kerámia bögre
NAPSUGÁR nap csillag fény csóva	SZÓ szöveg mondat beszéd
ILLAT az összes illatfajta gyertya virág	TOLLTARTÓ az összes dolog, ami egy tolltartóban lehet iskola rajz

szag	
SZOMJÚSÁG az összes ital neve éhség ivás	CSOMAGOLÓPAPÍR ajándék meglepetés születésnap minta
KÖNNY szomorúság bánat szem víz zsebkendő	FANTÁZIA képzelet művészet alkotás
SZABADSÁG harc jog hatalom diktatúra	MARIONETT BÁBÚ madzag kötél színház díszlet

Vita

A következő kérdéseket kell megvitatni az ismertetett szabályok szerint:

- Jó-e ha bekamerázzák az iskolát?
- Hasznos-e, hogy a közösségi munka feltétele az érettséginek?
- Jó-e a diákmunka?

(A tréninget lefolytató személy ezektől eltérő kérdéseket, témákat is választhat a tréningcsoport ismeretében!)

Szabályok (15 fős csoportra):

Két 3 fős csoport fog vitázni. Szükség van 5 db bíróra, a többiek a közönség szerepét töltik be (a bírók adhatnak nekik szavazati jogot). A szerepek kiosztása után a tréner ismerteti a témát és a szabályokat.

A csapatok kapnak 5 perc felkészülési időt!

A vita menete:

A1: 4 perc

1. Köszönti az ellenfeleket, a bírókat, bemutatja a csapat tagjait
2. Ismerteti a témát és a csapat álláspontját.
3. Felvázolja a csapat érvrendszerét, a kifejtés szempontjait, ezzel megadja az egész vita irányát.
4. ha marad ideje, hozzálát az érvek kifejtéséhez.
5. Összefoglal, súlyozza az érveket.

B3: 1 perc

1. Keresztkérdéseket tehet föl, ha tisztázni szeretné az érvek esetleges homályos pontjait
2. Frappáns kérdésekkel összezavarhatja a másik csapatot.

B1: 4 perc

1. Köszönti a résztvevőket, bemutatja a csapattagokat.
2. Ismerteti saját csapata álláspontját a témáról.
3. Elemzi a témát, felvázolja csapata érvrendszerét.
4. Ha ideje engedi, hozzáláthat az érvek kifejtéséhez.
5. Cáfolja az ellenfél elhangzott érveit.
6. összefoglalja a csapat mondandóját, súlyozza az érveket.

A3: 1 perc

1. Keresztkérdéseket tehet föl, ha tisztázni szeretné az érvek esetleges homályos pontjait
2. Frappáns kérdésekkel összezavarhatja a másik csapatot.

A2: 2,5 perc

1. Cáfolja a tagadó csapat érvelését.
2. Kifejti csapata egyes érveit, ehhez példákat, idézeteket, illusztrációkat használ, elmélyíti a vitát.

3. Előadja csapat eddig el nem hangzott érveit, ezzel áttekinti az érvrendszert.
4. Ha ideje engedi, összefoglalja beszédét.

B2: 2,5 perc

1. Cáfolja a másik csapat érvelését.
2. Kifejti csapata egyes érveit, ehhez példákat, idézeteket, illusztrációkat használ, elmélyíti a vitát.
3. Előadja csapat eddig el nem hangzott érveit, ezzel áttekinti az érvrendszert.
4. Ha ideje engedi, összefoglalja beszédét.

A3: 2,5 perc

1. Cáfolja B2 (esetleg B1) érveit.
2. Cáfolja az ellenfél egész érvrendszerét.
3. Áttekinti saját csapata egész érvrendszerét, de új érvet nem hozhat.
4. Végző szembeállításba helyezi a két érvrendszert, nyomatékosítja legfőbb érveiket, ezzel összefoglalja a vitát saját csapata szemszögéből.
5. Belátása szerint felhívja a bírók figyelmét a másik csapat érvelési hibáira.

B3: 2,5 perc

1. Cáfolja A3 (esetleg A1 és A2) érveit.
2. Cáfolja az ellenfél egész érvrendszerét.
3. Áttekinti saját csapata egész érvrendszerét, de új érvet nem hozhat.
4. Végző szembeállításba helyezi a két érvrendszert, nyomatékosítja legfőbb érveiket, ezzel összefoglalja a vitát saját csapata szemszögéből.
5. Belátása szerint felhívja a bírók figyelmét vita szerintük döntő, nekik kedvező momentumaira.

A vita lezárása:

1. A bírók rövid átgondolás és megbeszélés, majd szavazás után közlik a vita eredményét. A bírók elemezhetik, értékelhetik a vitát.

További követelmények, szabályok:

1. A csapatok egymással vitáznak, de szem előtt tartják, hogy a bírót és a közönséget kell meggyőzniük. Ha szükségét érzik, szólhatnak a bíróhoz, hogy felhívják a figyelmüket egy-két fontos dologra. Különösen a harmadik beszélők nyomatékosíthatják így csapatuk érveit.
2. A bíró tárgyilagos kívülálló. A vita során csak akkor szólal meg, ha valaki súlyosan megsérti a vita szabályait, vagy vét a sportszerűség, ill. az udvariasság szabályai ellen.
3. A tréner és a bírók feladata a zavartalan körülmények biztosítása.
4. A tréner feladat a rendelkezésre álló idő mérése.

Szituációs párbeszéd

A tanulóknak párokat kell alakítaniuk, és el kell játszaniuk egy megadott szituációt, amelyet egy cetlin húznak ki. Többféle szituáció van, mindenki sorra kerül, legalább egyszer. A többiek pedig megfigyelik. A cél az, hogy a társadalmi érintkezés szabályainak és az illemnek leginkább megfelelő módon játsszák el a cetlin kihúzott szituációt. Az eljátszott szituációkat kamerával is rögzíthetik, így később visszanezhető és elemezhető lesz, ez a non-verbális kommunikáció és annak hibái szempontjából különösen fontos lehet.

1. Az osztály egyik tagja késve érkezik az irodalom órára, ahol neki kellene kiselőadást tartani, és még az előadással sem készült el. Meg kell győznie a tanárt arról, hogy ne adjon neki igazolatlan órát, és ne kapjon rosszabb jegyet. A tanár nem hiszi el az indokokat, igazolatlan órát akar adni, és fel van háborodva, hogy a diák késett, és még az előadást sem tartja meg.
2. A polgármesteri hivatalban panaszt vesz fel a munkatárs. Az egyik lakó azt panaszolja, hogy hiába vitte ki a kukát időben az utcára, a kukás autó hamarabb jött, ezért az ő szemetét nem szállították el. Azt kéri az önkormányzattól, hogy egy heti szemétszállítási díjat engedjenek el neki. Az önkormányzat ezt nem akarja, hanem a lakót okolja, mert szerintük nem vitte ki időben a kukát az utcára.
3. A piacon alkuszik a zöldségekre egy vevő.
4. Egy illető bemegy a telefonos ügyfélszolgálatra, mert át akarja íratni a mobilját egy másik szolgáltató céghez. Mit mond, mivel indokolja a váltást? A mobiltársaság képviselője próbál mindent megtenni, hogy az ügyfelet náluk marasztalja.
5. A fürdőben ugrálnak a gyerekek a vízben, ezt panaszolja egy vendég az úszómesternek. Intézkedést kér tőle, megindokolja, hogy milyen zavart okoznak nekik a gyerekek. Az úszómester a gyerekeket próbálja védeni.

6. A művelődési házban egy kép leesik a falról, és majdnem ráesik egy vendégre, aki felháborodottan megy az igazgatóhoz, hogy súlyos balesetet szenvedhetett volna. Intézkedést kér, és indoklást, hogyan fordulhatott elő a baleset. Az igazgató nem hisz neki, azzal gyanúsítja, hogy szándékosan verte le a képet a falról.
7. A szomszéd macskája megrongálja a veteményest, amelynek a tulajdonosa számon kéri a szomszédot, és felsorolja, milyen károk érték, és kártérítést követel. A szomszéd nem hisz neki, és fizetni sem akar.
8. A könyvtárban nem találják azt a könyvet, amelyet egy olvasó régóta keres, de mindent megtesznek, hogy mégse menjen el könyv nélkül.
9. Az ABC-ben vásárolt tej savanyú, amit egy vevő visszahoz, és az üzletvezetőnél reklamál. Az üzletvezető nem hiszi el, hogy savanyú, és hogy ott vette.
10. A fogorvosi rendelőben áramszünet lesz, és a betegek kénytelenek a várakozás idején egymással beszélgetni. Milyen témákat vethetnek fel? Hogyan elegyednek beszélgetésbe?
11. Osztálytalálkozó van, a diákok beszámolnak, mi történt velük az eltelt 5 évben.
12. A fodrásznál két vendég kitárgyalja a legújabb politikai eseményeket.
13. A színházban a szünetben két néző beszélget a darabról, illetve pletykál a főszereplők magánéletéről.
14. Szórakozóhelyen vannak. Egy fiú egy lánynak próbál udvarolni, szóba elegyedni vele, ismerkedni. A lánynak nem jön be a srác, de az tovább próbálkozik.

Tesztlap – helyesírás

A feladat vezetője minden tanulónak egy-egy tesztlapot oszt ki, amelyet ők egyénileg kitöltenek. A feladatlapon különböző szavak és kifejezések találhatók kétféle alakban: az egyik helyes, a másik pedig hibás. A cél az, hogy a tanulók felismerjék, melyik alak a helyes, és melyik a hibás. A tesztlap kitöltésekor bekarikázzák a szerintük helyesnek vélt válaszokat. A cél az, hogy minél több helyes válasz legyen bekarikázva, illetve tudatosuljon bennük, hogy mik a helytelen használati módok, és azokat a későbbiekben elkerüljék a mindennapos beszéd és írás során.

Tesztlap

Hogy mondjuk/írjuk helyesen?

Az alábbi szavak közül jelölje (húzza alá), melyik szó, illetve mondat a helyes	
muszáj	muszály
megyek a moziban	megyek a moziba
segítsünk	segícscsünk
homályos	homájos
ezredforduló	ezred forduló
ezek közül kiválasszuk a jobbat	ezek közül kiválasztjuk a jobbat
vigasztal	vígasztal
minden rendbe van	minden rendben van
eztelen	esztelen
szavazzunk kézfenntartással	szavazzunk kézfeltartással
Végük a kezeléseknek	vége a kezeléseknek
ezek után is ugyanaz az ember maradt	ezek után is ugyan az az ember maradt
neki is van valamilye	neki is van valamije
folytogat a sírás	fojtogat a sírás
adottság	adotság
ész szerűtlen	szerűtlen
Milleneum	Millenium
halhatatlan	hallhatatlan
rendőrség	rendőrség

mond meg, légy szíves	mondd meg, légy szíves
nagyon elfáradtam	nagyon elfáratam
nyugodtan büntezsd meg	nyugodtam büntesd meg
egésséges vagy	egészséges vagy
eszt megbánod	ezt megbánod
haggyál békén	hagyjál békén
menjél el	mennyél el
ezt vettem a boltba	ezt vettem a boltban
ventillátor	ventilátor
mozsdó	mosdó
kézpénz	kézpénz
lakály	lakáj
papagály	papagáj
játszatok nyugodtan	játsszatok nyugodtan
foghagyma	fokhagyma
hússzoros	hússzoros
ne kergezsd az álmokat	ne kergesd az álmokat
nem árt, ha képben vagy	nem árt, ha képbe vagy
meg adja a módját	megadja a módját
rájött, hogy tévedett	rájött, hogy tévedett
ilyen a meg szokás	ilyen a megszokás
milyen intelligens vagy	milyen intelligens vagy
ez csak nyavalygás	ez csak nyavajgás

ÓRA/ ÖNMENEDZSMENT-IDŐMENEDZSMENT

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
10-12 perc	Ez lennék, ha...	Bemelegítő gyakorlat, a résztvevők hangulatának oldására Forrás: Oláh Gabriella: Tehetségkibontakoztatás személyiségfejlesztő- és csapatépítő tréningmódszerrel. Nyíregyháza, 2012. In www.vlami.hu/ntp_oka/AMI-11-0039/dok/08.ppt	Egyéni ötletek alapján beszélgetés	-
12-15 perc	Add el (magad)	Felvezető játék az egyéni meggyőzés célirányos fejlesztésére Forrás: Saját ötlet alapján	Meggyőzés előre megadott tárgyakból, kiscsoportokban	Lista az összeírt tárgyakból
12-15 perc	Csak rám figyelj	Szituációs játék az egyéni koncentrációs készség fejlesztésére Forrás: Saját ötlet alapján	Akváriumgyakorlat, a dialógus alatt a csoport többi tagja körben ül és figyel	-
18-20 perc	Ön SWOT	A kitöltők megismerhetik saját erősségeiket és gyengeségeiket Forrás: Dr. Koncz István (2005): Kamaszkapaszkodó. Urbis Könyvkiadó, Budapest. 159-163. p.	Önismereti kérdőív	Toll, előre kinyomtatott kérdőív
8-10 perc		Időérzéket fejlesztő játék, ahol a résztvevőknek gyorsan és pontosan kell dönteniük	Csoportos játék	-

	Időpuff	Forrás: Saját ötlet alapján		
5-8 perc	3perces időpróba	Játékos teszt, ahol a résztvevők megtapasztalhatják, hogy időkorlátozás hatására, mennyire tudják fenntartani a figyelmüket. Forrás: http://torokzs.hu/3perces.doc	Egyéni teszt	Toll
20-25 perc	Heti időbeosztás	Írásos feladat, amelyben a résztvevők fejleszthetik időtervezési képességüket Forrás: Juhász Erika, http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Onmenedzsment/Heti_Lidobeosztas.doc	Csoportos feladatmegoldás	Toll
10-12 perc	Idővonal	Záró gyakorlat a résztvevők összesíthetik a feladatok tanulságait és elhelyezhetik a tanult képességek tükrében, saját céljaikat. Forrás: Saját ötlet alapján	Egyéni feladatmegoldás	Papír, Toll
8-10 perc	Érzelmek	Pótfeladat Forrás: Saját ötlet alapján	Egyéni bemutatás	-

Feladatok leírása

Ez lennék, ha..

A résztvevők egyenként mondják el, hogy szín, állat, zene, növény, bútor, szám, foglalkozás, földrajzi képződmény, művészeti stílus, ország, közlekedési eszköz, évszak, tánc, játék, stb. lennének. A játékvezető a játékosok életkorának megfelelően választhat a fenti lehetőségekből. Egyszerre csak egy témáról beszélünk. Ha már mindenki sorra került, akkor váltunk témát

Add el (magad)

3 fős csoportokra osztjuk a diákokat és minden csoportból egy embernek az adott listából választania kell egy tárgyat, melyet el kell „adnia” a csoport többi tagjának. A többi tag természetesen nehezen hisz az új termékben és a létező összes hibáját próbálja az eladónak bemutatni. Ha sikerült „eladni” a csoport többi tagja is kipróbálhatja az eladást. A gyakorlat után megbeszélhetik a résztvevők, hogy mennyire sikerült meggyőzőnek lenniük.

Feladat melléklete:

Az eladandó tárgyak listája Tüsszentés számláló, instant vízpor, felfújható céltábla, súlyzóba épített ébresztő, vízhatlan törülköző, napelemes bányászlámpa, vízálló teafilter, Ujjsúlyzó , Hogyan tanuljunk meg olvasni című könyv, szótár tartalomjegyzékkel

Csak rám figyelj

Körben ül a csoport és 2 ember a kör közepén elkezd társalogni egy általuk választott témáról. A feladat lényege, hogy a dialógust végigvigyék, mialatt a csoport többi tagja próbálja szóban megzavarni őket.

Ön SWOT

A feladat a SWOT analízis logikája mentén egy teszt formájában ismerteti meg a kitöltőkkel saját Erősségeiket (S), Gyengeségeiket (W), Lehetőségeiket (O) Veszélyeiket (T)

Feladat melléklete:

Sohasem (1), ritkán (2), néha (3), gyakran (4), nagyon gyakran (5) foglalkoztat engem

10. Szeretném, ha embertársaim több bátorságot öntenének belém.

1 2 3 4 5

11. Úgy érzem, hogy a tanulásom túl nagy követelményeket támaszt velem szemben.

1 2 3 4 5

12. Nincs jó érzésem, ha a jövőmre gondolok.

1 2 3 4 5

13. Sok ember kevésbé tart rokonszervesnek engem.

1 2 3 4 5

5. Kevesebb tetterővel és kezdeményezőkésséggel rendelkezem, mint mások.

1 2 3 4 5

14. Töprengek azon, vajon minden gondolatom normális-e?

1 2 3 4 5

15. Szorongok attól, hogy megszégyenülök.

1 2 3 4 5

16. Más emberek jobb külsejűek, mint én.

1 2 3 4 5

17. Idegen emberek előtt félek beszédet tartani.

1 2 3 4 5

18. Sok minden, amibe belefogok, balul üt ki.

1 2 3 4 5

11. Szeretném tudni, mennyire vagyok képes más emberekkel kellemesen szórakozni.

1 2 3 4 5

12. Szeretném, ha nagyobb önbizalmam lenne.

1 2 3 4 5

13. Gondolkozom azon, hogyan kaphatnék embertársaimtól több elismerést.

1 2 3 4 5

14. Túl szerény vagyok.

1 2 3 4 5

15. Hiú vagyok.

1 2 3 4 5

16. A legtöbb ember nem helyesen értékeli engem.

1 2 3 4 5

17. Hiányzik valaki, akivel személyes ügyeimet megbeszélhetem.

1 2 3 4 5

18. Túl sokat várnak el tőlem.

1 2 3 4 5

19. Túl keveset érdeklődnek az iránt, amit teljesítek.

1 2 3 4 5

20. Könnyen zavarba jövök.

1 2 3 4 5

21. Az az érzésem, hogy a legtöbb ember nem ért meg engem.

1 2 3 4 5

22. Környezetemben nem érzem biztonságban magam.

1 2 3 4 5

23. Gyakran aggályoskodom alaptalanul.

1 2 3 4 5

24. Kellemetlen érzésem támad, ha olyan helyiségbe lépek, ahol már több személy van.

1 2 3 4 5

25. Az az érzésem, hogy a hátam mögött rólam beszélnek.

1 2 3 4 5

26. Nem igazán érzem jól magam a bőrömben.

1 2 3 4 5

27. Azt hiszem, hogy más embereknek majdnem minden könnyebben megy, mint nekem.

1 2 3 4 5

28. Félek attól, hogy valami kellemetlen történhet velem.

1 2 3 4 5

29. Elgondolkodom azon, hogy embertársaim hogyan viselkednek velem szemben.

1 2 3 4 5

30. Szeretnék jobban örülni kapcsolataimnak.

1 2 3 4 5

31. Vitákban csak akkor mondok valamit, ha meggyőződtem a helyességéről.

1 2 3 4 5

32. Elgondolkodom azon, vajon a társadalom elvárásainak eleget tudok-e tenni.

1 2 3 4 5

Tesztértékelés

A pontok összegének kiszámításához az egyes feladatokban megjelölt számokat össze kell adni.

Az értékelő táblázat pontszámai szerint – életkori csoportonként – utánanézhetsz annak, hogy hogyan fejeződött ki a magabiztosságod.

14-16 év (pontok)	17-21 év (pontok)	A magabiztosság kifejeződése
1-30	1-50	Nagyon erős
31-48	51-62	Erős
49-70	63-80	Átlagos – közelít az erőshöz
71-84	81-99	Átlagos – közelít a gyengébbhez
85-160	100-160	Gyengébb

Ezt jelenti az értékelés:

Nagyon erős: A magabiztosság nem probléma számodra. Ritkán foglalkoztat az, hogy embertársaidra kedvező benyomást teszel-e, vagy sem. Nem kételkedsz magadban, és nincsenek kisebbrendűségi érzéseid.

Erős: Életkori csoportodhoz viszonyítva jó magabiztossággal rendelkezel. Ritkán foglalkozol azzal, hogy hogyan hatsz másokra. Ritkán kételkedsz önmagadban és szenvedsz kisebbrendűségi érzésektől.

Átlagos – közelít az erőshöz: Magabiztosságod normális, amely megfelel az átlagnak, de az átlagon belül az erősebb megnyilvánulás felé mutat.

Átlagos – közelít a gyengébbhez: Magabiztosságod normális, megfelel az átlagosnak, de az átlagon belül inkább a gyengébb kifejeződés felé közelít. Hajlamos vagy az önmagadban való kételkedésre, és sokat gondolkodsz azon, hogy milyen hatást teszel másokra.

Gyengébb: Számodra a magabiztosság fontos probléma. Gyakran foglalkoztat az, hogy milyen hatást teszel embertársaidra. Szeretnél magabiztosabbá, kevésbé bonyolulttá válni és az élet problémáit belsőleg szabadabban kezelni.

Időpuff

A játékot körben állva kezdik a résztvevők. A játék lényege, hogy a tréner a kör közepén állva rámutat egy emberre és a kezében lévő időmennyiségekből választ egy párt, melyekből a választott(akire mutat leguggol) személy 2 oldalán álló társának minél hamarabb meg kell mondania, hogy melyik időmennyiség a nagyobb(esetenként egyenlő is lehet). Aki kiesett leül. A játék addig megy, amíg 1 ember marad állva. Egy párbajnak csak is akkor van vége, ha a jó válasz elhangzik. Ezért ha valaki hamarabb mond rossz választ, attól még a másik nem nyeri meg a párbajt. Érdekes elpróbálni a játékot, hogy mindenki megértse. Opcionálisan adható 2 esély a játékosoknak, de akkor azt etikett címkével jelölni kell mindenkin.

Feladat melléklet:

A tréner kezében lévő lista, melyekből választhat, hogy melyik elemről mondhatják, hogy nagyobb-e. Érdekes sorrendben haladni és több résztvevő esetén véletlenszerűen ismételni, ha elnyúlik a játék. A lista igény szerint bővíthető.

<i>3 perc > 160mp</i>
<i>74 óra > 3nap</i>
<i>1 óra = 3600mp</i>
<i>240 perc > 3,5 óra</i>
<i>100 mp > ,5 perc</i>
<i>1,5 év < 20 hónap</i>
<i>4 perc < 280mp</i>
<i>2,5 óra 160 perc</i>
<i>15 perc > 800 mp</i>

<i>1 hét > 120 óra</i>
<i>5 perc < 360 mp</i>
<i>1,5 óra > 3600 mp</i>
<i>220 perc > 3óra</i>
<i>360 mp < 10 perc</i>
<i>600mp > 8 perc</i>
<i>4 hónap = 1/3 Év</i>
<i>4 nap > 92 óra</i>
<i>10 óra > 360 perc</i>
<i>0,5 év > 180 nap</i>
<i>Extra: 2 hét < 340 óra, 5 nap > 110 óra, 1nap = 1440 perc</i>

3 perces időpróba

A tesztet úgy kell kitöltetni a résztvevőkkel, hogy hangsúlyozni kell a figyelmes végigolvasást és a rendelkezésre álló 3 perces időkeretet. A teszt kitöltése után érdemes megbeszélni a csoporttal, hogy hasonló helyzetekben nem szabad kapkodásba kezdeni, mert az a való életben is hibához vezethet. A helyes időmenedzsment egyik alapeleme, hogy a kitűzött, fontos feladatokat soha nem szabad kapkodva megoldani és csorbítani annak megvalósításán.

Feladat melléklet

3 perces időmérés próba: Tudja-e Ön követni az utasításokat?

1. Olvassa végig, mielőtt bármit is csinálna!
2. Írja fel a nevét ennek a lapnak a jobb felső sarkába!

3. Karikázza be a „név” szót a második mondatban!
4. Rajzoljon öt kis négyzetet a lap bal felső sarkába!
5. Tegyen egy X-et minden négyzetbe!
6. Karikázza be a négyzeteket!
7. Írja nevét a lap címe alá!
8. A cím után írja: igen, igen, igen!
9. Karikázza be a hetedik mondatot!
10. Tegyen X-et a lap bal alsó sarkába!
11. Rajzoljon egy háromszöget az X köré, amit éppen most írt!
12. A lap túloldalán szorozzon össze 703-at 66-tal!
13. Rajzoljon egy téglalapot a hetedik mondatban a „lap” szó köré!
14. Mondja ki hangosan a keresztnevét, amikor elérte ezt a pontot!
15. Ha úgy gondolja, hogy idáig jól követte az utasításokat, mondja nagyon hangosan: „követtem őket”!
16. A lap túloldalán adjon össze 8950-et és 9726-ot!
17. Karikázza be a válaszát, aztán rajzoljon egy négyzetet a kör köré!
18. Normális hangon számoljon egytől tízig, visszafelé!
19. Csináljon három kis lyukat ennek a lapnak a tetejére a ceruzája hegyével!
20. Ha Ön az első személy, aki elért erre a pontra, mondja hangosan:
21. „Én vagyok az első, aki elért erre a pontra, és a legjobbak között vagyok az utasítások követésében.”
22. Húzza alá valamennyi páros számot ezen az oldalon!
23. Mondja hangosan: „Majdnem befejeztem, és követtem az utasításokat!
24. Most, hogy figyelmesen végigolvasta, ne tegyen eleget, csak az első és második mondatnak!

Heti időbeosztás

A feladathoz mindenki kap egy heti időtáblázatot üresen. (A feladat megoldható egyénileg, párokban vagy kiscsoportosan is. Amennyiben az önirányítási képességet szeretnénk fejleszteni, akkor fontos, hogy egyénileg oldják meg a feladatot.) A trénerrel megkapják az instrukciókat arra, hogy milyen feladatokat kell beütemezniük a hetükre. Ennek a beütemezésére mindenki kap 10 percet. Az instrukciókat a célcsoport összetétele, érdeklődése, élethelyzete alapján állítjuk össze. Egy lehetséges instrukciósor:

1. Heti munkaidő beosztása: hétfőtől csütörtökig 8.00-16.30 között, pénteken 8.00-14.00 között.
2. Munkahelyre utazás időtartama 30 perc (oda és vissza is ennyi, ha egyenest hazamegy, szinte a város bármely pontjáról hazajut ennyi idő alatt).
3. Nyelvi tanfolyamra jár kedden és csütörtökön 18.00-19.30 között a munkahelye melletti nyelviskolába.
4. Hétköznap heti kétszer kis bevásárlást tart, amely 60 percet vesz igénybe számára.
5. A heti nagy bevásárlást hétvégén intézi általában, és ez 120 percet vesz igénybe.
6. Legalább heti 1 alkalommal elmegy jogázni, amely utazással 90 perc. Jógaidőpontok a következő napokon vannak: hétfő 17 óra, szerda reggel 6 óra, péntek 17 óra, szombat 17 óra.
7. Párjával még nem él együtt, de heti min. 2 alkalommal találkoznak, alkalmanként min. 3 órára, amely napokon nem találkoznak, akkor pedig min. 30 percet chatelnek (munkaidőn kívül!). Párja egy nagyáruházban raktárosként dolgozik hétfőtől szerdáig 6-14.30 között, csütörtökön szabadnapos, péntektől vasárnapig 14-22.30 között.
8. Édesanyja egyedül él, minden héten meglátogatja, ami utazással 3 óra időt jelent. A látogatás időpontja tetszőleges, de 21 óra előtti.

Miután mindenki elkészítette az ideálisnak tekintett heti időbeosztását, a tréner jelzi, hogy rendkívüli helyzetek adódtak, amiket be kell illeszteni a menetrendbe. Mindenki találja ki, hogy milyen megoldást részesít előnyben, és ha le kell mondania valamilyen programot/munkát, akkor próbálja átütemezni. A rendkívüli helyzetek szituációit is a célcsoport sajátosságaihoz igazítsuk. Néhány lehetséges helyzet:

1. Hétfőn munka közben megfájdul a foga, felhívja a fogorvos, a lehetséges időpontok: hétfő 17 óra, kedd 19 óra, péntek 17.30 óra.

2. Legjobb barátját/barátnőjét elhagyja a párja váratlanul, amit szerdán 15 órakor jelez Önnek telefonon, a hír sokkolóan hat rá, azonnal szeretne segíteni rajta, és vele lenni min. 6 órát.

3. Barátai jelzik csütörtök este, hogy egész napos kirándulást terveznek vasárnap. Reggel 7 órakor indulnak, és csak 21 után tervezik a hazaérkezést. Ön is szeretne velük tartani, és fontos, hogy a nagybevásárlás a hír kiderülése után, de az utazás előtt történjen, hogy még tudjon vásárolni a kirándulásra.

A végén beszéljük át a heti időbeosztás fontosságát, és azt, hogy mindemellett fontos ezt rugalmasan kezelni a váratlan események kezelése érdekében.

Végrehajtás értékelése

Azután, hogy a csoportból mindenki elkészítette az ideálisnak tekintett heti időbeosztást, a tréner jelzi, hogy rendkívüli helyzetek adódtak, amiket be kell illeszteni a menetrendbe. A résztvevők találják ki, hogy hogyan oldják meg a szituációt, és próbálják úgy átütemezni a programokat, hogy ne kelljen lemondani azokat. Ez a gyakorlat komplex tervezést igényel, és a feladat végén a tréner és a csoport átbeszéli a heti időbeosztás fontosságát, valamint azt, hogy mindemellett miért olyan fontos a rugalmasság a mindennapokban a váratlan események kezelése érdekében.

Speciális helyszíni igények, körülmények

A feladathoz olyan terem szükséges, ahol minden résztvevő le tud ülni az időbeosztás alapjául szolgáló táblázat kitöltéséhez.

Eszközök

Heti időbeosztás táblázat A4-es méretben minden résztvevőnek

Toll minden résztvevőnek

Alkalmazott módszerek jellemzése

Egyéni feladatmegoldás

Csoportos, megvitatás

Konklúziók

A feladat során a résztvevők gyakorolhatják az időbeosztás készítését, amit később a mindennapjaikba beépítve hatékonyabbá válhat időbeosztásuk, átláthatóbban rendszerezhetik tennivalóikat.

Feladat melléklet

Heti időbeosztás

Időpont	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
06.00-06.30							
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00							
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30							
09.30-10.00							
10.00-							

10.30							
10.30- 11.00							
11.00- 11.30							
11.30- 12.00							
12.00- 12.30							
12.30- 13.00							
13.00- 13.30							
13.30- 14.00							
14.00- 14.30							
14.30- 15.00							
15.00- 15.30							

15.30- 16.00							
16.00- 16.30							
16.30- 17.00							
17.00- 17.30							
17.30- 18.00							
18.00- 18.30							
18.30- 19.00							
19.00- 19.30							
19.30- 20.00							
20.00- 20.30							
20.30-							

21.00							
21.00- 21.30							
21.30- 22.00							
22.00- 22.30							
22.30- 23.00							

Idővonal

A résztvevők kapnak egy lapot és azon húzniuk egy tetszőleges hosszúságú vonalat, melyet tetszőlegesen feloszthatnak. Fontos hogy jövőbeni céloknak is szerepelnie kell a vonalon, mivel az egész életüket ábrázolja. A feladat lényege hogy az egyének átfogóan láthatják eddig elért és a jövőben elérendő céljaik megoszlását. A feladat végeztével mindegyik résztvevő bemutathatja a saját vonalát és meg lehet vitatni a csoporttal, hogy ki hogyan értékeli az eddigi időbeosztását, a saját céljait tekintve és miben segítette őt a mai óra ezek átgondolásában és értékelésében.

Pótfeladat leírása

Érzelmek

A résztvevők elmutogatják 1 perc alatt a saját életvitelükre legjellemzőbb érzelmeket, ami lehet az is hogy mit szeretnének érezni, A lényeg hogy nem beszélhetnek, csak is non-verbális jeleket használhatnak. A játék után megbeszélhetik, hogy ki, miért azt az érzelmet választotta.

ÖNMENEDZSELÉSI TRÉNING – ÖNMAGAD ELHELYEZÉSE A TÁRSADALOMBAN /EMPÁTIA – SZOLIDARITÁS - TÁRSISMERET/

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
8-10 p.	Füllentős	Ismerkedés, jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulása (Forrás: www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/01_csopaloyszgyak.doc)	Egyéni plenáris feladatmegoldás	-
8-10 p.	Csoportos verseny	Feltárja a csoport időbeosztási módszereit, visszajelzést ad annak hatékonyságáról; a csoporton belül fejlődik a kommunikáció és a kompromisszumkészség. (Forrás: http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?91)	Kiscsoportos feladatmegoldás	Mire elég 10 perc? – Feladatlista (csoportonként legalább egy); megfigyelési szempontok listája (amennyiben vannak megfigyelők); csoportonként legalább egy lufi
13-15 p.	Én-kép másként	Rávilágítani, hogy mennyire tér el egymástól az, ahogy az egyén saját magát látja attól, ahogy mások látják őt, illetve attól, amit ő gondol arról, hogy mások mit gondolnak róla. (Forrás: www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/k01_enkep.doc)	Egyéni feladatmegoldás	A csoport létszámának megfelelő számú kérdőív, 3 db eltérő színű toll
20-25 p.	Csináld meg!	A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben ahol elégtelen források állnak rendelkezésre. A feladat alkalmas a tárgyalási készség és a társas hatékonyság fejlesztésére; a kiscsoporton belüli együttműködés és a valahova tartozás érzés erősítésére. (Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjemnye.html)	Kiscsoportos feladatmegoldás	1 tekercs ragasztószalag, 1 olló, 1 ragasztó stift, sok-sok színes képes újság, színes papír, 4-5 db nagyobb kartonlap
20-25 p.	A mi házunk 2.	A csoporton belüli együttműködés és az összetartozás fejlesztése; értékek, értékrendek tisztázása. (Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjemnye.html)	Plenáris feladatmegoldás	papír, ceruza
13-15 p.	Mennyire elszigetelt?	Rávilágít az egyén három típusú elszigeteltségének mértékére (társadalmi-; tehetetlenség; irányítás hiánya). (Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/nismereti_krdvek_gyjemnye.html)	Egyéni feladatmegoldás	A csoport létszámának megfelelő számú kérdőív, toll
20-25 p.	Gépkocsi metafora	Saját erősségeink és gyengeségeink feltárása, önértékelés kibővítése a csoportban betöltött szerepek áttekintésével. (Forrás: Kiss Kinga, Szappanos Adrienn: Játékgyűjtemény.)	Plenáris feladatmegoldás	-

		In www.kfteam.hu/iromanyok/jatekgyujtemeny.pdf alapján saját átdolgozás)		
Pótfeladatok				
18-20 p.	Interperszonális kérdőív	Segít, hogy az egyén átgondolhassa kapcsolatait másokkal, készségeit csoporthelyzetekben. (Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/nismereti_krdvek_gyujtemnye.html)	Egyéni feladatmegoldás	A csoport létszámának megfelelő számú kérdőív, toll
10-12 p.	Rejtély	A csoporttagok szembesítése azzal, hogy viselkedésük milyen hatást gyakorol másokra; egymással kapcsolatos érzések megfogalmazása. (Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyujtemnye.html)	Plenáris feladatmegoldás	-

Füllentős

A csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy mindenki három tényt mondjon magáról, ezek egyike füllentés. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy az. Ha először tévednek, még választhatnak a fennmaradó két lehetőség közül. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.

Csoportos verseny

A résztvevőket 4-5 fős csoportokba bontjuk, az az ideális, ha azonos számúak a csoportok. Ha nem megfelelő a létszám, akkor a „kimaradókat” rakjuk be megfigyelőnek, és adjunk nekik néhány megfigyelési szempontot, amelyek alapján a végén értékelik a csoportok munkáját.

Megfigyelési szempontok:

Hogyan történik a munkamegosztás?

Sorban haladnak vagy tetszőleges sorrendben?

Alakulnak-e ki vezetői szerepek?

Keletkeznek-e viták?

Hogyan jelölik az elvégzett feladatokat?

Megbeszélik-e a feladatvégzést?

Történik-e csoportos feladatmegoldás, vagy inkább csak egyéniek?

A 10 percet mérjük idővel, az idő lejártá után értékeljük a megoldásokat csoportonként, számoljuk össze a teljesített feladatok számát (max. 15 pont lehet). Beszéljük meg a megfigyelési szempontok mentén a feladatot, majd rendezzük vissza a terepet.

Mire elég 10 perc? – Feladatlista

1. Hajtogassanak 2 db papírrepülőt!
2. Írjon min. 4 soros verset a tavaszról!
3. Szerezzen egy 5 Ft-ost/1 lejest bárkitől, aki nem a saját csoportja tagja!
4. Kössön össze két cipőfűzőt!
5. Cseréljenek ki 1-1 ruhadarabot a csoporton belül (tehát mindenkin legyen 1 olyan ruhadarab, ami nem az övé, hanem egy csoporttársáé)!
6. Rendezze ABC-be az alábbi gyümölcsöket!
7. Szavak: füge, datolya, banán, narancs, alma, dinnye, körte, naspolya, birs, egres, kókusz, gránátalma, papaya, szőlő, citrom, licsi, grapefruit, ananász, ribizli, málna
8. Írjanak össze min. 20 féle fafajtát!
9. Rakjanak ki legalább 2 kupakot (flakon kupakját)!
10. Írjanak min. 10 filmcímet, amelyben szám is szerepel!
11. Énekeljék el közösen a himnuszunk első 4 sorát!
12. Számolja ki, hogy hány tekercs tapéta szükséges az alábbi helyiség falainak tapétázáshoz, ha egy tekercs tapéta 53 cm széles és 10,5 m hosszú. A tapétázásnál nem kell fednie egymást a tapétacsíkoknak! A szoba 2,65 m magas, hosszabbik fala 5,21 m, rövidebb fala 2,55 m. (A két hosszabb és két rövidebb fal ugyanolyan méretű.) A falon található egy ajtó 1 m széles x 2,1 m magas, valamint egy ablak, amely 1,4 m széles és 0,8 m magas. (Megoldás 7 tekercs.)
13. Vegyék fel egy társukat „gólya viszi a fiát” módon 10 mp-re!
14. Legalább háromféle gyógyszert rakjanak ki!
15. Rajzoljanak egy lapra királylányt vártoronyba!
16. Fújják fel a trénertől kért lufit!

Énkép másként

Ez a tulajdonságlista abban segít, hogy énképét összehasonlíthassa azzal a képpel, amelyet mások alkotnak Önről.

A következőkben tulajdonságpárokat talál. Mindegyiknél karikázza be a megfelelő számot!

A tulajdonságlistát háromszor kell kitölteni, a következő kérdésekre válaszolva:

- Milyennek látom magamat?
- Milyennek látnak a csoporttársaim? (Én mit gondolok erről)
- Milyennek látlak téged? (Ki.....Kit.....)

aktív	1	2	3	4	5	6	7	passzív
őszinte	1	2	3	4	5	6	7	őszintétlen
szeretetre méltó	1	2	3	4	5	6	7	utálatos
barátságos	1	2	3	4	5	6	7	barátságtalan
jóindulatú	1	2	3	4	5	6	7	rosszindulatú
tapasztalt	1	2	3	4	5	6	7	tapasztalatlan
tájékozott	1	2	3	4	5	6	7	tájékozatlan
udvarias	1	2	3	4	5	6	7	udvariatlan
kedves	1	2	3	4	5	6	7	morózus
magabiztos	1	2	3	4	5	6	7	bizonytalan
bátor	1	2	3	4	5	6	7	gyáva
szórakoztató	1	2	3	4	5	6	7	unalmas
vonzó	1	2	3	4	5	6	7	taszító
tisztességes	1	2	3	4	5	6	7	tisztességtelen
jelentős	1	2	3	4	5	6	7	jelentéktelen
érzékeny	1	2	3	4	5	6	7	érzéketlen

Értékelés:

Ehhez a feladathoz nincs megadva javítókulcs. A lényeg, a három lista összehasonlítása: Mennyire tér el az, ahogy az egyén saját magát látja attól, ahogy mások látják őt, illetve attól, amit ő gondol arról, hogy mások gondolnak rajta. Melyek azok a tulajdonságok, ahol jelentős az eltérés. Ha valaki nem egy önismereti csoport keretében akarja kitölteni, úgyis megteheti, akkor egy tetszőleges ismerősét kell megkérnie, a harmadik lista kitöltéséhez.

Csináld meg!

A csoportot 5-7 fős alcsoportokra osztjuk. Az alcsoportok feladata, hogy 15 -20 perc alatt minél szebb kollázsokat hozzanak létre,. Az ehhez szükséges anyagok szétszórva találhatóak a teremben. A csoportok össze szedhetik, mindazt amire a kollázshoz szükségük van, de egymás között is cserélhetnek. Nyilván az a csoport, amelyik először jön, rá, hogy csupán 1 ragasztó, 1 olló és 1 ragasztószalag van előnyösebb tárgyalási pozícióba kerül. Utána közösen elbíráljuk a kollázsokat és megbeszéljük, milyen élmény volt a játékban részt venni, ki milyen tárgyalási helyzetbe került, ki milyen módon próbált másokat meggyőzni, használt –e valaki, olyan „nem megengedhető” eszközöket, mint például lopás, milyen érzés volt rájönni, hogy a feladat elkészítéséhez szükséges fontos eszközök más csoportnak jutottak.

A mi házunk 2.

A csoporttagok körben ülnek. A játékvezető arra kéri őket, hogy képzeljék el, hogy hosszabb-rövidebb ideig, de együtt egy házban kell élniük a csoporttagoknak. A feladat, hogy megegyezzenek az együttélés szabályaiban. Ez után megbeszélés következik arról, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutni, ki milyen kompromisszumokat hozott a közösség érdekében. Érdekes arra is kitérni, hogy ilyen értékrendet tükröz a kész szabálygyűjtemény.

Mennyire elszigetelt?

Az elszigeteltségnek három típusát különbözteti meg ez a kérdőív:

- a társadalmi elszigeteltséget, amikor valaki nem képes harmonikus emberi kapcsolatot kialakítani, vagyis magányos
- A tehetetlenséget, vagyis azt az érzést, hogy nem tudjuk befolyásolni az eseményeket
- Az irányítás hiányát, vagyis azt az érzést, hogy kevés megbízható elvet és értéket találunk, amelyre biztonsággal támaszkodhatunk.

Jelölje meg az alábbi állítások közül melyikkel milyen mértékben ért egyet!

1. Néha úgy érzem magam, mintha egy lakatlan szigeten élnék.	
2. Sokat töprengek azon, hogy milyen jövő vár a mai gyerekekre.	
3. Barátaim ritkábban hívnak meg, mint ahogyan szeretném.	
4. Gyakran nem tudom mit kell, mit szabad és mit lehet tennem, hogy elérjem a célomat.	
5. Napjainkban az emberek nem érezhetik magukat egyedül.	
6. Gyakran úgy érzem, hogy kihasználnak.	
7. Olyan sűrűn váltakoznak a kíváncsú célok és eszközök, hogy félő egy napon megszűnnek az általános érvényű, megbízható alapelvek.	
8. Nem igaz, hogy manapság nehezebb igazi barátokat találni, mint régen.	
9. Ijesztő dolog manapság felelősséget vállalni egy gyerek neveléséért.	
10. Nagyon kevés szabálynak lehet érvényt szerezni.	
11. A szeretetre méltó emberek mindig találhatnak barátokat.	
12. Nem ismerem igazán a lehetőségeimet, mert ami tegnap magától értetődő volt, az ma már tilos, de legalábbis nem kíváncsú.	
13. Semmit nem tehetek egy világméretű katasztrófa elkerüléséért.	
14. Szerintem nagyon barátságos világban élünk.	
15. Manapság oly sok helyzetben kényszerülök dönteni, hogy néha úgy érzem felrobbanok.	
16. Egyetlen dologban lehet biztos az ember, abban, hogy semmiben nem lehet biztos.	
17. Alig köti már össze valami az embereket	

18. Kevés esély van arra, hogy az ember a munkája révén érjen el sikereket.	
19. Olyan sok elmélet születik a világon, hogy az ember már ki sem igazodik közöttük, nemhogy követni tudja valamelyiket is.	
20. Manapság mindannyian be vagyunk skatulyázva.	
21. Apró csavarok vagyunk egy nagy gépezetben.	
22. Az ember természetéből fakadóan barátságos és szolgálatkész.	
23. Meglehetősen sötéten látom a jövőt.	
24. Ritkábban látogatom a barátaimat, mint ahogyan ők erre igényt tartanak.	

Teljesen egyetért	4
Egyetért	3
Bizonytalan benne	2
Nem ért vele egyet	1
Egyáltalán nem ért vele egyet	0

Értékelés:

A kérdőívben van néhány fordított tétel. Ez azt jelenti, hogy ezekre adott pontszáma fordítottját kell számításba vennie. Ilyen az 5, 8, 11, 14, és a 22 kérdés. Ezeknél, ha négy pontot adott, akkor nullát, ha három pontot adott, akkor egyet, ha két pontot adott akkor kettőt, ha egy pontot adott akkor hármat, ha nulla pontot adott akkor egy pontot számoljon.

A társadalmi elszigeteltségre vonatkozó kérdések az 1, 3, 5, 8, 11, 14, 22, 24 kérdés. Adja össze a pontszámokat. Ha 25-32 pontot ért el, akkor Ön kifejezetten magányosnak érzi magát és szenved ettől az érzéstől. Ha 7-24 pontot ért el, akkor Ön ebben a vonatkozásban az átlaghoz tartozik. Ha 0-6 pontot ért el, akkor, Ön nem szenved a magánytól, egyformán jól érzi magát mind szűkebb, mind tágabb környezetében.

A tehetetlenségre vonatkozó kérdések a 2, 6, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 23, kérdés, adja össze ezek pontszámait is. Ha 27-36 pontot ért el, akkor Ön úgy érzi nem áll módjában befolyásolni az Ön körül zajló eseményeket. Elszigeteltségének okát kiszolgáltatottságában és tehetetlenségében látja Inkább Ön menekül a többiektől, nem ők zárják ki Önt a köreikből. 7-26 pont esetén, többé-kevésbé reálisan méri fel saját hatékonyságát. 0-6 pont esetén meggyőződéses optimista, aki hiszi, hogy szavai meghallgatásra találnak, és úgy irányítja a sorsát, ahogy szeretné.

Az irányítás hiányára vonatkozó kérdések a 4, 7, 10, 12, 16, 19 kérdések. Adja össze ezek pontszámait is! Ha 0-6 pontot ért el Ön úgy érzi a modern élet túl gyors, és túlhaladt a hagyományos értékeken, elveken, amelyeket szét is zilált. Ami eddig biztosnak tűnt az bizonytalanná vált, és ezért érzi magát tétovának, ezért húzódik vissza az emberektől. Ha 7-14 pontot ért el, akkor Ön igyekszik eligazodni a modern világ bonyolult értékrendszerében, lépést tartani a változással. Józanul választja meg elveit, és így társaságát is. Ha 18-24 pontot ért el, akkor Ön rugalmasan, hajlékonyan alkalmazkodik a változásokhoz, új normákhoz, értékekhez.

Gépkocsi metafora

A tanár a csoportlétszámnak megfelelően felírja a táblára a kocsi alkatrészeinek listáját és a tanár vezetésével – vagy a tanár vezetése nélkül a csoportra bízva – kiosztják, hogy ki melyik alkatrész, kinek mi a szerepe a kocsi működésében. Először mindenki elmondja, hogy szerinte milyen alkatrész lenne, indokolja, kifejti, hogy szeretne-e másik alkatrész lenni, és ha igen, akkor miért. Ezt követően a többiek elmondják, hogy szerintük ez így van-e, vagy más szerepet adnának-e neki és ezt meg is indokolják. A feladat akkor ér véget, ha mindenkinek jutott egy alkatrész „szerep”. Mikor a csoport elosztotta a szerepeket, azután közösen elgondolkodnak a különböző szerepeken és a tanár vezetésével megbeszélik a tapasztaltakat. Fontos, hogy a tanár a feladat végén elmondja, hogy mindenkinek fontos szerepe van a csoporton belül, és ha az autónak bármelyik alkatrésze hiányzik, akkor az autó működésképtelen.

Alkatrészek listája:

- Benzin: a csoport dinamikáját biztosítja
- Benzinpumpa: aki segít a dinamika fenntartásban
- Kormány: aki meri irányítani a csoportot
- Alváz: akire mindenki számíthat, támaszkodhat, ráhelyezheti a gondjait
- Ülés: aki segít másoknak megtalálni helyét
- Sebváltó: a csoportban rejlő energiákat felszabadítja, megfelelő időben
- Motor: húzóember, mozgósítja a csoportot, kitartóan hisz a csoport teljesítményében

- Ablaktörő: akinek a vállán mindenki kisírhajta magát, mindenki elmondhatja neki a problémáit
- Illatosító: aki odafigyel az apróságokra, mosolyt csal mások arcára
- Csomagtartó: befogadó jellem, sok a barátja, könnyen barátkozik/ kezdeményező
- Gyertya: aki elindítja a bulikat, közös tevékenységeket
- Porlasztó: terjeszti az információt a csoportban
- Kipufogó: aki felszínre meri hozni a csoporton belüli problémákat
- Index: tudja, hogy melyik a helyes irány, felveti a problémákat, de nem oldja meg
- Fordulatszám mérő: érzékeli a csoporton belüli feszültséget
- Dugattyú: „partiarc”, fokozza a hangulatot
- Pótkerék: problémás helyzetben kerül előtérbe, tőle várják a megoldást
- Rádió: aki feldobja a hangulatot
- Elsősegély doboz: ha valakinek problémája van, akkor kisegíti
- Fényszóró: megvilágítja a helyes utat, optimista, „látja a fényt az alagút végén”
- Fagyálló: „kemény dió”, kitartó
- Láthatósági mellény: feltűnő személy, néha elviszi a balhét mások helyett, ő tudja ki magyarázni magát, nem veszi magára, szem előtt van
- Szélvédő: képviseli, védi az csoport érdekeit
- Központi zár: aki mindenkinek megőrzi a titkait
- Fékpédál: aki érzi, hogy mikor kell lassítani, visszavenni
- Gázpedál: aki felpörgeti, gyorsítja az eseményeket
- Biztonsági öv: tompít(hat)ja a konfliktushelyzeteket; képes lenne megoldani a feladatokat, de sokszor nem figyelnek rá/ nem hallgatnak rá
- Katalizátor: segíti a csoporton belüli kommunikációt, képes felgyorsítani az eseményeket
- Légzsák: képes csillapítani a legnehezebb konfliktusokat, hideg fejjel segít

- GPS: felveti az ötleteket, de nem ő hajtja végre
- Kerék: segíti a csoport előrehaladását, segít eloszlatni a csoportra nehezedő problémákat

Pótfeladatok leírása

Interperszonális kérdőív

Interperszonális készségeim

Ez a kérdőív abban segít, hogy átgondolhassa a kapcsolatait másokkal, készségeit csoporthelyzetekben.

Olvassa el a következő tevékenységlistát és jelölje be, melyik tevékenységet kellene többet, vagy kevesebbet csinálnia. Lehet, hogy a felsoroltaknál fontosabb célok is vannak az Ön számára, ezeket írja hozzá a listához!

Rendben = R, többet kellene csinálnom = T, kevesebbet kellene csinálnom = K

Kommunikációs készségek	
Csoportban beszélni	
Röviden és tömören szólni	
Energikusan beszélni	
Másokat beszédre bírni	
Erősen figyelni	
Gondolkodni mielőtt beszélek	
Megjegyzéseimmel a témánál maradni	

Megfigyelési készségek	
Észrevenni a csoportban a feszültséget	
Észrevenni, hogy ki kihez beszél	
Észrevenni a csoport érdeklődési szintjét	
Megérezni az egyének érzéseit	

Észrevenni ki nincs lélekben jelen	
Észrevenni az én magyarázataimra adott reakciókat	
Észrevenni, hogy a csoport mikor kerül meg egy témát	

Probléma-megoldási készségek	
Problémákat és célokat kifejtteni	
Ötleteket és véleményeket kérni	
Ötleteket adni	
Ötleteket kritikusan értékelni	
Vitát összefoglalni	
Leszűrni a tanúságokat	
Problémákat és célokat kifejtteni	

Légkörjavító készségek	
Érdekélődést mutatni	
Azért dolgozni, hogy nem legyenek mellőzött emberek	
Összhangot teremteni, segíteni az embereknek az egyességre jutásban	
Csökkenteni a feszültséget	
Az egyének jogait támogatni a csoportnyomással szemben	
Dicséretet vagy tiszteletet kifejezni	
Érdekélődést mutatni	

Érzelmi kifejezőképesség	
Elmondani másoknak, amit érzek	
Elrejtteni az érzelmeimet	
Nyíltan ellentmondani	
Meleg érzéseket kifejezni	
Hálát kifejezni	
Ironikusnak lenni	

Érzelmi szituációkkal a szembenézés és vállalásuk	
Konfliktussal és haraggal szembenézni	
Közelséggel és vonzalommal szembenézni	
Elviselni a csendet	
Elviselni a feszültséget	

Társas viszonyok	
Versenyezni, hogy másokon túltegyünk	
Dominánsan viselkedni	
Megbízni másokban	

Segítőkéssznek lenni	
Támogatónak lenni	
Felhívni magára a figyelmet	
Helytállni önmagáért	

Egyebek	
Megérteni, hogy miért csinálom azt, amit csinállok (szelátás)	
Bátorítani a viselkedésemre vonatkozó megjegyzéseket (visszajelentést kérni)	
Elfogadni az önkéntes segítséget	
Szilárdan elhatározni magamat	
Bírálni önmagam	
Türelmesen várni	
Elvonulni, olvasni vagy gondolkodni	

Értékelés:

A kérdőívnek nincs megoldó kulcsa. Célja csupán segítséget adni abban, hogy végiggondoljuk saját erősségeinket és gyengeségeinket az interperszonális készségek terén.

Rejtély

A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy jól nézzék meg egymást. Pár perc múlva, mindenki válassza ki azt a személyt, aki a legtitokzatosabb a számára. Egy erre vállalkozó közli a csoporttal, hogy kit választott, ki a legrejtélyesebb számára, majd hozzá fordul a következő mondatkezdéssel: "Számomra az a rejtélyes benned, hogy..." Akit megszólított, az megteheti, hogy nem reagál erre, de hasznosabb, ha megpróbálja végiggondolni és ezt meg is osztja a többiekkel, hogy vajon milyen viselkedése okozhatta a másik csoporttagban ezt a benyomást. A többi csoporttag is bekapcsolódhat visszajelzéseivel a beszélgetésbe. Ezek után sorra kerül a többi csoporttag is, az elmondottak szerint. Végül a csoport megbeszéli a gyakorlat tanulságait, tapasztalatait.

ÖNMENEDZSELÉSI TRÉNING– ADD EL ÖNMAGAD

Időtartam	Feladat	Célja	Módszere	Eszközök
8-10 perc	Főszerepben	Bemelegítés, a tréningre való ráhangolódás. (Forrás: saját feladat)	A résztvevők egyesével elmondják, hogy ha filmet forgatnának az életükről, ki lenne a legalkalmasabb, hogy a főszerepet eljátssza, és miért?	-
15-20 perc	Három kívánság	Önismeret fejlesztés, saját korlátok felfedése, emberekkel való saját viselkedés végiggondolása. (Forrás: Kiss Kinga, Szappanos Adrienn: Játékgyűjtemény. In www.kfteam.hu/iromanyok/jatekgyujtemeny.pdf alapján saját átdolgozás)	Három kérdést kapnak a csoporttagok a trénertől, melyre írásban kell kifejtetniük a válaszaikat, s végül csoportosan átbeszélni ezeket.	Papír Írószer
13-15 perc	Ismételd el!	Kommunikációfejlesztés, választékos fogalmazás fejlesztése. (Forrás: saját feladat)	A résztvevőkkel ismeret a tréner egy történetet, amelyet meg kell próbálniuk teljesen más szavakkal elmondani a tréning résztvevőinek.	Előre megírt történet.
18-20 perc	Híradó	Kommunikációfejlesztés, önmaga elhelyezése a társadalomba, jövőkép tervezés. (Forrás: saját feladat)	A résztvevőknek le kell írniuk egy hírt, amit egy 10 évvel későbbi híradóban mondnak el a 10 évvel későbbi önmagukról, majd a híreket, híradóshoz méltóan a többiekkel is megosztják.	Papír Íróeszköz Játék mikrofon
13-15 perc	Gordiuszi csomó	Rövid, játékos mozgásos feladat kicsit felélénkíti, és újból egymásra hangolja a résztvevőket. (Forrás: Kiss Kinga, Szappanos Adrienn: Játékgyűjtemény. In www.kfteam.hu/iromanyok/jatekgyujtemeny.pdf alapján saját átdolgozás)	Körbeállnak, előre nyújtják mindkét kezüket és csukott szemmel elindulnak egymás felé, majd amikor összeérnek, mindenki megfog egy-egy kezét. Ezután már nyitott szemmel ki kell bogozniuk	

			magukat a kezek elengedése nélkül.	
13-15 perc	Munkában hasznosítható képességek	<p>Pozitív képességek tudatosítása, a feladat segít feltérképezni a meglévő képességeiket, tulajdonságaikat, amelyeket felhasználhatnak az önképzés során vagy a sikeres álláskeresésben.</p> <p>(Forrás: www.biharinepfoiskola.hu/.../)</p> <p>Munkában hasznosítható képességek.doc</p>	<p>A tréner mindenkinek kioszt egy feladatlapot, amelyen négy területre lebontva tulajdonságokat, képességeket találunk. A résztvevőknek mind a négy területen alá kell húzniuk az összes olyan tulajdonságot, képességet, ami jellemző rájuk. Ezt követően az aláhúzott szavak közül területenként 3 olyan tulajdonságot, képességet kell kiválasztani, amit a legjellemzőbbnek éreznek önmagukra.</p>	<p>Feladatlap minden résztvevő számára</p> <p>Íróeszköz</p>
25-30 perc	Állásinterjú	<p>Kommunikációfejlesztés szituációs játék segítségével, önmagunk beleélése egy bizonyos helyzetbe.</p> <p>(Forrás: Nagy Edit Andrea: Kommunikációs készséget fejlesztő feladatok, játékok In esely-szakkepzo.hu/masodikesely/docs/Nagy%20Edit.pdf)</p>	<p>A tréner segítségével a résztvevők közül 2 önként jelentkező egy előre meghatározott szituációt fog eljátszani, majd közösen értékelik a csoporttársakkal.</p>	<p>Szituációs feladatok 2-3 db</p>
5-8 perc	Ajándék	<p>Visszajelzés adása és kapása.</p> <p>(Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjtemnye.html)</p>	<p>A csoporttagok körbe állnak és a labda dobálásával egymásnak adnak egy szimbolikus ajándékot, amelyről feltételeznék, hogy társuk örülne neki. Aki már megkapta a labdát leül.</p>	<p>Labda</p>
8-10 perc	Akadémiai díjátadó	<p>Visszajelzés adása a résztvevőknek.</p> <p>(Forrás: http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjtemnye.html)</p>	<p>Minden résztvevő szavaz, a különböző kategóriában, majd a tréner kiosztja a díjakat.</p>	<p>Lezárt doboz, a tetején nyílással, úrlapok, toll.</p>

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat	Célja	Módszere	Eszközök
15-18 perc	Képességfa	Önismeret fejlesztés, önnevelési igény felkeltése, énazonosság-tudat erősítése. (Forrás: Szekszárdi J.: Utak és módok. IFA-Magyar ENCORE, 1995.	A résztvevők közösen rajzolnak egy nagy fát, amelynek a levelei egy-egy résztvevőt fog ábrázolni, egy fontos tulajdonságával együtt.	Csomagolópapír Rajzeszközök, íróeszközök Cellux/blue tack

Feladatok leírása

Főszerepben

A résztvevők egyesével elmondják, hogy ha filmet forgatnának az életükről, ki lenne a legalkalmasabb, hogy a főszerepet eljátssza, és miért?

Három kívánság

Három kérdést kapnak a csoporttagok a tréneről, melyre írásban kell kifejteniük a válaszaikat, s végül csoportosan átbeszélni ezeket.

A kérdések:

1. Ha új helyre érsz, mit szeretnél, ha gondolnának rólad?
2. Közelség: Mennyire engedsz közel másokat magadhoz?
3. Méltóság: Hol van az a határ, amit már nem tűrsz el?

Ismételd el!

A tréner ismerteti a feladatot, amelyet a résztvevőknek úgy kell továbbadniuk, hogy minél maximum 5 szó egyezzen a történetben. A történet:

„Egyszer egy faluban élt 100 parasztember. Megállapodtak, hogy mindegyikük naponta egy tehenet küldhet ki az alpesi rétre legelni. Mindez hosszú időn keresztül nagyon jól működött. Egy nap mégis észreveszi az egyik parasztember, hogy a szomszédja nemcsak egy, hanem két tehenet küld az éppen előttük átvonuló csordába. Nem akart hinni a szemének, és egészen biztosra akart menni. Ezért másnap reggel körülbelül ugyanabban az időben újra az ablakba állt és mit látott? Újra két tehenet engedett ki a szomszéd az istállóból. A parasztember fel volt háborodva, de haragja nem tartott sokáig. Csakhamar támadt egy ötlete: „Ha eddig működött a szomszédnak két tehénnel, akkor valószínűleg az sem fog feltűnni, ha én magam is küldök egy második tehenet a legelőre.” Kigondolta és már meg is valósította tervét – így már 102 tehén ment reggel a legelőre, akik közül mindnek egyforma mennyiségű táplálékra volt szüksége. Természetesen egy idő után ezt is észrevették a faluban, és minden héten egyre több tehén volt

a legelőn, ami 100 tehénnek bőséges táplálékot nyújtott, de 120, 130, vagy akár 150 tehénnek már nem volt elégséges. Így omlott össze bizonyos idő elteltével egy rendszer, melynek alapja a tisztesség, őszinteség és bizalom volt.”

Híradó

A résztvevőknek le kell írniuk egy hírt, amit egy 10 évvel későbbi híradóban mondnak el a 10 évvel későbbi önmagukról, majd a híreket, híradóshoz méltóan a többiekkel is megosztják.

Gordiuszi-csomó

Ez a rövid, játékos mozgásos feladat kicsit felélénkíti, és újból egymásra hangolja a résztvevőket: körbeállnak, előre nyújtják mindkét kezüket és csukott szemmel elindulnak egymás felé, majd amikor összeérnek, mindenki megfog egy-egy kezét. Ezután már nyitott szemmel ki kell bogozniuk magukat a kezek elengedése nélkül.

Munkában hasznosítható tulajdonságok

A tréner minden résztvevőnek oszt egy-egy feladatlapot, amelyen négy területre lebontva tulajdonságokat, képességeket találnak. Elsőként ezeket a szavakat mindenki olvassa át, és ha van köztük ismeretlen, aminek nem tudják a pontos jelentését, azt jelezzék. Ezeket az ismeretlen szavakat, fogalmakat meg kell beszélni a feladat megkezdése előtt, mert fontos, hogy minden résztvevő tisztában legyen minden szó jelentésével. Miután a fogalmakat megbeszéltük, a résztvevőknek mind a négy területen alá kell húzniuk az összes olyan tulajdonságot, képességet, ami jellemző rájuk.

Ezt követően az aláhúzott szavak közül területenként 3 olyan tulajdonságot, képességet kell kiválasztani, amit a legjellemzőbbnek éreznek önmagukra. Ezt a 3-3 legjellemzőbb fogalmat csillaggal kell megjelölni. Amikor ezzel is kész van mindenki, megkérjük a résztvevőket, hogy olvassák fel egyenként azt a 3-3 megcsillagozott tulajdonságot, amit a legjellemzőbbnek éreznek önmagukra.

Munkában hasznosítható tulajdonságok, képességek

Munkához való hozzáállás

Gyakorlatias	Kritikus	Alapos
Szolgálatkész	Törekvő	Megbízható
Precíz	Ötletgazdag	Célorientált
Felelősségteljes	Lelkiismeretes	Feladatcentrikus
Eredménycentrikus	Együttműködő	Kezdeményező
Vállalkozó kedvű	Következetes	Lelkesedő
Minőségre törekvő	Pontos	Termelékeny
Igényes	Gyors	Gyors
Lelkes	Kihívásokat kedvelő	Kihívásokat kedvelő
Új feladatokat kedvelő	Utasításokat követő	

Kommunikáció:

Világosan fogalmaz	Közérthető	Szűkszavú
Szabatosan fogalmaz	Jól kérdez	Tud nemet mondani
Jó kapcsolatteremtő	Hiteles	Meggyőző
Tárgyalóképes	Halk szavú	Határozott
Bőbeszédű	Jól érti mások jelzéseit	Humoros
Könnyed	Szórakoztató	Közvetlen
Gátlásoktól mentes	Szónoki	Szeret másokat hallgatni

Emberi kapcsolatok, másokhoz való viszony:

Toleráns	Figyelmes	Igazságos
Udvarias	Megértő	Türelmes
Közvetlen	Optimista	Könnyen alkalmazkodó
Megnyerő	Érdeklődő	Gondoskodó
Diszkrét	Nyitott	Előzékeny
Őszinte	Figyelmes	Diplomatikus
Beleérző (empatikus)	Józan gondolkodású	Szavatartó
Természetes	Tisztelttudo	Emberszerető
Segítőképz	Dinamikus	Barátságos
Együttérző	Következetes	Társaságot kedvelő
Pozitív gondolkodású	Békés	Vezéregyenység
Közösségi ember	Emberközpontú	Áldozatkész

Egyéni jellemzők:

Kiegyensúlyozott	Higgadt	Nyugodt
Sokoldalú	Becsületos	Rugalmas
Lelkiismeretes	Elszánt	Széles látókörű
Jó megjelenésű	Eredeti	Jó az önismereke
Vállalkozó kedvű	Dinamikus	Vidám alaptermészetű
Hibáit beismerő	Elfogadja a kritikát	Magabiztos
Fantáziadús	Tud szembesülni magával	-

Állásinterjú

Arra irányul, hogy a leendő munkáltató megbizonyosodjon arról, hogy a jelentkezők hogyan közelítenek egy adott munkafeladathoz. A résztvevőkkel különböző állások megpályázása esetére végeztetünk állásinterjú szituációs feladatot. Ezeket kis kártyákon helyezzük el s a résztvevők önkéntes jelentkezése után húznak egy kártyát. Ezt követően a párok kijelölik a szerepeket (jelentkező/pályázó illetve munkaadó) és felkészülnek a szituáció előadására. Majd a párok szerepet cserélnek, és ismételt felkészülés után szerepcserével eljátszák a következő állásinterjú szituációt.

Állásinterjú szituáció kártyák különböző állásokra:

Cukrász	Filmrendező	Tanár
Újságíró	Rendezvényszervező	Irodai asszisztens

Ajándék

A csoporttagok körbe állnak és a labda dobálásával egymásnak adnak egy szimbolikus ajándékot, amelyről feltételeznék, hogy társuk örülne neki. Aki már megkapta a labdát leül.

Akadémiai díjak

A játékosok körben ülnek. A játékvezető közli, hogy most a tréning végén díjakat fognak osztani, amihez szavazatokat kér különböző kategóriákban. A kategóriákat érdemes a korábbi munkához igazítani, de ilyenek lehetnek: „A legpontosabb résztvevő”, „A legjobb kérdésfeltevő”, „A legjobb ötleteket adó” stb. A kategóriákat előre tüntessük fel az űrlapokon és kérjük meg, hogy szavazzanak az adott kategóriákban, név nélkül. Utána nyissuk fel a dobozt, számoljuk meg a szavazatokat és adjuk át az oklevelet a nyerteseknek.

Pótfeladat leírása

Képességfa

A gyerekek közösen rajzolnak egy nagy fát. Minden ág egy-egy gyereket jelképez. (Az ágakat a gyerekek nevükkel megjelölik.) A fa levelei pedig egy-egy megszerzett tudásról, képességről tanúskodnak: pl. tudok úszni, ugrókötelezni, görkorcsolyázni, olvasni stb. (Forrás: Szekszárdi J.: *Utak és módok. IFA-Magyar ENCORE, 1995.*)

Téma:	TANULÁSTECHNIKA
Célcsoport jellemzői:	A tréning célcsoportját középiskolás, 9. osztályos tanulók alkotják. Általában ezek 20-25 fős csoportok, amelyekben különböző arányban találhatók fiúk-lányok. Korukat tekintve 14-15 évesek. A képzés kezdete óta ismerik egymást, tehát kevésbé összeszokott csoport, viszont számos barátság kialakult a tagok között. Közös jellemzőjük, hogy érettségi előtt állnak, ezért kiemelten fontos számukra a tanulás hatékonyságának növelése.
Létszám:	A tréning idejére a nagyobb osztályokat célszerű 10-15 fős csoportokra bontani.
Időtartam:	10 óra, amely 5 alkalommal 2-2 órában zajlik.
Helyszín:	A résztvevők létszámának megfelelő terem, amelynek bútorzata átrendezhető, tetszőlegesen körberendezhetőek a székek, és lehetőség van kiscsoportok kialakítására is (asztalokkal és székekkel).
Célok:	A tréning legfőbb célja, hogy megmutassa a fiataloknak, hogyan lehet eredményesebbé tenni a tanulást. Ennek érdekében a témához illeszkedő módszerekkel fejleszti a koncentrációt és a memóriát, javítja a rendszerező képességet, illetve megismerteti velük azokat a technikákat, amelyek alkalmazásával nagy mennyiségű információ esetén is képesek lesznek meglátni a lényeges tartalmakat. A foglalkozások során azt is megtanulják, hogyan kell hatékonyan beosztani idejüket, és hogyan lehet élvezetessé tenni a tanulási folyamatot. Mindezek megvalósításával növeljük a tanulási motivációt, amellyel várhatóan javulni fog a tanulók teljesítménye, és csökken az iskolai lemorzsolódás.
Témakörök:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanulási motiváció, tanuláshoz való viszony, tanulási ritmus 2. Memória, figyelem, teljesítménypróba 3. Szövegértés, lényegkiemelés 4. Tanulási stílus, a tanulás tervezése 5. Gondolkodásfejlesztés
Készítették:	Magyar Anita Mermeze György Gergő Salánki Beáta Szabó Mária

TANULÁSI MOTIVÁCIÓ, TANULÁSHOZ VALÓ VISZONY, TANULÁSI RITMUS

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
10 perc	Alliteráló név (Tóth-Kádár, 2009: 9, Mermeze György Gergő átalakításával)	Bemutakozás, nevek memorizálása.	Plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű etikett címke és írószer.
5-7 perc	Tanórai élmények (Móra Ferenc Általános Iskola, 2009-2010: 19, Salánki Beáta átalakításával)	Bemelegítés, ráhangolódás.	Plenáris feladatmegoldás.	1 db labda
15-18 perc	Tanulási motiváció kérdőív (Borbély-Botos-Turcsik, 2011a: 1-4)	Önismeret fejlesztése, a tanulási motivációk megismerése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű tesztlap és íróeszköz.
15-18 perc	Főnyeremény (Somorjai-Török, 2006: 74)	Mozgásos feladat, fantázia fejlesztése, hangulatfokozás.	Akvárium gyakorlat.	Sorsjegyek, olyan eszköz, amiből húzni lehet (zsák, kalap).
20-25 perc	Szituációs feladatok (Szabó Mária saját ötlete alapján)	Problémamegoldás fejlesztése, a tanuláshoz való viszony megismerése.	Akvárium gyakorlat.	A szituációkat tartalmazó kártyák
30-40 perc	A siker titka (Barabási, 2013)	A tanulás sikerességét és sikertelenséget elősegítő elemek megismerése, a kudarcok elkerülése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű íróeszköz, tapadós papírkorongok (min. 6 db/fő), 2 db plakátnak alkalmas ív papír.
30-40 perc	Ördög és angyal (Beugró című műsor alapján)	Zárógyakorlat, a kommunikáció és problémamegoldás fejlesztése.	Akvárium gyakorlat.	A szituációkat tartalmazó kártyák.

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
12-15 perc	Napirend (Salánki Beáta saját ötlete alapján) Helye: Szituációs feladatok után.	Tanulási szokások megismerése, az időbeosztás hatékonyabbá tétele.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz, időmérő eszköz.

Feladatok leírása

Alliteráló név

A résztvevők körben ülnek. A foglalkozás vezetője a csoport minden tagjának ad egy etikett címkét, amelyre jól láthatóan felírják a keresztnévüket, majd felragasztják magukra. Ezt követően a csoport minden tagjának ki kell találnia egy, a keresztnéve kezdőbetűjével alliteráló állatnevet (pl.: Gúnár Gergő), amit sorban haladva megosztanak a többiekkel is. A feladatot nehezíti, hogy mielőtt saját összetételüket elmondják, meg kell ismételniük az előttük elhangzott állatot + nevet is. A feladat addig folytatódik, amíg mindenki sorra kerül.

Tanórai élmények

A tanulók álljanak körbe, és egy labda dobálásával egyenként mesélik el, milyen jó dolog történt velük a héten valamelyik tanórán vagy az iskolában. Aki elmondta és továbbadta a labdát, üljön le.

Befejezetlen mondatok

Minden tanuló húz egy kártyát, amelyen az 1. sz. melléklet egy-egy mondata szerepel. A feladatuk az, hogy (sorban haladva) hangosan felolvassák és befejezzék a mondatot úgy, hogy az állítás igaz legyen rájuk.

Tanulási motiváció kérdőív

A foglalkozás vezetője ismerteti a feladatot, majd egyenként kiosztja a tanulási motivációs tesztlapokat (2. sz. melléklet). Miután mindenki kitöltötte, a tréner kiosztja az értékelőlapot (3.sz. melléklet), és közösen kiértékelik a kérdőíveket, megbeszélik a kapott eredményeket.

Főnyeremény

A foglalkozás vezetője körbemegy, és minden tanulót megkér, hogy húzzon egy sorsjegyet (4. sz. melléklet) a kalapból, de ne mutassa meg senkinek, mi van rajta. Természetesen mindenki

megnyerte a saját külön főnyereményét. Ennek a tárgynak a képét tartalmazza a sorsjegy, és ezt kell a résztvevőknek egymás után, szavak nélkül elmutogatni maximum 1 perc alatt. A csoport többi tagjának az a feladata, hogy kitalálja mi volt a nyeremény.

Szituációs feladatok

A csoportot 3 kiscsoportra osztjuk: az egymás mellett ülők kerülnek egy csapatba. Minden csapat húz egy kártyát (5. sz. melléklet), amelyen egy iskolai helyzethez kötődő szituáció szerepel. A feladat annak eljátszása lesz, hogy ők milyen magatartást tanúsítanak hasonló helyzetben. Az egyes szituációk előtt a csoportok 1-1 percet kapnak, hogy megbeszéljék a feladatot, és maximum 5 percet az előadásra. Az egyes szituációkat követően a trénerrel plenáris módon megbeszéljük, hogy mi az, amit pozitív és negatív viszonyulásnak tartanak.

A siker titka

A tréner a feladat bemutatása során arra kéri a résztvevőket, hogy idézzenek fel egy-egy olyan iskolai tanulási szituációt, amelyben nagyon sikeresek voltak, a tanulásukat megelégedettség kísérte. Ezt követően színes tapadós papírkorongokra írják fel, hogy a felidézett esetben a sikert minek tulajdonítják. Mindenki igyekezzon legalább 3 dolgot megnevezni. (Amennyiben nehezen megy a feladat végrehajtása, a tréner megoldásközpontú kérdésfeltevéssel egyénileg segítheti a résztvevőket, adhat egy-két válaszlehetőséget.) A feladatra 5 percet kapnak, majd a papírkorongokat mindenki felragasztja egy gyűjtőplakátra, amelynek azt a címet adhatjuk, hogy „Ettől sikeres a tanulásom”. Ezután hasonló technikával, szintén 5 perc alatt a sikertelenség okait is lejegyzik a résztvevők, és papírkorongokat az „Ezért sikertelen a tanulásom” plakátra ragasztják fel. Miután ezt megtették, a tréner megkéri a résztvevőket, hogy álljanak fel, 5-6 percig sétálgassanak a teremben, és közben olvassák el a két plakát elemeit. Amint mindenki újra helyet foglalt, a sikertelenséget összesítő plakátról kiválogatják azokat az elemeket, amelyekről úgy gondolják, tudnak rajtuk változtatni, és beszélgetnek a változtatás módjáról. Ugyanígy a sikeresség tényezői közül is kiemelik közösen azokat a tényezőket, amelyeket előnyös érvényesíteni, felerősíteni a tanulási tevékenységben.

Ördög és angyal

A résztvevők közül kiválasztunk 3 önként jelentkezőt. Közülük kettő (az ördög és az angyal) próbálja rossz, illetve jó irányba terelni egy harmadik cselekedeteit úgy, hogy egy adott helyzetben kimondja annak gondolatait. A harmadik játékos nem szólal meg. Az a feladata, hogy két énjének vitája szerint adja elő szerepét (mozdulatok, testtartás, arckifejezés stb.). A szituációt tartalmazó kártyát (6. sz. melléklet) egy megfigyelő szerepben lévő tanuló húzza ki és ismerteti a többiekkel.

Feladatok leírása

Napirend

A foglalkozás vezetője ismerteti a feladatot, majd kiosztja a tanulóknak feladatlapot (7. sz. melléklet), amely a tanulási szokásokról tartalmaz kérdéseket. A résztvevők 5 percet kapnak, hogy válaszoljanak a feltett kérdésekre, majd közösen megbeszélik az eredményeket, a tréner javaslatokat fogalmaz meg az időbeosztás hatékonyabbá tételére, illetve az egyéni ütemterv készítésére vonatkozóan.

MEMÓRIA, FIGYELEM, TELJESÍTMÉNYPRÓBA

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
5-8 perc	Adj hozzá egy mozdulatot! (Kaposi, 2002a)	Bemelegítés, koncentráció és memória fejlesztése.	Plenáris feladatmegoldás.	-
5-8 perc	Szópárok (Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület, 2010: 9, Mermeze György Gergő átalakításával)	Figyelem és emlékezet fejlesztése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A szópárokat tartalmazó táblázat a tréner számára, a csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz.
8-10 perc	Ellentét (Somorjai-Török, 2006: 93-94, Magyar Anita átalakításával)	Koncentrációképesség fejlesztése.	Plenáris feladatmegoldás	-
15-20 perc	Szóbeli vizsga (Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület, 2010: 8, Magyar Anita átalakításával)	Vizsgaszituáció gyakorlása, a szóbeli felelet technikáinak fejlesztése.	Akvárium gyakorlat.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű értékelő lap és íróeszköz.
13-15 perc	Koppintás (Torda, 2000: 6, Szabó Mária átalakításával)	Figyelmi készség és memória fejlesztése	Páros feladatmegoldás.	-
5 perc	Labdajáték több labdával (Somorjai-Török, 2006: 131)	Mozgásos feladat, figyelem, ügyesség, készenlét és koncentráció fejlesztése.	Plenáris feladatmegoldás.	3-4 db labda
15 -20 perc	Tabu (TABU társasjáték alapján, Mermeze György Gergő átalakításával)	Kommunikáció és figyelem fejlesztése.	Egyéni és kiscsoportos feladatmegoldás.	18 db kártya, időmérő eszköz, pontozó tábla, íróeszköz.

5-7 perc	Szórengeteg (Újpesti EGYMI, 2013, Szabó Mária átalakításával)	Figyelem fókuszálása egy meghatározott dologra.	Akvárium gyakorlat.	3 db piros kártyalap
5-8 perc	Vedd észre a részleteket! (Somorjai-Török, 2006: 108-110)	Memória és megfigyelő-készség fejlesztése.	Páros feladatmegoldás.	-
15-20 perc	Meggyőző ostobaságok (Kroehnert, 2005: 76-77)	Kommunikáció fejlesztése, vizsgaszituáció gyakorlása.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	Témaköröket tartalmazó kártyák.
3-4 perc	Figyelmi vakság (Szabó Mária saját ötlete alapján)	Zárógyakorlat, a tanulságok levonása.	Plenáris feladatmegoldás.	Laptop, projektor.

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
5-6 perc	Hét eltérés (Szabó Mária saját ötlete alapján) Helye: Tabu után.	A részletek érzékelésének fejlesztése.	Egyéni feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz.

Feladatok leírása

Adj hozzá egy mozdulatot!

A résztvevők körben állnak. A játékvezető tesz egy egyszerű mozdulatot, pl. megérinti az orrát. A mellette álló játékos ezt megismétli, és hozzátesz egy másikat. A harmadik játékos megismétli az előző két mozdulatot, és hozzátesz még egyet stb. A feladat addig folytatódik, amíg mindenki sorra kerül. Aki kétszer is téveszt, kiesik.

Szópárok

A foglalkozás vezetője arra kéri a résztvevőket, hogy az elhangzott szópárokból minél többet próbáljanak megjegyezni, majd hangosan felolvassa a 8. sz. mellékletben szereplő táblázat tartalmát. Ezután minden résztvevőnek kioszt egy-egy feladatlapot (9. sz. melléklet), amelyen a szópárok hiányosan szerepelnek. A helyes megfejtésre 3 percet kapnak, majd közösen ellenőrzik a feladatot, és összeszámolják a jó válaszok számát.

Ellentét

A résztvevők körben ülnek. A tréner a fejére mutat, és azt mondja: „ez a hasam!”. Erre egy játékosnak úgy kell felelnie, hogy a hasára mutat és így szól: „ez a fejem!”. A válaszoló bal oldalán ülő játékosnak újabb kijelentést kell kitalálnia, amelyre az ő bal oldalán ülő tanuló fog reagálni. A játék addig folytatódik, míg mindenki sorra kerül. A kijelentések bonyolódhatnak. Például mondhatja a játékos, hogy „ez a bal mutatóujjam!”, miközben a jobb combjára mutat. A válasz pedig a következő: „ez a jobb combom!”, miközben a bal mutatóujjra kell mutatni.

Szóbeli vizsga

Két-három önként jelentkező tanulónak egy rövid (1-2 perces) egyéni felkészülés után a csoport előtt 5 percig kell beszélnie egy általa választott témáról (pl.: Szabadidőm, hobbijaim; Az én családom; A legjobb barátom; Az életem 25 évesen.) A többi csoporttag megfigyelő: egy 1-7 közötti skálán értékeli a beszélőt a 10. sz. mellékletben leírt megfigyelési szempontok

alapján, illetve egy-egy mondatot is fűznek a skála-értékek mellé. Fontos, hogy a csoport tagjai értsék az értékelési szempontok jelentését, ezért ezeket a feladat megkezdése előtt meg kell beszélni! A „vizsga” után a megfigyelők egyesével elmondják, milyen pontszámot adtak a „felelőnek”, és indokolják a döntésüket. A tréner összeadja a kapott pontszámokat, és közösen megbeszélik a csoporttal a fejlődési lehetőségeket. Felhívja a tanulók figyelmét a magabiztos fellépés (szemkontaktus, egyenes testtartás, hangos, folyamatos és érthető beszéd), illetve a progresszív relaxáció (izmok megfeszítése és ellazítása, belégzés és kilégzés) fontosságára.

Koppintás

A feladat első fázisában a résztvevők párokba rendeződnek. Ha a tréner egyet koppint, a játékosoknak a jobb kezüket kell felemelni, azonban ha két koppintást hallanak, a bal kezüket emelik fel. A párok két tagja közül az esik ki, aki hamarabb téveszt.

A második fázisban az előző kör nyerteseiből új párokat alakítunk. A feladat annyival bonyolódik, hogy egy koppintás és egy betű elhangzása után a jobb kezüket, egy koppintás és egy szám hallatán a bal kezüket, két koppintás esetén pedig mindkét kezüket fel kell emelniük. Itt is az esik ki a játékból, aki hamarabb ront.

A harmadik fázisban kerül sor a végső versenyre, az eddigi győztes diákok körében. A játék újabb elemekkel bővül: egy koppintás és egy betű után a jobb kezüket, egy koppintás és egy szám után mindkét kezüket, két koppintás és egy betű elhangzását követően a bal kezüket, két koppintás és egy szám elhangzása után pedig egyik kezüket sem szabad felemelni. Az nyer, aki a legtovább bírja hiba nélkül.

Labdajáték több labdával

A résztvevők körben állnak, és egymásnak dobálják a labdát, lehetőleg átlós irányban. Arra kell ügyelni, hogy a labda le ne essen, és ritmusosan menjen az adogatás. Mikor már kialakult egy a csoport készségeinek megfelelő ütem, akkor elindítjuk a második, majd a harmadik labdát is. Ki lehet próbálni, hogy négy labda adogatására is képesek-e a tanulók.

Tabu

A résztvevők 3 csoportba rendeződnek: az óramutató járásának megegyezően minden tanuló „sorszámot” kap 1 és 3 között, és az azonos számúak kerülnek egy csoportba. A feladat

ismertetése után az első csapat egyik önként jelentkező tagja húz 3 db kártyát (11. sz. melléklet). Ennek első sora tartalmazza a feladványt, illetve 3 másik szót, amely ehhez kapcsolódik. A feladat az, hogy a játékos 1 perc alatt mind a 3 feladványt elmagyarázza a csoportja tagjainak anélkül, hogy kimondaná a kártyán szereplő szavakat. A stoppert a tréner kezeli, emellett az is az ő feladata, hogy figyelje és figyelmeztesse az éppen aktív játékost, ha kimondja a tiltott szavakat. A feladványon belül kimondott tiltott szó után automatikusan a következő feladványra kell áttérni. A csapat annyi pontot kap, ahány helyes megfejtés születik: ha nem találják ki valamelyik feladványt, vagy a játékos kimondja valamelyik tiltott szót, akkor azért a feladványért nem jár pont. Miután mind a három csapat sorra került, egy második és egy harmadik kör következik más-más játékkal. Az a csapat nyer, amelyik három kör alatt a legtöbb pontot gyűjtötte össze.

Szórengeteg

A feladat megoldásához 3 tanulóra van szükség. A foglalkozás vezetője egy 40 szóból álló szósort (12. sz. melléklet) olvas fel nekik fokozatosan gyorsuló ütemben, amelyen belül egy adott szó többször is előfordul. Ha a diákok meghallják ezt a szót, egy piros kártyát kell felemelniük. A többiek feladata az lesz, hogy folyamatosan számolják, egy adott játékos hányszor emelte fel a piros kártyalapot. Minden helyes lapfelvillantás 1 pontot ér, viszont ha nem a kijelölt szó esetén emelik fel, az pontlevonással jár. A játék a pontszámok összeszámolásával és a győztes kihirdetésével ér véget. Azonos pontszám esetén a játék egy újabb körben megismételhető.

Vedd észre a részleteket!

A résztvevők két sorban állnak, kb. 2 méterre egymástól, egymással szemben. Minden játékos alaposan szemügyre veszi a vele szemben ülőt, és megpróbálja a testtartásának, valamint ruházatának olyan sok részletét megjegyezni, amennyit csak lehetséges. 1 perc után az „A” sorban álló összes résztvevő hátat fordít a „B” sorban álló párjának, vagy egyszerűen csak becsukják a szemüket. Ez alatt a „B” sorban állók megváltoztatnak egy egyértelműen felismerhető részletet a testtartásukban vagy ruházatukon. A foglalkozás vezetőjének megbeszélte jelére az „A” csoport visszafordul, illetve kinyitja a szemét, és egymás után

megnevezik a partnerükön tapasztalható változást. Ezután megcserélődnek a szerepek: az „A” sor tagjai változtatnak meg egy-egy részletet a ruházatukon vagy a testtartásukban, és a „B” csoport próbálja meg felismerni a változást.

Meggyőző ostobaságok

Válasszunk ki 2-3 diákot, húzzanak egyet-egyét a témaköröket tartalmazó kártyalapok közül (13. sz. melléklet). A feladatuk az, hogy egy 1-2 perces felkészülés után tartsanak egy 3 perces előadást az adott témáról. A többiek feladata az, hogy eldöntsék, az előadók közül ki volt a legmeggyőzőbb, és ki építette fel legjobban az előadását.

Figyelmi vakság

A csoportvezető ismerteti a feladatot a tanulóknak, miszerint a videón egy fehér és egy fekete mezes csapat kosárlabda játékát fogják látni, a feladatuk pedig az lesz, hogy összeszámolják, a fehér csapat játékosai összesen hányszor passzolják egymásnak a labdát. Ezt követően a tréner elindítja a videót (<http://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4>), majd a 23. másodpercben leállítja, és megkérdezi a tanulókat, hogy kinek hány passzt sikerült összeszámolni. A helyes megfejtés (13) után pedig arról érdeklődik, felfedeztek-e valamilyen furcsaságot a feladat során. Amennyiben a válasz „nem”, a tréner újra elindítja a videót és közben felhívja a tanulók figyelmét a táncoló barna medvére. A feladat végén plenáris módon megbeszélik a videó tanulságát: a figyelmünk nagyon meg tud tréfálni minket, mivel ha nagyon figyelünk egy adott dologra, akkor egy másik nyilvánvaló dolgot nem veszünk észre.

Pótfeladat leírása

Hét eltérés

Minden tanuló kap egy feladatlapot (14. sz. melléklet), amely első ránézésre két ugyanolyan képet ábrázol, azonban 7 apró különbség lelhető fel rajtuk. Az eltérések megtalálására a tanulók 4 percet kapnak, majd a trénerrel közösen egyeztetik a megfigyeléseket.

SZÖVEGÉRTÉS, LÉNYEGKIEMELÉS

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
8-10 perc	Időgép (Tóth-Kádár, 2009: 11, Magyar Anita átalakításával)	Bemelegítés, ráhangolódás, társismeret.	Plenáris feladatmegoldás.	1 db gombolyag
8-10 perc	Torzulás (Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület, 2010: 8)	Figyelem összpontosítása, memória és hallás utáni differenciálás képességének fejlesztése.	Akvárium gyakorlat.	A történetet tartalmazó papír
25-30 perc	Információs szövegértés (Molnár, 2013c)	Információs szövegértelmezési készség mérése és fejlesztése, hiányosságok javítása.	Egyéni, páros és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz.
5-8 perc	Kakukktojás (Noé, 2000: 3, Szabó Mária átalakításával)	Lényegfelismerő képesség fejlesztése	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz.
5 perc	Tapsolj és kapd el! (Somorjai-Török, 2006: 137)	Mozgásos feladat, koncentráció és ügyesség fejlesztése.	Plenáris feladatmegoldás.	1 db labda
20-25 perc	Keresd a lényegét! (Oroszlány, 2012, Salánki Beáta átalakításával)	Figyelem összpontosítása, lényegkiemelés képességének fejlesztése.	Csoportos és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz.
20-30 perc	Felelj, majd tömbösíts! (Molnár, 2013a)	Jegyzetelés képességének fejlesztése, jegyzetkészítés fontosságának tudatosítása.	Egyéni és csoportos feladatmegoldás.	3 stílusban formázott szöveget tartalmazó lap a kiscsoportok minden tagjának, 3db filctoll, 3 db csomagolópapír.

8-10 perc	Teszt (Varga-Gönczi-Pintér, 1994:55-57)	Figyelem és probléma-megoldás fejlesztése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz.
8-10 perc	1-2-3-4 (Beugró című műsor alapján)	Zárógyakorlat, a verbális és non- verbális kommunikáció fejlesztése.	Akvárium gyakorlat.	A számokat és a szituációkat tartalmazó kártyák.

Időgép

A résztvevők körben ülnek. A foglalkozás vezetőjénél egy gombolyag fonál van. A tanulók feladata, hogy felidézzék és elmeséljék, milyenek voltak 5 évvel ezelőtt (hogyan néztek ki, mit csináltak, mi volt a legjellemzőbb tevékenységük, miben voltak mások). A játékot a tréner kezdi: miután elmondta, ő milyen volt 5 évvel ezelőtt, (a fonal végét magánál tartva) a gombolyagot tovább dobja annak, akinek következőleg mesélnie kell magáról. Miután ő is befejezte a mondandóját, a gombolyag újra továbbadásra kerül, de mindig figyelni kell arra, hogy egy kis darabot mindenkinek meg kell tartani a fonalból. A cél az, hogy fokozatosan egy pókháló alakuljon ki a résztvevők között. Ezáltal azt is látni lehet, ki nem mesélt még magáról a feladat során.

Torzulás

A csoport tagjai közül 3-4 fő önként jelentkező kimegy a teremből. A bennmaradó csoporttagok megfigyelők lesznek. Egy bennmaradó önként jelentkező felolvassa az első bejövő csoporttagnak a 15. sz. mellékletben szereplő rövid történetet, aki ezt elmondja a következő bejövő csoporttagnak, majd ő is elmondja, amit hallott a következőnek és így tovább. A végén elhangzó történet összehasonlításra kerül az eredeti szöveggel, a megfigyelők pedig elmondják, hol torzult az információ (ki vett el belőle, ki tett hozzá).

Teszt

A résztvevők megkapják a 16. sz. mellékletet, amit figyelmesen el kell olvasniuk. Határozzuk meg, hogy max. 8 perc áll rendelkezésükre a feladat elvégzéséhez. Miután mindenki befejezte a feladatot (vagy letelt az idő) beszéljük meg a tapasztalatokat, tanulságokat.

Információs szövegértés

A csoport párokra oszlik. Minden résztvevő megkapja az első információs lapot (17. melléklet), önállóan tanulmányozza a szöveget és megoldja a hozzá tartozó feladatokat. Ezután a párok kicserélik egymással a feladatlapjaikat és bejelölik azt a választ, amelyik szerintük nem jó, majd visszaadják a lapot a társuknak és megbeszélik egymással az adott válaszaikat. Ezt követően megkapják a második információs lapot (18. melléklet) a feladatokkal. Önállóan dolgoznak, majd az előző munkamenethez hasonlóan járnak el. Ezt követi rendre a harmadik információs szöveggel kapcsolatos kérdések megválaszolása és páros értékelése (19. melléklet). A gyakorlat második részében a csoport közösen kiértékeli az adott válaszokat megbeszélve azokat.

Kakukktojás

Minden tanuló kap egy feladatlapot (20. sz. melléklet), melynek minden sorában 4 szó szerepel. A tanulók feladata lesz soronként a kakukktojás megtalálása. Az egyéni megoldást követően csoportosan megindokolható, hogy miért esett a választás az adott szóra.

Tapsolj és kapd el!

A játékosok körben állnak, egymásnak dobálják a labdát (lehetőleg átlósan). A feladat nehézsége az, hogy mielőtt elkapják a labdát, tapsolniuk kell.

Keresd a lényegét!

A résztvevők 3 csapatot alkotnak. A foglalkozásvezető odaadja a feladatlapot (21. sz. melléklet), amit figyelmes elolvasás után le kell rövidíteniük előbb 5-6 mondatra, majd 10-15 szóra. Végül ki kell emelni 3 kulcsszót! Miután mindenki elkészült, beszéljék meg a feladatot!

Felelj, majd tömbösíts!

A résztvevők 3 csoportot alkotnak. Mindegyik csoport tagjainak adunk megtanulásra egy-egy szöveget: az első csoport egy rosszul szerkesztett szöveget kap (22. sz. melléklet), a második

csoport ennek a szövegnek egy jól átszerkesztett változatát (23. sz. melléklet), míg a harmadik csoportnak az adott szöveg már kijegyzetelt, összefoglalt verzióját (24. sz. melléklet). A csoport tagjai kapnak 5 percet, hogy önállóan megtanulják a kapott szöveget, majd minden csoportból kiválasztunk egy önként jelentkezőt, aki felelni fog belőle. Ezután következik a szövegek összehasonlítása, a hasonlóságok és különbségek megbeszélése, a jó szerkezetű szöveg és a jó jegyzet előnyeinek kihangsúlyozása.

1-2-3-4

4 önként jelentkező tanuló 4 kártya közül választ egyet-egyet, amelyeken az 1-2-3-4 számok szerepelnek (25. sz. melléklet). Amelyik számot húzták, csak pontosan annyi szóból álló mondatokat mondhatnak ki a játék során. Tehát van, aki szabadabban beszélhet, és van, aki csak egy-egy szóval helyeselhet/kérdezhet, ezért számára még fontosabb a gesztikuláció, a mimika és a hanglejtés. A szituációt (26. sz. melléklet) egy olyan tanuló választja ki és ismerteti, aki a játékban csak megfigyelőként vesz részt.

A TANULÁSI STÍLUS, A TANULÁS TERVEZÉSE

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
8-10 perc	3 állítás, 1 hamis (Tóth-Kádár, 2009: 12)	Bemelegítés, ráhangolódás, társismeret	Plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű papír és íróeszköz.
5-8 perc	Játszva taníts! (Molnár, 2013d)	Ideális diák jellemzőinek összegyűjtése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	Flipchart tábla, a csoport létszámával megegyező mennyiségű papír és íróeszköz.
25-30 perc	Tanulási szokásaim (Molnár, 2013e, Magyar Anita átalakításával)	Tanulási szokások felmérése, memória fejlesztése, társismeret.	Páros feladatmegoldás.	1 pakli magyar kártya, a csoport létszámával megegyező mennyiségű lap, amely a szempontokat tartalmazza.
12-15 perc	Tanulást befolyásoló tényezők (Mermeze György Gergő saját ötlete alapján)	Tanulási környezet fontosságának tudatosítása.	Csoportos és plenáris feladatmegoldás.	3db papír és íróeszköz, flipchart tábla.
5-10 perc	Gordiuszi csomó (Kiss-Szapannos, 2006:9)	Mozgásos feladat.	Plenáris feladatmegoldás.	-
15-20 perc	Verstanulás (Salánki Beáta saját ötlete alapján)	Tanulási környezet fontosságának tudatosítása.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	3 db verset tartalmazó lap
13-15 perc	Tanulási stílus teszt (Borbély-Botos-Turcsik, 2011b: 2-4)	Tanulási stílus feltérképezése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és íróeszköz.

15-20 perc	Időgazdálkodj okosan (Molnár, 2013b)	Időgazdálkodási technikák és stratégiák megismerése, az időpazarlás elkerülése.	Csoportos és plenáris feladatmegoldás.	Flipchart tábla, 3db papír és íróeszköz, 3db boríték, 3x20 db kártya.
5-8 perc	Varázslat (Salánki Beáta saját ötlete alapján)	Zárógyakorlat.	Csoportos feladatmegoldás.	2 db minden tárgyból (pl. flakon, zsebtükör, képregény, körző, toll, szöveggyűjtemény, táska, asztali lámpa, mobiltelefon, könyv stb.)

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
12-15 perc	Auditív / vizuális? (Magyar Anita saját ötlete alapján) Helye: Gordiuszi csomó után	Tanulási stílus felmérése, az ennek megfelelő tanulási technikák ismertetése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű szólista, feladatlap és íróeszköz.

Feladatok leírása

3 állítás, 1 hamis

Mindenki írjon magáról egy kis papírra két igaz és egy hamis állítást. A csoportvezető szedje össze a papírokat és olvassa fel személyenként. A csoportnak először ki kell találni ki írta az állításokat. Ha kiderült, ki kell találni melyik a hamis állítás.

Játszva taníts!

A csoport tagjai kapnak egy-egy lapot, amelyre 5 perc alatt fel kell írniuk az ideális diák 10 jellemzőjét. Ezt követően mindenki ismerteti a sajátját, a foglalkozás vezetője pedig a flipchart táblára gyűjti össze az elhangzott jellemzőket.

Tanulási szokásaim

A résztvevőket kártyahúzással párokra bontjuk, majd szétosztjuk közöttük a szempontokat tartalmazó lapokat (27. sz. melléklet). A párok 4 percet kapnak arra, hogy egyik tagjuk megossza társával tanulási szokásait, körülményeit (a megadott szempontok ebben segítséget nyújthatnak). A páros másik tagjának az a feladata, hogy minél több információt megjegyezzen az elhangzottakból. Ezután a kör közepén elhelyezünk egy széket, amelyre a párok azon tagjai fognak ülni, akik a páros munka során a „befogadók” voltak. Feladatuk, hogy maximum 2 percen belül beszéljenek párjuk tanulási szokásairól. Miután minden páros sorra került, ugyanezt a két lépést a (mesélő és befogadó) szerepek felcserélésével megismételjük.

Tanulást befolyásoló tényezők

A résztvevők 3 csoportot alkotnak. Feladatuk, hogy összegyűjtsék azokat a tényezőket, amelyek szerintük befolyásolják a tanulás folyamatát. Ezután a csoportokból 1-1 tag elmondja, miket

gyűjtöttek össze, és ezek hogyan befolyásolják a tanulást. A tréner flipchart táblára felírja az elhangzottakat, majd közösen kiegészítik olyan elemekkel, amelyek nem kerültek fel a táblára. Mindezek alapján megbeszéljük, milyen az ideális tanulási környezet.

Gordiuszi csomó

A résztvevők körben állnak, előre nyújtják mindkét kezüket, és csukott szemmel elindulnak egymás felé, majd amikor összeérnek, mindenki megfog egy-egy kezét. Ezután már nyitott szemmel ki kell bogozniuk magukat a kezek elengedése nélkül.

Verstanulás

A résztvevők önkéntes jelentkezése vagy a foglalkozásvezető választása által kijelölünk 3 személyt, akiket egy versrészlet (28. sz. melléklet) megtanulásával bízunk meg. Az első vállalkozó nyugodt körülmények között, csendben tanul (pl. kimegy a teremből). A második úgy, hogy közben körülötte osztálytársai hangoskodnak. A harmadik pedig úgy, hogy közben hangosan szól a zene a fülében. A résztvevőknek max. 10 perc áll rendelkezésükre a vers megtanulására. Az idő letelte után a 3 jelentkező mondja fel a verset. Nézzük meg, kinek sikerült legjobban memorizálni. Mondják el tapasztalataikat illetve, hogy milyen technikával memorizálták a verset.

Tanulási stílus teszt

Minden tanuló kap egy tesztet (29. sz. melléklet), amely a tanulási stílus felmérésére szolgál. Az egyes sorokban lévő 4 állítást rangsorolni kell az alapján, melyik jellemző rájuk leginkább és legkevésbé. Miután mindenki elkészült, a tréner kiosztja az értékelő lapokat is (30. sz. melléklet), amelyen az eredmény szemléltetése egy grafikon segítségével történik. Az értékelést (31. sz. melléklet) a tanár olvassa fel, miután mindenki elkészült a feladattal.

Időgazdálkodj okosan

A résztvevőket 3 csoportra osztjuk. A feladatuk az, hogy 10 perc alatt, egy lapon gyűjtsék össze a szerintük a legtöbb gondot okozó időpazarló tényezőket, illetve írják le azt, hogy hogyan hárítanák ezt el, mi a javaslatuk ennek a megakadályozására. Miután készen vannak, minden csoportból egy önként jelentkező felírja két flipchartra a csoportjának lapjain lévő gondolatokat úgy, hogy egy helyre kerüljenek az időpazarló tényezők, míg a másokra a rájuk adott megoldások, javaslatok. Az azonos gondolatokat csak egyszer íratjuk fel.

A feladat második részében az előző csoportokat változatlanul hagyva, minden csoportnak adunk egy borítékot, amelyben 20 kártya található (32. sz. melléklet). Tízre nyomtatott betűkkel időgazdálkodási technikák vannak írva, míg másik tízen ezek kifejtése, magyarázata olvasható. Azt kérjük a csoportoktól, hogy párosítsák ezeket úgy, hogy minden gondolathoz csak egy magyarázatot rendeljenek. A feladatra 8 percet kapnak, majd a megoldást plenáris módon megbeszélik a trénerrel.

Varázslat

Bontsuk a csoportot 2 részre. Helyezzünk el 2 asztalon azonos tárgyakat (pl. fésű, zsebtükör, képregény, flakon, táska, sminktáska, körző, vonalzó, szöveggyűjtemény, toll, asztali lámpa, mobiltelefon, tankönyv, stb.) melyek közül a tanulóknak ki kell választani a tanulást zavaró dolgokat, s a foglalkozáson tanultak alapján meg kell jeleníteni az ideális tanulási környezetet. A tárgyak felhasználásán túl önmagukat is beépíthetik a feladatmegoldásba (pl. milyen testtartásban szoktak tanulni).

Pótfeladat leírása

Auditív / vizuális?

A feladat első részében a tréner mindenkinek oszt egy papírt, amelyen 12 egyszerű szó és hozzá tartozó kép szerepel (33. sz. melléklet). A tanulók feladata az, hogy 30 másodperc alatt minél többet megjegyezzenek. Fél perc letelte után a tréner összeszedi a szavakat tartalmazó

papírokat, és egy-egy ellenőrző lapot (35. sz. melléklet) oszt ki helyette. A tanulóknak erre kell felírniuk azokat a szavakat, amelyekre emlékeznek – max. 2 perc áll rendelkezésükre. Miután mindenki befejezte, a tréner lassan felolvassa a 12 szót. A tanulók ez alapján összeszámolják, hányra emlékeztek belőle, és felírják a számot a papírra. A második részben a tanulók kizárólag a hallásukra hagyatkozhatnak. A tréner felolvas 12 másik szót (34 sz. melléklet) hangosan, kétszer egymás után. Ezután a tanulók az ellenőrző lap másik oldalára írják fel azokat, amelyekre emlékeznek. Az eltalált szavak összesítése ugyanúgy zajlik, mint az előző feladatrészen. Az értékelés során a foglalkozás vezetője a tanulókat 2 csoportra osztja az alapján, hogy melyik feladatnál jegyezték meg több szót. Aki az elsőnél teljesített jobban, azok a vizuális típusúak, akik a másodiknál, azok az auditív típusúak közé tartoznak. A típusok jellemzőit a tréner hangosan olvassa fel a tanulóknak (36. sz. melléklet).

GONDOLKODÁSFEJLESZTÉS

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
5-8 perc	Szeletelj okosan! (Kroehnert, 2005: 179-181)	Bemelegítés, gondolkodás fejlesztése.	Csoportos feladatmegoldás	15 db hurkapálca, a kört tartalmazó lap.
10-15 perc	Szeretem – nem szeretem (Somorjai-Török, 2006: 50-51)	Bemelegítés, ráhangolódás, társismeret.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	A csoport létszámával megegyező mennyiségű papír és íróeszköz
10-12 perc	Mondj egy történetet! (Kaposi, 2002b)	Fantázia, kreativitás és spontán beszéd fejlesztése.	Plenáris feladatmegoldás.	-
5-10 perc	Erőltetd a képzeleted (Kroehnert, 2005: 179-181)	Gondolkodás és asszociációs készség fejlesztése.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás.	Újság, ragasztószalag, léggömb.
10-12 perc	Adj formát a számoknak (MenMax Magazin, 2009, Szabó Mária átalakításával)	Gondolkodás és kommunikáció fejlesztése.	Plenáris feladatmegoldás.	Flipchart vagy plakát, amely a számok jelentését tartalmazza.
12-15 perc	Időszituációk (Juhász, 2013)	Mindennapi nehézségek megoldása az időbeosztás optimalissá tételével.	Páros és plenáris feladatmegoldás.	Szituációkat tartalmazó kártyák.
10-12 perc	Közzmondások (ABC Akadémia, 2013)	Gondolkodás fejlesztése.	Páros és plenáris feladatmegoldás.	A párok számával megegyező mennyiségű boríték (benne a kártyákkal), időmérő eszköz

20-30 perc	Activity (ACTIVITY társasjáték alapján)	Mozgásos feladat, kommunikáció és előadó-képesség fejlesztése, együttműködés javítása.	Csoportos és plenáris feladatmegoldás.	Activity kártyák, időmérő eszköz, pontozótábla, flipchart tábla, rajzeszköz.
10-15 perc	Érvek-ellenérvek (Országos Transzítfoglalkoztatási Egyesület, 2010: 9)	Csapatmunka és érvelési készség fejlesztése.	Csoportos és plenáris feladatmegoldás.	2 db üres lap és íróeszköz
10 perc	Ki mit visz haza? (Bognár, 2008: 51)	Zárógyakorlat.	Egyéni és plenáris feladatmegoldás	A csoport létszámával megegyező mennyiségű feladatlap és rajzeszköz, flipchart, ragasztó.

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
8-10 perc	Zsebszöveg (Beugró című műsor alapján) Helye: Activity után.	Gondolkodás, kommunikáció és improvizációs készség fejlesztése.	Akvárium gyakorlat.	Csengő, a szituációkat és a zsebszövegeket tartalmazó kártyák.

Feladatok leírása

Szeletelj okosan!

A résztvevőket 3 csoportra osztjuk. Az a feladatuk, hogy egy kört (37. sz. melléklet) felosszanak 14 részre 5 hurkapálca segítségével, amit nem szabad eltörni.

Szeretem – nem szeretem

Minden résztvevő felír egy papírra 5 olyan dolgot, amit szeretem, és 5 olyan dolgot, amit nem szeret. Ez bármi lehet: tréfás, felszínes dolgok, ételek, színek stb. A papírok, amelyeket használnak, legyenek egyformák, hogy ne lehessen már arról felismerni a szerzőt. A papírokat összehajtogatjuk és bedobjuk egy kalapba. Amikor mindenki készen van, a tréner egyesével felolvassa a listákat, a többi játékos pedig megpróbálja kitalálni, ki lehet a szerző.

Mondj egy történetet!

Az egyik résztvevőnek el kell kezdenie egy történetet, de nem mesélhet teljesen zavartalanul, ugyanis a társak bele-beleszólnak 1-1 szó erejéig. A mesélőnek a kapott információkat beépítve kell folytatnia a történetét, mégpedig úgy, hogy az eredeti sztori fő vonala megmaradjon. 3 közbeszólás után más veszi át a történetmondó szerepét, akit mindig az előző mesélő választ ki. Például:

☒ Mesélő: „Elindultam hazafelé az iskolából...”

☒ Közbeszólás: „Úrrakéta”.

☒ Mesélő: „Eszembe jutott, hogy megy már a tévében az új fantasztikus filmsorozat, tele úrrakétával és lézerfegyverrel...”

☒ Közbeszólás: „Szemetesvödör”.

☒ Mesélő: „Otthon persze házimunkával fogadtak: vigyem le a szemetesvödröt, menjek bevásárolni, így nem tudtam megnézni a filmet...”

Erőltessd a képzeleted

Kell egy önként jelentkező, akinek egy problémát kell megoldania: hogyan kaparinthatja meg a lufit a földről csupán a megadott anyagok használatával. A padlóra 0,5x0,5-ös négyszöget ragasztunk, amibe a résztvevőnek kell állnia. A kezébe adunk egy napilapot. A léggömb a négyzet szélétől 3-4 méterre legyen. A játékosnak anélkül kell megszereznie a lufit, hogy kilépne a négyszögből. 3-4 percet adjunk rá, hogy átgondolja, hogyan kellene megvalósítani. Ha nem megy, kérjünk javaslatot a csoport többi tagjától.

(Megoldás: Szorosan összetekerjük az újságot és azzal odahúzzuk. A ragasztószalag egyik oldalát feltépjük, ráragasztjuk az újság szélére.)

Adj formát a számoknak

A résztvevők körben ülnek. A foglalkozás vezetője ismerteti a számok jelentését: 0=labda, 1=toll, 2=hattyú, 3=bilincs, 4=vitorlás, 5=kövér ember, 6=pipa, 7=zászló, 8=hóember, 9=teniszütő. A feladat megkönnyítése érdekében ezeket egy flipchart táblára vagy csomagolópapírra is felírhatja. A résztvevők feladata az, hogy a megadott számokból történet gyártsanak. (Például ha a megjegyzendő szám 4257: egy vitorláson ülve hattyút látott egy kövér ember és zászlóval integetett.) A 4 jegyű számot mindig az mondja meg a következő játékosnak, aki épp befejezte a saját történetét. (A már elhangzott számokat a táblán rögzítsük!)

Időszituációk

A feladat ismertetése után az önként jelentkező párok szituációs kártyákat húznak (38. sz. melléklet). A párok 1-2 perces megbeszélést követően előadják a szituációt a plénum előtt, s próbálnak rá megoldási javaslatot tenni. Ezután a többiekkel és a trénerrel közösen is megbeszélhetik, milyen egyéb lehetőségek merülhetnek fel az adott helyzet megoldására.

Közzmondások

A résztvevők alkossanak párokat. A foglalkozásvezető a feladat ismertetése után borítékban odaadja a szétvágott közzmondásokat (39. sz. melléklet). A résztvevőknek hétköznapi tájékozottságukkal kapcsolatos tudásukat bizonyítva össze kell párosítaniuk a képeket az állításokkal, s azok jelentésével. A feladat teljesítésére 5 perc áll rendelkezésükre. Miután mindenki elkészült ellenőrizzük a megoldásokat.

Activity

A résztvevők egyéni választás alapján 3 csoportba rendeződnek. Az első körben minden csapat rajzol, a másodikban mutogat, a harmadikban körülír. Az a személy, aki vállalkozik a feladat teljesítésére, beáll a kör közepébe, hogy mindenki jól láthassa. A kártya (40. sz. melléklet) kihúzása után saját csoportjának tagjai megpróbálják kitalálni a feladványt. Ha nem sikerül, 1 perc után a többi csapat is versenybe szállhat, rabolhat és ezáltal pontot gyűjthet. Az a csapat nyer, aki a legtöbb pontot gyűjti össze.

Érvek-ellenérvek

A tanulókat 2 csoportra osztjuk. Az egyik csoport a tréner által megadott téma mellett, a másik pedig a téma ellen gyűjt érveket. A munka megkönnyítése érdekében az összegyűjtött szempontokat írásban is rögzíthetik. Erre 5 perc áll rendelkezésükre, utána a csapatok egy-egy kijelölt tagja hangosan is ismerteti az összegyűjtött érveket. Témajavaslatok:

☐ Magyar vagy matekot fontosabb tanulni?

☐ Olvasás vagy TV/számítógép?

☐ Kutya vagy macska?

☐ Nyaralás vízparton vagy hegyekben?

Ki mit visz haza?

A foglalkozás vezetője kiosztja a 41. sz. mellékletet. A feladat az, hogy mindenki rajzolja le, a 10 alkalmas tréningről mit visz haza a bőröndjében, a táska jelölőre (lelógó cetlire) pedig írja fel a keresztnevét. Ezt követően a rajzokat felragasztják egy flipchartra.

Pótfeladat leírása

Zsebszöveg

2-3 önként jelentkező tanulónak egy-egy szituációt kell eljátszani (42. sz. melléklet). A játék elején kapnak 3db egy-egy mondatot tartalmazó kártyát (43. sz. melléklet), amelyet ekkor még nem nézhetnek meg. A feladat az, hogy elkezdik a meghatározott szituáció eljátszását, de csengőszóra elővesznek egy zsebükbe helyezett cédulát, a rajta szereplő mondatot pedig be kell építeniük a beszélgetésbe. A csengőt a tréner kezeli, és a csengőszóval egy időben ő mondja meg azt is, hogy éppen ki húzza elő az adott kártyát.

TANULÁSTECHNIKAI FELADATOKHOZ TARTOZÓ MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

BEFEJEZETLEN MONDATOK	
Amikor jó jegyet kapok, otthon...	
Amikor rossz jegyet kapok, otthon...	
Amikor jól sikerül a dolgozatom...	
Amikor rosszul sikerül a dolgozatom...	
Azért szeretek tanulni, mert...	
Azért nem szeretek tanulni, mert...	
Mindig jobban sikerülnek a dolgozataim, ha...	
Amikor nem értek valamit...	
Amikor egy kérdésre csak én tudom a jó választ...	
Amikor váratlan dolog történik velem...	
Felnézek arra, aki...	
Azért tanulok, hogy...	
Szeretném, ha képes lennék...	
Az volna a legnagyobb jutalom, ha...	
Minden tőlem telhetőt megteszek...	
Amit nagyon akarok, azért...	
Ahhoz van türelmem, hogy...	

2. sz. melléklet

TANULÁSI MOTIVÁCIÓ TESZT	
Karikázd be azoknak az állításoknak a sorszámát, amelyek jellemzőek rád!	
Sorszám	Állítások
1.	Mikor tanulok, az lebeg a szemem előtt, hogy így jó osztályzatot fogok kapni.
2.	Ha elkezdek egy feladaton gondolkozni, semmi sem tud kizökkenteni belőle.
3.	Csak azt szoktam megtanulni, ami érdekel.
4.	Azért tanulok alaposan, mert szeretnék továbbtanulni.
5.	Ha rossz jegyet kapok, szégyenkezem a családom és a osztálytársaim előtt.
6.	Ha nem ez lenne a kötelességem, nem tanulnék.
7.	Magamtól is utánanézek a dolgoknak, hogy választ kapjak a kérdéseimre.
8.	Néha úgy elmerülök a tanulásban, hogy elfeledkezek minden másról.
9.	Ha valami érdekeset találok a tananyagban, sokszor utána olvasok – pedig nem lenne kötelező.
10.	Az osztályzat a tudásom mércéje, ezért igyekszem minél jobban teljesíteni.
11.	Ha úgy érzem, társaim többet tudnak nálam, több időt fordítok a tanulásra.
12.	Szeretem, ha megdicsérnek azért, mert tanulok.
13.	Az unalmasabb anyagokat is megtanulom, mert nem mindegy, hogy milyen osztályzatot kapok.
14.	Ha jó eredményt érek el, sokan elismerően beszélnek rólam – ezt szeretem
15.	Félek attól, hogy nem tudok a családom elvárásainak megfelelni
16.	Minél többet tudok, annál jobban érvényesülhetek.
17.	Ha nem elismernék el eredményeimet, nem lenne olyan izgalmas számomra a tanulás.
18.	Élvezem, ha egy bonyolult feladatot önállóan meg tudok oldani
19.	Ha meg akarok oldani egy feladatot, attól nem tud eltéríteni semmi.
20.	Csalódnak bennem otthon, ha rossz eredményt érek el/rossz jegyet kapok
21.	Nagyobb kedvvel tanulok, ha ezt környezetem (tanárain, társaim, családom) is elismeri.
22.	Azért tanulok szorgalmasan, mert így nagyobb tudás birtokosa lehetek.
23.	A jó eredményt otthon nagy elismeréssel
24.	Nagyon kitartóan szoktam tanulni

3. sz. melléklet
















TANULÁSI MOTIVÁCIÓ TESZT – ÉRTÉKELÉS –

1. A bejelölt sorszámokat az alábbi értékelő táblázatban is karikázd be!
2. Számold meg, hogy az egyes motiváló erőknél hány bekarikázott szám van!
3. Tedd sorrendbe a motiváló erőket! Így láthatod, melyik mennyire erős indítást jelent számodra a tanuláshoz.

Motiváló erők	Állítások sorszáma	Bekarikázott állítások száma
Továbbtanulás Jobb munkahelyhez és jobb lehetőségekhez jutni az életben, hosszú távú tervezés.	1, 4, 16, 22	
Érdeklődés Belső kíváncsiság és érdeklődés megléte.	3, 7, 9, 18	
Kitartás Kitartó, szorgalmas személyiség.	2, 8, 19, 24	
Eredmények A jobb jegyek és a magasabb pontszámok fontosak, erős kötelességtudat jellemző.	6, 10, 13, 17	
Társas pozíció Mások elismerése, dicsérete a fontos.	5, 11, 12, 21	
Jutalom A jó teljesítményért jutalom jár, elsősorban a családban.	14, 15, 20, 23	

4. sz. melléklet

FŐNYEREMÉNY – SORSJEGYEK

5. sz. melléklet

SZITUÁCIÓS KÁRTYÁK
A tanuló mindent tud, mégis rossz jegyet kap.
A tanár leleplezi a diákot, hogy puskázik.
A tornafelszerelés otthonfelejtésének jelentése a szigorú tornatanárnak.
Az osztály csúfolja a stréber tanulót.

6. sz. melléklet

ÖRDÖG ÉS ANGYAL -Szituációs Kártyák-
A tanulót a barátai bulizni hívják, de másnap dolgozatot ír. Az ördög szerint menjen el szórakozni, és majd máskor kijavítja a rossz jegyet. Az angyal szerint maradjon otthon, nézze át a leckét és pihenje ki magát.
Az egyik tanuló nagyon szeret énekelni, ezért megkéri ének tanárját, hogy mondjon véleményt a hangjáról és tudásáról. Az ördög szerint valamilyen keresetlen mondattal végleg el kellene venni a gyerek kedvét a zenei pályától. Az angyal szerint legyen vele udvarias, mert némi gyakorlással sokat fejlődhet a hangja.
A diák későn kezdett el tanulni a fizika dolgozatra, és úgy érzi, túl kevés a tudása. Az ördög szerint használjon puskát, úgyse fogja észrevenni a tanár. Az angyal szerint érdemes tovább tanulnia, mert ha lebukik puskázás közben, nem csak rossz jegyet fog kapni, de a tanár és a szülei is rosszat fognak róla gondolni.
A diák rossz jegyet kapott az iskolában, de fél a következményektől. Az ördög szerint ne mondja el a szüleinek, sőt rejtse el az ellenőrzőjét. Az angyal szerint fontos az őszinteség, és mindenképp beszélni kell róla a szüleivel.

7. sz. melléklet

NAPIREND

Írd le a délutáni tanulási idő menetét!

1. Tanulás előtt átgondolod, hogy kb. mennyi időt fordítasz egy-egy tantárgyra / feladatra?

2. Mennyi időt fordítasz tanulásra naponta?

3. Melyik tantárgyat tanulod a legtöbb ideig? Miben látod a nehézségét?

4. Melyik tantárgyat tanulod a legkevesebb ideig? Mi okozza benne a könnyedséget?

5. Mennyi pihenőidőt tartasz tanulás közben?

6. Mit csinálsz pihenőidő alatt?

7. A pihenőidő után nehézséget jelent számodra újra elkezdni a tanulást?

8. Hogyan ellenőrzöd magad?

9. Hogyan jutalmazod magad?

8. sz. melléklet

SZÓPÁROK	
Fej	Kalap
Tó	Tenger
Fa	Növény
Cél	Siker
Fény	Árnyék
Ok	Hatás
Kéz	Gyűrű
Könyv	Betű

9. sz. melléklet

SZÓPÁROK - FELADATLAP	
Fej	
	Tenger
Fa	Fa
Siker	
	Fény
Hatás	
	Kéz
Betű	

10. sz. melléklet

SZÓBELI VIZSGA – ÉRTÉKELŐ LAP

Önbizalom:

1 2 3 4 5 6 7

.....

Stressz-tűrés:

1 2 3 4 5 6 7

.....

Hatás-befolyás:

1 2 3 4 5 6 7

.....

Rugalmasság:

1 2 3 4 5 6 7

.....

TABU		
------	--	--

Tankönyv - könyv - iskola - olvas	Karóra - óra - kar - mutat	Iskola - tanul - tankönyv - pad
Vers - költő - Arany - Petőfi	Telefon - hívás - okos - mobil	Toll - ír - tinta - paca
Színész - színház - film - szerep	Nadrág - farmer - ruha - öv	Tanár - iskola - diák - dolgozat
Fényképezőgép - fénykép - megapixel - vaku	Rendő - bűn - bilincs - rabló	Órarend - tantárgy - tanulás - idő
Szék - ül - láb - kényelem	Tábla - kréta - ír - fekete	Iskola - tanár - tanterem - diák
Tankönyv - könyv - iskola - olvas	Karóra - óra - kar - mutat	Iskola - tanul - tankönyv - pad
Vers - költő - Arany - Petőfi	Telefon - hívás - okos - mobil	Toll - ír - tinta - paca
Színész - színház - film - szerep	Nadrág - farmer - ruha - öv	Tanár - iskola - diák - dolgozat
Fényképezőgép - fénykép - megapixel - vaku	Rendő - bűn - bilincs - rabló	Órarend - tantárgy - tanulás - idő
Szék - ül - láb - kényelem	Tábla - kréta - ír - fekete	Iskola - tanár - tanterem - diák

12. sz. melléklet

SZÓRENGETEG

Kijelölt szó: kaland.

Szósor: asztal, **kaland**, kedves, repülő, kandalló, kalap, **kaland**, kalapács, **kaland**, kalandozik, kalmár, kalandvagyó, **kaland**, kalória, kerülő, kalandpark, **kaland**, kályha, **kaland**, kalandos, **kaland**, kallantyú, kalkulál, kanapé, kalitka, **kaland**, káka, koala, **kaland**, kabala, **kaland**, galagonya, kalandor, **kaland**, alap, kalandpark, galvánelem, **kaland**, galandféreg, **kaland**.

Összesen: 13 db.

13. sz. melléklet

MEGGYŐZŐ OSTOBASÁGOK

Hogyan tanítsunk meg vezetni egy vakot?
Hogyan készítsünk időgépet?
Miért az 5 következik a 6 után?
Hogyan vezessünk ablak nélküli autót?
Hogyan nézzünk TV-t áram nélkül?

14. sz. melléklet

HÉT ELTÉRÉS



15. sz. melléklet

TORZULÁS

A kiváló fizikus egy pohár vermutra vágyott, Szilágyinak sörre volt gusztusa. Aztán mégis másképp alakultak a dolgok. Persze, a kiváló fizikus megmaradt a vermutjánál, mert a tudomány nem fér össze szeszélyes rögtönzésekkel, kósza ötletekkel; Szilágyi viszont, ez a haspók, ha ételt látott maga előtt, nem ismert megállást. Előbb csak öt pogácsát evett, álmodozva, oda se figyelve. Aztán észrevett egy tálcán egy diókrémtortát. A torta után még egy sört ivott, s közben felötlött benne – ami pedig elég valószínűtlenül hangzott –, hogy hátha van a konyhán marinírozott ponty. Ettől, mondta, miután megeddegelte a pontyot, ő már úgyszólván jóllakott. Rendelt ugyan még egy húslevest finommetélttel és egy adag lencsét, némi füstölt hússal a tetején, de azt már csak majszolta, szemelgette. Utána nem evett semmit a világon;

otthon, mondta, várja a meleg vacsora. Fizessünk, mondta a kiváló fizikusnak, mert a mama olyan, mint egy óramű, s ha ő csak öt percet késik a vacsoránál, már lesi a csengőt, ideges.

16. sz. melléklet

TESZT

Ez a teszt arra szolgál, hogy felmérje, mennyire vagy figyelmes egy nagyobb, több lépcsős feladat esetében, és milyen gyors vagy a probléma megoldásában. A feladat helyes megoldásán kívül a leggyorsabb megoldás a fő cél!

1. Mielőtt bármit teszel, olvasd végig az egész feladatot!
2. Írd fel a neved a lap bal felső sarkába, fejjel lefelé!
3. Tegyél 4 db négyzetet a papír tetszőleges pontjaira!
4. Dobbants egyet a bal lábaddal, majd rajzolj 2db háromszöget a jobb alsó és felső sarokba!
5. Tegy egy-egy x-et a négyzeteidbe!
6. Ha az első 3 ember között vagy, aki eddig elért, állj fel és jelentsd be: „Kiemelkedő egyéniség vagyok, a fasorban sem vagytok hozzám képest!”
7. Fordítsd meg a lapot, és írd az aljára egy nagyon hosszú állatnevet!
8. Hány betűből áll a szó? Írd mellé!
9. Tépdd le a lap bal alsó sarkát!
10. Húzd alá a neved a lapon!
11. Hány „a” betű van a 7. feladatban? A számot írd a neved után!
12. Tapsolj ötöt!
13. Ha eddig minden egyéb tevékenység elvégzése nélkül – az 1. pont értelmében – végigolvastad a feladatot, akkor mást ne tégy, csak írd fel a neved és nézz a játékvezető szemébe, majd olvasd el a 14. pontot!
14. Na, most ítéld meg, hogy jó voltál-e! Kísérd figyelemmel a társaid produkcióját, és ha tetszik, ne fojtsd vissza érzelmeidet!

INFORMÁCIÓS SZÖVEGÉRTÉS I.

Olvasd el az alábbi rövid híreket, majd oldd meg a feladatokat!

1.	2.
A napjainkban főként ipari létesítményekben, a futószalag mellett alkalmazott robotok a jövőben új szerepben is feltűnhetnek, mégpedig az adatfeldolgozó centrumok személyzeteként.	Ázsiában turnézik a sepsiszentgyörgyi Osonó Színházműhely, amelynek három állandó tagja az Osonó és a thaiföldi Moradokmai Színházi Központ közös előadásában, a Carnival című produkcióban lép fel.
3.	4.
1953. május 29-én hódította meg a világ legmagasabb, 8848 méteres hegyét, a Mount Everestet az új-zélandi Edmund Hillary és Tenzing Norgay serpa. A helyiek által Csomolungmának nevezett hegyen azóta számos rekord született: járt már fent tini és matuzsálem, meghódította házaspár és amputált végtagú hegymászó is.	Közel 100.000 pásztorcsalád élete változott meg gyökeresen országszerte, miután hordozható, szigetüzemű napelemes rendszerhez jutottak. A kormány a Megújuló Energia és Vidéki Villamos Energia Hozzáférés programja – melyet a Világbank és a holland kormány segítségével hajtott végre – biztosított a pásztorok számára off-grid, vagyis szigetüzemű, akkumulátorral és átalakítóval is ellátott, hordozható napelem-rendszereket.

1. Keresd meg a cikkekhez tartozó címeket. Írd mellé a cikk számát!

- ___ Turné Ázsiában
- ___ Napelemes jurták Mongóliában
- ___ Robotok válthatják ki az informatikusokat
- ___ A világ tetejének meghódítása

2. Válaszolj a következő kérdésekre!

Kik hódították meg először a Mount Everestet?

Mi annak a programnak a neve, amely segítségével Mongóliában napelemekkel szerelték fel nagyon sok pásztorcsalád jurtáját?

Melyik erdélyi városban működik az Osonó Színházműhely?

Milyen szerepet szánnak a jövőben az ipari robotoknak?

INFORMÁCIÓS SZÖVEGÉRTÉS II.

Tanulmányozd a következő szöveget, amely egy dobozon olvasható, majd válaszolj a feltett kérdésekre!

Elnyújtott felszívódású étrend-kiegészítő 1500mg C-vitamin csipkebogyóval

Hatóanyagok 1 tablettában:		
Név	mennyiség	RDA%
C-vitamin (aszcorbinsav)	1500mg	1875%
Csipkebogyó	15mg	**%

**%: napi szükséglet nincs meghatározva
RDA%: felnőttek számára javasolt napi bevitel

Nettó tömeg: 111,75g±5% (60db)

Összetevők: aszcorbinsav, tömegnövelő: mikrokristályos cellulóz, stabilizátor: hidroxipropilmetilcellulóz, csomósodást gátló anyag: szilícium-dioxid, hordozó: magnézium-sztearát, csipkebogyó.

Napi ajánlott mennyiség:
1 tabletta étkezés közben.

A doboz gyermekek elől gondosan elzárva, száraz hűvös helyen sugárzó hőtől és fénytől védve tartandó!

A felhasználási javaslatban megadott mennyiséget ne lépje túl!

A termék nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot.

Minőségét megőrzi a doboz oldalán jelzett időpontig. (nap/hó/év)

Származási hely: USA

Forgalmazza: Vitaking Kft.
Állvány u. 10. Veszprém
H-8200 Hungary

OÉTI bejegyzési szám: 7296/2010.

Milyen hatóanyagok vannak abban a dobozban, amelyen ez a leírás olvasható?

Hány tablettát kell szedni belőle naponta?

Mi a tabletta származási helye?

Hány hónapra elegendő a dobozban található mennyiség?

Melyik ország forgalmazza ezt a vitamint?

Mire kell figyelni a felhasználás során a megadott mennyiséggel kapcsolatban?

Mi a C-vitamin neve idegen szóval?

Milyen céllal használjuk ezt az étrend-kiegészítőt?

19. sz. melléklet

INFORMÁCIÓS SZÖVEGÉRTÉS III.

Az alábbi recept elolvasása után végezd el a feladatot!

TEAPUNCS

Hozzávalók:

100 ml víz
2 filter fekete tea
400 ml piros szőlőlé
400 ml narancslé
75g barna kandiscukor
1 tasak Dr. Oetker Vanillincukor
1 csapott teáskanál őrölt fahéj
1 késhegynyi őrölt szegfűszeg



Elkészítés:

A vizet felforraljuk, és a filtereket 3 percig áztatjuk. A szőlőlevet, a narancslevet és a kandiscukrot egy edényben felforraljuk, majd hozzáöntjük a teát. Hozzákeverjük a vanillincukrot és a fűszereket, majd hóálló üvegcancsóba öntjük és forrón kínáljuk

Tipp: Ízlés szerint 2 evőkanál rumot is keverhet a puncsba.

Számozással jelöld meg a helyes sorrendet!

	Keverd hozzá a vaníliacukrot!
	Áztasd a teafiltereket!
	Forrald fel a szőlőlevet, a narancslevet és a kandiscukrot!
	Add hozzá a fűszereket!
	Forrald fel a vizet!
	Öntsd cancsóba!
	Öntsd hozzá a teát!

20. sz. melléklet

KAKUKKTOJÁS

Minden sorban húzd alá a kakukktójást!

zsákmány	préda	szerzet	szerzemény
narancs	mandarin	szőlő	citrom
pedagógus	tanár	pedellus	oktató
oroszlán	tigris	pingvin	jaguár
patak	folyó	folyam	tó
táska	bőrönd	cekker	vekker
kedves	melegszívű	nobilis	mobilis
football	tollaslabda	floorball	golf
arc	fej	kobak	buksi
cipő	suszter	topánka	szandál

21. sz. melléklet

KERESD A LÉNYEGET!

A szellemi munka és a tanulás éppúgy kimerít, mint a fizikai igénybevétel, ezért nem szabad megfedkezünk a szünetek beiktatásáról. Egy szünet annál többet ér, minél inkább eltér attól, amit a tanulás során csinálunk. Ezért szünet alatt álljunk fel, nyújtózkodjunk, végezzük egy kis testmozgást, szellőztessünk, vagy ha sétálva tanulunk, dőlünk le az ágyra és pihentessük szemünket. Ha enni támadna kedved, légy mértékes, mert teli hassal nem jut a tanuláshoz szükséges kellő mennyiségű oxigéndús vér az agyadba. Fontos a szünet időpontjának és időtartamának megállapítása is. Teljesítőképességünk a felkelés után 8-9 órával, délután 2-3 között erősen lecsökken, ezért jó, ha ebben az időben tudunk pihenni. Lélektani vizsgálatok igazolják, hogy 1 óra munka után 10-15 perc szünet beiktatása a célszerű. Ennél rövidebb pihenőidő mellett agyunk ugyanis hamar kifárad, ennél hosszabb szünet viszont már kizökkent a tanulás hangulatából.

Írd le a szöveg lényegét 5-6 egyszerű mondatban!

Rövidítsd tovább a szöveget 10-15 szóra!

Írj 3 kulcsszót!

22. sz. melléklet

FELELJ, MAJD TÖMBÖSÍTS!

– Rosszul szerkesztett szöveg –

Leonardo, aki a reneszánsz korában élt és alkotott és ennek a kornak a nagy gényusa volt, a Homo sapienst, amelynek magyar megfelelője az Ember, egy véglegesnek tűnő ketrecben ábrázolja. Ez a kapu egyértelműen elválasztja az embert a magasabb dimenzióktól. A teremtés körének nevezett és ebbe rajzolt, az ember fejével és négyfelé tárt végtagjaival öt pontban érinti a kört. Ezek, az embernek a körrel való metszéspontjai jelentik az öt megmaradt érzékszerv kapuit, valamint azt az öt elemet, amelyből a földi ember a végleges formáját nyerte. Az az elem, amelynek alkotóelemeiből az ásványi alkotóelemek nehéz építőkövekké váltak, az emberi testben, az első elem. Az az elem pedig, amely az előző, föld elemmel ellentétben cseppfolyós, az emberi test nyolcvan százaléknál többet teszi ki, a víz. A hő, minden sejtet, úgynevezett elektromos hidakkal köt össze. Az egész csodálatosan megformált gépezetnek a nélkülözhetetlen hatóanyaga az oxigén, amely a levegő komponense. Az utolsó elem az én, vagyis az Egó. Ez birtokolja a testet már az első lélegzettel és a személyiség felébredt tudatát jelenti, amely fáradhatatlan szívóssággal ösztökél az isteni (másképp nevezve Transzcendens), következő elem felé. (...) Az ötödik után következő, Magasabb Énnak nevezett elem, amelyet még szellemnek is nevezünk, a nagy pillanatban, az Út végénél, a hazatérésnél szétfeszíti majd a teremtés körét.

23. sz. melléklet

FELELJ, MAJD TÖMBÖSÍTS!

– Jól átszerkesztett szöveg –

Leonardo, a reneszánsz nagy gényusa a következőképpen ábrázolja az Embert, a Homo sapienst: fejével, négyfelé tárt végtagjaival érinti a teremtés körének öt pontját. Ez a kör a véglegesnek tűnő ketrec, egyértelműen elválaszt a magasabb dimenzióktól. Az öt metszéspont jelenti az öt megmaradt érzékszerv kapuit és az öt elemet, amelyből a földi ember a végleges formáját nyerte. Az első elem a föld, amelynek ásványi alkotóelemei az emberi test nehéz építőköveivé váltak. A cseppfolyós elem a víz, mely az emberi test több mint nyolcvan százalékát teszi ki, a hő, amely elektromos hídjaival minden sejtet összeköt, és a levegő, melynek oxigénje nélkülözhetetlen hatóanyaga az egész csodálatosan megformált gépezetnek.

Az ötödik elem, az Egó, az én, a személyiség felébredt tudata, amely az első lélegzettel birtokba veszi a testet, és fáradhatatlan szívóssággal ösztökél a hatodik elem, a Transzcendens, az isteni felé (...) Ez a hatodik elem, a Magasabb Én, a szellem az, amely végül szétfeszíti majd a kört, amikor elérkezik a nagy pillanat, az Út vége, a hazatérés.

24. sz. melléklet

FELELJ, MAJD TÖMBÖSÍTS!

– Kijegyzetelt szöveg –

A szövegrészlet Leonardo, a nagy reneszánsz génusz emberábrázolásáról szól. A fejével és a négyfelé tárt végtagjaival, a körbe rajzolt Homo sapiens öt pontban érinti a kört (a teremtés körét). Ez a kör egy olyan „ketrec”, amely elválaszt a magasabb dimenzióktól. A metszéspontok jelentik az öt megmaradt érzékszerv kapuit és az öt elemet, amelyből az ember a formáját nyerte. Ezek az elemek a következők:

☒ föld: ennek ásványi alkotóelemei az emberi test építőkövei,

☒ víz: az emberi test több mint 80%-át alkotja,

☒ hő: elektromos hídjaival a sejteket köti össze,

☒ levegő: oxigén összetevője nélkülözhetetlen az emberi léthez,

☒ Egó (Én): a személyiség tudata, amely ösztökéli az embert a hatodik elem, a Transzcendens felé.

A hatodik elem neve a Magasabb Én (a szellem), amely szétfeszíti a kört, ha eljön az Út vége, a hazatérés.

1-2-3-4

1
2
3
4

26. sz. melléklet

1-2-3-4 – SZITUÁCIÓK –

Az iskolában két tanuló vitatkozik, barátaik pedig megpróbálják megakadályozni a verekedést.
Bankrablásnál a rabló kap egy zsák pénzt, de minden bankjegy szakadt, ezért reklamál.
Egy bolt két eladója a két kiérkező rendőrnek próbálja elmondani a hihetetlen esetet, ami megtörtént velük: néhány orángután berohant a boltba, összeszedett mindent, majd kirohant.
Egy vonatfülkében az utasok nem jönnek ki egymással: az egyik fázik, a másik lehúzná az ablakot, a harmadik aludni szeretne, a negyedik pedig zenét hallgatna.
Hárman ülnek be egy taxiban: egy családapa, aki siet haza a lánya fürdetésére, egy lány, aki éppen randevúra siet és egy arrogáns, gazdag üzletember. Mindannyian azt szeretnék, hogy a taxis őket tegye ki először, de a taxinak mindegy.
Négy hajótörött egy lakatlan szigeten azon tanakodik, hogyan szabaduljanak meg szorult helyzetükből.

27. sz. melléklet

TANULÁSI SZOKÁSAIM

Hogyan készülsz fel a tanulásra?

Mennyi időt vesz igénybe az otthoni tanulás?

Mikor szeretsz tanulni? (pl. délelőtt, iskola után, este)

Milyen környezetben szeretsz tanulni?

☐ Hely (pl. ágyon, asztalnál)

☐ Világítás

☐ Hőmérséklet

☐ Testtartás

☐ Csendben / zene mellett

Önállóan vagy segítséggel tanulsz?

Szoktad magad ellenőrizni?

Szoktak téged mások ellenőrizni? (Ki és hogyan?)

Szoktál napirendet készíteni?

Szoktál sorrendet felállítani? Milyen szempontok szerint?

Hogyan jutalmazod magad? (pl. szünetek beiktatása)

Milyen módszereket és technikákat használsz a tanulás során? (pl. szövegkiemelés)





VERSTANULÁS

Weöres Sándor: Majomország

Hej de messze majomország,
ott terem majomkenyér,
majomablak majomrácsán
majomnótát ráz a szél.
Majomtéren, majomréten
majomhősök küzdenek,
majomszanatóriumban
sírnak majombetegek.
Majomtanártól majomlány
majomábécét tanul,
gaz majom a majombörtönt
rúgja irgalmatlanul.
Megépül a majommalom
lesz sok majommajonéz,
győzve győz a győzhetetlen
győzedelmes majomész.

TANULÁSI STÍLUS TESZT

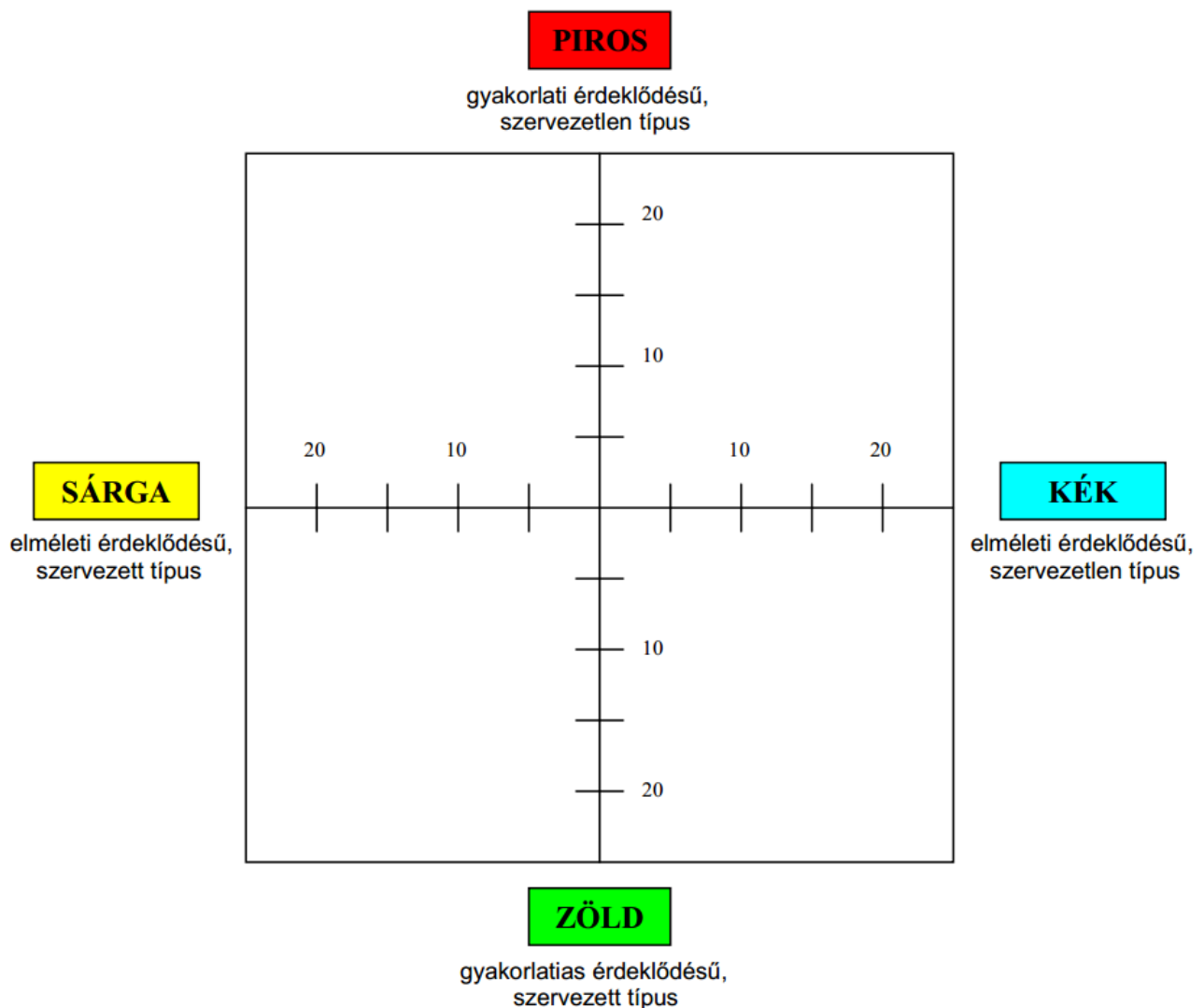
Gondold végig az első sorban lévő négy mondatot, és írd **a rád leginkább jellemző állításhoz 4 pontot**, a kevésbé jellemző mellé 3, a még kevésbé jellemző mellé 2, a legkevésbé jellemző mellé 1 pontot. Tedd meg ugyanezt a többi sorban is! Végül oszloponként add össze a pontokat, és írd be alulra, a színek melletti négyzetekbe!

1.	Szeretem, amikor megoldandó problémával találkozom. <input type="radio"/>	Szeretem megbeszélni a dolgokat másokkal. <input type="radio"/>	Szeretem a gyakorlatias feladatokat. <input type="radio"/>	Szeretek olvasni. <input type="radio"/>
2.	Szeretek önállóan válaszokat kidolgozni. <input type="radio"/>	Sokszor használom a képzelőerőmet. <input type="radio"/>	Szeretem, ha pontosan megmondják, mit kell tennem. <input type="radio"/>	Szívesen dolgozom egyedül. <input type="radio"/>
3.	Sok ötletem van. <input type="radio"/>	Megértem mások érzéseit. <input type="radio"/>	Szeretem a dolgokat lépésenként megvalósítani. <input type="radio"/>	Szeretek könyvekből és más forrásokból dolgozni. <input type="radio"/>
4.	Szeretem kipróbálni az ötleteimet, még akkor is, ha azokat furcsának tartják. <input type="radio"/>	Szeretem a drámát, a művészetet és a zenét. <input type="radio"/>	Szeretem a rendszerességet. <input type="radio"/>	Mérlegelem a különböző ötleteket. <input type="radio"/>
5.	Szeretek rájönni, hogyan működnek a dolgok. <input type="radio"/>	Szeretem, ha a munka élvezetes. <input type="radio"/>	Figyelmet fordítok a részletekre. <input type="radio"/>	Nagyon szívesen végzek írásbeli munkát. <input type="radio"/>
6.	Szeretem, ha valami erőfeszítést mutathatok föl. <input type="radio"/>	Szeretem, ha a munkám emberekkel kapcsolatos. <input type="radio"/>	Szeretem helyükre tenni a dolgokat. <input type="radio"/>	Gondosan megtervezem a tanulásomat. <input type="radio"/>
				

TANULÁSI STÍLUS TESZT

– KIÉRTÉKELÉS –

Az összeadott pontszámokat ábrázold az alábbi grafikonon! (Jelöld be a pontszámot az adott színhez tartozó vonalon, majd ezek alapján kösd össze a grafikon szarait.) Egy papírsárkány alakzatot fogsz kapni, ezen belül helyezkedik el a saját stílusod. Jól láthatod, melyik stílus mennyire jellemző rád.



TANULÁSI TANÁCSOK AZ EGYES TÍPUSOKHOZ

SÁRGA: ésszerű, elméleti, kutatást kedvelő, gondolkodó, szervezett.

- ☐ keress nyugodt helyet, ahol egyedül tanulhatsz
- ☐ mielőtt nekikezdesz a tanulásnak, gondold át, milyen sorrendben fogod a tantárgyakat elővenni
- ☐ kezd azzal a tanulással, hogy elolvasod a tananyag és a fejezetek címeit, illetve a kiemelt részeket
- ☐ gondold végig, hogy neked milyen előzetes tudásod van a témával kapcsolatban
- ☐ olvasd végig a tananyagot
- ☐ készíts kulcsszavas vázlatot (vagy gondolattérképet)
- ☐ keress kiegészítő információkat (internet, könyvtár stb.)
- ☐ tegyél fel magadnak kérdéseket a tananyaggal kapcsolatban, és próbálj rá válaszolni

ZÖLD: gyakorlatias, tevékenykedő, pontos, szervezett, elfogadja, ha irányítják.

- ☐ minden benned felvetődő kérdést tegyél fel a tanárnak
- ☐ próbáld beosztani a napodat, és jelöld ki, mettől meddig tanulsz
- ☐ használd vezérfonalként az órai vázlatot
- ☐ egészítsd ki (rajzzal, ábrákkal stb.) a vázlatpontokat
- ☐ próbálj válaszolni a tankönyv ellenőrző kérdéseire
- ☐ keress valakit, akinek felmondhatod a tanultakat

KÉK: művészi, emberközpontú, elgondolkodó, nyitott, ötletgazdag, szervezetlen.

- ☐ mielőtt hozzákezdesz a tanuláshoz, mindent szükséges eszközt készíts magad mellé
- ☐ amikor elolvasod a tananyagot, használd a képzelőerőd: társíts képeket és érzéseket az olvasottakhoz
- ☐ hallgathatsz halk zenét is tanulás közben
- ☐ foglald össze a tananyagot néhány mondatban
- ☐ tedd érdekessé a tananyagot saját magad és társaid számra (gyűjts illusztrációkat, zenéket, készítsetek PPT-t, használd az internetet)
- ☐ gondold át, miért hasznos ez a tudás az emberek számára
- ☐ oszd meg a tanultakat másokkal

PIROS: gyakorlatias, szervezetlen, nyitott, vizsgálódó.

- ☐ próbáld beosztani a napodat, és jelöld ki, mettől meddig tanulsz
- ☐ mielőtt elkezded a tanulást, gondold végig, miért lehet ez fontos számodra
- ☐ sétálhatsz is, miközben olvasod a tananyagot
- ☐ iktass be mozgásos szüneteket tanulás közben
- ☐ próbálj válaszolni a tankönyv ellenőrző kérdéseire
- ☐ kérj szorgalmi feladatokat a tanártól, ahol ötleteidet hasznosíthatod

IDŐGAZDÁLKODJ OKOSAN!

HASZNÁLJUNK GONDOLATTÉRKÉPET	fogalmazzuk meg az átfogó célt; tudjuk, hogy honnan hova szeretnénk eljutni; készítsünk időtervet
RANGSOROLJUK A FELADATAINKAT	tegyünk különbséget a fontos és kevésbé fontos dolgok között, tegyük őket prioritási sorrendbe
CSAK A FONTOS DOLGOKKAL FOGLALKOZZUNK	a nem fontos dolgokat hanyagoljuk
EGYSZERRE CSAK EGY DOLOGRA FÓKUSZÁLJUNK	ne osszuk meg a figyelmünket azzal, hogy egyszerre több nagy feladatot végzünk
ÍRJUK KI POST-ITEKRE AZ AZNAPI TEENDŐINKET!	bontsuk le napi szintre a teendőinket, majd pipáljuk ki, ami már kész van
HASZNÁLJUK A MUNKAIDŐNKET!	ha dolgozunk, akkor maximálisan tegyük azt; dolgozzunk és ne mászt csináljunk; ne pazaroljuk az időnk
KEZDJÜK A LEGNEHEZEBB TEENDŐVEL!	a napi tevékenységek elvégzését kezdjük azzal, amit leginkább halogatni szeretnénk
CSOPORTOSÍTSUK A TEENDŐINKET!	a hasonló feladatokat egymásután, egy kötegben végezzük el
JELÖLJÜNK KI ELKÜLÖNÍTETT, ZAVARTALAN IDŐBLOKKOKAT!	naponta/ hetente adott időintervallumban csak az adott dologgal foglalkozzunk, arra az időre minden mászt iktassunk ki
TARTSUNK RENDET!	rendszeresszük mappákba a dokumentumainkat a számítógépen, a tárgyainkat az otthonunkban

AUDITÍV / VIZUÁLIS I.

<p>VONAT</p> 	<p>TOLL</p> 	<p>KÖRTE</p> 
<p>SZŐNYEG</p> 	<p>ABLAK</p> 	<p>KUTYA</p> 
<p>VONALZÓ</p> 	<p>PIROS</p> 	<p>LABDA</p> 
<p>FENYŐFA</p> 	<p>GYŰRŰ</p> 	<p>KANÁL</p> 

34. sz. melléklet

AUDITÍV / VIZUÁLIS II.

1. motor
2. ceruza
3. banán
4. párna
5. ajtó
6. macska
7. könyv
8. sárga
9. doboz
10. pohár
11. nyaklánc
12. virág

35. sz. melléklet

I. feladat

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Helyesen megjegyzett szavak száma:

II. feladat

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Helyesen megjegyzett szavak száma:

AUDITÍV / VIZUÁLIS?
- ÉRTÉKELÉS -

Auditív stílus:

Az ebbe a típusba tartozó tanulók leginkább a verbális ingerekre figyelnek, önálló tanuláskor gyakran a hangos feldolgozásra építenek. Kifejezetten kedvelik, ha az elsajátítandó ismeretanyag szóban is elhangzik, ezért tanulás során hangosan olvassák fel a szöveget, és maguknak is hangosan mondják fel a tananyagot. Mivel hangosan kell gondolkodniuk, gyakran sokat beszélnek. Inkább megjegyzik egy ember nevét, mint azt, hogyan is néz ki. A tanulásban segíthet:

- ☒ az órákon a magyarázatra és instrukciókra való odafigyelés
- ☒ a tananyag hangos felolvasása többször
- ☒ a szöveg felolvasása diktafonra, majd visszahallgatás
- ☒ beszélgetésben való részvétel, pl. hangosan összefoglalni valakinek a tanultakat, elmagyarázni a fogalmakat

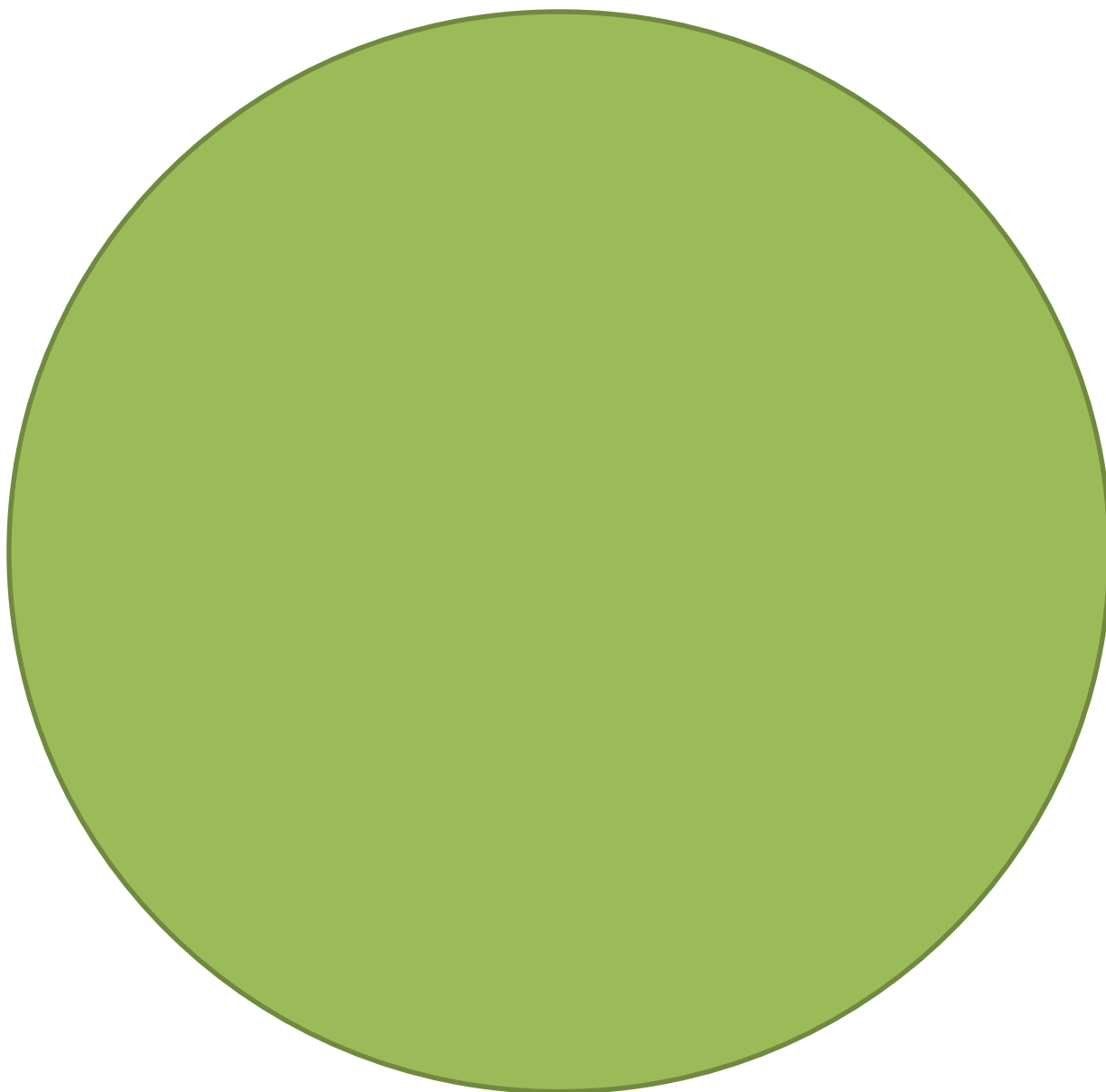
Vizuális stílus:

Az ilyen tanulási stílusú tanulók elsősorban a látottakra támaszkodnak. Az ő esetükben nem csak a memorizálás, hanem a rögzített anyag felidézése is gyakran képileg történik. Az így tanulók a tananyagot vizuálisan is elsajátítják: memorizálják a szöveg kinézetét (formákat, képeket, színeket), és az információ e kép hatására jön elő a memóriából. Olvasáskor inkább egy képet képzelnek maguk elé, minthogy a párbeszédéről gondolkodjanak. Nagyobb valószínűséggel jegyzik meg egy szoba részleteit vagy egy arcot, de elfelejtik az ott folytatott beszélgetéseket. Tanulásnál hasznos:

- ☒ az elme- / gondolattérkép készítése
- ☒ rövid, szellős jegyzetek és ábrák készítése, az olvasott anyag vizuális rendszerezése
- ☒ szövegkiemelők használata
- ☒ a jegyzetben saját jelrendszert használunk: színeket, képeket, jeleket alkalmazunk
- ☒ az előzetes áttekintés és az utólagos átismétlés

SZELETELJ OKOSAN!

Oszd fel a kört 14 részre 5 hurkapálca segítségével!



IDŐSZITUÁCIÓK

Az iskolától 25 km-re lakó tanuló nehezen tudja megoldani, hogy időre beérjen az iskolába, ahol a késést szigorúan veszik. A mai napon a hónapban már negyedik alkalommal fordul elő, hogy 20-30 percet késik. A tanárnő büntetésként megfelelteti a gyereket, aki mivel nem készült az órára elégtelen osztályzatot kap. A diák elmondja, miért nem tudott az órára készülni (pl. az utazás és otthoni feladatok leterhelik). Közös próbáljanak megoldást találni.

A 9. osztályos tanuló iskolát vált, s 2 hónap késéssel kerül be az új közösségbe. Úgy érzi, bizonyítani kell mind tanárai, mind társai előtt. Szeretne új barátokat szerezni, s részt venni az iskolán kívüli programokban, ám a tanulás minden idejét leköti, hisz társaihoz képest 2 hónap lemaradásban van. Társai elhívják egy hétvégi kirándulásra, ám a jövő héten dolgozatot írnak, amire még nem készült. Mit tegyen? Adj neki javaslatot.

A 14 éves Ildikó mostanában rossz jegyeket kapott az iskolában, mert minden idejét új barátjával, Danival tölti. Szülei ezért el akarják tiltani a fiútól, amiről a lány hallani sem akar. Próbáljanak kompromisszumos megoldásra jutni.

KÖZMONDÁSOK

	Sok lúd disznót győz.	A gyengébbek is legyőzhetik az erősebbet, ha sokan vannak, és összefognak.
	Nagy fába vágta a fejszét.	Nehéz dologba kezdett.
	Lóg az eső lába.	Hamarosan esni fog az eső.
	Lakat van a száján.	Nem mondhat el valamit, akarata ellenére hallgatnia kell.
	Kerülgeti, mint macska a forró kását.	Példálózgat, köntörfalaz.

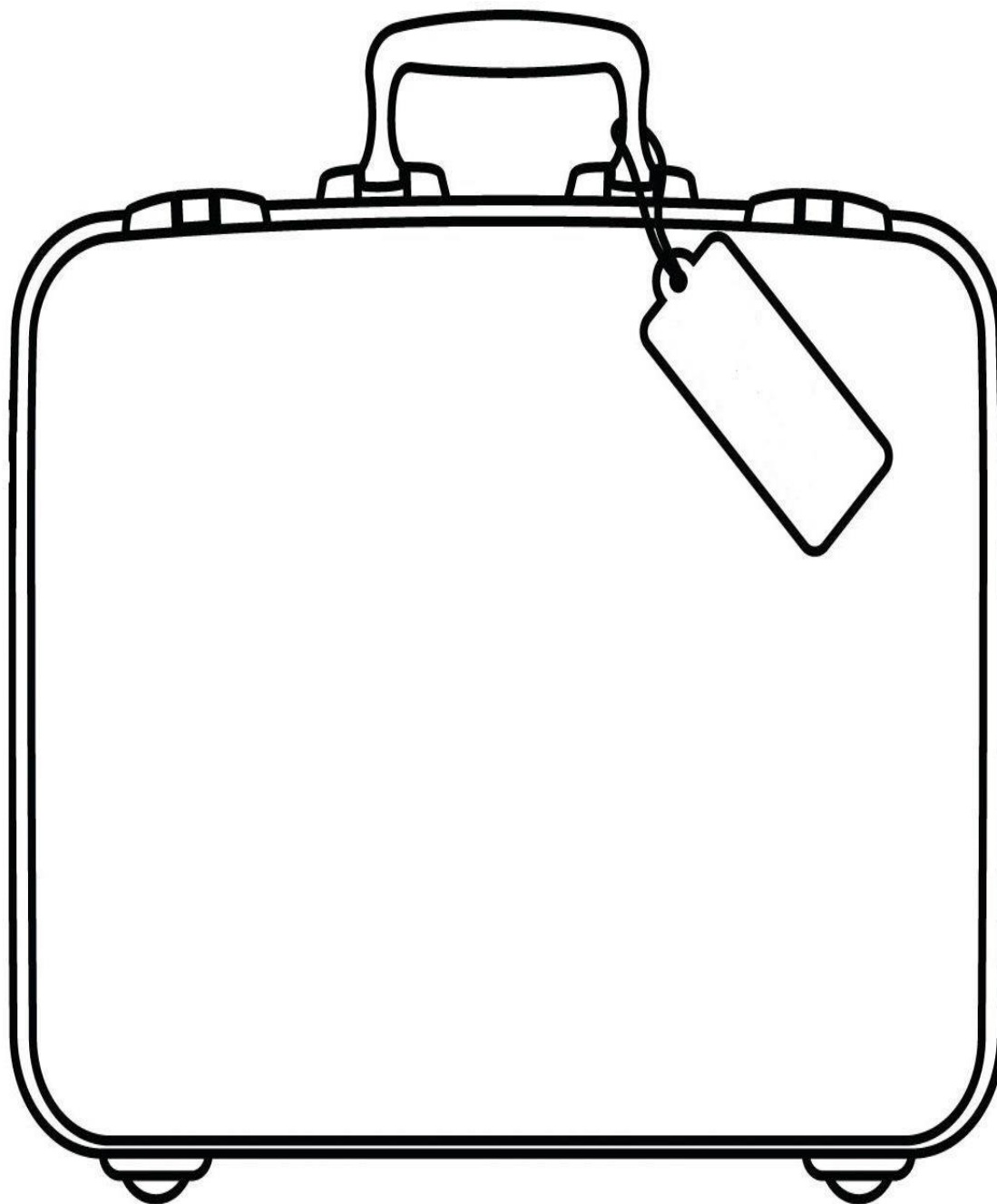
	Itatja az egereket.	Sír.
	Derült égből villámcsapás.	Teljesen váratlan, lesújtó fordulat.
	Átesik a ló másik oldalára.	Az ellenkező végletbe esik.
	Ásó, kapa és a nagyharang válassza el őket egymástól.	Sose hagyják el egymást.
	Addig nyújtózkodj, ameddig a takaród ér!	Ne költskezz anyagi erődön felül!

40. sz. melléklet

ACTIVITY

Mutogatás	Rajz	Körülírás
autóbaleset	villámcsapás	elnökválasztás
lemezlovas	aranyeső	méteráru
agydaganat	fogorvos	fakír
télapó	borospince	költőpénz
fagyáspont	táveső	családtag
tojástartó	varródoboz	alagút
imakönyv	ágyú	számlatömb
öregasszony	tejszínhab	szorítókötés

KI MIT VISZ HAZA?



ZSEBSZÖVEG
- SZITUÁCIÓK -

Valaki azzal keresi fel az anyakönyvvezetőt, hogy saját magával szeretne házasságot kötni. (2 fő)
Egy főnök ki akarja rúgni egyik beosztottját, mert idegesíti a hangja. (2 fő)
Egy ember odamegy az utcán valakihez, és ad neki egy puszit, mondván: messziről látszott rajta, hogy szeretethiánya van. (2 fő)
A nagypapa és a nagymama arról vitatkozik, kaphat-e az unoka csokit ebéd előtt. (3 fő: nagypapa, nagymama, unoka)
Valaki becsenget éjszaka egy jóshoz, hogy azonnal jósoljon neki. A jós éppen aludni készült, és közli, hogy neki most nem alkalmas. A vendég megvádolja, hogy ha valóban látná a jövőt, akkor előre látta volna az érkezését, és fel lenne készülve erre a feladatra. (2 fő)
Egy antikboltba valaki visszavisz egy lámpást, amiben lakik egy szellem, de semmilyen kívánságot nem hajlandó teljesíteni. (3 fő: szellem, eladó, vásárló)
Egy főnök karácsony előtt közli a beosztottjával, hogy a havi bérét csak szaloncukorban tudják kifizetni. (2 fő)
Egy szoláriumba visszamegy valaki, hogy panaszt tegyen, amiért nem szép barna, hanem zöld le

ZSEBSZÖVEG

Harcolj!	Úristen, mitől bűzlesz ennyire?
Süt belőled a szenvedély.	Adja ide a kormányt, így meg fogunk halni!
Hé, cowboy, merre van a fogadó?	Vicces a szerkód, honnan van?
Női hormonokat szedek egy éve.	Add kölcsön a repülőszőnyeged.
A bütykömmel valami nem stimmel.	Mondj egy szóviccet háromra: 1-2-3!
Vakarj meg, ahol akarsz.	Adjak mesterséges légzést?
Kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerését!	Bármilyen bajod is van, nyugodtan fordulj valaki máshoz.
A magadfajták már rég kihaltak.	Szeretnél egy ajándék mosógépet?
Ne haragudj, csak ez a munkám.	Akarsz velem a tóban fürdeni?
Neked van már mosómedvéd?	Az álláshirdetésre jelentkeztem.
Neked ez nem kínos?	Azt állítod, hogy te vagy Britney Spears?
Vigyázna az anyósomra pár órát?	Abban a korban vagyok, amikor a hátam szőrösödik, a fejem meg nem.
A reklám után visszajövünk.	Láthatósági mellényed van?
A kivert fogat tedd egy kis tejbe.	Ne folytasd, mert így nem fogok elérni a WC-ig.
Önnel tartok mostantól, bármi is legyen!	Gyerünk, harcolj te gyáva!

Betoltam egy kúpot reggel.	Valami van a szádban!
Hasra!!	Köpd ki!
Nem fogsz csalódni bennem.	Most tényleg megkérted a kezem?
Tegnap láttam egy kataklizmát.	Én az ilyet szőrén ülöm meg!
Vigyázz, fegyver van nálam!	Te régen nem ilyen voltál.
Nincs kedved gőzfürdőzni?	Meghámoztam, amit kértél.
Szeretnék hegyet mászni veled.	A karfiol egy virág?
Hogyan rakjunk össze gyorsan és jól egy nagy Lego-várat?	Bébi, címlaplányt csinállok belőled!
Öt perc alatt drótból hajtogatok olyan embert, mint te!	Mondd ezt sokkal-sokkal kedvesebben!
És az esküvőnkkel mi lesz?	Kezeket a tarkóra, feküdjön a földre!
Azt hiszem, le kellene ülnöd!	Szűk rám a nadrágod!
Sok van, mi csodálatos.	Szorít az idő?
Átlátok rajtad!	Tényleg te vagy Batman?
Nem érzem a lábam.	Három hete szabadultam.
Ez gyerekes.	Télen melegem van, nyáron fázom!

ABC Akadémia: Memóriajáték közmondások-szólások gyakorlására.

http://www.abcaademia.hu/storage/jatekgujtemeny/kozmondas_memoria.pdf

(Letöltés:2013.11.24. 17:30)

Barabási Tünde: A siker titka.

http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Tanulastechnika/A_siker_titka.doc (Letöltés:2013.11.22. 12:41)

Bognár Katalin (2008): Másként segíteni – De hogyan? Budapest, Menedék – Migránsokat Segítő Egyesület. <http://menedek.hu/sites/default/files/article-uploads/maskentsegiteni.pdf> (Letöltés: 2013.11.26. 09:47)

Borbély Anikó, Botos Réka, Turcsik H. Katalin (2011a): Tanulási motiváció.

http://www.oveges.hu/wp-content/uploads/2013/01/TanModszertan_I_blokk/3.TanulasiMotivacio.pdf (Letöltés: 2013.11.22. 13:45)

Borbély Anikó, Botos Réka, Turcsik H. Katalin (2011b): Tanulási stílus.

http://www.oveges.hu/wp-content/uploads/2013/01/TanModszertan_I_blokk/6.TanulasiStilus.pdf (Letöltés:2013.11.22. 13:48)

Juhász Erika: Időszituációk.

http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Onmenedzsment/I_doszituaciok.doc (Letöltés:2013.12.06. 19:23)

Kaposi László (2002a): Adj hozzá egy mozdulatot!

<http://letoltes.drama.hu/Tarolo/Jatekkonyv/adjhoz.pdf> (Letöltés:2013.11.21. 15:11)

Kaposi László (2002b): Mondj egy történetet!

<http://letoltes.drama.hu/Tarolo/Jatekkonyv/mondjegy.pdf> (Letöltés:2013.11.21. 15:17)

Kiss Kinga, Szappanos Adrienn (2006): Játékgyűjtemény.

<http://www.kfteam.hu/iromanyok/jatekgujtemeny.pdf> (Letöltés:2013.12.03. 11:25)

Kroehnert, Gary (2005): 102 extra tréninggyakorlat. Miskolc, Z-press Kiadó Kft.

MenMax Fréfimagazin (2009): Memóriafejlesztés. www.menmax.hu/életmod-stilus/09/03/04/memoria-fejleszttes (Letöltés:2013.11.22. 12:41)

Molnár Tünde (2013a): Felelj, majd tömbösíts!

http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Tanulastechnika/Feljelj_majd_tombosits.doc (Letöltés: 2013.12.05. 15:50)

Molnár Tünde (2013b): Időgazdálkodj okosan!

http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Tanulastechnika/Idogazdalkodj_okosan.doc (Letöltés:2013.12.05. 16:01)

Molnár Tünde (2013c): Információs szövegértés.

http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Tanulastechnika/Informacios_szovegertes.doc (Letöltés: 2013.12.05. 15:56)

Molnár Tünde (2013d): Játszva taníts!

http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Tanulastechnika/Jatszva_tanits.doc (Letöltés:2013.12.05. 15:53)

Molnár Tünde (2013e): Tanulási szokásaim.

http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/e107_files/downloads/Tanulastechnika/Tanulasi_szokasaim.doc (Letöltés:2013.12.05. 16:05)

Móra Ferenc Általános Iskola (2009-2010): Tanulás tanítása moduláris tanári program.

www.mora-nyh.sulinet.hu/TAMOP_3.1.4/Sajat_innovacio/A_tanulas_tanitasa_modul.pdf (Letöltés:2013.11.26. 12:45)

Noé Krisztina (2000): Játékban a tudás. <http://fejlesztok.hu/hasznos-olvasmanyok/18-fejlesztok/68-jatekban-a-tudas.html?showall=&limitstart=> (Letöltés:2013.11.26. 14:53)

Oroszlány Péter (2012): Lényegmegragadás teszt.

<http://www.tmt-tanulas.com/index.php?tanulasi-kepessegek-foelmerese> (Letöltés:2013.12.03. 11:40)

Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület (2010): Tanulástechnikai tréning – módszertani kézikönyv.http://www.orszagostranzit.hu/doc/kiadvanyok/Tanulastechnikai_trening_modszertani_kezikonyv.pdf (Letöltés:2013.11.22. 12:41)

Somorjai Ildikó, Török Emőke (2006): A játék lendületbe hoz. Közösségi játékok időseknek.

www.szmm.gov.hu/download.php?ctag=download&docID=1734 (Letöltés:2013.11.22. 15:11)

Torda Ágnes (2000): Figyelemfejlesztő program. www.beszed.hu/repository/104.doc (Letöltés:2013.11.22. 11:01)

Tóth Ibolya, Kádár Erika (2009): Szárnyalás – játékgyűjtemény pedagógusoknak.

http://fszk.hu/dobbanto/szakmai_anyagok/Diaktamogato_3.pdf (Letöltés:2013.12.01. 18:25)

Újpesti EGYMI: Auditív alak-háttér differenciálás.

Téma:	PÁLYAORIENTÁCIÓ
Célcsoport jellemzői:	Gimnázium 11. osztályosok, egy osztályba járnak, több éve ismerik egymást.
Időtartam:	120 perc, 5 alkalommal
Helyszín:	A résztvevők létszámának megfelelő terem, amelynek bútorzata átrendezhető, tetszőlegesen körberendezhetőek a székek, és lehetőség van kiscsoportok kialakítására is (asztalokkal és székekkel). Egy kiscsoportba 10-14 fő kerül. A csoportok bontása a színekártyák húzásával történik.
Célok:	A tréning célja, hogy megismertessük a tanulókat, a továbbtanulási, továbblépési lehetőségeikkel, a szakmák, munka világával, ezzel párhuzamosan a különféle foglalkozásokkal. További cél, hogy elérjük azt, hogy 1 évvel érettségi előtt el kezdjenek gondolkodni azon, hogy mivel foglalkoznának szívesen, milyen irányban szeretnének továbbtanulni, és ezáltal, hozzájáruljunk a pályaválasztásukhoz. A tréning fejleszteni kívánja a tanulók önismeretét, kommunikációs készségét, pálya-, és szakmaismeretét. A feladatok elvégzésével kirajzolódik a tanulók egyéni érdeklődése, bővülnek a szakmákkal, foglalkozásokkal kapcsolatos ismereteik, és kiderülhet számukra az is, hogy milyen szakmában tudnák magukat elképzelni a jövőben.
Témakörök:	<p>1. Képességeim, tulajdonságaim: a témakör körüljárásának jogosságát, az a tény támasztja alá, miszerint felelős pályaválasztás, saját képességeink, tulajdonságaink, széles körű feltérképezése és ismerete nélkül nem következhet be. Ennek a blokknak tehát az lesz a feladata, hogy saját önismeretüket fejlesszék a tréningen résztvevők.</p> <p>2. Továbbtanulás, továbblépési utak I. – Egyetem: ebben a témakörben az egyetemen történő továbbtanulás lehetőségeit, okait járjuk körbe, valamint a tanulók megismerkedhetnek az egyetem struktúrájával is.</p> <p>3. Továbbtanulás, továbblépési utak II. – Felnőttképzés, külföldi tanulmányok, önkéntesség: célunk megismertetni a fiatalokkal az egyetemi továbbtanuláson túli képzési, fejlődési lehetőségeiket.</p> <p>4. Foglalkozások, szakmák: ahhoz, hogy a résztvevők megfelelő körülmények között tudjanak választani a rendelkezésükre álló tanulási utak közül, fontos tudniuk, hogy a képzéseik végén, milyen szakmákban tudnak elhelyezkedni. Ehhez viszont az kell, hogy egyáltalán megtudjuk, hogy milyen ismereteik vannak a témával kapcsolatban és az, hogy ezeket az ismereteket fejlesszük. Ezek a feladatok, ezekhez a témákhoz nyújtanak segítséget.</p> <p>5. Munka világa: az 5. blokkban a munkavállalás lehetőségeit szeretnék körüljárni, hiszen arra, is gondolnunk kell, hogy lesznek olyanok, akik érettségi után dolgozni szeretnének. A feladatok bemutatják az álláskeresés, állásinterjú világát, illetve egy új</p>

	szervezetbe való beilleszkedés nehézségeit is. Így talán megkönnyítjük a munkába állás nehéz folyamatát.
Készítették:	Bánhegyi Dóra, Bíró Tamás László, Erdei Éva, Lelt Dániel

I. ALKALOM – KÉPESSÉGEIM, TULAJDONSÁGAIM

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
4-6 perc	Nyitás	A trénerek bemutatkozása, a tréning céljainak összefogása.	Plenáris feladatmegoldás.	-
10-15 perc	Zsip-zsup	A feladat célja, hogy a résztvevők bemutatkozzanak, memorizálják egymás nevét, ráhangolódjanak a tréningre, és hogy megteremtsük a tréninghez szükséges jó hangulatot.	Csoportos feladatmegoldás.	etikett címke, toll.
10-13 perc	Alkossunk szabályokat	A feladat célja, hogy kialakítsuk a csoport megfelelő működéséhez elengedhetetlen szabályokat. Fontos, hogy mindez a csoport tagjainak együttes hozzájárulásával és együttműködésével jöjjön létre.	Plenáris feladatmegoldás.	Tábla, toll.
10-13 perc	Ilyen vagyok, így ismernek	A feladat célja, hogy értelmezzük a résztvevők feltárják saját magukról alkotott képüket és megtudják, mit gondolnak róluk mások. Ezzel hozzájárulunk az önismeret fejlődéséhez.	Páros feladatmegoldás.	Toll, papír.
10-15 perc	Varázsbolt	Feladat célja az önismeret fejlesztése.	Egyéni feladatmegoldás	Toll, papír.
18- 20 perc	Képességeim	A feladat célja, hogy a képességeim teszt kitöltésével a résztvevők rájöjjenek, mely képességeik magas szintűek és, melyek azok amik még fejlesztésre szorulnak.	Egyéni feladatmegoldás.	Tesztlap, toll.

25-30 perc	Önfejlesztési lehetőségtár	Ez tulajdonképpen a Képességeim teszt folytatásának tekinthetjük. A teszt alapján a résztvevők megismerték a legfontosabb képesség területeket. A feladat célja az, hogy ezen, területek fejlesztésére különböző ötleteket, megoldásokat találjanak kiscsoportos formában.	Csoportos feladatmegoldás.	Képességterületekről kártyák a csoport tagjaival megegyező számban, 4-6 azonos kártya. Toll minden csoporttagnak. Üres lap Flipchart tábla lappal és filccel vagy számítógép/laptop és projektor és vetítövásznon/vetítő felület
4-6 perc	Kívánságdoboz	A feladat célja, hogy lezárjuk a tréning első alkalmát, és hogy a tréning utolsó alkalmáig elérendő célokat határozzuk meg.	Egyéni feladatmegoldás.	Borítók, toll, papír.

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
18-20 perc	Ön-SWOTT	A SWOTT analízis elmagyarázása után cél, hogy a tanulók felismerjék az erősségeiket és gyengeségeiket, és az ebből fakadó lehetőségeiket és veszélyeiket.	Egyéni ön-SWOTT készítése, majd kiscsoportos megbeszélés és plenáris értékelés.	Fejenként egy ön-SWOTT lap.

Feladatok felsorolása

Zsip-zsup

A tréner megkéri a csoport tagjait, hogy székeikkel kört alakítva üljenek le egymás mellé. Minden résztvevő kap egy etikett címkét, amire keresztnévét illetve a rá legjobban jellemző tulajdonságot írja. Például ha Bélának hívják, a tréningen a neve Kreatív Béla lesz.

Ha ezzel elkészültek a résztvevők mindenki memorizálja mindkét oldalán ülő társa nevét. Ha a játékvezető a kör közepéről rámutat valakire, és azt mondja, hogy zsipp, akkor annak azonnal meg kell mondania a jobb oldali szomszédja nevét. Ha azt mondja, hogy zsupp, akkor a bal oldali szomszéd nevét kell mondani. Ha azt mondja, hogy zsipp-zsupp, akkor mindenki helyet cserél valakivel, és kezdődik a játék előlről. Aki eltéveszti, nem tudja a szomszéd nevét, vagy túl sokat gondolkozik rajta az kiesik a körből. Amikor már csak két ember marad hátra, az nyer, aki a kiesett csoporttagok neveiből többet tud felsorolni.

Alkossunk szabályokat

Kérjük meg a résztvevőket arra, hogy a csoport sikeres működéséhez szükséges szabályokat közösen alkossuk meg. Mindenkinek adjuk 2-3 percnyi időt még végiggondolja, számára mi lenne ez a szabály, ami mindenképpen szükséges a csoport működéséhez, pl: *Tartsuk tiszteletben mindenki véleményét!; Törekedjünk a jó kedvre!* Ha ezzel megvagyunk, akkor mindenki közli a csoporttal a saját szabályát, amit a tréner egy táblára feljegyez. Ezután, plenáris módon beszéljük meg, hogy melyek azok a szabályok ezek közül, amelyek mindenképpen szükségesek. Így megszületik 8-10 állítás (a csoport nagyságától függően) amelyet a tagoknak a tréning teljes időtartama alatt be kell tartaniuk. A létrehozott szabályokat valamilyen módon juttassuk el a tagoknak; pl: függesszük ki egy papírlapon az osztályteremben, vagy küldjük el e-mailban hogy mindenkinek meglegyen.

Tulajdonságlista

Felelősségteljesen pályát választani anélkül, nem lehet, hogy saját tulajdonságainkkal, képességeinkkel ne lennénk tisztában. Ennek megismerésének első lépése, hogy összeállítsunk egy tulajdonságlistát. Így láthatjuk, hogy a csoport tagjai egyáltalán milyen tulajdonságokat, képességeket ismernek. Mindezt olyan módon tegyük, hogy alakítsunk ki 3 fős csoportokat színekártyák segítségével, és osszuk el közülük az ABC betűit. Mindegyik csoport azokkal a betűkkel gyűjtsön össze minél több jellemzőt, tulajdonságot, képességet, amit kapott. Ha kész mindegyik csoport, írjuk fel ezeket egy táblára és plenárisan beszéljünk róla, hogy számukra ezek közül melyek a legfontosabbak és miért.

Ilyen vagyok – így ismernek

A csapatot felezzük meg, alakítsunk ki csoportot. Az egyikcsoport a tréner segítségével ki fogja választani párját a másik csoport tagjai közül, mégpedig úgy hogy 18 mindenki húz egy névkártyát. Ha megvannak a párok, akkor mindenkinek adunk egy papírlapot. Először is arra kérjük a résztvevőket, hogy mindenki saját magára vonatkozóan írja fel a papírlapra azt a 3 tulajdonságot, ami őt a legjobban jellemzi. Majd ugyanezt tegyék meg társukra vonatkozóan is. Ha készen vannak a páros első tagja olvassa fel azokat a jellemzőket amiket társára írt, a másik pedig figyelje saját magáról felírt jellemzőket és nézze meg hogy van e egyezés. Ha nincs, beszéljék meg, hogy a társa mi alapján tartotta ezeket a jellemzőket fontosnak, majd cseréljenek és járjanak el ugyanígy a másik féllel kapcsolatban is. Ha készen vannak a párosok akkor plenáris módon megbeszélhetjük, hogy fedeztünk e fel magunkkal kapcsolatban új tulajdonságokat vagy ugyanúgy látnak minket a többiek, mint mi saját magunkat.

Varázsbolt

Saját ismereteik illetve társaik véleménye alapján a résztvevők egyre több tulajdonságukkal kerülnek tisztába. Gondolják végig, hogy mely tulajdonságaikban a legjobbak, és miben

kellene javulniuk. Ezt követően a tréner elmondja, hogy egy kijelölt helyen megnyílt a varázsbolt, ahol minden tulajdonság, képesség kapható, de természetesen nem ingyen. Valamit be kell adni érte, valamiről le kell mondani a vágyott fogalom megszerzéséért (pl. szeretnék vásárolni egy kis türelmet, és beadok érte valamennyit az önzésemből, vagy az időmből). Az általuk összeírt tulajdonságokkal kell „kereskedniük”. Gondolkodjanak el azon, hogy milyen tulajdonságokat szeretnének még megszerezni és miről mondanának le a jövőben, hogy ezt megszerezhessék. Ezt követően mindenki elmondja, hogy milyen döntésre jutott.

Önfejlesztési lehetőségtár

A feladat részletes ismertetését követően 3 fázisban oldható meg ideálisan.

1. fázis:

A foglalkozás vezetője ismerteti a feladatot, célját, hátterét. Az egyének húznak képességterületeket tartalmazó kártyák közül (egy csoportban a csoportmérettől függően kb. 4-en ugyanazt húzzák, mert utána ők fognak egy kiscsoportban együtt dolgozni), és próbálják önállóan végiggondolni, hogy az adott képességeket, milyen hétköznapi tevékenységek közben fejleszthetjük tudatosan, de akár nem tudatosan is.

2. fázis

Az azonos képességterülettel rendelkező résztvevők egy csoportba rendeződnek (lehetőleg 4-6 fő kerüljön egy csoportba, hogy legyen megfelelő mennyiségű ötlet) és megosztják egymással az önállóan kidolgozott fejlesztési lehetőségeket, megvitatják, pontosítják és készítenek egy közös listát az adott foglalkozás önfejlesztési lehetőségeire vonatkozóan.

3. fázis

A csoport egy képviselője bemutatja a plénumnak, hogy milyen fejlesztési lehetőségeket ajánlanának az adott terület fejlesztésére. A plénum tagjai értékelhetik, kiegészíthetik, személyes példákkal alátámaszthatják az elmondottakat.

Kívánságdoboz

Az eddigi feladatok elvégzésével, kialakulhatott egyfajta kép a résztvevőkben tulajdonságaikról, képességeikről, illetve a csoport többi tagja is hozzásegítette őket, hogy számukra eddig rejtett tulajdonságra is felfigyeljenek. Ebben a feladatban az lesz a 20 cél, hogy ezen ismeretek tükrében fogalmazzák meg, hogy miben szeretnének fejlődni a tréning további részében. Ennek nem kell mindenféleképpen a pályaorientációhoz kapcsolódnia, olyan célok is megfogalmazódhatnak, mint pl.: *Jó hangulatban szeretném eltölteni az időt!* vagy *Tovább szeretném építeni kapcsolataimat az osztálytársaimmal!* Persze az is megjelenhet itt, hogy *Szeretném megtudni, mi leszek, ha nagy leszek!* vagy *Szeretném a gyengébb képességeimet fejleszteni!* Mindenki kapjon egy borítékot és egy papírlapot. A papírlapra írjanak fel ezeket a mondatokat, majd kérjük meg őket, hogy rakják be a papírlapot. A borítékra írják fel a nevüket, majd ha mindenki megvan, szedjük be ezeket és rakjuk őket a Kívánságdobozba. A tréning legutolsó alkalmán vegyük újra elő és nézzük meg mennyire sikerült a célokat elérni.

Pótfeladat leírása

ÖN-SWOTT

A Kotlertől ismert SWOT analízist magukra értelmezve készítik el a gyerekek egy-egy SWOT kártyán, amely egy négy részre osztott A5-ös lap, a négy részében pedig a négy kulcsszó szerepel. A tréner bemutatja az elemzés lényegét, mond konkrét példákat mond a négy területre (pl. erősség az angol nyelvtudás, lehetőség a külföldi tapasztalatszerzés, munkavállalás, gyengeség a precizitás hiánya, veszély a határidők elmulasztása és emiatt az állás elvesztése). Ezt követően minden gyerek maga megpróbál írni 3-4 jellemzőt mind a 4 rubrikába, a trénerek segítik őket egyénileg.

3-4 fős kiscsoportokat képezünk, a kiscsoportokban ülők meghallgatják először egymás erősségeit, beírják a saját kártyájukra is azokat, amiket magukra is érvényesnek tartanak, majd a lehetőségeiket, utána a gyengeségeiket és veszélyeiket. A végén cél, hogy javasoljanak egymásnak foglalkozást, amelyet ezen jellemzők alapján betölthetne a társuk; illetve tanácsot is adhatnak egymásnak, hogy a gyengeségeiken hogyan lehetne változtatni, javítani, ezáltal a veszélyeket elkerülni.

A végén plenárisan megbeszéljük, hogy sikerült-e foglalkozásokat javasolniuk egymásnak.

II. ALKALOM: TOVÁBBTANULÁS, TOVÁBBLÉPÉSI UTAK I. - EGYETEM

Időtartam neve	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
8-10 perc	Bőröndözés/utazás	A feladat célja, hogy a résztvevőket áthangoljuk a tréningre, a továbbtanulás témájára. Valamint, hogy bővíljenek ismereteik egymásról és saját magukról.	Egyéni feladatmegoldás.	-
23-25 perc	Játszunk érettségit!	A feladat célja játékos formában szimulálni az érettségit, felkészülni az érettségi nyújtotta stresszhelyzetre. A vizsgázó és a vizsgáztató szerep kipróbálása, a szerepcserével a feszültség csökkentése.	Csoportos feladatmegoldás.	Egy hosszú és egy rövidebb asztal, székek esetleg tábla.
23-25 perc	Merre tovább?	A feladat célja, hogy megismertessük a résztvevőket, az érettségi után előttük álló továbbtanulási és továbblépési lehetőségekkel.	Csoportos feladatmegoldás + előadás.	Laptop, projektor, előadás ppt-n, színekártyák, papír, toll.
8-10 perc	Fedezzük fel az egyetemi képzés kínálatát!	A feladat célja, megismertetni a résztvevőket az egyetemek képzési kínálatával, így hozzájárulhatunk helyes képzésválasztásukhoz.	Kombinált feladatmegoldás.	karok, képzések kinyomtatva, színekártyák a csoportok kialakításához.
23- 25 perc	Használjuk a FELVIT!	Cél a FELVI megismerése.	Kiscsoportos feladatmegoldás.	4db laptop, esetpéldák.
13-15 perc	Mi legyek, ha nagy leszek? -teszt	A feladat célja, hogy a megszerzett ismereteik birtokában az is kiderülhessen, hogy a konkrét egyének, milyen szakok felelnek meg.	Egyéni feladatmegoldás.	Tesztlap.

8-10 perc	Az légy, aki vagy!	Feladat célja a tréning lezárása, társaink véleményének, felszínre kerülése.	Csoportos feladatmegoldás.	Laptop, internet hozzáférés, toll, papír.
-----------	---------------------------	--	----------------------------	---

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
20-30 perc	Játszunk nyílt napot!	A feladat célja, ismereteink elmélyítése az egyetemek által nyújtotta különféle képzettségekkel kapcsolatban.	Csoportos feladatmegoldás.	Laptop, internet, hozzáférés, toll, papír.

„Bőrröndözés” - Utazás

A játék kezdetén egyikünk a következő szöveget mondja: *“Úgy döntöttem, hogy alaposan fel fogok készülni az érettségire, mert.. pl. fontos lesz a továbbtanulásom szempontjából, hogy hogy sikerül.”* Ezután minden jelenlévő elmondja, hogy számára mi a fontos a továbbtanulás szempontjából. A kör addig halad, még mindenki el nem mondja a számára fontos dolgokat és meg nem telik a bőrrönd.

Játszunk érettségit!

Érettségi közeledtével egyre fontosabbá válik a tanulmányi eredményesség és az érettségire / felvételre való felkészülés, egyes tanulóknál minden más tevékenységet háttérbe szorítva, egyre jelentősebb stresszképző tényezővé válva. A vizsgaszituáció szerepjátékokkal való megjelenítése, a szóbeli felelet és egy adott téma kifejtése önmagában is kettős feladatot lát el: egyfelől segíti a felkészülést, másfelől oldja vizsgával kapcsolatos feszültségeket, segít játékosabban meg- (át-, vagy legrosszabb esetben túl-) élni a vizsgát.

Lebonyolítás:

1. lépés: A csoporttagok közül még a csoportfoglalkozás előtt (a korábbi csoportfoglalkozás alkalmával) mindenki felkészül egy érettségi tantárgy adott tételéből. Kisorsolják (vagy kiválasztják), hogy a jelen lévők közül ki lesz a vizsgázó diák, ki lesz a kérdező tanár, ki lesz a vizsgabizottság elnöke, és kik lesznek a vizsgabizottság tagjai. A többiek a megfigyelő szerepét kapják.

2. lépés: A két asztalt és a székeket az érettséginek megfelelően kell berendezni! A diákot beszélítjük és az adott témából „érettségizik”. A kérdező tanár és/vagy a vizsgabizottság tagjai, az elnök a felelt követően kérdéseket tesznek fel a diáknak az adott témával kapcsolatban.

3. lépés: A felelet követően a diák visszaül a körbe, a vizsgabizottsági tagok, pedig értékelik a feleletet.

Merre tovább?

A csoport tagjai a trénerrel rövid betekintés nyernek a gimnázium utáni továbblépési lehetőségekről előadás formájában. A fiatalom érettségi után bekapcsolódhatnak a felsőoktatás különböző képzési lehetőségeimbe (alapképzések, felsőoktatási szakképzések későbbiekben mesterképzések, esetlegesen doktori program); folytathatják tanulmányaikat valamilyen felnőttképzés keretein belül (pl. nyelvtanfolyamok, OKJ képzések) Ezen kívül külföldi tanulási lehetőségeket, gyakornoki programokat is igénybe vehetnek (pl.: EVS) vagy akár munkába is állhatnak.

Az előadás után alakítsunk 4 csapatot színek segítségével. Az 1. csoport az egyetemi továbbtanulással, a 2. csoport a felnőttképzés témakörével, a 3. a külföldi tanulási lehetőségekkel, az 4. csoport pedig a munkába állás gondolatával fog foglalkozni. Az előadáson elhangzott ismeretek alapján a csapatok feladata, minél több érvet jellemzőt összeszedjenek a saját továbblépési útjuk mellett. Ha ezzel készen vannak, a csoport szóvivője összefoglalja a gyűjtés eredményét. Ezután, plenáris módon megbeszéljük, hogy az elhangzottak alapján számukra mely továbblépési mód lenne a legalkalmasabb és miért.

Fedezzük fel az egyetem képzési kínálatát!

Alakítsunk ki kisebb csapatokat a csoportból. Nyomtassuk ki egy-egy papírlapra a Debreceni Egyetem karait és minden csoport húzzon ki egyet közülük. (Természetesen ha nem debreceni gimnáziumban tartjuk a tréninget, a annak a város egyetemének képzési kínálatát tárjuk fel, ahol vagyunk, vagy ami a közelünkbe esik) A földre terítsük ki az egyetemen fellelhető képzéseket. A csoportok előzetes ismereteik alapján próbálják a karok képzési kínálatát kialakítani. Ha végeztek nézzük meg közösen a megoldásokat, beszéljük meg az esetleges hibákat, „különleges” képzési lehetőségeket, pl.: az gazdálkodástudományi és

vidékfejlesztési és a közgazdaságtudományi karon is vannak közgáz képzések, mi ezek között a különbség. Mivel a tréningen résztvevők gimnazisták elsősorban a felsőoktatási szakképzésekre és az alapképzésekre koncentrálnak.

Használjuk a Felvi.hu-t!

Alakítsunk ki a résztvevők közül 3 csoportot. Mindegyik csoportnak biztosítsunk laptopot, internet hozzáféréssel. Keressük ki együtt a Felvi.hu-t, nézzük meg együtt a keresőfelületeket, a fontosabb funkciókat.

Ha ezzel megvagyunk, osszunk ki mindegyik csoportnak egy-egy esetpéldát. A feladatuk az, hogy a Felvi keresőfelületét használva, az esetpéldákban szereplő egyének érdeklődésének megfelelően képzéseket keressenek a Debreceni Egyetem képzései között. (természetesen, ha más településen vagyunk, akkor a településen lévő vagy ahhoz legközelebb levő egyetemet válasszuk. Lényegében mindegy hol keresgélnek, mert a lényeg a Felvi használatnak megtanulási és a képzések közötti különbségtétel lesz.) A csoportos feladatmegoldást követően, válasszon ki mindegyik csapat maguk közül egy szószólót, mutassák be röviden az alanyt és igényeit, és a választott szakot. Röviden ezek alapján indokolják meg, hogy miért az adott szakra esett a választás.

Esetpéldák:

Sz.D. vagyok, 18 éves érettségi előtt állok. A gimnáziumban humán tagozaton tanulok, emelt szinten tanulok törít és irodalmat. Nagyon szeretek rajzolni, novellákat írni, anyukám mindig azt mondja, hogy művészlélek vagyok és valamilyen művészeti ágban kellene gondolkodnom, továbbtanulásom során. Én nem vagyok ebben annyira biztos, mert sokkal inkább emberekkel szeretnék munkám során foglalkozni, kommunikálni, a rajz inkább csak hobbi szintű elfoglaltság. Szeretek, szervezni, tervezni, a társaság középpontja vagyok. Éppen ezért szeretnék valami olyat tanulni, ahol ezeket a tulajdonságaimat kihasználhatom, kreativitásomat különböző programok szervezésében élhetem ki....

2. K.B. vagyok, 17 éves, jövőre fogok érettségizni, de már most gondolkodom rajta, hogy merre kellene továbbtanulnom. Szakközépiskolába járok, ahol kereskedelem-marketing szakirányon tanulok. Szeretem ezt a szakot, és érdekel is ez az irány, szóval ez az egyik elképzelés, amin gondolkodom. Nagyon érdekel a kémia is és úgy hallottam a gyógyszerész szakma jól kereső szakmák közé tartozik. Azonban sajnos nem tudom, hogy hol tanulhatnám ezt és miből kellene még érettségiznem....

3. E.A. vagyok 19 éves, 5 évfolyamos nyelvi osztályba járó gimnazista. Tulajdonképpen minden tantárgyból jó vagyok, különösen az angol nyelv és a matematika megy. Szeretek idegen kultúrákat megismerni, külföldi emberekkel megismerkedni. A híradókban mindig figyelemmel követem a gazdasági élet történéseit, foglalkoztat, hogyan lehetne más nemzetekkel jobb kapcsolatokat kialakítani. Ki kellene derítenem, hogy hol tanulhatok olyat, amelyre, ezeket a válaszokat megtalálom...

Pályaválasztási teszt

A diákok az eddigiekben megismerkedtek az egyetemi struktúrákkal, szakokkal, rendelkeznek ismeretekkel továbblépési lehetőségeiket illetően. 26

Ennek a tesztnek a kitöltésével, megtudhatják, hogy azon szakok közül amelyeket megismertek mi esik hozzájuk a legközelebb mivel foglalkozhatnának a jövőben. Összesen 15 állítást kell végigolvasniuk, és dönteni melyik válaszlehetőség áll hozzájuk a legközelebb. Ha végeztek a teszttel, olvassák el a kiértékelést, majd beszéljék meg közösen, hogy mennyire jellemzőek rájuk az olvasottak.

Minden kérdéshez az alábbi válaszok közül válaszd ki a rád vonatkozót!

a. Teljes mértékben jellemző.

b. Közepesen jellemző rám.

c. Egyáltalán nem jellemző rám.

	A	B	C
Élvezem, ha figyelnek rám.			
Nem szeretek létrehozni tárgyakat, dolgokat és/vagy megjavítani őket.			
Nem szívesen tervezném, irányítanám, ellenőrizném mások tevékenységét, hiszen még a saját időmet is alig tudom beosztani.			
Szeretek segíteni másokon.			
Legtöbbször nálam romlik el még a számítógép is.			
Nem szeretek összetett, komplex feladatok megoldásán gondolkodni.			
Nem jelent nehézséget, hogy érzelmeimet kifejezzem, és könnyen átérzem mások problémáit.			
Nem jelent nehézséget, hogy érzelmeimet kifejezzem, és könnyen átérzem mások problémáit.			
Nagyon szeretem a költészetet, irodalmat.			
Nem készülök a feladataimra, mert nem szeretem megtervezni a megoldás lehetséges lépéseit.			
Térképpel is eltévedek.			
Könnyen ki tudom fejezni azt, amit gondolok és érzek, megtalálom a szavakat, amelyek szükségesek számomra.			
Nem kerülöm a filozofálgatást, szeretek elvont dolgokon gondolkodni			
Nem szeretek üzlettel foglalkozni, mert távol áll tőlem ez az egész világ			
Nincs türelmem az aprólékos, precizitást igénylő munkához			
Azt gondolom, a művészet fontos dolog.			

Ha A válaszból van a legtöbb:

Annyi bizonyos, hogy humán beállítottságú ember vagy. Valószínű, hogy szabadidődben inkább olvasol, vagy a barátaiddal találkozol, minthogy leülj egyedül a számítógép elé és felfedezd az informatika világát. Mindenképpen olyan szakot kell választanod, ahol emberekkel kell majd foglalkoznod, ahol hasznosíthatod azt a készségedet, hogy át tudod érezni más emberek problémáit. Ilyen szakok például az andragógia, ápolás és betegellátás

vagy a pszichológia. Minden olyan szak megfelel választás lenne a számodra, ahol sokat kell olvasni, önállóan elgondolkodni az olvasottakon. Ha mindezen felül úgy érzed, hogy át tudnád adni másoknak is azt, amit te kaptál a főiskolán, egyetemen, és jó pedagógiai érzékkel rendelkezel, akkor az anglisztika, a történelem és a szabad bölcsészet szakok a neked valók. Összefoglalva tehát, ha abszolút humán beállítottságú vagy sem kell lemondanod a karrierről és arról, hogy nagy célokat vihess majd véghez abban a bizonyos NAGYBETŰSBEN.

Ha B válaszból van a legtöbb:

Nem tartozol egyértelműen sem a humán, sem pedig a m/szaki, vagy ha úgy tetszik reál irányultságú felvételizők közé. Benned vegyesen van meg a tanulásra való hajlam, az olvasás és írás szeretete, valamint a reáltárgyak és a m/szaki berendezések iránti kíváncsiság és érdeklődés. Képes vagy az együttműködésre, de ha kell önállóan is tudsz dolgozni, alkotni. A leginkább neked való szak a turizmus-vendéglátás, a nemzetközi tanulmányok vagy a kommunikáció és médiatudomány. Ezeken a szakokon ugyanis nem árt, ha szereted a társadalomtudományokat és az idegen nyelveket, amellet, hogy képes vagy elsajátítani némi matematikai gondolkodásmódot. Így tehát ha nem viszolyogsz a matektól - bár kétségkívül nem a reáltárgyak a kedvenceid-, és szereted az inkább tanulhatónak mondható tantárgyakat, akkor a fent említett szakok a hozzád illek, hiszen olyan ember vagy, aki megérti, hogy mai világunkban nagyon fontos az üzleti és taktikai gondolkodásmód a boldoguláshoz.

Ha C válaszból van a legtöbb:

Teljes mértékben a reál beállítottságú szakok illenek hozzád, ugyanis nem szeretsz elvont dolgokon gondolkodni, és naphosszat olvasni. Nem esel kétségbe, ha lefagy a számítógép, vagy ha egy matekpéldát kell megoldanod. A suliban mindig is a matek, fizika, kémia és számítástechnika voltak a kedvenc tantárgyaid, és a jövőben is ezeket szeretnéd tanulmányozni, jobban átlátni. Ezek alapján a mérnöki és informatikusi szakok valamelyikéből érdemes választanod, hiszen szeretsz műszaki dolgokkal foglalkozni és láthatót, kézzel foghatót alkotni. Ha teheted, egyedül dolgozol; de ha kell, csapatban is képes vagy a tőled megszokott minőséget és teljesítményt hozni. Nincs semmi bajod az emberekkel, de azért nem veszed fel mások gondjait, mondván, hogy neked is van elég. Összefoglalva

tehát, szereted a reáltárgyakat és a műszaki berendezéseket, nem veszed magadra a világ gondját, vagyis feltételezhetően az erősebbik nem egyik képviselje vagy.

Az légy, aki vagy

A résztvevők körben ülnek, mindenki kap egy lapot, aminek a tetejére minden résztvevő felírja a saját nevét, a lap aljára pedig azt a egyetemi szakot, ahol a legjobban szeretne tanulni. Miután leírta, felhajtja a lapot harmonikászerűen, hogy a felirat ne látszódjon, csak felül a név, és tovább adja a mellette ülőnek. Mindenki annak talál ki egy szakot, akinek a nevét a lap tetején látja. Felírja a szakot a lapra (ne a felhajtott részre!), felhajtja a lapot harmonikászerűen és továbbadja. Ez addig folytatódik, amíg körbe nem érnek a lapok. Ezt követően mindenki elolvassa, hogy a többiek milyen szakokat találtak ki Neki, és megbeszéli a csoport, hogy melyik hasonlít legjobban az Önmaguk által írott szakhoz, melyiken tudná még magát elképzelni a javasoltak közül, és mi az, amiben egyáltalán nem.

Pótfeladat leírása

Játszunk nyílt napot!

Alakítsunk 5 csoportot. Egy csoport a nyílt napra érkező diákokat fogják megjeleníteni, a másik négy pedig a rendezvény standjait. A csapatok maguk választhatják meg hogy a Debreceni Egyetem karai közül, melyiket kívánják képviselni. Internet segítségével készüljenek fel röviden a képzési kínálatból, magából a karból (koncentráljanak csak az alapképzésekre). Jelöljünk ki egy-egy asztalt, mint standot és álljanak mögéjük a csoportok. A diákokat modellező csoport még a többiek a karok bemutatásán dolgoznak, gondolják végig, hogy milyen kérdésekre szeretnének választ kapni egy nyílt napon. Gyűjtsék össze,

majd induljanak el a standok felé és kezdeményezzenek beszélgetést az ott állókkal. Ha a szimuláció befejeződött, akkor beszéljük meg, hogy milyen információkkal gazdagodtak, mennyire volt nehéz a feladat megvalósítása.

III. ALKALOM – TOVÁBBTANULÁS, TOVÁBBLÉPÉSI UTAK II. – FELNŐTTKÉPZÉS, KÜLFÖLDI TANULMÁNYOK, GYAKORNOKI PROGRAMOK

Időtartam neve	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
13-15 perc	Életút térkép	A feladat célja, fejleszteni a résztvevők tudását továbbtanulási lehetőségeiket figyelembe véve.	Csoportos feladatmegosztás.	-
13-15 perc	Tanulni úgy, hogy szinte észre se vesszük!	A feladat célja, hogy tudatosítsuk a résztvevőkben, hogy az egyetemek nyújtotta képzéseken kívül más képzési és tanulási lehetőségeik is vannak.	Plenáris feladatmegoldás.	-
25-30 perc	Tanulási börze	A feladat célja, hogy bővítsük a résztvevők tudását a rendelkezésükre álló képzésekkel kapcsolatban	Csoportos feladatmegoldás.	A párok számával egyenlő számú A/3-as lap, filctoll, zsírkréta vagy színes ceruza. Cellux vagy ragasztó gyurma, Személyleírás kártyák, melynek darabszáma egyenlő a csoport létszámával.
20-25 perc	Tanuljunk külföldön?	A feladat célja, hogy felmérjük a résztvevők tudását a külföldi tanulási lehetőségeikkel kapcsolatban. Bővítsük ismereteiket az előnyök és a veszélyek feltárásával.	Csoportos feladatmegoldás.	-

13-15 perc	GÖNGY-teszt	Gyakornokok, önkéntesek és gyakorlatozók tesztjének kitöltésével cél, hogy a résztvevők elgondolkodjanak saját szakmai lehetőségeiken, és hogy ezért mit tudnak tenni a gyakorlatban fiataalként.	Csoportos feladatmegoldás.	Tesztlap
13-15 perc	Önkéntes esetek	A feladat megismerteti a csoporttagokat a különböző önkéntes programokkal, lehetőségekkel. A feldolgozó kérdések átgondolásával a kiscsoportok megfogalmazzák az önkéntesség előnyeit és nehézségeit, illetve mindenki egyénileg eldöntheti, hogy milyen típusú önkéntes programba lenne kedve leginkább bekapcsolódni.	Csoportos feladatmegoldás.	-
5 perc	Labda	A feladat célja a tréning 3. alkalmának lezárása.	Csoportos feladatmegoldás.	Labda

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
20-30 perc	Önkéntességről röviden.	A feladat célja, hogy az önkéntességgel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókkal megismerkedjenek a résztvevők.	Kombinált feladatmegoldás.	Toll, lap, flipchart tábla, filc

Életút-térkép

A tréner felosztja a csapattagokat kétfős csoportokba. A csoport tagjai képzeljék el azt a helyzetet, hogy valamilyen oknál fogva nem tudnak egyetemen továbbtanulni, valamilyen más tanulási mód után kell nézniük. Használják fel, a „Merre tovább?” feladatban elhangzottakat, és mesélik egymásnak a megoldási terveiket. Ha ezzel megvannak, rendeződjenek vissza kör formában és mindenki adja elő társának gondolatát, úgy mintha az a sajátja lenne.

Tanulni úgy, hogy szinte észre se vesszük!

A továbblépési lehetőségekről szóló előadás alatt, már tisztáztuk a non-, és informális felnőttképzés fogalmát. Ha mégis úgy érezzük hogy a résztvevőknek még nem biztos a tudása, magyarázzuk el és támasszuk alá példákkal a fogalmat.

Non-formális tanulás: nem feltétlenül bizonyítvánnyal járó képzés, amit valamilyen szervezeti keretek között végzünk. Három nagy területe:

- Képzések, továbbképzések felnőttképzési szervezetenél. Pl. jogosítvány megszerzése, nyelvtanfolyam nyelviskolában, számítástechnikai (pl. ECDL) tanfolyam, szakmai továbbképző tanfolyam stb.
- Munkahelyi tanulás: munkahelyen folytatott néhány órától a több hónaposig tartó képzés.
- Hobbihoz vagy egyébhez kapcsolódó tanulás: valamely szervezeti keretek között (pl. művelődési házban, könyvtárban, egyesületben stb.) folytatott szervezett tanulás. Pl. néptánc szakkörben néptánc tanulás, túra egyesületben túrázási ismeretek stb.

Informális tanulás: véletlenszerűen (spontán) vagy tudatosan önállóan megszerzett ismeretek (nincsenek szervezeti keretek és így bizonyítvány sem). Pl. főzés TV műsorból, nyelvtanulás zeneszámok alapján stb.

Plenáris módon beszéljük meg a résztvevőkkel, hogy vannak e ilyen fajta tanulási tapasztalataik (pl. szakkörök, tanuló körök, nyelviskola stb). Próbáljuk közösen összeszedni, hogy miben más tanulási, továbblépési lehetőségek ezek, mint a formális oktatás lehetőségei. Kérjük ki a véleményüket, hogy ez a tanulási lehetőség mennyire hasznos, tanulnának e ilyen formában.

Tanulás börze

A résztvevőket párokba sorsoljuk ki. Minden pár kap egy A3-as lapot, filcet, zsírkrétát, színes ceruzát. Húzz minden pár egy képzést, és ehhez készít a lapra népszerűsítő plakátot úgy, hogy a plakát alján 10 cm-es sáv üres legyen. Képzéseket a célcsoport végzettségéhez illeszkedően válogassunk össze, hogy el tudják képzelni ezeket a képzéseket. Néhány klasszikus: nyelvtanfolyam, számítógépes tanfolyam, gépjárművezetői tanfolyam (lehet busz vagy targonca vagy más is), pénzügyi tanfolyam, vállalkozói képzés stb.

A plakátokat kihelyezzük körbe a falra. Ha csak ezt a fázist alkalmaznánk, akkor a plakátokat be kell gyűjteni képzőhelyekről, vagy helyettük képzési prospektusokat. Mindenki húz egy személyleírást, választ neki egy képzést az ajánlatok közül, odaragasztja a képzési plakátra. A plakát alján szereplő üres sávba kérdéseket lehet írni a képzéssel kapcsolatosan. Utána a plakátkészítők az üres sávba beírják a kérdésekre adott választ, majd a kérdezők visszamennek a plakátokhoz és megnézik a válaszokat.

Képzési leírások:

Nyelvtanfolyam – angol nyelvi tanfolyam 210 órában B2 szinten, amelyre a résztvevők alapfokú angol nyelvi tudással érkeznek. A képzés tanfolyami jelleggel az esti órákban kerül meghirdetésre heti 2 alkalomra. Részvételi díja 180.000 Ft.

Számítógépes tanfolyam – ECDL ismereteket oktató tanfolyam, modulonként 30 órában, 18.000 Ft-ért. A vizsga ingyenes, de a teljes ECDL bizonyítványhoz 7 modul teljesítése szükséges. A képzés hetente kétszer, szombaton és vasárnap folyik intenzív jelleggel, napi 5 órában.

Gépjárművezetői tanfolyam – D+E kategóriás jogosítvány megszerzésére irányuló tanfolyam, mely teherautó vezetésére és egyidejűleg pótkocsi vontatására jogosít fel. 20 % tandíjkedvezményben részesülnek azok, akik még nem töltötték be a 25. életévüket. Az elméleti képzés heti 3 x 2 órában zajlik. Vizsgadíj: 30.000 Ft.

Pénzügyi tanfolyam – 320 órás érettségire épülő, pénzügyi-számviteli ügyintéző végzettséget adó tanfolyam, heti 1 x 8 órában, szombatonként. A képzés díja 78.000 Ft. Vizsgadíj: 65.000 Ft.

Vállalkozói képzés – e-Vállalkozás Túlélő Kurzus, kezdő vállalkozók számára online formában. A kurzus ára 15.000 Ft és 3 hónap alatt teljesíthető. Hasznos elméleti és gyakorlati ismereteket nyújt, vizsgadíj nincs. Az akkreditált képzés Tanúsítványt ad.

Működő építő tanfolyam – 160 órás OKJ-s Kézápoló és Működő építő tanfolyam. Tandíj: 130.000 Ft, vizsgadíj: 30.000 Ft. Az ár a tankönyveket, eszközöket, kellékeket tartalmazza, egyéb költség nem merül fel a képzés során, ami heti 4 x 4 órában zajlik kedden, szerdán, pénteken és szombaton 15 órától.

24 éves férfi – friss egyetemi diplomával rendelkező férfi, műszaki végzettséggel, álláskeresőként szeretné a képzettségét megerősíteni, vagy olyan új ismereteket elsajátítani, amelyek segítik az elhelyezkedését.

67 éves nő – friss nyugdíjas, érettségivel rendelkező nagymama szeretné ismereteit bővíteni, hogy jobban boldoguljon a mindennapi életben. Eddig egészségügyi területen dolgozott.

33 éves férfi – támogató családi háttérrel és 2 gyerekkel a háta mögött szeretné ismereteit bővíteni, hogy a szakmai ranglétrán feljebb léphessen. Logisztikai központban műszakvezetőként dolgozik jelenleg.

46 éves nő – 2 felnőtt gyermekére büszke, kalandvágyó, érettségizett anyuka szeretne gyökeresen szakmát váltani, eddig irodai asszisztensként dolgozott.

54 éves férfi – tartós álláskeresőként szeretne új szakmát tanulni, vagy már meglévő felsőfokú gépész szakmájához olyan ismereteket elsajátítani, amik versenyképessé teszik bárhol, bármikor. Munkanélküliségének leküzdése érdekében kész új életet kezdeni, 5 éve elvált.

22 éves nő – 5 hónapos gyermekét gondozó kismama szeretne tanulni valamit, ami pénzt hozhat a konyhára, így férje keresetét is kiegészíthetné, ami kezdő vállalkozóként csekélynek bizonyul. Közgazdasági iskolában szerzett érettségit, bármilyen képzésre nyitott, de a gyermekfelügyeletet csak hétvégén tudja megoldani.

39 éves férfi – mezőgazdaságban dolgozik, érettségi nélkül. Szeretne önálló vállalkozóvá válni, a tapasztalata megvan hozzá, az első lépésekkel és a pénzügyi gazdálkodással viszont nincs eléggé tisztában, ezért tart tőle.

24 éves nő – egyetemi tanulmányait megszakította tanulmányi okok miatt, szakmája nincs. Szeretne mihamarabb kereső tevékenységet folytatni, de ehhez tanulnia kell valamit, különben munkanélküli maradhat.

51 éves férfi – vezető fejlesztőként dolgozik egy informatikai cégnél, 1-2 éven belül külföldi kinevezésre is számíthat. Mérlegelnie kell, hogy felkészül a feladatra, vagy másik cég, másik szakma után néz, de kevesebb bérért.

44 éves nő – családjá rossz anyagi körülményei miatt hosszú idő után újra munkát vállalna. Bolti eladó végzettsége van, de nem szakmában szeretne elhelyezkedni, újat szeretne tanulni, ami időben kötetlenebb munkavégzést biztosít.

Tanuljunk e külföldön?

A csoport tagjai gondolják át, hogy szerintük milyen lenne egy külföldi egyetemen továbbtanulni az érettségi után. Erre kapnak 2-3 percet, ha készen vannak kialakítunk két csoportot. Az egyik csoportba azok kerüljenek, akik szerint jó lenne, külföldön tanulni, a másikba azok, akik nem mennének el Magyarországról. A csapatok dolgozzanak ki egy közös álláspontot, a témájukkal kapcsolatban, majd ezt mondják el a többieknek. Ebből akár egy vita is kialakulhat. Ha meghallgattuk egymás érveit, akkor beszéljük meg plenárisan hogy milyen új ismeretekkel bővült a tudásunk.

GYÖNGY teszt

Tudatosítsuk a résztvevőkben, hogy a hazai és külföldi intézmények képzési lehetőségei mellett, más terei is vannak a tanulásnak. Ilyen az önkéntesség, gyakornoki programok ahol munkavégzés közben rengeteg új ismerettel, élménnyel gazdagodhatnak a fiatalok itthon és külföldön is. A résztvevők egyénileg vagy párokban megoldják a tesztet a gyakorlati (GY), önkéntes (ÖN) és gyakornoki (GY) tevékenységekről. Ezt követően a trénerrel ellenőrzik az egyes kérdésekre adott válaszaikat, közösen beszélgetnek a helyes megoldásokról. A végén mindenki összeszámolja, hogy hány gyöngyöt ér a válasza, azaz hány helyes megoldása lett.

GYÖNGY-teszt		
1. Hány éves kortól lehet diákmunkát vállalni Magyarországon?		
14	16	18
2. Mennyi jutalom fizethető a magyarországi önkéntes törvény szerint egy főre évente?		
Éves összege nem haladja meg a kötelező legkisebb munkabér mindenkori havi összegének ötven százalékát.	Éves összege nem haladja meg a kötelező legkisebb munkabér mindenkori havi összegét.	Éves összege nem haladja meg a kötelező legkisebb munkabér mindenkori havi összegének húsz százalékát.
3. Minek az angol rövidítése az EVS?		
European Volunteers Service	European Volunteers System	European Vocational Service
4. Hány óra lesz a tervezett közösségi szolgálat az érettségit megelőzően?		
40 óra	50 óra	60 óra
5. Fizetnek-e a gyakornoki programban résztvevőknek Magyarországon?		
Igen, minden esetben.	Van, amikor igen, van, amikor nem.	Soha nem fizetnek gyakornoki feladatvégzésért.
6. Hány óra tanulmányi gyakorlatot kell teljesíteni egy szakmai végzettség megszerzéséhez?		
képzési évenként minimum 50 órát	minden szakmához min. 300 órát	soha nem fizetnek gyakornoki feladatvégzésért
7. Ki lehet önkéntes Magyarországon?		
bárki, aki önként vállalja a feladatot, és megfelel a feladattal kapcsolatos követelményeknek	16-26 év közötti fiatalok	közép- és felsőfokú intézmények tanulói
8. Mióta van Magyarországon törvényi szabályozás az önkéntességre?		
1989	2005	2010
9. Hány önkéntes dolgozott a 2010-es évben civil szervezeteknél a felmérések szerint?		
52.000 fő	211.000 fő	418.000 fő
10. Mi a magyarországi legnagyobb, nemzetközi tapasztalatcserét támogató szervezetnek, a		

MÖB rövidítés mögötti teljes neve?		
Magyar Önkéntes Bizottság	Magyar Ösztöndíj Bizottság	Magyar Ösztöndíj Bíró

Önkéntes esetek

A résztvevőket 3-4 fős kiscsoportokra osztjuk. Minden csoport kap egy esettanulmányt, amely egy-egy önkéntes program résztvevőjének beszámolóját tartalmazza. Tanulmányozzák át a leírást, és gondolják végig közösen a következő feldolgozó kérdéseket (értelemszerűen csak az esettanulmányban érintett kérdésköröket):

Milyen előnyeit látja a leírás alapján az önkéntes programnak?

Milyen nehézségeit látja a leírás alapján az önkéntes programnak?

Ön szerint ki(k)nek ajánlható ez az önkéntes program?

Mennyire keltette fel az Ön érdeklődését? Kiutazna az esettanulmányban jelzett helyre és önkéntesként dolgozna ott?

A csoportok feldolgozását követően mutassák be plenárisan a feldolgozó kérdések mentén az esettanulmányokat.

Esettanulmány 1.

Amikor kedvesemmel kint jártam Indiában, akkor láttam, hogy a legszegényebbek is végeznek önkéntes munkát. Utazásaink során egyszer egy dél indai ashram-ba jutottunk, ahol „illet” minden egyes napon 1 óra önkéntes munkát végezni. Mivel akkor mögöttünk állt egy 36 órás vonatút és egy egész éjszakás buszozás, úgy gondoltuk, hogy az első napokat inkább pihenéssel, regenerálódással és persze indiai ételek társaságában töltjük. Az ottaniak nem így gondolták. A második napon már várt az ajtónkon a cetli, amiben nagyon udvariasan figyelmeztettek, hogy itt szokás az egy órás munkát „tényleg” elvégezni. Bár semmilyen retorzió nem volt kilátásba helyezve, ha az egész hetet az ágyban, a tengerparton és az étteremben töltjük el, úgy gondoltuk, hogy másnap alkalmazkodunk a helyi szokásokhoz és részt vállalunk a munkából.

Én takarítási feladatot kaptam. A seprű nehéz és túl vaskos, a vödör horpadt és repedezett, a folyosó pedig végtelen hosszú volt. Olyan arccal álltam neki a munkának, mint akit pár perce

hasba szúrtak. Azután elkezdtem és valami megváltozott. Elkezdtem élvezni azt, hogy ezekért a szegény emberekért én teszek valami fizikai munkát. Nem ők csinálnak nekem ételt, nem ők visznek engem ide-oda. Nem a pénzemet dobom oda nekik – pedig ami a zsebemben volt, az többet ért néhányuk teljes ruhatáránál –, hanem dolgozom értük. Nem a pénzükért, nem az ételükért, hanem értük és a közösségükért. Egy nagyon vidám egy óra lett a „munkából”, aminek a végén fülig érő szájjal adtam vissza a seprűt – amit magamban közben elneveztem a boszorkány nehézbombázójának – és a vödröt, csak azt nem értettem, hogy miért hálálkodnak annyira, mikor én éreztem hálát, örömet...

Azután másnap következett az extázis. Már úgy mentem oda, hogy ide nekem a vödröt és a nehézbombázót, és amikor szóltak, hogy takarítási munkára már nincs szükség, szinte elszomorodtam. A konyhára osztottak be végül, ahol már vagy hatan mérték, nyújtották, alakították a lepénynek való tésztát – ide kellett beállnom nekem is. A konyhában forróság és pára volt, a tészták minduntalan elszakadtak és sehogy sem akarták felvenni a körformát, de az első pillanattól az utolsóig vidáman végeztük a „munkát”. Kiderült, hogy a sima önkéntes munkánál még jobb együtt dolgozni önkéntesen. A slusszpoén nem az, hogy végül ebédnél megkaptuk a saját magunk készítette tésztát. Ebédre mást kaptunk és így vált teljessé a történet! Amit ott, abban az egy órában készítettünk, abból mi semmit sem kaptunk vissza... csak a boldogságot.

Forrás:

<http://www.ujreformkor.hu/foti-peter-elmanybeszamolo-az-indiai-onkent-es-munkarol>

Esettanulmány 2.

Egy ugyanolyan nap volt az alapítványnál, ahol hátrányos helyzetű gyerekeket tanítottam, mint az összes többi. Úgy éreztem, nem akarom, hogy a holnap eljöjjön vagy az azutáni nap. Valami egészen mást akartam csinálni.

Két hét múlva egy EVS küldő szervezetnél találtam magam, ahol a koordinátorral a nekem megfelelő programot kerestük. Fontos volt számomra, hogy azon a helyen, ahova megyek,

tudjak angolul tanulni, gyerekekkel kapcsolatos legyen a munka, illetve, hogy hosszú távon tudjak maradni.

Egy lány akkor dobta vissza az izlandi projektjét, ami egy tizenkét hónapos Waldorf óvodai programról szólt, így egyből lecsaptam rá. Nagyobb esélyem volt egy olyan országba pályázni, ahova kevesen mennek, és nem utolsó sorban izgalmasabb is. És bejött. Két hónap alatt a pályázat beadása után Izland visszajelzett: engem választottak. Nyertünk. Szeptember ötödikén indultam Izlandra.

Az első négy napom - nem mondom - nagyon kemény volt. Hirtelen minden rám szakadt. A szállásom nem apartman volt, mint ahogy ezt ígérték, hanem egy átutazóknak fenntartott szálloda. Rengeteg, különböző nemzetiségű önkéntes érkezett egyszerre, problémákkal, kérdésekkel, nyelvi nehézségekkel. Sokan, köztük én sem tudtunk jól angolul. Úgy nézett ki ez az egész, mint egy zsidvásár. De hamar lecsillapodtak a dolgok. Az itteni fogadószervezet csinált egy egyhetes tábort. (Ismerkedés, bulizás, csapatépítő játékok, evés, ivás...) Mire vége lett a tábornak, már mindenki túl volt a papírmunkákon, mindenkinek lett izlandi telefonszáma, bankszámlája, barátja.

A tábor után pedig elkezdődött a munka. Ez egy nagyon fontos pillanat egy önkéntes életében, mert a munkával jön a heti rutin, ami végképp segített, hogy be tudjak „rendezni” magamnak egy olyan életet, ami nyugodt, rendezett és élményekben gazdag. Most már nincs más dolgom, csak élvezni minden egyes pillanatát ennek az évnek, angolul tanulni, bejárni Izlandot, amennyire csak lehetséges, és az itteniekkel jól érezni magam.

Mindenkinek sok sikert kívánok, akik még csak most lesznek önkéntesek egy másik országban. Ezúton üzenem mindenkinek: próbáljátok ki az EVS-t, mert érdemes, bármi is legyen az utazásotok célja!

Forrás:

http://www.eurodesk.hu/beszamolo_izland

Esettanulmány 3.

2001 szeptemberétől hat hónapig voltam önkéntes a spanyolországi Tarragona városában. Mikor először hallottam az EVS-ről, rögtön egyértelmű volt a célpont: Spanyolország.

Felkerekedtünk egy barátnőmmel, megszerveztük az EVS-t, és nekivágtunk az (nem annyira) ismeretlennek! Tarragona Spanyolország egyik legfontosabb turistacélpontjának, a Costa Doradának kétezer éves gyönyörű városa, amelynek nyelve és kultúrája inkább katalán, mint spanyol. Elbűvölt a város pezsgő élete, a fesztiválok hangulata, az ottaniak életkedve, a Castell nevű katalán hagyományos embervár-építés.

Mintegy húsz, Európa különböző országaiból érkezett kalandvágyó fiatallal osztottam meg ott ezt a sajátos létformát: az EVS-önkéntességet. A városban található négy albérlet mindegyikében öten-hatan alkottunk érdekes közösséget, a multikulturalitás jegyében váltogatott 3-4 nyelven és kézzel-lábbal kommunikálva, egymás különbségeit többé-kevésbé tolerálva. Egy ilyen helyzetben az ember megtanulja, mi is ez a híres tolerancia, hogy mennyire hihet az egy-egy nemzet fiairól, lányairól benne élő sztereotípiáknak, és felbecsülhetetlen ismereteket szerez egy-egy országról. Megismertem a svéd, holland, dán nyelvtörőket, azt, hogy a svéd diákoknál mekkora a demokrácia az iskolákban, hogy a hollandok milyen büszkék különbségeikre, hogyan káromkodnak a franciák, milyen a hagyományos finn konyha és még sok minden mást, legfőképpen pedig olyan dolgokat, amik ránk, magyarokra jellemzőek. Nagyon vicces volt például mikor a „Mutasd be nemzedet gasztronómiáját” esten hat különböző ország szülöttei gondolták azt, hogy a PALACSINTA sajátosan rájuk jellemző nemzeti eledel.

Egy GEPEC nevű környezetvédelmi szervezet önkénteseként dolgoztam kint. A környezeti értékek védelme nagyon fontos egy olyan vidéken, ahol az egyik legfontosabb iparágazat és bevételi forrás - a turizmus - valamint a természeti értékek megóvása között kell megtalálni az egyensúlyt. Az ottaniak érzik is ezt, a szervezet rengeteg önkéntest (helybélieket) tud megmozgatni. Számukra az önkéntesség azt jelenti: szabadidőmben, sokszor a saját költségemre dolgozni valami olyanért, amit fontosnak tartok a saját közvetlen környezetemben, városomban. Sajnos Magyarországon még várnunk kell arra, hogy az emberek olyan méretekben részt tudjanak venni ebben a munkában, mint a katalánok. Az ott töltött fél év tapasztalatai meghatározóak lettek a jövőmre nézve is.

Úgy gondolom, az EVS jó lehetőség arra, hogy ebben a 18-26 éves koráig terjedő időszakban mindenki megpróbálja egy kicsit más oldaláról nézni a világot, megtanulni, tisztelni mindazt,

ami más, egy kicsit levetni a mindennapok szokásait, és mintha ismét gyermek lenne, újra tanulni mindent: kultúrát, nyelvet, szokásokat.

Forrás:

http://www.eurodesk.hu/beszamolo_spanyolorszag

Esettanulmány 4.

Egyesületünk szervezésében 4 önkéntessel két hétvégén vigyáztuk a papucskosbor virágzását. A papucskosbort (*Cypripedium calceolus*) 2005-ben fedezték fel a Bükki Nemzeti Park munkatársai a Kő-hegyen. A fokozottan védett faj legnagyobb ismert hazai állománya él itt, spontán erdősülő, felhagyott szőlőben. A vízzáró slír alapkőzet miatt a talajban szivárgó víz, illetve a felerősödő montán hatás orchideákban gazdag, félszáraz irtásrét kialakulását tette lehetővé.

Az egyik résztvevő önkéntes polgári természetőr élménybeszámolója:

”Bár esőt mondtak, remek napsütéses időm volt. Az erdei út mentén, amelyet teherautók használtak a közelmúltig, 2 zsák olajos flakont stb. szedtem össze, amit egy konténerbe kidobhattam. Maga a zárt terület nagyon faj-gazdag és sokkal nagyobb, mint gondoltam. Az őr tájékoztatása szerint a rigópohárból a hazai állomány nagy része itt található. Annak ellenére, hogy idén, gondolom a hosszú tél miatt, gyenge évük van, szépek voltak.

Nagy örömmel vettem részt ezen a kezdeményezésen. Egy fotós csoportot, aki a Nemzeti Park munkatársával érkezett, én is gardíroztam a területen. Több jóindulatú érdeklődővel találkoztam, akiket tájékoztattam, és elbeszélgettünk. A kerítésen bemenni senki nem akart. Minderről beszámoltam a Természetvédelmi őrnek, aki megköszönte a munkánkat. Legközelebb is nagyon szívesen jövök ide, vagy bármely hasonló feladatra is.”

Forrás:

<http://www.ujakropolisz.hu/esemeny/viragorzes-bukkb>

Labda

A csoport tagja felállnak és egy nagy kört alakítanak ki, egymás mellett állva. A tréner így kezdi a kört: Hasznos volt ez az alkalom mert..., valakinek a körből odadobja a labdát, aki szintén elmondja, hogy miért volt számára hasznos a nap. A kör addig halad még mindenki sorra nem került.

Önkéntességről röviden

Tudatosítsuk a résztvevőkben, hogy a hazai és külföldi intézmények képzési lehetőségei mellett, más terei is vannak a tanulásnak. Ilyen az önkéntesség, gyakornoki programok ahol munkavégzés közben rengeteg új ismerettel, élménnyel gazdagodhatnak a fiatalok itthon és külföldön is. A feladat részletes ismertetését követően 3 fázisban oldható meg ideálisan. Amennyiben kevesebb időnk van, a harmadik fázis kihagyható és a második fázisban a csoportbontás helyett plenárisan is megbeszélhető.

1. fázis: Bevezetésképpen a csoport plenárisan dolgozik a tréner vezetésével. A csoport körben ül, úgy hogy mindenki jól láthassa és hallhassa a másikat.

☒ a tréner a résztvevőkkel közösen megbeszéli a csoporttal az önkéntesség szó jelentését előzetes ismereteik, tapasztalataik alapján. A résztvevők fogalmazzanak meg egy példát is.

☒ Önkéntesség = olyan tudatos tevékenység, amelyet az ember szabad akaratából, külső kényszerítő körülmények nélkül vállal egyéni választása és motivációja alapján, hogy más személy vagy közösség javát szolgálja anyagi ellenszolgáltatás nélkül. (Nemzeti Önkéntes Stratégia 2012-2020)

☒ Az első fázis célja az önkéntesség fogalmának tisztázása.

2. fázis: A résztvevőkből kiscsoportokat képezünk. Egy-egy kiscsoportban lehetőség szerint 4-6 fő legyen. A csoportok kialakítását követően a kiscsoportok közösen feldolgozzák kb. 8-10 percben az önkéntesség jellemzőit. A csoportokban először minden résztvevő elmondja saját élményeit, érzéseit, tapasztalatait az önkéntességgel kapcsolatosan (tevékenykedik önkéntesként – fogad munkahelye/szervezete önkénteseket – csak hallott róla). Majd

közösen összegyűjtik és megfogalmazzák azokat a jellemzőket, belső tulajdonságokat, amelyek egy önkéntes személyt jellemezhetnek. Néhány példa segítségül:

<ul style="list-style-type: none"> -belső motiváció, szabad akarat - tudatos tevékenység - pénzügyi ellenszolgáltatást nem vár cserében - önzetlen, valamely közösség javát szolgálja - kellemes érzés a munka elvégzését követően - tenni akarás, tettvágy - hasznos időtöltés 	<ul style="list-style-type: none"> - aktív szerepvállalás - tapasztalatszerzés - közösségi élmény - szolidaritás - esélyegyenlőség megteremtése - segítőkész ...
--	---

Ennek a fázisnak az a célja, hogy felismerjék és megvitassák az önkéntes tevékenységgel járó pozitív és negatív attitűdöket, az önkéntességet jellemző filozófiát, saját élményeik, tapasztalataik alapján, esetleg tudatosítsuk a résztvevőkben az eddig látens módon végzett önkéntes tevékenységet.

3. fázis: A csoport plenárisan dolgozik a következő fázisban a tréner vezetésével. Az egyes csoportok kineveznek egy szószólót, akik röviden (1-2 perc/csoport) elmesélik és felírják a Flipchart táblára a csoportmunka során kialakított közös jellemzőket/álláspontjukat/tapasztaltakat az önkéntesekkel és az önkéntes tevékenységgel kapcsolatosan (a Flipchart tábla elhagyható). Az egyes csoportok bemutatkozásuk során már csak az újonnan elhangzó elemeket tüntetik fel a táblán. A többiek hozzászólhatnak, kérdezhetnek, és önmaguk számára is tanulságokat vonhatnak le.

IV. ALKALOM – FOGLALKOZÁSOK, SZAKMÁK

Időtartam neve	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
8-10 perc	Pályaasszociációk	A feladat élénkíti a gondolkozást, a figyelmet, és jó hangulatot teremt a résztvevők között, emellett bővíti az ismereteket legkülönbözőbb szakmákka kapcsolatban.	Plenáris feladatmegosztás.	-
10-15 perc	Családom foglalkozásai	A feladat célja, hogy a résztvevők felidézzék a környezetükben fellelhető foglalkozásokat, és egymásnak elmesélve bővüljön a szakma és pályaismeret.	Csoportos feladatmegoldás.	-
10-15 perc	Szakmám a jégmezőkön	A feladat célja, hogy szembesítsük a résztvevőket, hogy egyrészt nem egy lehetséges szakma van, amit választhatnak, számos rokon szakma létezik, ezáltal a pályaismeretüket is növelni tudjuk.	Egyéni feladatmegoldás.	szakmák kinyomtatva
20-25 perc	Melyik foglalkozás vagyok?	A feladat célja a kreativitás, és szakmaismeret fejlesztése, illetve a játékos feladata alkalmazásával a résztvevők figyelmének fenntartása.	Csoportos feladatmegoldás.	etikett címke, cellux, filctoll

30-35 perc	Foglalkozások körei	A feladat célja, hogy a FEOR táblát megismerve a résztvevők nagyobb tudással és magabiztossággal tudjanak barangolni és ismereteket szerezni a szakmák és szakképzések világában.	Kombinált feladatmegosztás.	FEOR összefoglaló táblázat, Toll minden csoportnak, Üres lap. Flipchart tábla lappal és filccel vagy számítógép/laptop és projektor és vetítövászón/vetítő felület. Internet elérhetőség.
13-15 perc	Activity kicsit másképp!	A feladat célja a kreativitás, és az asszociációs készsége fejlesztése.	Kombinált feladatmegoldás.	-
5 perc	Írjunk sms-t!	A feladat célja, a tréning lezárása.	Egyéni feladatmegoldás.	papír, toll

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
20-25 perc	Tőzsde	A feladat célja a szakmák és tulajdonságaik közötti kapcsolat felfedezése, a fontos és kevésbé fontos tulajdonságok kiszűrése.	Kombinált feladatmegoldás.	foglalkozások cetlikén, asztal, kartonlapok, papír, toll, boríték, tábla, kréta

Feladatok leírása

Pályaasszociációk

A csoport tagjai körben ülnek. A tréner mond egy szakmát, a mellette ülő az elhangzott szó utolsó betűjével mond egy újabbat. Mindenki igyekezzon a kapott betűvel olyan szakmát mondani, amit akár önmagának is el tudna képzelni, csak akkor mondjon mást, ha ilyen nem jut az eszébe. A játék 2-3 körön keresztül fusson végig. Mindenki csak a szakmát mondja, nem kell megmagyarázni, hogy miért azt mondta. A végén beszéljük meg, hogy kinek sikerült a legtalálhatóbb szakmákat mondania, ami akár számára is jó, és kinek sikerült a legegységibb szakmákat mondania. Ha valamely elhangzott szakmáról kevesebbet tudnak, akkor magyarázzák meg egymásnak/meséljen róla a tréner.

Családom foglalkozásai

Mindenki egyénileg gondolja végig, hogy a családjában milyen szakmák, foglalkozások fordulnak elő (szülők, nagyszülők). Ha ezzel megvannak, akkor alakítsunk 4 fős csoportokat és meséljék el egymásnak a gyűjtéseik eredményét. Válasszon ki mindenki egy olyan szakmát, a gyűjtései közül, ami tetszik neki valamilyen ok miatt és erről meséljenek pár mondatban. Ennek a szakmának nem feltétlenül kell olyannak lennie, hogy ezzel foglalkozni is szeretnének, csak legyen valami, ami miatt tetszik neki. Pl.: a nagypapám órákat szerelt, mindig is tetszett az üzletében az a sok öreg óra. A célunk ezzel a feladattal az lesz, hogy feltérképezzük a résztvevők ismereteit a szakmákkal kapcsolatban, és hogy egymás tudását bővítsék a témával kapcsolatban.

Szakmám a jégmezőkön

Összeállítunk 25 szakmából álló listát (ha a célcsoportot ismerjük, akkor ez orientáló lehet.) Mindegyik szakmát nagy betűkkel 1-1 A4-es lapra írjuk. Lehelyezzük a lapokat a földre úgy,

hogy 5 lap/szakma legyen egy sorban, így 5 sort képezünk. A sorok és oszlopok között kis helyet hagyunk, hogy kényelmesen lehessen lépegetni a lapokra, mint jégtáblákra. Az első résztvevő beáll a start helyre, az első 5 szakma elé. Választania kell, hogy az első sorban levő 5 szakma közül melyik áll hozzá a legközelebb, vagy ha ilyen kifejezetten nincs, akkor melyik érdekelné legjobban. Rálép és indokolja, utána a következő sorból kell választania, átlép és indokolja stb. Az 5 választás után megbeszéljük a csoporttal, hogy melyik illetet volna legjobban hozzá, miket javasolnánk még stb.

Melyik foglalkozás vagyok?

A tréner mindenkinek adjon egy etikett címkét, és kérje meg a résztvevőket arra, hogy egy foglalkozást írjanak erre, úgy hogy a többiek ne lássák. Ha mindenki befejezte az írást, kérjük meg őket, hogy a címkét ragasszák valakinek a hátára, de úgy hogy az illető ne tudja, hogy mi áll rajta. Mindenkinek a hátán legyen egy címke. Ezután alakítsunk ki egy kört, válasszunk ki egy személyt, aki először tesz fel kérdést a foglalkozásával kapcsolatban. Forduljon körbe egyszer, hogy mindenki láthassa, hogy mi szerepel a hátán, majd tegyen fel egy kérdést. A többiek csak igennel vagy nemmel válaszolhatnak. Amikor valaki felteszi a kérdést és megkapja a választ, egyet találhat a hátára ragasztott foglalkozással kapcsolatban, mielőtt a következő szereplő kérdez. A kérdezés lehetősége körben halad. Az első személy aki, kitalálja mi szerepel a hátán jutalmazzuk meg és vesszünk véget a játéknak.

Foglalkozások körei

A feladat részletes ismertetését követően két fázisban oldható meg ideálisan. 1. fázis: A foglalkozás vezetője ismerteti a feladatot, célját, hátterét.

4 fős csoportokat alakítunk ki. Minden csoport megkapja a FEOR rendszerének összefoglaló tábláját. Dobókockával dobva (1-2 dobás kombinálása, hogy a 9 főcsoport bármelyike sorra kerülhessen) kiderül, hogy melyik főcsoporthoz kell a csoportoknak foglalkozásokat gyűjteni.

2. fázis: Ha kész vannak a csoportok, bemutatják egymásnak az eredményeiket. A csoportok versenyeznek egymással. Minden csoport arra a foglalkozásra kap pontot, amelyik önálló más csoporttal nincs egyezése.

Mellékletek

Foglalkozások Egységes Osztályozási Rendszere (FEOR)

0. Fegyveres szervek foglalkozásai

- 01. Fegyveres szervek felsőfokú képesítést igénylő foglalkozásai
- 02. Fegyveres szervek középfokú képesítést igénylő foglalkozásai
- 03. Fegyveres szervek középfokú képesítést nem igénylő foglalkozásai

1. Törvényhozók, igazgatási, érdekképviseleti vezetők, gazdasági vezetők

- 11. Törvényhozók, országos igazgatási, érdekképviseleti vezetők
- 12. Gazdasági, költségvetési szervezetek vezetői
- 13. Termelési és szolgáltatást nyújtó egységek vezetői
- 14. Gazdasági, tevékenységet segítő egységek vezetői

2. Felsőfokú képzettség Önálló alkalmazását igénylő foglalkozások

- 21. Műszaki, informatikai és természettudományi foglalkozások
- 22. Egészségügyi foglalkozások (felsőfokú képzettséghez kapcsolódó)
- 23. Szociális szolgáltatási foglalkozások (felsőfokú képzettséghez kapcsolódó)
- 24. Oktatók, pedagógusok
- 25. Gazdálkodási jellegű foglalkozások
- 26. Jogi és társadalomtudományi foglalkozások
- 27. Kulturális, sport, művészeti és vallási foglalkozások (felsőfokú képzettséghez kapcsolódó)
- 29. Egyéb magasan képzett ügyintézők

3. Egyéb, felsőfokú vagy középfokú képzettséget igénylő foglalkozások

- 31. Technikusok és hasonló műszaki foglalkozások
- 32. Szakmai irányítók, felügyelők
- 33. Egészségügyi foglalkozások
- 34. Oktatási asszisztensek
- 35. Szociális gondozási és munkaerő-piaci szolgáltatási foglalkozások
- 36. Üzleti jellegű szolgáltatások ügyintézői, hatósági ügyintézők, ügynökök
- 37. Művészeti, kulturális, sport- és vallási foglalkozások
- 39. Egyéb ügyintézők

4. Irodai és ügyviteli (ügyfélkapcsolati) foglalkozások

- 41. Irodai, ügyviteli foglalkozások
- 42. Ügyfélkapcsolati foglalkozások

5. Kereskedelmi és szolgáltatási foglalkozások

- 51. Kereskedelmi és vendéglátó-ipari foglalkozások
- 52. Szolgáltatási foglalkozások
- 53. Nem anyagi jellegű szolgáltatási foglalkozások

6. Mezőgazdasági és erdőgazdálkodási foglalkozások

- 61. Mezőgazdasági foglalkozások
- 62. Erdőgazdálkodási, vadgazdálkodási és halászati foglalkozások
- 63. Halászati foglalkozások
- 64. Növényvédelmi, növényegészségügyi és talajvédelmi foglalkozások

7. Ipari és építőipari foglalkozások

- 71. Élelmiszer-ipari foglalkozások
- 72. Könnyűipari foglalkozások
- 73. Fém- és villamosipari foglalkozások

- 74. Kézműipari foglalkozások
- 75. Építőipari foglalkozások
- 79. Egyéb ipari és építőipari foglalkozások

8. Gépkelölök, összeszerelölök, járművezetölök

- 81. Feldolgozóipari gépek kezelölök
- 82. Összeszerelölök
- 83. Helyhez kötött gépek kezelölök
- 84. Járművezetölök és kapcsolódó foglalkozások

9. Szakképzettséget nem igénylöl (egyszeröl) foglalkozások

- 91. Takarítók és hasonló jellegöl egyszeröl foglalkozások
- 92. Egyszeröl szolgáltatási, szállítási és hasonló foglalkozások
- 93. Egyszeröl ipari foglalkozások

Activity kicsit másképp

Elsöl lépésként minden résztvevöl kap két papír cetlit. A tréning vezetője előzetesen csak annyit közöl, hogy ezekre a cetlikre foglalkozásokat írjanak. Ha ezzel megvannak, a tréner összegyöljti a papír cetliket és folytatja a feladat ismertetését. Szimpátia alapú választás alapján alakítsunk ki 4 fös csoportokat. A csoportok kiválasztanak maguk közül egy föt, aki 1 perc alatt a cetliken található foglalkozások közül próbál minél többet körülírni. Ilyenkor csak a saját csapata találgathat, ha nem tudja valamelyik foglalkozást körülírni, akkor passzol, és új cetlit húz. Az első kör akkor ér véget, ha mindegyik csoport végzett a körülírással. A következő körben a csapatok új „szóvivöl” választanak, a feladatuk ugyanez csak most a foglalkozásokat el kell mutogatni. A harmadik fordulóban a rajzolás fázisa következik, ahol a foglalkozásokhoz köthetöl tárgyak lerajzolásával kell a rajzolónak társait rávezetni a megoldásokra. Természetes itt is 1 perc áll rendelkezésére a csapatnak a minél több találat elérése érdekében. Az a csapat nyer, aki a 3 forduló alatt a legtöbb pontot szerzi.

Írjunk sms-t!

Mindenkinek osszunk ki egy üres lapot! A résztvevők feladata az, hogy írjanak valamelyik társának egy rövid szöveges üzenetet, sms-t, melyben röviden összefoglalják, hogy melyik foglalkozást ajánlják neki, és sok sikert kívánnak. Ha készen vannak, adják oda annak, akinek szánták az üzenetet.

Pótfeladat leírása

Tőzsde

Alakítsunk ki egyéni választás alapján csoportokat. A csoport tagjai a tréneről kap egy kártyát, amelyen valamilyen foglalkozás neve szerepel. A résztvevőknek első körben az a feladatuk, hogy a foglalkozásokkal kapcsolatban találják meg azokat a jellemzőket, képességeket, készségeket, amelyek szerintük a munka elvégzéséhez szükséges. Ezek között biztosan lesznek olyanok, amelyeket nélkülözhetetlennek és lesznek olyanok, amelyek kevésbé fontosnak ítélnék a tanulók. A cél az, hogy minél több ilyen jellemzőt találjanak, erre összesen 4 percük lesz.

Ha ezzel végeztünk, ismertessük a feladat további részét. Mondjuk el, hogy a helység közepén álló asztal jelképezi a TŐZSDÉT. Az asztalra helyezett doboz a „tőzsde széfje”, a kartonlapok az értékpapírjaink. Egy borítékra mindenki írja fel saját csoportjának nevét, ugyanis ez fogja a tőzsde széfjeit megjeleníteni. A kartonlapokra azokat a tulajdonságainkat jellemzőket írjuk, amit nem tartunk fontosnak, nélkülözhetetlennek a foglalkozásunkhoz, ezeket rakjuk a borítékba. Ez maximum 3 db jellemző lehet. A csapatok ismertetik azokat a tulajdonságaikat, amelyek nem szükségesek számukra, ezeket a tréner egy táblára feljegyzi a csoportokat külön elkülönítve. Ezután megkezdődhet a licit. A licitáló csoport kiválasztja, hogy melyik jellemzőre lenne szüksége, majd elmondja azt is, hogy mit ajánlana helyette. Ha egy másik

csapat is van aki azt a jellemzőt szeretné akkor az is ajánlatot tesz. Az a csoport, akinek a tulajdonságáért folyik a „licit” dönt, hogy melyik felajánlást szeretné jobban, vagy el is utasíthatja azt. Ha az üzlet megkötött, akkor kivesszük, a gazdát cserélő értékpapírokat a borítékokból és kicseréljük azokat. A kör addig megy még mindegyik csapat sorra nem került és az értékpapírok gazdára nem találnak. Ezután a csapatok bemutatják a megszerzett tulajdonságokat, elmondják, hogy melyik foglalkozáshoz kellettek ezek és miért pont ezeket a tulajdonságokat tartották fontosnak.

Foglalkozások listája:

- fodrász
- tanár
- orvos
- ügyvéd
- mérnök
- pék
- rendezvényszervező
- bolti eladó

V. ALKALOM – MUNKA VILÁGA

Időtartam neve	Feladat neve	Célja	Módszer	Eszközök
8-10 perc	Fülfentős	A feladat célja a tréning jó hangulatának megalapozása.	Csoportos feladatmegosztás.	-
18-20 perc	Jogok és kötelezettségek	A feladat célja, a munka világában lévő legfontosabb fogalmak megismertetése és megértetése.	Csoportos feladatmegoldás.	lap, toll, esetleg számítógép/telefon, internet hozzáférés
15-20 perc	Álláshirdetések világa	A feladat célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek az internetes álláskereséssel.	Kombinált feladatmegoldás.	laptop, internet hozzáférés
30-35 perc	Interjúra fel!	A feladat célja, hogy közösen összeszedjük azokat a szabályokat, amely minden állásinterjúnál örök érvényűnek tekinthető, és amelyeket az ifjú pályakezdők biztonsággal alkalmazhatnak.	Kombinált feladatmegoldás.	papír, toll, tábla
23-25 perc	Beilleszkedés a szervezetbe	A feladat célja, a munkavállalás során felmerülő kérdések, problémák megoldása; a munkavállalással felszínre kerülő pozitív attitűdök bemutatása.	Kombinált feladatmegosztás.	tesztlap, papír

5 perc	Osztálytalálkozó	A feladat célja a kreativitás, és az asszociációs készsége fejlesztése.	Csoport feladatmegoldás.	-
5 perc	Pozitív mondatbefejezés – zárás.	A feladat célja, a tréning lezárása.	Egyéni feladatmegoldás.	-

Pótfeladat:

Időtartam	Feladat neve	Cél	Módszer	Eszköz
18-20 perc	Munkaértékek	A feladat célja, hogy feltárja, hogy az egyén számára, milyen elemek lesznek fontosak munkája során.	Egyéni feladatmegoldás.	tesztlapok

Feladatok felsorolása

Fülldentős

A csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy mindenki mondjon 3 tény azzal kapcsolatban, hogy milyen típusú munkát szeretne, hol akar dolgozni. Ebből a 3 tényből azonban, 1 hazugság. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy melyik az. Ha először tévednek, még választhatnak a fennmaradó két lehetőség közül. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.

Jogok és kötelezettségek

Alakítsunk ki 4 csoportot, mindegyik csoport 2 fogalmat húz amelyeket meg kell magyarázniuk. *Gyakornoki idő, próbaidő, munkavállalás, munkabér, szabadság, táppénz, cafeteria, felmondás*, szavak értelmezésére, internetes információkereséssel adunk választ. Ha készen vannak a kereséssel, mindegyik csoport elmagyarázza a saját fogalmait a plenum előtt. Ha van olyan fogalom, amelynek még így sem sikerült az értelmét megragadni, beszéljük meg közösen, a tréner hozzon rá példákat.

Álláshirdetések világa

Alakítsunk ki 4 csoportot. Mindegyik csoport a profession.hu álláskeresési portált használva keressen különböző álláshirdetéseket. Válasszanak ki egy kategóriát (pl.: adminisztráció/irodai munka, mérnök, szakmunka stb) és ezen belül figyeljék meg a hirdetések felépítését, tartalmát. Írják össze, hogy miket kell tartalmaznia egy jó hirdetésnek, mik a legfontosabb összetevőik. Ha találnak valami olyan hirdetést ami megragadta a figyelmüket fel is olvashatják a többieknek és az elemzést ennek a mintájára mutathatják be.

Interjúra fel!

Plenáris módon szedjük össze, hogy milyen „szabályai” vannak egy jó állásinterjúnak. Pl.: Ne érkezzünk túl hamar, de ne is késünk el! Vagy öltözzünk az alkalomhoz illően! Informálódjunk az adott cégről! stb. Ugyanezt a kérdéskört vizsgáljuk meg a munkáltató oldaláról is! Pl.: Informálódjunk a jelölt céljairól! Miért jelentkezett erre az állásra? stb. A felmerülő lehetőségeket, írjuk fel jól láthatóan egy flipchart táblára! Ezután alakítsunk ki 4-6 fős csoportokat. Mindegyik csoport feladata, egy állásinterjús szituáció megteremtése. Bízunk rájuk, hogy milyen állásról van szó, milyen szerepeket alkotnak meg, és ezeket hogyan adják elő. A cél az, hogy az előzetesen összegyűjtött „szabályokat” alkalmazzák. Erre kapnak 15 percet. Ezután minden csoport adja elő a szituációját és beszéljük meg az elhangzottakat.

Beilleszkedés a szervezetbe

A feladat részletes ismertetését követően 3 fázisban oldható meg ideálisan. Amennyiben kevesebb időnk van, a második fázis kihagyható és a csoportbontás helyett plenárisan is megbeszélhető.

1.fázis: Minden résztvevő megkapja az „*Önismereti kérdőív munkavállalóknak*” lapot.

Bemutatjuk (2-3 percben) rajta, hogy egy új szervezetbe való beilleszkedés során mire kell 52 felkészülni, milyen nehézségekkel kerülhet szembe a pályakezdő munkavállalók és 10-15 percben gondolják végig a kérdőívben szereplő kérdéseket, és fogalmazzák meg válaszaikat, elképzeléseiket. 2. fázis: A résztvevőkből kiscsoportokat képezünk. Egy-egy kiscsoportban lehetőség szerint 4-6 fő legyen. A csoportok kialakítását követően a kiscsoportok közösen feldolgozzák kb. 10 percben az önismereti kérdőívben átgondolt és megfogalmazott kérdéseiket, motivációikat, a munkavégzéssel kapcsolatos korlátaikat, elvárásaikat és hosszú távú céljaikat. Majd közösen megfogalmazzák azokat a lehetőségeket és lépéseket, amelyek segítségével az önfejlesztés megindulhat és a célok elérhetővé válnak. Ennek a fázisnak az a célja, hogy érzékeljék és megvitassák a motivációikban/céljaikban rejlő hasonlóságokat, különbségeket és a célok megvalósításhoz vezető lépéseket. 3. fázis: A csoport plenárisan dolgozik a következő fázisban a tréner vezetésével. Az egyes csoportok választanak egy

szószólót, aki röviden (3-4 perc/csoport) bemutatja a csoportmunka során megfogalmazott beilleszkedés nehézségeket, kritikus pontokat és azok megoldási javaslatait. A többiek hozzászólhatnak, kérdezhetnek, és önmaguk számára is tanulságokat vonhatnak le.

KÉRDŐÍV

1. Miért szeretnék munkába állni? (gyakorlat szerzése, szakmai ismeretek bővítése, pénzkereseti lehetőség, kapcsolatok építése, munka világának megismerése stb.)
2. Elegendő ismerettel rendelkezem a szervezetről, ahová jelentkezem (tevékenységét, kollégáit, vezetőit, munkamoráljukat stb. illetően)?
3. Tudom fogadnak-e és hogyan jelentkezhetek gyakornoknak az adott szervezethez?
4. Ismerem a gyakornokokkal szembeni követelményeket, teljesítménymutatókat?
5. Milyen feladatokat vállalnék munkavállalóként?
6. Milyen feladatot nem végeznék szívesen?
7. A tanulmányaim befejezése óta folyamatosan fejlesztem szakmai tudásom, nyomon követem a változásokat, hogy naprakész legyek?
8. Tudok párhuzamosan több feladatot végezni megbízhatóan vagy csak egy feladat elvégzésére tudok koncentrálni?
9. Szívesen próbálom ki magam új helyzetekben vagy inkább a megszokott feladatokat szeretem teljesíteni?
10. Kockázatvállaló vagyok vagy inkább a biztonságra törekszem?
11. Alkalmazkodó képes vagyok a gyorsan változó és feladatokhoz?
12. Az elvégzett feladatokért képes vagyok felelősséget vállalni?
13. Mindig pontosan érkezem a megbeszélrt helyre?
14. Határidőket képes vagyok betartani?
15. Mindig megtervezem a napomat?
16. Szoktam prioritási sorrendet felállítani az elvégzendő feladatok közt?

17. Kollégákkal együttműködve vagyok vagy inkább egyedül szeretek dolgozni?
18. Szabályokat, előírásokat képes vagyok betartani?
19. Milyen kép él rólam barátaim, ismerősem szemében a munkához való viszonyomban (megbízható, pontos, határozott, kreatív, együttműködő, segítőkész stb.)?
20. Hosszútávon mit szeretnék elérni a szervezetnél?

Osztálytalálkozó

A résztvevők elképzelik, hogy leérettségiztek, és 5 év múlva találkoznak. Elképzelik, hogy mit szeretnének akkor elérni (lediplomázni, még a mestertanulmányokat végezni, 2 kisgyermeküket nevelni, bankban dolgozni stb.).

A tréner jelzésére mindenki feláll, és elindulnak beszélgetni a régen látott osztálytársakkal. Úgy mesélnek nekik, mintha tényleg eltelt volna az öt év („Képzeld, épp idén megszereztem a diplomámat!”) Időről időre a tréner jelez (kb. 0,5-1 percenként), és újabb pár keres mindenki magának, akinek elmesélni az élményeit és meghallgatja a párját. Ezután plenáris módon összefoglalhatjuk élményeinket, kifejezhetjük reményünket arra, hogy az elhangzott tervek megvalósulnak.

Pozitív mondatbefejezés

Zárásként mindenki gondolja át, hogyan érezte magát a tréningen, miket tanult, hasznosnak érzi, min változtatna, ha újra részt venne. Vegyük elő a tréning első alkalmán írt, a „Kívánságdobozban” lapuló bejegyzéseinket és hasonlítsuk össze akkori érzéseinket a mostanival. Aki akarja, elmondhatja, észlel-e változást, és ha igen ez miben nyilvánul meg.

Érték kérdőív – Munkavállalás

A csoport résztvevői, megkapják Super munkavállalással kapcsolatos kérdőívét melyet egyénileg megoldanak, majd az értékelőlapot aminek segítségével kirajzolódik a munkavállalással kapcsolatos orientáltságuk. A kérdőívben munkavállalással kapcsolatos állítások lesznek felsorolva. A válaszolás módja 1-5-ig terjedő skála segítségével, a számokat az állítás utáni vonalra kell írniuk a résztvevőknek az alábbi skála szerint:

- ha az állítás egyáltalán nem fontos, akkor a vonalra írjon 1-es számjegyet.
- ha az állítást kicsit fontosnak érzi, akkor a vonalra írjon 2-es számjegyet.
- ha az állítást eléggé fontosnak érzi, akkor a vonalra írjon 3-as számjegyet.
- ha az állítást fontosnak érzi, akkor a vonalra írjon 4-es számjegyet.
- ha az állítást nagyon fontosnak érzi, akkor 5-öst írjon a vonalra.

KÉRDŐÍV

OLYAN MUNKÁT SZERETNÉK, AHOL AZ EMBER...

1. új elképzeléseket alakíthat ki ____
2. új ötleteire mindig szükség van ____
3. új gondolatokkal találkozhat ____
4. másokat irányíthat ____
5. vezetői képességeire szükség lehet ____
6. mások munkáját is irányíthatja ____
7. másokon segíthet ____

8. jót tehet mások érdekében ____
9. más emberek javát szolgálhatja ____
10. munkatársai egyben barátai is ____
11. biztos lehet afelől, hogy a munkájáért a többiek megbecsülik ____
12. jól kijön a munkatársaival ____
13. sok pénzt kereshet ____
14. gondtalan életet biztosíthat magának ____
15. magas nyugdíjra számíthat ____
16. szabadon dönthet a saját területén ____
17. személyen életstílusa érvényesülhet ____
18. szépet teremthet ____

ÉRTÉKELŐ LAP (ÉRTÉK-MUNKAVÁLLALÁS)

Olyan munkahelyet szeretnék, ahol

A) Sokat gondolkodhatom, használhatom az eszem					
1	2	3	4	5	1
1	2	3	4	5	2
1	2	3	4	5	3
B) Vezethetek, irányíthatok					
1	2	3	4	5	4
1	2	3	4	5	5
1	2	3	4	5	6
C) Másokon segíthetek					
1	2	3	4	5	7
1	2	3	4	5	8
1	2	3	4	5	9
D) Jó a munkahelyi légkör					
1	2	3	4	5	10
1	2	3	4	5	11
1	2	3	4	5	12
E) Sok pénzt lehet keresni					

1	2	3	4	5	13
1	2	3	4	5	14
1	2	3	4	5	15
F) Kevés szabály van					
1	2	3	4	5	16
1	2	3	4	5	17
1	2	3	4	5	18

AZ ÉRTÉKKÖRÖK MEGHATÁROZÁSA

Sokat gondolkodhatom, használhatom az eszem

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol nem a kezükkel hanem a fejükkel dolgozhatnak. Szeretnek problémákat megoldani, összefüggésekre rájönni, szeretik a feladatokat egyéni módon megoldani. Érték számukra az intellektuális, szellemi tevékenység az alkotás.

Vezethetek, irányíthatok

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol mások tevékenységéért felelősséget vállalhatnak, ahol utasításokat adhatnak ki. Szeretnek többféle feladatot egyszerre átlátni, több emberrel kapcsolatot tartani, mások munkáját szervezni. Érték számukra, hogy a többiek hozzájuk fordulnak megoldandó kérdéseikkel.

Másokon segíthetek

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol másokért dolgozhatnak. Fontos számukra, hogy gondoskodhassanak másokról, segítsenek másoknak. Szívesen elfogadják, hogy a másokért való felelősségvállalásuk külsőleg is megnyilvánuljon, pl. a ruházatban vagy

igazolvánnyal. Személyes kapcsolatokat fontosnak érzik, anyagi ellenszolgáltatást ezekben a kapcsolatokban nem várnak, vállalják, hogy akiken segítenek azok függenek is tőlük.

Jó a munkahelyi légkör

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol a munkatársakkal és a főnökkel is kellemes, szinte baráti viszonyt alakíthatnak ki. A munkahelyen egyéni problémáikat, tapasztalataikat, élményeiket megbeszélik, évfordulókat, névnapokat stb. megünneplik. A felelősséget az esetleges hibákért közösen vállalják, valamint a sikereiket is közös eredményként élik meg.

Sok pénzt lehet keresni

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol a munkabér magas és sok mellékes juttatás társul ehhez. Gyakran vállalnak teljesítménybérezést, de csak akkor, hogy ha a magas teljesítmény átlagon felüli bérezéssel jár. Fontos számukra a természetbeni juttatás, pl. ruhapénz, kedvezményes vásárlási lehetőség stb. Munkahelyet elsősorban bérezés, kereseti lehetőségek szerint választanak, ezért gyakran változtatnak munkahelyet magasabb juttatás reményében.

Kevés szabály van

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol sem a munkaidő, sem a feladatok nem kötöttek. Önállóan szeretik beosztani az idejüket, nem fontos számukra a határidő, de fontos lehet a teljesítmény. Munkaszerződés nélkül is hajlandók dolgozni, napi megállapodás alapján. A munkavégzés közben szeretik kellemesen érezni magukat, néha az alapvető szabályok betartása is nehézséget jelent számukra.

Téma:	KARRIERMENEDZSMENT
Célcsoport jellemzői:	Közoktatási tanulók, akiknek a következő lépés az életükben vagy a továbbtanulás vagy pedig a munkaerő piacra történő kilépés. A csoport összetételét tekintve heterogén csoport, fiúk lányok vegyesen, iskolai elővégzettségüket tekintve 8 általános vagy középfokú végzettség.
Időtartam:	10 óra, a tréning 5 héten keresztül tart heti 2 órában. Ennek az oka, hogy diákokról van szó, akik a hétköznapiakat közoktatási intézményben töltik.
Célok:	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők a tréning folyamán 5x 2 órás időblokkokon keresztül, azokat a területeket érintik, melyek meghatározzák a munkahelyi pozíciójukat, a karrierútjukat. (Én és a karrier, álláskeresés, karriertervezés, konfliktusok a karrierúton, motivációk a karrierépítésben) • A tréning célja, hogy a résztvevők teszteljenek, szituációs játékok segítségével megszerezzék azokat a képességeket, készségeket, melyek segítségével maximális teljesítményt tudjanak nyújtani a karrierépítés különböző élethelyzeteiben. • A tréning további célja, hogy kellemes hangulatú légkörben segítse a résztvevők csapat munkában való együttműködésének a képességét és alkalmassá váljanak prezentációk megtartására.
Szerzők:	Jász Anita, Szücs Szabina, Valánszki Enikő
Helyszínek és indoklás	Egy viszonylag nagy és világos a résztvevők létszámának megfelelő tanterem, ahol a bútorzat könnyen mozgatható, tetszőlegesen körberendezhetőek a székek, és lehetőség van kiscsoportok kialakítására is (asztalokkal és székekkel). Egyéb speciális helyszíni igények: tábla, projektor, lap-top.

ÉN ÉS A KARRIER

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszere	Eszközök
5-8 perc	Bemutakozás és jövőkép	A feladat célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek, memorizálják egymás nevét valamint, hogy ráhangolódjanak a tréningre. Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Egyéni - plenáris feladatmegoldás	Etikett címkék, íróeszközök minden résztvevőnek
10-15 perc	Közösségi szabályok	A feladat célja, hogy a tréning résztvevői olyan szabályokat alkossanak, amelyeknek betartásai hozzájárulnak a tréning sikerességéhez és elindítsa a közös feladatmegoldások sorát. Forrás: Szücs Szabina ötlete alapján	Plenáris feladatmegoldás	A/3-as lap, filctoll, blue tack
5-7 perc	A delfi jósda	A résztvevők beszélgessenek az önismeret fontosságáról a karrierépítésben, kialakuljon a jó hangulat. Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Plenáris feladatmegoldás	-
30-35 perc		A feladat célja, hogy a tréning résztvevői	Kiscsoportos –	Előre gyártott

	A saját cégem	<p>átgondolják azt, hogy mi szükséges egy jól működő vállalkozás felépítéséhez.</p> <p>Forrás: Porkoláb Lajos és Lisztes Éva: Milyen vállalkozó lennék? In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34</p> <p>- Szücs Szabina átalakításával.</p>	plenáris feladatmegoldás	cégtáblák; papír, toll minden résztvevő számára
8-10 perc	9 kérdés	<p>A résztvevők a feladatlap kitöltésével és megbeszélésével jobban megismerjék egymást.</p> <p>Forrás: Kroehnert, Gary (2005): 3 kérdés. In 102 extra tréninggyakorlat. Miskolc, Z-Press Kiadó Kft. 134-135. p. Valánszki Enikő átalakításával.</p>	Egyéni feladatlap kitöltés, majd kiscsoportos, végül plenáris megbeszélés	Színkártyák a kiscsoportok kialakításához; „9 kérdés” feladatlap és íróeszköz minden résztvevőnek
25-30 perc	Erősségeim ábrája	<p>A résztvevőket arra készíti, hogy átgondolják saját erősségeiket. Lehetőségeket keressenek arra, hogy hogyan tudnák azokat hasznosítani, milyen munkaköröket tudnának betölteni.</p> <p>Forrás: Dr. Juhász Erika: Kompetenciáim</p>	Egyéni és plenáris feladatmegoldás	A/4-es lap és toll minden résztvevőnek

		háromszöge. In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34 - Szücs Szabina átalakításával.		
15-20 perc	Időkapszula	A résztvevők egy levelet írnak az 1 évvel öregebb énjüknek, beleírva egy éves terveiket. Forrás: Jász Anita saját ötlete alapján.	Egyéni feladatmegoldás	Papír és íróeszköz minden résztvevőnek.

Feladatok leírása

Bemutatkozás jövőkép

1. fázis: A résztvevők körberendezik a székeket és helyet foglalnak.
2. fázis: A foglalkozás vezetője a csoport minden tagjának ad egy etikett címkét, amelyre a résztvevők jól láthatóan felírják a nevüket, majd felragasztják magukra.
3. fázis: A foglalkozásvezető ismerteti a feladat menetét. Elmondja, hogy a feladat során a résztvevők egyesével be fognak mutatkozni, elmondják a nevüket, ahogyan szeretnék, hogy szólítsák őket a tréning során, majd röviden, néhány mondatban összefoglalják, hogyan képzelik el magukat a munka világában. A résztvevők szabadon beszélhetnek arról, milyen szakmában dolgoznának legszívesebben, hogyan képzelik el a számukra ideális munkahelyet, főnököt, kollégákat, előrelépési lehetőségeket, stb.

Közösségi szabályok

A feladat során a tréner azokat a szabályokat írja fel egy A/3-as lapra filctoll segítségével, amelyeket a tréning résztvevői egyöntetűen elfogadnak. Fontos, hogy ezek a szabályok a tréning eredményességét szolgálják. Amikor készen van a lista, a tréner egy jól látható helyre kiragasztja azt.

Ha valaki szabályt szeg egy verset kell megtanulnia a tréning végére, melyet a plénum alatt elő kell adnia. A versnek nem kell túl hosszúnak lennie. (Lehetőleg vicces témájú legyen. ☺) A verset a szabályszegőnek kell kiválasztania.

A tréner folyamatosan vezeti a szabályszegők névsorát és a tréning végén kijelöl egy időpontot, amikor mindenki előadja a saját versét.

A delfi jósda

1. fázis: A foglalkozásvezető elmondja, hogy az aznapi tréning témája az önismeret. Az emberek már az ókorban is érdeklődtek a jövőjük iránt, ezért keresték fel a delfi jósdát, amelynek bejárata fölött a következő felirat volt olvasható: „Ismerd meg önmagadat”. Tehát életünket, sorsunkat akkor vagyunk képesek irányítani, ha nem jóslatokra hagyatkozunk, hanem megpróbálunk minél alaposabb önismeretre szert tenni.

2. fázis: A foglalkozásvezető megkérdezi a résztvevőket, hogy mit gondolnak a fenti idézetről, illetve magáról az önismeretről? Miért lehet fontos szerepe az önismeretnek a karrierünk építésében? Milyen élményeik, tapasztalataik vannak a résztvevőknek, amelyek fejlesztették önismeretüket? A csoport kötetlenül beszélget a témáról.

A saját cégem

A feladat 2 fázisban végezhető el.

1. fázis

A tréner 3-4 fős kiscsoportokat hoz létre. (A csoport létszámától függően, színes kártyák segítségével.) Minden kiscsoport 1-1 kártyát kap, melyen a „saját vállalkozásuk” neve található. Ez egy fantáziánév, melyből azért következtetni lehet, hogy mivel is foglalkozik az adott cég. A következő lépésben minden csoport kap egy A/4-es lapot, ahol fel kell tüntetni, a résztvevőknek a saját erősségeiket, melyekhez munkaköröket kell társítani. A feladatban fontos, hogy mindenki nevéhez maximum 3 erősség kerülhet és csak egy munkakört vállalhat. (Ezeket a munkaköröket azonban úgy kell meghatározni, hogy nélkülözhetetlenek legyenek az adott vállalkozás fenntartásához.)

2. fázis

Ha minden csoport készen van a saját vállalkozásával, prezentálni kell az egész csoport előtt. A prezentációk végén mindenkinek lehetősége van a hozzászóláshoz.

Cégtáblák

Mode-fashion (divatlap)	Képzés-sztár (képzések szervezésével foglalkozó egyesület)
Építő-kocka (építőipari vállalkozás)	Egyetem fitness (fitnessterem)
Party24 (rendezvényszervező vállalkozás)	Caffeetea (kávézó)

9 kérdés

1. fázis: A foglalkozásvezető a résztvevőket 3-5 fős kiscsoportokba osztja színekártyák segítségével.
2. fázis: Mindenki kap egy „9 kérdés” feladatlapot, amelyet magukra vonatkozóan kitöltenek 3 perc alatt, majd megosztják válaszaikat a kiscsoport többi tagjával.
3. fázis: A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy mindenki ossza meg a szerinte legérdekesebb válaszát a pléniummal is.

9 kérdés

3 kedvenc könyvem:

3 kedvenc filmem:

A kedvenc ételem:

Ha vennék egy autót, akkor - t vennék.

Életem eddigi legjelentősebb élménye:

Valaki, aki motivál a céljaim elérésében:

A legnagyobb álmom:

Ha valaki más bőrébe bújhatnék egy napig, akkor lennék
legszívesebben.

Ha lehetne egy kívánságom, azt kívánnám, hogy

Erősségeim ábrája

A feladat kettő fázisban oldható meg.

1. fázis

A tréner ismerteti a feladatot, közben minden résztvevőnek oszt egy A/4-es lapot. A tréning résztvevőinek fel kell sorolni azokat a tulajdonságokat, képességeket, készségeket („ERŐSSÉGEKET”) amelyek segítik a munkahelyükön való boldogulást vagy munkahely megszerzését/megtartását. A erősségeket oly módon kell a lapra írni, hogy össze vissza legyen olvasható. (A lap különböző pontjaira legyenek írva a kifejezések.) Ha ezzel készen vannak a résztvevők, egy adott kifejezésből kiindulva egyenes vonalakkal kell összekötniük a szavakat, ezáltal megkapják a saját erősségük ábráját.

2. fázis

A tréning résztvevői plenáris keretek között megmutatják saját erősségük ábráját, melyre a csoport közösen próbál munkaköröket javasolni.

Időkapszula

1. fázis: A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy írjanak egy levelet 1 évvel idősebb énjüknek. A feladatuk az lesz, hogy röviden (max. egy oldalban) írják le ebben a levélben, mit üzennek maguknak 1 évvel későbbre. A résztvevők bármiről írhatnak, amiről úgy vélik 1 év múlva meg fog történni velük, jelen lesz az életükben (munka, felvételi, család, hobbi, stb.)
2. fázis: A résztvevők az elkészült leveleket elteszik vagy esetleg az oktatójuknak adják, aki 1 év múlva visszajuttatja a résztvevőknek.

ÁLLÁSKERESÉS

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszere	Eszközök
8-10 perc	Humoros állásinterjú	A résztvevők ráhangolódjanak az álláskeresési tréningre, megteremtődjön a jó csoportlégtör. Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Plenáris feladatmegoldás	Laptop, projektor, kisfilm.
25-30 perc	Állásajánlat készítése	A feladat teljesítésével a résztvevők álláskeresési technikákat, különböző munkaköröket ismernek meg, valamint a saját kompetenciáik, képességeik, készségeik felismerését is elsajátíthatják. Forrás: Porkoláb Lajos és Lisztes Éva: Állásajánló. In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34 – Szücs Szabina átalakításával.	Egyén, kiscsoportos majd plenáris feladatmegoldás	Íróeszköz, toll minden résztvevő számára A/4-es lap minden résztvevő számára
10-15 perc	Illem teszt	A résztvevők alapvető illemszabályokat tisztázzanak, amelyek fontosak lehetnek egy állásinterjú során. Forrás: Jász Anita és Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Páros tesztkitöltés, majd plenáris értékelés	„Illem teszt” és íróeszköz minden párnak
25-30 perc	Írjunk önéletrajzt!	A résztvevők megismerkednek az önéletrajzírás alapjaival, megtanulják, hogyan emeljék ki a munka szempontjából fontos képességeiket. Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete az Europass önéletrajz alapján.	Egyéni – plenáris feladatmegoldás	Europass önéletrajz sablon, üres Europass önéletrajz és íróeszköz minden résztvevőnek.
20-25 perc	Szeretem a munkám	A feladat megismerteti a résztvevőkkel sikeres munkahelyi példákat, melyek segíthetik aktuális	Kiscsoportos - plenáris	Kiscsoportonként - egy álláskeresési esetleírása

		<p>elhelyezkedésüket, illetve önbizalmat adhat abban, hogy igenis meglehet találni az „álom munkát”, csak nem szabad feladni, az esetleges kezdeti nehézségek ellenére sem.</p> <p>Forrás: Szücs Szabina ötlete alapján</p> <p>A siker sztorik forrása:</p> <p>http://www.urban-eve.hu/category/munka/</p>		kiscsoportonként lap és toll.
8-10 perc	A tökéletes állás	<p>A résztvevők végiggondolják, hogy melyek azok a tevékenységek, amelyeket szívesen végeznek, melyek azok, amelyekben a legerősebbek és ehhez kitalálnak egy foglalkozást.</p> <p>Forrás: Szücs Szabina ötlete alapján.</p>	Egyéni feladatmegoldás	A/4-es lap , toll minden résztvevőnek.

Feladatok leírása

Humoros állásinterjú

1. fázis: A foglalkozásvezető elmondja, hogy most egy rövid filmet fognak megnézni egy humoros állásinterjúról.
2. fázis: A foglalkozásvezető beszélget a filmről a résztvevőkkel, és megkéri őket, hogy mondják el tapasztalataikat az állásinterjúkkal kapcsolatban. Amennyiben még nem jártak ilyenén, meséljenek arról, hogy szerintük hogyan kell megjelenni és viselkedni egy ilyen szituációban.

Állásajánlat készítése

A feladat 3 fázisban oldható meg.

1. fázis

A tréner ismerteti a feladatot, közben minden résztvevőnek oszt egy A/4-es lapot. Ezután megkéri a résztvevőket, hogy írjanak különböző álláskeresési technikákat, főként olyanokra gondolva, amelyeket már ők is alkalmaztak 1-1 álláskeresés alkalmával. Erre kapnak 5 percet, majd a csoport közösen megbeszéli, hogy ki milyen technikákat írt fel.

2. fázis

A tréner 3-4 fős kiscsoportokat hoz létre. (A csoport létszámától függően, színes kártyák segítségével.) A tréner minden csoportnak 1 db kártyát oszt, amely 1-1 munkahely nevét tartalmazza, azoknak a munkakörnek a megnevezésével, amit éppen az adott cég külső munkatársak felvételével szeretne betölteni.) A csoport tagjainak az a feladata, hogy a megkapott munkakörökhöz álláshirdetéseket készítsenek, az alapján , hogy szerintük az adott munkakörhöz milyen képességekre, kompetenciákra, tulajdonságokra stb. van szükség.

3. fázis

A csapatok plenáris módon megbeszélik, hogy ki milyen álláshirdetést írt. Itt mindenkinek lehetősége van, hogy kifejtse véleményét, ötleteit.

Munkahelyi kártyák

Zéró pont Egyesület:

- oktatás szervező
- iroda vezető
- oktató

Ász panzió:

- szakács
- recepció
- szobalány

Beauty-House:

- kozmetikus
- fodrász
- manikűrör

Gyere-MI Megcsináljuk:

- rendezvényszervező
- virágkötő
- könyvelő

Illem teszt

1. fázis: A foglalkozásvezető elmondja a résztvevőknek, hogy mennyire fontos az első benyomás egy állásinterjú során. Éppen ezért jó, ha tisztában vannak alapvető illemszabályokkal.
2. fázis: A csoport tagjai párokat alkotnak, és minden pár kap egy „Illem tesztet”, amit 5 perc alatt kitöltenek.
3. fázis: A foglalkozásvezető irányítása mellett közösen kijavítják a tesztet, és megbeszélik a gyakori hibákat, amelyek előfordultak a teszt kitöltése során.

ILLEM TESZT

1. **Ki köszön előre a másinak, ha találkoznak? Húzd alá!**
 - a) Férfi – Nő
 - b) Idős –Fiatal
 - c) Beosztott – Főnök
 - d) Bennlévők – Belépők
2. **Ki nyújtja előbb a kezét a másinak bemutatkozáskor?**
 - a) Férfi – Nő
 - b) Idős –Fiatal
 - c) Beosztott – Vezető
 - d) Oktató - Tanuló
3. **Mikor nem illik telefonon hívni magánlakást?**
 - a) 20:00 – 08:00
 - b) 22:00 – 09:00
 - c) 18:00 – 10:00
4. **Kinek illik először bemutatkozni telefonálásnál?**
 - a) A hívott félnek
 - b) A hívó félnek
 - c) Nem fontos, hogy ki mutatkozik be először
5. **Milyen összeállítás ajánlott egy férfinak hivatali viseletként?**
 - a) Sötét öltöny, világos színű ing, feltűnő mintás nyakkendő
 - b) Világos árnyalatú öltöny, sötét színű ing, nyakkendő nem szükséges
 - c) Földszínű öltöny, világos színű ing, nyakkendő
6. **Melyik állítás helytálló?**
 - a) A férfiak mindig hordhatják kigombolva zakójukat.
 - b) A férfiak, amikor leülnek zakójukat kigombolják, felálláskor pedig begombolják.
 - c) A férfiak, amikor leülnek zakójukat begombolják, felálláskor pedig kigombolják.
7. **Melyik ruhadarab/kiegészítő nem hiányozhat egy nő hivatali viseletéből?**
 - a) Tűsarkú cipő
 - b) Harisnya
 - c) Ékszerek

ILLEM TESZT – megoldások

1. Ki köszön előre a másiknak, ha találkoznak? Húzd alá!
 - a) **Férfi – Nő**
 - b) Idős –Fiatal
 - c) Beosztott – Főnök
 - d) Bennlévők – Belépők
2. Ki nyújtja előbb a kezét a másiknak bemutatkozáskor?
 - a) **Férfi – Nő**
 - b) Idős –Fiatal
 - c) Beosztott – Vezető
 - d) **Oktató - Tanuló**
3. Mikor nem illik telefonon hívni magánlakást?
 - a) **20:00 – 08:00**
 - b) 22:00 – 09:00
 - c) 18:00 – 10:00
4. Kinek illik először bemutatkozni telefonálásnál?
 - a) A hívott félnek
 - b) **A hívó félnek**
 - c) Nem fontos, hogy ki mutatkozik be először
5. Milyen összeállítás ajánlott egy férfinak hivatali viseletként?
 - a) Sötét öltöny, világos színű ing, feltűnő mintás nyakkendő
 - b) Világos árnyalatú öltöny, sötét színű ing, nyakkendő nem szükséges
 - c) **Földszínű öltöny, világos színű ing, nyakkendő**
6. Melyik állítás helytálló?
 - d) A férfiak mindig hordhatják kigombolva zakójukat.
 - e) **A férfiak, amikor leülnek, zakójukat kigombolják, felálláskor pedig begombolják.**
 - a) A férfiak, amikor leülnek, zakójukat begombolják, felálláskor pedig kigombolják.
7. Melyik ruhadarab/kiegészítő nem hiányozhat egy nő hivatali viseletéből?
 - a) Tűsarkú cipő
 - b) **Harisnya**
 - c) Ékszerek
8. Milyen alapvető szabályokat kell figyelembe venniük a hölgyeknek hivatalos öltözköknél?
 - a) **A szoknya hossza térd közeli legyen, a blúz takarja a vállakat**
 - b) A szoknya hosszára nincs szabály, de a blúz takarja a vállakat
 - c) Nem fontos, hogy a blúz takarja a vállakat

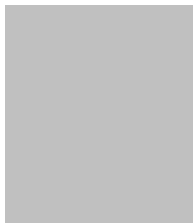
Írjunk önéletrajzt!

1. fázis: A foglalkozás vezetője elmondja, hogy a következő feladatban a résztvevők kapni fognak egy-egy Europass önéletrajz sablont, ami alapján saját magukra vonatkozóan ki kell tölteniük egy üres Europass önéletrajzot. A résztvevőknek 20 perc áll a rendelkezésükre, hogy megírják azt az önéletrajzot, amellyel megpályáznák álommunkájukat.
2. fázis: Miután mindenki elkészült a résztvevők egyesével ismertetik önéletrajzukat, felteszik esetleges kérdéseiket a foglalkozás vezetőjének.
3. fázis: Végezetül a csoport beszélget arról, hogy mennyire sikerült kiemelniük saját pozitív tulajdonságaikat, amelyek az adott munkához szükségesek, valamint megvitatják a jó önéletrajz ismérveit.

SZEMÉLYI ADATOK

Adja meg vezetéknévét és utónevét

[Nem kötelező minden címsort kitölteni. Kérjük, törölje az üresen hagyott rovatokat.]



Adja meg lakcímét: ország, irányítószám, város, utca, házszám

Adja meg telefonszámát Adja meg mobilszámát

Adja meg e-mail címét

Adja meg honlapja elérhetőségét

Adja meg azonnali üzenetküldő alkalmazásának típusát (pl. skype) Adja meg a fenti alkalmazásban használt azonosítóját

Neme Adja meg nemét | Születési dátum nn/hh/éééé | Állampolgárság Tüntesse fel állampolgárságát

BETÖLTENI KÍVÁNT
MUNKAKÖR
POZÍCIÓ / BEOSZTÁS
KERESETT MUNKAKÖR
MEGPÁLYÁZNI KÍVÁNT
TANULMÁNYOK

Írja be a betölteni kívánt munkakört / pozíciót vagy beosztást / a keresett munkakört / megpályázni kívánt tanulmányokat (törölje a bal oszlopból a felesleges rovatokat)

SZAKMAI TAPASZTALAT

[Szakmai tapasztalatait egyesével, külön-külön mutassa be, a legutóbbival kezdve, fordított időrendi sorrendben.]

Adja meg az időtartamot (től-ig)

Tüntesse fel foglalkozását/pozícióját

Adja meg a munkaadó nevét és székhelyét (ha szükséges, adja meg teljes címét és honlapját)

- Tüntesse fel főbb tevékenységeit és feladatköreit

Tevékenység típusa vagy ágazat Töltse ki a tevékenység típusának/ágazatnak megadásával

TANULMÁNYOK

[Minden egyes képzést külön tüntessen fel, a legutóbbival kezdve, fordított időrendi sorrendben.]

Adja meg az időtartamot (től-ig)

Írja be a megszerzett végzettséget/képesítést

Adja meg a képzés
EKKR szerinti
besorolását, ha van
ilyen

Adja meg az oktatási/képzési intézmény nevét és címét (amennyiben szükséges, az országot is)

- Sorolja fel a főbb tantárgyakat vagy az elsajátított készségeket

SZEMÉLYES KÉSZSÉGEK

[Törölje az üresen hagyott rovatokat.]

Anyanyelve

Írja be az anyanyelvét

Egyéb nyelvek

Írjon be egy nyelvet

Írjon be egy nyelvet

SZÖVEGÉRTÉS		BESZÉD		ÍRÁS
Hallás utáni értés	Olvasás	Társalgás	Folyamatos beszéd	
Adja meg a szintet	Adja meg a szintet	Adja meg a szintet	Adja meg a szintet	Adja meg a szintet
Adja meg nyelvvizsga-bizonyítványának nevét. Írja be a szintet is, ha ismert.				
Adja meg a szintet	Adja meg a szintet	Adja meg a szintet	Adja meg a szintet	Adja meg a szintet
Adja meg nyelvvizsga-bizonyítványának nevét. Írja be a szintet is, ha ismert.				

Szintek: A1/2: alapszintű felhasználó - B1/2: Önálló felhasználó - C1/2: Mesterfokú felhasználó
Közös Európai Nyelvi Referenciakeret

Kommunikációs készségek

Ismertesse kommunikációs készségeit. Részletezze, hol sajátította el őket. Például:

- jó kommunikációs készség, amelyet értékesítési munkám során szereztem

Szervezési/vezetői készségek	<p>Ismertesse szervezési/vezetői készségeit. Részletezze hol sajátította el őket. Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ vezetői készség (jelenleg egy 10 emberből álló csapatért felelek)
Munkával kapcsolatos készségek	<p>Ismertesse a munka szempontjából fontos további készségeit, amelyeket még nem említett korábban. Részletezze, hogy hol sajátította el őket. Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tapasztalat a minőségellenőrzési folyamatok terén (jelenleg a minőségellenőrzésért felelek)
Számítógép-felhasználói készségek	<p>Ismertesse számítógép-felhasználói készségeit. Részletezze, hol sajátította el őket. Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Microsoft Office™ eszközök magas szintű használata
Egyéb készségek	<p>Ismertesse egyéb fontos készségeit, amiket még nem említett. Részletezze, hogy hol szerezte őket. Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ács szakmában való jártasság
Járművezetői engedély(ek)	<p>Jelezzze a járműkategóriá(ka)t. Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B kategória

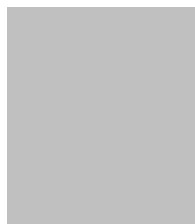
KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓK

Publikációk Prezentációk Kutatások/projektek Konferenciák Képzések Díjak és kitüntetések Tagságok Referenciák	<p>Sorolja fel fontosabb publikációit, prezentációit, kutatásait/projektjeit, konferenciákat, képzéseket, díjait és kitüntetéseit, tagságait, referenciáit. Törölje a bal oszlopban lévő rovatokat, ha nem szükségesek.</p> <p>Példa publikációra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hogyan írjunk sikeres önéletrajzt, Europass Kiadó, Budapest, 2012 <p>Példa kutatásra/projektre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A bajai új könyvtár főépítésze: tervezés, tendereztetés, a kivitelezés felügyelete (2008-2012).
--	--

MELLÉKLETEK

<p>Sorolja fel az önéletrajzhoz csatolt dokumentumok listáját. Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ diplomák és egyéb végzettségeket igazoló dokumentumok másolata; ▪ munkaviszonyról vagy munkavégzésről szóló igazolás; ▪ publikációk vagy kutatások.

SZEMÉLYI ADATOK



Neme

| Születési dátum

| Állampolgárság

BETÖLTENI KÍVÁNT
MUNKAKÖR
POZÍCIÓ / BEOSZTÁS
KERESETT MUNKAKÖR
MEGPÁLYÁZNI KÍVÁNT
TANULMÁNYOK

SZAKMAI TAPASZTALAT

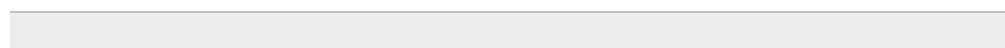
TANULMÁNYOK

SZEMÉLYES KÉSZSÉGEK

Anyanyelve

Egyéb nyelvek

SZÖVEGÉRTÉS		BESZÉD		ÍRÁS
Hallás utáni értés	Olvasás	Társalgás	Folyamatos beszéd	



Szintek: A1/2: alapszintű felhasználó - B1/2: Önálló felhasználó - C1/2: Mesterfokú felhasználó
Közös Európai Nyelvi Referenciakeret

Kommunikációs készségek

Szeretem a munkám

Ajánlott minimum a nyolc általános végzettség, de inkább középfokú tanulmányokat folytató/ középfokú végzettséggel rendelkező személy.

Feladat részletes leírása: A feladat 2 fázisban oldható meg.

1. fázis

A tréner 3 fős kiscsoportokat hoz létre. (A csoport létszámától függően, színes kártyák segítségével.) Minden csoport kap egy esetlapot, melyen egy sikeres munkahelyi történet található. Minden kiscsoport, a megadott kérdésekkel kiegészítve elemzi az adott történetet. Az elemzések segítségével megismerik azokat a tényezőket, melyek sikeressé tették a munkavégzést és új ötleteket kaphatnak saját karrierjük kialakításához.

2. fázis

A kiscsoportok prezentáció formájában bemutatják a saját „sikertörténetüket” a hozzá készített elemzésükkel együtt, majd a tréning résztvevői plenáris módon megbeszélik az elhangzottakat.

Munkahelyi szituációk

1. Informatikus vagyok - Szeretem a munkám

Zoli 38 éves, 12 éve foglalkozik informatikával, jelenleg egy magyar tulajdonú élelmiszer ipari cég informatikai vezetője és vezető rendszermérnöke.

- Milyen egy átlagos napod?

Igazából két részre osztható a munkám:

1. Vezetői: Mivel én vagyok a terület vezetője, minden olyan adminisztratív feladat, amivel egy vezető foglalkozik: nyilvántartások vezetése, költségtervek és kimutatások készítése, projektek tervezése és szervezése. Ezen kívül a kollégák feladatainak elosztása és munkák időbeli elosztása.

2. Rendszermérnöki: Én vagyok a második vonal az informatikai üzemeltetésben (hivatalosan ezt nevezik second level supportnak). Ez egyrészt az jelenti, hogy én tervezem meg és sok esetben én is készítem el az informatikai infrastruktúra azon elemeit, melyek a rendszerek alapjait képezik. Gyakorlatban ez a hálózati tervezést, illetve a szerverek alap

kialakítását jelenti. Másrésztől segíték az olyan problémák megoldásában, amelyekkel a kollégák nem boldogulnak.

- Milyen képzés kellett ahhoz, hogy ezzel foglalkozhass?

Ez egy érdekes kérdés. Általában elvárás az egyetemi diploma (én például agrárinformatikusi diplomával rendelkezem), de nem ez a legfontosabb, hiszen a mi szakmánkban amit ma megtanulsz, az holnapra már elavult.

Inkább a probléma-megoldó gondolkodásmód a fontosabb. Ezen kívül nagyon fontos az absztrakciós képesség, hiszen sok olyan dologgal kell foglalkozni, ami fizikálisan nem valósul meg. Például: hogyan építünk fel egy elektronikus levelező szolgáltatást? Ekkor a különböző programokat (levélküldés, levél fogadás, levélszemét szűrés, biztonsági mentés) kell összefogni egyetlen egységgé. Ezen kívül fontos az egyedi tanulás igénye és az türelem és a koncentráció.

És persze szükség van az emberekkel való bántni tudás képességére és empátiára, hiszen legtöbbször a felhasználók problémáit kell megoldanunk. (Amennyiben ez nincs és érdeklődsz a számítógépek iránt akkor lehet programozónak kell menned. :-))

- Mi a legnagyobb félreértés a munkáddal kapcsolatban?

Azt gondolom a kocka (geek) fogalmát mindenki hallotta már. Az emberek képzeletében az informatikus egy misztikus, elvont világban élő fura figura aki messze él a valóságtól. Természetesen mint minden sztereotípiát, ez is részlegesen igaz. De van normális életünk, mi is fizetünk számlákat, szeretjük ezt, és utáljuk amaszt. Vannak társaink, családunk.

Persze az online világ képes beszippantani az embert, de hogy ez ne történjen meg, abban nagy szerepe van a velünk élőknek. Itt szeretnék hálát mondani minden kollégám nevében az összes informatikus társának, amiért türelemmel viseli a túlórákat, a hajnali telefonhívásokat és technokrata jellemünket.

- Mikor érezted úgy először, hogy „igen, ez az, ezt kerestem, itt a helyem”?

Amikor az első teljesen önállóan kitalált és megvalósított email rendszerem elindult (éles üzembe került, mondjuk mi.)

- Minek készültél gyerekkorodban?

Gyerekkoromban erdész akartam lenni, vagy hivatásos vadász. Ehhez képest nagy ugrásnak tűnik az informatikus, de mentségemül szolgálhat, hogy egy agrármérnöki diplomám is van.

- Mi eddig a legnagyobb eredményed, amire nagyon büszke vagy?

A legbüszkébb arra vagyok, hogy teljesen önállóan igazából komolyabb “hátszél nélkül” jártam végig a szakmai ranglétrát. Büszke vagyok arra, hogy tudásom és a gondolkodásmódom a kis cégektől a külföldi multi-ig mindenki számára megfelelő. És – bár ez szerénytelenül hangozhat – arra, hogy a kollégák felnéznek rám és elfogadják a véleményemet.

- Van olyan ember, aki sokat segített, támogatott téged az utadon?

Igazából sokat köszönhetek az első főnökömnek. Tőle tanultam az analitikus gondolkodásmód fontosságát, és azt is hogyan kell egy vezetőnek viselkednie, akár a beosztottjaival, akár a főnökeivel.

A másik ember a párom, aki mindig támogatott, mellettem állt.

- Milyen kihívások vannak a munkában?

Nos a mi munkánk mindennapja kihívás hiszen reggel nem tudjuk, mi fog történni napközben és meddig fogunk dolgozni aznap, bár mindenféle figyelő rendszerünk van- de azt még mi sem tudjuk megmondani mikor jön egy vihar és lesz 2 hetes áramszünet vagy villámcsapás.

A legkimerítőbb a un. stupid user. (Félreértés ne essék, ezt a fogalmat nem azokra a felhasználókra használjuk, akik kevésbé értenek az informatikához). Ők azok, akinek türelemmel százszor elmagyarázol valamit, de száz egyedszerre sem érti, majd megkérpsz valakit Ő is mondja már el, mert hátha én magyarázom rosszul, de akkor sem érti, majd megunod és inkább megcsinálod helyette, csak haladjunk már. És mindezt nem azért mert hiányosak a képességeik, hanem mert kényelmesebb neki.

- Mikor szoktad úgy érezni, hogy „ezt nem fogom már kibírni”?

Igazság szerint az ember néha belefárad a feladatokba és az állandó készenlétben állásban. Számomra ilyenkor segít egy este a párommal.

- Mivel kapcsolódsz ki munkaidőn kívül?

Ez egy komoly probléma, mivel bármikor történhet valami, az agyad mélyén állandó készenlétben vagy ezért nehéz kikapcsolódni. Igyekszem minél többet szakmán kívüli

dolgokkal foglalkozni, olvasni, túrázni, filmet nézni. Jobb lenne többet mozogni, de kicsit lusta vagyok...

- Mit tanácsolsz annak, aki hasonló pályára készül?

Aki ezzel akar foglalkozni, annak fel kell készülnie az állandó készenlétre, hiszen az ügyvezetőn kívül Te vagy azaz ember akik bármikor felhívhatnak és reagálnod kell a problémára.

A másik dolog, hogy folyamatosan fejlődöd kell, az informatikában a mainstream irány hónapról-hónapra változik, olvasnod, figyelned és tesztelned kell, hogy tudd, mi a hasznos számodra (mármint a cégednek, ahol dolgozol).

Még egy fontos dolog: tanulj meg kommunikálni a szakmán kívüli emberekkel (főleg a felsővezetőkkel). Egy-egy problémát minél kevesebb szakmai bullshittel kell számukra tálalni, mégpedig úgy, hogy azért ne vesszen el a probléma súlyossága. Különben csak annyit tudnak: megint pénz kell valami homályos-misztikus dologra.

- Milyen kérésed lenne a hozzád forduló ügyfelekhez?

Sokat segítene a munkánkban, ha a felhasználók pontosabban fogalmaznánk meg a gondjainkat, például nem csak az mondnák: “rossz a gépem”, hanem azt is, hogy “nem megy a levelezés”. És ha lehet, jegyezzék meg, vagy írják le a felbukkanó hibaüzeneteket, mielőtt bezárják őket.

- Milyen tipped van a számítógép-használók számára?

Talán a legfontosabb, hogy megfelelő és jó jelszót válasz, és tartsd őket biztonságban. A jó jelszó legalább 8 karakter hosszú legalább egy nagy betűt és számot tartalmaz, és ha lehet van benne valami speciális karakter (pl. @, !, +).

A másik: nagyon figyelj oda mire kattintasz rá, és kellő odafigyeléssel kezeld a social networköket (facebook, twitter, google+), főleg azt, milyen tartalmat és kivel osztatsz meg.

2. Kreatív producer vagyok – Szeretem a munkám

Zsuzsi 31 éves és kreatív producerként dolgozik egy kreatív produkciós stúdióban, London Shoreditch városrészében. A reklámfilmtől kezdve egészen a metró plakátig mindenfélét készítenek. A gyártást teljes egészében a cég intézi a castingtól a fotózáson/filmezésen

keresztül az utómunkáig. Zsuzsi egy nagyobb váltás után kötött ki a reklámszakmában, de mivel nagyon élvezi a sokrétű feladatokat és szeret emberekkel dolgozni, ebben találta meg a hivatását.

- Miből áll a munkád?

Reggel kelés, rohanás elérni a vonatot (Lewishamben lakunk a párommal), olyan 9:30 körül beérek a munkahelyre, de már a vonaton nézem, hogy este milyen e-maileket kaptam. A cégünk sokat dolgozik amerikai kliensekkel és ügynökségekkel, úgyhogy elkerülhetetlen, hogy reggel 2-3, néha 10 e-mail is várjon. Amint beérek, megnézem, hogy mik a napi sürgős elintéznivalók, és sokszor írok magamnak egy 'TO-DO' listát, amit pipálgatok a nap előrehaladtával. A munkám nagy része abból áll, hogy problémákat oldok meg, időbeosztást csinálok másoknak, felügyelem a költségeket és körbejárok, hogy ellenőrizsem, a csapat minden egyes tagja tudja-e, hogy mit csinál, hová kell eljutnia a nap végére, és hogy minden információjuk megvan-e ehhez. Az ügyfelekkel való kapcsolattartás és kommunikáció az egyik legfontosabb feladatom, de ezen kívül minden mást is mi intézünk. Ha például fotózásunk, forgatásunk van, mi intézzük a castingot, a kellékeket, a ruhát, a cateringet, a stúdió foglalást, stb. Sokáig itt ülhetnénk, amíg felsorolok mindent. :)

- Milyen képzés kellett ahhoz, hogy ezzel foglalkozhass?

Végeztem egy *Prince 2 Project Management* kurzust, plusz egy *Team Management and Leadership* kurzust. Nem kötelező ezeket a kurzusokat elvégezni ehhez a munkához, szerintem a projekt management egy olyan munkakör, amit minden épeszű, logikus ember el tud végezni – elvégre a saját életünket is menedzseljük. Nézzük, mennyi pénz jön be a hónap elején, mennyi a kiadásunk, hol tudunk megtakarítani, mikor hova megyünk, stb. A legfontosabb, ami ehhez a munkához kell, az az, hogy rendszerezettek legyünk, figyeljünk a részletekre, és kövessük, az adott cég által előírt munkafolyamatokat, hogy jogilag is minden rendben legyen. Plusz nem árt egy kis kreatív háttér, merthogy ez a fajta producerkedés CG/VFX (számítógépes- és videografika) és retusálási alapokkal is jár. Anélkül, hogy ismernéd ezeket a munkafolyamatokat, nehéz az ilyen projekteket intézni, és mindig megmagyarázni a kliensnek, hogy a folyamatban most hol tart az ő termékük.

- Mi a legnagyobb félreértés a munkáddal kapcsolatban?

A producer/project management nagyon összetett munka. Sokan azt hiszik, hogy csak ülünk és e-mailezünk egész nap. De a csapatépítés, a csapat támogatása is épp olyan fontos része a munkának. Mi számoljuk ki, mennyire profitált egy-egy elvégzett munka, mi hozunk új munkaerőt a céghez, és ha kell, szabadúszókat keresünk. Arról ne is beszéljünk, hogy egy-két kliens azt várja, hogy fogjam a kezüket minden egyes lépésnél, mint egy kisgyereknek, és elmeséljem, most mi fog történni. Ez is nagyon időigényes, viszont a klienssel való kapcsolatban ez nagyon fontos, és ha jól csinálom a munkám, akkor az ügyfél visszajön, és újabb munkával bíz meg minket.

- Mikor érezted úgy először, hogy „igen, ez az, ezt kerestem, itt a helyem”?

Amikor a jelenlegi munkahelyemre jöttem. A Taylor James egy nagy presztízsű cég, kreatív portfólióval. Az emberek kedvesek és élvezet olyanokkal dolgozni, akik ugyanúgy rajonganak azért, amit csinálnak, mint te! Régóta éreztem, hogy én a média világában akarok dolgozni, és amikor idekerültem, minden a helyére kattant.

- Minek készültél gyerekkorodban?

Mindig imádtam rajzolni. Aztán jött a nagy kérdés, merre tovább, és végül a BME-n kötöttem ki és az Építészmérnöki Karon végeztem 2007-ben. Már az egyetem alatt eldöntöttem, hogy ki akarok menni külföldre, és egy barátnőm látogatása révén jutottam el Londonba. Itt éreztem először, hogy IGEN, itt tudnék élni. 2007 tavaszán diplomáztam, és szeptemberben már a gépen ültem, nagy reményekkel és a portfóliómmal a kezemben. Nagyon nagy szerencsém volt, hogy gyakorlatilag 2 hét alatt el tudtam helyezkedni a szakmámban, mint *Architectural Assistant* (építészsasszisztens). Szerettem csinálni, de valami hiányzott. Mindig is imádtam grafikázni, és épp be akartam iratkozni egy részidős kurzusra, mikor a recesszió miatt elbocsátottak a munkahelyemről. Egy pár kemény hónap következett, de nem adtam fel. Végül jelentkeztem egy digitális céghez, ahol építészeti vizualizációkkal foglalkoztak. Gondoltam, mi lehet nehéz építészek menedzselésében... Fel is vettek, és ennél a cégnél voltam majdnem 4 évet. Ez tökéletes volt arra, hogy a project manageri vénámat erősítsem és elhatározzam, hogy én nem akarok építészként dolgozni, hanem inkább a média és a TV világa érdekel. Idén februárban váltottam, és imádom, amit csinálok. Építész munkakörbe már biztosan nem fogok visszamenni. Ha nagyon hiányozna, akkor a párommal tudok közös projekteket csinálni, aki építész/városépítész asszisztens egy nagy cégnél.

- Mi eddig a legnagyobb eredményed, amire nagyon büszke vagy?

Érdekes, hogy az eddigi legnagyobb eredményem nem a jelenlegi céghez kapcsolódik. Az előző cég a 2012-es londoni olimpia hivatalos digitális képbeszállítója volt, és ennek kapcsán volt szerencsém a londoni ceremóniákon dolgozni. Ez volt életem egyik legizgalmasabb korszaka. Ha valakit érdekel, szívesen mesélek róla a kommentekben. :)

Szeretnék senior szintig eljutni, és emberekkel foglalkozni. Szeretek embereket motiválni, és élvezem, amikor elérnek valamit és boldogok. Akkor tudom, hogy ahhoz nekem is volt egy ici-pici közöm.

- Van olyan ember, aki sokat segített, támogatott téged az utadon?

A legfontosabb tanácsadóim és segítőim az életben az édesapám és édesanyám. Nélkülük sehol nem lennék. Egyeként nagyon nehéz volt nekik elengedni engem a nagy ismeretlenbe, de akárhányszor is van problémám, egy telefonhívásnyira vagy skype nyira vannak tőlem, és mindig találunk megoldást. Apukám tréningezett erre a munkára és nála jobb mentort el sem tudok képzelni – ezúton is Köszí Apu!

Kliens kihívások

Sok kliensnek annyi fogalma van a digitális dolgokhoz, mint egy tehénnek a kvantummechanikához. A minap az egyik kliensünk írt egy levelet, név nélkül és szabad fordításban:

„Ha a 375×375 kép méret téglalap, akkor ezt a képkivágást használják! (Itt képzelj egy beillesztett képet téglalap formában kivágva.) Ha a 375×375 egy négyzet, akkor ezt a képkivágást kövessék! (Itt beillesztett egy négyzetesen kivágott képet)”

Ehhez hasonló e-maileket kapunk majdnem minden héten...

- Milyen kihívások vannak a munkádban?

A határidők, és ha azt érzem, hogy a csapat nagyon nem akar dolgozni, néha nehéz megtalálni azt az egy dolgot, amivel lehet őket motiválni. Plusz az értetlenkedő és bunkó kliensek. Abból is kiapadhatatlan a forrás.

- Mikor szoktad úgy érezni, hogy „ezt nem fogom már kibírni”?

Jó főnökeim vannak. A cég vezetője egy rettenetesen szimpatikus úriember, aki teljes mellszélességgel áll mellettünk. Bármilyen probléma van, segít. A múlt hónapban történt,

hogy nagyon kimerített 2 munka, amit egyszerre csináltam, és pont egyszerre lettek problémások. Mindeközben kaptam pár rossz hírt is magánéletileg, és nehéz volt vele megbirkóznom. A főnökeim félrehívtak és felajánlották, hogy menjek haza délutánra, és ők átvesznek mindent. Pihenjek. Másnapra sokkal, több erővel és pozitívizmussal vágtam neki a feladataimnak.

- Mivel kapcsolódsz ki munkaidőn kívül?

Nagyon szeretek fotózni, rajzolni, sétálni, kávézóban ülni, vagy csak barátokkal elmenni piknikezni a Regent's Parkba. A párom segít, hogy ezek a kikapcsolódások tényleg jók legyenek. Szeretünk moziba is járni, és elmenni egyszer-egyszer randizni.

- Mit tanácsolsz annak, aki hasonló pályára készül?

Erre a pályára szerintem az élet, ami a legjobban fel tud készíteni. Ezen kívül ha van kreatív vénád és tudsz egy-kettőt a fotózásról, CGI folyamatokról, akkor tuti itt a helyed!

- Milyen kérésed lenne a hozzád forduló ügyfelekhez?

Olvassák el az e-mailjeiket. Nem azért írom őket, mert unatkozom, hanem mert értékes információ van bennük a projektekről. :)

3. Irodavezető vagyok - Szeretem a munkám

Kriszta 28 éves, és egy telekommunikációs cégnél irodavezető — nem ő szerepel a képen. :) Az irodavezető fogja össze az iroda életét, szortírozza a feladatokat, átlátja a folyamatokat, teendőket, de Kriszta foglalkozik betanítással, ügyintézással, és még egy csomó kisebb-nagyobb feladattal. Szerintem legfontosabb mondat Kriszta válaszai közül, ami jól leírja a szakmáját, a következő: “Az irodavezetés egy támogató jellegű háttérmunka.”

- Miből áll a munkád?

Erre nem lehet röviden válaszolni. :) Nem nagyon mondhatom azt, hogy van átlagos napom, mivel hihetetlen sokrétű az, amit csinálok, soha nem unatkozom, és nagyon sok újdonságot tanultam a két év alatt, amióta a cégemnél vagyok. Vannak persze visszatérő tevékenységek, amelyek olyan dolgokból állnak, mint hogy bevásároljak az iroda konyhájába, hivatalos dokumentumok iktatását végezzem, taxit hívjak a partnereknek, vagy leszaladjak a postára, névjegyeket rendeljek, miután ellenőriztem a látványtervüket stb. De mivel a mi cégünk folyamatos változáson megy keresztül, van időszak, amikor nagy a fluktuáció, így

emberhiány miatt pénzügyi, humán erőforrás feladatokat is nagyban elláttam/ellátok. Azért szeretem ezt a munkát, mert mindenbe belekóstolhatok egy picit, így nagyon széles ismereteket szerezhetek sokféle beosztással kapcsolatban.

- Milyen képzés kellett ahhoz, hogy ezzel foglalkozhass?

Alapvetően az irodavezetés nem specifikus munka, így nem kell hozzá külön képzés. Bölcsész végzettségem van, de ugyanakkor elemző és kontrolláló személyiségjegyekkel is rendelkezem. Talán erről a főnökömet kellene inkább megkérdezni, miért engem választott. :) Attól függően, hogy milyen üzletágban tevékenykedik az adott cég, más feladatköröket kell ellátnia az iroda vezetőjének. Ha mégis egyszerűsíteniem kéne, azt mondanám, hogy két tulajdonság elengedhetetlen az ilyen típusú irodai munkához.

A türelem és az elemző készség nagyon fontos. Türelem azért, mert emberekkel kell dolgoznunk, és mivel nem vagyunk egyformák, a kollégákkal és a főnökkel is egyaránt érdemes megtalálni a megfelelő hangnemet. Ehhez rugalmasság is szükséges. Az én munkámban elengedhetetlen a kollégákkal történő napi szintű kapcsolattartás. Szükségük van a törődésre, arra, hogy foglalkozzam velük, de mivel a HR-es kollégáknak sok a dolguk, és én majd minden területre rálátok, szoktam ebben is segíteni nekik. Egyfajta pszichológusi tevékenység ez, amikor mindig van egy jó szavad a postáshoz, megdicséred a főnök nyakkendőjét, figyelsz a partner igényeire, de közben elbeszélgetsz a többi kollégával arról, hogy mit főztek tegnap. A másik az elemző készség, szerintem ez a lehető legfontosabb tulajdonsága annak, aki nem csak egy speciális feladatkört lát el adminisztratív területen. A részfeladatokat össze kell fogni, ha több kézben vannak, a folyamatokat át kell látni, a kollégákat és nem egyszer a feletteseimet is terelgetni, irányítani kell, emlékeztetni a szükséges információkra, határidőkre. Nagyon fontos a jó memória, a segítőkészség, és hogy rálássunk minden területre, feladatkörre. A vezetés szó is sokat elárul arról, hogy milyen típusú feladatkör az, amit el kell látnom. Az irodavezetés egy támogató jellegű háttérmunka.

- Mi a legnagyobb félreértés a munkáddal kapcsolatban?

Az irodavezető a modern kor titkárnője, ehhez képest nagyon sok helyen alulértékelik ezt a pozíciót. Nem tudja senki, hogy pontosan mit csinálunk. Sokan azt is gondolják, hogy az irodavezetés kimerül abban, hogy kávéfőző és telefonon csevegünk, vagy körmöt

lakkozunk, de a valódi háttérmunkát, mivel eléggé megfoghatatlan, általában nem érzékelik, vagy nem kötik az adott személyhez. Jelen esetben hozzánk. Így sokan azt hiszik a munkánkról, hogy természetes, holott nagy energia befektetés van mögötte. A másik félreértés az, amikor azt hiszik az emberek, hogy mert irodavezető vagy, bármilyen munkát el tudsz végezni, ha nincs rá ember.

- Mikor érezted úgy először, hogy „igen, ez az, ezt kerestem, itt a helyem”?

Ez még az előző munkahelyemen történt, amikor a csoportvezetőnk asszisztense voltam. 15 embert tanítottam be egy munkafolyamatra, miközben a főnök utasításait fordítottam le nekik. Mindkét fél elégedetten távozott:) Ekkor tudtam azt, hogy az asszisztencia az, amiben megtalálhatom önmagam.

- Minek készültél gyerekkorodban?

Kulturális pályára készültem, irodalmat szerettem volna tanulni és azzal foglalkozni, később filmes pályát képzeltem el magamnak, de mindig tudtam, hogy egy irodában fogok végül kikötni. Ez nem negatívum, ellenkezőleg, nagyon örülök neki, mert imádom csinálni.

- Mi eddig a legnagyobb eredményed, amire nagyon büszke vagy?

Rendkívül büszke vagyok arra, hogy nagyon jól tudok betanítani speciális munkafolyamatokat. Amikor a cégnél kezdtem, még volt olyan időszak, hogy senki nem volt az irodában, vagy csak ritkán jártak be, mert tárgyaltak vagy otthonról dolgoztak a kollégák és a főnök. Ha szükségem volt segítségre, ritkán volt elérhető közelségben ember, akitől megkérdezhettem volna. Amikor az egyik HR-es kolléganőnek és később a pénzügyes kolléganőnek betanítottam azokat a munkafolyamatokat, amelyeket addig én végeztem, és közben elmondtam a cég felépítését, az egymásra épülő folyamatokat, majd láttam, hogy ez működik, és könnyen tudnak ezek után dolgozni, akkor nagyon büszke voltam magamra. Szerintem nagyon fontos, hogy az ember értse azt, amit csinál, és én nagyon örülök annak, hogy ezt megfelelő formában át is tudom adni.

- Van olyan ember, aki sokat segített, támogatott téged az utadon?

Az előző munkahelyemen egy speciális, betanítást igénylő munkát végeztem. Ki akartam törni belőle, mindenáron valami kreatív munkát szerettem volna végezni, de csak nagy nehezen sikerült. Az akkori főnököm meglátta bennem az asszisztensi tulajdonságokat, amiktől jó lehetek, hogy rá tudok érezni mások kívánságára, hogy nagyon jól együtt tudok

dolgozni a legtöbb emberrel, mert rugalmas vagyok. Segített és támogatott, miatta jöttem rá arra sok év után, hogy ebben vagyok jó, és ezt akarom csinálni.

- Milyen kihívások vannak a munkádban?

Az a legkimerítőbb, hogy szimultán kell figyelni, sokszor hirtelen kell egy témáról átkapcsolni egy másikra. Mindig jelen kell lenni, mert nem tudhatom, hogy épp milyen kérdéssel/kéréssel kapcsolatban keresnek meg, de ha ez megtörténik, illik tudni a választ.

Illetve mindig lesz olyan ember, akinek rossz napja van. Ezt egyszerűen meg kell szokni, és kész. Ha tudjuk kezelni és nem vesszük magunkra, sokkal könnyebb lesz elviselni egy-egy kellemetlen megnyilvánulást.

- Mikor szoktad úgy érezni, hogy „ezt nem fogom már kibírni”?

Két alkalommal volt olyan, hogy besokalltam, és azt gondoltam most váltanom kell. Az egyik a főnököm miatt volt, mert hihetetlenül nehéz természete van, és nem kaptam tőle megfelelő segítséget, de még támpontot sem egy-egy feladat megoldásához. Mindig azt várta el, hogy oldjam meg, de az már nem zavarta, hogy hogyan. Ez nem volt személyes, mindenkivel ilyen, de sajnos ezzel az én munkámat nehezítette. Azért maradtam mégis, mert egyrészt szeretem a kihívásokat, és úgy érzem, hogy az ilyen helyzetek megerősítenek. A másik pedig, amikor elértem a teljesítőképességem határát. Legalábbis úgy gondoltam. Nem láttam a feladatok végét, ideges voltam, nem jöttem ki jól a könyvelőnkkel, és a kollégáktól is csak a panaszáradat zúdult rám. Úgy éreztem magamra hagytak, és ettől nagyon elkeseredtem. Mégis az a gondolat segített, hogy nagyon, de nagyon szeretem a kollégáimat, és ez ad erőt minden egyes alkalommal. Ha nem is rögtön, de megérzik, ha baj van, és támogatnak. Egy összetartó csapat nagyon fel tudja dobni az embert. Ha vannak közös viccek, közös időtöltések, olyan „napi marhaságok” amik összekötnek minket, az ad igazán erőt.

- Mivel kapcsolódsz ki munkaidőn kívül?

Főleg filmeket, sorozatokat nézek, színházba járok, a barátaimmal találkozom, macskát simogatok. :) A sportolás is jót tesz, főleg, ha ülőmunkát végez az ember számítógép előtt. Sokszor olyan is van, hogy elmegyünk egyet sörözni a kollégákkal.

- Mit tanácsolsz annak, aki hasonló pályára készül?

A gondolatolvasás egy jó tulajdonság, bár kevesen rendelkeznek vele. :) Sajátítsátok el, és nyert ügyetek van! No, viccet félretéve, a jó irodavezető olyan, mint a jó feleség. Ő irányítja a férfit, de úgy, hogy az még véletlenül se vegyen ebből észre semmit. :)

- Milyen kérésed lenne a hozzád forduló ügyfelekhez?

A „köszönöm” egy olyan szó, amelyből soha nem elég. Rendkívül jól esik az embernek, ha értékelik az igyekezetét, és észreveszik, hogy miattuk dolgozik. Akár egy gyógyszerárban, csemegeboltban, dolgozunk, fontos, hogy figyeljünk a másik emberre, hogy enyhítsük a saját és ezzel a másik feszültségét. A rohanó világban olyan ritka a türelem és a segítőkészség. Legalább mi ne gyarapítsuk. A titkárnő is ember, szívesen veszi, ha megköszönik neki a pohár vizet, vagy a taxit, amit hívott nekünk.

4. Bíróságon dolgozom - Szeretem a munkám

- Miből áll a munkád?

A cégek adminisztratív nyilvántartása és törvényességi felügyelete tartozik a mi ügyszakunkra. Munkakörönként változóak a hatáskörökbe utalt ügyek; én bírósági ügyintézőként dolgozom, ebben a tisztségben ez az egyetlen ügyszak, ahol nagyon sokrétű, önálló munkára vagyunk/lehetünk hivatottak. Egy átlagos napot az érkezett ügyek száma és jellege határozza meg, alapvetően saját magunk osztjuk be az időnként, a lényeg, hogy a törvényi határidőben kész legyen a munka. A mostani - a cégek kötelező adatszolgáltatása miatt- egy nehezebb, dömping jellegű ügyérkezésű időszak, és ennek “tűzoltása” folyik, kb. még fél évig.

- Milyen képzés kellett ahhoz, hogy ezzel foglalkozhass?

Szakirányú főiskolai végzettség szükséges, igazságügyi ügyintéző a szak neve, már több jogi karon is indul. Én nem konkrétan ezt a szakot végeztem, de hasonlót.

- Mikor érezted úgy először, hogy „igen, ez az, ezt kerestem, itt a helyem”?

Már az első évben, a beilleszkedést követően éreztem, hogy itt a helyem, szükség van rám és megbecsülik a munkámat.

- Minek készültél gyerekkorodban?

Fogorvosnak készültem kisiskolás koromban, ahhoz képest ez most egészen más. Gimis koromban nagyon bizonytalan voltam a pályaválasztást illetően, terelgetni kellett, de alapvetően humán tárgyakban voltam jó és azok érdekeltek, tehát az irány nem volt kérdés.

- *Mi eddig a legnagyobb eredményed, amire nagyon büszke vagy?*

Idén lesz 5 éve, hogy itt dolgozom és egy kolléganőmmel karöltve rendezünk egy "jubileumi" bulit. Lassan kezdődhet a szervezés. :) Tavaly egy másik kolléganőmmel együtt kaptunk egy nagyobb elismerést (jutalom formájában), amire eddig nem volt példa. Szeretnék precízebb és figyelmesebb lenni, mert ezzel néha van gond. Minél több tudást beszippantani (ez a folyton változó jogszabályi környezet miatt mindig adott).

- *Van olyan ember, aki sokat segített, támogatott téged az utadon?*

A gimnáziumból az osztályfőnökömnek és az igazgatónőnek köszönöm a tippet, az elindulásban a segítséget.

Akinek igazán sokat köszönhetek azonban az első főnököm. Egyszerűen imádom, fantasztikus ember és főnök egyaránt; pár éve sajnos nyugdíjba vonult. Tőle mind emberileg, mind szakmailag rengeteget kaptam. A legfontosabb talán, amit tőle tanultam a munka és a szakma iránti alázat, az elhivatottság volt. Mindig jó példával járt elő.

- *Mégsem bolond*

Kapásból az első munkanapom április elsején volt, ez lehetett volna vicces, szivatós, de nem lett az, mert senkinek nem jutott eszébe, hogy aznap van bolondok napja.

- *Milyen kihívások vannak a munkádban?*

Jogalkalmazóként kiszolgáltatottak vagyunk a folyton változó jogszabályi környezet miatt, ezért sokszor nehéz megfelelni az elvárásoknak, és új ügyintézési gyakorlatot kialakítani. Fárasztónak inkább csak akkor tartom a munkát, amikor dömping-időszak van (mint például most is), és nincs túlórázásra lehetőség, ezért a nyolc órában próbálja az ember kihozni magából a 120%-ot.

- *Mikor szoktad úgy érezni, hogy „ezt nem fogom már kibírni”?*

A legidegesítőbb, amikor egymást marja két kolléganőm és nem tudunk igazságot tenni. Ez már egy állandósult dolog, nem bírnak túllépni egymás dolgain, hozzáállásán. Ezen kívül nem szokott tele lenni a hócipőm, mert a közvetlen kolléganőimet imádom, nagyon jól megértjük egymást, ahogy azt már írtam is, jó kis csapat vagyunk. :)

Négyen vagyunk csajok egy szobában, mindig vidám a hangulat, jókat kacagunk együtt. Összetartó csapat vagyunk: minden nap tornázunk délben, és nem rég elmentünk együtt egy ingyenes nordic walking oktatásra is — aki nem ismeri, próbálja ki, mert fantasztikus, mindent átmozgat.

- Mivel kapcsolódsz ki munkaidőn kívül?

Külföldön dolgozó barátaimmal való találkozásokat várom nagyon. Párommal bármilyen kellemes, közös programon részt veszünk és a cicámmal is sokat foglalkozom. Imádom a filmeket, szoktam olvasgatni is.

- Mit tanácsolsz annak, aki hasonló pályára készül?

Mivel nem igazán készültem erre a pályára, ezért tanácsaim nincsenek. Szerintem első hangzásra nem a legvonzóbb munkahely, hiszen ez egy klasszikus aktatologatós, számítógép előtti munka. A szépsége nem is a milyenségében rejlik, hanem abban, ahogyan a jó légkör, a kiváló kollégák miatt megkedveli az ember.

- Milyen kérésed lenne a hozzád forduló ügyfelekhez?

Csak annyi a kérésem, hogy mielőtt kérdeznek, olvassák el a jogszabályt. A könyvelőhöz hasonlóan én is azt javasolnám, hogy ne az utolsó pillanatban adják be a kötelező céges adat kiegészítéseket, és aztán meg utólag pánikoljanak, hogy bírságot kell fizetniük esetleg.

5. Gyógytornász vagyok – Szeretem a munkám

Sára 27 éves, jelenleg 2 éves Hanga lányával és pár hónapos Marci fiával van otthon, egyébként gyógytornász egy budapesti gyermekkórházban.

Továbbra is lehet jelentkezni! Ha olyan munkád, ami átlagos, különleges, szokatlan, félreismert, népszerű vagy nem túl kedvelt, de függetlenül ettől te imádod és megtaláltad magad benne, és szívesen elmondanád másoknak is, hogy miért, írd! Részletek a felhívásban.

- Miből áll a munkád?

Egyéni kezeléseket tartok a kórházban fekvő gyerekeknek, illetve a már otthonról ambulánsan bejáró betegeknek. Legtöbb betegem az égésosztályról van, de dolgozom a sebészetben, csecsemőosztályon, belgyógyászatban is. Az égésosztályon ott vagyok a viziten, kötözésekre megyek, hogy lássam, mi van a kötés alatt, esetleg altatásban átmozgassam,

konzultálni tudjak a gyerekről a kezelőorvossal. Segédeszközt rendelek, ha kell, gipszsínt készítek és persze nap végén adminisztrálok.

- Milyen képzés kellett ahhoz, hogy ezzel foglalkozhass?

Főiskolai diplomát kellett szereznem. Fontos az empátia, a jó kommunikációs képesség, hogy megtaláld a hangot a kollégákkal (mert csak akkor van érdemben eredménye a gyógyításnak ha *teamben* történik!), a gyerekekkel és a szülőkkel is. Találékonyság, rugalmasság, kreatívság, mert minden gyerek más, mindenkit mással tudok rávenni, hogy megcsinálja, amit kérek. És vidámság, humor, mert gyerekekkel komolyan nem lehet. :)

- Mi a legnagyobb tévedés a munkáddal kapcsolatban?

A gyógytornász nem masszőr!

- Mikor érezted úgy először, hogy „igen, ez az, ezt kerestem, itt a helyem”?

Amikor gimi alatt először mentem éjszakai ügyeletre egy kedves orvos ismerősünkhöz, hogy lássak belülről egy gyerekgyógyászati kórházat. Végül ebben a kórházban dolgoztam.

- Minek készültél gyerekkorodban?

Amióta az eszemet tudom gyerekekkel szerettem volna foglalkozni! Tanító néni, majd gyerekorvos szerettem volna lenni.

Akikért megéri

Könnybe lábadt a szemem, amikor egy jobb karját elvesztő jobb kezű gyerektől, akit meg kellett tanítani egy karral élni, kaptam egy rajzot, amit már a bal kezével rajzolt..., amikor egy ujjait elvesztő gyerek rajzolt nekem..., amikor a kis betegem bejelöl facebook-on és még évek múlva is ír a születésnapomra és megkérdezi, hogy vagyok.

Voltak olyan gyerekek, akik nem azért sírtak, mert be kell jönni a tornaterembe, hanem mert haza kell menni. :)

- Mi eddig a legnagyobb eredményed, amire nagyon büszke vagy?

Minden olyan kis betegre, akivel sikerült megértetnem, hogy ez érte van, és aki lelkiismeretesen végigcsinálta a sokszor fájdalmas (égés után a torna nagyon fáj...) tornát.

- Milyen céljaid vannak, amiket még szeretnél elérni a munkádban?

Ez egy olyan szakma, ami folyamatosan fejlődik, szeretnék én is fejlődni vele! Szeretnék majd anyaként is helytállni a szakmában, úgy, hogy közben anya is maradjak.

- Jólelkű segítő

Amikor elkezdtem ott dolgozni, nem volt tornaterem, így a kórteremben, a folyosón tornáztattuk a gyerekeket. Az igazgató azt mondta, hogy a pincében az egyik dohos raktárból lehetne, de nincs rá pénz. Ekkor elkezdtem jótékonyági akciókat szervezni, találtam egy vállalkozót, aki ingyen elvállalta a munkálatokat, az adományból szerzett pénzből pedig be tudtuk rendezni.

- Milyen kihívások vannak a munkádban?

Minden beteghez külön kell alkalmazkodni. Lehet, hogy két ugyanolyan esetet teljesen máshogy kell elkezdni kezelni, mert egyik gyereknél bejön valami, de a másikinál abszolút mással kell próbálkozni,

- Mi a legkimerítőbb, amitől a legjobban elfáradsz?

A szülők...

- Mikor szoktad úgy érezni, hogy „ezt nem fogom már kibírni”?

Amikor valaki nem tartja be azt, amit az orvossal kérünk tőle és a hazaengedése után rosszabb állapotban jön vissza, mint ahogyan elengedtük. Sajnos sok ilyen volt. Ilyenkor kárba vesztetnek érzem a munkám, de tudom, hogy ez nagyrészt a szülőn múlik, így újra próbálom megértetni vele, hogy nem kiszúrni akarok velük, csak segíteni szeretnénk. Miért kezdem mégis előről a több heti munkát? Hát a gyerek miatt!

- Mivel kapcsolódsz ki munkaidőn kívül?

Sporttal, barátokkal.

- Mit tanácsolsz annak, aki hasonló pályára készül?

Minél több gyakorlatra menjen el, vállaljon önkéntesen gyakorlatot, ha talál olyan kórházat, ahol fogadják, mert ezt a szakmát tényleg nem lehet csak tankönyvekből megtanulni. Nagyon fontos a tárgyi tudás, de legalább ugyanannyira kell tudni bánni az emberekkel és alkalmazkodni minden egyes beteghez.

- Milyen kéreked lenne a hozzád forduló betegekhez?

Higgyék el, hogy a gyógytornász segíteni akar! Nem szadista, nem élvezi ha izzad, kínlódik a beteg, de tudja, hogy ez kell a gyógyuláshoz. Általánosságban pedig azt hiszem, a rendszeres mozgás előnyeit nem kell leírnom...

6. Autósiskolában dolgozom (mellette könyvelek) - Szeretem a munkám

Zsuzsi 26 éves, és két négyórás munka között egyensúlyozik. Ahogy ő mondja: “Két négyórás munkám van, ami mint tudjuk sosem 8 órára jön ki. :) Az egyik megnevezése könyvelő, a másik pedig irodai adminisztrátor, izgi mi?”

- Miből áll a munkád?

Délelőttönként egy szentesi könyvelőirodában dolgozok 7 kolleganővel és a főnök úrral együtt, a főnökasszony mindenese vagyok. Van, amikor a kolleganőmet a főnök titkárnőjét is helyettesítem, szóval a konkrét kettős könyvelésen kívül minden papíreltűntető hadműveletet elvégzek. Egy átlagos napom úgy szokott kinézni, hogy reggel betekerek a munkahelyre, elvileg 8-ra plusz mínusz amennyi sikerül, utána bedugom a rádiós magnót, ha az óra már 4:00-án villog akkor nekem arra a napra annyi volt a délelőtti közreműködésem. Aztán délután 1-re kell odaérnem a másik munkahelyre, egy szintén helyi autósiskolába. Nyitom az irodát és ott az összes adminisztrációt, ami egy autós vagy motoros tanfolyammal kapcsolatban felmerülhet, igyekszem naprakészen tartani, előkészítem a főnökömnek a Felügyeletre leadandó papírokat, vizsgajelentőket, megszervezem a vizsgákat. Közben a betérő tanulóink ügyes-bajos dolgát is elsimítom. Ha jön valaki érdeklődni, akkor elmondom neki mit- hogyan-mennyiért. Szóval a lényeg a délelőttömnél egy-két héttel, hónappal azelőtti számlákat, papírokat rendszerezek, kezelek. Délután meg egy-két héttel később következő időpontokat igyekszem az eszembe vésni. Épp ezért ha valaki megkérdezi, ma milyen nap van? Hát kettőt és könnyebbet. :)

- Milyen képzés kellett ahhoz, hogy ezzel foglalkozhass?

Diplomás közgazdász vagyok, pénzügyi-számviteli ügyintéző végzettséggel. Ez a könyvelőirodában jól jött, bár ott is az állásinterjún megkérdezte a főnökasszonyom, hogy van-e mezőgazdász végzettségem, mivel a feleség nevén van a könyvelőiroda, az ura meg kismillió mezőgazdász céget visz. Tehát itt is ott is képben kellene lennem. Erre mondtam, hogy nincs ilyen végzettségem, csak a józan paraszti eszem.

Az autósiskolában annyi volt a felkészítés, hogy az előző helyen (mert ez a mostani már a második autósiskola, amit elfogyasztok) a kolleganőm két napig személyesen pátyolgatott, utána belehajítottak az “egyedül vagy az irodában bármi bajod van, ott a telefon” életérzésbe. Szép volt.

A naprakészség, a kreativitás, spontaneitás és a találékonyság nagy előny. Persze a pontosságot és a jó emlékező képességet is nem árt a sajátodnak tudnod egy, jobban mondva két ilyen munkánál.

- Mi a legnagyobb tévedés a munkáddal kapcsolatban?

Szerintem az, hogy egyhangú, unalmas lenne. Sosem unalmas, mindig újabb jogszabály módosítást vezetnek be, mindig újabb tanulók jönnek. Ez igaz a könyvelő irodában való munkára is. Ott is újabb és újabb kihívások vannak.

- Mikor érezted úgy először, hogy „igen, ez az, ezt kerestem, itt a helyem”?

Amikor már túl voltam egy pár izzasztó helyzeten és nem azt gondoltam, hogy jesszusom, hol az EXIT tábla, hanem, hogy ez húzós volt, de meg tudtam oldani. Például, amikor a könyvelő irodában a főnök táskájából előkerült egy szép nagy számla, amit volt egy napom valahogy belevarázsolni a nyilvántartásba, a kolleganőkhöz odamentem, hogy na most vagyok vevő minden nemű kreatív ötletre. A „vén” rókák pedig feldobtak egy ötletet, ami bár nem egyszerűen, de megoldható volt. Vagy az a pillanat, amikor tavaly májusban, a frissen nyitott autósiskolában csak én és az iskolavezető meg egy oktató összehoztuk az első csoport KRESZ vizsgáját. Az is egy szívmengető pillanat volt.

- Minek készültél gyerekkorodban?

Matek tagozatos, később közgáz szakirányos voltam, szóval lényegében a lényemben van a számokkal való sakkozás. Ez a kétfajta munka pont összhangot teremt a számmániás és az emberközpontú életemben.

- Mi eddig a legnagyobb eredményed, amire nagyon büszke vagy?

Amire büszke vagyok, az a sok-sok megismert ember, akikkel az autósiskolában találkoztam. Akik még a mai nap is mosollyal az arcukon jönnek oda hozzám, köszönnek, váltunk pár szót és az esetek többségében nem csak a keresztnévére emlékszem, hanem egy két átidegeskedett pillanatra is, amikor készültek a vizsgára.

Az egyik célom, amit idén ősszel sikerült is megvalósítanom, az a mezőgazdasági technikus képzés elkezdése, a főnökasszonyom támogatásával. Jól fog jönni, mert amikor az

agronómusunk elkezdni mondani kinek, milyen munkát végzett el, néha a fülem kettéáll, mert halvány fogalmam sincs egy némelyik munka mit is takar az átlagember nyelvén. Szóval ideje lesz újra visszaülni az iskolapadba, hisz sosem késő el/újrakezdeni a tanulást.

- Van olyan ember, aki sokat segített, támogatott téged az utadon?

A szüleim, végig támogattak ezen az úton, a mai napig segítenek, hiszen még így nagy csataló fejjel is náluk lakom, kisebb-nagyobb súrlódásokkal, de jól kijövünk egymással. A kolleganőm, Kati, hiszen két éve neki jutottam eszébe, amikor a főnökasszonyunk újabb munkaerőt keresett. Így végre a szakmámban is van lehetőségem dolgozni. Kati azóta is segít mindenben, munkahelyen és munkán kívül is számíthatok rá, lassacskán a lányává fogad. :)

Ügyfélből barát

2011 augusztusában pénteken délután felhívott az egyik tanuló „lánykánk”, jelzem 12 évvel idősebb, mint én, de lelkében örökifjú marad mindörökre. Szóval felhívott, hogy tudja, hogy 5-ig vagyok az irodában, de neki a busza csak 5 után ér be Szentesre, megtudnám-e várni, mert be szeretne fizetni tanórát. Mondtam, hogy rendben, megvárom, ne rohanjon. Mondanom sem kell, péntek délután háromnegyed 6-ra ért be az irodába, bejött, mint egy csupa mosoly szőke tornádó, és egy pillanat alatt elfeledtette velem, hogy milyen hullafáradt voltam így a hét végére már. Gabikám bárkivel képes barátságot kötni 10 perc alatt. Azóta maratoni teázásokat rendezünk, hol náluk, hol nálam, átbeszéljük a gondjainkat, bajainkat. Az a munkával töltött plusz 40 perc bőven megérte ezekért az együtt töltött órákért. Jó üzletet kötöttem...

- Milyen kihívások vannak a munkádban?

A határidők betartása gyilkos dolog, ezt senkinek nem kell elmagyaráznom. A kedvencem, amikor a tanulóink vagy az ügyfeleink fülét már cakkosra rágom, hogy hozzanak be egy papírost, ami nélkül az egész anyaguk leadhatatlan, de csak nem hozzák. Vannak makacs emberek, de az én horoszkópom meg bak, szóval ezt benézték, mert ha valamit én valakitől akarok, az meg is teszi amit elvárok. Nincs apelláta.

Kalandos történetnek meg simán beillik a múlt őszi „kis” alakításom. Ugyanis némi szerencsétlen csillagállás miatt úgy széttörtem a sípcsontomat, hogy fél év táppénz lett belőle, meg két műtét. Addig is, amíg lábadoztam, belekóstoltam az otthonról dolgozók életébe. Mit ne mondjak, minden tiszteletem az övék, nekem néha gusztusom sem volt

megnézni az e-mailjeimet, hogy vajon kell-e aznap is valami csodát művelni. De szerencsésnek mondhatom magam, a mai világban piszok mázlistának, hiszen most már április 1-jével (jó vicc mi?) ismét munkába állhattam. Nagyon várhat már mindkét helyen szeretettel, tűkön ülve, tonnányi papírhegyekkel az asztalomon.

- Mikor szoktad úgy érezni, hogy „ezt nem fogom már kibírni”?

Amikor az felsőbb hatalmak, kiadnak egy határozatot, hogy most akkor csak egyféleképp lehet az addig elkészített munkát leadni feléjük, de a nyomtatványi háttér nincs meg. Szüljem meg magamtól, legyek gondolatolvasó, jósnő és még nyugodt is eközben, na persze... Ilyenkor válogatott szidalmak hagyják el a számat, de miután kikáromkodtam magam veszek egy nagy levegőt, mosolygok egyet, vagy kínomban röhögök, mikor mekkora a krízis, és eszembe jut a mondásom: „Volt már ennél nagyobb trágádomb is előttem, csak holnap ne felejtsem otthon a lapátot.”

- Mivel kapcsolódsz ki munkaidőn kívül?

Bicajozok a környéken, pár havonta barátnőimmal ismét újrapróbálkozunk a ligetben a futással, isteni a futópálya, csak az én fenekem még túl nagy a hosszú távhoz ♥ Sétálok nagyokat, hol egyedül, hol barátnőikkel. Teaparti mindig jó gyógyír minden bajra. Ha a könyvtár éppen aktuális készlete már kifogyott, akkor Vavyan Fable regényeket olvasok, újraolvasok.

- Mit tanácsolsz annak, aki hasonló pályára készül?

Kitartás, kreativitás, jókedv, ezek nélkül sem a könyvelő irodában sem az autósiskola kirakati bábujaként nem tudnék meglegni. A céges telefonon nagyon gyorsan keresd meg a hívás átirányítást, ha csak nem akarsz karácsony napján is az éppen induló tanfolyamokról tájékoztatást adni, vagy este fél 9-kor otthon párnák közt pizsamában ecsetelni a segédmotoros vizsgázás mikéntjét. :)

- Milyen kérésed lenne a hozzád forduló ügyfelekhez?

Az elérhetőségként megadott telefonszám, nem véletlenül van megadva, de ha lehet a telefonálási kultúrát tartsák be, ergo vasárnap délután és esténként 7 után vagy épp reggel 7 előtt ne nagyon akarjanak a bűgös hangommal találkozni. Ja és három szónak nagyon tudok lelkesedni: Jó napot! Köszönöm! Viszlát! Szerencsére egyre kevesebb ember szótárából hiányzik ez a három varázsszó.

Ha autósiskolába megy érdeklődni valaki, bármilyen szép összeget ígérnek kedvezményként, akkor is üljön neki és kérdezze végig a következőket: orvosi alkalmassági díja, elméleti tanfolyam díja, alap gyakorlati órák díja, pótórák díja, vizsgadíjak, elsősegély tanfolyam+vizsgadíja, pótvizsgadíja, jogsi kiváltásának díja mennyibe fog kerülni. Mikor kell fizetni, ha egybe fizetik az egészet van-e még kedvezmény. És ha ez mind megvan, akkor van-e időkorlát, ami alatt be kell fejezni a tanfolyamot. Ha ezt összeadják, akkor már mindjárt érdekes összeg jön ki a végén, amitől mindenki egy picit sokkot kap, de legalább tudni fogja, hogy mibe is fog fájni az a jogsi, nem a felénél döbben rá az illető, hogy erre már nem futja az előre rászánt keret.

Kérdések:

- 1. Mi a véleményed a kapott történetről?**
- 2. Milyen háttértudásod van az adott munkával kapcsolatban?**
- 3. Vajon a történet alanya, miért szeretheti a munkáját?**

A történet alanya, milyen személyiségbeli tulajdonságokkal rendelkezhet?

Tökéletes állás

A feladat során a résztvevők kitalálnak egy munkakört, amelyet szívesen végeznének. A leírásban megfogalmazzák kompetenciáikat, tulajdonságaikat, képességeiket, gyengeségeiket, iskolai végzettségeiket, eddigi szakmai tapasztalataikat.

KARRIERTERVEZÉS

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszere	Eszközök
20-25 perc	Karriertendenciák	<p>A játék célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek a karrier fogalmával, tisztázzák az ezzel kapcsolatos esetleges tévedéseket és megvitassák a ma divatos karriereket.</p> <p>Forrás: Pintér Magdolna (2013): Karriertendenciák. In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34, 2013.12.07. 14.08 h. (átdolgozva)</p>	Egyéni/ kiscsoportos – plenáris feladatmegoldás	Karriertendenciákat és leírásaikat megjelenítő cetlik minden résztvevőnek/csoportnak A4-es méretben
15-20 perc	Gyűjtsd kosárba!	<p>A résztvevők átgondolják, hogy mely képességek segítik, és melyek akadályozzák a különböző foglalkozású embereket a karrierjük építésében.</p> <p>Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete alapján.</p>	Kiscsoportos feladatmegoldás, majd plenáris értékelés	Színkártyák a kiscsoportok kialakításához; boríték, foglalkozásokat tartalmazó kártyák, „Tulajdonságkosarak ábrája”, és

				íróeszköz minden kiscsoportnak
25-30 perc	Viszonyom az intézményekhez	A résztvevők a feladat megoldása közben végiggondolhatják, hogy milyen intézmények veszik körbe őket a mindennapjaikban, és ezek hogyan befolyásolják mindennapi életüket. (Ezek bármilyen intézmények lehetnek, pl.: iskola, óvoda, önkormányzat, NAV, Parlament, rendőrség, munkaügyi központ, egyház, szolgáltatók stb.) Forrás: Porkoláb Lajos és Lisztes Éva: Viskonyom az intézményekhez. In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34	Egyéni feladat-megoldás	Toll minden résztvevő számára Piros, zöld és fekete színű filctoll vagy színes ceruza minden résztvevő számára „Viszonyom az intézményekhez” feladatlap minden résztvevő számára
20-25 perc	Karrier-nemesítés	A résztvevők keressenek magyarázatokat arra, hogy miért jellemzőek egyes foglalkozások inkább a nők, míg mások inkább a férfiak körében. Forrás: Dávid Imre - Mrenáné Szakálos Ilona (2006): Karrier-nemesítés. In	Egyéni, kiscsoportos végül plenáris feladatmegoldás	Lap és íróeszköz minden résztvevőnek; színekártyák a kiscsoportok kialakításához; lap

		Páskuné Kiss Judit (szerk.): Varázsszem. 21 játéksomag önismereti foglalkozások vezetéséhez. Miskolc, Arany János Tehetséggondozó Program Intézményeinek Egyesülete, 348-350. p. Valánszki Enikő átalakításával.		és íróeszköz minden kiscsoportnak.
8-10 perc	Humoros pályaválasztási tanácsadás	A résztvevők megosszák a pályaválasztási tanácsadással kapcsolatos tapasztalataikat, kötetlenül beszélgessenek a témáról. Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Plenáris feladatmegoldás	Laptop, projektor, kisfilm.
8-10 perc	Ki lenne az?	A résztvevők lehetőséget kapnak rá, hogy végiggondolják, kinek a karrierútja lehet példaértékű számukra és miért. Forrás: Kroehnert, Gary (2005): Ki lenne az? In 102 extra tréninggyakorlat. Miskolc, Z-Press Kiadó Kft. 119. p. Valánszki Enikő átalakításával.	Egyéni feladatmegoldás, majd plenáris megbeszélés	Papír és íróeszköz minden résztvevőnek

Feladatok leírása

Karriertendenciák

A feladat 3 fázisban oldható meg.

1.fázis: Színkártya segítségével csoportokra osztjuk a résztvevőket.

2.fázis: Megkérjük őket, hogy írják le, szerintük mit jelent az a szó, hogy karrier és a csapat tagjai mit értenek ezen fogalom alatt. Mindezek után pedig az a feladat, hogy összegyűjtsék a ma divatos karriereket és rávilágítsanak azok előnyeire és hátrányaira.

3.fázis: Ha végeztek, megkérjük a csapatokat, hogy prezentálják munkájukat, majd közösen, minden csapat részvételével összesítsék a leírt dolgokat egy flipchart táblán a tréner vezetésével.

Gyűjtsd kosárba!

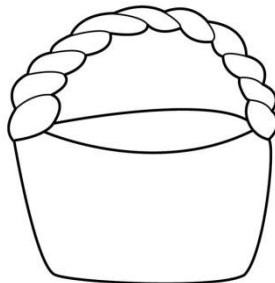
1. fázis: A foglalkozásvezető színkártyák segítségével 3-5 fős kiscsoportokra bontja a résztvevőket.
2. fázis: Minden kiscsoport húz egy foglalkozást a borítékból és megkapja a „Tulajdonságkosarak ábráját”.
3. fázis: A csoportoknak 5 perc áll a rendelkezésükre, hogy összegyűjtsék a két kosárba azokat a tulajdonságokat, amelyek segítik, és azokat, amelyek gátolják az adott foglalkozásban dolgozó személyt a karrierépítésben.
4. fázis: A kiscsoportok egy-egy képviselője ismerteti az összegyűjtött jellemzőket, és a csoport közösen beszélget ezekről.

FOGLALKOZÁSOK

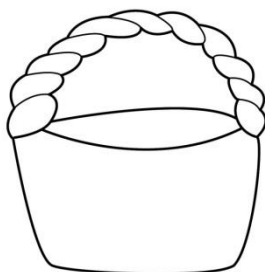
ORVOS	TŰZOLTÓ	ÜZLETEMBER
SZOCIÁLIS MUNKÁS	JOGÁSZ	IDEGENVEZETŐ
TANÁR	INFORMATIKUS	FODRÁSZ

TULAJDONSÁGKOSARAK ÁBRÁJA

A karrierépítést segítő tulajdonságok kosara



A karrierépítést akadályozó tulajdonságok kosara



Viszonyom az intézményekhez

A feladat elején a tréner minden résztvevőnek ad egy „Viszonyom az intézményekhez” feladatlapot, amelyen koncentrikus körök vannak. Megkérjük a résztvevőket, hogy gondolják végig, milyen intézményekkel vannak kapcsolatban?

- Melyekkel kerülnek kapcsolatba minden nap?
- Melyekkel kerülnek kapcsolatba időszakosan vagy érintőlegesen?
- És végül mely intézmények vannak befolyással még az életükre anélkül, hogy bármilyen kapcsolatban állnának velük? Azaz függnek az intézménytől, de nekik semmilyen kapcsolatuk nincs vele?

A koncentrikus körökben kell ábrázolni az intézményeket úgy, hogy a kör közepéhez közelebb lévő intézmények nagyobb befolyással vannak az életünkre, amelyek távolabb vannak, azok kisebbek jelentőségűek. Miután az intézményeket a körökben elhelyeztük, különböző színnel jelöljük is meg az intézményeket. Pirossal azt az intézményt, amelyre semmilyen befolyásom nincs, érdekeimet ne tudom náluk érvényesíteni. Zölddel jelöljük azt az intézményt, amelyben úgy érzem, meghallgatnak, segítenek, és jó irányba befolyásolják a döntéseimet, életemet. Fekete színű az az intézmény, amellyel szemben csak kötelezettségeim vannak.

Végrehajtás értékelése

Az értékelés során a tréner kezdeményezésére a résztvevők beszéljék meg, hogy melyek azok az intézmények, amelyek legjobban befolyásolják életüket. Melyek azok, amelyek egyértelműen pozitív hatással vannak az életükre, és ennek mi vajon az oka. Melyek azok, amelyek negatívan befolyásolják mindennapjaikat, és vajon miért ilyen hatással vannak az emberek többségére? A tréner próbálja felhívni a figyelmet a különbségekre és az egyezésekre. Ha van rá idő, próbálják csoportosítani közösen az intézményeket. A feladat lezárásaként a tréner összegzi a tanulságokat és levon néhány konklúziót.

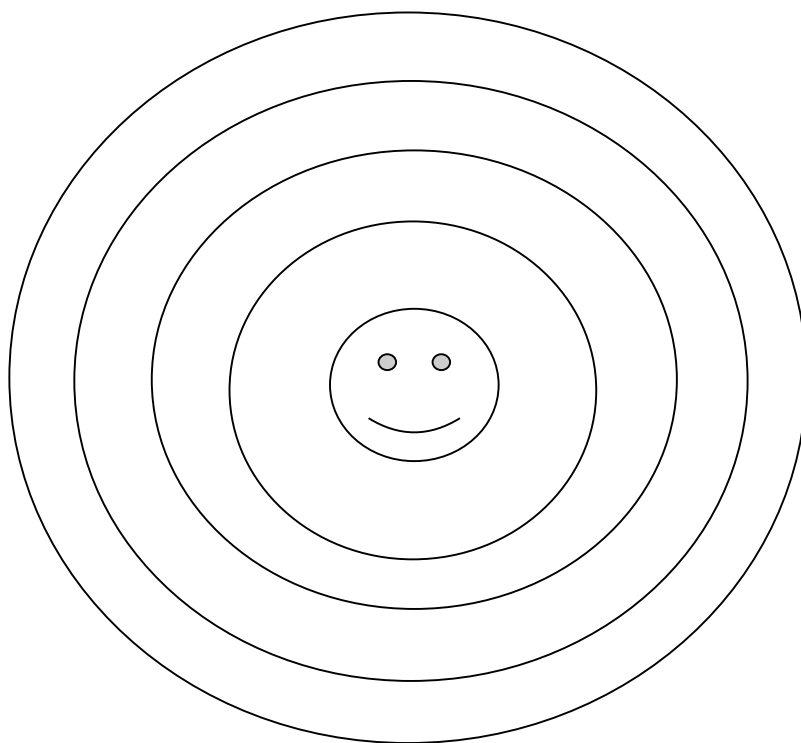
Speciális helyszíni igények, körülmények

A feladat megoldása során szükséges egy megfelelő méretű terem, ahol a résztvevők egy nagy kört alkotva, egymástól kellő távolságra helyet tudnak foglalni úgy, hogy nem zavarják egymás munkáját, és zavartalanul, kényelmesen tudnak önállóan gondolkodni, írni. Fontos, hogy mindenki egyaránt jól lássa és hallja a csoporttársait annak érdekében, hogy a feladat plenáris értékelésekor kellemes beszélgetés alakuljon ki a csoportban. A teremben lévő székek körberendezéséhez könnyű, jól mozgatható bútorzat az optimális.

Konklúziók

A feladat célja feltérképezni azokat az intézményeket, amelyek hatással vannak az életünkre, és amelyekkel életünk során kapcsolatba kerülünk. Fontos, hogy a résztvevők lássák, mely intézményekben adnak teret az érdekérvényesítésnek, és melyek rónak csak kötelezettségeket az emberekre. A tréner feladata segíteni a résztvevőket, hogy az intézmények minél szélesebb körű listáját gyűjtsék össze és értékeljék. Ehhez célszerű előre elkészített tréneri intézménylistát készíteni, és a tréningfeladat során alkalmazni, nehogy kimaradjon egy-egy fontos intézmény.

VISZONYOM AZ INTÉZMÉNYEKHEZ



A papírlap közepén elhelyezkedő mosolygós arc minket ábrázol. Rajzoljuk magunk köré azokat az intézményeket, amelyekkel kapcsolatban vagyunk, vagy voltunk valaha, illetve azokat is, amelyek valamilyen módon befolyásolják életünket. Ez bármely intézmény lehet, mint pl. iskola, önkormányzat, NAV, Parlament, rendőrség, munkaügyi központ, egyház stb. Az intézmények jelöléséhez bármilyen egyértelmű jelet használhatunk (egyház = kereszt, rendőrség = pisztoly, iskola = könyv stb.). Írjuk mindegyik jel fölé, hogy a mi értelmezésünkben melyik intézményről van szó. Bármennyi intézményt berajzolhatunk. A középponttól (magunktól) való távolság érzékeltetésével jelöljük a kapcsolat erősségét:

- Rajzoljuk közel magunkhoz az életünket leginkább befolyásoló intézményeket,
- Rajzoljuk távol magunktól az életünket legkevésbé befolyásoló intézményeket,
- A többi intézményt helyezzük el attól függően, mennyire befolyásolják életünket!

Használjunk színeket a következők jelzésére:

Piros: Intézmény, amelyre nincs befolyásom, érdekeimet nem tudom náluk érvényesíteni,

Zöld: Intézmény, amelyben úgy érzem, meghallgatnak, segítenek, és jó befolyással vannak,

Fekete: Intézmény, amellyel szemben csak kötelességeim vannak.

Egy intézménynél akár több szint is használhatunk.

Karrier-nemesítés

1. fázis: A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy önállóan, 3 perc alatt gyűjtsenek össze minél több foglalkozást, és ezeket írják is le.
2. fázis: A foglalkozásvezető színekártyák segítségével 3-5 fős kiscsoportokra osztja a résztvevőket. A kiscsoportoknak 5 perc áll a rendelkezésükre, hogy kiválogassák az összegyűjtött foglalkozások közül azokat, amelyek szerintük csak férfiakhoz, és amelyek csak nőkhez illenek.
3. fázis: Miután a csoportok végeztek a foglalkozások csoportosításával kicserélik egymás között a gyűjtéseiket. Minden kiscsoport megnézi, hogy egyet ért-e a másik csoport kategorizálásával, és amennyiben nem, elmondja, hogy mi ennek az oka, ők miért gondolják, hogy az adott foglalkozás a másik nemhez illik, vagy éppen mind a kettőhöz.

Humoros pályaválasztási tanácsadás

1. fázis: A foglalkozásvezető elmondja, hogy most egy rövid filmet fognak megnézni egy humoros pályaválasztási tanácsadásról.
2. fázis: A foglalkozásvezető beszélget a filmről a résztvevőkkel, és megkéri őket, hogy mondják el tapasztalataikat a pályaválasztási tanácsadással kapcsolatban. Amennyiben még nem jártak ilyenén, meséljenek arról, hogy szerintük hogyan zajlik egy ilyen, és miben segít.

Ki lenne az?

1. fázis: A foglalkozásvezető elmondja a résztvevőknek, hogy most egy vacsorára mennek, ahová három olyan embert hívhatnak meg, akiket ők sikeresnek tartanak, és akiket szívesen kérdeznének karrierjükéről. A három személy akár ismert, élő vagy már halott ember is lehet.
2. fázis: A résztvevők felírják a három személy nevét és azt, hogy miért őket választották, majd beszámolnak a plénumnak.

KONFLIKTUSOK A KARRIERÚTON

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszere	Eszközök
5-10 perc	Székfoglaló	A feladat célja, hogy a résztvevőket ráhangolja a konfliktuskezelő feladatokra és megteremtse a jó hangulatot a tréning hátralevő részére. Forrás: Jász Anita saját ötlete alapján.	Egyéni feladatmegoldás	Székek, zene (telefonon vagy CD-lejátszón)
15-20 perc	Szinkronban az életünk	A feladat során olyan szituációk kerülnek bemutatásra, amelyek a munka és magánélet összehangolásának problémáit mutatják be. A szituációk illeszkednek a résztvevők sajátosságaihoz, így a bemutatást követő megbeszélés során a közösen kidolgozott megoldásokat a mindennapok során is hasznosíthatják a résztvevők. Forrás: Dr. Juhász Erika (2013): Szinkronban az életünk. In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34 , 2013.12.06. 15.10 h.	Plenáris feladat	Munka és magánélet szituációk
25-30 perc	Karriertörések	A résztvevők szembesüljenek a különböző okok miatt bekövetkező karriertörésekkel, és megpróbáljanak megoldást találni a problémákra. Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Kiscsoportos – plenáris feladatmegoldás	Színkártyák a kiscsoportok kialakításához; „Karriertörés kártya”, lap és íróeszköz minden kiscsoportnak

10-15 perc	Konfliktuskezelési gyorsteszt	A feladat célja, hogy a résztvevők a gyors teszt kitöltése után tisztában legyenek, hogy hány százalékban használják a konfliktuskezelési stratégiákat.	egyéni feladatmegoldás	konfliktuskezelési tesztlap, toll, értékelő lap
25-30 perc	Vitázzunk!	Fejlődjön a résztvevők vitakészsége, gyakorolják egymás meghallgatásának képességét, az érvelést, a logikus gondolkodást, valamint szerezzenek ismereteket a karrierrel kapcsolatos témákról. Forrás: Jász Anita és Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Plenáris feladatmegoldás	Színkártyák a kiscsoportok kialakításához; papír és toll a kiscsoportoknak.
15-20 perc	Dobd el!	A résztvevők tudatosítsák magukban, milyen tényezők gátolják őket a karrierjük építésében, és megpróbáljanak megoldást találni rá mások segítségével. Forrás: Kroehnert, Gary (2005): Dobd el! In 102 extra tréninggyakorlat. Miskolc, Z-Press Kiadó Kft. 145. p. Valánszki Enikő átalakításával.	Egyéni, kiscsoportos, majd plenáris feladat	Papír és íróeszköz minden résztvevőnek, színkártyák a kiscsoportok kialakításához, papír és íróeszköz minden kiscsoportnak.

Feladatok leírása

Székfoglaló

A feladat 3 fázisban oldható meg.

1.fázis: A teremben található székeket kifelé, körbe rendezzük, úgy hogy a háttámlájuk összeérjen. Eggyel kevesebb székot pakolunk ki.

2.fázis: Elmagyarázzuk a szabályokat, miszerint ,ha elhallgat a zene, mindenkinek le kell ülnie, de mindig lesz olyan, akinek nem jut hely, hiszen minden fordulóban kiveszünk 1 székot.

3.fázis: Indul a játék, és addig mehet, amíg 3 ember marad a végén.

Szinkronban az életünk

A csoportból 3 embert kérünk egy történet eljátszására. Megkapják a szituációt, és el kell játszaniuk 4-5 percben hang nélkül. Másik 3 embert szinkronizálásra kérünk, felosztjuk, hogy ki kit szinkronizál. Ők próbálják megérteni, hogy mit csinálnak a résztvevők, de ezt nem elmesélik, hanem mint egy tévéadás hangjai, a szereplők helyett beszélnek. A többiek megfigyelik a jelenetet, és megpróbálják kitalálni, hogy mi történik, és mennyire sikeres szinkronizálás. A feladat során játékosan mutatunk be olyan szituációt/szituációkat, amely(ek) a munka és magánélet összehangolásának problémáit mutatják be, majd a szinkronizálást követően megbeszéljük a feladat tartalmát is és közös megoldásokat találunk ki. Ehhez két alapszituációt mellékelünk, azonban ezek a célcsoporthoz illeszkedően tetszőlegesen átalakíthatók, új szituációk írhatók.

Végrehajtás értékelése

A szituációk szinkronizálását követően a megbeszélés során a résztvevők közösen keresnek megoldásokat, így több oldalról kerül megvitatásra az adott élethelyzet. A tréner a beszélgetés során kiemeli a legfőbb gondolatokat az adott szituációkkal kapcsolatban.

Speciális helyszíni igények, körülmények

A feladat végrehajtása során használt terem bútorzatának mobilizálhatónak kell lennie, hogy a szituációk eljátszásakor a többi résztvevő körbe tudja ülni a jeleneteket előadókat, ugyanis a feladat során kulcsszereppel bír, hogy a többi résztvevő jól lássa a szituációkat előadó társait.

Munka és magánélet szituációk

Szituáció 1.

A férj sokat dolgozik asztalosként otthon. A felesége folyton vitázik vele, hogy le se ül rendesen az asztalhoz ebédelni, nem mennek el sehova táncolni vagy kártyázni, szórakozni. Megjelenik a barátja is, aki pedig azt hiányolja, hogy a sok munka mellett már rá és közös hobbijukra, a sziklamászásra nem is marad ideje.

Szituáció 2.

Egy fiatal, bár már 30-as éveiben járó hölgy rengeteget dolgozik balett táncosként, otthon is egyfolytában gyakorol. Édesanyja unszolja, hogy járjon szórakozni, ismerkedjen interneten, mert ő már unokát szeretne. Édesapja pedig azt hiányolja, hogy közös hobbijukra, a sakkozásra nem szakít időt, nem pihen, csak dolgozik.

Karriertörések

1. fázis: A foglalkozásvezető színkártyák segítségével 3-5 fős kiscsoportokra osztja a résztvevőket.
2. fázis: A kiscsoportok húznak egy-egy „Karriertörés kártyát” a borítékból. A feladatuk az lesz, hogy 5 perc alatt megpróbálják a lehető legtöbb javaslatot kidolgozni, amivel orvosolható az említett karriertörés, ami segíti az egyént abban, hogy ismét sikeres lehessen a munkájában és a képességeinek megfelelő feladatköröket láthasson el. A résztvevők sorra vehetik, hogy mit tehet maga az egyén, annak szűkebb környezete (család, barátok), és az őt körülvevő intézmények az érdekében.
3. fázis: A kiscsoportok képviselői beszámolnak a plénumnak az összegyűjtött javaslatokról, majd az egész csoport közösen megbeszéli a feladat tapasztalatait.

Karriertörés kártyák

Judit 35 éves, egy nagy cégnél dolgozott öt éven keresztül mint rendezvényszervező. Hamarosan meg fog születni kislánya, akivel szeretne minél több időt együttölteni. Ugyanakkor fontosnak tartja azt is, hogy ne essen ki a munka világából a GYES ideje alatt sem, hiszen így valószínűleg könnyebben térhet majd vissza a munkaerőpiacra. Milyen lehetőségei vannak Juditnak, ha szeretne időt tölteni a kislányával, de a mégsem szeretne tétlenül otthon ülni?

Péter 38 éves üzletember, aki nagyon sokat dolgozik, munkája kifejezetten stresszes. Már fiatalon nagy sikereket ért el, hála kiemelkedő idegennyelvtudásának és az üzleti életben való jártasságának. Sajnos a családjával nem tud sok időt tölteni, gyakran még a hétvégéken is konferenciákra kell utaznia. A stresszes munka és életvitel azonban nagyon megviseli a szervezetét, emiatt úgy dönt, hogy szeretne foglalkozást váltani. Milyen lehetőségei vannak Péternek?

Laura 26 éves, vállalkozó, egy kis fodrászüzlete van, amit szülei segítségével nyitott meg

2 évvel ezelőtt. Eleinte sok vendége volt, de mostanában egyre kevesebben járnak hozzá. Mivel az üzlet már egyáltalán nem nyereséges azon gondolkodik, hogy felszámolja a vállalkozását. Mit lehet a jó döntés Laura számára ebben a helyzetben, ha nem szeretne munka nélkül maradni?

László 52 éves, autószerelőként dolgozik egy magánvállalkozásnál. Jó szakember, ezért meg is becsülik. Tapasztalt, munkáját mindig felelősségteljesen végzi, munkaadói is elégedettek vele. Egyik nap azonban váratlanul közlik vele, hogy tulajdonosváltás történt a vállalkozásnál, és az új tulaj felszámolja a céget, így László munka nélkül marad. Mit tehet László, ha szeretne ismét elhelyezkedni?

Konfliktuskezelési gyorsesz

A feladat 3 fázisban oldható meg.

1.fázis: Minden résztvevő kap egy tesztlapot és egy tollat.

2.fázis: A teszt kitöltése előtt megkérjük a résztvevőket, hogy olvassák át az állításokat és, ha esetleg nem érthető valamelyik meghatározás, kérdezzenek. A tesztet értelem szerűen kell kitölteni: a 15 meghatározásból, azokat kell bekarikázni, mely a leginkább jellemző az egyénre.

3.fázis: Ha ezzel végeztek rátérünk a kiértékelésre és mindenkinek kiosztunk egy értékelő lapot, majd megkérjük a résztvevőket, hogy ismertessék, mennyire igaz a teszt által meghatározott eredmény.

Konfliktuskezelési gyorsteszt

Jelölje meg azokat a kijelentéseket, amelyeket magára nézve jellemzőnek tart.

1.	Nincs olyan fontos dolog, ami miatt érdemes veszekedni.	
2.	Ha kedves vagy másokkal, nincs okuk, hogy bántsanak.	
3.	A megegyezéshez mindkét félnek engedni kell.	
4.	Csak a győztes ember sikeres az életben.	
5.	A probléma minden oldalát meg kell vizsgálni, hogy meg tudjuk azt oldani.	
6.	A legjobb megoldást racionális gondolkodással érhetjük el.	
7.	Ha akarok valamit, elveszem, nem érdekel mások véleménye.	
8.	Inkább beérem kevesebbrel, mint hogy vesztesen kerüljek ki a vitából.	
9.	Szép szavakkal bárki szívét meg lehet lágyítani.	
10.	Ha rám támadnak, inkább elmenekülök, mint hogy felvegyem a kesztyűt.	
11.	Inkább elkerülöm azokat az embereket, akiknek más a véleménye, mint nekem.	
12.	Inkább beadom a derekam, de legyen béke.	
13.	Ha én adok, a másiknak is adnia kell.	
14.	Nem hagyom, hogy legyőzzenek.	
15.	Csak akkor találunk jó megoldást, ha megértjük a másik fél álláspontját.	

Értékelés:

Számolja össze, hogy az egyes kategóriákhoz tartozó kijelentések közül hányra válaszolt igennel. Az eredmény megmutatja, hogy hány százalékban használja az egyes konfliktuskezelési stratégiákat.*

Elkerülő típus (1, 10, 11)

Megpróbálja addig halogatni a konfrontációt, amíg az magától megoldódik, vagy a másik fél önkényesen lép. Ez passzív, és nem kooperáló magatartás. Akkor célszerű stratégia, ha a konfliktus kimenetelét nem tartjuk fontosnak, vagy ha időt akarunk nyerni.

Engedékeny, alkalmazkodó típus (2, 9, 12)

A béke érdekében lemond saját igényeiről. Ha a másik fél túlságosan erős, akkor ez nem mindig önként választott stratégia, de mindenképpen passzív magatartás. Akkor lehet előnyös, ha a jó viszony megőrzése fontosabb, mint a konfliktus kimenetele.

Kompromisszumkereső típus (3, 8, 13)

A megoldás mindkét fél számára csak részlegesen kielégítő. Ahhoz, hogy kapjon valamit, valamiről le kell mondania. Akkor működik, ha a vita tárgya két egymást kölcsönösen kizáró dolog.

Erőszakos, agresszív típus (4, 7 14)

A másik fél igényeinek figyelembevétele nélkül, erőszakosan próbálja a célját elérni. A két fél közötti nagy hatalmi különbség esetén gyakori konfliktus megoldási mód, gyors, és látványos eredménnyel. Veszélye, hogy az elnyomott fél tartósan megbántottságot érezhet.

Problémamegoldó típus (5, 6, 15)

Mindkét fél érdekeinek és igényeinek megfelelő megoldást keres. Azon dolgozik, hogy a konfliktusnak ne legyen vesztese. A két felet egyenrangú, együttműködő partnereknek tekinti.

Vitázzunk!

1. fázis: A foglalkozásvezető két csoportra osztja a tréning résztvevőit színekártyák segítségével, és elmondja nekik, hogy most vitázni fognak. A vita témái a következők lehetnek:

- otthon dolgozni vagy munkahelyen?
- állami vagy multinacionális cégnél dolgozni?
- külföldön vagy itthon dolgozni?

Az egyik csoportnak a kérdés egyik fele, a másiknak pedig a másik fele mellett kell érvelnie.

2. fázis: A csoportoknak 5 perc áll a rendelkezésükre, hogy megbeszéljék csoporttársaikkal az érveiket és leírják azokat. Ezt követően kezdődik a vita, amely összesen 15 percig tart.
3. fázis: A 15 perc felénél a két csoport álláspontot cserél.
4. fázis: A foglalkozásvezető rögzíti a vita során felmerülő érveket és ellenérveket, majd a vita végén összegzi az elhangzottakat.

Dobd el!

1. fázis: A foglalkozásvezető minden résztvevőnek ad egy lapot, majd elmondja, hogy a csoport tagjainak egy perc áll a rendelkezésükre, hogy felírják erre a lapra mindazon problémákat, konfliktusokat, gondokat, amelyekkel kapcsolatban azt érzik, hogy akadályozzák őket a karrierjük építésében.
2. fázis: Ha elkészültek a résztvevők, a foglalkozásvezető megkéri őket, hogy gyűrjék össze a papírokat és dobják egy kosárba.
3. fázis: A foglalkozásvezető színkártyák segítségével 3-5 fős kiscsoportokra osztja a résztvevőket, majd minden csapattag húz egy papírt a kosárból.
4. fázis: A csoporttagok közösen próbálnak megoldást találni a papíron szereplő problémákra, erre 8 perc áll a rendelkezésükre.
5. fázis: A feladat végén a kiscsoportok összefoglalják milyen gondokkal, kérdésekkel, problémákkal foglalkoztak, és milyen javaslatokat sikerült kitalálniuk.

MOTIVÁCIÓK A KARRIERÉPÍTÉSBEN

Időtartam	Feladat neve	Célja	Módszere	Eszközök
10-15 perc	Az én motivációim	A résztvevők sorra vegyék, hogy milyen személyek, tényezők motiválták őket eddig céljaik elérésére. Forrás: Valánszki Enikő saját ötlete alapján.	Egyéni, majd plenáris feladatmegoldás	Papír és íróeszköz minden résztvevőnek.
15-20 perc	Életpálya	játék célja, hogy megismerjük a résztvevők- és a résztvevők is egymás- jövőbeni terveit, elképzeléseiket a karrierútjukat illetően. Forrás: Jász Anita saját ötlete alapján.	Egyéni-plenáris feladatmegoldás	A/4-es lap, toll minden résztvevőnek
10-15 perc	Motivációs teszt	A feladat célja, hogy a résztvevők egy tanulási motivációhoz köthető tesztet töltsenek ki és felismerjék azokat a tényezőket, melyek a tanulás mellett érvelnek. Forrás: Szücs Szabina ötlete alapján	Egyéni feladatmegoldás	Mindenkinek motivációs tesztlap és íróeszköz.
8-10 perc	A végtelen karrier	A résztvevők egy képzeletbeli személy karrierútjának megtervezésén keresztül gyakorolják a tudatos karriertervezést. Forrás: Kroehnert, Gary (2005): A végtelenségig. In 102 extra tréninggyakorlat. Miskolc, Z-Press Kiadó Kft. 74. p. Valánszki Enikő átalakításával.	Egyéni, plenáris feladatmegoldás	-
25-30 perc		A feladat célja, hogy a résztvevők megismernek motivációs eszközöket, és értékelik azokat a saját	egyéni – kiscsoportos – plenáris	A tíz motivációs eszköz felsorolását tartalmazó

	Munkahelyi motivációs eszközök rangsora	<p>helyzetük szempontjából.</p> <p>Forrás: Dr. Márkus Edina saját ötlete alapján Dorofejev Tamara Tíz motivációs eszköz a munkahelyen újságcikke felhasználásával: Munkahelyi motivációs eszközök rangsora. In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34 - Szücs Szabina átalakításával</p>		<p>lista.</p> <p>Táblázat a rangsorok rögzítéséhez (elhagyható).</p> <p>Toll minden csoporttagnak. Üres lap (az egyéni és kiscsoportos fejlesztési lehetőség listák összeírásához).</p> <p>Flipchart tábla lappal és filccel vagy számítógép/ laptop és projektor és vetítővászon/vetítő felület (plenáris összeírásához) – elhagyható.</p>
15-20 perc	Kezembben a jövőm!	<p>A résztvevők átgondolják, hogy miket tanultak a tréningen és megpróbálnak az általuk hasznosnak tartott új ismeretekhez 1-1 célt kötni, melyet meg akarnak valósítani a karrierjük folyamán.</p> <p>Forrás: Dr. Juhász Erika: Kezembben a jövőm. In http://www.biharinepfoiskola.hu/kompetencia_eu/page.php?34 - Szücs Szabina átalakításával</p>	Egyéni – plenáris feladatmegoldás	A/4-es lap minden résztvevőnek

8-10 perc	Mindig valami pozitív	A feladat célja, hogy minden résztvevő írjon valami pozitívat a tréningtársairól, ezzel erősítve egymás önbizalmát. Forrás: Szücs Szabina ötlete alapján	Egyéni feladatmegoldás	Minden résztvevőnek lap és íróeszköz
-----------	------------------------------	--	------------------------	--------------------------------------

Feladatok leírása

Az én motivációim

1. fázis: A foglalkozásvezető elmondja, hogy ebben a feladatban a résztvevőknek végig kell gondolniuk, hogy eddigi életük során kik, vagy mik motiválták őket leginkább céljaik elérésében. Akár konkrét példákat is írhatnak a csoport tagjai a múltbéli motivációjukkal kapcsolatosan.
2. fázis: A résztvevőknek 5 perc áll a rendelkezésükre, hogy összegyűjtsék múltjuk motiváló személyeit, tényezőit. A feladat megoldásához papírt és íróeszközt kapnak, hogy leírassák gondolataikat.
3. fázis: Az idő leteltével a résztvevők egyenként ismertetik motivációikat a plénum előtt.

Életpálya

A feladat 3 fázisban oldható meg.

- 1.fázis: Minden résztvevő kap egy lapot és egy tollat.
- 2.fázis: A feladat lényege, hogy mindenki rajzolja le az adott időtől kezdve a lehetséges vagy vágyott karrierútjuk nagyobb mérföldköveit.
- 3.fázis: Ha ezt berajzolták, akkor megkérjük őket, hogy ismertessék rajzaikat és azokon is a főbb mérföldköveket.

Motivációs teszt

A tréner mindenkinek oszt egy motivációs tesztet, melyet a megadott idő alatt minden résztvevő kitölt. Ha mindenki kitöltötte a tesztet, plenáris módon beszélgetnek pár percet a felnőttkori tanulásról.

Motivációs kérdőív

1. A következő állítások arra utalnak, hogy általában milyen célból is tanulnak a felnőttek leginkább manapság, rangsorolja az alapján, hogy mennyire tartja fontosnak őket!

(7 leginkább jellemző – 1 egyáltalán nem)

1.	Munkaerőpiacra történő bejutás vagy a bennmaradás feltétele a folyamatos tanulás.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Munkavállalóként szeretne javítani alacsonyának tartott fizetésén.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Tudásvágy, kulturális érdeklődés.	1	2	3	4	5	6	7
4.	A munkahely szakmai képzést vagy átképzést követel meg.	1	2	3	4	5	6	7
5.	A magány elkerülése. Emberi kapcsolatok kialakítása.	1	2	3	4	5	6	7

6.	Elismertség, siker, karrier, társadalmi pozíció elérése a cél.	1	2	3	4	5	6	7
7.	„Második esély”, korábban el nem érhető végzettségi szint megszerzése.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Fogyatékosként speciális munkakörben szeretne dolgozni.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Önbizalom erősítése.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Csoporthoz való tartozás igénye.	1	2	3	4	5	6	7

2. A következő állításokat rangsorolja az alapján, hogy mennyire érte vele egyet!

(7 leginkább egyetért - 1 egyáltalán nem ért egyet)

1.	Azért tanulok, hogy magasabb legyen a fizetésem.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Azért tanulok, mert szükségem van az új tudásra.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Azért tanulok, hogy új barátokat ismerjek meg.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Azért tanulok, hogy meg tudjam tartani a munkám.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Azért tanulok, hogy a családom büszke legyen rám.	1	2	3	4	5	6	7

6.	Azért tanulok, mert érdekel az, amit új ismeretként megtanulhatok.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Azért tanulok, mert ma már nélkülözhetetlen, hogy valaki ne frissítse a tudását.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Azért tanulok, hogy munkát találjak.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Azért tanulok, hogy változatosabb, érdekesebb legyen az életem.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Azért tanulok, mert örömet lelem benne.	1	2	3	4	5	6	7

A végtelen karrier

1. fázis: A résztvevők körberendezik a székeket és helyet foglalnak.
2. fázis: A foglalkozásvezető elmondja, hogy a résztvevőknek el kell mesélniük egy történetet egy képzeletbeli személy karrierútjáról. A történet főszereplője Péter, aki 18 éves, kitűz maga elé egy célt és annak elérésére törekszik. A csoporttagok szabadon alakítják a „mesét”, Péter életében lehetnek hullámhegyek és hullámvölgyek is, a lényeg, hogy a történet végére jusson el célja megvalósításához. A mesében nem lehetnek szünetek, és senki nem ismételheti meg az előtte elhangzóakat.
3. fázis: Az egyik csoporttag elkezdi a történetet, egyben meghatározza Péter fő célját is. Harminc másodperc múlva a csoporttag balján ülő folytatja a történetet, és így tovább.
4. fázis: Miután véget ért a történet a résztvevők a foglalkozásvezető irányítása mellett megvitatják Péter karrierútjának tanulságait, beszélgetnek a főszereplő motivációjáról, a felmerülő problémákról és azok megoldásáról.

Munkahelyi motivációs eszközök rangsora

A feladat részletes ismertetését követően 4 fázisban oldható meg ideálisan. A 4. fázis idő hiányában elhagyható.

1. fázis:

A foglalkozás vezetője ismerteti a feladatot, célját, hátterét.

Minden résztvevő kap egy munkahelyi motivációs eszközöket tartalmazó listát. A résztvevőknek rangsorolniuk kell 1-10-ig, hogy melyik eszköz a legfontosabb és melyik a legkevésbé fontos.

2. fázis

A résztvevők 4-6 fős csoportokat alakítanak, megosztják a saját rangsorukat a kiscsoportuk tagjaival. Kialakítanak egy csoportrangsort, amellyel többé-kevésbé mindenki egyetért.

3. fázis

A csoport egy képviselője bemutatja a plénumnak, hogy milyen az ő csoportjuk rangsora, hogyan alakult ki, milyen kompromisszumokat kötöttek a vita során. A foglalkozásvezető táblán/kivetítőn vezeti az egyes csoportok rangsorait.

4. fázis

A kiscsoportok képviselői összeülnek, és kialakítják a teljes csoport rangsorát. Majd ismertetik a plénumnak az eredményt. A résztvevők és a kisebb csoportok összevethetik a saját rangsorukat és a teljes csoport rangsorát. Megfigyelhetik kinél, mi módosult, miben voltak egyezések és miben különbségek.

Végrehajtás értékelése

Az egyes fázisokhoz külön-külön tartozik értékelés.

Az első fázis önálló munkán alapul, itt a csoporthatás nem érvényesül.

A második fázis alapja a csoporttagok közös munkája, véleménycseréje. A tréner a csoportok között járva itt segítheti a rangsor kialakítását, vitás kérdésekben segíti a megoldás közös megkeresését.

A harmadik fázisban a kiscsoportos munka alapján született eredmények megvitatására kerülhet sor. Ezáltal lehetőség nyílik az egyes csoportrangsorok megismerésére, a különbségek, hasonlóságok feltárására.

A negyedik fázis lehetőséget nyújt egy teljes csoportrangsor kialakítására. A résztvevők és a kisebb csoportok összevethetik a saját rangsorukat és a teljes csoport rangsorát.

Speciális helyszíni igények

A feladat többszöri pozícióváltást igényel. Az első fázisban lehetőséget kell adni az egyéni munkára. Lehetőség szerint a csoporttagok kellően elkülönülten üljenek, ezáltal válhat valóban egyéni átgondolássá a megoldás.

A második fázisban kiscsoportok kialakuláshoz a terem különböző részein adjunk lehetőséget, hogy a csoportok ne zavarják egymást.

A harmadik fázisban a plenáris munka során úgy helyezkedjenek el a csoportok, hogy mindenki jól láthassa az épp előadót és a táblát/kivetítőt is. A csoportok rangsorait táblázatban rögzíti a tréner vagy az épp előadó csoporttag flipchart táblán vagy számítógépen kivetítve, ezeket azonban jól látható módon helyezzük el.

A negyedik fázisban szintén lehetőséget kell biztosítani a kiscsoportok képviselőiből álló csoport önálló munkájára, majd végül az eredmény ismertetése következtetések levonása, hasonlóságok, különbségek feltárása a plénum előtt történik.

Tíz motivációs eszköz

Versenyképes (időben megérkező) fizetés

Teljesítményalapú bónuszrendszer reális célkitűzésekkel

Egyénre szabott (választható) béren kívüli juttatások

Belső karrierlehetőség, új feladatkörök

Jó munkahelyi csapat

Céges rendezvények (családi nap, karácsonyi vacsora, kirándulások)

Rendszeres vezetői visszajelzés a munkáról (siker esetén dicséret)

Rugalmas munkaidő, a részleges távmunka lehetősége

Igényes iroda, a legújabb vagy gyors számítógépek

Piacvezető státusz az iparágban (ezzel a büszkeség érzése)

Dorofejev Tamara (2010): 10 motiváció eszköz a munkahelyen

<http://karrier-tanacsok.monster.hu/karrierepites/oktatas-es-kepzes/motivacio-munkahely-2011/article.aspx>

	1. csoport rangsor a	2. csoport rangsora	3. csoport rangsora	4. csoport rangsor a	Teljes csoport rangsora
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

A táblázat a csoportok száma szerint bővíthető

Kezemben a jövőm!

A feladat két fázisban végezhető el.

1. fázis

Mindenki kap egy A4-es lapot melyre felírkálja azokat a dolgokat, amiket úgy érez, hogy a tréningen elsajátított. Ezeket az ismereteket körberajzolja egy szabálytalan alakkal. HA ezzel készen van, minden felírt dologhoz társít egy célt, amelyet el akar érni az adott képesség felhasználásával.

2. fázis

Ha mindenki készen van, a plénum előtt minden résztvevő bemutatja a saját „KARRIERTERVÉT”.

Mindig valami pozitív

A résztvevők körben ülnek. Minden résztvevő kap egy A/4-es lapot, melyre csukott szemmel rajzol valamilyen formát. Fontos, hogy a forma minél nagyobb legyen. (Ebbe fognak írni.) Mindenki ír valami pozitívat a tréner társáról a formába. A tréningezők lapjai körbe járnak.

ÉLETVEZETÉSI TRÉNINGGYAKORLATOK
CÍMŰ ELEKTRONIKUS KIADVÁNY KÉSZÜLT A KULTÚRÁSZ
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET EGYETEMES TEHETSÉG CÍMŰ ÉS
TÁMOP- 3.4.4/B-11/2-2012-0012.
SZÁMÚ PROJEKTJE KERETÉBEN

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.