



# Iránytű

Módszertani kiadvány

## Pályaorientáció

# Tartalom

<b>Fogalmak tisztázása .....</b>	<b>4</b>
Élethosszig tartó tanulás .....	4
Formális – nem formális – informális tanulás .....	5
A pályaaorientációs tanácsadás formái .....	5
Életpálya-tervezés .....	6
Egyéni pályaválasztási tanácsadás.....	6
Pályaválasztási témájú csoportos foglalkozások .....	8
Pályaaorientáció az iskolában .....	8
<b>A pályaaorientáció három alappillére.....</b>	<b>10</b>
<b>Önismeret.....</b>	<b>12</b>
A Johari - ablak .....	13
<b>Gyakorlatok .....</b>	<b>15</b>
Erősségkeresés .....	15
Viszonyjáték .....	16
Ki vagyok én?.....	16
Átjutás az alagúton.....	17
Utazás.....	17
Kép a jövőmből.....	18
A jövő erdeje .....	18
Levél a jövőből.....	20
Pozitív visszajelzések .....	20
Mire költöd az életed? .....	21
Osztálytalálkozó .....	22
<b>Pályaismeret.....</b>	<b>24</b>
Élő Könyvtár és Infostand.....	24
<b>Munkaerő-piaci ismeretek .....</b>	<b>26</b>
<b>A Mesterségem CíMERRE? program bemutatása .....</b>	<b>27</b>
A program története, kiinduló szükségletek és helyzetleírás .....	27
A program átfogó céljai.....	27
Szervezési háttér: szerepek, feladatok és a program szervezésének folyamata .....	28
A program szervezésének és megvalósításának folyamata .....	28

Szereplők a folyamatban .....	29
A program részelemei – foglalkozásleírások és segédanyagok .....	32
Délelőtti kiscsoportos foglalkozás .....	32
Élő Könyvtár .....	34
Kreatív stand .....	36
Felvételiz okosan! társasjáték .....	40
Infostand .....	42
Diplomás ElőKép .....	43
Egyéni tanácsadás .....	45
Próba-állásinterjú .....	47
Életpálya-kötélpálya .....	49
Díszlet, teremrendezés, kiegészítő elemek a program megvalósításához .....	52

## Fogalmak tisztázása

A kiegyensúlyozott boldog élet egyik kulcsa az, hogy olyan dolgokkal foglalkozhasson az egyén a mindennapjaiban, amelyeket szeret, hogy kiteljesedhessen a munkája által. Az a fiatal, aki úgy választ középiskolát vagy később egyetemet, hogy tisztában van saját képességeivel és céljaival, valamint a munkaerő-piaci helyzettel, nagy eséllyel fog számára örömteli munkát végezni a szakmájában. Ezért egyre inkább fontos szerepet kapnak az iskolákban az olyan fogalmak, mint a pályaorientáció, életpálya-tervezés, karriertervezés. Vegyük hát sorra ezeket a fogalmakat, nézzük meg mit is takarnak, és miért nőtt meg az utóbbi években a jelentőségük?

A pályaorientáció célja, hogy az egyén megtalálja a számára legmegfelelőbb szakmát, életutat. A cél eléréséhez szükséges az, hogy az egyén tisztában legyen a saját képességeivel, továbbá az, hogy tudja, az egyes szakmákban milyen követelményeknek kell megfelelni, és végül az is, hogy a munkaerőpiacon milyen trendek vannak jelen az egyes szakmákat illetően. Vagyis a pályaorientáció három alappillérre épül:

1. önismeret
2. pályaismeret
3. munkaerő-piaci ismeretek

Azt a tanácsadást, amely kitér mindhárom pillérre, pályaorientációs tanácsadásnak nevezzük. A pályaorientációs tanácsadás célja, hogy a tanácskérőt – diákot – segítse abban, hogy a három területen – önismeret, pályaismeret, munkaerő-piaci ismeretek – információkhoz jusson, amelyek alapján meg tudja hozni a számára megfelelő döntést az életpályájával, karrierjével kapcsolatban.

## Élethosszig tartó tanulás

Míg szüleink, nagyszüleink generációja bő 50-60 évvel ezelőtt csupán néhányszor kényszerült nagyobb döntésre az életpályájával kapcsolatban, addig a modern korban az új munkaerő-piaci trendek sokkal többször állítják döntés elé az egyént. A munkahelyváltások, a különböző formájú munkavégzések, a projekt alapú megbízások, a rekvalifikáció és a folyamatos önképzés egyre összetettebbé rajzolják a képet az egyén szakmai életútjával kapcsolatban. Ezekre a jelenségekre reagálva született meg az élethosszig tartó tanulás elve. Az angol megnevezés (Lifelong Learning) alapján LLL-nek is rövidített elvről elsőre talán a „jó pap holtig tanul” közmondás jut eszünkbe. Az élethosszig tartó tanulás viszont nem csupán azt jelenti, hogy az ember élete végéig fejlődik, érik, változik, hanem azt is, hogy a tanulás az oktatási intézményrendszerek által nyújtott képzések befejeztével nem ér véget. Az LLL elve szerint a folyamatos önfejlesztés az egyén felelőssége, nem az államé vagy az iskoláé. A tanulást kiterjeszti az iskolában megszokott formális oktatáson túl a nem formális és informális lehetőségekre is. S végül az LLL azt a hozzáállást is jelenti, hogy a sikeres életpálya kialakításához az egyénnek késznek kell lennie folyamatosan frissítenie információit, bővíteni tudását, fejlesztenie a képességeit és formálni a hozzáállását.



## **Formális – nem formális – informális tanulás**

Amikor pályaválasztási döntésről van szó, főképp az alapiskola végén, de még akár a középiskolában is, a gondolkodásunk általában az iskolaválasztásra és a tanulmányok következő lépéseire fókuszál. Érdekes azonban ezt a látószöveget kitágítani és figyelembe venni azt is, hogy az élethosszig tartó tanulás szellemiségében, egy szakmai életpálya kialakulásában a nem formális és az informális tanulás is különös jelentőséggel bír, hiszen a munkaerőpiac által oly nagyon előtérbe helyezett képességek és szemléletek (attitűdök) általában ezeken a tanulási terepeken formálódnak. Úgy is mondhatnánk, hogy „ragadnak ránk”. Hogy mik is ezek?

A formális tanulás oktatási és képzési intézményekben valósul meg, és elismert oklevéllel, szakképesítéssel zárul. Ide tartozik minden, ami diploma, oklevél, képzettség, „papírt adó” tanfolyam.

A nem formális tanulás az iskolai intézményeken kívül, illetve pontosabban fogalmazva azok „mellett” zajlik és jó esetben kiegészíti az iskolában tanultakat. Legfontosabb jellemzői a szabadabb keretek, illetve hogy interaktív – beszélgetésekre, élményekre, személyes tapasztalatokra épít. Általában a hagyományos osztályoknál, tanulócsoportoknál kisebb csoportokban zajlik és nem zárul hivatalos vizsgával, oklevéllel. A nem formális oktatást megvalósító szereplők leggyakrabban civil szervezetek, ifjúsági csoportok, az ilyen módon elsajátított tudás pedig művészetekhez, sporthoz, személyes önismereti tanuláshoz és készségfejlesztéshez köthető, illetve olyan témákhoz, amelyek a hagyományos iskolarendszertől hiányoznak.

Az informális tanulás a mindennapi élet természetes velejárója. A formális és nem formális tanulási formákkal ellentétben, az informális tanulás nem tudatos tanulási tevékenység, és lehetséges, hogy maguk az érintettek sem ismerik fel tudásuk és készségeik gyarapodását. Ilyen informális tanulás például, mikor a fiatalok ellesnek egymástól valamit, vagy a szüleiket figyelve, utánozva, hallgatva megtanulnak különböző szavakat, kifejezéseket. Ha ilyen módon kitágítva értelmezzük a tanulást, akkor egy fiatal életpálya-tervezésénél nagyon fontos az olyan tanulási lehetőségeket is számításba venni, mint a különféle nem-formális képzések, tréningek, nyári egyetemek, külföldi ösztöndíjak, szakmai gyakorlati lehetőségek, és még folytathatnánk a sort egészen a nyári munkalehetőségekig és a különféle önkéntes munkákhoz való csatlakozásig.

## **A pályaorientációs tanácsadás formái**

Az LLL szemlélet tükrében tehát kiegészíthetjük az előző definíciót azzal, hogy a pályaorientációs tanácsadás olyan tanácsadási formát takar, melynek célja, hogy a tanácskérő életpályájával kapcsolatos döntéseit segítse élete bármely szakaszában, az alapiskolától egészen a munkaerőpiacról való kilépésig. Az alapján, hogy milyen döntés előtt áll az egyén, különféle formáit különböztetjük meg a pályaorientációs tanácsadásnak:

- pályaválasztási tanácsadás,
- továbbtanulási tanácsadás,
- álláskeresési tanácsadás,

- pályakorrekciós tanácsadás,
- munkába állási tanácsadás.

A fogalmak tisztázása végett összegzésként elmondhatjuk, hogy a pályaorientáció alatt az egész életre kiterjedő, életpályával kapcsolatos tanácsadást értjük. A pályaválasztás ennek egy alcsoportja, mely az alap- és középiskolások pályaválasztásának támogatására irányul. A pályaorientációs tanácsadás megnevezésnek elterjedt egy rövidebb változata is, a pályatanácsadás.

### **Életpálya-tervezés**

Ejtsünk pár szót a következő két fogalomról is, mivel gyakran használjuk őket: karriertervezés és életpálya-tervezés. Mindkét esetben ugyanarról van szó. A dupla használat oka abban gyökerezik, hogy az angol *career* szó jelentése sokkal szélesebb körű, mint a magyarban a *karrier* szónak. Míg a magyar nyelvben elsősorban a *karrier* egy hierarchián felfelé lépegetést, előmenetelt, fejlődést jelent, addig az angol nyelvben egy szélesebb értelemben vett életutat jelent: nem csak előmenetelt, hanem az emberi élet szakmai és privát állomásait, azoknak sorrendjét, változását. Emiatt a jelentéskülönbség miatt kezdett el elterjedni az életpálya-tervezés fogalom, mely pontosabban fejezi ki a lényegét és mentes a negatív értelmezésektől is (a *karrierről* önkéntelenül is eszünkbe juthat az inkább negatívan, mint pozitívan értékelt *karrierista* fogalom is).

### **Egyéni pályaválasztási tanácsadás**

A pályaválasztási tanácsadásnak két alapformáját különböztetjük meg: *információs tanácsadás* és *segítő beszélgetés*. Az információs tanácsadás – ahogy a neve is mutatja – konkrét információnyújtást takar. A tanácskérőnek konkrét kérdése van, melyre konkrét választ keres. Például: mely magyarországi egyetemeken lehet jogot tanulni? Vagy: milyen tantárgyból kell érettségiznem, ha orvosi egyetemre szeretnék jelentkezni? Ezekre a kérdésekre a tanácsadó vagy tudja a választ, és azonnal megadja a kért információt, vagy segít megkeresni.

Az információs tanácsadás lépései:

1. Mi a pontos kérdés?
2. Megértettem-e?
  - a. IGEN
  - b. NEM, emiatt újfogalmazom, hogy valóban ezt kérdezte-e a kérdező
3. Döntés a válaszadról
  - a. IGEN, tudom a választ és megválaszolom
  - b. NEM, de utána keresek
  - c. NEM TUDOM, de tudom ki tudja

- d. NEM TUDOM, nem akarok vele foglalkozni
  - e. TUDOM, de nem akarom megmondani
4. VISSZAELLENŐRŐM, hogy megértette-e a választ

A másik fajta tanácsadás, a segítő beszélgetés ennél bonyolultabb. Ebben az esetben ugyanis a tanácskérő nem konkrét kérdéssel jön, hanem azzal a problémával, hogy bizonytalan, segítségre van szüksége a döntésben. A tanácsadó ekkor nem egy konkrét választ ad neki, hanem egy– vagy többalkalmas beszélgetés során, személyre szabottan segíti őt a döntés egyes szempontjainak mérlegelésében, a saját reális helyzetének feltárásában, a döntésképtelenség okainak megkeresésében. Fontos hangsúlyozni, hogy a tanácsadó nem dönt a tanácskérő helyett, hanem csak támogatja őt a döntés meghozásában.

A segítő beszélgetés folyamatának szakaszai:

1. Probléma azonosítása
2. Tisztázás
3. Tettek

Probléma azonosítása: Cél, hogy a tanácskérő meg tudja fogalmazni a problémáját. Sok esetben a megfelelően pontos „problémadefiníció” már segíti a klienst.

Tisztázás: Cél a kapcsolat elmélyítése, a tanácskérő elköteleződésének fokozása, a probléma összetevőinek feltárása. A beszélgetés során feltárjuk az érzelmi, viselkedésbeli és kognitív összetevőket, ezáltal segítjük az önmegértés folyamatát. Figyelmünk lehet arra is, hogy a kliens miként érzékeli a problémáját: egyes részeit tudja-e megragadni, vagy összetett módon, több aspektusát is észleli. (rész-egész)

- Észlelési szint: Hogyan érzékeli a kliens a problémáját? Látja egyben, egészben vagy csak részleteket lát?
- Viselkedési szint: Hogyan jelenik meg a probléma, a kliens viselkedésében? Mit tesz a kliens, hogy problémáját megoldja? (Aktivitás – Passzivitás)
- Kognitív szint: Milyen gondolatai vannak a kliensnek a problémával kapcsolatban? (ez lehet pl. +/- pólusú)
- Emocionális szint: Hogyan érinti érzelmileg probléma? Beszél-e érzésekről? (mélység-felszín). A feltáró munkában csak olyan érzelmi mélységig menjünk, ami összefügg a pálya- és karriertanácsadás témakörével.
- Kapcsolati szint: Hogyan jelenik meg a szűkebb és tágabb környezet hatása, befolyása a kliens problémájában? (egy kapcsolatot érinti, vagy többet is)

A tanácsadás alatt ezeken a szinteken járjuk körbe a kliens problémáját. Érdeemes figyelni, hogy a kliens milyen szinten beszél a problémájáról, hol a legkönnyebb, legmegfoghatóbb a megoldandó

kérdéskör. Ebből tudunk kiindulni. Fontos, hogy felmérjük az „ép részeket”, amire tudunk építeni, támaszkodni, amit tudunk erősíteni.

Tettek: Cselekvési tervet készítünk. Fontos, hogy a tanácsadási folyamatban bekövetkező felismerések tettekbe forduljanak át.

A szakaszokat nem érdemes mereven elkülöníteni egymástól, sőt folyamatos kölcsönhatás állhat fenn egyes szintek között. FONTOS viszont, hogy az első két szint alapos megismerése után érdemes a TETTEK mezejére lépni (kivétel a praktikus tanácskérések, ahol nem kell feltáró munkát végezni).

### **Pályaválasztási témájú csoportos foglalkozások**

A csoportos foglalkozás egy olyan interaktív, élmény alapú tanulásra épített forma, amelyben az információátadás mellett nagy hangsúlyt fektetünk az önismereti munkára. Fejlesztjük a diákok céltudatosságát, segítünk nekik az erősségeik feltárásában és vágyaik megfogalmazásában, mindezt olyan gyakorlatok által, amelyekben valamilyen saját tapasztalat vagy a társaiktól érkező visszajelzés alapján tanulhatnak önmagukról. Ennek a formának nagy előnye az egyéni tanácsadással szemben, hogy a csoportvezető egy-egy diák fejlődésének a támogatására felhasználhatja a csoportos tudást, a többi csoporttag meglátásait, véleményét is – ez az jelenti, hogy például egy osztály tagjai visszajelzést adhatnak egymásnak, hogy milyen erősségeket látnak a másikban, vagy milyen hivatást tudnak neki elképzelni.

### **Pályaorientáció az iskolában**

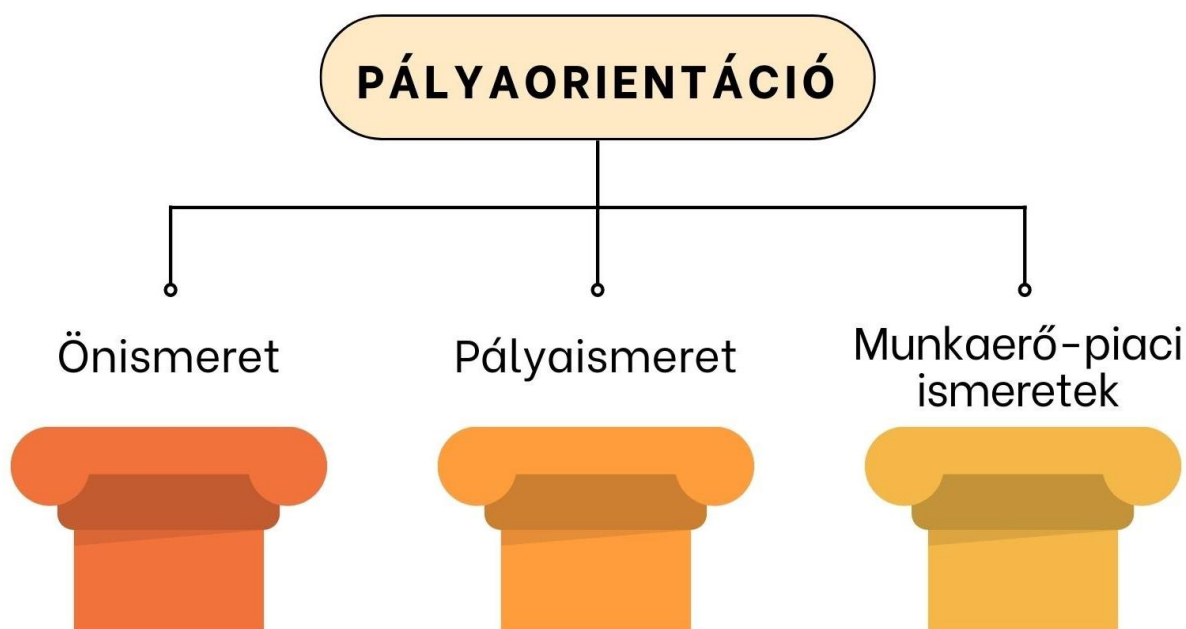
A jövőt érintő kérdések megválaszolása nem egy egyszeri és gyors döntés, hanem egy hosszú folyamat. Az iskolarendszerünknek megvannak a maga korlátai, amelyek nem biztos, hogy minden fiatal számára kellő teret biztosítanak a felelős és tudatos pályaválasztáshoz. Éppen ezért gondoltuk a TANDEM-ben fontosnak azt, hogy olyan önismeretre és egyéni felelősségvállalásra építő pályaorientációs programokat dolgozzunk ki, melyek kiegészítik az iskolák által nyújtott tudásátadást. Nagy az iskolák felelőssége, kevés azonban a tere és lehetősége, ezért kötelességünk segíteni és támogatni őket abban, hogy valóban életrevaló fiatalokat engedjenek ki a kapuikon. *„Semmilyen szél nem jó annak, aki nem tudja melyik kikötőbe tart”* – állítja Seneca. Ezt az elvet érdemes érvényesíteni a pályaorientáció, később pedig a tudatos karriertervezés terén is, hogy sikerüljön révbe érniük, igényeinknek leginkább megfelelő állást találjunk és munkát végeznünk.

Az iskolában rendszerint egy pedagógus meg van bízva azzal a feladattal, hogy segítse a diákok pályaválasztását. Ez a pedagógus a gyakorlatban tisztában van azzal, hogy mikor vannak a felvételi időpontok, hogy milyen nyomtatványokat szükséges a jelentkezéskor kitölteni, segít ezeknek a kitöltésében, vagy sok esetben ki is tölti a diákok helyett. Az interneten is fellelhetőek az egyes középiskolák és egyetemek, sok hasznos információhoz hozzá lehet jutni a világháló segítségével. Azt azonban a google biztosan nem tudja megválaszolni, hogy hova menjünk továbbtanulni - az biztos, hogy egy csomó lehetőséget fel fog kínálni, de a döntést nem fogja meghozni.

Azt tapasztaljuk, hogy a diákok pályaválasztási döntéseinek támogatása az iskolarendszeren belül hiányterület, hiszen léteznek ugyan pályaválasztási tanácsadónak kinevezett pedagógusok az intézményekben, de az ő munkájuk sok esetben a jelentkezési lapok kitöltésének segítésére, illetve néhány alapvető információforrás közvetítésére korlátozódik. Ugyanakkor a pályaválasztási döntésekre való felkészülést nem a jelentkezési határidők közeledtével érdemes elkezdni, és nem is azzal, hogy jelentkezési űrlapokat töltünk ki. A pályorientáció ennél sokkal korábban, önismereti témákkal kezdődik és tulajdonképpen nem is egy döntésről van szó, hanem sok-sok apró választásról, amelyek szépen lassan közelebb visznek a középiskola vagy az egyetem kiválasztásához.

## A pályorientáció három alappillére

Ahogy az a pályorientációval kapcsolatos fogalmak tisztázásakor már leírtuk, a pályorientációnak 3 alappilléret különböztetjük meg. Ezek az önismeret, a pályaismeret és a munkaerő-piaci ismeretek.



Ezt a felosztást a csoportos foglalkozások keretében a legkönnyebben úgy tudjuk szemléltetni, ha közösen összegyűjtjük azokat a szempontokat, amelyek meghatározzák vagy befolyásolják a pályaválasztással, az iskolaválasztással, a szakma kiválasztásával vagy akár egy konkrét munkahely kiválasztásával kapcsolatos döntéseinket. A kérdéseinkre kapott válaszokat általában könnyen be tudjuk sorolni a három kategóriába.

„Miben vagyok jó?”, „Mit szeretek csinálni?”, „Milyen céljaim vannak?”, „Hogy képzelem el a jövőmet?” – ezek a szempontok az önismeret kategóriájába tartoznak. Az **önismeret** a diákok saját képességeinek, erősségeinek és gyengeségeinek, vágyainak és jövőképének ismeretét jelenti. Ennek fontos része az a képesség, hogy a diák meg tudja fogalmazni a saját vágyait, céljait, reflektálni tudjon a saját belső világára. Ugyanígy ide tartozik a munka világával kapcsolatos saját tulajdonságainak az ismerete is, és egy reális énkép kialakítása.

A **pályaismeret** kategóriájába azok a szempontok tartoznak, amelyek az egyes szakmák, szakterületek működéséről, lehetőségeiről, illetve az oda vezető útról, továbbtanulási lehetőségekről szólnak. Ilyen szempontok lehetnek például: „Milyen időbeosztásban dolgozom majd?”, „Hová lehet karrier téren eljutni az adott szakmában?”, „Mit kell tanulnom, hogy az adott szakmában dolgozhassak?”, „Milyen szakok nyílnak az adott egyetememen?”, „Milyen képességek fontosak ahhoz, hogy érvényesülni tudjak az adott szakmában?”, stb.

A harmadik kategóriában olyan szempontokat találunk, mint: „*Mennyit lehet keresni az adott szakmában?*”, „*Milyen szakmákra van nagyobb kereslet?*”, „*Mennyire túltelített a szakma?*”, „*Hogyan lehet megszerezni az adott állást?*”. Ezt a kategóriát **munkaerő-piaci ismereteknek** nevezzük, amelyre jellemző a folyamatos változás, hiszen az ezekre a kérdésekre adott válaszokat évről évre más folyamatok és trendek határozzák meg, illetve területenként, országonként is eltérő válaszokat kaphatunk.

## Önismeret

Önismeret alatt azt az önmagunkról alkotott képet értjük, amely magába foglalja a saját személyiségünk összetevőit, az erősségeinket, a gyengeségeinket, a szokásainkat, a vágyainkat, az adottságainkat – azaz mindent, ami bennünket jellemez. Ezeket az ismereteket általában a korábbi tapasztalatokból, a múltban átélt helyzetekből, az emberi kapcsolatokban betöltött szerepeinkből merítjük. Az önismereti jellegű kérdéseinkre egyrészt az önmegfigyelés által kaphatunk válaszokat, amely elsősorban munka jellegű helyzetekben, a tanulás terén, de bármilyen hétköznapi helyzetben is történhet. Ezen kívül a környezetünktől érkező visszajelzéseknek is fontos szerepük van abban, hogy egy valós énképpel rendelkezünk. Az önismereti tudásunkat továbbá mélyíthetjük egyéni vagy csoportos önismereti foglalkozásokon, egyéni tanácsadások keretében, vagy akár önismereti tesztek kitöltése által is.

Az önismeretünk az egész életünk során folyamatosan alakul és fejlődik. A jövőtervezésnek, a pályaválasztásnak vagy egy vállalkozás építésének az egyik legfontosabb alapköve az önismeret. Fontos, hogy az önmagunkról alkotott képünk reális legyen. Ha a céljaink kitűzésekor vagy egy fontos döntés meghozásakor a saját képességeinket túlértékeljük, az később kudarchoz és csalódáshoz vezethet. Ha viszont az ilyen helyzetekben alulértékeljük önmagunkat, lehet, hogy sosem érünk el akkora sikereket, amelyre viszont kellő önbizalommal képesek lettünk volna. Ha a tisztában vagyunk a képességeinkkel, adottságainkkal és erősségeinkkel, az növeli az önbizalmunkat és a magabiztosságunkat is. Ha csapatban dolgozunk, fontos, hogy olyan szerepet töltsünk be, amelyben hasznosítani tudjuk ezeket az erősségeinket. Egy vállalkozás esetében fontos, hogy tudjuk, miben vagyunk jobbak, mint a versenytársaink, és építsünk ezekre az erősségeinkre.

Ugyanennyire fontos ismernünk a gyengeségeinket és hiányosságainkat is. Amíg ezeket nem tudatosítjuk, nem tudunk fejlődni sem. Ha viszont tisztában vagyunk a gyenge pontjainkkal, ez lehetőséget ad a fejlődésre, és arra, hogy tudatosan dolgozzunk ezeken a tulajdonságainkon is. Ha elismerjük és elfogadjuk a gyengeségeinket, könnyebben kérünk majd segítséget a társainktól ahelyett, hogy egyedül küzdenénk meg a számunkra nehéz helyzetekkel. Ezáltal a közös munkánk is eredményesebb lesz.

Fontos, hogy ne csak az erősségeinkkel legyünk tisztában, de tudjuk azt is, mi az, amit igazán szeretünk csinálni, amit önfeledten csinálunk. Képzeljünk el két zenészt, akik egyformán tehetségesek. A különbség köztük az, hogy amíg az egyiküknek a gyakorlás komoly önfegyelmet, összpontosítást és erőfeszítést igényel, addig a másik számára ugyanaz a tevékenység örömteli kikapcsolódást, élvezetet jelent. Melyikük lesz hosszú távon sikeresebb?

Nagyon sok esetben a befektetett munka többet jelent, mint a tehetség. Ha valamit hosszú távon, rendszeresen és kitartóan csinálunk, abban törvényszerűen fejlődni fogunk. Ebben pedig nagyon fontos szerepe van annak, hogy az adott tevékenységet érdeklődéssel és szívesen végezzük. Vannak, akik ténylegesen rátalálnak egy olyan szenvedélyükre, amiből idővel ténylegesen meg is tudnak élni. Sokkal gyakoribb eset viszont, hogy nem a munka egésze, hanem csak egy bizonyos része az, amely szenvedélyességgel tölti el az embert, ez mégis elég arra, hogy a lelkesedése hosszú távon is kitartson.

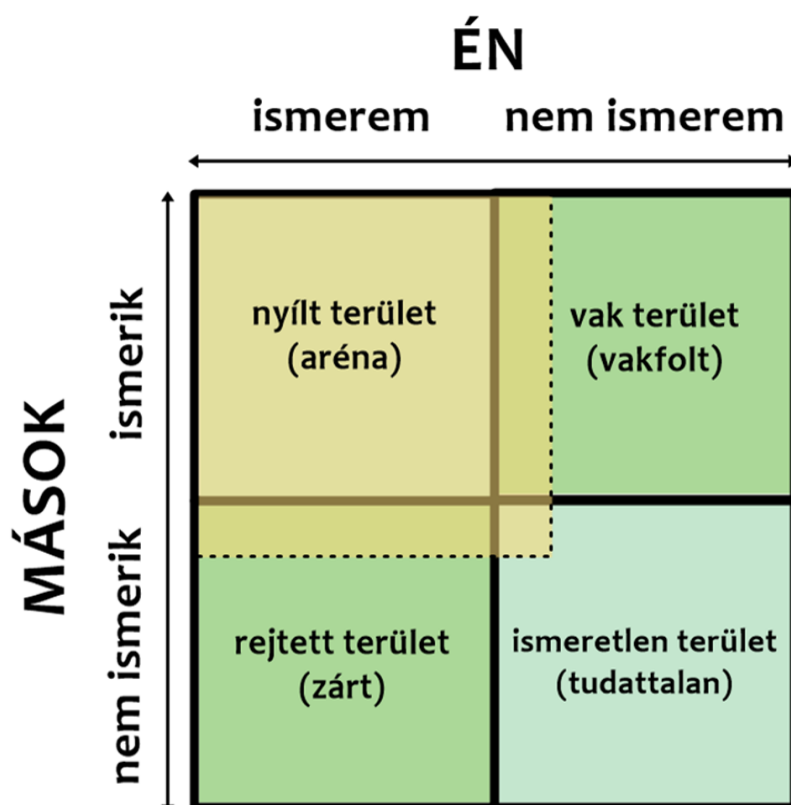


Az önismereti munka része az is, hogy a diákok felfedezik, megfogalmazzák a saját céljaikat. Nem csak azt fontos tudatosítaniuk, hogy milyen sikereket vagy eredményeket szeretnének elérni, de azt is, hogy őket személyesen milyen célok motiválnak. Sokak számára egy egyértelmű válasz lehet a pénzkeresés. Ez viszont hosszú távon nem mindig bizonyul elegendő motivációnak. Lehet, hogy egy vállalkozás során akár éveken keresztül sem térül meg a befektetett munka. Úgyszintén egy sikeres vállalkozásnak is vannak gyengébb időszakai. Fontos, hogy ezekben a nehéz időszakokban is ki tudjunk tartani, ebben pedig sokat segít az, ha van egy világos célunk, amely független az aktuális körülményektől.

## A Johari - ablak

A Johari-ablak az önismeret egyik legismertebb modellje. A Johari-ablakot két pszichológus, Joseph Luft és Harry Ingham dolgozta ki 1955-ben. A modell elnevezése kettejük keresztnévének ötvözetéből alakult ki. A Johari-ablak egy széles körben használt modell az önismeret, a személyközi kapcsolatok és a csoportdinamika fejlesztésére, a kommunikáció javítására.

Amint az ábrán is láthatjuk, a Johari ablak a személyiséget négy nagy területre osztja aszerint, hogy a személy és/vagy a másik személy mennyire ismeri és/vagy nem ismeri.



**A nyílt terület (aréna)** - A személyiségünk nyilvános területe. Ide azok a tulajdonságaink, viselkedési módjaink, érzéseink tartoznak, amelyeknek mi magunk is tudatában vagyunk, és nem rejtjük el a külvilág előtt. Ezekről a vonásainkról bátran beszélünk. A nyitott terület kitágítása az egyén és környezete számára is fontos, mert nagyobb lehetőséget nyújt a kiteljesedéshez.

**A rejtett terület (zárt)** - A személyiségünk zárt területe. Azon tulajdonságaink összessége, melyeknek mi magunk tudatában vagyunk, de mások nem ismerik ezt a részünket. Leggyakrabban a magunkról szerzett rossz tapasztalataink, előnytelennek tartott tulajdonságaink kerülnek ide. Ennek a területnek az aktuális mérete nagyban függ attól, hogy éppen kivel vagyunk kapcsolatban. Egy idegennel szemben sokkal nagyobb részt rejtünk el önmagunkból, míg egy bizalmas, baráti kapcsolatban sokkal többet mutatunk meg ezekből a tulajdonságainkból.

**A vak terület (vakfolt)** - Az önismeretünk szempontjából a leginkább izgalmas személyiségrészünk. Olyan tulajdonságaink tartoznak ide, amit mi magunk nem tudatosítunk, de mások tisztán látják ezeket. Ha néha mások tükröt tartanak, azt gyakran elutasítjuk, megsértődünk. Az önismereti munkával és mások visszajelzéseinek segítségével csökkenthetjük a vakfolt területét. Az ember önmagát csak akkor tudja fejleszteni és esetleg rossz szokásait elhagyni, ha sok mély és bensőséges kapcsolata van, amelyekben őszinte visszajelzéseket kap önmagáról.

**Az ismeretlen terület (tudattalan)** - Ide azok a tulajdonságaink, viselkedésmódunk tartozik, amellyel se mi magunk, sem a környezetünk nincs tisztában. Az ide tartozó viselkedésmintáinkat nem tudjuk tudatosan szabályozni vagy megváltoztatni. Ide tartoznak az öntudatlan lelki működéseink vagy az ismeretlen helyzetekben vagy vészhelyzetekben előtörő reakcióink is.

# Gyakorlatok

## Erősségkeresés

*Időkorlát:* 35-45 perc

*Létszám:* 8-25 fő

*Eszközigény:* A4-es papírok, szalagragasztó, tollak vagy vékony filcek

*A gyakorlat célja:* A saját erősségek tudatosítása.

*Leírás:* A gyakorlat első részében mindenki kap egy üres A4-es lapot, amire összegyűjti azokat a tevékenységeket, amikben ügyesnek érzi magát, illetve mindent, amit az erősségének tart. Erre hét perc áll rendelkezésre. Ha készen vannak, összehajtogatják a papírt és elteszik. Ezután mindenki kap egy üres A4-es lapot a hátára ragasztva ezzel a felirattal: „Én ebben látlak erősnek”. A feladat, hogy mindenki írjon mindenki hátára legalább egy dolgot, amiben őt erősnek látja. A rendelkezésre álló idő 15 perc. Miután mindenki adott és kapott visszajelzést, visszaülnek a körbe, és összehasonlítják a saját maguk által összeírt erősségeket azzal, amit a többiek írtak. A játék végén egy nagy körben mindenki visszajelez, hogy mi az, amit tanult/mi az, amin meglepődött.

*Veszélyek és tapasztalatok:* A gyakorlatot már hosszabb ideje (legalább fél év) együtt levő osztályközösségnél érdemes elvégezni. Figyelni kell arra, hogy a visszajelzési lehetőséget ne arra használják ki, hogy „beszóljanak” a másiknak, vagy elvicceljék a dolgot. Az alacsonyabb évfolyamokban hasznos lehet a gyakorlat előtt közösen összeállítani egy kompetencialistát, amit aztán igény szerint használhatnak a visszajelzések során.

*Kompetencialista:*

lelkiismeretes	minden újra nyitott	inkább végrehajtja a feladatokat
kritikus	segítőképz	világosan fogalmaz
megbízható	kreatív	jó humorú
törekvő	döntésképes	jól tud kérdezni
kihívásokat kedvelő	gyors felfogóképességű	röviden, de velősen beszél
minőségre törekvő	jó a műszaki érzéke	tud nemet mondani
kitartó	eredeti gondolatai vannak	szeret közönség előtt beszélni
önmagára támaszkodó	meglátja az összefüggéseket	szeret meghallgatni másokat
alapos	változatos feladatokat kedvelő	vezéregyéniség
precíz		közösségi ember
kezdemenyező		
jó konfliktuskezelő		

igazságos	egyszerre több dologra is	magabiztos
udvarias	képes odafigyelni	nagy munkabírási
pozitív gondolkodású	képes gyorsan jó	szeret csoportban dolgozni
jó a megfigyelőképessége	döntéseket hozni	szeret önállóan dolgozni
	vidám alaptermészetű	
	tud önkritikus lenni	

## Viszonyjáték

*Időkorlát:* 30-35 perc

*Létszám:* 8-25 fő

*Eszközigény:* nincs

*A gyakorlat célja:* A viszonyom tudatosítása a tervezéshez, a feladatokhoz, a célkitűzésekhez, az álmaimhoz.

*Leírás:* A gyakorlat elején mindenki keres magának egy párt, akivel a következő témáról fog beszélgetni: „én és a céljaim”. A páros mindkét tagjának két perc áll a rendelkezésére, addig a másik csak hallgatja. A tanár jelzi a két perc elteltét, s akkor cserélnek. Miután letelt a 2x2 perc, mindenki keres magának egy új párt, akivel ugyanilyen módon a következő témáról beszélget: „én és a tervezés”. A 2x2 perc letelte után ismét párcsere történik és ezúttal a következő témáról mesélnek egymásnak: „én és a feladataim”. Az utolsó párcsere után a téma: „én és az álmaim”. Ezután nagy körben mindenki megoszt egy gondolatot, ami a leginkább megmaradt benne a beszélgetésekből. Nagy létszámú csoport esetén lehet páros megosztást csinálni, ami azt jelenti, hogy megint keres mindenki egy párt magának, akivel az eddig elhangzottakról beszél.

*Veszélyek és tapasztalatok:* A gyakorlatot elsősorban a középiskola harmadik és negyedik osztályos diákjainak ajánljuk.

## Ki vagyok én?

*Időkorlát:* 30-35 perc

*Létszám:* 8-15 fő

*Eszközigény:* A4-es papírok

*A gyakorlat célja:* Az önismereti munka megerősítése.

*Leírás:* Mindenki kap egy A4-es üres lapot. A tanár elmondja, hogy 10 kérdést fog feltenni, amire mindenki írja rá a saját válaszát. Minden válaszra van két perc. Az első kérdés: „Ki vagyok én?”. A második kérdés: „Ki vagyok én?”. A harmadik kérdés: „Ki vagyok én?”. És így tovább egészen tízig. Utána megosztás – lehet nagy körben, vagy párosban -, arról, hogy milyen érzés volt válaszolni.

*Veszélyek és tapasztalatok:* A gyakorlatot elsősorban harmadikos és negyedikes diákoknak ajánljuk. Nagy bizalmi légkörre van szükség hozzá. A második, harmadik kérdés után valószínűleg rájönnek, hogy mindig ugyanazt a kérdést fogják kapni, itt érdemes figyelni a komolyság megőrzésére, hogy ne menjen át poénkodásba a gyakorlat.

## **Átjutás az alagúton**

*Időkorlát:* 10-15 perc

*Létszám:* egész osztály

*Eszközigény:* nincs

*A gyakorlat célja:* annak a megtapasztalása, hogy a jelenből a jövőbe néha küzdelmes út vezet, de haladnunk kell kitartóan az utunkon, a céljaink felé.

*Leírás:* A csoporttagok a saját testükből kialakítanak egy alagutat, a következő módon: szorosan egymás mellett a földön híd alakban helyezkednek el (kezeik, lábaik a földön, testük ívben meghajolva). Ez után azok, akik szeretnék kipróbálni az átjutást, egyesével egymás után átkelnek a csatornán.

*Veszélyek és tapasztalatok:* A csatornát úgy kell kialakítani, hogy kellően nehéz legyen átkelni rajta, de ne legyen lehetetlen, vagy túlzottan fájdalmas. Érdemes figyelni és irányítani a csoportot, ha a csatornát képezők túlságosan ránehezednének az átkelőre.

Ennél a játéknál fontos tudni, hogy az alagúton való átjutás pszichológiai szempontból a szülés élményét hívó és regressziós helyzetet teremt. Tudattalanul megérintheti a diákokat mélyebb szinteken. Figyeljünk, hogy kerüljék az agressziót egymással szemben, vigyázzanak egymásra!

## **Utazás**

*Időkorlát:* 10-15 perc

*Létszám:* az egész osztály

*Eszközigény:* nincs

*A gyakorlat célja:* Segíteni a diákokat értékeik tudatosításában, megfogalmazásában, amelyek a jövő tervezésének fontos, elengedhetetlen elemei.

*Leírás:* ennél a játéknál fontos a megfelelő légkör megteremtése, a ráhangolódás. Segíthetjük ezt egy rövid relaxációval (megkérjük a diákokat hunyják be szemüket és képzeljék el, hogy visszafelé haladnak egy időalagútban, a színes emlékeik kockái futnak a szemeik előtt...). A ráhangolódást segíthetjük kellemes relaxációs zenével is.

Ez után megkérjük a diákokat, gondoljanak vissza egy családi nyaralásra, utazásra, amikor nagyon jól érezték magukat és még most is szívesen gondolnak rá. Képzeljenek el egy hatalmas bőröndöt a kezükbe, amibe összecsomagolják mindazokat a dolgokat, amelyek fontosak voltak számukra,

kellettek ehhez az utazáshoz. Kérdezzünk rá arra is, mi volt az a fontos tárgy, ami nem volt ott velük, pedig szükség lett volna rá. Hallgassunk meg minden csoporttagot, mi van a bőröndjében és mi hiányzik.

*Veszélyek és tapasztalatok:*

Ennél a játéknál különösen fontos, hogy tudjanak befelé figyelni, ne viccelődjenek vagy nevessék ki egymást. Igyekezzünk a kellő hangulatot megteremteni. Ha úgy ítéljük meg, hogy az osztály kevésbé nyitott a belső utazásra, válasszunk más bemelegítő játékot.

## **Kép a jövőből**

*Időkorlát:* 15-20 perc

*Létszám:* az egész osztály

*Eszközigény:* Kellékek a kollázstechnikához: színes magazinok, ollók, ragasztó, rajzlap

*A gyakorlat célja:* Annak bemutatása, hogy a vizualizáció mennyire fontos a jövőnk formálásában: Amit el tudok képzelni, azt meg tudom formálni (rajzolni), az létezik.

*Leírás:* A csoporttagok azt az instrukciót kapják, hogy a fenti címhez készítsenek egy alkotást kollázs technikával – különféle színes magazinokból vágjanak ki képeket, szövegrészeket, amit rajzzal is kiegészíthetnek. Az alkotás során biztosítsuk a csoportot arról, hogy nem az alkotás esztétikai szépsége a fontos, hanem az, hogy kifejező legyen az alkotó számára, tehát megjelenítse az ő saját jövőjére vonatkozó képeket, szimbólumokat. Ezért azt is hangsúlyozhatjuk, hogy próbálják kiiktatni a tudatos kontrollt, azt alkossák meg, amit belső megérzésük sugall. Az alkotások elkészültével tarthatunk páros vagy kiscsoportos megosztást, és a megbeszélés után pedig akár elhelyezhetjük a rajzokat az osztályba kiállítás-szerűen, vagy készíthetünk faliújságot. De ha a diákok hazaviszik az alkotásaikat, akkor is hangsúlyozzuk, hogy jól látható helyen tartsák, hiszen képviseli, szimbolizálja az álmaikat és ez által közelebb hozza őket.

*A gyakorlat variációi:* alkotás porpasztellel vagy akvarell technikával

## **A jövő erdeje**

*Időkorlát:* 25-30 perc

*Létszám:* az egész osztály

*Eszközigény:* ritmushangszerek, szemkendők, kis ládikó alján tükörrel

*A gyakorlat célja:* A diákok jövőképeinek formálásában egyik fontos momentum a megküzdési készség fejlesztése, mely segíti őket céljaik elérésében, a kitűzött jövőbeli cél felé haladásban.

Azon túl hogy felismerik, hogy mely területen tehetségesek, hogyan tudják fejleszteni ezeket készségeiket, fontos hogy felismerjék a saját felelősségüket: annak fontosságát, hogy a tehetségük

felismerésén túl annak kibontakoztatásáért is saját energiákat kell mozgósítaniuk. Ez a folyamat gyakran küzdelemmel, harccal jár, az úton szembe kell nézniük akadályokkal, és persze segítőkkel.

*Leírás:* A játék elején tartunk egy rövid felvezetőt, ahol elmeséljük a diákoknak, hogy ma a jövő erdejében indulhatnak útnak, mely küzdelmekkel, akadályokkal van tele. Lehetőségük lesz próbára tenni leleményességüket, erejüket. Az út végén ott várja őket a kincs, egy titok, mely válasz mindenre, melynek birtokában, fogják tudni, merre kell tovább menniük. Maga a játék a következő lépésekből áll:

1. Először körbeülünk, és a diákokkal együtt ötletelve gyűjtünk fogalmakat, hogy miből áll egy erdő (fák, bokrok, sziklák, indák..) milyen veszélyek leselkedhetnek ránk egy erdőben.
2. Ez után önként jelentkezőket kérünk, akik bekötött szemmel átkelnek az erdőn, hogy megszerezhessék a kincset. Az út során lesznek segítők, de akadályokkal is szembe kell majd nézniük.
3. Miután bekötöttük a jelentkező szemét (ha több jelentkező van, ki is küldhetjük őket egy pár percre az osztályból), kérjük meg a diákokat, hogy alkossanak önmagukból erdőt: rajtuk múlik milyen szerepet vállalnak (segítő vagy akadályozó), ügyeljünk arra, hogy segítők szerep is legyen. Miután felállt az erdő, helyezzük el a dobozt az erdő végében egy általunk célként kijelölt helyre.
4. Miután átjutott a jelentkező, belenézhet a varázsdobozba, melyben megkapja a választ, megtudja a titkot, hogy mire van szüksége, hogy az életben boldoguljon (faládikó, alján tükör). Aki már belenézett a dobozba, kérjük meg, hogy a játék végéig tartsa titokban, mit látott, hogy a többiek számára is izgalmas maradjon a játék.
5. Többen is kipróbálják az átjutást, az erdő mindig újrarendeződik.
6. Élmények megbeszélése (a játék után ismét körbeül az osztály)

Az élmények megosztását a következő kérdésekkel segíthetjük:

- Milyen élmény volt átjutni?
- Hogyan jutottál át? Megérte?
- Tudtál-e segítséget elfogadni?
- Hogy reagáltál az akadályokra?
- Beleadtad magad, bevetted minden elszántságod?
- Milyen volt segíteni, akadályozni? Miért ezt a szerepet választottad?
- Mit üzen számodra a doboz mélyén rejlő kincs?

A játék megbeszélése során mindenképp essen szó arról, hogy milyen fontos a tehetség felismerése. Hogy tudatosítsák a diákok, mindenki tehetséges valamiben. Elsősorban az ő feladatuk, felelősségük,

hogy fejlesszék saját tehetségüket. Szánjanak időt az önmegismerésre, mert a kulcs bennük van. Essen szó arról is, hogy a tehetség azonban nem elég, szükség van kitartásra, bátorságra. Segítsük őket abban, hogy felismerjék: az élet valóságában is lehetnek akadályozói vagy segítői is egymásnak.

*Veszélyek és tapasztalatok:* figyeljünk az esetleges agresszióra, kérjük a diákokat, vigyázzanak egymásra. Ha senki sem vállal segítő, bátorító szerepet, mindenki csak akadályoz, beléphetünk mi is, segítőként.

## **Levél a jövőből**

*Időkorlát:* 15-20 perc

*Létszám:* az egész osztály

*Eszközigény:* A4-es papírok, tollak, borítékok.

*A gyakorlat célja:* Annak tudatosítása a diákokban, hogy a vizualizációnak (a jövőkép pontos elképzelésének) fontos szerepe lehet a jövő formálásában. A gyakorlat saját belső erőforrásaik tudatosításában, ezek mozgósításában segíti a diákokat

*Leírás:* a csoporttagok kényelmesen elhelyezkednek, szemüket behunyják. A csoportvezető rövid vizualizációval segíti a csoporttagokat a jövőbe „repülni”. Képzeljék el önmagukat 20 év múlva: Milyen az életük, hol élnek, kivel, mivel foglalkoznak, hogy érzik magukat? Végül képzeljék el, hogy a jövőbeli énjük mit üzenne mostani énjüknek - mit kell tennie, ahhoz hogy elérje a céljait, eljusson oda, ahova szeretne? Mit üzen neki, mi az, amiben büszke rá, mit csináljon esetleg másképp?

A vizualizáció végeztével papírokat és írószereket osztunk a diákoknak, és azt a feladatot kapják, hogy írjanak egy levelet a jövőbeni énjük nevében a mostaninak.

A csoporttagok, miután megírták a leveleiket, címezzék meg saját nevükre, címükre. S a csoportvezető pedig összegyűjti és 6 hét múlva meglepetésszerűen elküldi postán a diákoknak a leveleket.

*A gyakorlat variációi:* nem postázzák a leveleket, csak párosok alakulnak szimpátia alapján tekintettel, és a párok megosztják egymással a levélben leírt legfontosabb gondolatokat.

## **Pozitív visszajelzések**

*Időkorlát:* 15-20 perc

*Létszám:* az egész osztály

*Eszközigény:* A4-es papírok, téphető ragasztó, tollak/filcek

*A gyakorlat célja:* A résztvevők visszajelzéseket adnak egymásnak az erősségeikre vonatkozóan

*Leírás:* Minden csoporttag kap egy üres lapot, amelyet felragaszt a hátára. Ezután a csoporttagok feladata, hogy egymás papírjára pozitív visszajelzéseket írjanak, azaz leírják az adott társuk



erősségeit. A résztvevők szabadon mozoghatnak a teremben, a leírt visszajelzéseket pedig anonim módon adják, tehát aki a visszajelzést kapja, nem tudja, hogy az kitől érkezett. Fontos, hogy figyeljünk arra, hogy minden visszajelzés pozitív legyen. Amikor már mindenkinek van legalább 5-10 erősség a papírján, akkor vehetik le és olvashatják el egyszerre a kapott visszajelzéseket. Egy rövid megosztókörben megbeszélhetjük, mi volt számukra a meglepő visszajelzés, amire nem számítottak.

*A gyakorlat variációi:* A papírra felírhatunk egy befejezetlen mondatot, pl. "Abban látlak erősnek, hogy..." vagy "Azt szeretem benned, hogy...", így a visszajelzések írásánál ezeket a mondatokat kell befejezniük.

## Mire költöd az életed?<sup>1</sup>

*Időkorlát:* 30-45 perc

*Létszám:* az egész osztály

*Eszközigény:* papírcetlik (minden résztvevőnek 10 darab), prezentáció az értékpárokkal, számítógép és vetítő

*A gyakorlat célja:* Az alapértékekről való gondolkodás, személyes értékek, vágyak tudatosítása.

*Leírás:* Minden résztvevő kap 10 papírcetlit (zsetont), amelyekre egyesével felírja a nevének kezdőbetűit vagy egy szimbolikus jelet. Minden zseton a résztvevők időit, energiáit, erőforrásait, érdeklődéseit szimbolizálja. Ezután páronként árverésre kerülnek bizonyos „értékek”. A zsetonokért cserébe megvehetik őket, de csak páronként egyet és csak akkor, amikor az kikiáltásra kerül, utána már nem lehet megvenni. Ha elfogytak a zsetonok, nem vehetnek több értéket.

-

	"A" lehetőség	"B" lehetőség
1.	Egy szép lakás vagy ház (1 cetli)	Új sportkocsi (1 cetli)
2.	5 év múlva diplomával és 3 000€ spórolt pénzzel rendelkezni (2 cetli)	5 év múlva diploma nélkül 10 000€ spórolt pénzzel rendelkezni (2 cetli)
3.	Két éves népszerűség a baráti körben (1 cetli)	Egy igaz barát (2 cetli)
4.	Tanulásra összpontosítani, évfolyamelsőnek lenni (2 cetli)	Aktív közösségi élet, kapcsolatok, munkatapasztalat szerzése (2 cetli)

<sup>1</sup> "Spending Your Life" - Gary Stanley, 1995

5.	Egészséges család (3 cetli)	Világra szóló hírnév (3 cetli)
6.	Bármit megváltoztathatsz a külsődön (1 cetli)	Egész életedben elégedett lehetsz magaddal (2 cetli)
7.	Korlátlan élvezetek 5 éven keresztül (2 cetli)	Azok tisztelete és szeretete, aki fontosak számodra (1 cetli)
8.	Tiszta lelkiismeret (2 cetli)	Siker egy tetszőleges dologban (2 cetli)
9.	Csoda történik egy szeretett személlyel (2 cetli)	Újraélhetsz egy tetszőleges eseményt (2 cetli)
10.	Bizonytalan, kalandos távoli életvitel (2 cetli)	Megszokott, biztos otthoni közeg (2 cetli)

A licitálás után kiscsoportos megbeszélés következik a kiscsoport tagjai között:

- Mennyire elégedett a vásárlással?
- Melyik a kedvenc vétele?
- Mit szeretett volna megvenni – sajnálja-e, hogy valamit nem vett meg?
- Van-e olyan játékszabály, amit szívesen megváltoztatna?

A játék lezárásaként nagycsoportban megbeszéljük, mit szimbolizálnak az életben a zsetonok, miért fontosak az életben a döntéseink, és milyen következményeik lehetnek ezeknek – a személyes felelősség kérdését is érintve.

*A gyakorlat variációi:* Az egészséges családot választók visszakapnak két cédulát. Az öt év élvezetet választóknak még egy cédulával kell fizetni (előre nem látható kiadás).

## **Osztálytalálkozó**

*Időkorlát:* 15-20 perc

*Létszám:* az egész osztály

*Eszközigény:* Kis méretű papírok a névjegykártyák megalkotásához, tollak, filcek, ceruzák

*A gyakorlat célja:* A résztvevő diákok belehelyezkednek egy elképzelt jövőképbe, ami segíti tisztázni a saját vágyaikat, céljaikat, az "időutazás" pedig segíthet túllépni a félelmeiken és motivációt adhat elindulni a vágyaik irányába.

*Leírás:* A gyakorlat első részében a jövőkép kialakításán dolgozunk. Minden résztvevő elképzeli az életét 20 év múlva. Fontos, hogy válasszanak maguknak egy foglalkozást is, amit 20 év múlva csinálnak majd. Ehhez a foglalkozáshoz készítenek maguknak egy névjegykártyát.

A gyakorlat második részében a képzeletben előre utazunk az időben 20 évet, és eljuttatjuk az osztály 20 éves osztálytalálkozóját. A résztvevők feladata az, hogy benne maradjanak a szerepükben, és jelen időben elmesélik egymásnak a korábban kialakított jövőképüket. Úgy kell beszélgetniük egymással, mintha 20 éve nem találkoztak volna. Egymásnak feltehetnek kérdéseket is, amelyekkel még részletesebben feltárulnak ezek a jövőképek. A gyakorlat végén visszautazunk az időben, és megoszthatják egymással, hogy kinek milyen élmény volt beleélni magát a vágyott jövőképébe.

## **Pályaismeret**

Egy optimális, hosszú távon is elégedettséget hozó pályaválasztási döntés egyik alapja, hogy a választott szakma összhangban legyen az egyén képességeivel, érdeklődésével, célkitűzéseivel és jövőképével. Egy ilyen döntés meghozásához az önismereti tudás és a reális énkép mellett az is szükséges, hogy átfogó tudással rendelkezünk az egyes szakmákról, azok pozitívumairól és negatívumairól, illetve az odáig vezető útról és a továbbtanulási lehetőségekről. Ezt a tudást nevezzük pályaismeretnek, amely a pályaaorientáció második alappillére. Ide tartozik minden olyan információ és tudás, amelyek egy-egy kiválasztott vagy potenciálisan érdekes szakma, illetve az ahhoz vezető út jellemzői: milyen tanulmányi eredményeket igényel, hol lehet tanulni, milyen életvitellel jár, milyen elhelyezkedési lehetőségek állnak előtte, milyen szakmákkal kerül kapcsolatba, stb.

A pályaismerettel kapcsolatban nagyon sok információ található az interneten. Mindezek eléréséhez gyakran elég egy egyszerű keresés, hiszen mára már nagyon sok szakma leírását megtalálhatjuk különféle tájékoztató kiadványokban, pályaaorientációs portálokon vagy a szakközépiskolák weboldalain. Mindezek mellett pedig sok hasznos információt gyűjthetünk az álláshirdetésekből is, ezekben ugyanis rendszerint megjelölik, milyen végzettséget és milyen képességeket várnak el az adott munkakörben. Van persze sok olyan szakma és olyan munkahely, amelyekkel kapcsolatban nem ennyire egyszerű a dolgunk. Bizonyos szakmákat szinte lehetetlen általánosan jellemezni, és vannak munkakörök, amelyeket nem hirdetnek meg az álláskereső portálokon. Ilyen esetekben érdemes felkeresnünk olyan embereket, akik az adott szakmában vagy a szakmához közel dolgoznak, hiszen ők első kézből adhatnak nekünk információkat és hasznos tanácsokat. Az alábbiakban leírunk néhány gyakorlatot és jó példát, amelyek segíthetnek választ adni a pályaismerettel kapcsolatos kérdésekre.

## **Élő Könyvtár és Infostand**

Ezeket a foglalkozásokat a TANDEM pályaválasztási programjának, a Mesterségem CíMERRE? programnak keretében dolgoztuk ki. Mindkét gyakorlat leírása megtalálható a kiadványunk ide vonatkozó fejezetében. Az Élő Könyvtár keretében a résztvevő diákok egy-egy szakma képviselőjével beszélgethetnek, akiktől első kézből tudhatnak meg tapasztalatokat a szakmájukkal vagy a tanulmányaikkal kapcsolatosan. Az Infostand keretében a foglalkozásvezetők segítik a diákokat a továbbtanulással kapcsolatban felmerülő kérdésekre.

## **Job shadowing**

A job shadowing módszer annyit jelent, hogy a fiatal résztvevők egyesével „elszegődnek” egy időre (ez egy naptól akár egy hétig tartó időszak is lehet) valamely felnőtt szakember mellé, és végig követik a napi munkáját a reggeli kezdéstől a délutáni munkazárásig, minden mozgást, tárgyalást, munkafázist és szünetet beleértve. Ennek a módszernek a nagy előnye, hogy testközelből nyújt valós tapasztalatot arról, hogy hogyan zajlanak az adott szakma mindennapjai, milyenek a kihívások, nehézségek, örömök, sikerélmények. Ilyen technika alkalmazására remekül bevonhatók az adott

iskolába járó diákok szülei, hiszen a résztvevő felnőttől nem sok plusz energiát igényel az, hogy egy napra maga mellé fogadjon valakit, aki őt csak megfigyeli.

### **Szakmai gyakorlatok**

Az egyes szakmák és munkakörök megismerésének hatékony módszere lehet a szakmai gyakorlat, amikor a középiskolás diákok vagy a felsőfokú oktatásban résztvevő hallgatók élesben is megtapasztalhatják az adott szakma kihívásait azáltal, hogy részt vesznek a konkrét szakmai feladatok megoldásában. Számos munkáltató, intézmény és szervezet kínál lehetőségeket szakmai gyakorlatok szerzésére, együttműködésben különféle ifjúsági szervezetekkel. Erre egy jó példa a SzakGyak program, amelyet a felvidéki magyar egyetemisták országos szervezete, a Diákhálózat valósít meg rendszeresen azzal a céllal, hogy lehetőségeket kínáljon a felvidéki magyar egyetemistáknak a szakmai gyakorlatok megszerzésére.

### **Fogadj Örökbe Egy Egyetemistát!**

A "Fogadj Örökbe Egy Egyetemistát" programot 2017-ben indította útjára az Egyesület Békéscsaba Ifjúságáért (EBI) nevű civil szervezet. A projekt keretében a középiskolás diákok kipróbálhatják, milyen egy napra egy egyetemista bőrébe bújni, ellátogathatnak az órákra, körülnézhetnek a campuson, személyesen vagy akár online is beszélgethetnek az "örökbefogadott" egyetemistájukkal. A programba bekapcsolódó diákok ezáltal gyűjthetnek tapasztalatokat az egyetemekről és a szakokról közvetlenül az ott tanuló egyetemistáktól.

## Munkaerő-piaci ismeretek

A megfelelő önismereti és pályaismereti tudás birtokában rátalálhatunk arra a szakmára, amely a leginkább illeszkedik a képességeinkhez, érdeklődésünkhöz és a hosszú távú céljainkhoz. Ahhoz viszont, hogy a jövőképünk reális legyen, és a tanulmányaink befejezésével valóban meg is tudjuk szerezni a vágyott munkahelyet vagy érvényesülni tudjuk az adott szakmában, elengedhetetlen, hogy rendelkezünk megfelelő szintű munkaerő-piaci ismeretekkel is. Ezek az információk alkotják a pályaaorientáció harmadik alappillérét, hiszen fontos, hogy a pályaválasztás előtt álló fiatal rendelkezzen megfelelő és naprakész tudással arra vonatkozólag, hogy az ő jelenlegi és potenciális életkörnyezetében melyek a hiányszakmák, milyenek egy friss diplomás elhelyezkedési esélyei, milyenek a bérviszonyok, egyéb juttatások és a munkaerőpiacra való belépéshez kapcsolódó kötelezettségek.

A pályaismerethez hasonlóan a munkaerő-piaci ismeretek terén is sok hasznos információt találhatunk az interneten. Ezen a területen viszont nehezíti a dolgunkat az a tény, hogy a munkaerőpiacra a folyamatos változás a jellemző, évről évre újabb trendek és folyamatok határozzák meg ennek alakulását. Mindez pedig országonként vagy akár régióként is változó lehet. Az álláshirdetések böngészése itt is egy hasznos gyakorlat, amely által az egyes munkakörök bérezése mellett a szakmákra való keresletről is tájékozódhatunk. Az internetes információszerezés mellett itt is érdemes felkeresnünk olyan embereket, akik az adott szakmában dolgoznak, hiszen tőlük valóban naprakész és gyakorlatias képet kaphatunk a munkaerőpiac alakulásáról.

A pályaismeret részben már ismertetett jó gyakorlatok közül itt is kiemelnénk az Élő Könyvtárat, amely arra is teret biztosít a résztvevő diákok számára, hogy olyan kérdéseket is feltegyenek az Élő Könyvek munkahelyével vagy vállalkozásával kapcsolatban, amelyet más, hétköznapi helyzetekben nem kérdeznének meg egy idegentől. Emellett pedig a job shadowing módszere illetve a szakmai gyakorlatok is jó lehetőséget jelentenek a munkaerőpiacra kapcsolatos ismereteink bővítésére.

## **A Mesterségem CÍMERRE? program bemutatása**

### **A program története, kiinduló szükségletek és helyzetleírás**

A középiskolás diákoknak szóló program létrejöttét a mindenekelőtt az inspirálta, hogy az érintett korosztállyal való munkánk során komoly hiányosságokat tapasztaltunk az oktatási rendszerben a pályaaorientáció témakörében. Rendszerszinten nincsenek kiépítve olyan szerepek és funkciók, amelyek a diákokat támogatnák ebben a témában: a legtöbb középiskolában a maximum elérhető támogatás, hogy létezik egy pályaválasztást segítő tanár, akinek a funkciójánál fogva az lenne a feladata, hogy információkat szolgáltasson a diákoknak a felsőoktatási intézményekről, határidőkről, jelentkezéshez szükséges dokumentumokról és azok beszerzésének lehetőségeiről. Ám ahhoz, hogy egy végzős középiskolás képes legyen jól bánni a számára elérhető információkkal és választási lehetőségekkel, még hosszú út vezet, amelynek végigjárásában szinte senki, még a szülei sem tudják igazán támogatni őket. A pályaválasztási döntés(ek) meghozatalát egy hosszabb önismereti folyamat és pályaismereti tájékozódás előzi meg, csak ez után következhet az információk szűrése és a konkrét jelentkezési folyamat egyes elvárásainak teljesítése. A program életre hívásában tehát elsősorban az volt a motivációnk, hogy a hiányzó rendszerelemek pótlására kínáljunk alternatívát, másrészt hogy a pályaválasztással kapcsolatos témákat olyan pozitív hangvételben tálaljuk a középiskolásoknak, hogy játékosan és örömteli módon tanuljanak és fogalmazhassák meg a saját válaszaikat, amelyek által előreléphetnek a hivatásuk megtalálásához vezető úton. Eddigi tapasztalataink szerint a kiinduló helyzetleírás része az is, hogy a diákok nagyon gyakran bizonytalansággal, félelmekkel, szorongással tekintenek a pályaválasztási kérdésekre és a környezetükből érkező nyomást frusztrációként élik meg – tudják, hogy a középiskola végeztével nagy döntések várnak rájuk, de ezen döntések és választások szabadságához nem férnek hozzá, inkább egy nyomasztó feladatként élik meg a döntés kötelezettségét.

A program 2013-ban elnyerte az év legjobb karrier-tanácsadói szolgáltatásának járó díjat a szlovák Euroguidance országos versenyén.

### **A program átfogó céljai**

- létrehozni egy olyan pozitív szemléletű, gyakorlatias, játékos platformot, ahol a diákok szabadon és önmagukat felvállalva dolgozhatnak a saját pályaaorientációs kérdéseikkel és dilemmáikkal
- mintát adni arra, hogy a pályaválasztás témájában elérhető rengeteg információt milyen módokon lehet feldolgozni, értelmezni és felhasználni
- személyes, élő példákon keresztül formálni a diákok munkához, hivatáshoz, pályaválasztáshoz való viszonyát

- közelebb hozni a diákokhoz a saját életpályájuk tervezésének témáját, olyan eszközöket mutatni a számukra, amelyek segítségével fel tudják térképezni a saját értékeiket, erősségeiket, vágyaikat és céljaikat
- kapcsolódásokat teremteni az oktatási intézmények és a munkaerő-piaci szereplők között
- mintát teremteni arra, hogy hogyan lehet a nemformális oktatás eszközeit beépíteni a hagyományos oktatás keretei közé.

## **Szervezési háttér: szerepek, feladatok és a program szervezésének folyamata**

### **A program szervezésének és megvalósításának folyamata**

#### **I. Előkészületek**

Amennyiben a program egy konkrét iskola megkeresésére valósul meg, az előkészületi folyamatokhoz tartozik az iskolával való szerződéskötés, az esetleges pályázatírás vagy abban való segítségnyújtás, a program időpontjának kijelölése az iskola éves naptárába illeszkedően, illetve az érintettekkel való kommunikáció (úgy, mint a résztvevő osztályok osztályfőnökei, maguk a diákok, illetve a programba behívott trénerek, önkéntesek, élő könyvek és a sajtó képviselői).

#### **II. Megvalósítás**

A nap a szervezők számára az iskolába történő megérkezéssel kezdődik – a program előtt előkészítjük a helyszínt – felkerülnek a tornaterembe a programhoz kapcsolódó dekorációk, feliratok, megtörténik a termék elrendezése (részletesebben lásd a konkrét programelemeknél), a diákok érkezése előtt általában történik egy gyors stábülés, amelyen egyeztetjük a nap menetét és ellenőrizzük, hogy mindenki készen áll-e a saját szerepének megvalósítására. Fontos ilyenkor a helyszíni szereplőkkel történő biztonsági egyeztetés is, az iskolaigazgatótól a gondnokig, felkészülve a helyszín adottságaiból adódó lehetséges plusz feladatok ellátására (pl. kapunyitás az érkező vendégeknek, sajtónak stb).

A diákok érkezése után a program a kiscsoportos résszel kezdődik az előre kijelölt és berendezett osztálytermekben, az ebédszünetig. Az ebédszünet után pedig a délutáni rész rendszerint az iskola tornatermében, illetve néhány kiscsoportos munkára alkalmas teremben és az udvaron zajlik. Ebben a részben a közös, nagycsoportos megnyitó után a diákok egyéni preferenciáik alapján választanak az elérhető programok közül, tehát mindenki szabadon választott sorrendben próbálja ki az egyes standokon zajló programokat. A diákok mozgását a foglalkozásvezetők (esetleg az iskola jelen lévő pedagógusai), illetve kiemelten az Élő Könyvtár vezetője koordinálja/segíti. A rendelkezésre álló idő végeztéhez közeledve újra plenáris formába rendeződünk és egy nagy közös nagycsoportként történik meg a program lezárása az egyes standokon megvalósult munka összefoglalásával és kiértékelésével, illetve tombolahúzással. A nagycsoportos programrész végeztével a diákok számára



lezárul a nap, a stáb tagjainak további feladata a termék visszarendezése, díszlet lebontása, illetve a napot lekerekítő zárótábon való részvétel.

### **III. Lezárás és utómunka**

A program lezárásának szakmai részéhez tartozik az egyes foglalkozások kiértékelése az előre megadott formában (lásd még a mellékletek között az értékelőlapokat), a szükséges fotódokumentáció archiválása, illetve az iskola felé való visszaküldése. Emellett pedig a program utáni köszönőlevelek kiküldése az élő könyvek felé, illetve a nyilvános kommunikáció/sajtóhírek és egyéb megjelenések biztosítása. A program után egy-két héttel érdemes megkérdezni a Megrendelőt/iskolaigazgatót, hogy megkérdezzük őt a diákoktól illetve osztályfőnököktől érkező visszajelzésekről, és természetesen arról is, hogy ő maga hogyan értékeli a programot. Ez a megkérdezés segíti a megrendelőt, hogy a program hozadékait tudatosítsa és elköteleződjön afelé, hogy rendszeresen teret adjon a hasonló rendezvényeknek az iskolájában, vagyis amikor újra kapcsolatba lépünk, a program fenntarthatóságáért dolgozunk.

### **Szereplők a folyamatban**

#### **Megrendelő**

A legtöbb program esetében az adott iskola igazgatója a megrendelő, ahol a program megvalósul. Ő képviseli az adott intézményt – adja a helyszínt, biztosítja az aznapi szabadnapot a diákok és az érintett pedagógusok számára és az ebédet a programot működtető szakembereknek és az Élő Könyvtárba meghívott vendégeknek. Az előzetes tárgyalás során ő képviseli az intézményspecifikus igényeket és szükségleteket, illetve neki kell vállalnia azt is, hogy a rendezvény Élő Könyvtár részébe megszólítja az iskola öregdiákjai közül azokat, akik a saját életpályájukkal példaként állhatnak a leendő végzősök előtt. Sok esetben nem az igazgató végzi el személyesen mindezen feladatokat, hanem egy megbízott helyettes vagy tanár, ugyanakkor az elköteleződés szintjén nagyon fontos a programba az igazgató bevonása is.

#### **Koordinátor**

A programot megvalósító szakmai szervezet munkatársa, aki a felelős a program megvalósításának irányításáért. Ő képviseli a Megrendelővel való kapcsolatban a megvalósító szervezetet, ő garantálja a program magas szakmai minőségben történő megvalósítását és a pontosságot. Nála futnak össze a kommunikációs szálak és az ő dolga, hogy betartassa a határidőket a stáb tagjaival, ez által biztosítva a program megvalósításának pontos előrehaladását. A koordinátor a konkrét programnapon általában vállal más szerepet is, leggyakrabban az Élő Könyvtár vezetését – ebben is segíti őt, hogy a teljes folyamatot átlátja és folyamatosan kommunikál minden más szereplővel.

## **Csoportvezető**

A program délelőtti részében zajló kiscsoportos foglalkozások vezetője. Ezeket a foglalkozásokat páros vezetéssel valósítjuk meg, tehát egy férfi és egy női csoportvezető irányítja a diákok munkáját. A férfi-női páros vezetés által kiegyenlítődik a csoport élén álló szereplők szimbolikus „anya” és „apa” minősége. A csoportvezetők tervezik meg a délelőtti foglalkozások menetét és vezetik le azokat az önismereti háttérű gyakorlatokat, amelyek előkészítik a délutáni foglalkozásokon való részvételt – információ, motiváció és lelki nyitottság terén is.

## **Foglalkozásvezető**

A program délutáni részének egyes foglalkozásait vezeti, általában nem párban, hanem egyedül vagy önkéntes segítővel/segítőkkal. Feladata a foglalkozásokhoz szükséges eszközök biztosítása, a foglalkozás terének berendezése és a diákok kísérése az adott feladatban. Fontos, hogy a foglalkozás vezetéséhez felkészülten érkezzen nem csak a teendők, instrukciók és eszközök terén, de átlássa az adott foglalkozás pszichológiai háttérét/célrendszerét is. A legtöbb standon zajló játékhöz tartozik feldolgozó beszélgetés is, amelyet a foglalkozásvezető facilitál. Az élmény utáni reflexió, amely ezekben a beszélgetésekben történik meg, teszi kerekké az élmény alapú tanulást, hiszen a facilitátor kérdései mentén tudják megfogalmazni a diákok azt, hogy az élményszerű játékban tapasztaltak hogyan jelennek meg a saját életükben és hogyan kapcsolódnak a pályaválasztási témáikhoz. A délelőtti részben csoportvezetőként szereplő szakemberek délután foglalkozásvezetőként vannak jelen, tehát a stáb egy-egy tagja több szerepkört is betölthet.

## **Önkéntes**

Mivel a Mesterségem CíMerre? egy nagy létszámú résztvevőt érintő program, nagy eszközigénnyel és sok háttérfeladattal, érdemes abban gondolkodni, hogy a csoportvezetőkön és a foglalkozásvezetőkön kívül önkéntes segítőket is bevonunk, akik a kisebb feladatokban segíteni tudnak, biztosítják a díszlet kialakítását, az eszközök mozgatását, illetve szükség esetén (ha például egy standnál egy időben a vártnál több érdeklődő jelenik meg), be tudnak ugrani néhány kisebb foglalkozásvezetői feladatra. Az ő felkészítésük során a legfontosabb, hogy átlássák a program menetét, főként a párhuzamosan zajló feladatokat és rendszeres kapcsolatban legyenek a foglalkozásvezetőkkel, illetve a koordinátorral. Az önkéntesek olyan feladatköröket szoktak vállalni egy-egy ilyen rendezvény esetében, mint a termék berendezése, eszközök összekészítése, büfé üzemeltetése, fotózás, illetve a terek visszarendezése program végeztével.

## **Élő Könyv**

A program délutáni részének fő pontja az Élő Könyvtár, amelyben a kölcsönözhető könyvek a diákok számára érdekes foglalkozások/hivatások képviselői. A velük való páros-kiscsoportos beszélgetések célja, hogy a diákok élő közelségből, valós példákon keresztül jussanak hozzá információkhoz egy-egy

szakmáról, illetve hogy az információkon túl egy egész életpálya alakulásával ismerkedhessenek meg a pályaválasztástól az adott szakmában történő kiteljesedésig, esetlegesen a pályamódosítási fordulópontokig. Az ide érkező meghívott felnőtteket a program során kiemelt fontosságú vendégként kezeljük, hiszen szabadidejüket szánják önkéntesen és segítő szándékkal arra, hogy a pályaválasztás előtt álló diákok döntéseit támogassák. Az Élő Könyvtárba meghívott személyek általában két kapcsolati csatornán vannak megszólítva: az egyik az adott iskola öregdiákjainak köre – az ő esetükben az iskola végzi az előzetes kommunikáció egy részét, a másik pedig a megvalósító szervezet előzetes adatbázisa a korábbi programokon részt vett élő könyveink sorából. Ez utóbbi körben vannak tapasztalt, rendszeresen visszajáró élő könyvek, akik rutinosan kezelik a programon való részvételt és ismerik már a nap menetét. Az újonnan vagy csak egy-egy alkalomra érkező élő könyvek esetében nagyon fontos a részletes előzetes tájékoztatás, visszajelzés kérése, illetve a személyre szabott kísérés a nap során. Az élő könyvekkel előzetesen egy adatlapot szükséges kitölteni (lásd a mellékletek között) – ezek az adatlapok adják ki a könyvtári katalógust, amelyekből válogatnak a diákok, hogy kivel szeretnének beszélgetni.

### **Résztevők**

A nap legfontosabb szereplői, hiszen a program értük valósul meg és róluk kell, hogy szóljon. Általában az iskola végzős, illetve utolsó előtti évet járó diákjai, akik osztályokként vesznek részt a programban egy olyan, előre kijelölt napon, amikor egyébként tanítás lenne a számukra. Ez azért fontos, mivel a programon való részvétel nem szabadidőben történik, tehát ilyen módon az iskola felől nézve „kötelező” a számukra (az iskola küldi a diákjait a programra, legtöbb esetben nem ők maguk jelentkeznek). A program megvalósítói a diákokkal a program előtt általában nem találkoznak, viszont van módunk arra, hogy róluk, az érdeklődésükről, motivációikról, akár az ellenállásukról információkat szerezzünk, mégpedig egy előre elkészített és kitöltött kérdőív formájában, amelyet a Megrendelővel való egyeztetés alapján általában az osztályfőnökök töltenek ki és a program megvalósító elektronikusan értékelnek. Ebből tudhatjuk meg azt, hogy milyen szakmák iránt érdeklődnek leginkább, hol tartanak a pályaválasztási kérdésekkel, mennyire látják már a jövőjüket stb.

### **Egyéb fontos szereplők, akikről nem érdemes megfeledkezni**

- Portás/pedellus/takarítónő: az program megvalósításában ugyan nem vesznek részt aktívan, de minden esetben érdemes velük kommunikálni, hiszen a mi munkánk megvalósítása hatással lesz az ő aznapi munkájukra és fordítva. Érdemes tájékoztatni őket arról, hogy kik vagyunk, miért jöttünk, meddig fogunk maradni és biztosítani őket, hogy amit például az osztálytermekben elmozdítottunk, azt vissza is fogjuk rendezni. Fontos a velük való jó viszony, hiszen előfordulhat olyan helyzet a nap folyamán bármikor, amikor azonnali segítségükre lehet szükségünk vagy csak ők tudják megoldani felmerülő problémánkat.
- az iskola további diákjai és tanárai: mivel a rendezvény általában egy átlagos tanítási napon valósul meg, az iskolában a további diákok és tanárok mozgása az ő napi rutinjuk szerint zajlik

majd. Programmegvalósítóként jó esetben velük nincs dolgunk, elég csak számítanunk a jelenlétükre (például amikor a szabadtéri kötélpálya-játék helyszínét keressük, ne olyan helyszínt válasszunk, ahol egy nagy forgalmú csomópont van az udvaron).

- a sajtó képviselői: a program megvalósításához nem kötődik elengedhetetlen módon a sajtó jelenlétének biztosítása, ugyanakkor a pályaválasztással kapcsolatos rendszerszintű céljainkhoz mindenképpen kötődik az, hogy egy ilyen szemléletformáló programról hírt adjunk szélesebb körben, ezért érdemes egy-egy pályaválasztási nap megvalósítása előtt sajtóközleményt kiadni, amivel jó esetben együtt jár, hogy a sajtó képviselői megjelennek majd a rendezvényünkön. A velük való kommunikáció mint feladat legyen előzetes egyeztetés alapján a stáb valamely tagjához delegálva, érdemes erre a koordinátort kérni, mivel ő látja át a folyamatokat, ő tud nyilatkozni a program egészéről, illetve fel tudja kérni a stáb további tagjait, ha szükséges másokat is megszólítani. A sajtó képviselőinek mozgását is érdemes koordinálni, úgy mint melyik foglalkozásokra tudnak bemenni fotókat készíteni és hova nem, hol kaphatnak el látványos pillanatokat, milyen időpontban tudnak akár résztvevő diákokkal is beszélni.

## **A program részelemei – foglalkozásleírások és segédanyagok**

### **Délelőtti kiscsoportos foglalkozás**

#### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A délelőtti kiscsoportos foglalkozás célja elsősorban az, hogy a résztvevő diákokat rámelegítse a pályaorientációs témákkal való foglalkozásra annak érdekében, hogy a délutáni programkínálatból tudatosan és motiváltan tudjanak választani és olyan „felhasználóként” vegyenek részt ezekben a programokban, ami az ő pályaválasztási döntéseiket a lehető leghatékonyabban segíti. A mi szemléletünk szerint a pályaválasztás első alappillére az önismeret, tehát innen kell, hogy kiinduljon a foglalkozás - megérkeztetni a diákokat ahhoz, hogy saját magukra tekintsenek erősségeik, vágyaik, életcéljaik vonatkozásában. Mivel csoportban dolgozunk, ezen kérdések megválaszolására segítségül hívhatjuk a csoport egészét, mivel a diákok az osztályban már feltételezhetően jól ismerik egymást, és mivel az ő életkorukban nagyon jelentős szereppel bír a kortárscsoporttól kapott visszajelzés. Továbbra is az önismeret témájánál maradva érdemes rátekinteni a családból hozott értékekre és normákra, esetleges családi mintákra és elvárásokra, akár a félelmekre is.

A délelőtti foglalkozásnak célja továbbá az is, hogy a program játékos megvalósulása által olyan pozitív megtapasztalásokat kínáljon a diákoknak, hogy a pályaválasztás és a jövőtervezés kérdéskörével foglalkozni jó és motiváló, hogy átéljék azt is, hogy ez a téma, amit esetleg az eddigiek során nyomásként és feszültségként éltek meg, egy elfogadó és szeretetteljes, játékos közegben is feldolgozható.

Harmadik célként pedig fontos látni, hogy a délelőtti foglalkozás során valósuljon meg a délutáni programokra való felkészítés információs szinten is: a foglalkozás végéhez közeledve a csoportvezetők ismertessék a diákokkal, hogy mi vár rájuk a délután folyamán olyan módon, hogy az

érdeklődésüket, motivációjukat is felébressze ez a délutáni részhez. Konkrétumok szintjén: a délutáni programok ismertetése után jussanak el a diákok a programfüzetet felhasználva odáig, hogy megjelöljék saját maguknak azokat az élő könyveket, akiket ki szeretnének kölcsönözni, válasszák ki, hogy melyik foglalkozáson szeretnének mindenképpen részt venni.

## **B. A foglalkozás menete**

A foglalkozást minden esetben a csoportvezetők bemutatkozásával, illetve a nap témáinak és történéseinek ismertetésével kezdjük. Ez után egy tematikus csoport-bemutatkozás következik, valamilyen játékos módon bemutatkoznak a résztvevők, illetve bemutatják egymást, már a pályaválasztási témákhoz kötve. A bemutatkozást megelőzheti és követheti valamilyen játékos bemelegítő-gyakorlat, amelynek célja a hangulat oldása, és a játékos tanulás bevezetése. A csoportfoglalkozás következő részében valamilyen nagyobb volumenű önismereti játékot érdemes elhelyezni, az értékek, erősségek témájához kapcsolódóan, amelyben a diákok önmagukra reflektálnak, illetve egymásnak adnak visszajelzést. Általában ez után következik a szünet, majd pedig a jövőkép témáját érintő gyakorlatok, játékok. A foglalkozás utolsó részében a délutáni lehetőségek részletesebb ismertetése következik, és a diákok megismerkednek az élő könyvtári katalógussal, választanak maguknak élő könyveket, akiket ki szeretnének kölcsönözni. A csoport legutolsó mozzanataként valamilyen szóbeli vagy írásos visszajelzést kérünk a diákoktól a foglalkozáson átéltek és tanultak.

## **C. Helyszín berendezése**

A kiscsoportos foglalkozások osztályok szerint, az adott osztály osztálytermében valósulnak meg. A reggeli kezdés előtt bontsuk fel a hagyományos, padosoros elrendezést, tegyük a terem szélére a padokat és rendezzük körbe a székeket a terem közepén. Ennek a jelentősége az is, hogy a diákok, amikor aznap megérkeznek, már az átrendezett térrel találkozzanak és ilyen módon is érkezzek meg hozzájuk, hogy egy másik munkaformában fognak dolgozni. A gyakorlatok során, amennyiben szükséges, használhatjuk a teremben lévő táblát, végig maradjon meg a körben ülős elrendezés.

## **D. Segédeszközök**

- alap tréner táskák (a tartalmát felsorolásszerűen lásd a mellékletek között)
- speciális eszköz igényű játék esetén az adott gyakorlat segédeszközei

## **E. Nyomtatott segédletek**

- tréneri tervező táblázat 2 példányban a csoportvezetők részére
- jelenléti ív
- a diákok létszámának megfelelően a nyomtatott programfüzetek és pontgyűjtő lapok

## **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

A foglalkozások menetének előkészítésénél érdemes számolnunk azzal, hogy a diákok csak kevés előzetes tudással rendelkeznek arról, hogy mi vár rájuk, ezért hagyni időt a témára való rámelegedésre, illetve a kiscsoportos, interaktív munkaformához való alkalmazkodásra. A délelőtti kiscsoport 3 órás időtartama nem teszi lehetővé az igazán mély önismereti folyamatokat, inkább helyezzünk hangsúlyt arra, hogy ez az idő egy jókedvű rámelegítés legyen a délutáni rész előkészítése gyanánt.

## **Élő Könyvtár**

### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

Az Élő Könyvtár foglalkozás elsődleges célja, hogy a programban részt vevő diákok élő, személyes példákon keresztül ismerkedhessenek meg egy-egy szakma, hivatás mindennapjaival, illetve hogy a saját hivatásukban kiteljesedett, elégedett életet élő felnőttekkel találkozhassanak. Saját korábbi kutatásaink igazolták, hogy az egész embert megmutató példa az, ami legerősebb szintű hatást gyakorol az identitás-szintű fejlődéshez, tehát ha azt nézzük, hogy a pályaválasztás témájával való foglalkozás azt is érinti, hogy a diákok egy saját szakmai identitás kialakításához vezető úton járnak, akkor az ilyesfajta „egészalakos kép”, tehát egy-egy emberi példa, életút megmutatása a legjobb, amit kínálhatunk nekik. Másfelől, a pályaválasztás során felmerülő kérdések között az alapvető információkon túl nagyon sok olyan kérdés is felmerül, amelyekre könyvekből vagy internetes tájékoztatókból hiába is keresnénk a választ – ezekre, ha nem is univerzális választ, de saját, életszagú, valós válaszokat tudnak adni az Élő Könyvek.

### **B. Helyszín berendezése**

Mivel a délutáni foglalkozások fő attrakciója és egyben legnagyobb térigényű része is az Élő Könyvtár, tulajdonképpen ennek a berendezése kell, hogy megadja az egész tér beosztásának alapját. Ez azt jelenti, hogy a tornaterem berendezésénél az Élő Könyvtár helyét jelöljük ki legelőször és ehhez képest osszuk be a térben a további standokat. Az elrendezés alapja, hogy az élő könyvek létszámának megfelelő széket elhelyezünk félkörben és elérhető közelségbe készítünk további még kétszer annyi széket, hogy ha minden élő könyv leül egy vagy két diákkal beszélgetni, akkor kényelmesen elférjenek. Az első beszélgető diák viszi majd magával a széket és leülnek a kiválasztott élő könyvvel elhelyezkedve. Az Élő Könyvtárhoz közel eső helyen legyen berendezve a büfé – iskolás padokból vagy erre kijelölt asztalokból. Itt ásványvizet, kávét, teát, esetleg ropogtatnivalót kínálunk a meghívott vendégeknek.

### **C. A foglalkozás menete**

Az Élő Könyvtár a délutáni rész bevezetője után nyit ki, a könyvek kölcsönzését a Könyvtáros, vagyis az itteni foglalkozásvezető irányítja az erre kijelölt pultnál. Itt elérhető és átlapozható a katalógus is, ha olyan diákok sétálnának arra, akik nem tudják, mit vagy kit válasszanak, a foglalkozásvezető feladata, hogy odahívja és motiválja, biztassa őket. Amikor beérkezik egy kérés, akkor a könyvtáros odakíséri a diákot az általa választott élő könyvhöz, bemutatja őket és leülnek beszélgetni. A rendelkezésre álló időt nem szabjuk meg előre, abban az esetben kell csak a foglalkozásvezetőnek kereteznie, ha túl sokan várnának egyidőben egy adott élő könyvre.

Praktikus, ha a kölcsönző pultnál elhelyezünk néhány példa kérdéssort, hogy mi mindent érdemes megkérdezni az élő könyvektől, mert egyrésztől van, aki érdeklődik, de nehezen tudja megfogalmazni a kérdéseit, másfelől vannak olyan élő könyvek, akiknek bármilyen kérdés nélkül is rengeteg mesélnivalójuk van, és vannak, akik jobban szeretnek konkrét kérdésekre válaszolni.

A délutáni részre szánt időkeret végéhez közeledve a könyvtárosnak figyelnie kell arra, hogy akik még várakoznak, valamilyen formában tudjanak beszélni az általuk kiválasztott élő könyvvvel, amikor pedig lejárt az idő, ő jelzi a foglalkozás és ezzel a beszélgetések végét.

Bemutató szöveg: „Ebben a könyvtárban a könyvek életre keltek és beszélgethatsz velük. Különböző foglalkozásokat, hivatásokat, életfelfogást megtestesítő könyveket, azaz embereket van alkalmad kölcsönkérni egy kis időre.”

### **D. Segédeszközök**

- Könyvtári katalógus
- A könyvtári katalógusból származó adatlapok a falra kiakasztva jól látható módon, hogy a diákok előzetesen megismerkedhessenek az élő könyvekkel
- Büfé és bekészítés a vendégek számára
- Nyakba akasztható névtábla az Élő Könyvek számára.

### **E. Nyomtatott segédletek**

- Élő Könyvtári Katalógus
- minta-kérdések az Élő Könyvekkel való beszélgetéshez

### **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

Minden alkalommal azt tapasztaltuk, hogy vannak népszerűbb élő könyvek és vannak olyanok, akiket ritkábban kölcsönöznek. Ez így rendjén is van, mindezzel együtt a könyvtárosnak arra kell törekednie, hogy a ritkábban kölcsönzött könyveket is népszerűvé tegye, tehát hogy hozzájuk is toborozzon olvasókat. Figyelni kell tehát, hogy az éppen szabadon mozgó diákok, akik nem vesznek részt

semmilyen foglalkozáson, legyenek becsalogatva akár az Élő Könyvtárba is és motiváljuk őket arra, hogy valamelyik éppen elérhető élő könyvvel beszélgessenek. Azok esetében pedig, akiket nagyon sokan kölcsönöznek ki, arra kell figyelnie a könyvtárosnak, hogy időközönként kapjanak egy szusszanásnyi szünetet, pohár vizet vagy csésze kávé.

A program kezdete előtt fontos még, hogy aki a foglalkozást vezeti, legyen tisztában azzal, hogy milyen élő könyvek érkeznek, egyrészt azért, hogy a felvezetőben be tudja őket mutatni, másrészt azért is, hogy amikor a kínálatot kell képviselnie, akkor meglegyen a fejében, hogy miket ajánlhat a diákoknak. A könyvtáros dolga továbbá az élő könyvek fogadása, a programba való bevezetése, navigálása, hogy ők is otthonosan mozogjanak a rendezvényen.

## **Kreatív stand**

### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A kreatív standon zajló kisebb-nagyobb játékok és gyakorlatok célja, hogy az alkotás eszközeivel járuljanak hozzá a diákok jövőképeinek formálódásához, illetve olyan eszközöket adjanak a kezükbe, amelyek segítségével a jövőképük már meglévő elemeit kézzel fogható módon megjeleníthetik. A pozitív jövőkép vizualizációja bizonyítottan erős motivációt nyújt a fiataloknak és egyben olyan vonzó és konkrét képeket ültet ez az elméjükben, amelyek egy erős irányt, lendületet hoznak a megvalósításhoz. Fontos ugyanakkor ezeknek a gyakorlatoknak a nyitottságát is megőrizni – itt, a képzelet erejével sokféle foglalkozás kipróbálható, nem számít, hogyha van olyan, akinek elképzelése sincs róla, hogy mi szeretne lenni, hiszen készíthet magának akár 4-5 névjegykártyát is más-más foglalkozásokkal. Lehetséges, hogy ha meglátja a saját nevét és alatta egyik vagy másik szakma/foglalkozás megnevezését, van, amelyik felé erősebb motivációt érez és van olyan, amelyikről felismeri, hogy mégsem tudná magát elképzelni benne.

### **B. A foglalkozás menete**

Az itt zajló foglalkozások forgatókönyve a vizualizáció - alkotás - reflexió sémát követi. Tehát a beérkező diák a választható gyakorlatok áttekintése után egy rövid beszélgetés/önálló meditáció vagy legalábbis gondolkodás után a kiválasztott technikával egyéni alkotásba kezd, amelyhez minden rendelkezésre álló eszközt felhasználhat a standon találhatóak közül. Az alkotás után a foglalkozásvezető egy rövid egyéni beszélgetésben támogatja az adott diák önreflexióját és közösen megfogalmaznak valamilyen tanulságot, észrevételt, tovább mutató gondolatot. Ha a foglalkozásvezetőnek marad ideje/figyelme, az alkotó játék végeztével közösen megbeszélhetik a résztvevő diákkal azt is, hogy melyik standon folytatja az útját. A standon több választható technika/gyakorlat kipróbálható, konkrétan az alábbiak:

- **Névjegykártya készítés:** ennél a gyakorlatnál előre felvágott, névjegy-méretű lapokkal dolgozunk, a résztvevők feladata, hogy elkészítsék a saját felnőtt kori névjegyüket az alapján, hogy milyen foglalkozásban/szakmában látják a jövőben saját magukat. Érdekes az alkotás kezdete előtt egy rövid befelé figyelésre, gondolkodásra bízni a diákokat, hogy ne csak



kiválasszák, hanem képzeljék is el magukat az adott foglalkozásban és az alapján készítsenek egy kreatív, kifejező névjegykártyát maguknak. Esetleg elképzelhető az is, hogy ma még nem létező foglalkozást írnak oda, vagy hogy többfélét elkészítenek és a végén saját maguk rátekinthetnek, hogy melyiknek milyen előnyét látják, melyik vonzza őket jobban, stb. A névjegykészítéshez adjunk mintaként korábbról összegyűjtött, kreatív névjegykártyákat.

- **Motivációs pite** – a feladat lényege, hogy egy A4-es lapra előre kinyomtatott kör formát úgy alkossanak meg a diákok különböző méretű körcikkekből, hogy az adott körcikk mérete kifejezi, hogy ha a leendő munkájukra gondolnak, mi motiválja őket a leginkább. A feladathoz eszközként vigyünk előre kinyomtatott és felvágott, különböző méretű körcikkeket és egy listát, ahonnan az motiváció típusok közül válogathatnak (ebben legyenek egyértelmű, a középiskolások számára értelmezhető kifejezések. Pl: pénz, szabad időbeosztás, szerethető munkatársak, tiszta és rendezett munkakörnyezet, szakmai tanulás lehetősége, utazás, érdekes emberekkel való találkozás, a természetben való munka stb.)

Alternatív változat: A motivációs pitét először úgy készítik el a diákok, hogy mind a 8 körcikkbe egy számukra fontos, motiváló értéket írnak be, amelyet a listáról vagy akár önállóan választanak. Ezt követően pedig azt a feladatot kapják, hogy az általuk felsorolt fontos, motiváló tényező közül válasszák ki a legfontosabbakat, és ezeket megtartva jelenítsék meg a motivációjuk mértékét, amelyet a körcikk nagyságával fejeznek ki. Ez az alternatív feladat segíti őket annak felismerésében, hogy, bár sok elvárással lehetnek egy munkahely felé, de vannak számukra olyan jelentős motivációs tényezők, amik nélkül nem szívesen dolgoznának egy munkahelyen. Ezzel a feladattal arra is ránézhetnek, milyen értéket áldoznak fel, egy másik teljesülése érdekében.

- **Kreatív önéletrajz** – ebben a feladatban a diákoknak egy jövőbeni önéletrajzukat kell elkészíteniük úgy, mond „félkész elemekből”, ez konkrétan azt jelenti, hogy előre nyomtatott papírszeleteken válogathatnak egyetemek, munkahelyek, ösztöndíjas lehetőségek és hasonló önéletrajzi kategóriák közül, amelyeket a saját elképzelt életvonalukon egymás alá ragasztva összeállítanak maguknak egy képzeletbeli önéletrajzot. Ez tehát egyfajta életút-tervezési gyakorlat, ahol az előre megadott lehetőségek közül kiválasztja, majd pedig sorrendbe helyezi a saját elképzelése szerint a résztvevő, amelyeket a magáénak érez, vagy szeretne kipróbálni. A foglalkozásvezető a felvezetésben azt is bemutatja a diákoknak, hogy hogyan néz ki egy profin összeállított életrajz, amilyen már egy valós állásajánlatra tudnak jelentkezni, és azt is bemutathatja röviden, hogy milyen szempontok szerint és miből választhatnak a saját életrajzuk összeállításánál. Az elkészült életrajzot végül, a névjegykártyához hasonló módon egy rövid beszélgetésben érdemes értékelni.
- **Négylevelű lóhere** - A négylevelű lóherét ábrázoló feladatlapon a diákok megjelölnék négy lehetséges forgatókönyvet a jövőjükkel kapcsolatban. A négy közül az egyik legyen egy tökéletes forgatókönyv, tehát milyen lesz az életük, ha minden ideálisan alakul. Emellett nevezzenek meg egy legrosszabb forgatókönyvet is, tehát mi lesz, ha semmi sem alakul a terveik szerint. Ezután nevezzenek meg két „közepes” forgatókönyvet, tehát mi van akkor, ha bizonyos dolgok sikerülnek, mások pedig nem. A levelek mellé lerajzolhatják vagy leírhatják,

milyen lenne az életük ha az a forgatókönyv teljesülne. Ez a gyakorlat a jövőkép kialakítását segíti elő, a több verzió megalkotásával pedig felismerhetik, hogy nem kell, hogy minden sikerüljön ahhoz, hogy jól alakuljon az életük.

- **Hibakeresés** - Kinyomtatott, hibákat tartalmazó önéletrajzokat (pl. egy láthatóan buliban készült kép, nem megfelelő fogalmazás, stb.) viszünk a diákoknak. Nekik az a feladatuk, hogy megtalálják az önéletrajzban elrejtett hibákat. (Az önéletrajzok írásával kapcsolatban a Munkakeresés fejezetben olvashatsz.)
- **Foglalkozásleírás** - A mellékelten csatolt feladatlap abban segíti a diákokat, hogy az általuk választott szakmával kapcsolatos ismereteiket/elképzeléseiket összegezzék. Ez egyrészt segíti őket abban, hogy rendszerezzék, amit már tudnak az adott szakmához vezető útról, illetve annak pozitív és negatív oldalairól egyaránt. A kitöltött feladatlapot magukkal vihetik az Élő Könyvekhez, így azt is megnézhetik, hogy az elképzeléseik (pl. kezdő bérezés, munkaidő) mennyire fedik a valóságot, illetve választ kaphatnak - még hozzá az adott szakma képviselőjétől - azokra a kérdésekre, amelyekre még nem tudják a választ.
- **Foglalkozástípusok** – A mellékelt feladatlap Holland tipológiai modellje alapján készült. A diákok feladata, hogy miután elolvasták az egyes leírásokat, az üres szövegdobozokba kategorizálják az őket érdeklő foglalkozásokat az szerint, hogy az adott foglalkozáshoz melyik személyiségtípus tartozik. Ez a gyakorlat segíti a diákokat abban, hogy rendszerezzék az őket érdeklő foglalkozásokat, és kiszűri azokat, amelyek távolabb vannak a saját személyiségüktől.

### C. Helyszín berendezése

A helyszín alapját egy hosszú, asztalokból kirakott pult jelenti, amelynek egyik oldalán a foglalkozásvezető ül és várja az érdeklődőket, a másik oldalon pedig egymás mellett több olyan hely van kialakítva, ahová az érkező diákok le tudnak ülni és alkotni. Az asztalra kihelyezve várják őket a feladatokhoz szükséges segédeszközök, a már elkészült alkotásokból megmutatható minták, illetve mindenféle olyan alkotáshoz használható eszköz, ami vonzó és motiváló lehet a diákok számára. Érdeemes jó minőségű filctollakat, zsírkrétákat, színes ceruzákat készíteni, amelyek elősegítik az elmélyült alkotást. A stand elhelyezésénél, amennyire lehet, törekedjünk, hogy elérhető, mégis nyugodt környezetbe helyezzük el az asztalokat.

### D. Segédeszközök

- Színes ceruzák, tollak, filctollak, ragasztók és ollók
- Előre nyomtatott sablonok az alkotásokhoz
- Elkészült minták a motivációs pitéhez és a kreatív önéletrajzhoz
- Névjegykártya-gyűjtemény valódi, kreatív névjegykártyákból.

## **E. Nyomtatott segédletek**

- Motivációk listája
- Motivációs pite- alap (A4 méretű lapra nyomtatott nagy méretű kör, lásd mellékletben)
- Kreatív önéletrajz elemek, papírszeletekre vágva
- Foglalkozásleírás alap
- Foglalkozástípusok - feladatlap
- Négylevelű lóhere – feladatlap

## **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

A kreatív standon zajló gyakorlatok talán első ránézésre „önműködőnek” tűnnek, mivel egy-egy kihelyezett minta alapján elkészíthető alkotásról van itt szó, mintha egy egyszerű kézműves foglalkozáson vennénk részt. Ugyanakkor fontos tudatosítani a foglalkozásvezető szerepét abban, hogy amennyire tudja, kísérelje a diákokat az alkotásban. Ha az ő felvezetője, az alkotáshoz való támpontjai és az elkészült alkotások kapcsán megfogalmazott kérdései, észrevételei megfelelőek, akkor nem csupán egy kis alkotós ujjgyakorlat, hanem egy egészen mély önismereti élmény lehet a diákok számára az alkotás. Érdemes tehát a foglalkozásvezetőnek a saját szerepére ilyen módon készülni, hogy ő a standnál párhuzamosan zajló egyéni folyamatok kísérője lesz. Ezen a ponton érdemes arra is kitérni, hogy mi történik, ha egyszerre túl sokan érkeznek a standhoz vagy barátok többen egyszerre szeretnének részt venni. Ilyen helyzetben megkönnyíti a munkánkat az, ha az egyes alkotási lehetőségek felvezetését egyszerre tartjuk meg és egy előre meghatározott időt adunk a diákoknak az alkotásra. Majd pedig az elkészült alkotásokat is értékelhetjük közösen – ennél a résznél viszont a csoportos munka többféle lehetőséget kínál. Megkérdezhetjük például, hogy egy adott résztvevő többféle névjegykártyája közül ki melyiket tartja jobban hozzá illőnek, vagy ránézhetünk közösen az elkészült motivációs pitékre azzal a felvetéssel, hogy mik a hasonlóságok és mik a markáns különbségek. Az egymásnak adott visszajelzések mindig értékesek ebben a korosztályban, bíztassuk tehát erre a résztvevőket, hogy adjanak egymásnak támpontokat, pozitív visszajelzéseket.

Amit még ennél a standnál érdemes átgondolni, hogy az egyes foglalkozások végeztével melyik további foglalkozás felé irányítjuk a résztvevőket, hiszen egy-egy jól sikerült átkötéssel megalapozottabbá tudjuk tenni a tanulásukat. Például amikor néhány elkészült névjegykártyát tartogat a kezében a résztvevőnk, akkor búcsúzásképpen érdemes átnézni, hogy az Élő Könyvtárban van-e olyan foglalkozású vendégünk, akinek a névjegyen szerepel a szakmája, azzal az ajánlással, hogy az adott diák a vele való beszélgetésben derítse ki, hogy vajon olyanok-e az adott szakma képviselőjének a mindennapjai, ahogy ő azt elképzelte. Vagy ha elkészült egy résztvevőnk a kreatív életrajzával, bátorítsuk arra, hogy a próba-állásinterjú felé vegye az irányt és nézze meg, hogy milyen meghirdetett pozícióra tud annál a standnál jelentkezni.

## **Felvételizz okosan! társasjáték**

### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A foglalkozás célja, hogy csapatjáték formájában alapvető információkat adjon át a továbbtanulással, illetve az egyetemista élet velejáróival kapcsolatosan, megismertesse a diákokkal az egyetemista élet szokásait és beszélgetésre adjon lehetőséget olyan helyzetekről, témákról is, amelyek nincsenek benne a hivatalos egyetemi tájékoztató kiadványokban. A foglalkozás célja ezen túl az is, hogy játékosan és egyfajta jókedvű versenyt hozzon a pályaválasztással kapcsolatos témák feldolgozásába.

### **B. A foglalkozás menete**

A játék egy egyszerű társasjáték-sémára épül, amelyben az előre kijelölt pályán kell haladnia a csapatoknak (1-4 csapat játszhat egymással, de ideális esetben két csapat verseng a célba érésért). A haladás egy A4-es méretű lapokból a földre kirakott pályán zajlik, óriásbábokkal és óriási dobókockával. Az egyes mezőkhöz tartoznak leírások, illetve kérdések, amelyekre az adott csapatnak válaszolnia kell és csak helyes válasz esetén haladhatnak tovább (részletesen lásd a mellékletben található játékleírást). A foglalkozásvezető irányítja a játék menetét, figyeli, hogy ki mikor kerül sorra, felolvassa a mezőkhöz tartozó leírásokat és kérdéseket/játékos feladatokat. A játék addig tart, amíg a győztes csapat célba ér – ezt az adott helyzet ismeretében módosíthatjuk: végigjátszhatjuk addig, amíg mindenki célba ér, aszerint, hogy van-e várakozóban következő társaság, illetve úgy egészében mennyi időnk áll még a programból rendelkezésre.

### **C. Helyszín berendezése**

A társasjáték az összes foglalkozás közül az egyik legmutatósbab, ugyanakkor nagy helyigényű és nagy zajjal (nevetéssel, szurkolással járó foglalkozás), eszerint érdemes megválasztani a helyszínét (pl. nem érdemes az Élő Könyvtár közvetlen közelébe elhelyezni). Amennyiben a tornaterem nem elég nagy, egy külön osztályteremben is folyhat a társasjáték. Ennek az az előnye, hogy egy elszeparált térben nem zavarják meg a többi foglalkozás menetét, ugyanakkor a hátránya, hogy a foglalkozásvezető elveszítheti a közvetlen kapcsolatát a többi foglalkozással és nehezebben veszi fel a ritmust a kint zajló eseményekkel). Az előre nyomtatott és laminált mező-lapokat a foglalkozás kezdete előtt felragasztjuk a talajra úgy, hogy egy kacsakeringós, kellően hosszú utat adjanak ki, és a pálya szélén pedig elhelyezzük az óriásbábokat és a kockákat. A játék részét képező mező-leírások és a kérdések/feladatok egy külön borítékban a játékvezetőnél vannak elhelyezve, ő olvassa fel ezeket megfelelő időpontban. Amennyiben a kérdéseket időre szeretnénk, hogy megválaszolják a csapatok, érdemes még odakészíteni valamilyen időmérő eszközt, például homokórát vagy konyhai időmérőt, stoppert.

#### **D. Segédeszközök**

- Előre nyomtatott és laminált társasjáték-mezők
- Mezőleírások és kérdések, feladatok
- 4 db papírmáséból készült óriásbáb a társasjáték-bábok mintájára
- 2 db óriás dobókocka

#### **E. Nyomtatott segédletek**

nincs

#### **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

A játék lendületét és dinamikáját nagyban meghatározza a foglalkozásvezető attitűdje, tehát érdemes erre a szerepre úgy készülni, hogy nem csak foglalkozásvezetőként, hanem animátorként legyen jelen, aki ezt a szerepet vállalja. Ez azt jelenti, hogy jókedvűen, pörgősen, humorral érdemes vezetni ezt a játékot és játékosan nagyon komoly versenyt formálni belőle, hogy a fiatalok közben motiváltak maradjanak. Azoknál a mezőknél, ahol valamilyen feladatot kell teljesíteni a csapatoknak, illetve műveltségi kérdésre válaszolni, érdemes jól bánnunk a szigorúsággal vs engedékenységgel, hiszen ha egy-egy csapat sorozatosan nem tud a feltett kérdésekre válaszolni, az kényelmetlen és demotiváló lehet a számukra. Ilyenkor inkább találjunk ki valami közbeeső módosítást, hogyha a másik csapatból érkezne megfelelő válasz. A foglalkozásvezetőnek a felkészülésben fontos átnéznie a teljes kérdéssort, hogy tisztában legyen a kérdések, feladatok nehézségével és természetesen a válaszokkal is. Ha úgy látjuk, hogy az adott iskola színvonalához mérten nehezek a kérések, akkor válogassunk csak a könnyebbek közül. Ugyanígy variálható a játék hossza is, ha az időkeret szükségessé teszi, a felragasztásra kerülő mezők közül szabadon válogathatunk.

A résztvevők létszáma kapcsán előfordulhat, hogy nagyobb létszámú csapatok játszanak egymással, és ilyenkor kialakulhat, hogy néhány diák aktívan részt vesz és páran pedig kivonódnak, a háttérből figyelik vagy unatkozni kezdenek. Ennek a követése és irányítása szintén a játékvezető dolga: ha szükséges, akkor fektessük le szabályként, hogy a kérdések megválaszolásában vagy a dobókockával való gurításban a csapattagok sorban egymást felváltva vesznek részt.

Fontos figyelni még a játékvezetőnek a játék segédeszközeinek épségére: figyelmeztessük a résztvevőket, hogy bár a kocka nagyon hasonlít egy egyszerűbb babzsákfotelre, mégsem bírja el azt, hogy rajta üldögéljenek. A bábok pedig bár kemények tűnnek, mégis törékenyek, ezekre is vigyázzunk közösen. A játék hangosságán kívül szokott még galiba keletkezni abból, ha a játék hevében túl messzire gurítják a dobókockát – ezt megelőzendő érdemes előre kijelölni a gurítás helyét.

## **Infostand**

### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A foglalkozás célja, hogy a pályaorientációs napon elérhető számos attitűdformáló és készségfejlesztő játék mellett megjelenítse és egy helyen elérhetővé tegye a pályaválasztási és továbbtanulási kérdésekhez kapcsolódó információkat, illetve mintákat adjon arra, hogy az elérhető rengeteg információ feldolgozásába hogyan érdemes belefogni. Hogyan és mi szerint keressünk információkat, hogyan rendszerezzük azokat, hogyan állítsunk preferenciákat, mi szerint rendezzük vagy rangsoroljuk a megszerzett ismereteket. A középiskolások tanulásában egyébként is gyakran okoz nehézséget, hogy az ismeretek rendezése és szűrése mint készség hiányzik, elvesznek a rendelkezésre álló tudásanyagban, nem tudják, hogyan kellene részekre bontaniuk vagy más módon rendszerezniük a rendelkezésre álló tananyagot. Ennek a készségnek a fejlesztése valósulhat meg kicsiben az információs standnál, ha a foglalkozásvezető jó példát mutat egy ilyen folyamatra, ahol a részt vevő diákokkal közösen megfogalmazzák az érdeklődési körébe tartozó kérdéseket, megkeresik a válaszokat és aztán rendezgetik, priorizálják, értelmezik azokat. Ennél a standnál is érvényes, hogy látszólag akár önműködő állomásként is megállja a helyét, ugyanakkor a tapasztalataink azt mutatják, hogy a foglalkozásvezető erős jelenlétével, egy vezetett beszélgetés formájában sokkal több eredményre jutnak, mintha csak az oda keveredő résztvevő maga böngészni a kihelyezett kiadványokat.

### **B. Helyszín berendezése**

A stand fizikai terét a kreatív standhoz hasonlóan egy hosszú, pult-szerű asztalnak érdemes kialakítani, amelynek egyik oldalán a foglalkozásvezető várja a diákokat, a másik oldalára pedig le lehet ülni beszélgetni, lehetőleg többeknek egyszerre. A pulton összegyűjtve mindenféle pályaválasztással kapcsolatos kiadványokat készítünk, erre jó, ha van egy előre összegyűjtött készlet. Szerepelhetnek itt a hagyományos felvételi tájékoztatóktól kezdve konkrét felsőoktatási intézmények szóróanyagán át az ösztöndíjlehetőségekig és a jelentkezéshez kitöltendő formanyomtatványokig bármiféle írásos kiadványok, illetve jó, ha elhelyezünk ide egy internethozzáféréssel rendelkező laptopot vagy tabletet, ha valamilyen információhoz gyors internetes keresésre lenne szükség.

### **C. A foglalkozás menete**

A beérkező diákoktól első lépésként a foglalkozásvezető megkérdezi, hogy vannak-e konkrét kérdéseik, hol tartanak az érdeklődésükkel, milyen terület felé orientálódna. Ez után pedig érdemes felmérni, hogy mennyire érkezett tudatos érdeklődéssel az adott diák, illetve látja-e, hogy a számára hasznos információk beszerzéséig milyen lépéseken át vezet az út. Ha ez az igényfelmérés megtörtént, megkezdődhet a kérdésekre való válaszkeresés, illetve a segédanyagok lapozgatása. Ha konkrét kérdésekkel érkezik egy-egy diák és megtalálta a válaszait, akkor érdemes arra buzdítani, hogy ezeket jegyzetelje, írja fel magának. Ha olyan résztvevők érkeznek, akiknek nincsenek tisztázva a kérdései, akkor a foglalkozás menete egyfajta böngészés, keresgélés – ez esetben érdemes inkább

azt kitűzni célként, hogy ismerkedjen meg az ott található kiadványok helyes és hatékony használatával. Az egy-egy folyamat hosszát leginkább az oda érkező érdeklődők létszáma határozza meg, vagyis a foglalkozásvezető dolga, hogy átlássa, egy-egy diákkal mennyi időt tud eltölteni és mikor indul a következőhöz úgy, hogy minden oda érkezőre jusson elegendő figyelem.

#### **D. Segédeszközök**

- Pályaválasztással kapcsolatos kiadványok, felsőoktatási intézmények tájékoztatói, ösztöndíj-leírások, kérvény és jelentkezési lap minták az adott iskola oktatási profiljához igazítva.
- Papír és jegyzetlap a résztvevőknek kikészítve

#### **E. Nyomtatott segédletek**

nincs

#### **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

Azoknál a résztvevőknél, akik még távol állnak a saját pályaválasztási döntésük meghozatalától, érdemes erősebben facilitálni a folyamatot és foglalkozásvezetőként olyan kérdéseket felkínálni, amelyek segíthetnek közelebb kerülni a lehetőségek szűréséhez. Ezekben az esetekben arra helyezzük a fókuszot, hogy a foglalkozás célja nem az információk megszerzése, hanem a tanulási és információ-feldolgozási folyamat modellezése.

Ha nagy létszámban érkeznek diákok egyszerre, akkor élhetünk azzal a lehetőséggel, hogy párokban vagy kis csapatokban foglalkoztatjuk őket akár úgy is, hogy versenyt hirdetünk a számukra és mi határozzuk meg, hogy milyen kérdésekre keressenek választ a rendelkezésre álló kiadványokból.

### **Diplomás ElőKép**

#### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A foglalkozás önismereti háttere nagyon röviden összefoglalva arra alapul, hogy egy pozitív, sikerorientált jövőképet varázsoljunk élővé a diákok számára, amely nem csak, hogy kép formájában jelenítődik meg előttük, hanem konkrétan beöltöznék a majdani diplomaosztójuk napján lezajló pillanatba, és egy fotókészítés által meg is örökítik azt a jövőbeni pillanatot, amikor a diplomájukkal a kezükben, talárba öltözve, boldogan ragyogó mosollyal ünneplik az egyetemi végzettség megszerzését. Kutatások bizonyították, hogy az elménk működésében az ilyesfajta képalkotó eljárások úgy tudnak működni, mintha az elképzelt, gondosan leírt és minden érzékszervünk által megtapasztalt jövőbeni kép egyfajta programként ülne be az agy működésébe, amelyet cél szerint követni és megvalósítani törekszik. Ez által tehát amikor egy-egy diák talárba öltözik és diplomát tartva a kezében lefényképezkedik akár egyedül, akár a legjobb barátjával, nem csak egy pozitív motivációt kap arra, hogy számára is elérhető és megvalósítható a diploma megszerzése, hanem

egyfajta tudatalatti programot is beültet saját maga számára, amely onnantól fogva valós jövőbeni állapotként kezeli a diplomaosztó tényét. Emellett pedig a szerepjáték, a jelmezbe öltözés, a közös fotózkodás az érintett korosztályban általában kedvelt tevékenység, vagyis a jó hangulatú, játékos tanulás itt is meg tud valósulni, ami jó hatással van a pályaválasztással kapcsolatos szorongások feloldására, a témához kapcsolódó ellenállások leküzdésére.

## **B. Helyszín berendezése**

A Diplomás ElőKép foglalkozás a tornaterem egy olyan helyszínén valósuljon meg, ahol a lehető legjobb fényviszonyok vannak, és rögzíteni tudjuk a háttérként szolgáló fehér vásznat vagy molinót, illetve bármilyen más háttérrel. A cél, hogy az elkészült képeken ne látszódjon az, hogy egy tornateremben készültek, ezért szükséges a háttérrel megfelelően biztosítani. Amennyiben van rá lehetőség, érdemes fotóállványt használni, illetve ha van rá mód, olyan fényképezési technikát, amellyel a lehető legjobb minőségű képeket tudunk készíteni (pl. villanó/derítőlamp). Legyenek a standnál padok, székek, ahová az átöltözés során le tudjuk pakolni a talárok és diplomákat. Esetleg motivációként kirakhatunk a stand környékére korábbi diplomás fotózkodásról készült képeket.

## **C. A foglalkozás menete**

A fényképezkedésre jelentkező diákokat a foglalkozásvezető fogadja, elmondja nekik, hogy mi fog történni, és a talárba való beöltözéssel párhuzamosan egyfajta pszichodramatikus szerepbe helyezést is levezet. Ennek lényege, hogy egy interjút készítünk azzal, aki a fotózásra készül. Megkérjük őt, hogy a lehető legkonkrétabban képzelje el saját magát, ahogyan 5-6 év múlva, 23-24 évesen egy konkrét egyetemet elvégezve most a diplomaosztójára készülődik, és kérdéseken keresztül segítsünk neki abban, hogy ebbe a képbe bele is helyezkedjen. Kérdezzük meg, hány éves most, milyen városban vagyunk, milyen szakot végzett el, nehezek voltak-e az államvizsgák, milyen témát kutatott a szakdolgozatában. De azt is kérdezhetjük, hogy milyen buli fog most következni, amivel megünnepeli ezt a jeles pillanatot, kik kísérték őt el a diplomaosztójára, izgul-e, hogy majd ki kell menni és kezét fogni a rektorral stb. Mi magunk is igyekezzünk foglalkozásvezetőként úgy tekinteni az adott fiatalra, mint aki épp a diplomaosztóját ünnepli és ez által tudjuk neki segíteni, hogy ne csak egy minthajáték legyen a fotó elkészítése, hanem valóban bele is képzelje magát a helyzetbe és átjárja őt a diplomások büszkesége. A foglalkozásvezető a lehető legalaposabban igazgassa meg a jelmezt és segítsen beállni a megfelelő pózba. Gyakori, hogy egyszerre ketten jönnek és szeretnének közös fotót, akkor érdemes külön-külön beöltöztetni mindkettőjüket vagy egy önkéntest megkérni, hogy vállalja a másik öltöztető szerepét. A fotók elkészülte után mutassuk meg őket a friss dilmásoknak és gratuláljunk az elért eredményekhez. A jelmezből való levetkőzéshez szintén nyújthat segítséget a foglalkozásvezető, de ez már nem kell, hogy szerepből történjen.



#### **D. Segédeszközök**

- 2 db talár kesztyűvel és fejfedővel
- 2 db diploma
- fehér háttér
- jó minőségű fényképezőgép
- esetlegesen fésű, kisebb tükör
- kiegészítő fotóeszközök, mint pl derítőlapp, villanó

#### **E. Nyomtatott segédletek**

- Korábbi foglalkozásokon készült fotók plakát formában nyomtatva

#### **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

A foglalkozás sikerességét a legtöbb esetben az adja, hogy a beöltözés folyamata alatt sikerül-e az adott diáknak olyan értelemben szerepbe helyezkednie, hogy ő valóban átélje azt, hogy itt-és-most a diplomaosztóján vesz részt és éppen a saját igazi diplomáját tartja a kezében. Ez általában kiderül akkor, amikor az első fotót készítjük és ránézünk az illető diák arcára – akik nem szeretnek fényképezkedni, vagy látszik rajtuk, hogy zavarba vannak, általában ilyenkor is mutatják ezt a zavartságot, tehát nem tud megvalósulni a foglalkozásnak az a célja, hogy átéljék és az elméjükben raktározzák a diploma megszerzésének örömét. Ezért érdemes nagy hangsúlyt helyezni arra, hogy a foglalkozásvezető is rá legyen melege a saját „varázsló” szerepére, hiszen amit ő az átöltözés alatt zajló párbeszéd során megvalósít a diákokkal, az egy képzeletbeli időutazás. Ha a foglalkozásvezető a saját szerepét csak egyfajta háttérszereplőként, fényképészként éli meg és nem lép valós, mélyebb szintű kapcsolatba a hozzá érkező diákokkal, akkor megtörténhet, hogy a játék „varázsa” nem tud megszületni.

#### **Egyéni tanácsadás**

##### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A középiskolásokkal folytatott munkánk során azt tapasztaltuk, hogy nagyon sok esetben az olyan iskolákban is, ahol rendelkezésre áll pályaválasztási tanácsadó, a legtöbb esetben az ő segítségnyújtása az információs tanácsadásra terjed ki, vagyis ha egy diák beérkezik hozzá és konkrét kérdései vannak egy-egy felsőoktatási intézményről, akkor segít neki választ találni ezekre. Ugyanakkor a pályaválasztási folyamatban számtalan olyan pont van, ahol egy középiskolás diáknak ennél személyesebb, önismereti alapú dilemmában lenne szüksége külső szakértői segítségre (például mit tegyen, ha a szülei elvárják tőle egy olyan irányt, amit ő nem szeretne, de nem tudja felvállalni és képviselni a saját családja felé a valós vágyait. Vagy mit kezdjen azzal az érzéssel, hogy

legszívesebben egyáltalán nem tanulna tovább. stb.). Az ilyen témákkal való munkára ad lehetőséget az egyéni tanácsadás, ahol egy (vagy több) erre kiképzett szakemberrel való kb. 20-30 perces beszélgetésben foglalkozhatnak a diákok az őket érintő dilemmákkal, kérdésekkel. Az ilyesfajta egyéni tanácsadás azért is létfontosságú, mert nagyon sokszor a döntésben való elakadásnak valamilyen önismereti téma – félelem, megfeleléskényszer, titkolt motiváció – áll a háttérében, és ha ezek a témák kellő figyelmet kapnak, a döntés egy csapásra könnyűvé válik az illető számára.

## **B. Helyszín berendezése**

Egy asztal két székkal egymásnak szemben elhelyezve vagy két szék/fotel egymáshoz úgy elhelyezve, hogy ún. „tanácsadói háromszögben” tudjanak elhelyezkedni (ez azt jelenti, hogy nem teljesen egymásnak szemben ülnek le, hanem mintha ketten egy harmadik pont felé néznének – ezért hívják ezt a berendezést háromszögnek). Ez utóbbi forma lélektanilag alkalmasabb az értő figyelem gyakorlására és a nondirektív tanácsadásra, míg a szemben elhelyezett székek gyakran túlzott feszengést okoznak, mivel egy vizsgahelyzetre emlékeztet inkább ez a forma.

## **C. A foglalkozás menete**

A tanácsadásra érkező diák helyet foglal a tanácsadóval szemben, bemutatkoznak egymásnak. A tanácsadó röviden ismerteti a lehetőségeket és a tanácsadás menetét, majd nyitott kérdésekkel feltérképezi, hogy hol tart a témáival az adott diák, mi érdekli, milyen céllal érkezett, mik a kérdései és dilemmái. Ez után egy nondirektív tanácsadás formájában beszélgetnek, azzal a céllal, amit az adott érdeklődő meg tud fogalmazni vagy amit az első körös feltáró kérdésekből le tud szűrni a tanácsadó. A rendelkezésre álló idő (kb. 20 perc) végeztével összefoglalják, hogy meddig jutottak, milyen válaszok és lehetséges további utak formálódnak a beszélgetés alapján, áttekintik, hogy esetlegesen merre lenne érdemes az adott témákkal továbbmenni (további egyéni tanácsadás/élő könyvtári beszélgetés/információk gyűjtése/esetlegesen pszichológus vagy más segítő szakember).

## **D. Segédeszközök**

- Jegyzetlapok és alátétek
- Tollak

## **E. Nyomtatott segédletek**

nincs

## **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

Mivel az egyéni pályaválasztási tanácsadás egy olyan segítő beszélgetési forma, amely erősen igényli a módszertani felkészültséget, fontos, hogy ebbe a foglalkozásvezetői szerepbe olyan munkatársakat válasszunk, akik fel vannak készítve a tanácsadás módszertanából.

### **Próba-állásinterjú**

#### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A foglalkozás célja elsősorban, hogy egy játékos, ún. mintha-helyzetben adjon át ismereteket a diákoknak arról, hogy hogyan zajlik egy konkrét állásinterjú. Igaz, hogy egy középiskolás diák, aki az érettségi utáni továbbtanulási lehetőségeiről dönt éppen, még messze áll attól, hogy állásinterjún vegyen részt, ugyanakkor a karrierépítés ezen lépése is olyan esemény, amiről a hagyományos csatornákon kevés tudást tudnak a fiatalok megszerezni, ezért tartjuk fontosnak azt a lehetőséget, hogy egy védett közegben kipróbálhassák, milyen is az álláskeresés folyamatát végigjárni. A foglalkozáson tehát az élmény alapú tanulás van a középpontban, az állásinterjú-helyzet kipróbálása, illetve az élmény utáni reflexió és további beszélgetés, olyan témák mentén, mint például hogy milyen volt ebben a helyzetben kipróbálni magam, milyen kérdések merültek fel és azok közül melyik okozott meglepetést, melyik ért váratlanul. Mi az, ami a jelentkező részéről beleférhet egy ilyen jellegű beszélgetésbe (például mit kérdezzen egy jelentkező az állásinterjún, hogyan érdemes felépíteni a válaszainkat stb.), milyen lelkülettel érdemes egy ilyen találkozásra felkészülni.

#### **B. Helyszín berendezése**

A helyszín központi része egy asztal, oldalán két székkal az interjúztatónak és a jelentkezőnek. Emellett pedig kicsit távolabb elhelyezünk még egy asztalt székkal, ahol a következő állásinterjúra jelentkező diák tud felkészülni, várakozni. A stand környékén (de ne az interjúztató személy széke mögött) legyenek kiragasztva az előre elkészített álláshirdetések, amelyek egyikére jelentkeznek majd a képzeletbeli állásra jelentkező fiatalok. Segédeszközként mindkét asztalhoz elhelyezünk jegyzetlapokat és tollat, illetve alátétet.

A stand elhelyezésénél érdemes figyelni arra, hogy ne túl forgalmas, inkább csendes helyet válasszunk, a kreatív standhoz közel, az Élő Könyvtártól lehetőleg messzebbre.

#### **C. A foglalkozás menete**

A résztvevők a standnál meghirdetett állások valamelyikére jelentkeznek, és fontos, hogy belépőként hozzák a kreatív standon készített életrajzukat (ha valaki úgy érkezne meg, hogy rögtön állásinterjúra jön, a foglalkozásvezető irányítsa a meghirdetett állásajánlatok felé, majd pedig a kreatív standra, hogy ha kiválasztotta, hogy melyik állásra jelentkezne, akkor ott készítse el magának az ahhoz illő életrajzát). Amikor ez megvan, a jelentkező egy rövid felkészülési időt kap, azzal az instrukcióval, hogy gondolja át, mi az, amit a kérdésektől függetlenül mindenképpen szeretne magáról elmondani

(ebben érdemes a foglalkozásvezetőnek konkrét példákat, például hogy milyen tapasztalatai vannak, miért szeretne ennél a cégnél/ebben az állásban dolgozni, mit tenne ő mint munkavállaló hozzá a cég tevékenységéhez), illetve megkérdezni (munkabér, munkaidő, munkatársak stb.). A felkészülés után következik az éles interjúhelyzet, amikor egy rövid időkeretben a foglalkozásvezető vezetésével megvalósul az állásinterjú szimuláció. Itt fontos, hogy a foglalkozásvezető szerepben maradjon, tehát mint az adott cég képviselője kommunikáljon a jelentkezővel, majd pedig a próba-helyzet végétével megfogható módon zárja le a szerepét. Ha marad idő és nem vároznak túl sokan a következő interjúra, ez után még érdemes egy rövid beszélgetésben értékelni az interjúhelyzet tapasztalatait: a foglalkozásvezető adjon visszajelzést a jelentkezőnek arról, amit jól csinált, esetleg mondja el, hogy felvette volna-e a valóságban az adott állásra. A jelentkezőt pedig kérdezzük meg arról, hogy hogyan értékeli a saját jelenlétét, illetve ő maga hogyan élte meg a helyzetet, a felé irányuló kérdéseket stb.

#### **D. Segédeszközök**

- Előre kinyomtatott álláshirdetések, amelyeket laminálva, jól látható helyre kiragasztunk a stand környezetében.
- Alátétek, tollak, jegyzetlapok

#### **E. Nyomtatott segédletek**

nincs

#### **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

A foglalkozás sikerességéhez érdemes egyrészt olyan állásajánlatokat keresni, amelyekben egy középiskolás számára értelmezhető feltételek, leírások, tevékenységek szerepelnek, tehát lehetőleg egyszerű, könnyen értelmezhető pozíciókat válasszunk. Másrésztől, mint sok más standnál, itt is nagy szerepe van a helyzetre való rámelegedésben a foglalkozásvezető személyének – az, ahogyan ő hozza a saját szerepét, nagy motiváló erő lehet a diákok számára, hogy ők is szerepe tudjanak helyezkedni, egy álláskereső fiatal szerepébe (megfontolandó akár az is, hogy a foglalkozásvezető az aznapi öltözködését is az adott szerephez illően választja meg, akár férfiak esetében öltönyt, hölgyek esetében kiskosztümöt is viselhet). A foglalkozásvezető kiválasztásánál ügyeljünk arra, hogy olyasvalaki töltsen be ezt a szerepet, aki rendelkezik valós tapasztalattal állásinterjúk terén.

A másik szempont, amit érdemes szem előtt tartanunk, szintén említésre került már más standoknál, hogy sokszor nem is maga az élmény a legfontosabb a tanulás szempontjából, hanem az élmény utáni beszélgetés, elemzés. Ezért amikor csak tehetjük, hagyjunk időt arra, hogy a megvalósult interjúhelyzet után a diákokkal közösen értékeljük a történeteket.

## **Életpálya-kötélpálya**

### **A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér**

A foglalkozás célja egy szimbolikus értelemben vett életútjárás átélése, amely során a diákok megtapasztalhatnak néhány olyan élményt és hatást, döntési helyzetet és dilemmát, amelyek szimbolikus módon az életutunkon történő eseményeket jelképezik. A játék, mivel bekötött szemmel zajlik, egyfajta bizalomjáték, próbatétel is egyben – bekötött szemmel, a látás által beérkező információktól megfosztva, vakon rábízni magunkat egyetlen vezérfonalra, a kötélre, amelyet egy külső vezető a kezünkbe ad, és végigjárni a kötél által kijelölt utat. Önismereti szempontból olyan értékeket érint ez a foglalkozás, mint a bizalom és önbizalom, felső rendezőelvbe vetett hit, bátorság, kockázatvállalás, céltudatosság, kalandvágy. A játék során átélt élmények célja, hogy a feldolgozó beszélgetésben az előbb felsorolt témákról lehessen beszélgetni a diákokkal, illetve hogy ők maguk a saját élményeik által az élet valóságában átélt helyzeteikre reflektálhassanak – például hogy mennyire vannak tisztában életük vezérfonalával, milyen utak állnak előttük és ezek közül melyik a kockázatvállalás útja, melyik a kockázatkerülő út, merrefelé vezet a belső hang és merrefelé a külső elvárások, stb.

### **B. A foglalkozás menete**

A foglalkozásra érkező diákok adott időközönként összegyűlnek a tornaterem egy meghirdetett pontján, ahonnan a foglalkozásvezető kíséri el őket a szabadtéren előkészített kötélpálya indító pontjához. Itt egy rövid felvezetőben ismerteti a diákokkal, hogy mi fog történni (fontos kitérni a bekötött szemre, hogy a kezükbe kapnak egy kötelet és az vezeti őket végig az útvonalon, ezt a kötelet semmiképp ne engedjék el, illetve arra, hogy a pálya végén egyértelmű jelzést fognak kapni arra, hogy végigérték. Ha valakivel találkoznak, akkor saját döntésükre van bízva, hogy kielőzik vagy megvárják. A kötélpálya biztonságos, a játék vezetői figyelni fognak arra, hogy senkinek a testi épsége ne sérüljön). Ez után az odakészített kendőkkel bekötjük a diákok szemét és egyesével elindítjuk őket a kötélpályán. Ilyenkor érdemes még egyszer elmondani, hogy ne engedjék el a kötelet, és bizalmasan, biztatóan jó utat kívánni. A kötélpálya végigjárása során az erre kijelölt önkéntesek különböző ingereket adnak a diákoknak, ezek lehetnek pozitív gesztusok, érintések, zajok és zörgések, megjelenhetnek az útról lecsalogatni akaró hangok is („Erre gyere, ne arra!” stb.). Megtehetjük azt is, hogy ingeradó szereplőként akadályozzuk a diákok haladását, de ilyenkor fontos arra figyelni, hogy teljesen ne legyen ellehetetlenítve a kötélpályát járó fiatal haladása. Amikor egy-egy csoporttag végigjárta az útvonalat, a végén egy fogadó szereplő jelzi számára, hogy célba ért és leveheti a szembekötőt. Miután minden diák végigjárta az utat az adott csoportban, egy beszélgetésre alkalmas térben letelepedünk és a foglalkozásvezető által irányított megosztó kör következik. A feldolgozó beszélgetéshez ajánlott kérdésfelvetések:

- Milyen élmény volt számodra végigmenni a kötélpályán?
- Mi okozott nehézséget a számodra?
- Mi volt az ami erőt, biztatást adott?

- Kikkel találkozta az utad során? Volt aki segített? Volt, aki hátráltatott?
- Miben hasonlítanak a kötélpályán átért élményeid a pályaválasztásod kapcsán átért élményeidhez?
- Mi az, ami erőt ad számodra a pályaválasztásodban? Mi jelenti számodra a “kötelet”, amit nem engedsz el?
- Kik azok, akik a pályaválasztásodban segítenek? Kik azok, akik hátráltatnak?
- Mi az a tanulság, amit elviszel magaddal a kötélpályáról?

### **C. Helyszín berendezése**

A kötélpályát általában kültéri helyszínen szoktuk berendezni, amely kellően eldugott ahhoz, hogy ne legyen nagy áthaladó forgalom és terepviszonyait tekintve alkalmas arra, hogy a kötelet rögzíteni lehessen. Úgy helyezzük fel a kötelet, hogy különböző terepviszonyok között vezessen az út (pl. akár bokrokon keresztül), de a nehézség meghatározásánál figyeljünk arra, hogy a diákok bekötött szemmel fogják ezt végigjárni. A kötélpálya hosszát úgy igyekezzünk kialakítani, hogy lassú tempóval végigjárva 8-10 perc időt vegyen igénybe. A köté felhelyezésénél még érdemes azt ellenőrizni, hogy mozgásra vagy húzásra sem mozduljon el az eredeti pozíciójából a köté. A kezdőpontnál legyen olyan hely, ahová oda lehet készíteni a szembekötő kendőket. A foglalkozásnak a nagy közös térben általában csak egy felirat jelzi a helyét – itt van a gyülekező az egyes fordulók indítása előtt. Azonban a feldolgozó beszélgetéshez szükséges még egy zárt tér (osztályterem, de akár az öltöző is megfelelő lehet), ahol körbe tudnak ülni a résztvevők a beszélgetéshez.

### **D. Segédeszközök**

- Hosszú, vastag köté
- Madzagok, kötözőanyagok, olló a köté felhelyezéséhez
- Zajkeltő eszközök, csörgők, hangszerek
- Spriccelő eszköz/vizipisztoly (ilyesmit évszaknak megfelelően használjunk csak)
- Illat-ingert adó eszköz (enyhe illóolajos spray pl)
- Apró kekszek
- Szembekötő kendők

### **E. Nyomtatott segédletek**

nincs

## **F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók**

Lehetséges, hogy van a diákok között olyan, aki bármilyen oknál fogva nem bírja a bekötött szemű helyzeteket – ezt az elején ellenőrizni kell egy rákérdezéssel, akkor is, ha elvileg tudják, hogy mire jelentkeztek. Az ingeradó segítők számára a felkészülésben fontos elmondani, hogy mindenkinek igyekezzenek azonos típusú és erősségű ingert adni (elő szokott fordulni, hogy valakire több idő jut, amíg végighalad, így keményebb ingerekben van része, törekedjünk a kiegyensúlyozott figyelemre). Egy ingeradó többféle ingert is adhat a pálya különböző pontjain, a rendelkezésre álló eszközökből mindenki a saját habitusához megfelelően válasszon. Az előzetes stábmegbeszélésen egyeztessük a foglalkozáson munkálkodó segítőkkel, hogy az ingerek adásának mi a célja, továbbá azt, hogy legyen a kötélpálya kihívást jelentő feladat, de nem túl félelmetes út, jelenjenek meg megfelelő arányban a pozitív gesztusok és ne csak az „ijesztgetés”. A kötélpálya nehézségének beállítása szempontjából nagyon hasznos, hogyha a felépítés után marad idő a stábtagnak is végigjárni, mielőtt a diákok megérkeznek, hiszen így ők maguk is tisztában lesznek vele, hogy mit élnek át azok, akik az utat végigjárják.

A foglalkozás során azok a diákok, akik már befejezték és levették a szembekötő kendőjüket, általában szeretnék megnézni a többieket, ahogyan még járják az utat, sőt, van, aki ingeradónak is beszállna. Ezt inkább kerüljük és törekedjünk arra, hogy az egy-egy megérkező diák a saját élményében maradjon, amíg a feldolgozó beszélgetés megkezdődik. Ha az iskola többi diákja közül verődnének össze nézelődők, őket is kérjük meg finoman, de határozottan, hogy haladjanak tovább a saját dolgukra, mert ez egy zártkörű rendezvény és aki éppen a kötélpályát járja végig, nem biztos, hogy örülne a bámészkodóknak. Ha a feldolgozó beszélgetés során túlzottan az élmények ventillálásában vannak a diákok, akkor erre adjunk egy jól keretezett időintervallumot, és törekedjünk arra, hogy a reflexiós kérdésekre is maradjon idő.

## **Díszlet, teremberendezés, kiegészítő elemek a program megvalósításához**

### **A tornaterem berendezése**

A Mesterségem CíMerre? programnak legtöbbször az iskola tornaterme ad otthont, amelyet a délelőtti foglalkozások alatt (ezek az érintett osztályok osztálytermeiben zajlanak) „átvarázsolunk” egy kreatív tanulási térré. Ez egy eléggé sok energiát igénylő munka, így jó, ha legalább 4-5 fős önkéntes stábbal indulunk neki. Legelőször is az Élő Könyvtár helyszínét érdemes kialakítani a félkör alakba rendezett székekkel, amelyeken majd az élő könyveink foglalnak helyet. Ezt egy szellősebb berendezésben valósítsuk meg, mivel a vendégek bemutatása után mindegyikükhöz érkezik még plusz egy beszélgetőtárs a részt vevő diákok közül. Az élő könyvtár központi helyéhez képest utána helyezzük el és építjük meg a többi stand helyszínét is, beleértve a kötélpályát, amelyet kültéri helyszínen készítünk el, a tornateremnél csak a gyülekezőhelyet jelöljük ki az érdeklődők számára.

Az Élő Könyvtár helyszínéhez közel legyen egy büfé a vendégek számára, teával, kávéval, ásványvízzel, esetleg nassolnivalóval. Ezen felül pedig, ha a program zárásaként tombolát is megvalósítunk, akkor egy jól látható asztalon helyezzük el a tomboladíjakat. Az egyes standok helyét nagy és jól látható feliratok jelezzék, és gondoskodjunk róla, hogy minden standnál legyen kijelölt hely annak is, hogy a foglalkozásvezető a saját személyes dolgait (táska, kabát stb.) el tudja helyezni. A tornaterem berendezésével érdemes úgy tervezni, hogy az ebédszünet kezdete előtt elkészüljön és a foglalkozásvezetőknek maradjon idejük végigjárni az egyes helyszíneket az Élő Könyvek érkezése előtt. Próbáljuk le a hangosítást, szükség esetén az internet-elérést és ellenőrizzük a szükséges eszközök listáját.

### **Büfé és ebédeltetés**

A program részeként az iskola általában biztosítja a saját menzáján az ebédet a stáb tagjai és a meghívott Élő Könyvek számára, ennek szervezését a Koordinátor végzi (úgy mint visszajelzés kérése az Élő Könyvektől, ételérzékenységek és speciális igények egyeztetése, ebéd időpontjának egyeztetése stb). Amennyiben az iskola nem tudja ezt megoldani, úgy a helyszínhez közeli étteremben érdemes mindezt szervezni, de ebben az esetben számolni kell azzal, hogy az ebédeltetés több időt vesz igénybe.

### **Programfüzet és pontgyűjtő kártya**

Annak érdekében, hogy egyrészt a diákok számára átlátható legyen a nap menete, másrészt növeljük a motivációjukat minden programlehetőség kipróbálására, a délelőtti foglalkozások végeztével egy nyomtatott programfüzetet kap a kezébe minden résztvevő, amely tartalmaz egy pontgyűjtő kártyát is. A pontgyűjtő kártyán az egyes délutáni foglalkozások vannak feltüntetve – a résztvevők viszik magukkal a pontgyűjtő kártyájukat, amelyet a foglalkozásvezető aláír a foglalkozás végeztével. Aki az összes foglalkozást kipróbálta és így az összes aláírást összegyűjtötte, bedobhatja a névvel ellátott



pontgyűjtő lapját a tombola-dobozba és részt vehet a program zárásakor megvalósuló tombolahúzáson.

## **Tombola**

A program lezárásaképpen, amikor újra mindenki összegyűlik a tornateremben, kiértékeljük az egyes foglalkozásokat – a koordinátor vezeti ezt a záró nagycsoportot, megköszöni a foglalkozásvezetőknek a munkájukat és néhány mondatban megkéri őket, hogy értékeljék ki az ott zajló munkát. Ilyenkor a legvégére hagyjuk az Élő Könyvtárat, ahol minden élő könyvet külön-külön megtapsolnak a résztvevők. Ezzel egybekötve ők kapnak egy kis köszönőajándékot (ezt az iskola és a szervezők közösen biztosítják, előre legyen odakészítve). Ez után a diákoknak is megköszönjük az aktív részvételt és az Élő Könyvek segítségével megtörténik a tombolahúzás. A tombolán elérhető nyereményeket a koordinátor feladata biztosítani – az iskolával együttműködve gyűjteni hozzá felajánlásokat, ajándékokat és/vagy a program költségvetéséből biztosítani ezeket. A tombolát mint lehetőséget érdemes a program kezdetén beharangozni a diákoknak és időről időre emlékeztetni a résztvevőket a nap folyamán, hogy ne felejtsek el begyűjteni az aláírásokat a foglalkozásvezetőktől, mert csak az vehet részt érvényes tombolajeggyel, aki az összes foglalkozást kipróbálta (vagy meghatározott számú foglalkozást).