Iránytű vol.2

Karrier-tanácsadás tréning

Tematika

2025

Budapest

Hegedüs Zoltán
Bognár-Szilárd Boglárka

Játszótér Alapítvány
TANDEM
HARGHITA BUSINESS CENTER STARTUP INCUBATOR
Az Európai Unió támogatásával

	idő	elvárt eredmény	módszer	eszköz és darabszám	megjegyzés
1. MODUL - Megnyitás, témára hangolódás (2 óra)					
Tréneri bevezető	15	A képzés kereteinek ismertetése, célok és	Plenáris		Itt történjen meg a
Bemutatkozás	25	Résztvevők bemutatkozása, egymás	Plenáris	Etikett címke és filctoll	
Ismerkedés	20	Nevek megjegyzése	Plenáris	Előre kinyomtatott lap	
Szeretem - nem	10	A gyakorlat célja a bevezető ismerkedés	Plenáris	Postit, tollak	
Közös Fa	15	A képzéssel kapcsolatos elvárások és félelmek	Közös munka	Flipchart, tollak, filcek,	
Csoportszabályok	15	A csoport együttműködését segítő szabályok	Közös munka	Flipchart, filc	
	100				
2.MODUL - Önmagunk megismerése (6 óra)					
DISC/MBTI (16	75	Önmagunk jobb megismerése az egyes	Egyéni munka közös értékeléssel	megfelelő számú	
Energizer	5		Közös gyakorlat		
Belbin	70	Önmagunk és a csoportban betöltött	Egyéni munka közös értékeléssel	megfelelő számú	
Life Long Learning	30	Élethosszig tartó tanulás alapjainak	Prezentáció	ppt, projektor	
Energizer	5		Közös gyakorlat		
SWOT	45	a személyiség SWOT elemzése	Egyéni munka közös értékeléssel	laptop, ppt,	
Appreciative Inquiry -	40	Az egyén erősségeinek feltérképezése	Egyéni munka közös értékeléssel	ppt, szerkeszthető pdf	
Energizer	5		Közös gyakorlat		
SMART célok	40	Célok és részcélok kitűzése	Egyéni munka közös értékeléssel	papír, tollak, flipchart	
IKIGAI	40	az önismeret és a pozitív pszichológia	Egyéni munka közös értékeléssel	papír, toll,	
Milyen az ideális	20	A napi tevékenység rendszerezése	Csoportos munka	flip chart, toll, post it-	
	375				
3. MODUL - Milyen módon keressek? (8 óra)					
Ráhangolódás	10	Napindítás, ráhangolódás a napra			
Álláskeresési	45	A leggyakrabbi fogalmak megismerése	Kiscsoportos gyűjtőmunka	Flipchart, lapok, filcek,	
Jogi Alapismeretek	45	A legfontosabb munkakeresési jogi fogalmak	Kiscsoportos gyűjtőmunka	Flipchart, lapok, filcek,	
Energizer	5				
Foglalkoztatási formák	45	A legfontosabb munkakeresési jogi fogalmak	Kiscsoportos gyűjtőmunka	postit, flipchart lapok,	
Trendek és tendenciák	70	A munkaerőpiaci trendek és tendenciák	Plenáris, és kiscsoportos feladat	Projektor, laptop,	
Energizer	5				

	idő	elvárt eredmény	módszer	eszköz és darabszám	megjegyzés
Álláskereső felületek	30	Iránytű kiadványban összegyűjtött álláskereső	Kiscsoportos gyűjtőmunka	Laptop, projektor,	
Önéletrajz és	150	Önéletrajz és motivációs levél elkészítése	Kiscsoportos feladat	flipchart, minta	
Energizer	5				
Self Brand	90	A munkavállalói brand megismerése és annak	Kiscsoportos feladat	flipchart, laptop,	
Nap zárása	15	Rövid visszajelzés a nap során megéltekről	Plenáris		
	515				
4. MODUL - Hogyan szerezzem meg? (8 óra)					
Ráhangolódás	10	Napindítás, ráhangolódás a napra			
Kommunikáció	90	Kommunikációs technikák és a testbeszéd	Közös feladat	Papír, toll, post it	
Felkészülés az	90	Állásinterjúra való felkészülés	Plenáris és kiscsoportos feladat	ppt, laptop, projektor,	
Energizer	5				
Állásinterjú	120	Állásinterjús helyzetek megélése	Szituációs gyakoralt, közös feldolgozással	Szituációs káryák	
Próbanap	60	Próbanap lehetséges szituációira való	Szituációs gyakorlat	Szituációs káryák	
	375				
5. MODUL - Zárás (4 óra)					
Online szabadulószoba	60	A képzési anyag játékos összefoglalása	Kiscsoportos (5 fős csoportok)	laptop, okoseszköz	
Záró visszajelzés	45	Visszajelzés, zárás	Plenáris		
	105				