



**FAZEKAS
MELINDA**

SZTE KARRIERI IRODA
SZAKMAI VEZETŐ

A SIKERES PÁLYATERVEZÉS ALAPJAI



Olvasási idő: 15 perc

Mit is jelent a pályatervezés?

„A **pályaorientáció fogalma** nem statikus, hanem a folyamatos változást, jó esetben a fejlődésbe vetett hitet sugallja. A pályaorientáció a pályák világában történő tájékozódás a személy egyéni igényeinek megfelelően. A pályaorientáció tartalmilag tehát először a pályák, majd később a munka világában történő eligazodásra felkészítő folyamat, amely azon az individuális szűrőn keresztül zajlik, amely az adott személyiséget meghatározza, így elsősorban érdeklődése, képességei, munkamódja és értékei mentén. A pályaorientáció egy folyamat, amelyben a hallgató megtud, megtapasztal és megtanul önmagáról olyan tulajdonságokat és jellemzőket, amelyek iskolaválasztásában, szakmatanulásában, pályaszervezésében és életpálya-építésében hosszú távon meghatározóak lehetnek.

Önmaga megismerésével párhuzamosan ismereteket szerez a körülötte lévő világról, pályákról, munkafeladatokról és lehetőségekről, amelyet megpróbál összhangba hozni az önmagáról kialakított képpel. A pályaorientációnak, mint folyamatnak a jelentősége abban van, hogy minden ember megtanulja önmagát figyelemmel kísérni, és felismerni értékeinek, valamint ezen keresztül céljainak átalakulását. Felismeri, hogy ennek eléréséhez változtatásra, esetleg újabb erőfeszítésre van szükség. A változtatáshoz szükséges információ kezelését is e folyamatban kell elsajátítani, tehát a pályaorientációhoz kapcsolhatjuk az információszerzés szükségességének felismerését és az információhoz jutás módjainak megtanulását.” (Kenderfi, 2006).



Miért fontos ezzel foglalkozni?

Gyakran előfordul, hogy az emberek ebben a fontos kérdésben nem döntenek, inkább csak sodródnak, családi vagy közösségi mintákat követve. Tapasztalataim alapján azokban az SZTE-s hallgatókban, akikkel tanácsadások keretében találkozom, egyre nagyobb a tudatosság e téren.

Miért lényeges, hogy jól válassz? Mert napjaid jelentős részét a munkád teszi majd ki, ezért nem mindegy, hogy a választott területhez, a mindennapi feladatokhoz hogyan viszonyulsz!

A sikeres életpályatervezésnek 3 lényeges eleme van, melyek együttes teljesülése mellett nagy valószínűséggel elégedett leszel jövőbeli munkáddal:

- Munkakörülmények, anyagi, erkölcsi megbecsülés •
- Kikapcsolódásra, családra fordítható minőségi idő •
- Szakmaszeretet, önmegvalósítás, munkafeladat iránti érdeklődés •

Ha utóbbit további részekre szeretnénk bontani, akkor az a cél, hogy megtaláld azt a területet, amiben jó vagy (az alapvető készségeid, kompetenciáid megvannak, tehetséged, érzéked van hozzá) és ami hosszú távon érdekel, inspirál. Ha mindehhez hozzáadódik a megbecsülés és a minőségi idő, akkor nyert ügyed van.

Ha azonban kezdetben valamelyik az első két szempont közül sérül, de látod a távolabbi célt, ami elvezet ahhoz, hogy ezek is biztosítva legyenek, akkor teljesen más perspektívából tudsz az átmeneti időszakra tekinteni! Fontos, hogy kitartó legyél, ne akarj bizonyos pozíciókba idő előtt eljutni, sokkal inkább arra fókuszálj, mit kell tenned azért, hogy addigra a megfelelő készségek birtokában légy!

A pályatervezés 3 alappilére

A modell jól tükrözi, mi az a három sarokkő, ami mentén érdemes megalapozni a megfelelő szak és pályaválasztást.

1. ÖNISMERET

Mit is foglal ez magába?



Az önismeret az önmagunkról való tudást jelenti, azt, hogy ismerjük képességeinket, adottságainkat, vágyainkat, céljainkat, tudatában vagyunk személyiségünk pozitívumainak, korlátainak, hiányosságainak. Tisztában vagyunk határainkkal, lehetőségeinkkel, motivációinkkal.

▪ Személyes érdeklődésed, motivációid

Előnyös, ha széles körű az érdeklődésed, de van egy két központi érdeklődési kör, ami fontos számodra, mert ez a mély és intenzív érdeklődés állandó ismeretszerzésre készítet, motivációt ad. A pályatervezési tanácsadás szerves része ezen központi érdeklődések megtalálása, feltárása.

- Mindazon **erősségeidet, készségeidet**, melyekre akár a tanulásban, akár később a munka világában támaszkodhatsz majd.

Sokan nehezen boldogulnak ezek meghatározásával, ilyenkor segítségünkre lehet, ha megkérdezzük szűkebb környezetünket, akik jól ismernek, de más-más szerepekben látnak, így családtagot, régi jó barátot, csoporttársat, ők mely tulajdonságainkat emelnék ki leginkább. Izgalmas ezt összevetni a magunkról alkotott képpel, ránézve arra, hogy mikben van átfedés és mi az, amit külső szemmel többen is egyöntetűen megfogalmaztak.

- Azokat az **értékeket**, melyek meghatározóak számodra és melyeket a munkád során is szeretnél megjeleníteni.
- *A tevékenység irányát meghatározza az értékeknek az a köre, amelyeket a személyiség elfogad, ismer, amihez pozitív módon tud viszonyulni.*
- *Melyek lehetnek ezek a teljesség igénye nélkül? Altruizmus, változatosság, irányítás, esztétikum, presztízs stb. Lehet, hogy ez még kevésbé megfogható, de idővel látod majd, mennyire fontos a saját és a munkahelyi értékek összhangja!*

▪ A munkamódot

A munkavégzés módja mutatja, hogy milyen tevékenységek, feladatok állnak hozzád közel, miket preferálsz, melyek illeszkednek jobban munkavégzési stílusodhoz, hiszen ezeket feltehetően nagyobb hatékonysággal látod el. Mire kell itt gondolni? Önállóan dolgoznál inkább vagy jobban szereted, ha pontosan, jól körülhatárolt módon megmondják, hogy mit csinálj, gépekkel, berendezésekkel, tárgyi eszközökkel dolgozol szívesen vagy személyközpontú feladatokban érvényesülsz igazán?

Nagy különbségek mutatkoznak abban, ki mennyire tudja e kérdések mentén elhelyezni önmagát. 18 évesen, a továbbtanuláskor még relatív kevés olyan tapasztalatod van, amikből mindezek leszűrhetők. Az érdeklődési körnél jellemzően tantárgyakból indulunk ki (ami szűkíti a lehetőségeket), meg tudjuk határozni, hogy inkább humán vagy reál beállítottságúak vagyunk, még az is lehet, hogy mindenből jól teljesítettünk és abban áll a nehézség, hogy saját igazi mozgatórugóinkat felderítsük.

Az alábbi, regisztráció nélkül elérhető **Holland érdeklődési kérdőív** segít beazonítani, hogy **milyen érdeklődési típusok jellemzőek leginkább rád**, illetve az értékelésnél rövid leírást találsz arról is, hogy melyik típusnak mik a jellegzetességei.

<https://palyaorientacio.nive.hu/kerdoiv-kozepiskola-es-felnott>

Hogyan használd a tesztet?



Nézd meg, melyik az a 2-3 érdeklődési típus, ami a legmagasabb pontszámokat eredményezte. Olyan területet és azon belül olyan munkaköröket érdemes választani, ahol mindezek megélésre lehetőséged van. Ha pl. pszichológusként magasan a közösségi, elemző és alkotó típusok jöttek ki, akkor a művészet- vagy táncterápia izgalmas irány lehet számodra. Ha viszont az alkotó helyett az irányító kap magasabb értéket a közösségi és elemző mellett, akkor vezethetsz pszichológiai témájú projekteket, gondolkodhatsz későbbi vezetői munkakörökben vagy akár csoportos foglalkozások vezetésében, ahol a szervezői készség, mások motiválásnak, lelkesítésének képessége pozitívan ki tud fejeződni.

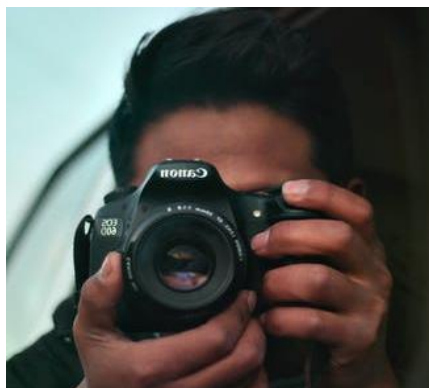
2. PÁLYAISMERET

Milyen információkra van szükséged?

- Adott szakmai területen milyen munkakörök tölthetők be, milyen a jellemző munkamód (tárgyas vagy személy központú, irányító vagy végrehajtó stb.), munkakörnyezet, milyen tevékenységek, feladatok fordulnak elő, milyen rokon szakmák, határterületek lehetségesek?

Mindezek körbejárása kisebb kutatómunkát igényel. Informatív oldalak, kisfilmek állnak rendelkezésre, melyek betekintést nyújtanak a különféle szakmákba, szakmai területekbe. Legalább ilyen lényeges a téged érdeklő területen dolgozó szakemberek megkérdezése is a szakmán belüli trendekről, mindennapi kihívásokról, örömeikről, hogy minél több oldalról láthass rá arra, mivel találkozol majd a végzést követően!

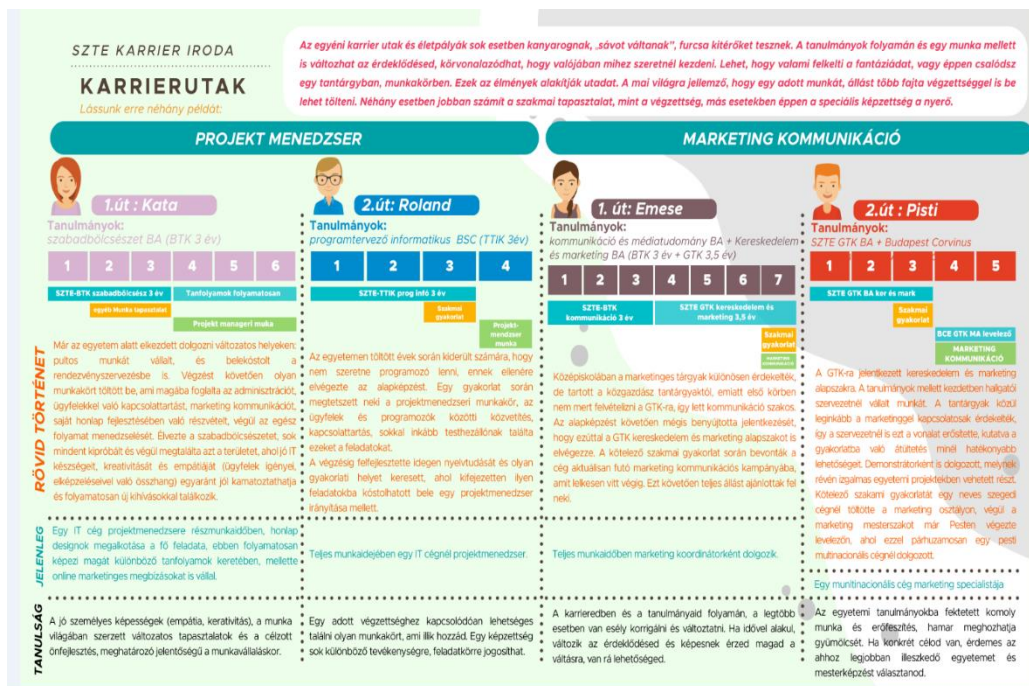
3. MUNKAERŐPIAC



- Tanulmányi útvonal: milyen szak választásával, vagy szakok kombinálásával juthatsz el a számodra érdekes munkaterülethez, milyen keresettségé van adott szakmának, milyen kereseti lehetőségeket kínál számodra, milyen szintű mobilitást vár tőled (bizonyos munkakörök Budapesten (pl. pénzügyi matematika) vagy külföldön (tengerész biológus) tölthetők be), milyen készségek, kompetenciák vezetnek sikerre adott területen (ezekkel mennyire rendelkezel), milyen tendenciák, változások várhatók a választott területen?

Kiegészítve az előző pillért így válik teljessé a szükséges információk köre, melyek alapján egyéni szempontjaidat mérlegelve jó döntést tudsz hozni! Jellemzően nem járunk a végére ezeknek kérdéseknek a továbbtanulási döntés meghozatala előtt, ha igen, felszínesen, érintőlegesen, ezért is fontos, hogy ezen a ponton, egyetemistaként a munkaerőpiacra való kilépés előtt, tekintsünk ki rájuk! **Tanácsadásunk fontos része az információgyűjtésre alkalmas felületek, módszerek, programok átbeszélése,** amit közös értékelés követ!

Az alábbi, tanácsadási tapasztalatainkból vett valós példák jól mutatják, hogy milyen izgalmas, adott esetben kanyargós tud lenni egy-egy karrierút, illetve egy-egy munkakör milyen sokféle irányból megközelíthető.



A linkre kattintva éred el nagyobb felbontásban a képet:

<http://kepkezezo.com/images/qgyfrs5ecq7lqsnonsv0.png>

Mire van még szükség a jó döntéshez?

Belső tényezők

E kérdés kapcsán három fontos fogalom merül fel, mely érdekességgként szolgál arra vonatkozóan is, te hogy állsz ezekkel a készségekkel.

1.Énhatékonyság: a saját képességekbe vetett hit, ami azt a meggyőződésedet jelenti, hogy mennyire érzed magad képesnek a különböző élethelyzetek adta kihívások, követelmények teljesítésére, véghezvitelére, a megküzdéshez milyen önmotivációval rendelkezel.

Miből táplálkozhat ez az élmény? Az énhatékonyság családi, iskolai és társ kapcsolati gyökerekkel egyaránt rendelkezik.

A **család** különböző cselekvéseken keresztül teremt lehetőséget az énhatékonyság gyakorlására, fejlesztésére pl.: rád bízzák a családi nyaralás megszervezését, bizonyos feladatok ellátásával részese vagy a családi vállalkozásnak.

A **tanulási énhatékonyság** abból fakad, hogy mennyire érzed magad sikeresnek egyetemi feladataid teljesítésében. Motivációd, eredményeidet természetesen nagyban befolyásolhatják az oktatók, illetve az órák légköre, mennyire von be, tekint partnernek az oktató.

A **társas énhatékonyság** interperszonális képességeidet, kapcsolati mintáidat, kortárs kapcsolataid alakulását jelenti, vagyis hogy milyen visszajelzéseket kapsz kortársaidtól, mennyire jellemző egymás személyes képességeinek megerősítése.

Mindezek alapján a környezet lehet támogató és akadályoztató. Ugyanakkor az is elmondható, hogy ha például az oktatótól nem kapsz az énhatékonyságodat megerősítő üzeneteket, jelzéseket, ennek

hiányát mintegy kompenzálhatják a családtól vagy csoporttársaidtól érkező megerősítő hatások. Ezen külső hatások természetesen olyan szempontból is másként eshetnek részedről súlyozásra, hogy melyik kapcsolati színterred mennyire közeli, erős.

2. Pályaérettség: Azt mutatja, hogy mennyire tudod a jövőbeni pályádra vonatkozó döntést *egyedül* meghozni, *mennyire reálisak elképzeléseid*, adott szakasz feladataival *mennyire tudsz megbirkózni*.

Milyen 5 kompetencia szükséges a jó karrierdöntéshez?

- ✓ Pontos önértékelés
- ✓ Pályainformációk összegyűjtése
- ✓ Célkitűzés
- ✓ Jövőre vonatkozó tervek
- ✓ Problémamegoldás



Sokan fogalmazzák meg utólag, hogy nagyon jót tett nekik a középiskola és egyetem között kihagyott egy év (mely abból fakadt, hogy nem nyertek egyből felvételt az egyetemre), hatékonyan, sokoldalúan használták ki ezt az időszakot, tere volt a munkába való belekóstolásnak, az érlelődésnek, a fenti kompetenciák közül az önismeret mélyítésének, a célok, tervek tisztásának, a problémamegoldás fejlődésének.

3. Pályaadaptibilitás: Mennyire tudsz rugalmasan, folyamatosan alkalmazkodni a változó környezethez?

Életünk során többféle munkát végzünk többféle munkahelyen, mindeközben számos döntési helyzet áll előttünk. Hogyan lehet erre jól felkészülni?

- Jól segíthetnek a megfelelő tanulási szokások és módszerek
- Super életpálya-fejlődési modellje, melyről hamarosan szó lesz, bemutatja az egyes életszakaszok pályautaddal összefüggő feladatait, kihívásait. Érdemes kitekinteni arra, hogy te adott életszakasz feladataival hogyan haladsz.
- Tudatosítsd magadban, hogy a szakmai fejlődés életre szóló folyamat, személyiséged alakul, változik, a munkaerőpiac lehetőségei úgyszintén, e kettő dinamikusan hat egymásra, ezért a későbbiekben is ajánlatos bizonyos időközönként ránézni arra, mivel mennyi időt töltesz, mennyi örömet, sikerélményt, kihívást jelent neked és ezek alapján mérlegelni a körülötted lévő munkalehetőségeket.

A döntést befolyásoló környezeti, társas hatások



Kik hatnak ránk leginkább a pályaválasztáskor?

A szülők, a barátok és a pedagógusok!

A **család** fejt ki a legerősebb hatást, talán észre sem vesszük, de meghatározó interakciós mintákat, irányadó értékeket kapunk útravalóul. Érdekes azt is megnézni, hogy szüleink hogyan viszonyulnak az egyes foglalkozási szerepekhez, a karrierépítéshez, mit jelent számukra a sikeresség, illetve a körülmények, lehetőségek szempontjából is hatnak a jövőbeli célokra.

A **barátok** testesítik meg a mindennapi szokásokat és az életstílust, de a pályaválasztásra vonatkozóan sokat számít az is, hogy melyikük milyen szempontok szerint választ, milyen preferenciákat fogalmaz meg, melyik városba, egyetemre megy továbbtanulni, ezzel mennyire befolyásolja a te döntésed.

A **pedagógusoknak** egészen az általános iskolától az egyetemig jelentős hatásuk van arra, melyik tárgyat szeretjük, melyek iránt tudják felkelteni az érdeklődésünket, milyen visszajelzéseket adnak, miben és hogyan erősítenek meg. A hallgatók pályautját hallva, látva nem egyszer egy-egy meghatározó tanárnak köszönhető a választott irány.

Super életpályafejlődési modellje

Super 1980-ban alkotta meg az életpálya-szivárvány modellt, mely érzékletesen ábrázolja az életpályánk során bekövetkező szerepváltozásokat, annak hatásait a karrierfejlődésre.

Alapvető karrierdöntések meghozatala, 16-18. év között

Ebben az időszakban mindenkinek elő kell készítenie azt a döntést, hogy 18 éves kora után melyik utat választja: továbbtanul-e, alkalmazottként helyezkedik el, esetleg saját vállalkozás kiépítésébe fog. A hagyományos társadalmakban az alapvető mintát a pályaválasztáshoz elsősorban a szülők adják.

A karrier előkészítése, 18-24. év között

Ekkor szerzi meg a fiatal a szakmához szükséges alapokat. Ebben az időszakban kell előrelátóan, jó időben előkészíteni a szakmai gyakorlatokat, kapcsolatokat építeni és megalapozni a munkába állás időszakát. Fontos feladat számunkra a munkahelykeresés előkészítése.

Kezdeti karrier, 24-30. év között

Akik korábban nem vettek részt szakmai gyakorlaton, nem dolgoztak önkéntesként vagy nem vállaltak nyári munkát, ekkor tanulnak meg dolgozni. Ez a beilleszkedési időszak, a tanultak asszimilációjának ideje. Nem ritkán a családalapítás is elkezdődik.

A kibontakozás időszaka, 30-38. év között

Általában ekkor kapjuk igazi önálló projektjeinket vagy juthatunk vezetői beosztáshoz. A szakmai elismerést az ember szakmai munkájának minőségével lehet kiérdemelni. Ez az időszak az anyagi helyzet megalapozásának, illetve a családalapításnak a periódusa is egyben.

A karrier csúcsa, 38-45. év között

Az életpálya legaktívabb szakasza. Megnövekszik a család fenntartásának felelőssége, az anyagi alapok jelentősége. Ekkor még viszonylag könnyen képes váltani az ember és egy újabb kihívásnak megfelelni.

Megőrzés-fenntartás, 45-55. év között

Ez az a szakasz, amikor az ember úgy érzi, elérte a karrierje csúcsát, ezért arra törekszik, hogy stabilizálja helyzetét. Ebben az életszakaszban jutunk el igazán oda, hogy saját tapasztalatainkat rendszerezetten tudjuk összefoglalni, képesek leszünk azokat átadni fiatalabb kollegáinknak.

Nyugdíj előtt, 55-65. év között

Az életpálya utolsó szakasza a nyugdíjas évek előtti időszak. Van, aki tudatosan készül a nyugdíjba vonulásra, és tudja, mit fog csinálni, van, akit meglepetésként ér, és nem tud mit kezdeni szabadidejével. Sokan részmunkaidőben még a nyugdíjas évek alatt is dolgoznak.



A linkre kattintva éred el nagyobb felbontásban a képet:

<http://kepkezelo.com/images/xtr5r19dgc55wywuu035.jpg>

Mit üzen számodra Super életpálya modellje?

Mindezek alapján egyetemi éveid alatt az a legfontosabb **feladat**, hogy minél több mindent kipróbálj, használd ki a lehetőségeket arra, hogy **saját élményeket, tapasztalatokat gyűjts**, mert ezek mind közelebb visznek ahhoz, hogy mivel szeretnél foglalkozni a jövőben és mindezt milyen munkakörnyezetben, közegben. *Tapasztalataim alapján azok a hallgatók, akik kísérletezőbb kedvűek és akár diákmunkák, gyakornoki programok, versenyek, külföldi ösztöndíjak, önkéntes munkák során ismerkedtek meg különböző gyakorlati alkalmazásokkal, más közegekkel, kultúrákkal, sokkal pontosabban meg tudták fogalmazni saját preferenciáikat, önismeretük, magukról való tudásuk fejlettebb, magabiztosabbá váltak azáltal, hogy ezen helyzetekben már helyt álltak.* Az SZTE Karrier Iroda felületein számos olyan lehetőséget találsz, melyet érdemes fontolóra vened, és időben megfelelően ütemezve beépítened egyetemi tanulmányaid melletti tevékenységként.

Pályatervezési tanácsadások tapasztalatai, néhány jótanács

- Ne félj az **újratervezéstől**, inkább, mintsem kitarts egy olyan szak mellett, amiben nem látod magad, a lehetőségeket!
- Minél hamarabb érdemes belevágni, ha bizonytalanság van benned, mert sokkal több időd marad az **új irány** szabta tudás, kompetenciák elsajátítására!



- Ne hidd, hogy a váltás miatt kimaradó évek elvesztegetett időt jelentenek, sosem tudhatod, hogy azt a **tudást** miképp fordíthatod a jövőben saját hasznodra!
- Gyűjts **információkat!** Vedd észre, milyen sok lehetőség van körülötted és használd ki őket, merj, tapasztalj, mert ezek mentén tudnak alakulni egyéni preferenciáid, melyek az álláskeresésénél nagy értéket képviselnek majd!
- Foglalkozz folyamatosan **készségeid fejlesztésével**, mert a kiválasztási folyamatokban ezek egyre nagyobb súllyal esnek számításba!

- Ha úgy érzed, egyedül nehéz megszerezni, értékelni, irányt találni, vedd igénybe a pályaorientációs tanácsadást, a külső, objektív szem sokat hozzá tud adni a tervezési folyamathoz, a mentorálás pedig erővel tud feltölteni a célok megvalósításához!
- A gyakorlat, munka legyen összhangban életed egyéb céljaival és prioritásaival, vagyis komplexen érdemes végig gondolnod saját szempontjaidat, adott esetben rugalmasan alkalmazkodva különböző élethelyzetekhez, a párodhoz, családhoz stb.
- Mindig azt csináld, ami örömet ad, lelkesít, ez kijelöli számodra, hogy merre indulj, de legyél mindeközben reális, tudatos, fontos, hogy tisztán lásd, miben vagy jó, miben kell fejlődnöd, és kövesd nyomon a kínálgató lehetőségeket!
- Légy rugalmas, nyitott, ne félj a változásoktól!

A tervezéshez, a célok kijelöléséhez és a megvalósításhoz erőt, kitartást és rugalmasságot kívánunk!

Felhasznált források, irodalmak:

DR. KENDERFI, Miklós: Pályaorientáció, © 2011 Szent István Egyetem

<https://docplayer.hu/4067071-Palyaorientacio-dr-kenderfi-miklos.html>

TÖRÖK Réka: A pályadöntések mesterei, Print & Pixels House Kiadó Budapest, 2017

Ember! Tervezz! Érdemes korán kezdeni... karriertervezési kézikönyv felsőoktatásba lépőknek, HÖÖK, 2009

Felhasznált képek:

www.pexels.com

www.pixabay.com

**JELEN TANANYAG A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN KÉSZÜLT AZ EURÓPAI UNIÓ
TÁMOGATÁSÁVAL. PROJEKT AZONOSÍTÓ: EFOP-3.4.3.-16-2016-00014**

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE