

## 5 lépés a sikeres életpálya-tervezéshez c. kurzus

Kalapos Judit

### 4. OLVASÓLECKE – segédlet személyes SWOT készítéséhez

*A 4. modul videóleckéjében megismerkedhettél a személyi SWOT analízis módszerével. A SWOT készítéséhez nyújt kiegészítést az olvasólecke: a Johari-ablak az erősségek feltérképezésében segít, foglalkozunk a Szegedi Tudományegyetemen elérhető lehetőségek összegyűjtésével, és kitérünk a korlátozó hiedelmek, félelmek kérdésére, és azok lehetséges leküzdésére is.*

## ERŐSSÉGEINK

Ha a SWOT analízisben esetleg nehézséged támadt azzal, hogy az erősségeidet összegyűjtsd, segítségedre lehet a **Johari-ablak módszer**. Ezt eredetileg az egyéni hatékonyság mérésére dolgozta ki Joseph Luft és Harry Ingham pszichológus, az elnevezés kettejük keresztnevének ötvözete.

A Johari-ablak azt vizsgálja, hogy mik azok az egyénre jellemző tulajdonságok, viselkedési módok, amik az egyén illetve a környezete számára ismertek, illetve nem ismertek. Ennek alapján négy különböző terület különíthető el: egyén számára ismert – mások számára is ismert (Nyílt terület), egyén számára ismert – mások számára nem ismert (Rejtett terület), egyén számára nem ismert – mások számára ismert (Vak terület), sem az egyén, sem mások számára nem ismert (Sötét terület/Tudatalatti).

A mezők nagysága nem állandó és nem is egyforma. Életünk során folyamatosan alakul, mennyit látunk és mennyit mutatunk meg önmagunkból, és az adott helyzet, a minket körülvevő emberek is befolyásolják – hiszen máshogy látnak és mást mutatunk meg a családjukban, barátaink között, vagy egy teljesen idegen környezetben.

### JOHARI-ablak

		Az én számára	
		Ismert	Ismeretlen
Mások számára	Ismert	NYÍLT TERÜLET	VAK TERÜLET
	Ismeretlen	REJTETT TERÜLET	TUDATALATTI

### Szorgalmi feladat:

Válaszd ki a letölthető tulajdonságlistából azt a 10 tulajdonságot, ami szerinted leginkább jellemző rád, írd fel a számukat! Majd add oda a tulajdonságlistát öt olyan embernek, aki jól ismernek téged, és őszinte véleményükben megbízol! Válasszák ki ők is azt a 10 tulajdonságot, amik szerintük a legjellemzőbbek rád, ezek számait küldjék vissza neked.

Ezt követően vedd össze a válaszokat a magad által kiemelt tulajdonságokkal! Azokat, amelyeket te is megjelöltél, és többek válaszában is szerepeltek, írd a táblázat Nyílt területébe! Ezek a te magad által is ismert és mások számára is nyilvánvaló erősségeid. Azok a tulajdonságok, amelyeket csak te írtál le, de senki sem említett, a Rejtett területbe kerüljenek. Gondolkodj el azon, vajon miért maradtak ezek észrevétlenek mások számára? S azokat a tulajdonságokat, amelyeket többen is megjelöltek rólad, de nincsenek a saját listádon – vajon miért? - egyelőre a Vak területre írd. De amint felismered és elfogadod őket te is magadban, ezeknek is a Nyílt területen lesz a helyük.

## **LEHETŐSÉGEK**

Hallgatóként, pályakezdőként különösen fontos, hogy mélyítsük szakmai tudásunkat, fejlesszük magunkat bizonyos készségek terén. Ezekhez gyűjtöttük össze a szóba jöhető, a Szegedi Tudományegyetemen is elérhető lehetőségeket.

### **Nyelvtudás fejlesztése**

Nem csak a kötelező nyelvvizsgák miatt, vagy az idegen nyelvű szakirodalom olvasásához, hanem a munkaerő-piaci elhelyezkedéshez, és általában az életben való boldoguláshoz egyre inkább szükséges egy-két idegen nyelv minél magasabb szintű ismerete, és ami még fontosabb, annak képessége, hogy az adott nyelvet valóban tudjuk is használni a gyakorlatban. A nyelvtudás fejlesztéséhez sokféle lehetőség áll a rendelkezésünkre, kezdve az idegen nyelvű könyvek olvasásával, filmek nézésével, online kurzusok elvégzésével, vagy magán ill. iskolai rendszerű oktatás igénybe vételével. Ezek mellett a külföldi egyetemeken hirdetett tanulmányi ösztöndíjak, szakmai gyakorlati programok, és az önkéntes programok jelenthetnek még jó alternatívát. Előbbieket elsősorban az Erasmus+ programban találhatod, utóbbiról az Európai Önkéntes Szolgálat projektben találsz információt. Az önkéntes projektek 2–12 hónapig tartanak, és az önkéntesek rendkívül sok területen, például a kultúra, a gyermek- és ifjúsággondozás, a sport, a kulturális örökségvédelem, a művészetek, az állatjólét, a környezetvédelem vagy a fejlesztési együttműködés területén működhetnek közre.

Európai Önkéntes Szolgálat:

[https://europa.eu/youth/eu/article/46/900\\_hu](https://europa.eu/youth/eu/article/46/900_hu)

Erasmus+ tanulmányi mobilitás általános leírás:

<https://tka.hu/palyazatok/110/hallgatok-tanulmanyi-celu-mobilitasa>

Erasmus+ szakmai gyakorlati program általános leírás:

<https://tka.hu/palyazatok/131/hallgatok-szakmai-gyakorlatai->

Erasmus+ gyakori kérdések:

<https://tka.hu/celcsoport/170/gyakori-kerdesek>

Szegedi Tudományegyetem Erasmus+ program oldala:

<http://www2.u-szeged.hu/erasmus/>

További külföldi ösztöndíjlehetőségek (SZTE Karrier Iroda linkgyűjteménye):

<https://www.sztekarrier.hu/abroad>

## **Szakmai és személyes kompetenciák fejlesztése**

Sok szó esett már arról, hogy a szakmai tudás mellett milyen fontos az ún. személyes kompetenciáink fejlesztése, de mégis hogyan tehető meg mindez? Sok minden tehet hozzá a készségeid fejlesztéséhez, pl.: egy vizsgára való felkészülés, és maga a vizsgahelyzet is, egy állásinterjú, vagy csupán egy konfliktushelyzet kezelése a kollégiumban. Másrészt a szakmai gyakorlati illetve gyakornoki programokban való részvétellel, és bármilyen munkatapasztalattal is jó eséllyel fejlődsz bizonyos területeken. De vannak olyan lehetőségek is, amik célzottan foglalkoznak kompetenciafejlesztéssel – ezeket leginkább kurzusok, tréningek formájában hirdetik meg.

## **Diplomás pályakövetési rendszer (DPR)**

Amikor a lehetőségeket vesszük számba, érdemes tájékozódni az aktuálisan elérhető DPR adatokról is, ami a frissdiplomások munkaerő-piaci helyzetét feltáró adatbázis, melyben többek között az alábbiak szerepelnek:

- képzési területek szerinti munkaerőpiaci különbségek alap- és mesterképzésben;
- intézmények közti eltérések az azonos szakterületen belüli kibocsátásban;
- nagyobb szakok, végzettségek foglalkoztatási különbségei;
- főbb foglalkozások szerinti munkaerőpiaci helyzet;
- nemek közti jövedelmi különbségek

<https://www.felvi.hu/felsooktatasi-muhely/dpr>

### **A Szegedi Tudományegyetemen elérhető lehetőségek:**



A 2005 óta aktívan működő SZTE Karrier Iroda célja a hallgatók és frissdiplomások minél teljesebb körű felkészítése a munkaerőpiacra való kilépésre. A szakmai tudás megszerzésén túl fontosnak találjuk diákjaink kompetenciafejlesztését, amihez az általunk szervezett, díjmentesen elérhető tanácsadások, tréningek, workshopok révén igyekszünk hozzájárulni, másfelől gyakornoki és ösztöndíj lehetőségek, állásajánlatok közzétételével segítjük hallgatóink elhelyezkedését, aktív szerepet vállalva a leendő munkavállalók és a munkáltatók

egymásra találásában.

#### **1. Gyakornoki helyek és Állásajánlatok közvetítése**

Az SZTE Karrier Iroda honlapján elérhetőek mindazok a gyakornoki helyek és állásajánlatok, melyeket a cégek, szervezetek hallgatóink, illetve a már szakmai tapasztalattal rendelkező alumnik számára hirdetnek meg.

<https://www.sztekarrier.hu/>

#### **2. Alternatív gyakornoki program szervezése**

Az SZTE Karrier Iroda indította program, egyben Neptunban elérhető kurzus célja, hogy rugalmas keretrendszerben biztosítson önkéntes tapasztalatszerzési lehetőséget a hallgatók számára egyetemi egységeknél és civil szervezeteknél. Elsősorban azokat a hallgatókat várjuk, akiknek nincs előírt kötelező szakmai gyakorlata vagy bár van, de szívesen kipróbálnák magukat más szakmai területen is, amit a kötelező szakmai gyakorlat kötöttebb feltételrendszere nem tesz lehetővé. A program hozzájárul a munkaerő-piaci készségek fejlesztéséhez (együttműködés, kommunikáció, problémamegoldás stb.), az egységek, szervezetek munkahelyi kultúrájának

megismeréséhez, új készségek elsajátításához, míg a fogadó egységek számára az utánpótlás-nevelés hatékony formája lehet. A programban résztvevő szervezetek száma az utóbbi két évben megduplázódott, a gyakornoki pozíciók kínálata tovább színesedett és bővült, ami mutatja népszerűségét.

<https://www.sztekarrier.hu/alternative-programs/info>

<https://www.sztekarrier.hu/news/256>

### 3. Karrierfejlesztési kurzus

A Karrierfejlesztési kurzus az egyetem bármely hallgatója által felvehető általánosan művelő tárgy, mely órarendi formában és virtuálisan is teljesíthető. Tematikáját tekintve végighalad az álláskeresés minden fontos lépcsőjén a pályatervezéstől a cégek toborzási módszerein át a vállalati kultúrákig bezáróan. Minden témára adott terület szakértőjét hívjuk vendégül, aki gyakorlatias fókusszal adja át a hallgatóknak a legnaprakészebb ismereteket, teret adva az interakciónak is. A kurzust évek óta 150-en teljesítik órarendi formában, 600-an pedig virtuálisan.

<https://www.sztekarrier.hu/training/show/3>



### 4. Készségfejlesztő tréningek

A tréningek a készségfejlesztést, a tapasztalaton és saját élményen keresztül történő tanulást segítik elő. A hallgató a hagyományos frontális előadói módszerrel szemben különböző szituációkban, páros és csoportos feladatokban próbálhatja ki magát, úgy mélyülve el adott témában, hogy közben rengeteg visszajelzést, tapasztalatot gyűjt, és sokféle nézőpontot ismer meg. A kurzusok a

Neptunban szabadon választható tárgyként vehetők fel az alábbi témákban: **pályatervezés és álláskeresés, pályázatírás és projektmenedzsment, időgazdálkodás, személyes PR, stíluskommunikáció** stb. Cél, hogy a hallgatók munkaerőpiacon elvárásként megfogalmazott személyes kompetenciáit fejlesszük képzéseinkkel.

<https://www.sztekarrier.hu/services/student/training>



## 5. Tanácsadások

Az iroda alapvetően két tanácsadási típust visz: a pályorientációs tanácsadás 2013 májusában indult. A karrier tanácsadás tapasztalataiból kiindulva, miszerint sok hallgatóban a lehetséges irányok, szakmai érdeklődési körök sem tisztázottak, úgy gondoltuk, hogy nagy szükség van erre a szolgáltatási típusra, mely a már praktikusabb, technikai jellegű karrier tanácsadás

megalapozója, előkészítője. A **pályatervezési tanácsadást** akkor ajánljuk, ha úgy érzed, nem vagy a helyeden jelenlegi szakodon, nem köt le, nem lelkesít eléggé vagy csak abban vagy bizonytalan, hogy mire specializálódj vagy milyen kilátásaid lesznek a végzést követően. A tanácsadók segítenek az elakadásaidon átlendülni, erőforrásaidat és motivációidat megtalálni, magadat és a lehetőségeidet tisztábban látni, a hozzád illő irányokat kijelölni.

<https://www.sztekarrier.hu/counsel/show/4>

A **karrier tanácsadás** a megfelelő önéletrajz és motivációs levél összeállítását, az elképzeléseknek megfelelő gyakornoki helyek, állásajánlatok felkutatását, illetve az interjúra és egyéb, a kiválasztásban jellemzően használt módszerekre való felkészítést foglalja magába, egy folyamatba ágyazva, több találkozási lehetőséget felkínálva.

<https://www.sztekarrier.hu/counsel/show/8>

## 6. Próbaintervjú



Az interjúhelyzet szimulációja révén a hallgatók, álláskeresők kipróbálhatják magukat felvételi helyzetben képet kapva arról, hogy milyen kérdésekre, felépítésre, hangulatra számíthatnak. Hasznos visszajelzésekkel és jó tanácsokkal vértelhetik fel magukat, hogy a későbbiekben magabiztosabban, megnyerőbben mutakozhassanak be ezzel növelve a kiválasztás esélyét.

## **7. Tavaszi és Őzi Állásbörze**

Az SZTE Állásbörzéin az aktuális munkaerő-piaci lehetőségek kerülnek bemutatásra. A hallgatók személyesen találkozhatnak a céges képviselőkkel, munkaerő-piaci szakemberekkel, így az elvárásokról, gyakornoki programokról is képet kaphatnak. Az Állásbörzét színes programok, CV-fotózás, kerekasztal-beszélgetések teszik még izgalmasabbá a hallgatók számára. A rendezvényeken átlagosan 1500 látogatót és több mint 60 kiállítót látunk vendégül az SZTE József Attila Tanulmányi és Információs Központ által biztosított impozáns helyszínen.

<https://www.sztekarrier.hu/jobfair>

## **8. Tavaszi és Őzi Felkészítő Napok**

A több napos rendezvény célja, hogy a hallgatók, frissdiplomások munkaerő-piaci ismereteit bővítse, illetve praktikus segítséget nyújtson az álláskeresés megkezdéséhez, hatékonyabbá tételéhez. A programokon keresztül a munkáltatók kiválasztási szempontjai, elvárásai is megfogalmazódnak. A résztvevők számos képzési forma (tanácsadás, szimuláció, workshop, előadás) és aktuális téma közül válogathatnak, első kézből kapva hasznos támpontokat az általunk meghívott munkáltatóktól, humán erőforrás szakemberektől. A rendezvény kiemelt szerepet tölt be az állásbörzére való felkészülésben.

<https://www.sztekarrier.hu/jobfair-preparation>



## REÁLIS VESZÉLYEK ÉS FÉLELMEINK



Nézd meg [Timothy Ferriss előadását](#) a „félelem-kitűzésről”!

A SWOT készítés során felmérjük, hogy milyen reális veszélyek, kockázatok várhatóak a terveink megvalósítása kapcsán. Ezekkel fontos szembesülni, de másrészt törekedjünk arra, hogy a vélt negatív hiedelmeink, félelmeink ne akadályozzanak bennünket. Ahogy egy ókori sztoikus filozófus, Lucius Annaeus Seneca mondta: „Több dolog rettent bennünket, mint amennyi szorongat, és gyakrabban szenvedünk a hiedelemtől, mint a valótól.” [Timothy Ferriss](#) (amerikai író, üzletember) ennek az idézetnek a hatására kezdte el gyakorolni a "premeditatio malorum"-ot, vagyis előre elképzelni a lehetséges rosszat, és kidolgozott ehhez egy „félelem-kitűzés” gyakorlatot is, melyet az alábbiakban olvashatsz.

Szorgalmi feladat: az alábbi feladat segítségével felmérheted, hogy milyen félelmek gátolnak meg a cselekvésben, és mit tudsz tenni azért, hogy csökkentsd ezek hatását.

1. A „**Mi lenne ha...**” sorban írd össze, hogy mik azok a dolgok, amiktől tartasz, amik félelemmel töltenek el mostanában (pl.: nem sikerül egy vizsga, kirúgnak az állásodból, külföldi ösztöndíjra pályáznál, és tartasz attól, hogy milyen lesz)
2. A „**Meghatározás**” oszlopban az egyes félelmekhez gyűjtsd össze, hogy ha bekövetkezne az adott dolog, mi történne legrosszabb esetben (pl.: plusz egy félévre be kell iratkozzak, emiatt költségtérítést kell fizessek, emiatt nyáron nem mehetek nyaralni, hanem dolgoznom kell, stb.)?
3. Ezután a „**Megelőzés**” oszlopban vedd sorra, hogy mit tehetsz meg azért, hogy a felsorolt eshetőségek ne történjenek meg, vagy kisebb valószínűséggel következzenek be (pl.: korrepetáláson veszek részt, halasztást kérek)?
4. A „**Megjavítás**” oszlopban azt gyűjtsd össze, hogy ha a legrosszabb eshetőség valósul meg, mit tudsz tenni a kár enyhítéséért, vagy kitől kérhetsz segítséget (pl.: / jobban fizető munkát keresek, szülői segítséget kérek)?

Mi lenne, ha...		
Meghatározás	Megelőzés	Megjavítás

5. Egy következő oldalra írd fel, hogy ha megpróbálsz azt a dolgot, amitől félsz, **mi lenne az előnye** (pl.: fejlődsz bizonyos készségeidben, önbizalmat szerezhetsz, valamilyen lehetőséghez juthatsz általa, stb.)?

6. Végül pedig írd fel a harmadik oldalra: **„Az elszalasztott lehetőségek ára.”** Mi történik, ha nem teszem meg azt a dolgot, amitől félek, milyen lesz az életem fél év/egy év múlva? Ferriss szerint jók vagyunk abban, hogy elképzeljük, mi bajunk származhat, ha kipróbálunk valamit, de azt már sokszor nem gondoljuk végig, hogy mi az ára annak, ha semmin sem változtatunk.

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

