

UNLOCKED
2020-1-HU01-KA204-078660

Szabadulási Napló

Összeállította, szerkesztette:
Lindner Lídia Klára, Mészáros Mercedes, Pósa Kornél

2022

This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of the project partners, above, and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.

CONTENT

I.....	3
I.1. Egy kis színezés	3
I.2. Hogy vagy?	5
I.3. Önarckép érzéskörrel	8
I.4. Érzelemnaplóm	10
I.5. Lazítsd el a tested!	11
I.6. Gyöngysor.....	11
I.7. Görög templom	12
I.8. Papír és toll	14
I.9. Közlekedési lámpa	15
I.10. Hagyok időt magamnak	17
II.	20
II.1. Az értékrendet tükröző célok.....	20
II.2. Az általam keresett állás képe	21
II.3. Milyen színű vagyok? Négy szín kérdőív	22
II.4. A mélység lakói	29
II.5. Tulajdonság lista.....	31
II.6. Asszociációs gyakorlat a stresszről	34
II.7. Hatszavas szabály: hogyan foglaljuk össze életünket hat szóban?.....	36
II.8. A szakmai önéletrajz alapja.....	38
II.9. Az álláskeresés folyamatának gyors összefoglalása	39
II.10. Ajándék magamnak	41
III.	47
III.1. Saját motivációs táram	47
III.2. Változásóra.....	49
III.3. Légy kreatív!	51
III.4. Jóhíradó	54
III.5. Írjunk verset!	55
III.6. Minden rendben lesz!	55
III.7. Boldogságfa.....	56
III.8. A Csoda	56
III.9. Flash Fiction, postcards - Légy kreatív 2.!.....	57
III.10. Mit szeretsz csinálni?	59

III.10. Mit szeretsz csinálni?

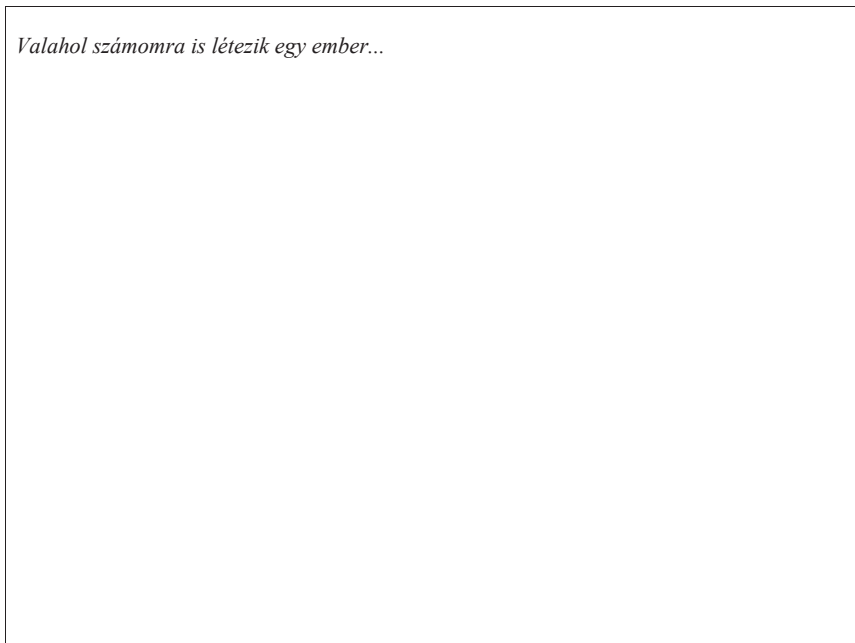
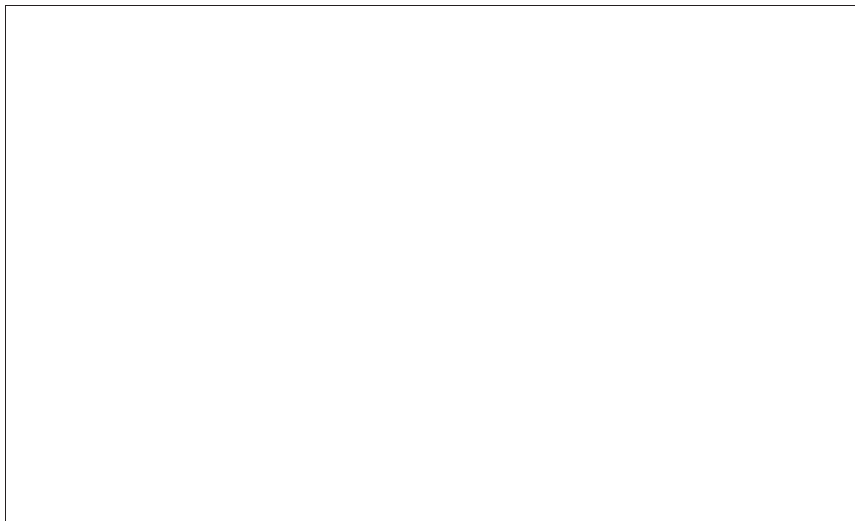
Gyakran úgy érezzük, életünkben nem bírjuk mindazokat a dolgokat belezsúfolni, amit szeretünk, élvezünk. Azokra a dolgokra összpontosítjuk az energiáinkat, amiket meg kell csinálnunk, azok helyett, amiket csinálni szeretnénk. És ha csak nagyon kevés időnk van, akkor nem figyelünk magunkra, és nem becsüljük meg magunkat annyira, amennyire megérdemelnénk.

Te mit szeretsz csinálni? Talán a barátaiddal találkozni, főzni, vagy leülni és olvasni, esetleg odakint sétálni, vagy nagyobb kalandokba belevágni.

Szán egy kis időt arra, hogy alaposan átgondolod, milyen dolgoktól érzed jól magad, és készíts róluk listát! Utána tervezd meg, hogy legközelebb mikor fogod ezeket a dolgokat csinálni.

Az idők folyamán változhat, hogy mit szeretünk csinálni, ezért érdemes alaposabban átgondolni, mi okoz nekünk élvezetet.

Az is segíthet ezen, ha elgondolkozol azon, hogy miért élvezed ezeket a dolgokat. Azért, mert pihentetnek, kreatívak, energiát adnak? Mit próbálhatnál még ki, ami hasonló hatással van rád?



Valahol számomra is létezik egy ember...

I.

*"Fordítsd az arcod a nap felé, és minden árnyék mögéd kerül."*¹

Az élet néha elég nehéznek tűnik. Akkor is, ha szabadulás előtt áll valaki. Mindenki várja a pillanatot, amikor kiléphet a zárt intézményből, de a teljes boldogságot sok kínzó kérdés, aggodalom, félelem, szorongás kíséri. Ezek leküzdhetők a szabadulásra történő tudatos készüléssel, tervezéssel, a helyzet átgondolásával. Mindehhez segítséget nyújthat ez a Szabadulási Napló.

Izgulsz? Szorongsz? Aggódsz? Ha szabadulás előtt állsz (márpedig ez minden fogvatartottra vonatkozik néhány extrém kivételtől eltekintve), ez természetes.

Próbálj egy kicsit megnyugodni!

I.1. Egy kis színezés²

A színezés egyszerű és megnyugtató formája az önmagunkra fordított időnek. Akkor is segíthet, ha nehezen tudsz kikapcsolni, kikapcsolódni, mert lehetővé teszi, hogy az elméd erőlködés nélkül lelassítson egy kicsit és megfeledkezzen magáról.

Próbáld ki az alábbi mintával. Ne siesd el a színek kiválasztását. Utána figyeld meg egy-két percig a mintázat bonyolult részleteit, mielőtt belevágnál. Amikor készen állsz, kezdj színezni!

¹ Amerikai közmondás. In.: A Dictionary of American Proverbs. Oxford, Oxford University Press, 1992.

² The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017.



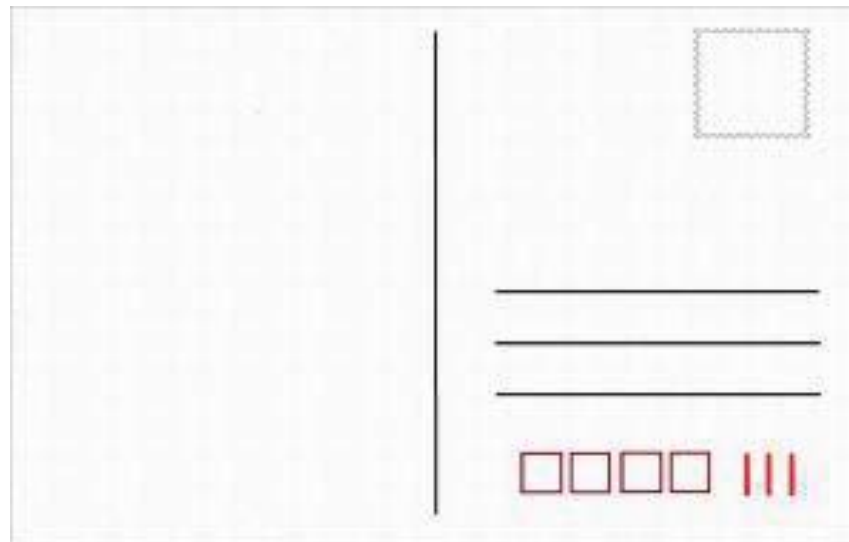
III.9. Flash Fiction, postcards - Légy kreatív 2.!

A rövid írások lényege a kötött, maximum 500-1000 szavas terjedelem. Ezt sokan még inkább tökélyre fejlesztették: például a nem mindennapi Hoot irodalmi magazin szerkesztői, is akik a hozzájuk beérkező írásokból havonta egyet kiválasztanak, s képeslapra nyomva küldik el olvasóiknak, előfizetőiknek. A különleges magazin egyben izgalmas terep is a grafikusoknak és a szerzőknek is, hogy ilyen szűk keretek között alkossanak, ugyanis egy-egy alkotás legfeljebb 150 szóból áll!

Próbálkozz Te is!

- Írj egy 150 szavas alkotást, majd készíts hozzá képeslapot (illusztráció)!
- Alkoss egy szöveget/rövid történetet a következő 10 szóból: *cellux, nejlonzacskó, paradicsom, aludtfej, rap, kenőzsír, zuhany, éneklés, nosztalgia, pezsgő.*
- Alkoss egy történetet, ami így kezdődik: *Valahol számomra is létezik egy ember...*

Az utolsó két esetben is 150 szóban/150 szóval történetalkotás.



III.7. Boldogságfa

Mi a boldogság?

A boldogság fogalma, az ehhez kapcsolódó gondolatok, érzések kreatív megjelenítése. Mire van szükségem a boldogsághoz? A vágyakozás a boldogság után visszatükröződik rengeteg regényben, versben és dalban. Mindenhol fellelhetők receptek, tanácsok és ajánlások arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet az ember boldog. A boldogságot és a boldogság érzését mindenki máshogy definiálja, konkrét vágyainak és tapasztalatainak függvényében.

Szabadon választott technikával (rajz, montázs, kollázs, stb.) készíts Boldogság-fát! A fa törzse jelképezi a boldogságot, a gyökerek azok, amiből a boldogság táplálkozik, az ágak szimbolizálják azt, amire törekszel, amire szükséged van ahhoz, hogy boldog légy.

III.8. A Csoda

Felmész a zárkádba, teszel-veszel, aztán lefekszel, elalszol - Te nem tudsz róla, de csoda történik. Megtörténik az, amit már régen szeretnél volna. A CSODA. Miből vennéd észre, hogy megtörtént? Hogyan viselkednének Veled mások?! Mi történt?

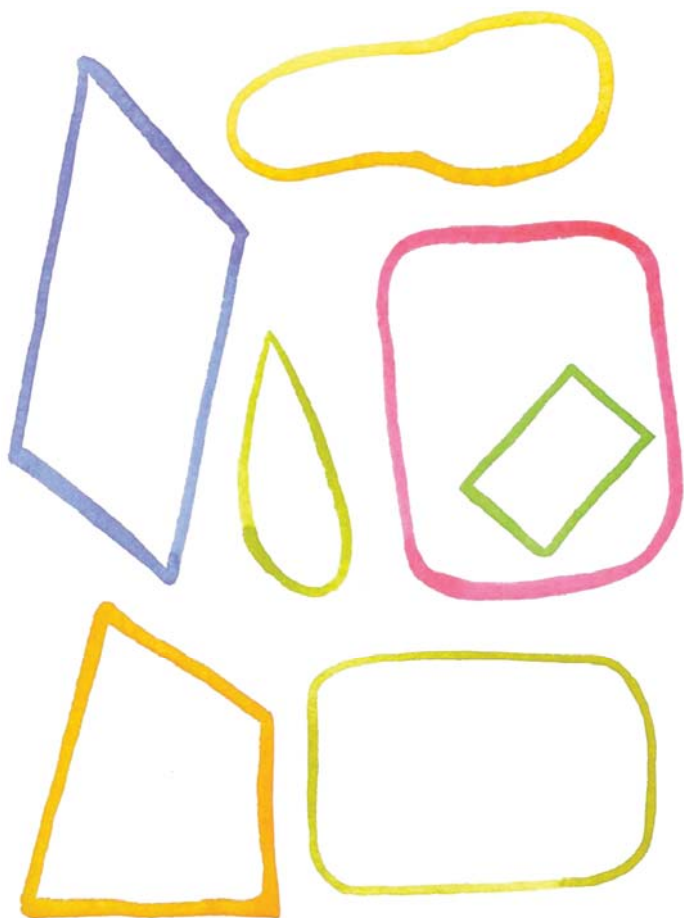


A large empty rectangular box for drawing or writing.

I.2. Hogy vagy?³

Most mit érzel? Meg tudod fogalmazni? Van színe? Formája? Le tudod rajzolni? Ha nehezedre esik szabad kézzel rajzolni, ezekből a formákból kiindulva is belekezdhetsz.

³ The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017.



Amikor valakit megkérdezzük, hogy érzi magát, a leggyakoribb válasz a "jól", emellett előfordulhat a "megvagyok" és ritkán a "rosszul" is. Ezek azonban nem érzelmek, inkább az állapotunkat leíró kifejezések, amelyek által nagyon keveset tudhatunk meg arról, hogy valójában milyen érzések játszódnak le bennünk. Az érzelmeinket megfogalmazni és szavakba önteni nem könnyű feladat. A helyzetet tovább bonyolítja, hogy általában egyszerre több érzés is kavarg bennünk, így még nehezebb megtalálni az aktuális érzelmi állapotunkat legjobban leíró jelzöt.

Az érzelemkerék tematikusan jeleníti meg az érzelmeket, a küllőin belülről kifelé haladva az általánostól a specifikusabb érzelmekig.

III.5. Írjunk verset!

Írjatok verset a boldogságról / változásról / szabadulásról! A versnek kötött formája van: 11 szóból áll, ezek 5 sorban előre meghatározott sorrendben követik egymást:

Első sor:	1 szó (gondolat, tárgy, szín, stb.)
Második sor:	2 szó (az első szóról valami)
Harmadik sor:	3 szó (asszociáció: mi történik?)
Negyedik sor:	4 szó (a véleményed)
Ötödik sor:	egy szó (összegzés)

Egy példa:

*Sárga
A Nap
Tombol a nyár
Mindenki fagyit akar enni
Hőség*

III.6. Minden rendben lesz!⁴³

Feküdj le, vagy helyezkedj el kényelmesen ülő helyzetben. Állítsd be az órát / stoppert 10 percre.

Hunyd le a szemedet. Végző három lassú és mély lélegzetet.

Keress elő az emlékeidből egy kellemes, békés helyet, ahol már jártál, például egy gyönyörű kertet vagy egy tengerpartot.

Képzeld el, hogy végigsétálsz a kerten, és gyönyörködsz a virágokban, vagy hogy a parton andalogva a lábujjaid belesüppednek a puha homokba. Csodáld meg a virágszirmokat, a színeket vagy a tengert, az égboltot, a kék ezernyi árnyalatát. Képzeld el, hogy miközben a nap melegíti a hátadat, te pedig a tájban gyönyörködsz, lépésről lépésre egyre nyugodtabb leszel.

Folytasd ezt a képzeletbeli sétát, és közben végig lassan és mélyeket lélegezz!

Ne hagyd, hogy bármi is elterelje a figyelmedet erről a csodaszép nyugodt tájról.

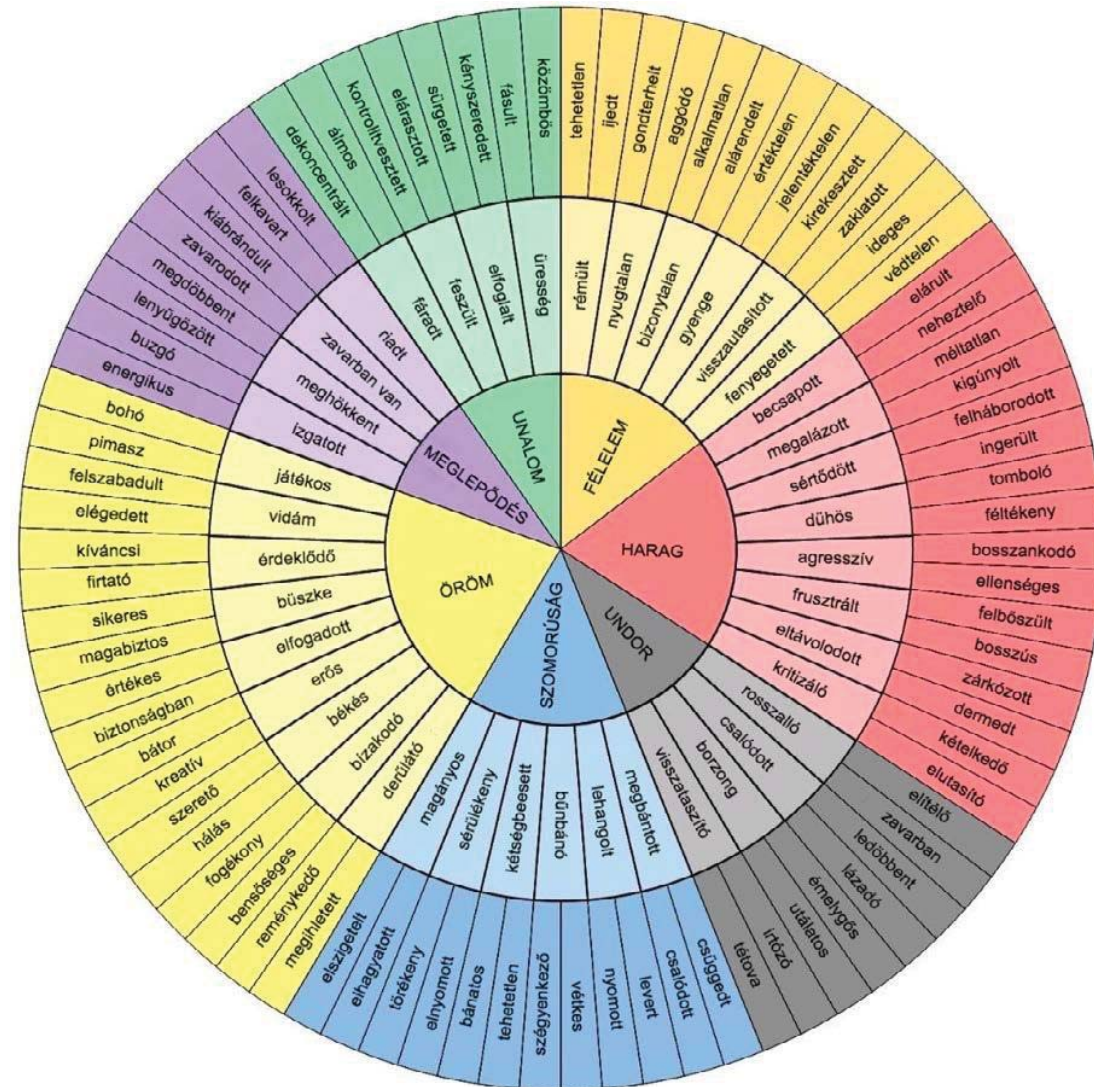
Amikor lejár az idő, lassan nyisd ki a szemed.

⁴³ Corinne Sweet: The Anxiety Journal: Exercises to Soothe Stress and Eliminate Anxiety Wherever You Are. Bantam, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited, 2017

III.4. Jóhíradó⁴²

Fogj egy napilapot, újságot, magazint, vagy bármilyen híreket tartalmazó forrás alkalmas a feladat végrehajtására! Hány pozitív hírt találsz? Jegyezd fel ezeket! Aztán a következő lépésben jegyezz fel minden jó dolgot, amit ma hallasz vagy látsz, legyen az apróság, mint amikor egy felnőtt vicces főfakat vág egy kisgyereknek a buszon, egy jópofa kutya, vagy jelentősebb dolog, például hogy egy ismerősödnek kisbabája született, vagy kitüntettek egy helyi hőst, stb. A cél, hogy minél többet gyűjts!

Az én jóhíradóm:



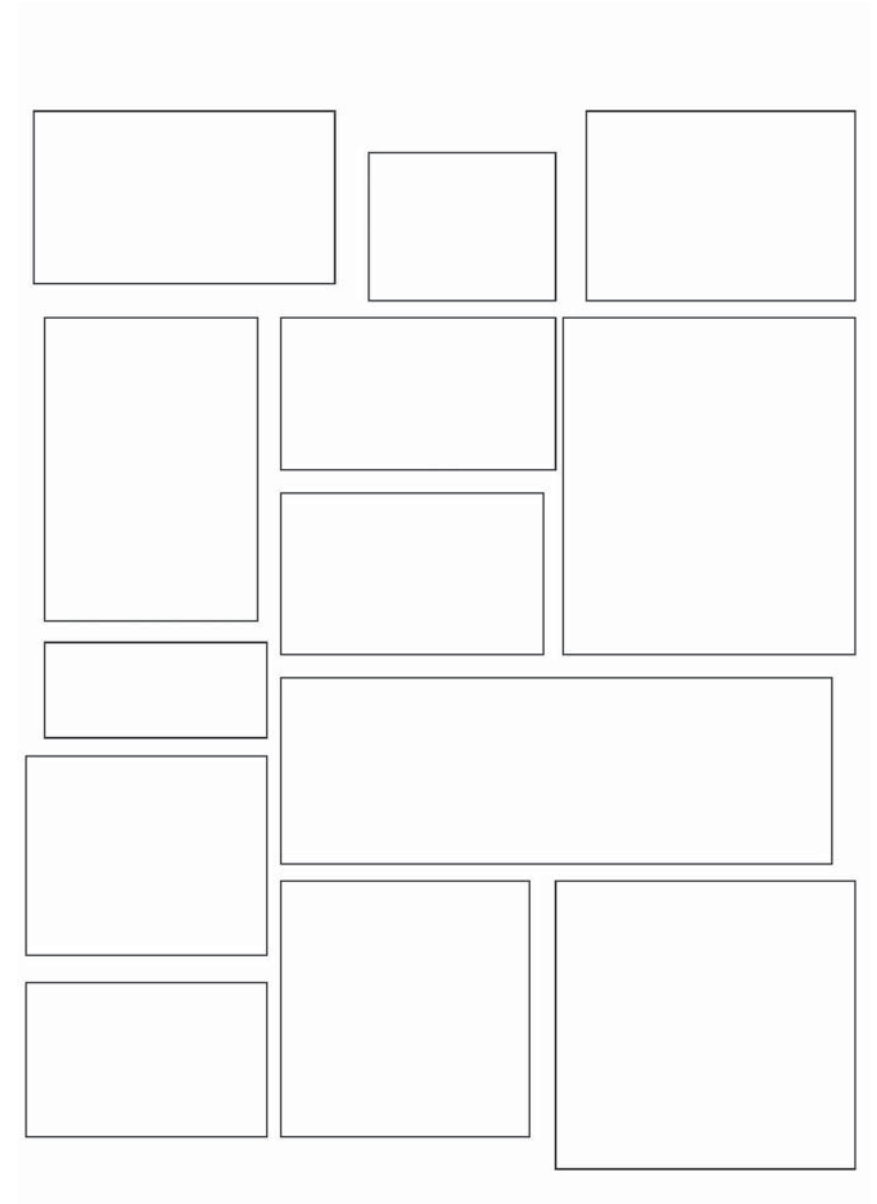
⁴² The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017

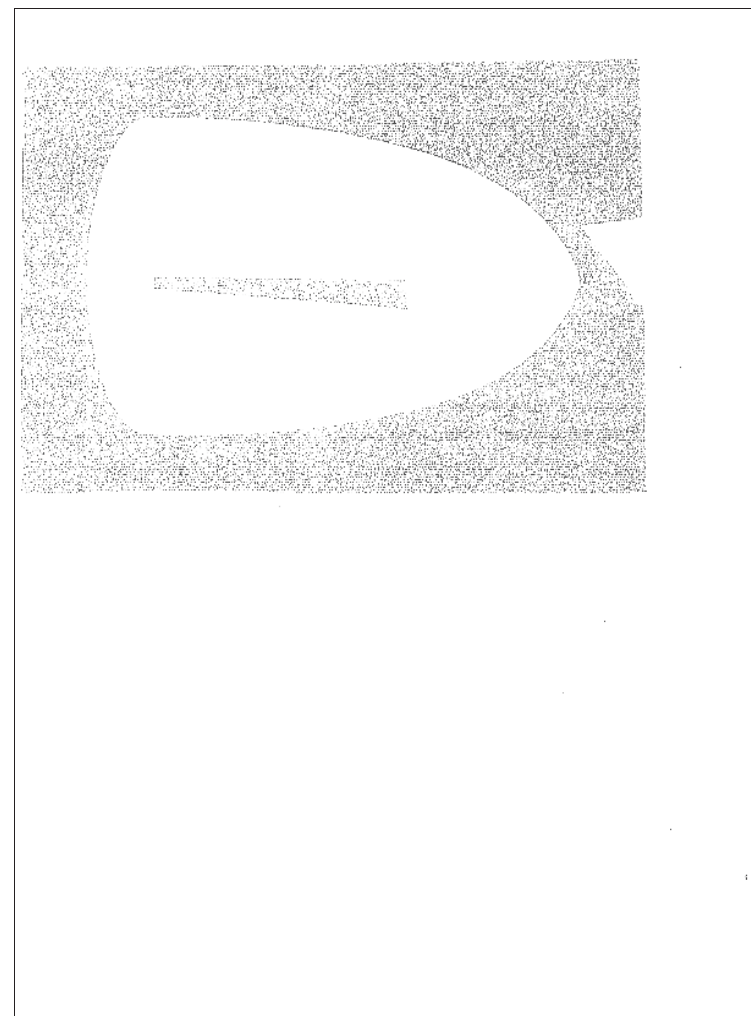
I.3. Önarckép érzéskörrel

Eszköz: sematizált, stilizált en face arc a Cycladic Museum of Athensból.

Instrukció: rajzolj önarcképet érzéskör segítségével! Milyen érzéseid vannak, ha a szabadulásra, a szabadulás utáni életedre gondolsz? A lap egyik oldalára min. 5 érzést írsz, a másikon pedig szabadon dekoráld a sémát, azaz készíts érzés-önarcképet jelenlegi önmagadról! Jelenjenek meg az érzéseid, a gondolataid színeiben, formákban az önarcképeden!

Feldolgozás: plenáris. Várhatóan komplex érzések a munkával, szakmával, hivatással kapcsolatban.

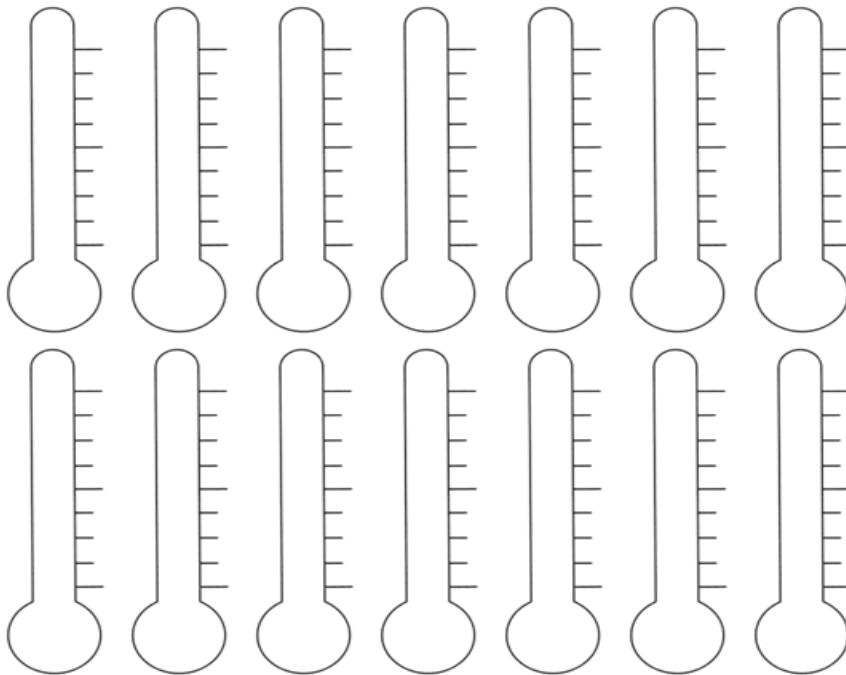




I.4. Érzelemlaplóm⁴

Érzéseink tudatosítása és nyomon követése gazdagíthatja érzélemlágunkat, valamint segítheti önmagunk mélyebb megértését. A következő két hétben vezess mindennap érzelemlaplót! Figyeld meg, milyen érzelmek vannak jelen benned és milyen intenzitással érzed ezeket! Érzelmek monitorozásához használd az alábbi hőmérőket! Töltsd fel mindegyiket annyi érzélemmel és olyan mértékben, ami az adott napodat jellemezte!

Felhasználhatod az érzelemlapló színeit és érzelemlaplókat is, de bátran készíts magadnak saját színezéket arról, hogy az egyes színek mely érzelmeket jelölik.



Végignézz a hőmérőkre, mit veszel észre? Mely érzelmeket élted át a leggyakrabban? Felfedezel-e bármilyen mintázatot az érzelmek megjelenésében?

⁴ Pál Kata Dorottya - Sas Eszter Krisztina: Kreatív önismereti határidőnapló. Út önmagunkhoz. Bp., Kulcslyuk Kiadó, 2021.

Mi mindennek kell megtörténnie, miket kell elérni ekkorra?

Milyen kérdések merültek fel benne?

Milyen egyeztetéseket tartasz még szükségesnek?

III.3. Légy kreatív!⁴¹

Ha kreatív dologgal foglalkozol, attól ellazulsz és megnyugszol. A kreatív tevékenységek

elterelik a figyelmed az aggodalmaidról,

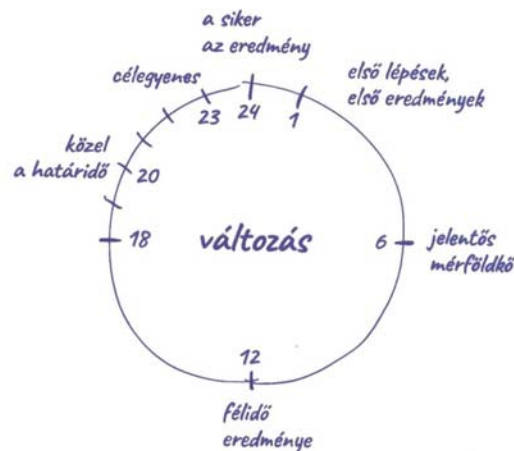
vezetik és fókuszálják az érzelmeidet,

stimulálják érzékszerveidet.

Kipróbálhatod a festést, a rajzolást, a kézművességet, játszhatasz hangszereken, táncolhatsz, süthetsz vagy varrhatsz. Az a lényeg, hogy ne az eredmény miatt izgulj, hanem csak arra koncentrálj, hogy jól érezd magad.

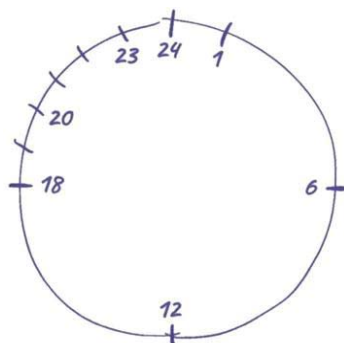
Már az is sokat segít, ha csak pár percig foglalkozol valamilyen kreatív tevékenységgel. A következő oldalakon található formák és minták segítségével el kezdhetsz például rajzolni.

⁴¹ The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017



- A 0. óra a kiindulási helyzet, a célok megfogalmazása;
- ezt követik az első lépések, a gyorsan elérhető eredmények;
- majd a fontosabb szakaszok és a kapcsolódó mérföldkövek;
- a félidőben elért jelentős eredmények;
- az utolsó előtti órák fókuszra;
- végül a célok elérése, a lezárás a folyamat végén, 24 órakor.

Gondold végig!



Milyen változást szimbolizál ez az óra? Hogyan neveznéd el? Milyen változást, milyen folyamatot, milyen cél elérését foglalja keretbe?

Milyen jelentős fázisokat, szakaszokat emelnél ki?

Milyen fontosabb mérföldköveket határoznál meg? Mi miatt jelentősek ezek?

I.5. Lazítsd el a tested!⁵

Amikor sok a stressz, az izmaid megfeszülnek, begörcsölnek. Ez a gyakorlat segít abban, hogy észrevedd a feszültségeket a testedben, és ellazítsd az izmaidat.

Feküdj le, vagy ülj egyenes háttal, lábaddal a padlón. Csukd be a szemed, vagy fókuszálj egy távoli pontra.

Kezdd azzal, hogy amennyire csak tudod, begörcbited a lábujjaidat pár másodpercre, utána pedig kiengeded őket. Figyeld meg a különbséget a két érzés között.

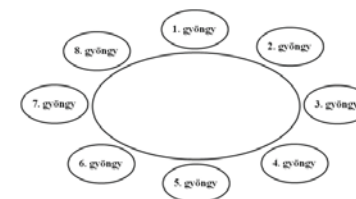
Igazítsd a gyakorlatot a légzésedhez. Feszítsd meg az izmaidat, miközben beszívod a levegőt, és lazítsd el őket, miközben kifújod.

Haladj felfelé a testeden, a combodon és a hasadon át egészen a válladig és a kezedig, és közben feszítsd meg és lazítsd el ezeket az izmaidat is. Próbáld megfigyelni, mely izmok tűnnek a testedben görcsösnek, feszültnek vagy fáradtnak. Ha továbbra is feszültnek érzed magad, megismételheted ezeket a lépéseket.

Pár percre lazítsd el az egész testedet, majd fokozatosan, óvatosan kezdj el ismét mozogni. ha késznek érzed magad rá, lassan felállhatsz.

I.6. Gyöngysor⁶

Mindannyian rendelkezünk erőforrásokkal. Erőforrásaink feltölthetnek energiával, valamint lendületet és motivációt adhatnak. Vannak olyan erők, amelyek bennünk gyökereznek, és olyanok is, amelyekkel a környezetünk vértéz fel minket. Azáltal, hogy tisztábban látjuk saját erőforrásainkat, könnyebben lendülhetünk át a nehézségeken, hiszen erőforrásaink biztos alapot adnak, amire építkezni, támaszkodni tudunk.

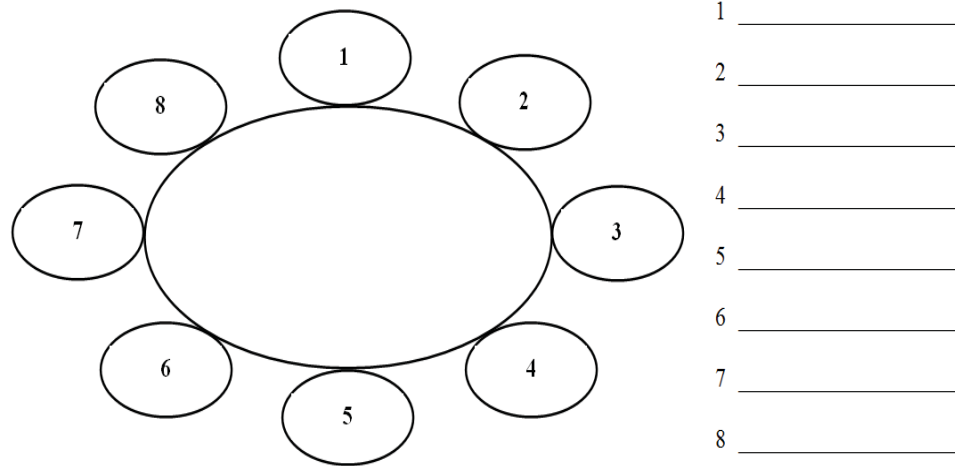


⁵ The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017.

⁶ Járdán Tamás-Pataki Anna: A coaching by drawing módszer. Hogyan indíts el változást egy rajzzal? Bp., 2021. HVG Könyvek

Az igazgyöngyökből álló nyakláncan az egyes gyöngyök az értékes erőforrások, sikereket, büszkeségeket, végzettségeket, eredményeket jelképezik: ezek vannak egybefűzve. A ragyogó ékszert tulajdonosa büszkén viselheti.

A gyöngyökbe írhatunk kulcsszót, rövidítést vagy egy-egy sorszámot, amelyekre hivatkozva egy külön listában felsorolhatjuk az egyes gyöngyszemekhez rendelt jelentést.



I.7. Görög templom⁷

Az épület homlokzata megmutatja, hogy a kitűzött célok eléréséhez szükséges változást milyen már meglévő erőforrásokra, képességekre, korábbi eredményekre, erőfeszítésekre, vagy más tényezőkre alapozhatod.

A rajz tehát egy görög templom homlokzatát jeleníti meg, mely két részből áll:

- Az alsó részen található az *oszlopsor*. Ezek az oszlopok a már meglévő erőforrásokat (képességeket, tulajdonságokat, tudást, eredményeket, tapasztalatokat, erősségeket, stb.) szimbolizálják. Ezek támasztják meg alulról a célokat: támogatják őket és lehetővé teszik az elérésüket.
- A felső részen, az oszlopok tetején nyugszik a háromszög alakú *timpanon*, amely az aktuális kihívást jelentő célokat jelképezi.

⁷ Járdán Tamás-Pataki Anna: A coaching by drawing módszer. Hogyan indíts el változást egy rajzzal? Bp., 2021. HVG Könyvek



III.2. Változásóra⁴⁰

Az óra a változás időbeli kibontakozásának szimbóluma. A számlapja a változási folyamathoz kapcsolódó feladatok eredmények, mérföldkövek megjelenítője. A 24 órányi időszakot egy számlapon megjelenítő óra egy változási folyamatot vagy egy projekt megvalósulását foglalja keretbe kompakt módon.

⁴⁰ Járdán Tamás-Pataki Anna: A coaching by drawing módszer. Hogyan indíts el változást egy rajzzal? Bp., 2021. HVG Könyvek

Ahány szükséglet és törekvés, annyiféle motiváció létezik, ám alapvetően megkülönböztetjük a motiváció két nagy csoportját: a külső és a belső motivációt.

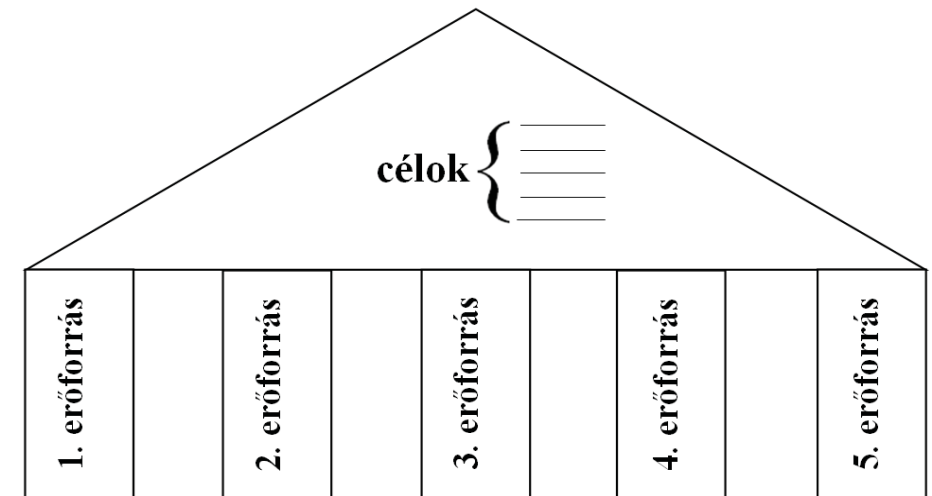
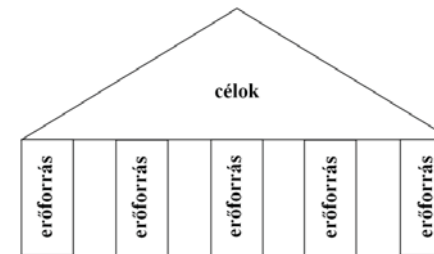
Külső motiváció esetén azért csinálunk valamit, mert valamilyen eredmény elérésére törekszünk. Lehet ez egy jutalom, egy cél, de akár egy külső követelmény, elvárás is, amelynek meg kell felelnünk. Irányulhat a büntetés elkerülésére vagy a társas normáknak való megfelelésre. Külső motiváció esetén a viselkedésünk csak egy eszköz, hajtóerői pedig külső tényezők.

Belső motiváció ezzel szemben olyan belülről fakadó késztetést takar, amelynek hatására azért végzünk valamit, mert önmagában élvezetes számunkra: fejlődünk, növekedünk általa. A viselkedésünket az érdeklődés hajtja, hiszen ilyenkor az adott tevékenységet esősorban önmagáért, és nem bármilyen kifejezett következmény érdekében végezzük.

Ahhoz, hogy motiváltan, energikusan és aktívan legyünk jelen a mindennapjainkban, érdemes összegeznünk magunkban, mennyi minden motivál minket. Ez időről időre emlékeztethet arra, mi az, ami lendületet ad, és hajt akkor is, amikor erőtlenebbnek érezzük motivációnkat.

Állj meg most pár percre, csendesedj el, és gondold végig, melyek azok a külső és belső tényezők, amelyek téged motiválnak.

Ha megtetted, töltsd meg a következő oldalon látható tárolót, és alkossd meg a saját motivációs tárad! Ehhez a tárhoz bármikor visszanyúlhatsz, ha úgy érzed, pluszlendületre lenne szükséged!





I.8. Papír és toll⁹

Kicsit pihenjünk!

Amikor legközelebb el akarsz lazulni, próbáld ki ezt az egyszerű rajzolás gyakorlatot.

1. Helyezkedj el kényelmesen, a lábaddal a padlón, egyenes háttal, a válladat ellazítva.
2. Fogj egy tollat, és rajzolj egy kört, amely a papír egy részét elfoglalja - ne aggódj, ha kicsit girbeburba.
3. Folytasd a rajzolást. Újra és újra végigmehetsz a körön, vagy ki is töltheted valamilyen mintával, de igyekezz odafigyelni arra, hogy a tollad ne hagyja el a papírt. Ne törődj azzal, hogy milyen lesz az elkészült kép, csak folytasd.
4. Koncentrálj arra, amit rajzolsz.
5. Rajzolás közben gondold arra, milyen érzés végighúzni a tollat a papíron, milyen hangot ad, milyen színeket kapsz, ha gyorsan rajzolsz, és milyen, ha lassan.
6. Ha ezekre a benyomásokra koncentrálsz, az ugyanúgy segíthet lecsökkenteni az agyad, mint a meditáció¹⁰.
7. Pár percig csináld ezt, utána próbáld ki egy másik színt vagy egy másik mintát.

Ha túlságosan arra koncentrálsz, hogy szép legyen a minta, rajzolj kicsit a másik keziddel.

Ha nehezedre esik elkezdni, néha segíthet, ha az elején inkább színezel, hogy ellazulj.

⁸ Parthenon, Athén, Görögország. Rekonstrukciós megjelenítés

⁹ The Wellbeing Journal Creative Activities to Inspire. Michael O'Mara Books Limited, 2017.

¹⁰ A meditáció olyan szellemi gyakorlatok gyűjtőneve, amely magába foglalja a koncentrációt, a szemlélődést és az absztrakció különféle technikáit, és amely elősegíti a fokozott öntudatot, a szellemi megvilágosodást, valamint a fizikai és mentális egészséget



<https://karrier.auchan.hu/>



<https://jobs.lidl.hu/>



<https://www.unixauto.hu/karrier>



<https://hu-jobs.about.ikea.com/>



<https://karrier.aldi.hu/>

III.

III.1. Saját motivációs táram³⁹

Motiváció nélkül nincs haladás és fejlődés. A motiváció tulajdonképpen egyszerre tölt fel energiával, miközben mutatja is az irányt. Ösztönzést, lendületet adhat a szemünk előtt lebegő cél, a várható jutalom, ugyanakkor motiválttá tehet pusztán a személyes érdeklődésünk is. Bármelyik is legyen az, amelyik hajt, a motiváció alapeleme bármely változásnak, így fontos tisztába kerülnünk saját hajtóerőnkkel.

Minden egyes cselekvésünk és viselkedésünk mögött motivációk húzódnak meg. A motiváció bizonyos szükségleteink és a fejlődésre, változásra való törekvésünk meghatározó eleme.

³⁹ Pál Kata Dorottya - Sas Eszter Krisztina: Kreatív önismereti határidőnapló. Út önmagunkhoz. Bp., Kulcslyuk Kiadó, 2021.



<http://www.cvcentrum.hu/>

A főoldalon megjelenő keresés menüben terület, kategória szerint kereshetsz az adatbázisban szereplő álláshirdetések között. Részletes keresésre az “Álláskeresőknek” menüpont alatt van lehetőség, ahol a számodra megfelelő keresési szempontok szerint szűkítheted a találati listát. A “Részletek”-re kattintva megismerheted az ajánlat részleteit és amennyiben felkelti érdeklődésedet, a hirdetésre azonnal jelentkezhetsz. Amennyiben regisztrált felhasználó vagy, lehetőség van a hirdetés megjelölésére, hogy későbbi időpontban jelentkezess rá. A megfelelő ajánlat megtalálásában segítségre lehet a keresési szempontjaidnak megfelelő ajánlat végén található Hasonló állások találati lista. Ha az ajánlat számodra nem megfelelő, de esetleg egy ismerősödöt érdekelheti, küldd tovább e-mailben vagy oszd meg valamely közösségi oldalon (pl. Facebook, LinkedIn, Twitter stb.).



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

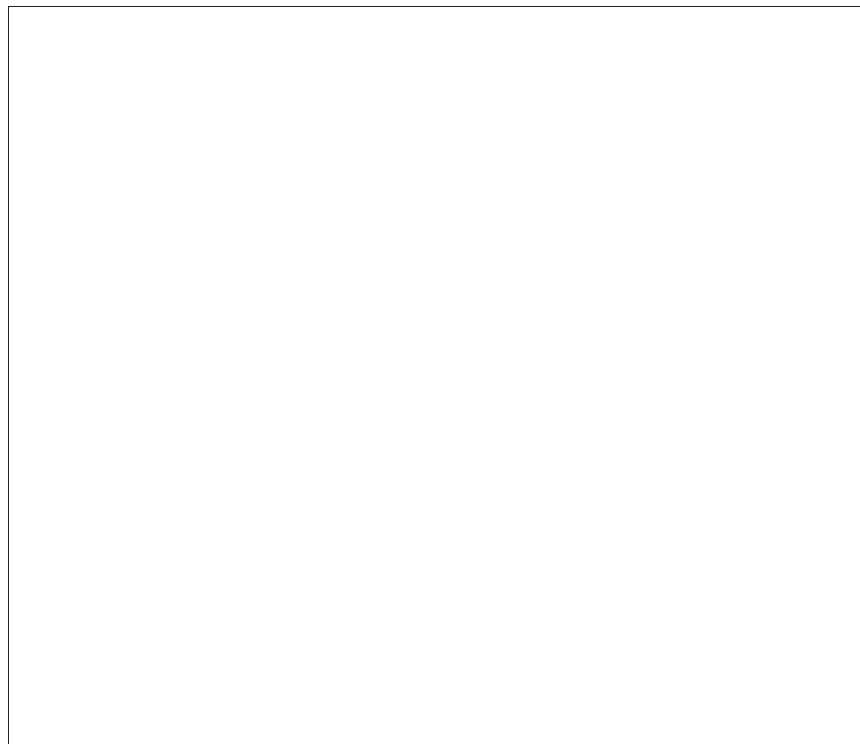
A Frissdiplomas.hu kifejezetten pályakezdő diplomásoknak szóló állásajánlatokat gyűjt össze. Keresőjében a pozíció neve vagy a tevékenységi terület megadásán kívül van lehetőség részletes keresésre is, amellyel már város, munkaidő és az állás betöltéséhez szükséges nyelvtudás szerint is szűkíthetők a találatok. A honlap a munkalehetőségek mellett önismereti, karriertervezési tanácsokkal, álláskeresői hírekkel is segíti a friss diplomásokat, valamint tippeket ad az álláskeresés technikájának elsajátításához, az önéletrajz elkészítéséhez, az állásinterjúra való felkészüléshez, illetve bemutatja az első munkanapok és beilleszkedés legfontosabb lépéseit is.

A multinacionális cégek számtalan álláslehetőséget kínálnak. A multinacionális cégek általában vonzó juttatási csomagot ajánlanak, azonban ezért cserébe felkészültséget és gyakorlati tudást várnak el. Hasonlóan fontos a motiváltság, az elköteleződés és a nyitottság a fejlődésre. Ezen cégek gyakran saját karrier oldallal rendelkeznek, ami azt jelenti, hogy a cég saját internetes oldalán tudsz böngészni és jelentkezni az álláshirdetésekre.

Néhányat meg is említünk:



<https://karrier.tesco.hu/>



I.9. Közlekedési lámpa¹¹

A közlekedési lámpa a továbbhaladás ellenőrző pontja. Három színe a következőképpen értelmezhető:

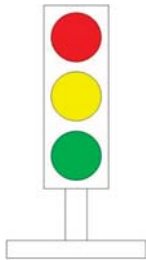
A *zöld* jelenti mindazt, ami lehet, kell, szabad, ami a célunk felé visz, ami kifejezetten ajánlott.

A *sárga* mutatja azokat, amelyekkel óvatosan érdemes bánni, mert nem visznek egyértelműen a céljaink felé. Valamennyi megengedhető belőlük, de fontos, hogy ne vigyük túlzásba őket.

Ami *piros*, az tilos. Ezeket kerüljük, mert egyértelműen nem a céljaink felé visznek.

¹¹ Járdán Tamás-Pataki Anna: A coaching by drawing módszer. Hogyan indíts el változást egy rajzzal? Bp., 2021. HVG Könyvek

A lámpáknál szabadon választhatjuk meg, hogy milyen kapcsolódó dolgokat rögzítünk: tevékenységeket, vágyakat, attitűdöt¹², szándékot, új szokásokat, illetve akár kérdéseket, bizonytalanságot is.



Zöld lámpához kapcsolódó kérdések:

- Mi az, ami előrevisz téged?
- Mi az, amit meg kell tenned a célod elérése érdekében,
- Mi az, ami fejleszt?
- Mi az, amit bátran tehetsz? És még mit?
- Milyen kapcsolódó kérdéseid, gondolataid vannak, amelyeket még fontosnak tartasz?

Sárga lámpához kapcsolódó kérdések:

- Mivel kell óvatosnak lenned?
- Miből kell kevesebb?
- Mi az, amiben a mértéktartás fontos lehet?
- Mi az, aminek a gyakoriságára érdemes odafigyelni?
- Mi az, amit érdemes megfontonod? És még mit?
- Milyen kapcsolódó kérdéseid, gondolataid vannak, amelyeket még fontosnak tartasz?

Piros lámpához kapcsolódó kérdések:

- Mit kell elkerülnöd?
- Mire mondj nemet?
- Mit tilos megtenned?
- Mit nem érdemes tenned? És még mit?
- Milyen kapcsolódó kérdéseid, gondolataid vannak, amelyeket még fontosnak tartasz?

¹² Hozzáállás, viszonyulás valamihez, vagy valakihez, magatartás, viselkedés.



<https://dreamjo.bs/hu>

A Dreamjo.bs állásportálon profilokat alkotnak a munkáltatók, a közösségi oldalakhoz hasonlóan. Az álláshirdetésekből a cégek missziója, leendő kollégák, az iroda fotója és még sok egyéb szerepelhet, amit az álláshoz kedvet csinálhat a munkáltató szerint.



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

A jobinfo Magyarország egyik legrégebbi és legnagyobb részletesen kereshető állás adatbázisa.



<https://nfsz.munka.hu/>

Aktív segítség álláskeresőknek és munkáltatóknak. A Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (a továbbiakban: NFSZ) a munkaközvetítő tevékenységét a szolgáltatást kérőkkel és a foglalkoztatókkal együttműködve folytatja. A munkaerő-közvetítés alapvető célja, hogy az álláskeresőket és a szolgáltatást kérőket a legmegfelelőbb álláshoz segítse, a foglalkoztatók elvárásainak legmegfelelőbb munkát kereső személyt közvetítse ki. Az állami foglalkoztatási szerv részéről nyújtott munkaerőpiaci információnyújtás olyan szolgáltatás, mely tájékoztatást nyújt a helyben, vagy a térségben elérhető foglalkoztatási lehetőségekről. Elősegíti az elhelyezkedést, ön foglalkoztatást (vállalkozóvá válást), információt nyújt a térségben elérhető tanulási lehetőségekről, a régió, a megye, valamint a kistérség munkaerőpiaci helyzetéről, a munkaerőkereslet és -kínálat helyi jellemzőiről, az öntájékoztatói lehetőségekről, a foglalkoztatást elősegítő támogatásokról és szolgáltatásokról, a helyileg elérhető munkaerőpiaci programokról.

2. Népszerű online álláskeresők

Magyarország

Az alábbi álláskereső oldalak igen látogatottak, számos álláshirdetéssel és regisztrált taggal rendelkeznek, valamint plusz, igen hasznos egyéb szolgáltatást is tudnak nyújtani.



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

A profession.hu álláskereső portálja egyszerű felépítésű és folyamatosan frissülő tartalommal rendelkezik. A profession.hu az egyik legnépszerűbb álláskereső oldal az interneten. A nyitóoldalon szakterületi, valamint munkavégzés helye szerinti felosztásban láthatók a hirdetések - megkönnyítve ezzel a keresést a honlapon. Külön csoportban is megtalálhatjuk, és így egy kattintással elérhetjük a részmunkaidős és pályakezdő munkalehetőségek listáját. Ezen az oldalon is feltölthető önéletrajz, illetve elmenthetők a kinézett állások és a keresések.



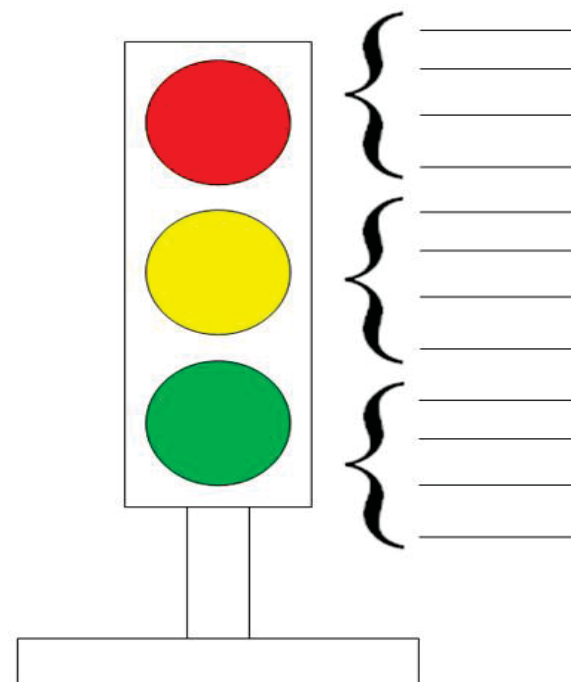
<http://www.cvonline.hu/>

A CV Online az egyik legrégebben működő álláskereső oldal, amelyen kulcsszó, tevékenységi terület és a munkavégzés helye szerint is böngészhetünk a munkalehetőségek között, de emellett többféle, ingyenes szolgáltatást is igénybe vehet az oldalon regisztrált álláskereső. Ilyen például a saját profil létrehozása, a jelentkezések nyomon követése, az állásértékelők rendszerezése, de találhatók az oldalon CV (=szakmai önéletrajz) és motivációs levélminták, munkaerőpiaci hírek, álláskereséssel kapcsolatos legfrissebb trendek és tanácsok, valamint úgynevezett fizetés varázsló, mellyel bárki összehasonlíthatja fizetését másokéval.



<https://jobline.hu/>

A Jobline a HVG 2000 óta működő álláskereső portálja, melyen a pályakezdőknek szóló munkalehetőségek külön összegyűjtve találhatók meg. Lehetőség van saját profil létrehozására, melyben elmenthetjük a kinézett álláshirdetéseket, a keresési feltételeinknek megfelelő, friss munkalehetőségekről értesítést kapunk. Az oldalon a karriertippek és munkaerőpiaci hírek között is böngészhetünk.



I.10. Hagyok időt magamnak¹³

Vannak dolgok az életben, amit nem lehet siettetni. Hiába vagyunk tisztában ezzel az alapvetéssel, ha valami nem sikerül elsőre, vagy valamit nem kapunk meg azonnal, feszültté válhatunk, megkérdőjelezhetjük saját képességeinket, rátermettségünket. Pedig rengeteg dolog van, amihez idő kell!

A türelem nem passzív várakozást jelent, hanem lehetőséget a felkészülésre, az összpontosításra, a mérlegelésre. Megtanít a kitartásra és a mértékletességre, egyszerre a megértés, a tolerancia és az önkontroll próbája is.

Jó hír! A türelem fejleszthető: odafigyeléssel és gyakorlással. Lehet, hogy elsőre nehezebben fog menni, de minél tudatosabbá válsz, és minél többet gyakorlod, annál jobban fog menni.

*"Ne sűrgesd az időt: semmivel ne kapkodj, sehová ne siess. Legyen időd kívánni, amíg a dolgok megérkeznek hozzád."*¹⁴

¹³ Pál Kata Dorottya - Sas Eszter Krisztina: Kreatív önismereti határidőnapló. Út önmagunkhoz. Bp., Kulcslyuk Kiadó, 2021.

¹⁴ Boldizsár Ildikó (1963-, magyar): mesekutató, meseterapeuta, etnográfus.

Hol helyezkedsz el az alábbi skálán?

Hol helyezkedsz el az alábbi skálán?
türelmetlen ○○○○○○○○ türelmes

Mi tesz különösen türelmetlenné?

Az életed mely területén szeretnél türelmesebb lenni?

Milyen lépéseket teszel annak érdekében, hogy türelmesebbé válj?

Egyéb nyelvek

Írjon be egy nyelvet

Írjon be egy nyelvet

Kommunikációs készségek

Szervezési/vezetői készségek

Munkával kapcsolatos készségek

Számítógép-felhasználói
készségek

Egyéb készségek

Járművezetői engedély(ek)

KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓK

Publikációk
Prezentációk
Kutatások/projektek
Konferenciák
Képzések
Díjak és kitüntetések
Tagságok
Referenciák

MELLÉKLETEK

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

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

Ismertesse kommunikációs készségeit. Részletezze, hol sajátította el őket. Például:
• jó kommunikációs készség, amelyet értékesítési munkám során szereztem

Ismertesse szervezési/vezetői készségeit. Részletezze hol sajátította el őket. Például:
• vezetői készség (jelenleg egy 10 emberből álló csapatért felelek)

Ismertesse a munka szempontjából fontos további készségeit, amelyeket még nem említett korábban.
Részletezze, hogy hol sajátította el őket. Például:
• tapasztalat a minőségellenőrzési folyamatok terén (jelenleg a minőségellenőrzésért felelek)

Ismertesse számítógép-felhasználói készségeit. Részletezze, hol sajátította el őket. Például:
• Microsoft Office™ eszközök magas szintű használata

Ismertesse egyéb fontos készségeit, amiket még nem említett. Részletezze, hogy hol szerezte őket.
Például:
• ács szakmában való jártasság

Jelezze a járműkategóriá(ka)t. Például:
• B kategória

Sorolja fel fontosabb publikációit, prezentációit, kutatásait/projektjeit, konferenciákat, képzéseket, díjakat és kitüntetéseit, tagságait, referenciáit. Törölje a bal oszlopban lévő rovatokat, ha nem szükségesek.
Példa publikációra:
• Hogyan írjunk sikeres önéletrajzot, Europass Kiadó, Budapest, 2012
Példa kutatásra/projektre:
• A bajai új közkönyvtár főépítésze: tervezés, tendereztetés, a kivitelezés felügyelete (2008-2012).

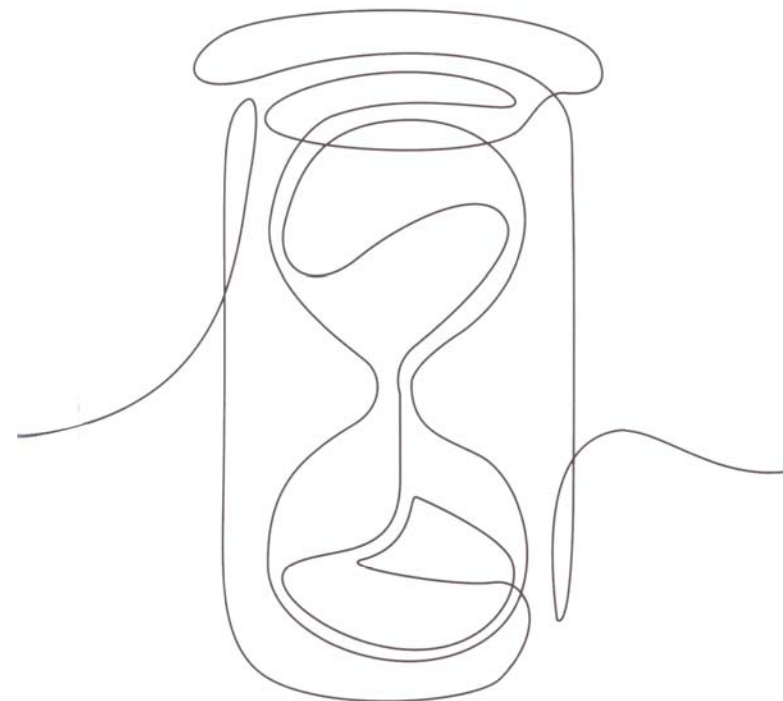
Sorolja fel az önéletrajzhoz csatolt dokumentumok listáját. Például:
• diplomák és egyéb végzettségeket igazoló dokumentumok másolata;
• munkaviszonyról vagy munkavégzésről szóló igazolás;
• publikációk vagy kutatások.

Melléklet

1. EU-pass önéletrajz minta

SZEMÉLYI ADATOK	
Adja meg vezetéknévét és utónevét	
[Nem kötelező minden címsort kitölteni. Kérjük, törölje az üresen hagyott rovatokat.]	
	 Adja meg lakcímét: ország, irányítószám, város, utca, házszám
	 Adja meg telefonszámát  Adja meg mobilszámát
	 Adja meg e-mail címét
	 Adja meg honlapja elérhetőségét
	 Adja meg azonnali üzenetküldő alkalmazásának típusát (pl. skype) Adja meg a fenti alkalmazásban használt azonosítóját
Neme Adja meg nemét Születési dátum nn/hh/éééé Állampolgárság Tüntesse fel állampolgárságát	
BETÖLTENI KÍVÁNT MUNKAKÖR POZÍCIÓ / BEOSZTÁS KERESETT MUNKAKÖR MEGPÁLYÁZNI KÍVÁNT TANULMÁNYOK	
Írja be a betölteni kívánt munkakört / pozíciót vagy beosztást / a keresett munkakört / megpályázni kívánt tanulmányokat (törölje a bal oszlopból a felesleges rovatokat)	
SZAKMAI TAPASZTALAT	
[Szakmai tapasztalatait egyesével, külön-külön mutassa be, a legutóbbival kezdve, fordított időrendi sorrendben.]	
Adja meg az időtartamot (től-ig)	Tüntesse fel foglalkozását/pozícióját Adja meg a munkaadó nevét és székhelyét (ha szükséges, adja meg teljes címét és honlapját) • Tüntesse fel főbb tevékenységeit és feladatköreit Tevékenység típusa vagy ágazat Töltse ki a tevékenység típusának/ágazatnak megadásával
TANULMÁNYOK	
[Minden egyes képzést külön tüntessen fel, a legutóbbival kezdve, fordított időrendi sorrendben.]	
Adja meg az időtartamot (től-ig)	Írja be a megszerzett végzettséget/képesítést Adja meg a képzés EKKR szerinti besorolását, ha van ilyen Adja meg az oktatási/képzési intézmény nevét és címét (amennyiben szükséges, az országot is) • Sorolja fel a főbb tantárgyakat vagy az elsajátított készségeket
SZEMÉLYES KÉSZSÉGEK	
[Törölje az üresen hagyott rovatokat.]	
Anyanyelve	Írja be az anyanyelvét

Gondold végig, miben szeretnél több időt hagyni magadnak, mivel kapcsolatban szeretnél türelmesebb lenni önmagaddal! Az alább látható homokórát töltsd fel több különböző színű homokkal, azokat a dolgokat szimbolizálандó (megjelenítendő), amelyek kapcsán több türelmet szeretnél tanúsítani magad és /vagy mások irányában.



II.

"Nem tudod megváltoztatni, ami történt, amit tettél vagy amit veled tettek. de dönthetsz, hogy most hogyan élsz."
(Edith Eve Eger¹⁵)

II.1. Az értékrendet tükröző célok

Az értékrend azon alapelvek csoportja, melyek értelmet adnak életünknek, és lehetővé teszik, hogy kitartsunk a hányattatások ellenére is. Időnként érdemes egy pillantást vetnünk magunkra ahhoz, hogy rájójunk, mely értékek állnak legközelebb hozzánk, a szívünkhöz.

Javasoljuk, nézd át a gyakori értékek listáját a következő oldalon. Karikázd be azt a három értéket, amelyet leginkább közel érzel magadhoz. Ha muszáj háromnál többet választanod, akkor is próbálj hat alatt maradni, hogy a listád ne legyen túl nagy.

Alázat	Figyelmesség	Munka
Barátság	Gyakorlatiasság	Művészi érzék
Bátorság	Gyapapodás	Nagylelkűség
Befogadó természet	Hála	Nyitottság
Béke	Harmónia	Nyugodtság
Beteljesedés	Hit	Optimizmus
Biztonság	Humor	Óvatosság
Boldogság	Hűség	Önállóság
Bölcsesség	Igazság	Önzetlenség
Céltudatosság	Intuicio ¹⁷	Öröm
Család	Irányítás	Őszinteség
Csend	Izgalom	Produktivitás ¹⁹
Éberség	Játék	Spiritualitás ²⁰
Egészség	Jellemfejlődés	Spontaneitás ²¹
Egyediség	Kapcsolatok	Stabilitás ²²
Egyenlőség	Kedvesség	Szabadság
Egyszerűség	Kitartás	Szavahihetőség
Együttérzés	Kiválóság	Szépség
Elégedettség	Kíváncsiság	Szerelem
Elfogadás	Kockázatvállalás	Szeretet
Elköteleződés	Korrektség ¹⁸	Szolgálat
Empátia	Közösség	Tanulás természet
Energia	Kreativitás	Tetterő
Eredetiség	Leleményesség	Tisztesség
Érettség	Lelkesedés	Tudás
Erő	Magabiztosság	Tudatosság
Értelem	Megbízhatóság	Türelem
Etikusság ¹⁶	Megértés	Ügyesség

¹⁵Edith Eva Eger (1927-) magyar zsidó származású pszichológus, aki az Egyesült Államokban praktizál. Holokauszt-túlélő. A poszttraumás stressz szindróma (egyfajta védekezési mechanizmus, amely traumatikus események után lép fel) kezelésének specialistája.

¹⁶ A jóra való késztetés; a személy természetes és alapvető szándéka a jóra; arra, hogy segítse önmaga és mások életét anélkül, hogy kárt okozna.

¹⁷ Ösztönös megérzés.

Milyen a sikeres álláskereső?

Az álláskereső alapvető célja nem állást találni, hanem olyan állást találni, ami megfelel nekünk, és amivel elégedettek vagyunk.

Elengedhetetlen az önismeret, hogy tudjuk, kik vagyunk és mit szeretnénk.

Fontos, hogy jól ismerjük az erősségeinket, képességeinket, esetleges hiányosságainkat!

Legyen információnk a beöltendő pozícióról!

Legyenek konkrét céljaink!

Milyen munkát akarunk? Felejtjük el azokat a válaszokat, hogy: "mindegy", "bármilyen", "bármilyen".

II.10. Ajándék magamnak

Kösd össze a számokat/pontokat! A tiéd... megérdemled.



Álláskeresés előtt

Tudd, hogy mit akarsz!

Legyünk tisztában azzal, hogy mivel szeretnénk foglalkozni!

Mi illik legjobban a végzettségünkhöz?

Csapatban vagy inkább egyedül szeretünk dolgozni?

Ellenőrzés mellett vagy felügyelet nélkül?

Légy tisztában az elvárásokkal és tájékozódj!

Minél több információt összegyűjteni a kizemelt céggel és az általa kínált állással kapcsolatban

A cég tevékenységi köre, cégen belüli lehetőségek, a kínált pozícióval kapcsolatos feladatok és elvárások

Milyenek az előrelépési lehetőségek?

Fegyelem Fejlődés	Méltányosság Méltóság	Virtuozitás ²³
----------------------	--------------------------	---------------------------

Amennyiben szerepelt az értékeid között a munka, vagy legalábbis gondoltál rá, vagy ha nem is gondoltál rá, de fontosnak tartod, akkor célszerű szabadulás után legális munkát vállalni.

Miért jó a munka?

- Állandó jövedelmet biztosít;

- a bejelentett munkával biztosítottá válsz, azaz jogosult egészségügyi ellátásra;

- időskorunkban jól jöhet a nyugdíj;

- a munka strukturálja a napot, rendszert teremthet életünkben (munka-szabadidő-pihenés, stb.);

- szociális kapcsolatokat biztosít (emberek között vagyunk);

- valami hasznos tevékenységet végzünk (társadalmi hasznosságtudatot biztosít);

- biztosíthatja a flow élményt (ha szeretjük a munkánkat, el tudunk mélyülni benne, boldogságérzetet ad);

- biztosíthatja a napi kihívásokat, ezzel személyiségünk fejlődhet;

- és még?.....

.....

.....

Ha van még ötleted, írd a kipontozott részre!

„A munka megóv minket a három fő rossztól: a szegénységtől, az unalomtól és a bűntől. “
(Voltaire: Candide avagy az optimizmus)²⁴

II.2. Az általam keresett állás képe

Alább egy virágot látsz - töltsd ki a virág szirmait! Mindez lehetőséget biztosít arra, hogy végiggondold: milyen ismeretekkel, érdeklődési körökkel szeretnél foglalkozni, illetve, hogy milyen egyéni képességekre támaszkodhatsz a munkakeresés során. Azt is végig tudod gondolni, milyen munkakörülmények fontosak számodra!

¹⁸ Mások jogos érdekeit elismerő (személy), aki tisztességesen dönt, cselekszik, és ez megfelel a közösség, a társadalom erkölcsi elvárásának.

¹⁹ Termékenység, termelőképesség.

²⁰ Olyan világnézeti formák, amelyek elsősorban a szellemi, természetfeletti erők, illetve a lélek értelmezésén, magyarázatán alapulnak.

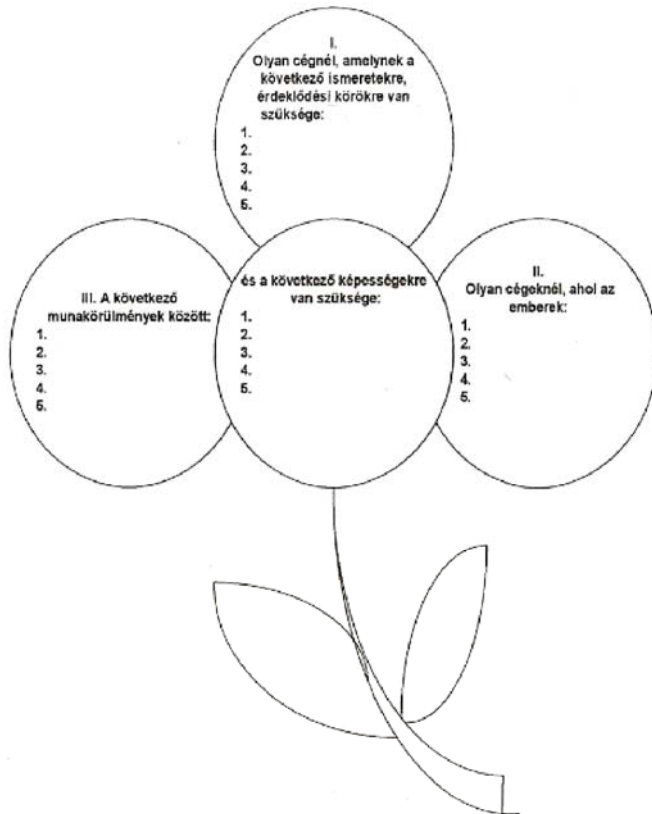
²¹ Ösztönösség, közvetlenség.

²² Tartós változatlanlanság.

²³ Mesteri tökéletesség.

²⁴ Candide vagy az optimizmusról: Voltaire francia filozófus, író, 1759-ben megjelent kisregénye.

A VIRÁG
Az általam keresett állás képe



II.3. Milyen színű vagyok? Négy szín kérdőív²⁵

Válaszd ki a négy jellemzőpár közül azt, ami leginkább jellemző rád/ leír téged, és karikázd be az előtte lévő betűt. A végén add össze a betűket (pl. 2 A, 3 B, stb. - ha összeadod a számokat, 25-nek kell kijönnie!).

²⁵ DISC személyiségteszt rövidített változata, amit gyakran alkalmaznak a munkáltatók. A DISC (Négy szín teszt) viselkedési stílust mérő teszt. Négy viselkedési típust különböztet meg, a mozaikszó ezekből ered: domináns (Dominance), befolyásoló (Influence), kitartó (Steadiness), szabálykövető (Compliance).

II.9. Az álláskeresés folyamatának gyors összegzése

Jelentkezés... online vagy offline?³⁸

Online:

Karrier portálok

Rengeteg hasznos funkció
Lehetőség van konkrét munkaterület szerint keresni
Feltölthetjük az önéletrajzunkat
Értesítéseket és hírlevelet kérhetünk
Hasznos segédletek, cikkek és tesztek

Vállalati karrier oldalak

e-mail cím a személyi ügyekért fellelős munkatárs eléréséhez
pontos leírást találhatunk a karrierlehetőségekről

Offline

Napilapok
Hetilapok
Szakmai lapok

Egyéb hasznos lehetőségek

Munkaügyi központok / Foglalkoztatási Osztályok

Országoként különböző elnevezés, de mindenhol megtalálhatók
Tanfolyamok, tréningek szervezése, tanácsadás

Állásbörzék

Személyes találkozásra és tájékozódásra kiválóak
Fontos, hogy felkészülten érkezzünk!

Networking - kapcsolati tőke

Az egyik legjelentősebb álláskeresési csatorna.
Érdemes listát írni a potenciális kapcsolatainkról, akik segíthetnek az álláskeresésben.
Közöljük minél több emberrel, hogy állást keresünk.

³⁸ Mellékletben találod néhány ország legnépszerűbb álláskeresési portáljait.

II.8. A szakmai önéletrajz alapja

MAGAMRÓL

SZAKMAI TAPASZTALAT

KÉPESSÉGEK

TANULMÁNYOK

EGYÉNI SIKEREIM

NYELVEK

ÉRDEKLŐDÉS

1.	A gondos és elemző B állhatatos és odafigyelő C befolyásoló és teátrális D jó stratégia és nyomuló	14.	D erős akaratú és célratörő A érvekre és tényekre koncentrálnó C érzelmileg motivált és magával ragadó B odafigyelő és érzékeny
2.	C szeretetreméltó és gyors B megbízható és visszafogott D erőteljes és célorientált A rendszeres és logikus	15.	A rendszerben gondolkodó C vidám és népszerű B békítő és megnyugtató D iránymutató és erőt adó
3.	B nyugodt és kiegyensúlyozott D eltökélt és domináns C vidám és társaságkedvelő A pontos és részletekbe menő	16.	C meggyőző és mozgékony D határozott és azonnal cselekvő A fegyelmezett és lépésenként haladó B toleráns és nyugodt
4.	D önbizalommal teli és dinamikus A rendszerető és tömören fogalmazó B családis és kiegyensúlyozott C beszédes és könnyed	17.	B empátiával teli és türelmes A független szellemű és fegyelmezett D feladatorientált és kompetitív C vitára kész és spontán
5.	A logikus és tisztafejű D egyenes és megkérdőjelező B hűséges és alkalmazkodó C emberszerető és aktív	18.	C másokra hatni tudó és impulzív B odafigyelő és másokkal törődő A nem részre hajló és objektív D versenyre hívó és célratörő
6.	B kapcsolatépítő és elfogadó C kifejező és reménnyel teli D hatalmat gyakorló és önérvényesítő A gondolkodó és önálló	19.	A rendszerben gondolkodó és felkészült D bátor és független C nyitott és extrovertált B tanácsadó és másokkal törődő
7.	C meggyőző és rábeszélő A kérdező és elgondolkodó D gyorsan reagáló és kezdeményező	20.	D jól kommunikáló és erős akaratú C spontán és ötletekkel teli A a dolgokat átgondolni szerető és

A mellékletben találisz EU-pass szakmai önéletrajz mintát.

	B megbízható és korrekt		racionális B békéltető és harmóniára törekvő			
8.	D eltökélt és önbizalommal teli C társaságkedvelő és vidám B hűséges és segítőkész A megbízható és korrekt	21.	A jól szervezett és elgondolkodó B türelmes és másokat támogató D erős és hatékonyan érvelő C másokat bevonó és nyitott			
9.	B érzékeny és diplomatikus A pontos és kimért C bátorító és elismerő D eredményorientált és gyors	22.	D objektív és kihívó B nyugodt és békés A tényekhez és konvenciókhoz ragaszkodó C étellel teli és befogadó			
10.	D felelősségteljes és határozott B visszafogott és együttműködő C nyitott és társaságkedvelő A részletekbe menő és pontos	23.	C lelkesítő és energiát sugárzó D előrevívő és gyakorlatias B figyelmes és másokkal törődő A részletekbe menő és fókuszált			
11.	C együttműködő és impulzív A racionális és tényszerű B kiegyensúlyozott és kedves D feladatra koncentráló és praktikus	24.	B támogató és hűséges D független és bátor A elemző és alapos C társaságkedvelő és étellel teli			
12.	A elemző és alapos C barátságos és szórakoztató D versenyszellemű és irányító B jóindulatú és segítőkész	25.	A óvatos és pontos D egyenes és célratörő C optimista és feldobott B elfogadó és megbízható			
13.	B közvetlen és bizalommal teli C érzelemmel teli és lelkesítő A objektív és elemző D aktív és irányító	A (kék)	B (zöld)	C (sárga)	D (piros)	

- 9 éves ráktúlélő:

"Betegségem átok volt, de barátokra leltem."

- Vagy egy másik fiatalember:

"Apa meghalt, anya beleőrült. Én is."

- Az emberi élet szakaszai (George Saunders)³⁷:

"Kicsiből nagyok leszünk, összemegyünk, végül eltűnünk."

Foglald össze az életed 6 szóban!

³⁷ Amerikai író (1958-).

Neked mi segít, ha stressz ér? Az alábbiakban gyűjtsd össze a legjobb stresszkezelési módszereid!

STRESSZKEZELÉS ÚJRATÖLTVE

☞
☞
☞
☞
☞ ÉS MÉG MI?
☞
☞
☞
☞

II.7. Hatszavas szabály: hogyan foglaljuk össze életünket hat szóban?³⁵

Manapság a tömörítés, gyors és hatékony információk korszakát éljük. Vajon sikerülhet/sikerülne az életünket összefoglalni csupán hat szóban?

A történet szerint Ernst Hemingway³⁶ író barátaival iszogatót egy New York-i étteremben. Mindenféléről beszélgettek, ahogy ez már lenni szokott, míg egyszer csak felmerült, milyen hosszú a jó regény. Hemingway azt állította, hogy ő hat szóban is meg tud írni egyet. A többiek tíz dollárt tettek rá, hogy nem fog menni. Erre Hemingway a következőt írta egy szalvétára:

"Eladó egy pár babacipő, sosem hordták."

Hat szó, amelyek mögött szörnyű tragédia rejlik. Akinek ezt olvasva nem szorul össze a torka, annak köből van a szíve.

További példák:

- 27 éves fiatalember, akit elhagyott a szerelme, hat szóban így foglalta össze a jelenlegi életét:

" Még mindig két személyre főzök kávé."

³⁵ In: Mikael Kroggerus - Roman Tschappeker: 44 kommunikációs modell. A hatékony önkifejezés és eredményes együttműködés könyve. Bp., HVG Kiadó, 2020.
³⁶ Ernest Miller Hemingway (1899- 1961) amerikai, irodalmi Nobel-díjas regényíró, novellista, újságíró.

Tehát: milyen színű vagy?

kék szabálykövető Compliance	zöld kitartó Steadiness	sárga befolyásoló Influence	piros domináns Dominance
------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

A lenti táblázatból láthatod a színek jellemzőit.

kék	zöld	sárga	piros
erősségek			
tudáscentrikus és részletező tesztelő kérdéseket tesz fel alaposan utánajár a dolgoknak a szakértelem légköre veszi körül	hosszú távú és mély kapcsolatokat épít ki ösztönösen jól meg tud hallgatni másokat őszinte és melegszívű kitartó	gyorsan épít ki kapcsolatokat barátságos és közvetlen rugalmas és jó a fantáziája jó előadói készséggel rendelkezik	magabiztos, határozott szereti a kihívó feladatokat összpontosít befolyásol másokat
gyengeségek			
nehéz vele először kapcsolatot teremteni kérdései bírálónak vagy érzéketlennek tűnnek átnézhet mások érzésein lényegtelen részletezésbe bocsátkozhat	lassan alkalmazkodik nem igazán lelkes a döntések meghozatalában kerüli az elutasítást a nehézségeket hajlamos személyes konfliktusként megélni	néha hiányzik az összpontosítás sokaknak túl lezsernek tűnik nem túl gondos a tervezésben és utókövetésben elvesztheti az érdeklődését	nem túl figyelmes hallgató arrogánsnak ²⁶ tűnhet túl erőszakos lehet nem vár visszajelzésre
viselkedés			
feladatközpontú és introvertált ²⁷ önálló és módszeres a feladat fontos pontos, elemző lelkiismeretes, pontos, precíz tényfeltáró diplomatikus	emberközpontú és introvertált igazi csapatjátékos lassú tempó és megnyugtató stílus kedves, türelmes higgadt őszinte, megértő szoros emberi kapcsolatok a fontosak	emberközpontú és extrovertált ²⁸ az emberekhez bizalommal közeledik nyílt és közvetlen önbizalommal teli, meggyőző lelkes, derűlátó népszerű, társaságkedvelő időnként felületes elfogulatlan, optimista	feladatközpontú és extrovertált közvetlen és független célratörő, eredményorientált domináns, versengő gyorsan dönt, kezdeményező, merész határozott és tetterős
személyes stílus			
részletekbe menő kérdések	lassú közeledés a témához	lelkes és szociális ²⁹ gyors ütem	direkt, közvetlen magabiztos

²⁶ kihívó, szemtelen, pökhendi, lenéző
²⁷ Nehezen barátkozó, befelé forduló típusú, külső világtól elforduló.
²⁸ Könnyen barátkozó, rendszerint a külvilág felé forduló.
²⁹ Barátságos.

kimérttség üzleti fókusz minimális arcjáték megfontolt válaszok	olykor habozik lassabb beszéd szünetet tart a válasz előtt „kérdő” stílus	közvetlen stílus sok mosoly és gesztus olykor komolytalannak, nyeglének tűnhet	olykor közbevág lényegre irányuló kérdések „utasító” stílus
testbeszéd			
visszafogott keves mimika nincs testi kontaktus merev test üzletszerű	nyugodt, visszafogott megszakított szemkontaktus lágy kézfogás keves gesztus ne érintsd meg	nyitott, reagál több mimika több testi kontaktus laza testtartás	előrehajol teljes szemkontaktus agresszív türelmetlen több gesztus erős kézfogás
verbális stílus³⁰			
fegyelmezett keves érzés monoton üzletszerű kritikus szórszálhasogató nyers	kérdez lassúbb csendesebb előbb gondolkodik diplomatikus elhallgat	érzelmesebb élénk laza kifejező személyes kérdéseket tesztel	parancsoló gyors kitölti a csendet magabiztos gyors válasz spontán
kék	zöld	sárga	piros
egy jó napon ...			
óvatos precíz körültekintő formális elemző tárgyilag	gondoskodó türelmes megosztó nyugodt kedves megbízható	társasági nyílt dinamikus lelkes meggyőző fantáziadús	versenyző elszánt határozott céltudatos irányító erős akaratú
egy rossz napon ...			
gyanakvó rideg határozatlan kritikus mégjelölő	konok szelíd magába forduló makacs konfliktuskerülő	szétszórt ingerlékeny szószátyár indiszkret kapkodó	agresszív ellenőrző hatalmaskodó intoleráns ellentmondást nem tűrő
Ha vele kommunikálsz, ezt tedd:			
Légy felkészült és alapos! Írd le a dolgokat! Adj időt a részletek átgondolására!	Legyél türelmes és támogató! Lassíts le a ritmusára! Kérdezd meg a véleményét, és hagyjál időt a válaszára!	Legyél barátságos! Legyél szórakoztató, ösztönző! Legyél nyitott és rugalmas!	Legyél egyenes, lényegretörő! Az eredményekre, a célokra összpontosíts!
Ha vele kommunikálsz, ezt NE tedd:			
Ne gyere közel, ne öleld át! Ne legyél nyeglé bizonyos kérdésekben!	Ne élj vissza a jó természetével! Ne kényszerítsd gyors döntésre!	Ne untasd a részletekkel! Ne kösd le rutinmunkával!	Ne bizonytalankodj! Ne az érzésekre figyelj! Ne vedd át az irányítást!

³⁰ A szóbeli közlés kifejezőmódja.

Mi a stressz?

A mindennapi szóhasználatban a stresszállapot szorongató, feszültségérzéssel megélt (negatív) állapotot jelent. Akkor jelentkezik, amikor az emberek fizikai, vagy pszichológiai jóllétüket veszélyeztető eseménnyel szembesülnek.

Valójában az alacsonyabb szintű stressz (eustressz) kihívást, izgalmat jelentő állapot.

„... a stressz az élet sója” – mondta Selye János³⁴, a magyar származású orvos-kutató, a stresszelmélet kidolgozója. Az optimális ingerszint teljesítmény fokozó.

A stresszélmény kiváltói a stresszorok, vagyis bármi, amit a személy károsnak, veszélyesnek, megterhelőnek, kimerítőnek minősít, és nem tudja leküzdeni. Tehát minden olyan életesemény stresszorrá válhat, amelyben túl magas az érzelmi telítettség. Bármely érzelem kiválthatja tehát, nemcsak a negatív, hanem a pozitív érzelmek is! A túl magas érzelmi telítettség teljesítmény rontó.

Élettani reakciók:

Rövid távon: „harcolj vagy menekülj” reakció

Hosszú távon:

- álmatlanság
- fejfájás
- emésztési zavarok
- szívritmus probléma
- szexuális zavar

Lelki reakciók:

- túlérzékenység
- aggodalmaskodás
- pánik
- depresszió
- harag, agresszió

Viselkedési válaszok a stresszre

- szorongás-jelek
- teljesítményromlás
- erőfeszítés csökkenése
- menekülési – elkerülési kísérletek
- munkahelyi erőszak, szabotázs,
- személyközi agresszió, düh

³⁴ Selye János (1907-1982) osztrák–magyar származású kanadai vegyész, belgyógyász, endokrinológus. (Az endokrinológia a belső elválasztású mirigyek – leginkább a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigyek, a mellékvese, a hasnyálmirigy – működésének élettanával, azok betegségeivel foglalkozik. A hormonzavarok kezelésével az endokrinológus szakorvos foglalkozik.)

II.6. Asszociációs gyakorlat a stresszről

Írj be minden szót, ami eszedbe jut a stresszről a következő ábrába, az üres karikákba!



Vajon a stressz mindig rossz?

.....

.....

.....

.....

Ne változtass a rutinon anélkül, hogy szólnál!	Ne lepd meg az utolsó pillanatban!	Ne kérd, hogy egyedül dolgozzon!	
a stressz jelei			
számonkérővé, megfontolttá válik szórszálhasogatás tartózkodó, visszahúzó	elcsendesedik, visszavonul, vagy megbántott ítélkezik, személytelen, ellenálló makacs, óvatos	túlzott reakciók, hiszti kötekedő, dogmatikus, bemerevedik vitatkozó kritikus és lázadó	agresszívva, türelmetlenné válik irritáló ³¹ , követelőző kioktató
a stressz okai			
információ, logika, struktúra hiánya időpocsékolás, elhamarkodott munka szórakozottság	igazságtalan bánásmód értékrend áthágása hirtelen változás megszakítások, időprés	túl hosszú és nagyon üzleties találkozó interakció hiánya személyes elutasítás módszeres lassúság	célzottság hiánya határozatlanság irányítás elvesztése inkompetencia érzete megbeszéltek be nem tartása késés
megoldás			
Kérj visszajelzést menet közben! Lásd el információkkal, mély elemzésekkel! Ne fecsérelj az idejét!	személyes kontaktus a bizalom helyreállítására megértő őszinteség Ne feszítsd a húrt! Hagyj neki időt!	rövid ideig terheld szakmai feladatokkal kerüld a megszégyenítést legyen lazább a találkozó	asszertivitás ³² Légy határozott, de előbb engedd, hogy kiengedje a gőzt! Engedd, hogy azonnal cselekedjen! Add kezébe az irányítást! Később lehiggadt újra elkezdheted! Kellő határozottsággal el lehet ismerni a hibát.

Jellemző Rád?

igen / nem

³¹ Ami bosszant vagy zavar valakit; dühöt kiváltó; bosszantó, ingerlő, idegesítő.
³² Önérvényesítés képessége.

Mely állítások, tulajdonságok, jelzők a legjellemzőbbek Rád? Mi illik Rád a fenti felsorolásból a legjobban?

Azon túl, hogy megtudtad, milyen színű vagy - fejlődött az önismereted, gondolkodtál magadról, stb. -, a táblázatban felsoroltakat a későbbiekben felhasználhatod az önéletrajzod megírásában, és/vagy állásinterjún, amikor beszélni kell majd magadról.

Ugyanis magunkról nem könnyű beszélni, de sokszor kerülünk olyan helyzetbe, hogy muszáj. Ilyenkor felvetődik kérdés, mit, mennyit és hogyan mondjunk el ebben a témában. Ezt helyzete válogatja (mást és máshogyan mondunk magunkról egy barátunknak, mást egy állásinterjún, még ha azonos jellemzőt is fogalmazunk meg).

Jó hír: gyakorolható, fejleszthető, hogy megfelelő helyen a megfelelőket közöljük magunkról, megfelelően árnyalva!

Nem vagyok

Amit utálok

Milyen vagy? Írj magadról a következő szempontok alapján!

Kedvencek (ide bármi jöhet, pl.: fekete szín, karácsony, lovaglás, a 911-es Porsche, a Family Guy, a rap, stb., szóval bármi - min. 10 db!)

Tulajdonságok (a legjellemzőbbek, lehetőleg valami hasonlatba, szólásba beleszőve, pl.: Ravasz vagyok, mint a róka. Fürge vagyok, mint a gyík. Viszont csökönyös, mint a számár, na az nem vagyok. stb.)

Nem vagyok (ide szintén tulajdonságok jönnek, pl.: türelmes, együttérző, szerény, stb.)

Amit utálok (ide 5 db jöhet, pl.: a mákos guba, az árulás, a téli latyak, stb.).

Kedvencek

Tulajdonságok

II.4. A mélység lakói³³

A gyakorlat elvégzéséhez először is takard le a megfejtést! Utána kövesd az alább olvasottak utasításait!

A tenger víz alatti világa olyan titkokat rejt, amelyeket elképzelni is alig tudunk. Végtelennek tűnő terei csábítják a kalandorokat, próbára teszik a tudományt, inspirálják a költőket, művészeket és mindazokat, akik a szívük mélyén romantikusak. Vonzerejének legegyszerűbb magyarázata, hogy az óceánban több van annál, mint ami elsőre látszik. A sima felszín alatt ismerős és fantasztikusan idegen lények milliói élnek, táplálkoznak, szaporodnak és pusztulnak el. Mintha a bolygó két különböző világból állna, amelyek csak most kezdik felfedezni egymást. A következő oldalon a keretben egy korallágacska képe látható. Ebben a feladatban egy (vagy több) polipot kell rajzolnod a kereten belül akárhová.



³³ In: Tadahiko Nagao Isamu Saito : Kokology 2. Bp., Könyvmolykiadó, 2010.

Megfejtés

Carl Jung, a pszichoanalízis egyik alapítója jegyezte meg, hogy a polip baljós, idegen külsejével, síkos, gerinctelen alakjával és minden irányba kinyúló karjaival gyakran jelenik meg a stressz és a szorongás szimbólumaként. Az általa alkotott rajz most némi fényt vet az életben jelenlévő stressz szintjére és természetére.

A rajzolt polipok mérete és száma az életben jelenlévő aggodalmak fontosságát és számát tükrözik. Egyetlen óriási polip arra utal, hogy egy nagy gond teljesen lefoglalja gondolataidat, míg a mindenütt nyüzsgő kisebb polipok azt jelzik, hogy úgy érzed, elborítanak a minden oldalról rád törő apró feszültségek és bosszúságok. Ha egy barátságos kis jószágot rajzoltál, amely vidáman úszkál föl-alá a hullámok alatt, szerencsés vagy! Senki sem mondta, hogy az életnek hideg, sötét szakadéknak kell lennie.

II.5. Tulajdonság lista

Az alábbiakban tematikusan tulajdonságokat találsz.

Munkához való hozzáállás:

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

Kommunikáció:

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

Emberi kapcsolatok, másokhoz való viszony:

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

Egyéni jellemzők:

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