



ORIENT ACTIVITY

JÓGYAKORLAT GYŰJTEMÉNY

ORIENT ACTIVITY PROJEKT



Erasmus+

ORIENT Activity
2020-1-HU01-KA202-078814

ORIENT Activity projekt



Jógyakorlatok gyűjteménye

Készítették:

Piarista Kilátó Központ

Tandem n.o.

Gyulafehérvári Caritas

Pályázat száma:

ORIENT Activity

2020-1-HU01-KA202-078814



A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósul meg.
A kiadvány tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság hivatalos álláspontját.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető.....	4
Jógyakorlat bemutatás – Piarista Kilátó Központ.....	6
Jógyakorlat bemutatás – TANDEM n.o.....	36
Jógyakorlat bemutatás – Gyulafehérvári Caritas.....	62
Összefoglalás.....	72

BEVEZETŐ

Az ORIENT Activity projekt célja a partnerszervezetek szakmai tudásának folyamatos fejlesztése, az egymástól tanulás, új módszerek, eljárások, korszerű technológiák megismerése volt.

A projektben részt vevő szervezetek célja a fiatalok, különösen a szakképzésben tanulók életpálya-tervezésének és munkaerőpiaci beilleszkedésének támogatása. Mindhárom partner egy-egy olyan példaértékű jógyakorlattal rendelkezik, amely újszerűnek tekinthető a többi résztvevő országában.

A **Piarista Kilátó Központ** tapasztalata a szakképzésben tanuló fiatalok pályaorientációjához kötődik, a diákokkal és az ott dolgozó pedagógusokkal, mesterekkel való együttműködés eredményei más országokban is hasznosíthatók. A GÖD 2.0 modellprogramot a Szakképzés 4.0 stratégia is mint jógyakorlat említi meg, sőt külön foglalkozik az orientációs, kompetencia-fejlesztő év lehetőségének bevezetésével azon fiataloknak, akik bizonytalanok a pályaválasztásban, vagy az általános iskolát kompetenciahiánnyal fejezik be. Az orientációs évfolyam számára kidolgozott életpálya-modul 6 kompetenciaterület fejlesztésével segíti a diákok pályaorientációját, hatékony munkaerőpiaci felkészülését.

A **TANDEM n.o.** egy olyan komplex programot dolgozott ki és tesztelt hosszú évek alatt, amely egyesíti az önismeret, pályaismeret és életpálya-tervezési kompetenciafejlesztés területeit. Teszi mindezt egyénre szabottan, élményalapúan, a tapasztalati tanulás eszközeivel. Az Euroguidance által díjazott „Mesterségem CÍMERRE” pályaválasztási program három pilléren alapul:

1. Önismeret
2. Pályaismeret
3. Munkaerőpiaci ismeretek

A **Gyulafehérvári Caritas** a hátrányos helyzetű és NEET (foglalkoztatásban, oktatásban vagy képzésben részt nem vevő) fiatalok elérésében, fejlesztésében és munkaerőpiaci integrációjának támogatásában erős és példaértékű projekt tapasztalattal bír. A „Find Your Way to the World of Work” című négyéves projektben a NEET, illetve a szakképzésben tanuló hátrányos helyzetű fiatalok egyéni mentorálása, valamint csoportos foglalkozások valósultak meg. A projekt célja, – olyan fiatalok megszólításával, akiknél az iskolaelhagyás kockázata magas – ezen fiatalok „soft” típusú képességeiknek, kompetenciáinak erősítése. A foglalkozások kidolgozott alapütemterv mentén, a szakképzésben különböző osztályokban és csoportokban valósulnak meg. Innen kerülnek ki később a fiatalok klubszerű foglalkozásokba, ahol a foglalkozás vezetői már kisebb csoportban, szabadabb keretek között figyelnek az igényekre, hiányosságokra. A foglalkozások végső célja a sikeres pályaorientáció, és a fiatalok munkaerőpiaci integrálása. A csoportos foglalkozásokból kerülnek ki az egyéni mentoráltak, akiknek személyre szabott foglalkozásokon vesznek részt, végül pedig segítséget kapnak önéletrajz írásban, illetve munkahely keresésben.

MEGISMERÉS – MEGOSZTÁS – ADAPTÁCIÓ

A projekt során az egyes képzési alkalmak egy-egy szervezeti jógyakorlat – tartalom, módszer, know-how stb. – megismerését és sajátélményű kipróbálását tették lehetővé. A megismerést követően minden JST-n volt arra dedikált idő, hogy az egyes szervezetek szakemberei a megismert tartalmak, módszerek hazai adaptációs lehetőségeit számba vegyék, és gondolkodjanak a szervezeti szintű illesztésen, további megosztási, disszeminációs lehetőségeken.

A képzési alkalmakon kiemelt cél volt sokféle területről, sok-sok módszer bemutatása, megadva annak a lehetőségét, hogy a résztvevők saját szervezeti igényeik és lehetőségeik mentén tudjanak egy-egy területen jobban elmélyülni.

Az első képzési alkalommal külön programblokk állt rendelkezésre, hogy a résztvevők megvitassák, hogy milyen módon és mélységben történjen meg a tudás- és jógyakorlat-megosztás. A közös megegyezés alapján a szakmai kontextust, „big picture-t” bemutatva választott területeket ismerhették meg részletesen a résztvevők, beleértve az összes kapcsolódó tartalmi, módszertani elemet.

A képzési alkalmakon szerzett saját élmény és reflexió mellett a jógyakorlatgyűjteményben megosztott konkrét módszertani leírások, feladatok, gyakorlatok segítik a hazai adaptációs folyamatokat. A leírások az adott intézményi jógyakorlat jellegéből adódóan más-más módon építkeznek. Kiemelt szempont volt azonban, hogy adott tartalomhoz az a legadekvátabb forma, struktúra kerüljön, amelyik a legjobban támogatja a tartalom megismerését és felhasználást. Emiatt szándékosan került ki a jógyakorlat-leírások egységes szempontsora, hogy minden szervezetnek lehetősége legyen a saját jógyakorlatát az arra legalkalmasabb módon, és formában rögzíteni.

ÉLETPÁLYA-MODUL A SZAKKÉPZÉSSEN, AZ ORIENTÁCIÓS ÉVFOLYAMBAN

BEVEZETÉS

A Gödön működő Piarista Szakképző Iskola és Kollégiumban 2018 őszétől indult orientációs évfolyam az egyéni tanulási utak pedagógiáján, az egyéni és csoportos kíséren, a személyes pályorientáción és az életpályatanácsadáson keresztül felmenő rendszerben újítja meg a szakképzést.

Az előkészítő évfolyam célja a fiatalokat – szüleik bevonásával – segíteni abban, hogy tudatosan válasszanak lehetséges tanulási életútjaik között, továbbá megalapozni a szakképzést olyan alapkészségek és kulcskompetenciák fejlesztésével, amelyek az Ipar 4.0 és a jövő munkakörnyezetéhez illeszkednek.

A 2020/2021-es tanévben zárult az a komplex programfejlesztési időszak, mely során a Piarista Szakképző Iskola a Kilátó Piarista Pályorientációs és Munkaerőpiaci Fejlesztő, Módszertani Központ együttműködve kidolgozott és megvalósított egy heti rendszerességű, 90 perces, tanmenetbe ágyazott életpályatervezési modult, valamint komplex mérési módszertannal mérte az orientációs évben tanuló diákok életpályakompetenciáit összehasonlítva a tanév során létrejött változásokat.

Az orientációs évfolyam három párhuzamos báziscsoportjában tanuló diákok számára kialakított program célja az életpályatervezéshez kapcsolódó döntési folyamatok tudatosítása a tanulók személyiségfejlődésének támogatásával, az életkorukhoz, és a csoportfolyamat során megfogalmazott igényeikhez megfelelően illesztett kognitív ismeretekkel, és korszerű munkaerőpiaci információk megismertetésével.

A páros vezetésű életpályamodul legfőbb tartalmi elemei közé tartozott a tanulók életpályakompetenciáinak fejlesztése, a szakmák élményalapú megismertetése, és a segítő párok (kísérők) biztosítása a tanulók fejlődéséhez.

A COVID-járvány okozta online tanulási térbe való átlépés számos digitális eszköz, módszer használatát eredményezte, melyek új lehetőségeket, új dimenziókat nyitottak a program fejlesztése, színesítése tekintetében.

Kiemelt cél volt, hogy a modell során kidolgozott és tesztelt program disszeminálható és multiplifikálható legyen, tapasztalatai és eredményei felhasználhatóak a szakképzésben oktató pedagógusok, fejlesztő szakemberek számára.

Emiatt is esett a választás az életpályamodul elemeinek, valamint az életpályatervezés és a digitális kompetenciafejlesztés összehangolásának bemutatására, megismertetésére az ORIENT Activity partnerség szakemberi számára.

ALAPVETÉSEK

A tematikus egységek kidolgozásának vezérfonala az volt, hogy az alkalmazott gyakorlatok segítsék az egyén készségeit, érdeklődési köreit, meggyőződéseit, értékeit, munkavégzési szokásait és személyes tulajdonságait felismerni, illetve támogassa a tanulók személyes adottságainak és érdeklődésének megfelelő képzéssel a foglalkoztatással kapcsolatos észszerű döntéseinek meghozatalát, a **sikeres egyéni életút** kialakítását.

Azok az új képességek érvényesülnek a jövőben, amelyek igazodnak a munkaerőpiaci trendek komplexitáshoz és a munka sebességéhez. Ezekhez pedig szükség van együttműködésre, alkalmazkodásra, problémamegoldásra, kitarásra, azaz az úgynevezett **nem kognitív készségeknek** a fejlesztésére. Többek között ezeknek a képességeknek az erősítését célozza meg az életpálya-modul, amely a hagyományostól eltérő oktatási kereteket kíván.

A program fejlesztési szakaszában meghatároztuk azokat a kompetenciákat, amelyeket nélkülözhetetlenek látunk a sikeres életpálya-tervezéshez és a munkaerőpiaci érvényesüléshez. Ezek között kiemeltük a **tanulási, együttműködési, tervezési, döntési, problémamegoldási és munkaerőpiaci, vállalkozói kompetenciákat**, melyek mellett fontos és állandó szerephez jutott a **kommunikációs kompetencia**, ezt „horizontális területként” az összes kompetencia mellé beépítettük az órák tervezése során.

A főbb témakörök a diákok életkorának, érdeklődésének és jellemzőinek megfelelően alakultak ki a tervező folyamat során. A program elején főként olyan foglalkozásokat vezetünk, amelyek során a diákok felismerik egyéni értékeiket, erősségeiket. Rámutatunk arra, hogy mennyi értékkel rendelkeznek, azokat pedig képesek a saját céljaik érdekében mozgósítani. A tapasztalati tanulás és az élménypedagógia eszközei lehetővé teszik többek között a tanulás értelmi és érzelmi jelentőségének megtapasztalását, a tanulás folyamatának megismerését és az ezt tápláló motiváció felfedezését is.

Kiemelten fontosnak látjuk megmutatni a problémamegoldó gondolkodás egyéni és társas értelemben is megjelenő hasznosságát, ehhez illeszkedően szükségesnek tartjuk az együttműködést erősítő tevékenységek alkalmazását. Tapasztalataink szerint az együttműködést erősítő tevékenységek az empátia és a tolerancia növekedését is magukkal hozták, ez pedig erősíti a sikeres munkaerőpiaci részvételt is támogató reziliencia fejlődését.

A program lehetőséget biztosít arra is, hogy a pályatervezés kiemelkedő jelentőségét a saját élményeiken keresztül is lássák a fiatalok, illetve a döntéshozáshoz szabadon elfogadhasanak tőlünk olyan információkat és mérlegelési szempontokat, amelyek a választásaik tudatosságát segítik.

Az életpálya-modul előkészítése során arra is törekedtünk, hogy a tanulók mindegyike megtalálja a számára könnyen érthető, értelmezhető információkat, ezt az igényt többféle modularitással biztosítottuk a fejlesztő szakemberekkel és az iskola pedagógusaival együtt. A tananyagokban érintett kérdések, példák kidolgozása során az egyik legfőbb törekvés az volt, hogy azok a diákokat foglalkoztató mindennapi kérdésekhez kapcsolódjanak.

Összességében az orientációs évfolyam életpálya-modulja reagált a pályaorientációs rendszerben megjelenő kihívásokra, így hatékony modellben biztosítva a körültekintő szakmaválasztást.

ONLINE TANANYAGFEJLESZTÉS: AZ ÉLETPÁLYA-TERVEZÉS VIRTUÁLIS TÉRBEN TÖRTÉNŐ MEGVALÓSÍTÁSA

Fontosnak látjuk, hogy az életpálya-tervezés témaköréhez kapcsolódó gyakorlatok mellett a technológia online formái, az IKT eszközök és a programozás területén is adjunk lehetőséget arra, hogy a diákok megtanulják kreatívan ötvözni a legkorszerűbb informatika adottságait és az alkotás örömét az életpálya-tervezés gyakorlataival. Mindez olyan fejlődési utat nyit meg a tanulók számára, ami a korszerűsége és a serdülők digitális világ felé való nyitottsága miatt egyszerre népszerű és a későbbi szakmájukban is hasznos lehet. Ezzel fejlődik a

tervezés, a térlátás, a kreatív problémamegoldás, valamint fókuszba kerül az egyéni teljesítmény, a kortársaktól független felelősség: a feladat teljesítésének vagy figyelmen kívül hagyásának következménye kizárólag az egyént érintik, az adatok szintjén is jól mérhető az egyéni teljesítmény. Ez azt is jelenti, hogy önmagában a virtuális térben való tétlen szemlélődés nem elegendő a sikerhez.

A folyamat tervezése, a szakmai tartalmak kidolgozása, a gyakorlatok felépítése és megvalósítása során azt tapasztaltuk, hogy az odafigyeléssel és pontos keretekkel megteremtett alkotói tér megfelelő rugalmasságot biztosít a csoportvezetők és a diákok számára ahhoz, hogy a kreativitás és az egyéni igények mentén kialakuló fejlődési utak segíteni tudják a szakképzés orientációs évfolyamán tanuló diákokat az életpálya-tervezésben.

AZ ÉLETPÁLYA-MODUL TEMATIKUS EGYSÉGEI

Az életpálya-modulban a Piarista Kilátó Központ heti egy alkalommal a tanév teljes időtartamában komplex pályaorientációs tevékenységet nyújtott az orientációs évfolyamnak. A heti 90 perces, tanmenetbe ágyazott tevékenységet a Piarista Kilátó Központ kollégái a gödi pedagógusokkal közösen végezték, trénerpárokat alkotva.

Az életpálya-modul vagy tanegység keretében *hat témakört, tematikus egységet* dolgoztunk ki, melyek a következők:

1. **Értékek és érdeklődési körök**
2. **Pályaismeret**
3. **Tervezői gondolkodás**
4. **Döntési stratégiák**
5. **Célok**
6. **Munkaerőpiaci ismeretek**

A tematikus egységek témakörein belüli feladatok kiválasztásánál, sorrendjénél érdemes figyelni az egymásra épülésekre.

Minden egyes témakörhöz két vagy három foglalkozási téma kapcsolódik, melyeknél meghatároztuk a *fejlesztendő életpálya-kompetenciákat* és a hozzá *kapcsolódó eredmény-elvárásokat*.

Célszerű az *értékek és érdeklődési körök* témakörével kezdeni, amely a szakmai identitás sarokköveit jelenti és egyéni kiindulási-, igazodási pontokat jelöl ki a további munkához. A *célok* témakörét a modul végén érdemes feldolgozni, és ugyanígy, a *munkaerőpiaci ismeretek* is egy összefoglaló tartalom, amelyhez cselekvési tervet lehet kidolgozni. Itt kerülhet sor például a nyári munkavállalás előkészítésére, és érdeklődéstől függően külföldi munkavállalás vagy a saját vállalkozás létrehozásával kapcsolatos kérdések feldolgozására. A *munkaerőpiaci ismeretek* tematikus egysége a valós élethelyzetekhez való kapcsolódás miatt a legkedveltebbnek bizonyult. Mindegyik témakör feldolgozását segíti a személyes történeketekre építés, a konkrét, kézzelfogható példák, esetek feldolgozása (pl. élő könyvtár módszere a mesterekkel).

A *pályaismeret*, a *tervezői gondolkodás* és a *döntési stratégiák* tematikus egységeinek sorrendje a csoportcéloktól függően és a résztvevők érdeklődése mentén is változhat.

A javasolt témák lényeges kereteket nyújtanak, azonban fontos kiemelnünk, hogy egy-egy gyakorlat többféle kompetenciát is fejleszthet, és mivel a fejlesztendő életpálya-kompetenciák egymásra is hatnak, valamint az aktuális csoport(ok) és csoporthelyzet(ek) eltérő(ek) lehet(nek), a reflexiók és a csoportvezetők belátása alapján rugalmasan használhatóak a gyakorlatok.

A hat témakör feldolgozása előtt a bizalomépítés és nyílt kommunikáció megteremtésének céljából célszerű egy alapo­zó szakasszal kezdeni. Ez az első tematikus egység az **Önbizalom és helyem a közösségben** címet kapta.

A témakör célja az volt, hogy támogassa a tanulók reális és pozitív önértékelését, egymás elismerését és az empatikus viselkedést. A diákokat arra készítettük fel, hogy képesek legyenek felismerni a fizikai és verbális agressziót, empatikusan reagáljanak egy-egy konfliktushelyzetben. Képesek legyenek elfogadni mások nézőpontját, valamint felismerni életükben a nekik kihívást jelentő élethelyzeteket.

A kitűzött célokat az élménypedagógia eszközeivel értük el. A gyakorlatok célja az ismerkedés, a közös tevékenységben megtapasztalható egyéni kompetenciák felfedezése, és az egymástól való tanulás pozitív hatásainak megtapasztalása volt, valamint, hogy a csoporttagok a foglalkozások alatt végzett gyakorlatok segítségével be tudják építeni és egy következő együttműködési helyzetben alkalmazni is tudják a tanult kommunikációs és problémamegoldó eszközöket.

Az életpálya-modul nagy hangsúlyt fektet a tapasztalati tanulásra, együttműködésre és a szociális készségek fejlesztésére. Ez a tartalom különösen hangsúlyos volt ebben a tematikai egységben, hiszen ezzel alapoztuk meg az egész tanéven át tartó közös munkát a diákokkal. Az együttműködés és az empátia fejlesztését kiscsoportos feladatok végrehajtásán keresztül értük el. A diákoknak lehetőségük volt reflektálni saját munkájukra és egymás tevékenységére. A kiscsoportos feladatmegoldásokat frontális tréneri magyarázat és reflexió keretezte.

ÉRTÉKEK ÉS ÉRDEKLŐDÉSI KÖRÖK

A szakmairány választását, a pályadöntéseket meghatározó egyéni motívumok között fontos szerepet töltenek be az érdeklődési irányok és az értékek. Ezen tényezők együttes mérlegelése kijelölheti és leszűkítheti a továbbtanulási és elhelyezkedési elképzelések, lehetőségek irányait.

Foglalkozások témája

- Családi örökség
- Értékek
- Érdeklődés, tulajdonságok

Fejlesztendő életpálya-kompetenciák:

- tanulási kompetencia
- tervezési kompetencia
- munkavállalási, vállalkozói kompetencia

Kapcsolódó eredmény-elvárások

- Ismeret: A tanuló megismeri, milyen főbb munkamódok, érdeklődési területek, munkaértékek vannak.
- Készség: A tanuló felismeri munkaérdeklődési területeit.
- Attitűd: A tanuló képes felismerni a célkitűzés és tervezés előnyeit, és pozitívan szemlélni azokat. A tanuló pozitív attitűdöt, szokásokat és belső motivációt alakít ki a tanulás iránt.

ÉRTÉKEK

A munkához kapcsolódó értékek szociokulturálisan meghatározottak, a család és az iskola közvetítésével jönnek létre, a változó körülmények között is nagyfokú stabilitást mutatnak.

Az értékek hangsúlyosan megmutatkoznak egy személy továbbtanulásának vagy szakmai irányainak kiválasztásában akkor, amikor saját elvárásait azonosítja, és mérlegeli, hogy az adott elképzelés kielégíti-e a kijelölt preferenciákat, és milyen mértékben előnyös számára az adott irány.

A függetlenség, változatosság, presztízs, kreativitás vagy irányítás például olyan munkaértékek, amelyek meghatározóak egy-egy munkatevékenység vagy konkrét munkakör kiválasztásában. Többféle érdeklődés mérlegelésekor az egyik legfontosabb szempont, hogy a választott terület milyen értékekkel azonosítható, képviseli-e azokat a kritériumokat, amelyeket a család vagy a baráti kör, a szélesebb társas közeg is fontosnak vél.

ÉRTÉKEINK

- *Tevékenység célja: Értékrendet meghatározó értékek feltérképezése*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Közös gyűjtés*
- *Időigény: 15 perc*
- *Eszközигény: tábla, kréta / flipchart, filc*
- *Tevékenység leírása:*

A tanulók közös beszélgetésből indítva kezdenek értékeket gyűjteni. Cél, hogy feltérképezzenek minél több értéket. Ezek lehetnek a családból hozottak, vagy saját érdeklődésből fakadóak, melyek a fontos döntési helyzetekben irányt mutatnak (legyen az magánéleti vagy munka területét érintő dilemma). Értékek mindazon dolgok, amelyek egy személynek fontosak az életében. Ha nehezen indulnak a gondolatok, a csoportvezető hoz néhány példát (pl. egészség, biztonság, család, párkapcsolat, munkateljesítmény, tanulmányi eredmények, elismerés, alkotás, zene, buli, mások segítése, dicséret, győzelem, szabadság, takarékoság, vallás, tisztaság, humor). Fontos, hogy minden érték felkerüljön egy közös gyűjtőfelületre (táblára vagy flipchart papírra).

ÉRTÉKRENDEM

- *Tevékenység célja: Saját értékrendek felállítása*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Egyéni feladatmegoldás*
- *Időigény: 10 perc*
- *Eszközигény: üres papírcetlik az értékeknek (5 db/tanuló), íróeszközök*
- *Tevékenység leírása:*

A közösen összegyűjtött értékek vagy értékártyák közül a diákoknak 5 darabot kell kiválasztaniuk. 5 üres papírcetlire felírnak egy-egy értéket, és ezeket fontossági sorrendbe állítják. Ha feladat közben új érték jut valamelyik diák eszébe, amit szívesen felvenne a listájára, nyugodtan tegye meg, bővítse a közös gyűjtés eredményeképp megszületett értéklistát.

ÉLETKERÉK

- *Tevékenység célja: Saját értékkel való elégedettség szint mérése*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Egyéni feladatmegoldás*
- *Eszközигény: életkerék ábrák*
- *Időigény: 15 perc*

– *Tevékenység leírása:*

A tanulók előre kinyomtatott Életkerék ábrákat kapnak.

Erre sorrendben felírják azt az 5 legfontosabb dolgot az életükből, amelyet az egyéni feladatmegoldás során a közös gyűjtésből választottak, vagy az "Értékboltban vásároltak".

Úgy színezik ki a megfelelő körcikkeket, hogy minél elégedettebbek egy adott érték jelenlétével az életükben, annál több körcikket színeznek ki középről indulva. Pl. 1 színes sáv belül - nagyon elégedetlen, 10 színes sáv - maximálisan elégedett.

A tanulók páros beszélgetés során reflektálnak az alábbi kérdések segítségével: Milyen lett a kiszínezett életkerék? Mivel elégedett már most? Ezt hogyan lehet fenntartani? Mivel elégedetlen? Mit kell tenni azért, hogy ez gyarapodjon?

ÉRDEKLŐDÉS

Az életpálya-építés folyamatában kiemelkedő szerepe van az érdeklődésnek, amely az iskolában az egyes tantárgyakhoz, személyekhez, eseményekhez, szabadidőhöz fűződő viszonyban mutatkozik meg. A diákok túlnyomó része saját érdeklődésének megfelelően választ egy adott képzést, felsőoktatási szakot vagy szakmát, így az elsődleges és másodlagos érdeklődési körök azonosítása az életpálya-tanácsadás sarokköve. Az érdeklődési témák között szerepelhetnek gyakran végzett tevékenységek, hasznos hobbik, tantárgyak, tudományterületek.

ÉRDEKLŐDÉS, SZABADIDŐ

- *Tevékenység célja:* **Érdeklődési területek feltérképezése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Kiscsoportos munka
- *Időigény:* 30 perc
- *Eszközanyag:* képkártyák munkákról és szabadidős tevékenységekről, kompetenciakártyák, üres lapok, színes ceruzák, kompetencia-kézrajz minta
- *Tevékenység leírása:*

Előre kinyomtatott munkahelyi és szabadidős tevékenységeket ábrázoló képkártyák közül minden tanuló kiválaszt háromat, ami kapcsolódik az érdeklődéséhez, szabadidős tevékenységeihez, tanulmányi érdeklődéséhez!

Három fős kiscsoportokban megosztják egymással, mit jelképeznek a választott képek, milyen tevékenységekhez kötődnek, és miért szeretik azokat.

Egy kompetenciakártya gyűjteményből kiválogatják azokat, amelyek a leginkább szükségesek a választott tevékenységekhez, vagy éppen fejlesztik azokat. (2-2-2 kompetenciakártyát választanak minden képkártyához)

Az így kiválasztott 6 kompetenciakártyát sorrendbe állítják aszerint, hogy milyen mértékben rendelkeznek velük (legnagyobb mértékűtől a legkisebbig).

Üres lapokra lerajzolják az egyik kezüket csuklóig, széttárt ujjakkal, a tenyeret is jelölve. A kézrajzon így 6 terület különül el: 5 ujj + tenyér. A tanulók a saját tenyérhajzajukon ábrázolják a választott kompetenciákat, tenyérbe írják a legerősebb képességüket, kisujjukba azt, amelyik a 6 közül a sor végére került, a többit pedig arányosan elosztva a rajzon.

A csoportvezető egy előre elkészített saját példán keresztül szemlélteti a feladatot.

ÉRDEKLŐDÉSI TOTÓ

- *Tevékenység célja:* **Önismeret és társas kompetenciák fejlesztése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Páros munka
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* előrenyomtatott állítaspárok, íróeszközök
- *Tevékenység leírása:*

Párokban dolgozva érdeklődési irányokra vonatkozó állítaspárok közül kiválasztják, szerintük melyik igaz jobban a társukra.

A teljes kitöltést követően megbeszélik, mivel ért egyet a célszemély és mivel nem. Ahol ellentétes véleményen vannak, megbeszélik, milyen helyzetekben nyilvánulnak meg az állításban megfogalmazott viselkedések és jellemzők.

Szerepcserét követően a másik résztvevőt is értékeli a társát, és megbeszélik a választott állításokat.

Végezetül rövid visszajelzést kér a csoportvezető arra vonatkozóan, mennyire volt egyező, amit ők gondolnak magukról és amit a társuk gondol róluk. Ha szeretnék, a résztvevők kiemelhetnek néhány fontos mozzanatot a közös munkákból.

A CSALÁD SZEREPE

A pályafejlődésre ható külső faktorok közül a legmeghatározóbb a szülők és a tágabb család szerepe, véleménye. A család által közvetített interakciós minták, értékek, foglalkozási szerepek, a karrierépítéshez való hozzáállás, a sikeresség definíciója mind részt vesznek a serdülők munkához való hozzáállásának kialakulásában. A szülők főként az irányadó értékek és a családi körülmények, lehetőségek révén hatnak gyermekük jövőbeni céljaira.

CSALÁDFA

- *Tevékenység célja:* **Családi működés, családtagok közötti kapcsolatok feltárása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni feladatmegoldás
- *Időigény:* 15 perc
- *Eszközigény:* családfa sablonok minden csoporttagnak, íróeszközök, foglalkozásokat ábrázoló kisképek (pl. folyóiratokból kivágva)
- *Tevékenység leírása:*

A tanulók családfa sablonokat kapnak, a csoportvezető röviden bemutatja a családfa (genogram) készítésének elveit. Ha szükséges, felkerülhet egy példa a táblára (pl. csoportvezető saját családfája). Online oktatás esetén ingyenes használható felület: <https://www.myheritage.hu/>

A családfák megalkotását követően jelölik a résztvevők a családfán a családtagok foglalkozását hozott szimbólumok (kisképek) segítségével.

Következő lépésben az egyes családtagokhoz fűződő megélések, jó tulajdonságok kerülnek feltüntetésre, melyek kötődnek a családtag munkájához (pl. egy félmondatos utalás egy emlékre).

CSALÁDFÁK BEMUTATÁSA

- *Tevékenység célja:* **Családi örökségek megismerése; társas készségek fejlesztése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportmunka
- *Időigény:* 10 perc
- *Tevékenység leírása:*

A diákok 3-4 fős kiscsoportba rendeződve bemutatják egymásnak a családfákat, kiemelve három családtagot, akik a legnagyobb hatással vannak rájuk jelenleg. Mesélnek arról egymásnak, miért fontosak ezek a személyek, hogyan vannak a munkájukban, mi tetszik ebből a tanulóknak, mi az, amit ők is szívesen követnének.

HELYEM A CSALÁDFÁN

- *Tevékenység célja:* **Önbemutató**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Páros munka
- *Időigény:* 10 perc
- *Eszközanyag:* családfa, íróeszközök, foglalkozásokat ábrázoló kis képek
- *Tevékenység leírása:*

A tanulók párokba rendeződnek a korábbi csoport tagjain kívül. Bemutatják egymásnak az aktuális szakmai elképzeléseiket, mit szeretnének csinálni a jövőben. Emellett azt is elmondják, mit várnak a családtagjaik, mit csináljanak. Hogyan illeszkednek ezek az elképzelések a családi történetekbe? A családfa törzsén helyezkedjenek el ők maguk is!

HELYEM A CSALÁDFÁN

- *Tevékenység célja:* **Önbemutató**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni megnyilvánulás a csoport előtt
- *Időigény:* 20 perc
- *Tevékenység leírása:*

A tanulók nagy körben ülve egyesével bemutatják az elkészült családfáikat, rajta saját magukat a családjaik és a saját elképzeléseikkel, és egy személyt kiemelve a példaképek közül.

PÁLYAISMERET

Az életpálya-fejlődés elengedhetetlen része az önismeret fejlesztése mellett a karrierrel kapcsolatos exploráció, azaz a munkaerőpiaci lehetőségek és pályák, szakmák felfedezése, reális megismerésük. Ennek a folyamatnak a hiányában a tanulók akadályokba ütközhetnek a pályájukon való folyamatos tanulásban és alkalmazkodásban, hiszen a munkaerőpiaci változékonyság és a hazai gazdasági, elhelyezkedési lehetőségek jelentősen árnyalják a választható opciók körét. Hogyha a tanulók nincsenek tisztában saját erősségeikkel és nehézségeikkel, valamint hiányzik a reális célok kitűzéséhez szükséges pályaismeret, lehetőségeik meglehetősen korlátozottak maradhatnak.

A pályaismeret tematikus egysége magában foglalja a tanulási útvonalak, ágazatok, szakmák és munkamódok, munkaerőpiaci jellegzetességek, munkakörnyezet típusainak áttekintését, a tanulók érdeklődési köreiből és életpálya-kompetenciáiból kiindulva.

Foglalkozások témája

- Munkamódok

- Munkakörnyezet
- Szakmák

Fejlesztendő életpálya-kompetenciák

- tervezési kompetencia
- munkavállalási, vállalkozói kompetencia

Kapcsolódó eredmény-elvárások

- **Ismeret:** A tanuló megismeri, milyen főbb munkamódok, szakmák, munkakörnyezetek, munkaeszközök vannak.
- **Készség:** A tanuló felismeri a rá jellemző munkamódokat, a kompetenciáihoz illeszkedő munkakörnyezetet.
- **Attitűd:** A tanuló pozitív viszonyulást és belső motivációt alakít ki az életpálya-építés, a munkavállalás, a szakmák világa iránt, elismeri a szakmák értékességét.

MUNKAMÓDOK

Témák/kulcsfogalmak: Egyéni érdeklődési területek, munkamódok

Foglalkozás célja: Munkamódok megismerése, értelmezése. Egyéni preferenciák felismerése.

MUNKAMÓDOK

- *Tevékenység célja:* **Munkamódok megismerése, értelmezése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos munka
- *Időigény:* 30 perc
- *Eszközigény:* munkamód kártyák, flipchart lapok, filcek, ceruzák
- *Tevékenység leírása:*

A munkamódok megismerése és értelmezése előre elkészített munkamód kártyák segítségével. A feldolgozás során kiscsoportokban dolgoznak a diákok és egy-egy munkamódot ismernek meg, értelmeznek és jelenítenek meg. Nagycsoportos megosztás során minden kiscsoport a teljes osztályközösség elé tárja az általa feldolgozott munkamódot. Az elkészített vázlatot egy nagy közös táblába illesztik, amely kikerül a tanterem falára.

SAJÁT MUNKAMÓD FELFEDEZÉSE

- *Tevékenység célja:* **Egyéni munkamódok, preferenciák feltárása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni feladatmegoldás
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* folyóiratok, magazinok, A4-es papírlapok, színes ceruza, olló, ragasztó
- *Tevékenység leírása:*

A diákok a megismert munkamódokat végiggondolva kiválasztják a személyiségükhöz, érdeklődésükhöz leginkább illeszkedő munkamódokat és egy kollázsba foglalva mutatják be ezeket.

REFLEXIÓ

- *Tevékenység célja:* **Hasonlóságok és egyediségek felfedezése**

- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos megosztás
- *Időigény:* 20 perc
- *Tevékenység leírása:*

Miközben a diákok röviden bemutatják egymásnak az elkészült alkotásokat, felhívjuk a figyelmet a hasonlóságokra és különbségekre. Amennyiben valaki konkrét szakmaelképzeléssel rendelkezik, megvizsgáljuk, passzolnak-e a választott munkamódok a szakmaelképzelésekhez

MUNKAKÖRNYEZET

Témák/kulcsfogalmak: Munkakörnyezet, ideális (vágyott) munkahely és munkakörülmények

Foglalkozás célja: Szakmák és munkakörnyezet típusok feltárása, összekapcsolása.

AZ IDEÁLIS MUNKAKÖRNYEZET FELFEDEZÉSE

- *Tevékenység célja:* **A tanulók számára vágyott, ideális munkakörülmények meghatározása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos munka, közös beszélgetés
- *Időigény:* 10 perc
- *Eszközigény:* flipchart jegyzeteléshez, tollak
- *Tevékenység leírása:*

Az ideális munkakörnyezet ismérvei: kinek milyen forma és körülmény az ideális ahhoz, hogy a tőle telhető legjobb teljesítményt tudja nyújtani? A csoportos beszélgetés célja rávilágítani arra, hogy a munkakörülmények számbavétele fontos, ahogy annak tudatosítása is, hogy egyes szakmák meghatározott munkakörülményekkel társulnak, melyek számbavétele fontos a pályadöntés folyamatában.

AZ ÉN MUNKAHELYEM

- *Tevékenység célja:* **Egyéni preferenciák feltárása, a diákok ideális munkakörülményeinek megragadása és vizualizálása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni alkotás icograms.com alkalmazás segítségével
- *Időigény:* 30 perc
- *Eszközigény:* laptopok, internet hozzáférés
- *Tevékenység leírása:*

A diákok az icograms oldalon "megépítik" a számukra ideális munkahelyet, elképzelik, hol, milyen körülmények között szeretnének dolgozni.

SZERSZÁMOK ÉS SZAKMÁK

- *Tevékenység célja:* **Az iskolában oktatott szakmákhoz kapcsolódó szerszámok felismerése, szakmákhoz társítása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni feladatmegoldás - kvíz a kahoot.it alkalmazással
- *Időigény:* 15 perc
- *Eszközigény:* mobil eszköz, laptop, kivetítő saját készítésű szerszámkvíz
- *Tevékenység leírása:*

A diákok képeket látnak, melyek különböző munkaeszközöket, védőfelszereléseket ábrázolnak. Az online kvíz során a leggyorsabb, legtöbb helyes választ adó játékos nyer. Az alkalmazás lehetőséget ad arra, hogy minden feladat végén ellenőrizni tudják a diákok, hogy mi volt a helyes válasz, illetve meg tudják osztani egymással az adott eszköz használatával, felhasználási területével kapcsolatos információkat.

MUNKAESZKÖZÖK ÉS MUNKAKÖRÜLMÉNYEK ÁTTEKINTÉSE

- *Tevékenység célja:* **Szakkártyák segítségével a diákok az egyes szakmákhoz eszközöket és munkakörülményeket társítanak**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Kiscsoportos feladatmegoldás, majd közös képtárlátogatás
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* szakkártyák - használhatunk boltban megvásárolható szakma kártya szettek vagy készíthetünk saját kártyákat a szakkepzes.ikk.hu/szakkartyak/szakmak információinak felhasználásával
- *Tevékenység leírása:*

A diákok feladata, hogy összepárosítsák az egyes szakmákhoz kapcsolódó munkaeszközöket és munkakörülményeket. A nagycsoportos megosztás során közösen áttekintik az egyes csoportok megoldásait, rögzítik, pontosítják, összefoglalják az adott szakmák munkaeszközeit, munkakörülményeit.

SZAKMÁK

Témák/kulcsfogalmak: Szakmák, szakmaválasztás

Foglalkozás célja: Szakmák, szakmaterületek megismerése

KI VAGYOK ÉN?

- *Tevékenység célja:* **Szakmák gyűjtése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladat
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* szakmák neveit tartalmazó kártyák, rögzítő eszköz, mellyel a kártyák a diákok homlokára vagy hátára rögzíthetők)
- *Tevékenység leírása:*

Mindenki kap a hátára, vagy a homlokára egy kártyát, melyen egy-egy szakma megnevezése szerepel. A tanulók a teremben sétálva kell kiderítsék, milyen szakma szerepel a hátukon, homlokukon. Fontos, hogy egy társuknak egyszerre csak egy kérdést tehetnek fel és a kérdés csak eldöntendő kérdés lehet (nem kérdezhetik meg pl. egymástól, hogy ki vagyok én?). Az instrukció pontos megadásával elkerülhető a tanulók "megbélyegzése" vagy nevetségessé válásuk.

SZAKMA ACTIVITY

- *Tevékenység célja:* **Szakma activity - szakmák bemutatása** a klasszikus játék szabályai szerint: rajzolással és mutogatással

- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Kiscsoportos feladat
- *Időigény:* 40 perc
- *Eszközigény:* szakmanevék 1-1 kártyára nyomtatva, A/4-es lapok, filcek
- *Tevékenység leírása:*

A tanulók a feladatot osztálylétszámtól függően vagy nagycsoportosan végzik, vagy párhuzamosan zajlik a tevékenység a kiscsoportokban.

Cél, hogy minél több szakma neve hangozzék el, kerüljön bemutatásra (rajzolással vagy mutogatással). A feladat segítségével gyakorolható az új szakmajegyzék szerinti megnevezés, ágazati besorolás.

Pluszpont adható, ha az adott szakmához a kiscsoport munkaeszközt, munkamódot, munkakörülményt is tud társítani.

TERVEZŐI GONDOLKODÁS

A tervezési kompetenciák fejlődésében fontos szerep jut azoknak a döntéseknek, amelyeket követően elkezdődhet a tervezés a kijelölt cél eléréséhez. Így ezt a tematikus egységet feldolgozhatjuk a *célok* témakör előtt, de megelőzheti vagy követheti ezt a tematikus egységet a döntési stratégiák témakör is. Mindez a csoporttagok céljaitól, érdeklődési szintjétől, korábban feldolgozott témáktól és a rendelkezésre álló időtől is függhet.

A tervezés megvalósításában fontos szerepe van a jövőorientációra való képességnek is. A jövőorientáció elősegíti a reményteli jövő elképzelését, növeli a lehetőségek feltárásának hajlandóságát és pozitívan hat a tanulmányi eredményekre.

Ugyanakkor a tervezési helyzetekből nem hiányozhat azoknak a karrierépítési- és munkalehetőségeknek a figyelembevétel, amelyek a tanuló életterében, társas-társadalmi közegében a reális lehetőségeket veszik számba.

Ha a tanuló egy-egy tervezési helyzetben kipróbálhatja magát, megtörténik a céljaihoz vezető lépések megtervezése, a lehetőségek leszűkítése a reális lépésekre, így következhet a tervezett stratégia megvalósítása. A „Design thinking” módszertan a tervezési gondolkodás fejlesztéséhez nyújt támpontokat.

Foglalkozások témája

- Probléma definiálása
- Ötletelés
- Prototípus készítés

Fejlesztendő életpálya-kompetenciák:

- tervezési kompetencia

Kapcsolódó eredmény-elvárások

- **Ismeret:** A tanuló példák alapján megismeri a tervezést igénylő helyzeteket, a tervezéshez szükséges lépéseket, a jövőorientáció fontosságát.
- **Készség:** A tanuló képes felismerni azokat a helyzeteket az életében, amelyek tervezést igényelnek, és képes megoldani alapvető tervezési feladatokat.
- **Attitűd:** A tanuló képes felismerni a célkitűzés és tervezés előnyeit, és pozitívan szemlélni azokat.

PROBLÉMA DEFINIÁLÁSA, KUTATÁS

Témák/kulcsfogalmak: Probléma definiálás, információgyűjtés, kutatás, empátia térkép

Foglalkozás célja: A tervezői gondolkodás első szakaszának megismerése: problémadefiniálás és kutatás

BEVEZETŐ - TÉMAFELTÁRÁS

- *Tevékenység célja:* **A Tervezői gondolkodás (Design thinking) bemutatása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Frontális tanári magyarázat
- *Időigény:* 10 perc
- *Eszközigény:* laptop, kivetítő, diasor a tervezői gondolkodásról
- *Tevékenység leírása:*

Tervezői gondolkodás fogalmának, módszertanának ismertetése, alkalmazási területeinek bemutatása, felhasználásnak előnyei.

PROBLÉMA DEFINIÁLÁSA

- *Tevékenység célja:* **Probléma definiálása** - olyan probléma meghatározása, mely fontos a diákok számára, érdekeltek a megoldásában.
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Kiscsoportos feladat
- *Időigény:* 10 perc
- *Eszközigény:* post-it, flipchart papír
- *Tevékenység leírása:*

A problémák definiálását, feltárását témakörök, problémacsokok felvázolásával és azokról való beszélgetéssel tudjuk serkenteni. Választhatunk környezetvédelemmel kapcsolatos, vagy a pályaválasztással, hivatáskereséssel összefüggő témaköröket.

A diákok – érdeklődésük mentén – csoportokba rendeződnek és a választott problémakörön belül keresnek olyan problématerületet, melyben személyes érintettségüket meg tudják ragadni.

A kiválasztott problémával kapcsolatban kiscsoportban gyűjtenek szavakat, asszociációkat igyekeznek definiálni, hogy mi mindent jelent számukra az adott probléma. A gyűjtés eredményét egy flip chart-on rögzítik, színes post-it-eket használva.

KUTATÁSI MÓDSZEREK BEMUTATÁSA

- *Tevékenység célja:* **Kutatási módszerek megismerése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Frontális tanári magyarázat
- *Időigény:* 5 perc
- *Eszközigény:* laptop, kivetítő, diasor és kártyák a kutatási módszerekről
- *Tevékenység leírása:*

Kutatási módszerek ismertetése:

- Megkérdezzük! – Interjú vagy kérdőív segítségével
- Megfigyeljük! – Helyszínen terepszemlét tartunk
- Alkotunk! – Kipróbáljuk, kísérletezünk
- Háttérkutatást végzünk! – Jó példákat gyűjtünk, forráselemzést végzünk

A diasor bemutatását követően a diákoknak kiosztjuk az egyes kutatási módszerek leírásait tartalmazó kártyákat, hogy a kutatási folyamat közben ezek segítségükre legyenek a választott módszertan használatában.

KUTATÁS

- *Tevékenység célja:* **Kutatás végzése a választott módszertan segítségével**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Kiscsoportos feladat
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* papír, ceruza, laptopok csapatonként
- *Tevékenység leírása:*

A diákok kiválasztják azt a kutatási módszertant, melynek segítségével elkezdik a probléma mélyebb megismerését. Dönthetnek úgy, hogy az interneten keresnek információt a választott problémáról. Ha ismernek a témában jártas személyt vagy szervezetet, akkor telefonos interjú segítségével is tudnak információt gyűjteni. Fontos, hogy ne csak megtervezzék a kutatást, hanem fogjanak is hozzá az információgyűjtéshez. Az egyénileg összegyűjtött információkat megosztják egymással, majd rendszerezve rögzítik azokat a flipchart-on.

FELHASZNÁLÓI IGÉNYEK MEGISMERÉSE

- *Tevékenység célja:* Perszóna alkotás empátia térkép segítségével
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladat
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* flipchart, színes lapok, gyurmaragasztó, filcek
- *Tevékenység leírása:*

A probléma megértéséhez fontos látnunk, megismernünk azt a személyt, célcsoportot, akit az adott probléma a leginkább érint. A diákok egy-egy előre előkészített empátia térképet kapnak. Az a feladatuk, hogy válasszanak egy perszónát, akire vonatkozóan elkészítik az empátia térképüket és rögzítik, hogy az adott személy mit lát, mit hall, mit érez, mit szagol, mire gondol és milyen szükségletei vannak.

REBRIEFING - AZ EREDETI PROBLÉMA ÚJRADEFINIÁLÁSA

- *Tevékenység célja:* A kutatási eredményeket felhasználva **az eredeti probléma átfogalmazása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladat
- *Időigény:* 15 perc
- *Tevékenység leírása:*

A kutatási eredményeket és az empátia térképet felhasználva a diákok átfogalmazzák az eredeti problémát. Cél, hogy az alábbi mondatszerkezetet használva próbálják meg rögzíteni a problémájukat: "Hogyan kell segítenünk xy-t abban, hogy..."

ÖTLETELÉS

Témák/kulcsfogalmak: Ötletelés, gondolattérkép

Foglalkozás célja: Az ötletelés alapelveinek, módszereinek megismerése, minél több ötlet gyűjtése az adott probléma megoldására. Gondolattérkép készítés elsajátítása.

ÖTLETELÉS MÓDSZERTANA

- *Tevékenység célja: Az ötletelési szakasz előkészítése*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Frontális tanári magyarázat*
- *Időigény: 5 perc*
- *Eszközigény: szemléltető anyag a frontális magyarázathoz (tabló vagy diasor)*
- *Tevékenység leírása:*

Ötletelési módok, technikák, alapelvek megismertetése:

- Közös ötletelés (Brainstorming): Ötletek bedobálása felülbírálás nélkül
- Csendes ötletelés (Brainwriting): Egyéni ötletelés, majd megosztás nagy körben
- Órült 5-ös: 5 ötlet lerajzolása 5 perc alatt, majd megosztás
- Órült 8-as: 8 ötlet lerajzolása 5 perc alatt, majd megosztás
- Ötletmixelés: A meglévő ötletek kombinálásával új ötletek létrehozása
- Mi lenne, ha...? Gondolkodásunk kereteinek kitérítése inspiráló kérdések segítségével

ÖTLETEK GYŰJTÉSE

- *Tevékenység célja: Ötletek gyűjtése az adott probléma megoldására*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Csoportos feladat*
- *Időigény: 25 perc*
- *Eszközigény: papír, ceruza, színes lapok, post-itek*
- *Tevékenység leírása:*

Az újradefiniált probléma megoldására a diákok ötletelni kezdenek:

Egyéni gyűjtés - mindenki minimum 8 ötletet ír fel egy-egy post-it-re (1 ötlet, 1 post-it)

Horizont tágító kérdések segítségével bővíti tovább az ötletthalmaz:

- ha 2121-ben lennénk...
- ha te lennél a miniszterelnök...
- ha létezne az időutazás...
- megörökölnéd Bill Gates vagyonát
- megkapnád Elon Musk tudását és jövőbelátó képességét.

MINDMAP - GONDOLATTÉRKÉP

- *Tevékenység célja: Ötletek rendszerezésének, vizualizálásának bemutatása* mindmap készítés segítségével
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Frontális tanári magyarázat*
- *Időigény: 5 perc*
- *Tevékenység leírása: Gondolattérkép készítés alapelveinek, módszereinek, eszközeinek (mindmap, miroboard, stb) bemutatása*

MINDMAP KÉSZÍTÉS

- *Tevékenység célja: Az összegyűjtött ötletek rendszerezése, gondolattérképbe foglalása*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Csoportos feladat*

- *Időigény:*
- *Eszközigény:* flipchart lapok, ragasztó, színes lapok
- *Tevékenység leírása:*

A diákok az összegyűjtött ötleteket rendszerezik és vizuálisan is megjelenítik egy gondolattérkép segítségével. Az átláthatóság érdekében a hasonló ötleteket csoportokba, halmazokba rendezik. Kiválasztják az ötletek közös pontjait, fontos elemeit, ahol "sűrűsödést" érzékelnek, ott ezt vizuális is jelölik.

PROTOTÍPUS KÉSZÍTÉS

Témák/kulcsfogalmak: Prototípus, alkotás

Foglalkozás célja: A diákok által választott ötlet gyakorlati megvalósítása, prototípus készítése az adott probléma megoldására.

A MEGVALÓSÍTANDÓ ÖTLET KIVÁLASZTÁSA

- *Tevékenység célja:* A mindmap-re felkerült ötletek közül a **prototípus alapját képező ötlet kiválasztása** pöttyszavazással.
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladat
- *Időigény:* 5 perc
- *Eszközigény:* korábbi mindmap-ek, filctollak
- *Tevékenység leírása:*

A diákok egyéni preferenciáik vagy a csoportvezetőtől kapott szempontok alapján kiválasztják azt a csoportonként egy ötletet, amelyet elkezdenek megvalósítani.

Alkalmazhatják a kiválasztáshoz a pöttyszavazást, mely során a csapattagok matricapöttöket kapnak. Ezeket a pöttöket ragasztják fel a számukra legszimpatikusabb ötlethez. A legtöbb szavazatot kapott ötlet lesz a "győztes", ezzel az ötlettel dolgoznak majd tovább.

KONCEPCIÓ KÉSZÍTÉS

- *Tevékenység célja:* **Megvalósíthatósági terv készítése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladat
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* papír, ceruza, post-it
- *Tevékenység leírása:*

A diákok egy koncepciót készítenek, melyben megtervezik a prototípust és rögzítik a prototípus készítésének legfőbb lépéseit.

Konkrét tervet dolgoznak ki a csapattagok a végleges ötlet alapján, melyben végiggondolják a folyamatot, kidolgozzák a részleteket (ügyelve a megvalósíthatósági szempontokra). Segíti a tervezést, ha a koncepciót is vizualizálják, pl. képregényt készítenek scratch segítségével.

PROTOTÍPUS GYÁRTÁS

- *Tevékenység célja:* Közös alkotás, a **választott ötlet formába öntése, kézzelfoghatóvá tétele**

- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladat
- *Időigény:* 35 perc
- *Eszközigény:* Kávékapszula, tojástartó, műanyag palackok, kartonok, gyurma, ragasztó, filctollak, építőkocka, legó, stb
- *Tevékenység leírása:*

A diákok a választott ötletüket az előzetesen elkészített koncepció mentén valósítják meg a rendelkezésre álló anyagokat felhasználva.

Építsék meg a koncepció szerinti ötletet, készítsenek egy makettet, egy tárgyat, öntsék formába, tegyék kézzelfoghatóvá az ötletüket, elképzelésüket. Biztassuk arra a diákokat, hogy a kelléket, eszközöket illetően legyenek bátrak, engedjék szabadon a fantáziájukat.

ELKÉSZÜLT PROTOTÍPUSOK BEMUTATÁSA

- *Tevékenység célja:* **Az elkészült prototípusok bemutatása, reflexió**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos bemutatás, reflexió
- *Időigény:* 20-25 perc
- *Tevékenység leírása:*

Minden csoport prezentálja az általa elkészített alkotást. Elmondják, hogy mi volt az újrafogalmazott problémájuk, milyen ötletet választottak a megoldására és azt hogyan valósították meg. A bemutató során adjunk lehetőség arra, hogy a többi csoporttag kérdezzen, reflektáljon, dicsérjen.

A bemutatókat követően keressünk helyet az alkotásoknak az osztályteremben, hogy még egy ideig megtekinthetők legyenek.

DÖNTÉSI STRATÉGIÁK

Az egyszeri pályadöntés támogatásának hangsúlya egyre inkább áttevődik a pályadöntési kompetencia kialakítására és gyakorlására. A megalapozott, átgondolt pályadöntések a tanulmányi teljesítményt és az iskolai hatékonyságot is emelik, amely hozzásegíti a tanulókat a sikeres továbbtanuláshoz, életpálya-építéshez. Az iskoláknak elengedhetetlen szerepük van a pályadöntések folyamat jellegű támogatásában, az életpályatervek rendszeres finomhangolásában.

Akik belső kontrollt éreznek saját pályadöntési folyamataik fölött, nagyobb valószínűséggel hisznek abban, hogy le fogják győzni az életpályájukon felmerülő akadályokat. A döntési stratégiák tanításában így fontos témakör a különböző döntési módok elemzése, azaz, hogy a tanuló hogyan (pl. kinek a segítségével, mennyi idő alatt) hoz döntéseket élete különböző területein, és mennyire képes adaptívan reagálni az újabb döntési helyzetekre.

Foglalkozások témája

- Milyen a jó döntés?
- Döntési szempontok, érvelés és prioritizálás
- Életpálya-döntések

Fejlesztendő életpálya-kompetenciák:

- döntési kompetencia

Kapcsolódó eredmény-elvárások

- **Ismeret:** A tanuló képes egy-egy döntési helyzetet áttekinteni és a döntés szempontjából fontos információk mentén prioritásokat felállítani.
- **Készség:** A tanuló képes releváns kérdéseket feltenni egy döntési helyzetről, képes releváns információk birtokában kezében tartani a döntést, önállóan vagy segítséggel meghozni a döntést.
- **Attitűd:** A tanuló képes saját döntéseire úgy tekinteni, hogy azok várhatóan sikeres eredményt hoznak majd.

MILYEN A JÓ DÖNTÉS?

Témák/kulcsfogalmak: Mérlegelés, döntési helyzetek, befolyásoló tényezők

Foglalkozás célja: A jó döntés körültekintést, mérlegelést igényel

RAPID DÖNTÉSI JÁTÉK

- *Tevékenység célja:* **Döntési helyzetek megélése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni választások és döntési helyzetek szimulációja mozgással
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* kötél (opcionális)
- *Tevékenység leírása:*

A csoportvezető választási lehetőségeket mond, amelyekre a lehető legrövidebb idő alatt kell döntést hozni! Mindig két állítás közül lehet választani, és tartózkodni vagy mindkettőt választani nem lehet. A teret középen egy képzeletbeli/valóságos vonal (pl. kötél) felezi, így kell egyik vagy másik oldalra állni.

A döntési helyzetek:

- álljon jobb oldalra (mutatjuk) az, aki szeret kávét fogyasztani, bal oldalra (mutatjuk) az, aki inkább a teát szereti
- álljon jobb oldalra (mutatjuk) az, aki felnőtt korában szeretne háziállatot tartani, bal oldalra (mutatjuk) álljon az, aki nem szeretne
- álljon jobb oldalra az, aki kertés házban szeretne lakni, bal oldalra az, aki egy belvárosi lakást választana
- álljon jobb oldalra az, aki inkább autót venne, bal oldalra az, aki inkább motort
- álljon jobb oldalra az, aki egy napig szeretne repülni, álljon bal oldalra az, aki egy napig szeretne láthatatlan lenni
- álljon jobb oldalra az, aki egy évig minden nap hajnalban kelne, bal oldalra az, aki egy évig minden nap éjjel 3kor feküdne
- álljon jobb oldalra az, aki egy évre lemondana az édességfogyasztásról, bal oldalra az, aki egy évre lemondana a koffeinről
- álljon jobb oldalra az, aki vállalná, hogy egy napig minden gondolatát hallják, bal oldalra az, aki vállalná, hogy egy napig hallja mások gondolatait.

Az egyes kérdésekre adott válaszok után érdemes egy-egy résztvevőt megszólítani, miért az adott oldalt választotta.

JÁTÉKFELDOLGOZÁS

- *Tevékenység célja:* **Élmények megbeszélése és tudatosítása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos beszélgetés
- *Időigény:* 15 perc

– *Tevékenység leírása:*

Segítő kérdések a feldolgozáshoz:

- "Mit gondoltok, miről szólt ez a gyakorlat?"
- "Többnyire nagyon gyorsan be tudtatok állni valamelyik oldalra/Gyakran hosszas fejtörést okozott a választás, hogyan hoztatok döntéseket?" (minél több tanulót kérdezzünk meg, ő hogyan döntött)
- "Mit csináltatok, amikor elbizonytalanodtatok?" (pl. mentem a többiek után, inkább a helyemen maradtam, mindig megváltoztattam a helyemet...)
- "Mire lett volna szükségetek, hogy "jobb" döntéseket tudjatok hozni? Gondoljatok vissza az előző témában megismert a kutatási módszerekre!" (több időre, információkra az adott dologról, mások véleményét kikérni)

AZ ÉN ORIENTÁCIÓS ÉVFOLYAMOM

- *Tevékenység célja:* **Az Orientációs évfolyam előnyeinek és lehetőségeinek beépítése az én-identitásba**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* kiscsoportos munka
- *Időigény:* 25 perc
- *Eszközigény:* üres írólapok, tollak, A/3-as lapok, színes filcek, színes ceruzák
- *Tevékenység leírása:*

Feladat felvezetése teljes csoport előtt: Megkérjük a tanulókat, gondolkodjanak el azon, hogy miről szól az orientációs év. Elhangoznak a következő kérdések: "Magad választottad? Ha igen, miért? Ha nem, miért tűnt mégis jó ötletnek?" A tanulók egy-egy mondatban megosztják a csoport előtt az orientációs évfolyamba kerülésük útját.

Feladat bemutatása: "Képzeljétek el, hogy gazdag vállalkozók vagytok. Szeretnétek egy új szakképző iskolát nyitni olyan fiatalok számára, akik még bizonytalanok a jövőjüket illetően, ezért orientációs évfolyammal indítjátok a középiskolát. Ti mit tanítanátok nekik? Hogyan hirdetnétek meg ezt? 3 fős kiscsoportokban készítetek egy hirdetést a jelenlegi 8. osztályosoknak! Találjátok ki, hol található az iskola, miket lehet ott tanulni, kikkel lehet találkozni, mivel szerelnétek fel az iskolát, ahol ti új orientációs évfolyamot indítotok. Készítetek egy hirdetőplakátot és írjatok egy néhány mondatos rádióreklámot, amit majd előadtok társaitoknak!"

SAJÁT ORIENTÁCIÓS ÉVFOLYAMOK BEMUTATÁSA

- *Tevékenység célja:* **csoportmunkák bemutatása, saját értékek képviselése és kommunikációja**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* egyéni bemutatás csoportos reflexióval kísérvé
- *Időigény:* 15 perc
- *Tevékenység leírása:*

Az elkészült hirdetések bemutatása és reklámszövegek meghallgatása.

Az egyes csoportok munkái után a csoportvezető megkérdezi a csoport többi tagját, szívesen jelentkeznének-e ide? Ők elmondják, miért igen vagy miért nem, mi tetszik nekik a hirdetésben?

DÖNTÉSI SZEMPONTOK, ÉRVELÉS ÉS PRIORIZÁLÁS

Témák/kulcsfogalmak: Döntési szempontok, érvelés és priorizálás

Foglalkozás célja: A döntési szempontok megismerése, alkalmazása

DÖNTÉSI SZEMPONTOK ÉS ÉRVELÉS

- *Tevékenység célja:* **Saját döntési élmények tudatosítása, értelmezése, döntési szempontok gyűjtése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos beszélgetés
- *Időigény:* 10 perc
- *Tevékenység leírása:*

Döntési helyzetekben gyakran előfordul, hogy valaki mást vagy másokat is meg kell győznünk a saját nézőpontunkról. A tanulók brainstormingolnak ilyen helyzetekről (pl. a szülő vegyen meg valamit, támogassa, hogy a tanuló elkezdjen jogosítványt szerezni, engedje el a hétvégi buliba).

Az is előfordul, hogy másokkal közös döntést kell hoznunk, mert többeket érint a kérdés (pl. hova menjen a család nyaralni?, hova menjen az osztály kirándulni?, mi legyen a csapatinduló?). A tanulók erre is hoznak néhány saját példát.

Gyakran azelőtt, hogy egy döntést meghozunk, mi magunk is sokat dilemmázunk, és saját magunkat is meg kell győznünk. A tanulók sorban megosztják nagy körben, milyen döntés okozott számukra legutóbb fejtörést. A következőkben ezzel a döntési helyzettel dolgozunk tovább.

RÖVIDTÁVÚ – HOSSZÚTÁVÚ – ELŐNY - HÁTRÁNY

- *Tevékenység célja:* **Érvelés és döntéshozás előkészítése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni feladatmegoldás
- *Időigény:* 15 perc
- *Eszközigény:* 2X2 mátrixot tartalmazó lapok (minden tanulónak külön), íróeszközök
- *Tevékenység leírása:*

„Amikor több lehetőség közül választunk, akkor legkönnyebb, ha elkezdjük az előnyöket és a hátrányokat összegyűjteni. Olyan szempontból is érdemes ezt megvizsgálni, hogy mik a rövidtávú és mik a hosszútávú előnyei, illetve hátrányai egy döntésnek.”

A tanulóknak egy előre elkészített 2X2-es mátrixot (rövidtávú/hosszútávú, előny/hátrány) jelölő lapokat ad a csoportvezető, melyet a tanulók annyi állítással töltenek fel, amennyivel csak tudják az imént megfogalmazott saját döntési helyzetük alapján!

Egyéni visszajelzés nagy csoport előtt: „Találtál-e új szempontokat ahhoz képest, ahogy a valóságban meghoztad ezt a döntést? Másképp döntenél-e most?”

TÚLÉLÉS A SZUBARKTISZON

- *Tevékenység célja:* **Kommunikációs és döntési képesség fejlesztése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* csoportos feladatvégzés
- *Időigény:* 30 perc
- *Eszközigény:* feladatleírás a csoportnak, üres lapok és íróeszközök
- *Tevékenység leírása:*

„Október 5., délután 14:00. A résztvevők Észak-Kanada szubarktikus részében, a Laura-tó partján lezuhantak a hidroplánjukkal. A pilóta nem élte túl a szerencsétlenséget, az utasok megúszták sérülés

nélkül. A repülőgép a zuhanás után lassan elmerült a vízben. A pilóta a lezuhanás előtt nem volt kapcsolatban senkivel. A terepszemle arra enged következtetni, hogy 50 km-re délre vannak az úticéltól, és 35 km-re északra Schefferville (5000 lakos) városától, az első lakott területtől, a kiindulási helytől. A városba csak vonattal vagy repülővel lehet eljutni. Visszatérésük Schefferville-be október 19-re várható, ahogy ezt jelezték a rádióadón felszállás előtt.

A közvetlen környezetük túlevelű erdő, sziklás, kopár hegyekkel övezve. A völgyek tundrák, arktikus mocsarak, sűrűn benőve zölddel. A terület kb. negyedét hosszú, keskeny tavak teszik ki, számos patakot, csermelyt befogadva. A hőmérséklet októberben -4 és -2 °C között van, néha -10 és -18 °C alá zuhan. Az égbolt többnyire erősen felhős, kb. 10 naponként van félhomály. A talajt 12-18 cm-es hó borítja, a szél gyakran 2,5-4,5 m-es hófúvásokat alkot. A szél erőssége óránként eléri a 20-25 km/h-s sebességet, észak-keleti irányban.

Mindannyiukon meleg alsónemű van, zokni, gyapjúing, nadrág, gyapjúkesztyű, irhabunda, gyapjúsapka, és erős vadászcizmák. Az összvagyonuk 153 dollár papírpénz, némi aprópénz, zsebkes és ceruza."

Feladat:

- Mielőtt még a repülőgép elsüllyedt volna, sikerült megmenteni 15 tárgyat. Az a feladat, hogy ezeket a tárgyakat rangsorolják fontosságuk szerint. A legfontosabb tárgy az 1., a legfeleltesebb a 15. legyen. Minden tárgyat rangsorolni kell, nem lehet több tárgynak is ugyanazt a sorszámot adni.
- Mindenkinek egyéni sorrendet kell készítenie a 15 tárgyat illetően.
- Ezután következik a megbeszélés. A csoportnak meg kell állapodnia abban, hogy marad a helyszínen vagy elindul segítségért.
- A csoportnak - a megbeszélés során - egy közös sorrendet is létre kell hoznia a 15 tárgyat illetően.

Útmutatók:

- Legyel őszinte, igyekezz minden aggódásod, feltételezésed közölni, hogy ezeket is nyíltan megtárgyalhassátok!
- A csapatnak szüksége van minden információra, amivel a csoporttagok rendelkeznek. Ezért azok is járuljanak hozzá a megbeszéléshez, akik csendben vannak vagy passzívak. Mindenkinek lehetősége van a legjobb megoldás megtalálásához anélkül, hogy azt sejtjené.

A tárgyak jegyzéke: 1. mágneses iránytű 2. málnaszörp 3. hálósák 4. víztisztító tableta 5. sátorlap 6. gyufa 7. zsinór 8. zseblámpa 9. 3 pár hócipő 10. rum 11. borotvagép tükörrel 12. ébresztőóra 13. fejsze 14. lyukas abroncs 15. A navigációról c. könyv

FELDOLGOZÁS

- *Tevékenység célja: Élmények tudatosítása, összegzése*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Csoportos megbeszélés*
- *Időigény: 15 perc*
- *Tevékenység leírása:*

Feldolgozó kérdések:

- *Miben állapotodott meg a csoport és miért?*
- *Hogyan rangsorolta a csoport a tárgyakat és miért?*

- *Hogyan érveltek?*
- *Kinek hasonlít leginkább az egyéni sorrendje a csoport sorrendjéhez?*

ÉLETPÁLYA-DÖNTÉSEK

Témák/kulcsfogalmak: Mérlegelés, döntési helyzetek, befolyásoló tényezők

Foglalkozás célja: Az életpálya kialakításával kapcsolatos döntések tudatos meghozása

INFORMÁCIÓGYŰJTÉSI LEHETŐSÉGEK

- *Tevékenység célja:* **Képzésekkel kapcsolatos online információszerzési lehetőségek ismertetése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Interaktív beszélgetés
- *Időigény:* 15 perc
- *Eszközigény:* számítógép, vetítő
- *Tevékenység leírása:*

A csoportvezető beszélgetést indít az életpálya-tervezéssel kapcsolatos ismeretekről:

- Mi mindent érdemes tudni az egyes pályákról? (hány évig kell tanulni, mit kell tanulni, milyen végzettséget ad, mennyit lehet vele keresni, milyen fárasztó a munka, mennyire ad biztos megélhetést...)
- Hol lehet ezeknek az információknak utánajárni? (<https://ikk.hu/>
<https://www.fizetesek.hu/fizetesek> áttekintése, Szakmafüzet) A csoportvezető bemutat néhány felületet és azok kezelését.

KARAKTEREK KARRIERTERVEZÉSE

- *Tevékenység célja:* Adatgyűjtés és célzott internethasználat gyakoroltatása
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Kiscsoportos foglalkozás
- *Időigény:* 40 perc
- *Eszközigény:* számítógép (4 tanulónként 1 db),
- Információgyűjtési táblázat (csoportonként 1 db), íróeszközök
- *Tevékenység leírása:*

4 fős kiscsoportokban egy karakter lehetséges pályautjainak felépítése

A tanulók leírást kapnak egy velük azonos életkorú, hozzájuk hasonló tulajdonságokkal és érdeklődéssel bíró fiktív karakterről, aki számára kiscsoportban 3 lehetséges szakmairányt kell megtervezni:

1. szakmaválasztás érdeklődés és kompetenciák mentén,
2. szakmatanulás megtervezése konkrét iskolaválasztással,
3. felnőttképzési lehetőségek áttekintésével,

ezt követően pedig álláshirdetést keresnek a választott végzettségeknek megfelelően. Ezeket az információkat egy előre megadott táblázat szempontrendszer mentén keresik és rendszerezik a tanulók. Érdemes egy példát végigfuttatni a csoportvezető által.

MEGOSZTÁS

- *Tevékenység célja: Információk egyeztetése, tapasztalatok tudatosítása*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Csoportos megosztás egyéni megnyilvánulásokkal*
- *Időigény: 15 perc*
- *Tevékenység leírása:*

Minden csoport megosztja, milyen információkat gyűjtöttek, milyen szakmát vagy szakmákat választottak a karakter számára. A különböző csoportokban nyert információkat összevetik, kiegészítik, javítják. Itt érdemes a hiteles forráskeresésre is kitérni.

CÉLOK

Azok a diákok, akik hatékonyan tudnak célokat felállítani és monitorozni azokat, jobban meg tudnak megküzdeni az akadályokkal a pályaeorientációjuk során és képesek hatékonyabban adekvát pályadöntéseket hozni. A cél felállítása és monitorozása magában foglalja a hosszú távú célok rövidebb távú célokká való bontását, a célok formálását és illesztését az adott környezethez.

A célállítást tanulásában bemutatott módszerek abban segítenek, hogy a tanuló először elképzeljen egy pozitív célt, majd elképzelje, milyen pozitív változások következnek be az életében a cél elérésével, illetve milyen potenciális akadályok jelenhetnek meg a folyamat során, továbbá, milyen tervet érdemes kidolgozni az akadályok leküzdésére. Ezek a gyakorlatok hozzájárulnak ahhoz, hogy megerősödjön a tanulók célokkal kapcsolatos mentális asszociációi, több energia álljon rendelkezésre a célok elérése során és jobb hosszú távú teljesítmény jöjjön létre.

Foglalkozások témája

- Célkijelölés
- Életcélok

Fejlesztendő életpálya-kompetenciák:

- tervezési kompetencia
- döntési kompetencia
- problémamegoldási kompetencia

Kapcsolódó eredmény-elvárások

- **Ismeret:** A tanuló megismeri azokat a tervezési helyzeteket, amelyek az életpálya-építésében várhatóak lesznek.
- **Készség:** A tanuló képes saját rövid- és hosszú távú célokat és terveket megfogalmazni. A tanuló képes céljaihoz és terveihez kapcsolódó konkrét lépéseket, módszereket megfogalmazni.
- **Attitűd:** A tanuló képes saját terveire úgy tekinteni, hogy azok várhatóan sikeres eredményt hoznak majd.

CÉLKIJEJELŐLÉS

Témák/kulcsfogalmak: Célkitűzés, SMART

Foglalkozás célja: Célkijelölés gyakorlása a SMART modell segítségével

SMART MODELL BEMUTATÁSA

- *Tevékenység célja:* **A SMART modell bemutatása, értelmezése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Frontális tanári magyarázat
- *Időigény:* 20 perc
- *Eszközigény:* flipchart, filcek
- *Tevékenység leírása:*

A SMART modell ismertetése:

- a mozaikszó feloldása, az egyes betűk jelentése és értelmezése (konkrét, mérhető, elérhető, releváns, időhöz kötött)
- a modell használatának, alkalmazásának lehetőségei a(z) (életpálya)tervezésben

SMART CÉL BEMUTATÁSA

- *Tevékenység célja:* **A SMART modell konkrét célokon keresztül történő értelmezése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos munka
- *Időigény:* 15 perc
- *Eszközigény:* filctoll, post-it
- *Tevékenység leírása:*

Előzetesen válasszunk ki egy rövid, egy közép- és egy hosszú távú célt és a diákokkal közösen nézzük meg, hogy hogyan felel meg az egyes kategóriák kritériumainak. Írjuk fel, hogy az adott cél:

- konkrét, mert...
- mérhető, hiszen....
- elérhető, mert....
- releváns, mert...
- időhöz kötött, hiszen...

SMART CÉL KIJELÖLÉSÉNEK GYAKORLÁSA

- *Tevékenység célja:* **Célkijelölés gyakorlása**, mely megfelel a SMART modell elvárásainak
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Páros gyakorlat és csoportos megosztás
- *Időigény:* 25 perc
- *Eszközigény:* filctoll, post-it, A/5-ös színes lapok, filcek, gyumaragasztó vagy maszkolószalag
- *Tevékenység leírása:*

A diákok párban dolgozva igyekeznek egy-egy rövid távú célt választani, mely megfelel a SMART modell feltételeinek. A célkijelölést követően az előző feladathoz hasonlóan végignézik és leírják, hogy hogyan feleltethető meg a kitűzött cél az egyes kritériumoknak.

A kiscsoportos beszélgetést és értelmezést követően az egyes célokat felírják A/5-ös színes lapokra, megosztják egymással nagycsoportban és kihelyezik az osztályterem falára.

ÉLETCÉLOK

Témák/kulcsfogalmak: Életút, célok, (életpálya)tervezés

Foglalkozás célja: Életút tervezés, hosszútávú célok, jövőkép megfogalmazása

HANGOLÓDÁS A JÖVŐTERVEZÉSRE

- *Tevékenység célja: Jövőkép meghatározásának előkészítése*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Imaginációs gyakorlat*
- *Időigény: 15 perc*
- *Tevékenység leírása:*

Imaginációs gyakorlat instrukció:

„A programunk következő szakaszában a hosszú távú jövőképekkel fogunk foglalkozni, de nem akárhogy, hanem a képzeletünk segítségével! Hiszen, ha valamit elképzelünk, előre vetítünk magunknak, elhisszük, hogy képesek vagyunk valamit megtenni vagy egy célt elérni, akkor már egy lépéssel közelebb kerültünk a sikerhez. A következő 10 percben csukott szemmel azt fogjuk elképzelni, milyen lesz egy napunk 10 év múlva. Számold ki gyorsan, hány éves leszel 10 év múlva, 2031-ben! A gyakorlat során én végig beszélni fogok hozzátok, kérdéseket fogok feltenni, de nektek nem kell válaszolni, csak engedni, hogy a képzeletetek vezessen benneteket.

Keress egy kényelmes ülőpozíciót a széken! A karjaid és a lábaid se legyenek keresztbe téve, támaszd meg a derekadat, ne legyen sehol sem feszültség a testedben! És csak kezd el megfigyelni a légzésed... (légzésfigyelés + izomrelaxáció).

Most ebben a nyugodt és ellazult állapotban képzelj el, hogy éjszaka van és alszol. 10 évvel és egy nappal később vagyunk, azaz 2031. x hó y napja, hétfő van. Egyszer csak megszólal az ébresztőórád. Nézd meg, mennyit mutat. Képzeletben nyújtózkodj egy nagyot, és ülj fel az ágyadban. Nézz körül a szobában! Hol vagy? Melyik országban, melyik városban? Házban vagy lakásban? Mekkora ez a szoba, ahol ébredsz? Milyen tárgyakat, bútorokat látsz magad körül?

Menj oda a ruhásszekrényhez és válaszd ki az aznapi ruhádat! Hová fogsz menni? Dolgozni mész, vagy valami mást csinálsz ezen a napon? Milyen ruhára van szükséged? Válassz pólót vagy inget, nadrágot, szoknyát vagy épp kosztümöt, hozzá illő cipőt, és esetleg valamilyen kiegészítőt, amire még szükséged van. Nézd meg magad a tükörben, hogyan festesz 2031-ben?

Hagyd el a házat, és indulj el a napi dolgokra. Gyalog mész, kerékpárral, tömegközlekedéssel, autóval, esetleg valamilyen másfajta járművel? Hová érkezel meg? Milyen emberek vesznek itt körül? Mik lesznek a napi feladataid?

Képzeld el, hogy már délután van, és újra útra kelsz. Hazamész, találkozol valakivel, sportolsz vagy a hobbidnak élsz? Milyen tevékenységekkel, kiknek a társaságában töltöd az estétet? Hogyan érzed itt magad? Milyen tapasztalatokat, élményeket szerzel?

Beesteledett, indulj haza! Milyen érzés hazaérkezni? Ki vagy kik fogadnak? Mivel töltöd még a lefekvés előtti időt?

Későre jár már, ideje aludni! Feküdj le az ágyadba, és egy pillanatra még gondold végig a napodat! Aztán oltsd le a lámpát! És az éjszaka sötétjében indulj el vissza az időben 2031-ből, vissza egészen a mai napig, 2021. x hó y napig. Térj vissza ide a z xy iskolába, mozgasd meg karjaidat-lábaidat, nyújtózkodj egy nagyot, és szemeidet frissen és üdén engedd kinyílni!”

JÖVŐKÉP

- *Tevékenység célja: Jövőkép ábrázolása képmontázzsal*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Egyéni feladatmegoldás*

- *Időigény:* 30 perc
- *Eszközigény:* Újságok, képek, olló, ragasztó, A3 lapok, színes filcek, ceruza, radír
- aláfestő zene
- *Tevékenység leírása:*

A diákokat arra kérjük, hogy az előző feladatban elképzelt jövőt vizualizálják. Válasszanak képeket az újságokból, vagy rajzoljanak ők maguk. Minden eszköz és montázskészítési technika megengedett. Válasszák ki az anyagok és eszközök közül azt, amivel szívesen alkotnának. Mélyedjenek el a feladatban, engedjék, hogy elragadja őket az alkotás folyamata. Ha módunkban áll, vigyünk sokféle folyóiratot és sokféle ceruzát, filcet, festékeket, zsírkrétát, akvarell ceruzákat stb. Célszerű az alkotás ideje alatt aláfestő zenét is alkalmazni, ami tovább tudja mélyíteni az alkotói folyamatot.

ALKOTÁSOK BEMUTATÁSA

- *Tevékenység célja:* Képtárlátogatással a diákok mesélnek egymásnak az alkotásaikról, **bemutatják jövőképeiket**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos megosztás
- *Időigény:* 25 perc
- *Tevékenység leírása:*

A képtárlátogatás és az alkotás, jövőkép bemutatása közben fókuszáljunk a

- hosszú távú célok megragadására
- kérdezzünk rá az oda vezető útra, annak állomásaira
- a cél eléréséhez szükséges készségekre, tudásokra, erőforrásokra
- nézzünk rá az egyes élet színterekre (munka, szabadidő, család, tanulás stb.) hogyan, milyen arányban jelennek meg a jövőképben?

MUNKAERŐPIACI ISMERETEK

A tanulóknak fontos tudniuk, hogy tanulmányaik hogyan hasznosíthatóak későbbi munkavégzésük során: melyik szakmához milyen tanulási útvonalak vezetnek, valamint milyen munkaerőpiaci lehetőségek, elhelyezkedési esélyek jellemzőek az adott régióban adott ágazatokban, adott szakmánál. A munkaerőpiaci trendek elemzése abban is segíti a diákokat, hogy belássák: egy folyton változó munkakörnyezetbe fognak érkezni, amelyhez meg kell tanulniuk alkalmazkodni. A munkaerőpiaci ismeretek magukban foglalják a különböző foglalkoztatási formák megismerését, valamint az álláskeresősi fortélyokat is.

Foglalkozások témája

- Önéletrajz, motivációs levél
- Diákmunka

Fejlesztendő életpálya-kompetenciák:

- munkavállalási
- vállalkozói kompetencia

Kapcsolódó eredmény-elvárások

- **Ismeret:** A tanuló nyári- és diákmunka lehetőségeket ismer meg,
- **Készség:** A tanuló reálisan fogalmazza meg erősségeit, gyengeségeit, lehetőségeit, gyakorolja az önbemutatót.
- **Attitűd:** A tanuló belső motivációt és pozitív attitűdöt alakít ki a munkatapasztalat-szerzés, munkavállalás iránt.

ÖNÉLETRAJZ, MOTIVÁCIÓS LEVÉL

Témák/kulcsfogalmak: Álláskeresés, álláspályázat, kiválasztás, önéletrajz, motivációs levél

Foglalkozás célja: Munkaerőpiaci alapfogalmak tisztázása, önéletrajz és motivációs levélírási technikák elsajátítása

MUNKAERŐPIACI ALAPFOGALMAK TISZTÁZÁSA

- *Tevékenység célja:* **A munkaerőpiaci alapok, fogalmak megismerése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Frontális tanári magyarázat és csoportos értelmezés
- *Időigény:* 20 perc
- *Tevékenység leírása:*

Fogalmak:

- munkaerőpiac
- kereslet/kínálat
- munkáltató/munkavállaló
- szektorok, ágazatok, vállalat típusok
- munkaszerződés és annak elemei, Munka törvénykönyv
- nettó és bruttó bér, minimálbér, garantált bérminimum

ÁLLÁSKERESÉSI TECHNIKÁK

- *Tevékenység célja:* **Leggyakoribb álláskeresési technikák, módszerek, platformok megismerése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos beszélgetés
- *Időigény:* 15 perc
- *Tevékenység leírása:*

Facilitált beszélgetés az alábbi témafókuszok mentén:

- álláskereső portálok, internetes álláslehetőségek
- célzott/direkt megkeresés
- szakmai kapcsolatrendszer, networking szerepe az álláskeresésben

ÁLLÁSPÁLYÁZAT

- *Tevékenység célja:* **Álláspályázat elemeinek feltárása**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Páros gyakorlat
- *Időigény:* 15 perc

- *Eszközigény:* nyomtatott önéletrajz és motivációs levélminták
- *Tevékenység leírása:*

Páros gyűjtés, melynek célja feltárni, hogy mi a célja, funkciója, szerepe az álláskeresésben az önéletrajznak és a motivációs levélnek. A gyakorlat reflexiókkal zárul.

ÖNÉLETRAJZ

- *Tevékenység célja:* **Önéletrajz tartalmi és formai elemeinek megismerése**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladat
- *Időigény:* 30 perc
- *Eszközigény:* flipchart, filctoll
- *Tevékenység leírása:*

A diákok kiscsoportokban dolgozva kapnak önéletrajz mintákat. Az a feladatuk, hogy összegyűjtsék az önéletrajz formai és tartalmi elemeit. A kiscsoportos gyűjtést követően nagycsoportosan, flipchart papírra jegyzetelve készítenek közös vázlatot a feltárt elemekről, témakörökről:

- formai követelmények: formátum, átláthatóság, arculati elemek, fotó
- tartalmi egységek: személyes adatok, munkatapasztalat, tanulmányok, nyelvismeret, vezetői engedély, érdeklődés stb.
- nyelvhelyesség, helyesírás, szövegezés

AZ ÉN ÖNÉLETRAJZOM

- *Tevékenység célja:* Saját önéletrajz készítése canva segítségével - otthoni feladat
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Egyéni feladatmegoldás
- *Időigény:* 5
- *Eszközigény:* kivetítő, laptop, internet
- *Tevékenység leírása:*

A diákoknak egy rövid prezentáció segítségével bemutatjuk a canva szerkesztő felületét (www.canva.com). Mutatunk önéletrajz sablonokat és elmagyarázzuk, hogyan, milyen eszközökkel tudnak szerkeszteni, testre szabni egy választott sablont.

A bemutatót követően arra kérjük a diákokat, hogy a megismert formai és tartalmi elemeket szem előtt tartva, készítsék el otthon saját önéletrajzukat canva segítségével.

DIÁKMUNKA

Témák/kulcsfogalmak: diákmunka, iskolaszövetkezet, állásinterjú

Foglalkozás célja: A diákmunkához kapcsolódó fogalmak, jogszabályi környezet bemutatása, felkészülés a nyári diákmunka vállalásra.

KINEK MI JUT ESZÉBE A DIÁKMUNKÁRÓL?

- *Tevékenység célja:* **Hangolódás a nyári munka - diákmunka témakörére**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos feladatmegoldás
- *Időigény:* 15 perc
- *Tevékenység leírása:*

Asszociációs szóláncot indítunk: a diákok feladata, hogy egy-egy szót, kifejezést keressenek, ami a diákmunkához kapcsolódik. Az elhangzott kifejezéseket egy flipchart papírra gyűjtjük.

MIÉRT HASZNOS A DIÁKMUNKA?

- *Tevékenység célja:* **Milyen rövid és hosszútávú előnyökkel jár diákként nyári munkát vállalni?**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Csoportos facilitált beszélgetés
- *Időigény:* 15 perc
- *Eszközigény:* flipchart, filcek
- *Tevékenység leírása:*

Az előző feladat során gyűjtött kifejezéseket alapul véve beszélgetést kezdeményezünk a nyári munka, diákmunka hasznosságáról, előnyeiről. Bizonyára lesznek többen, akiknek már van diákmunkában tapasztalata, őket biztassuk arra, hogy osszák meg a többiekkel tapasztalataikat.

Az előnyök mellett térjünk ki arra is, hogy mire kell figyelniük, rákérdeznünk egy-egy felkínált pozíció kapcsán: munkakörülmények, szerződés, munkaidő, munkavégzés helye, bérezés, elvárt képzettségek, egészségügyi alkalmasság stb.

DIÁKMUNKÁRA VALÓ JELENTKEZÉS - ÁLLÁSINTERJÚ

- *Tevékenység célja:* **Interjú helyzetek szimulációjával felkészülés az állásinterjúra**
- *Tevékenység módszere/munkaformája:* Páros gyakorlat
- *Időigény:* 25 perc
- *Eszközigény:* diákmunka hirdetések, lista a gyakori interjúkérdésekről
- *Tevékenység leírása:*

Egy páros, szimulációs gyakorlatot készítünk elő:

A diákok párokba rendeződnek és választanak egy diákmunka hirdetést, amire szívesen jelentkeznének. A gyakorlat elején eldöntik, hogy a páros melyik tagja lesz a jelentkező és melyik az interjúztató. Egy rövid felkészülési idő alatt a páros mindkét tagja – szerepválasztástól függően – végiggondolja, hogy milyen kérdéseket szeretne feltenni, milyen információkat kíván megosztani a másik féllel. (Ehhez segédanyagként egy-egy listát mellékelünk az interjúkon elhangzó leggyakoribb kérdésekről). Az interjúra természetesen önéletrajzzal érkeznek, viszik magukkal az otthoni feladatként elkészített önéletrajzukat. A felkészülést követően egy 3-5 perces interjú helyzetre kerül sor, majd ezt követően szerepet cserélnek, felkészülnek az új szerepre és következik az újabb interjú szimuláció.

Segíti a feladatmegoldást, ha a feladat elején a csoportvezetők „akvárium gyakorlatként” megmutatnak egy interjú helyzetet, hogy a diákok előtt legyen egy minta, melynek elemeit, megoldásait, kérdés típusait be tudják építeni a saját feladatmegoldásukba.

FELDOLGOZÁS, REFLEXIÓ

- *Tevékenység célja: Élmények tudatosítása, összegzése*
- *Tevékenység módszere/munkaformája: Csoportos megbeszélés*
- *Időigény: 30 perc*
- *Tevékenység leírása:*

Feldolgozó kérdések:

- Hogy érezték magukat az egyes szerepekben?
- Mennyire voltak informatívak az önéletrajzok, segítették-e a jelölt megismerését, milyen képet mutattak a jelentkezőről?
- Sikerült-e minden kérdést feltenni, minden fontos információt megszerezni a munkáról/jelölről?
- Melyik kérdésre volt a legnehezebb válaszolni és melyikre a legkönnyebb?

Mesterségem cíMERRE

BEVEZETÉS

Ebben a kiadványban részletesen leírjuk a TANDEM nonprofit szervezet pályaeorientációs jó gyakorlatait, amelyek az Erasmus+ program keretében megvalósuló 2020-1-HU01-KA202-078814 azonosítószámú, „ORIENT Activity - Pályaeorientációs jó gyakorlatok cseréje a szakképzésben” projekt második munkatársi képzésén kerültek bemutatásra.

Az itt bemutatott gyakorlatok a „Mesterségem cíMERRE?” pályaeorientációs programunk részeit képezik, amelynek célja, hogy fejlessze a fiatalok pályadöntéshez szükséges kompetenciáit, ezáltal segítse őket a pályaválasztásban és a jövőjük tervezésében. A program 2013-ban elnyerte az év legjobb karrier-tanácsadói szolgáltatásának járó díjat a szlovák Euroguidance országos versenyén.

Az egész napos foglalkozás a pályaválasztás három alappillére mentén épül fel: önismeret, pályaismeret és munkaerőpiaci ismeretek. A kiadvány első részében az önismereti témájú gyakorlataink leírásai találhatóak, a második részében pedig bemutatjuk a „Mesterségem cíMERRE?” program egyes részelemeit a részletes foglalkozásleírásokkal.

GYAKORLATLEÍRÁSOK

ERŐSSÉGKERESÉS

Időkorlát: 35-45 perc

Létszám: 8-25 fő

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

A gyakorlat célja: A saját erősségek tudatosítása.

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

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

Kompetencialista:

lelkiismeretes	döntésképes	vezéregyéniség
kritikus	gyors felfogóképességű	közösségi ember
megbízható	jó a műszaki érzéke	igazságos
törekvő	eredeti gondolatai vannak	udvarias
kihívásokat kedvelő	meglátja az összefüggéseket	pozitív gondolkodású
minőségre törekvő	változatos feladatokat kedvelő	jó a megfigyelőképessége
kitartó	inkább végrehajtja a feladatokat	egyszerre több dologra is képes odafigyelni
önmagára támaszkodó	világosan fogalmaz	képes gyorsan jó döntéseket hozni
alapos	jó humorú	vidám alaptermészetű
precíz	jól tud kérdezni	tud önkritikus lenni
kezdeményező	röviden, de velősen beszél	magabiztos
jó konfliktuskezelő	tud nemet mondani	nagy munkabírási
minden újra nyitott	szeret közönség előtt beszélni	szeret csoportban dolgozni
segítőképző	szeret meghallgatni másokat	szeret önállóan dolgozni
kreatív		

POZITÍV VISSZAJELZÉSEK

Időkorlát: 15-20 perc

Létszám: az egész osztály

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

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

Leírás: Minden csoporttag kap egy üres lapot, amelyet felragaszt a hátára. Ezután a csoporttagok feladata, hogy egymás papírjára pozitív visszajelzéseket írjanak, azaz leírják az adott társuk erősségeit. A résztvevők szabadon mozoghatnak a teremben, a leírt visszajelzéseket pedig anonim módon adják, tehát aki a visszajelzést kapja, nem tudja, hogy az kitől érkezett. Fontos, hogy figyeljünk arra, hogy minden visszajelzés pozitív legyen. Amikor már mindenkinek van legalább 5-10 erősség a papírján, akkor vehetik le és olvashatják el egyszerre a kapott visszajelzéseket. Egy rövid megosztókörben megbeszélhetjük, mi volt számukra a meglepő visszajelzés, amire nem számítottak.

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

MIRE KÖLTÖD AZ ÉLETED?

Időkorlát: 30-45 perc

Létszám: az egész osztály

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

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

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

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

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

A licitálás után kiscsoportos megbeszélés következik a kiscsoport tagjai között:

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

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

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

OSZTÁLYTALÁLKOZÓ

Időkorlát: 15-20 perc

Létszám: az egész osztály

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

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

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

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

A „MESTERSÉGEM cíMERRE?” PROGRAM RÉSZELEMEI – FOGLALKOZÁSLEÍRÁSOK ÉS SEGÉDANYAGOK

DÉLELŐTTI KISCSOPORTOS FOGLALKOZÁS

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

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

Harmadik célként pedig fontos látni, hogy a délelőtti foglalkozás során valósuljon meg a délutáni programokra való felkészítés információs szinten is: a foglalkozás végéhez közeledve a csoportvezetők ismertessék a diákokkal, hogy mi vár rájuk a délután folyamán olyan módon, hogy az érdeklődésüket, motivációjukat is felébressze ez a délutáni részhez. Konkrétumok szintjén: a délutáni programok ismertetése után jussanak el a

diákok a programfüzetet felhasználva odáig, hogy megjelölik saját maguknak azokat az élő könyveket, akiket ki szeretnének kölcsönözni, válasszák ki, hogy melyik foglalkozáson szeretnének mindenképpen részt venni.

B. A foglalkozás menete

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

C. Helyszín berendezése

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

D. Segédeszközök

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

E. Nyomtatott segédletek

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

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

ÉLŐ KÖNYVTÁR

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

B. Helyszín berendezése

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

C. A foglalkozás menete

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

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

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

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

D. Segédeszközök

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

E. Nyomtatott segédletek

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

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

élő könyvvel beszéljessenek. Azok esetében pedig, akiket nagyon sokan kölcsönöznek ki, arra kell figyelnie a könyvtárosnak, hogy időközönként kapjanak egy szusszanásnyi szünetet, pohár vizet vagy csésze kávé.

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

KREATÍV STAND

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

B. A foglalkozás menete

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

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

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

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

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

- **Kreatív önéletrajz** – ebben a feladatban a diákoknak egy jövőbeni önéletrajzukat kell elkészíteniük úgy, mond „félkész elemekből”, ez konkrétan azt jelenti, hogy előre nyomtatott papírszeleteken válogathatnak egyetemek, munkahelyek, ösztöndíjas lehetőségek és hasonló önéletrajzi kategóriák közül, amelyeket a saját elképzelt életpályájukon egymás alá ragasztva összeállítanak maguknak egy képzeletbeli önéletrajzot. Ez tehát egyfajta életút-tervezési gyakorlat, ahol az előre megadott lehetőségek közül kiválasztja, majd pedig sorrendbe helyezi a saját elképzelté szerint a résztvevő, amelyeket a magáénak érez, vagy szeretne kipróbálni. A foglalkozásvezető a felvezetésben azt is bemutatja a diákoknak, hogy hogyan néz ki egy profin összeállított életrajz, amellyel már egy valós állásajánlatra tudnak jelentkezni, és azt is bemutathatja röviden, hogy milyen szempontok szerint és miből választhatnak a saját életrajzuk összeállításánál. Az elkészült életrajzot végül, a névjegykártyához hasonló módon egy rövid beszélgetésben érdemes értékelni.
- **Négylevelű lóhere** - A négylevelű lóherét ábrázoló feladatlapon a diákok megjelölnék négy lehetséges forgatókönyvet a jövőjükkel kapcsolatban. A négy közül az egyik legyen egy tökéletes

forгатókönyv, tehát milyen lesz az életük, ha minden ideálisan alakul. Emellett nevezzenek meg egy legrosszabb forгатókönyvet is, tehát mi lesz, ha semmi sem alakul a terveik szerint. Ezután nevezzenek meg két "közepes" forгатókönyvet, tehát mi van akkor, ha bizonyos dolgok sikerülnek, mások pedig nem. A levelek mellé lerajzolhatják vagy leírhatják, milyen lenne az életük ha az a forгатókönyv teljesülne. Ez a gyakorlat a jövőkép kialakítását segíti elő, a több verzió megalkotásával pedig felismerhetik, hogy nem kell, hogy minden sikerüljön ahhoz, hogy jól alakuljon az életük.

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

C. Helyszín berendezése

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

D. Segédeszközök

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

E. Nyomtatott segédletek

- Motivációk listája
- Motivációs pite- alap (A4 méretű lapra nyomtatott nagy méretű kör, lásd mellékletben)

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

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

FELVÉTELIZZ OKOSAN! TÁRSASJÁTÉK

G. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

A. A foglalkozás menete

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

B. Helyszín berendezése

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

C. Segédeszközök

- Előre nyomtatott és laminált társasjáték-mezők

- Mezőleírások és kérdések, feladatok
- 4 db papírmáséából készült óriásbáb a társasjáték-bábok mintájára
- 2 db óriás dobókocka

D. Nyomtatott segédletek

-

E. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

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

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

INFOSTAND

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

B. Helyszín berendezése

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

C. A foglalkozás menete

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

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

D. Segédeszközök

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

E. Nyomtatott segédletek

nincs

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

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

DIPLOMÁS ELŐKÉP

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

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

B. Helyszín berendezése

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

C. A foglalkozás menete

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

D. Segédeszközök

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

E. Nyomtatott segédletek

- Korábbi foglalkozásokon készült fotók plakát formában nyomtatva

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

EGYÉNI TANÁCSADÁS

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

A középiskolásokkal folytatott munkánk során azt tapasztaltuk, hogy nagyon sok esetben az olyan iskolákban is, ahol rendelkezésre áll pályaválasztási tanácsadó, a legtöbb esetben az ő segítségnyújtása az információs tanácsadásra terjed ki, vagyis ha egy diák beérkezik hozzá és konkrét kérdései vannak egy-egy felsőoktatási intézményt illetően, akkor segít neki választ találni ezekre. Ugyanakkor a pályaválasztási folyamatban számtalan

olyan pont van, ahol egy középiskolás diáknak ennél személyesebb, önismereti alapú dilemmában lenne szüksége külső szakértői segítségre (például mit tegyen, ha a szülei elvárják tőle egy olyan irányt, amit ő nem szeretne, de nem tudja felvállalni és képviselni a saját családja felé a valós vágyait. Vagy mit kezdjen azzal az érzéssel, hogy legszívesebben egyáltalán nem tanulna tovább. stb.). Az ilyen témákkal való munkára ad lehetőséget az egyéni tanácsadás, ahol egy (vagy több) erre kiképzett szakemberrel való kb. 20-30 perces beszélgetésben foglalkozhatnak a diákok az őket érintő dilemmákkal, kérdésekkel. Az ilyesfajta egyéni tanácsadás azért is létfontosságú, mert nagyon sokszor a döntésben való elakadásnak valamilyen önismereti téma – félelem, megfeleléskényszer, titkolt motiváció – áll a háttérben, és ha ezek a témák kellő figyelmet kapnak, a döntés egy csapásra könnyűvé válik az illető számára.

B. Helyszín berendezése

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

C. A foglalkozás menete

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

D. Segédeszközök

- Jegyzetlapok és alátétek
- Tollak

E. Nyomtatott segédletek

nincs

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

PRÓBA-ÁLLÁSINTERJÚ

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

B. Helyszín berendezése

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

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

C. A foglalkozás menete

A résztvevők a standnál meghirdetett állások valamelyikére jelentkeznek, és fontos, hogy belépőként hozzák a kreatív standon készített életrajzukat (ha valaki úgy érkezne meg, hogy rögtön állásinterjúra jön, a foglalkozásvezető irányítsa a meghirdetett állásajánlatok felé, majd pedig a kreatív standra, hogy ha kiválasztotta, hogy melyik állásra jelentkezne, akkor ott készítse el magának az ahhoz illő életrajzát). Amikor ez megvan, a jelentkező egy rövid felkészülési időt kap, azzal az instrukcióval, hogy gondolja át, mi az, amit a kérdésektől függetlenül mindenképpen szeretne magáról elmondani (ebben érdemes a foglalkozásvezetőnek konkrét példákat t, például hogy milyen tapasztalatai vannak, miért szeretne ennél a cégnél/ebben az állásban dolgozni, mit tenne ő mint munkavállaló hozzá a cég tevékenységéhez), illetve megkérdezni (munkabér, munkaidő, munkatársak stb.). A felkészülés után következik az éles interjúhelyzet, amikor egy rövid időkeretben a foglalkozásvezető vezetésével megvalósul az állásinterjú szimuláció. Itt fontos, hogy a foglalkozásvezető szerepben maradjon, tehát mint az adott cég képviselője kommunikáljon a jelentkezővel, majd pedig a próba-helyzet végeztével megfogható módon zárja le a szerepét. Ha marad idő és nem várnak túl sokan a következő interjúra, ez után még érdemes egy rövid beszélgetésben értékelni az interjúhelyzet tapasztalatait: a foglalkozásvezető adjon visszajelzést a jelentkezőnek arról, amit jól csinált, esetleg mondja el, hogy felvette volna-e a valóságban az adott állásra. A jelentkezőt pedig kérdezzük meg arról, hogy hogyan értékeli a saját jelenlétét, illetve ő maga hogyan élte meg a helyzetet, a felé irányuló kérdéseket stb.

D. Segédeszközök

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

E. Nyomtatott segédletek

nincs

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

A foglalkozás sikerességéhez érdemes egyrészt olyan állásajánlatokat keresni, amelyekben egy középiskolás számára értelmezhető feltételek, leírások, tevékenységek szerepelnek, tehát lehetőleg egyszerű, könnyen értelmezhető pozíciókat válasszunk. Másrésztől, mint sok más standnál, itt is nagy szerepe van a helyzetre való rámelegedésben a foglalkozásvezető személyének – az, ahogyan ő hozza a saját szerepét, nagy motiváló erő lehet a diákok számára, hogy ők is szerepe tudjanak helyezkedni, egy álláskereső fiatal szerepébe (megfontolandó akár az is, hogy a foglalkozásvezető az aznapi öltözködését is az adott szerephez illően választja

meg, akár férfiak esetében öltönyt, hölgyek esetében kiskosztümöt is viselhet). A foglalkozásvezető kiválasztásánál ügyeljünk arra, hogy olyasvalaki töltse be ezt a szerepet, aki rendelkezik valós tapasztalattal állásinterjúk terén.

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

ÉLETPÁLYA-KÖTÉLPÁLYA

A. A foglalkozás célja és önismereti/pályaorientációs háttér

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

B. A foglalkozás menete

A foglalkozásra érkező diákok adott időközönként összegyűlnek a tornaterem egy meghirdetett pontján, ahonnan a foglalkozásvezető kíséri el őket a szabadtéren előkészített kötélpálya indító pontjához. Itt egy rövid felvezetőben ismerteti a diákokkal, hogy mi fog történni (fontos kitérni a bekötött szemre, hogy a kezükbe kapnak egy kötelet és az vezetni őket végig az útjukon, ezt a kötelet semmiképp ne engedjék el, illetve arra, hogy a pálya végén egyértelmű jelzést fognak kapni arra, hogy végigérték. Ha valakivel találkoznak, akkor saját döntésükre van bízva, hogy kielőzik vagy megvárják. A kötélpálya biztonságos, a játék vezetői figyelni fognak arra, hogy senkinek a testi épsége ne sérüljön). Ez után az odakészített kendőkkel bekötjük a diákok szemét és egyesével elindítjuk őket a kötélpályán. Ilyenkor érdemes még egyszer elmondani, hogy ne engedjék el a kötelet,

és bizalmasan, biztatóan jó utat kívánni. A kötélpálya végigjárása során az erre kijelölt önkéntesek különböző ingereket adnak a diákoknak, ezek lehetnek pozitív gesztusok, érintések, zajok és zörgések, megjelenhetnek az útról lecsalogni akaró hangok is („Erre gyere, ne arra!” stb.). Megtehetjük azt is, hogy ingeradó szereplőként akadályozzuk a diákok haladását, de ilyenkor fontos arra figyelni, hogy teljesen ne legyen ellehetetlenítve a kötélpályát járó fiatal haladása. Amikor egy-egy csoporttag végigjárta az útvonalat, a végén egy fogadó szereplő jelzi számára, hogy célba ért és leveheti a szembekötőt. Miután minden diák végigjárta az utat az adott csoportban, egy beszélgetésre alkalmas térben letelepedünk és a foglalkozásvezető által irányított megosztókör következik. A feldolgozó beszélgetéshez ajánlott kérdésfelvetések:

- Milyen élmény volt számodra végigmenni a kötélpályán?
- Mi okozott nehézséget a számodra?
- Mi volt az ami erőt, biztatást adott?
- Kikkel találkoztál az utad során? Volt aki segített? Volt, aki hátráltatott?
- Miben hasonlítanak a kötélpályán átélt élményeid a pályaválasztásod kapcsán átélt élményeidhez?
- Mi az, ami erőt ad számodra a pályaválasztásodban? Mi jelenti számodra a “kötelet”, amit nem engedsz el?
- Kik azok, akik a pályaválasztásodban segítenek? Kik azok, akik hátráltatnak?
- Mi az a tanulság, amit elviszel magaddal a kötélpályáról?

C. Helyszín berendezése

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

D. Segédeszközök

- Hosszú, vastag kötélfel
- Madzagok, kötözőanyagok, olló a kötélfelhelyezéséhez

- Zajkeltő eszközök, csörgők, hangszerek
- Spriccelő eszköz/vizipisztoly (ilyesmit évszaknak megfelelően használjunk csak)
- Illat-ingert adó eszköz (enyhe illóolajos spray pl)
- Apró kekszek
- Szembekötő kendők

E. Nyomtatott segédletek

nincs

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

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

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

DÍSZLET, TEREMBERENDEZÉS, KIEGÉSZÍTŐ ELEMELK A PROGRAM MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

A tornaterem berendezése

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

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

Büfé és ebédeltetés

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

Programfüzet és pontgyűjtő kártya

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

alírást összegyűjtötte, bedobhatja a névvel ellátott pontgyűjtő lapját a tombola-dobozba és részt vehet a program zárásakor megvalósuló tombolahúzáson.

Tombola

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

VÁROSI TÚRA (CITY TOUR)

BEVEZETÉS

Jelen módszertani kiadványban a Gyulafehérvári Caritas nonprofit szervezet egy komplex gyakorlatot mutat be, mely egy gyakorlati adaptációja egy pályorientációs fejlesztési folyamatnak, mely a pályorientáció 3 pillérére épült fejlesztési időszak előzte meg (Önismeret, Pályaismeret, Munkaerőpiaci ismeretek).

Ez a gyakorlat az „Orient Activity- Pályorientációs jó gyakorlatok cseréje a szakképzésben” projekt harmadik képzési modulján került bemutatásra.

Az itt bemutatott a „City Tour” megnevezésű gyakorlat az életpálya- vezetői mentorprogramunknak szerves részét képezi, ugyanis a biztonságos keretek között (egyéni és csoportos- szakember által vezetett pályorientációs mentorálás) megszerzett önismereti, pályaismereti és munkaerő piaci ismeretek gyakorlati adaptációját teszi lehetővé önállóan, illetve kiscsoportosan szakember irányítása és jelenléte nélkül.

A kiadványban bemutatjuk a „City Tour” program teljes módszertanát.

A City Tour egy komplex csoportos játék, amely meghatározott feladatokat és kihívásokat tartalmaz, és a nagyvárosban való tájékozódási és problémamegoldó képesség jobb fejlesztésére lett kitalálva. Céljai a következők: a félelmek leküzdése, a vidéki környezetből a városi környezetbe való alkalmazkodási folyamat segítése, az önbizalom növelése, a csapatban való munka elsajátítása, a tapasztalatokon alapuló tanulási készségek fejlesztése. Olyan fiatalokat céloz meg, akik vidéki környezetben élnek, ezért a városi környezet meglehetősen ismeretlen és kihívást jelent számukra. A vidéki környezetben élő fiatalok gyakran küzdenek az ismeretlentől való félelemmel, ami nehézséget okoz számukra a munkakeresésben vagy a foglalkoztatási folyamatban, és jelentősen leszűkíti a munkalehetőségek nagy választékát.

A CÉLZOTT PROBLÉMA:

Egy kisváros gyermekotthonában élő fiatalokkal dolgozva észrevettük, hogy vonakodnak nagyobb városba menni, mert félnek a tömegtől, a nagyvárosban való tartózkodás tudatától és az eltévedéstől. Egy lehetséges megoldásként, hogy legyőzzék félelmeiket, kilépjenek a komfortzónájukból és megtapasztalják az önhatékonyt új helyzetekben, megszerveztük számukra a Városi túrát.

A másik két régióban, ahol jelen vagyunk a projekttel, szembesültünk ezzel a jelenséggel, nevezetesen, hogy a kistelepülésekről vagy vidéki környezetből származó fiataloknak nincs meg a készségük és a bátorságuk ahhoz, hogy sikeresen eligazodjanak egy nagyvárosban, és ezzel a problémával küzdenek, amikor személyes ügyeiket kell megoldaniuk egy nagyvárosban.

A következő problémákat azonosítottuk a vidéki környezetben élő fiatalok életében:

- félnek és bizonytalanok, amikor a városban kell tájékozódniuk;
- hiányzik az önbizalmuk;
- hiányzik belőlük a megfelelő tájékozódás és a hatékony problémamegoldás képessége;
- nem rendelkeznek tapasztalattal a nagyvárosi hivatalos, adminisztratív ügyek intézésében;
- tapasztalatlanok a pénzügyeik kezelésében;

- nem tudják, hogyan kell használni a tömegközlekedést;
- nem tudják, hogyan használhatják ki az elektronikus kütyük adta lehetőségeket, amikor megpróbálnak eligazodni egy nagyvárosban.

A tevékenység célja:

- önfeltárás: erősségek, erőforrások, hiányosságok feltérképezése és feltárása;
- a problémamegoldó készségek fejlesztése;
- a tájékozódási készségek fejlesztése;
- új erőforrások felfedezése és új módszerek elsajátítása;
- az önbizalom növelése;
- a csapatban való munkavégzés megtanulása, a problémamegoldó készségek fejlesztése egymás képességeire alapozva;
- a tervezés és a végrehajtás megtapasztalása.

A tevékenységek a nap mint nap használt modern elektronikus eszközökre összpontosítanak, hogy a fiatalok megfelelően ki tudják használni a digitális eszközök adta lehetőségeket, amikor tájékozódni próbálnak, vagy a nagyvárosban szeretnék elintézni hivatalos ügyeiket, megoldani a felmerülő problémákat.

A tevékenységek végigvezetik a fiatalokat egy teljes hivatalos problémamegoldási folyamaton oly módon, hogy egyedül/kis csapatokban oldják meg azokat az esetlegesen felmerülő problémákat, amelyekkel a nagyvárosban töltött első napjukon szembesülhetnek.

A módszer azért innovatív, mert egy adaptáció eredménye. Az ötletet a kalandpedagógiából/élménypedagógiából merítettük. Végiggondoltuk, majd továbbfejlesztettük és városi környezetre adaptáltuk.

A kalandpedagógia az élményt, a kalandot használja a tanulás alapjául, miközben fizikai, kognitív és szociális kihívásokat kínál a tanulóknak, és lehetővé teszi számukra a visszatekintést, a reflexiót, az értékelést és a tapasztalatok összegzését.

A kalandpedagógiában az expedíciót 3 csoport szervezi és bonyolítja le, amelyeket egy facilitátor/tréner segíti. Ezek a csoportok a következők: a navigációs csoport, a felszerelési csoport és

ORIENT Activity
2020-1-HU01-KA202-078814

az élelmészeti csoport. Minden csoportnak megvan a maga feladata és tudása, amit megosztanak a többi csoporttal.

A City Tour során minden csoportnak ugyanazokat a feladatsorokat kell elvégeznie, de más sorrendben, és ebéridőben kell találkozniuk.

A City Tour csoport navigál is (GPS), beszerzi a felszerelést (víz, esőkabát, esernyő stb.) és az ételt (megkeresi a lehetséges ételforrásokat/helyeket, gondoskodik az árakról, eldönti, hogy megvásárolja vagy megrendeli az ételt, és lefoglalja az asztalt, ha szükséges stb.) Mindenkinek be kell osztania saját pénzét, és el kell hoznia a kifizetésekről szóló bizonylatokat. Minden kis csapatnak önszerveződőnek kell lennie, és fel kell osztania a feladatokat a tagok között. Ez sok szempontból kihívást jelent, mert felelősséget kell vállalniuk, stratégiákat kell készíteniük (kognitív), csapatban kell dolgozniuk, meg kell állapodniuk (szociális), sokat kell járniuk vagy lábujjhegyen állniuk (fizikai). Tartalmaz egy kis tananyagot is, hiszen felelősséget kell vállalniuk, és az egyiknek vállalnia kell a vezetői szabályt. Az ország nyelvét (román) is beszélniük kell időnként.

A főbb elvárt eredményeink a következők:

- félelmek leküzdése
- a segédeszközök használata
- az önszervező képesség birtoklása
- az önhatékonyság és az önbizalom növelése
- a tervezési képesség birtoklása
- csapatmunka
- tapasztalat-alapú tanulás.

Célcsoport:

- A tevékenység 16 éves kortól alkalmazható.
- Nem igényel bizonyos iskolai végzettséget.

Az alkalmazott tevékenység/módszer (adatgyűjtés, ha releváns)**Bevezetés, ismerkedés****1. Ismerkedés:**

ORIENT Activity
2020-1-HU01-KA202-078814

Az ismerkedési fázisban, ha a résztvevők nem ismerik egymást és nem ugyanarról a településről érkeznek, a következő játékot lehet játszani:

A. Az ismerkedési játék:

Az ismerkedési fázisban mindenki bemutatkozik, megosztva a nevét és a szülővárosát. A térképen bejelölik a lakóhelyüket, hogy pontosan lássák, honnan érkeztek, és hogy fel tudják mérni a települések közötti távolságokat. Mondhatnak valami érdekeset a szülővárosukról, ha van ilyen. Szükséges eszközök: Digitális vagy papíralapú térkép, amelyen be lehet jelölni minden kis helységet a környékükről.

B. Hogy érzed magad most?

A résztvevők szinkronizálják érzéseiket egy adott helyhez, tárgyhoz stb. a városból.

Pl: Úgy érzem magam, mint a városközpontban lévő park, amely nyugodt, miközben érzékeli a körülötte zajló összes nyüzsgő tevékenységet is.

Célpont: A cél egymás megismerése egymás nevének memorizálásával. Ha például bizonyos emberek felfedezik, hogy szomszédos településekről származnak, akkor később csoportot alkothatnak különböző feladatok elvégzésére.

C. Elvárások és félelmek

Mindenki kap két öntapadós cetlit. Az elsőre felírják a nappal kapcsolatos elvárásaikat, a másodikra pedig a félelmeiket. Ezután minden cetlit összegyűjtünk és felragasztunk egy nagy lapra vagy flipchart-ra.

Cél: Figyelembe vesszük az összes elvárást és félelmet, amit a lapra vagy flipchart-ra ragasztottunk.

Minden résztvevőre odafigyelünk, hogy a folyamat során valamennyi elvárására és félelmére választ kapjon.

A program bemutatása, megállapodás kialakítása

Röviden bemutatjuk a nap felépítését. Megállapodunk a szünetekben és a munkaidőben.

2. Önfelfedezés: erősségek és félelmek

Szituációs gyakorlat: A résztvevők egyénileg dolgoznak ki egy problémamegoldó stratégiát a következő esetre:

Feladat: Be szeretnél iratkozni egy tanfolyamra. Egy olyan nagyvárosban zajlik, amelyet nem ismersz.

Nagyon fontos számodra, és csak ebben a városban szervezik meg. Mit fogsz tenni?

Időkeret: 10 perc.

Eszköz: Egy darab papír, golyóstoll.

ORIENT Activity
2020-1-HU01-KA202-078814

Cél: A cél az egyén gondolkodásmódjának megismerése; időt adni arra, hogy végiggondolja a helyzetet, és átgondolja, hogy pontosan hogyan oldaná meg a problémát egyedül, csak a korábbi tapasztalatai alapján; milyen eszközöket használna segítségül; hol kezdené; milyen módszereket alkalmazna.

A feladat másik része a csapatmunkáról szól. A résztvevőket két-három csoportba szervezzük, majd összevonjuk és összefoglaljuk a problémamegoldási technikáikat.

Időkeret: 10 perc.

A két csoport bemutatja a terveit. Közös kiválasztjuk a leghasznosabb és a legbiztonságosabb tervet. Megvizsgáljuk, hogy minden helyzetben alkalmazható-e, vagy sem.

Időkeret: 15 perc.

3. A módszer bemutatása

Hogyan érhetik el céljukat a modern digitális eszközök segítségével?

Feladat: Minden résztvevő tölts le okostelefonjára a következő alkalmazásokat:

- a. Térképek: Digitális térkép, amely beolvassa a helyi koordinátákat, kijelöli az utat a kiválasztott címhez, jelzi az elmozdulást és hangosan jelzi az irányt.
- b. Moovit: Hasonló a Mapshez, de a helyi tömegközlekedési lehetőségeket is felsorolja. Megmutatja, hogy az alkalmazás megtekintésének pillanatában milyen tömegközlekedési eszközökkel lehet eljutni egy adott címre. Megmutatja, hogy hány perc van hátra a következő járat érkezéséig, és megmutatja, hogy az hány perc múlva érkezik meg a célállomásra. Utazás közben jelzi, hogy melyik állomáson kell leszállni. Érzékeli, hogy valaki felszállt-e a buszra vagy sem, és hogyan közelíti meg a célállomást.

Ezek az utazáshoz szükséges alapvető eszközök.

A feladat az, hogy keressük meg a Google-ban, és jegyezzük fel a játékban használt egyes intézmények címeit. Ha ez mindenkinek sikerült, akkor összegezzük a keresési eredményeket, és ellenőrizzük, hogy azok helyesek-e. Ezt követően hozzárendeljük a címeket az intézményekhez.

Cél: Ahhoz, hogy valaki megfelelően tudja használni ezt a módszert, elengedhetetlen a gyakorlás.

Emiatt lehet gyakorolni a keresési folyamatot a feladatban szereplő címek segítségével. Fontos, hogy figyeljünk arra, hogy melyik városban vannak az intézmények, mert bizonyos azonos nevű intézmények több városban is jelen lehetnek. Ha több hasonló szolgáltatást kínálnak különböző

ORIENT Activity
2020-1-HU01-KA202-078814

intézmények, tanácsos a legközelebbi intézményt választani. Szeretnénk hangsúlyozni a tervezés fontosságát, és bemutatni, hogy miért olyan lényeges a jó tervezés.

Eszközök: teljesen feltöltött okostelefon és internet.

Időkeret: 10 perc 5 címre.

A feladat második részében egy problémát mutatunk be. Az első feladathoz hasonló eset.

Eset: ANDRÁS és KATA egy marosvásárhelyi tanfolyamra szeretne beiratkozni. Egyikük sem ismeri a várost, de mivel egy olyan tanfolyamon szeretnének részt venni, amely csak Marosvásárhelyen zajlik, úgy döntenek, hogy megpróbálják. Mivel a buszok elég ritkán járnak a településükről Marosvásárhelyre, és ők az idejük nagy részét ebben a városban fogják tölteni, mindketten úgy döntenek, hogy beiratkoznak egy autósiskolába is.

Feladat: A feladat az, hogy segítsen ANDRÁS és KATA beiratkozásában.

Milyen utat kell követnie ANDRÁSnak és KATA-nak ahhoz, hogy sikeresen beiratkozhassanak a kurzusokra? Milyen lépéseket kell megtenniük? Ügyesen és hatékonyan kell intézniük az adminisztrációs feladataikat, nem szabad felesleges kerülőutakat tenniük, hiszen el kell érniük a buszokat, amely hazahozza őket. A városban való tartózkodásuk alatt ebédeljenek, és menjenek el a postára is, hogy elküldjenek egy üdvözlőlapot az "Y" városban élő unokatestvérüknek (ide írjuk a Caritas címét, hogy a résztvevőknek visszajelzést tudjunk küldeni, amikor megkaptuk az üdvözlőlapokat). Figyelembe kell venniük, hogy egy bizonyos összeg áll rendelkezésükre a kiadásaikra, amit okosan kell beosztaniuk. Ennek elegendőnek kell lennie az adminisztrációs költségekre, a postai díjakra, az étel-ital bevételekhez és a buszjegyekre.

Megjegyzés: Ez a két fiatal 30 km-re lakik Marosvásárhelytől. Itt meg lehet nevezni a szülővárosukat.

A két csoport -ANDRÁS és KATA csapata- válasszon ki egy-egy tanfolyamot, ami érdekli őket, és mindketten beiratkozzanak az autósiskolába is. ANDRÁS és KATA busza 4 óra múlva indul, tehát a tervezéssel együtt 4 óra áll rendelkezésükre.

A tervezésre szánt idő: 45 perc.

A feladat megoldásának lépései a következők:

Információkeresés: a lehető legtöbb információt kell beszerezniük a kurzusokról. Meg kell tudniuk, hogy milyen dokumentumok szükségesek a tanfolyamokra való beiratkozáshoz. Meg kell tudniuk, hogy melyik intézménytől szerezhetik be a hiányzó papírokat. Meg kell tudniuk, hogy honnan tudják

ORIENT Activity
2020-1-HU01-KA202-078814

letölteni azokat a dokumentumkéréseket, amelyek szükségesek bizonyos más dokumentumok megszerzéséhez. Meg kell tanulniuk, hogyan kell kitölteniük ezeket a papírokat.

A feladatok rangsorolása: figyelembe kell venniük az intézmények menetrendjét, meg kell szerezniük a címeket, be kell osztaniuk az idejüket és a pénzüket.

Az útvonalat előre megtervezhetik az előzőleg letöltött alkalmazások segítségével. Így fel tudják mérni, hogy mennyi idejük van bizonyos feladatok elvégzésére. A terv hasznos az időbeosztás szempontjából, és megóvja őket a felesleges kerülőutaktól.

Célpont: A cél a jó tervezés fontosságának hangsúlyozása; megtanulják, hogyan gazdálkodjanak az idejükkel és a pénzüikkel; felfedezik, hogyan lehet mindent egyszerre megoldani; fejlesztik a problémamegoldó képességüket és a gyakorlatban is alkalmazzák a megszerzett ismereteket.

4. Végrehajtás

Az adminisztrációhoz szükséges összes dokumentumot ki kell tölteni. Először is kinyomtatunk minden olyan nyomtatványt, amely a tanfolyamra való beiratkozáshoz szükséges lehet. Az egyik lényeges dokumentum a makulátlan (büntetlen előéletű) bizonyítvány. Szembesülhetnek a hivatalos űrlap legfontosabb részeivel, amelyeket ki kell tölteni. Egy kis segítséggel/vezetéssel minden résztvevőnek tökéletesen ki kell töltenie a kérvényt tartalmazó dokumentumot.

Cél: szembesülni azzal a folyamattal, hogy milyen papírokat kell pontos adatokkal kitölteni; hangsúlyozni a pontos és helyes kitöltés fontosságát; megismerni és megtanulni használni a személyi igazolvány adatait a hivatalos nyomtatványok kitöltéséhez. Ha marad egy kis idő, akkor a többi dokumentumot is kitölthetik.

Időkeret: 10 perc.

Megjegyzés: A feladatok közé beiktathatnak néhány 5-10 perces szünetet.

5. Kipróbálás

A csapatok elkezdhetik kipróbálni a terveiket. Mind az ANDRÁS, mind a KATA csapata egy-egy kísérővel vág neki a feladatok elvégzésének. A kísérő személyek figyelik a csoportok működését, de nem vonhatók be. Az lenne az ideális, ha a kísérő személyek távolról figyelnék a történéseket, de láthatóak lennének a résztvevők számára, hogy egyszerre érezhessék magukat önállóknak és biztonságban.

Cél: A cél az önbizalom erősítése; megtanítani őket arra, hogyan hozzanak önállóan döntéseket; és fejleszteni a problémamegoldó sítudásukat ezen a tapasztalaton keresztül.

Összefoglaló

Miután a csapatok visszatértek, mivel teljesítették a feladatukat, beszámolnak a tapasztalataikról. Minden csapat felidézi az emlékeit azzal kapcsolatban, hogyan sikerült teljesíteniük a feladatokat. Beszámolnak nehézségeikről és pozitív tapasztalataikról, valamint arról, hogy volt-e olyan stratégia, amelyet újra kellett volna tervezni. Hangosan gondolkodnak az újratervezésről: mire összpontosítanának most, ha újratervezésre lenne szükség? Mit csinálnának másképp? Ezeket az információkat egy táblázat segítségével lehet szemléltetni, amely megmutatja a pozitív tapasztalatokat és azokat az elemeket, amelyek a jövőben további figyelmet igényelnek.

Cél: A cél az, hogy a fiatalok képesek legyenek tanulni a tapasztalataikból, és képesek legyenek újratervezni. További cél, hogy megmutassuk a fiataloknak, hogy a jó megvalósításhoz nemcsak jó tervre, hanem némi tapasztalatra is szükség van.

A "mission impossible" teljesítésének kulcsa a megfelelő információk felkutatása, a tervezés, a kipróbálás, a tapasztalatszerzés és az újratervezés.

Zárás:

A sikeresen elvégzett feladat jutalmat követel. A csapatnak jól jöhet egy jutalom, például egy szelet torta közös elfogyasztása a város legnépszerűbb cukrászdájában. Ez egy város-specifikus jutalom kell, hogy legyen, ami emlékezetessé teszi a napjukat.

Megismételhető (adaptálható):

- kalandpedagógiai oktatók
- különböző intézmények szakemberei, akik fiatalokkal dolgoznak
- pedagógusok
- mindenféle segítő szakmában dolgozó emberek
- különböző ifjúsági csoportok csoportvezetői
- átmeneti házak, gyermekotthonok vezetői, nevelői körében.

Szükséges különleges erőforrások (ezek közé tartozhatnak a projekttervezők és bizonyos esetekben bizonyos korlátozások):

- zsebpénz 1/2 napibér a minimálbérhez képest/fő
- teljesen feltöltött okostelefon
- golyóstoll, papír.

A jelenlegi projekt során elért eredmények

A módszert gyermekotthonban élő fiatalok néhány csoportjára alkalmaztuk.

Egy kisvárosból hoztunk néhány fiatalot Marosvásárhelyre, és körülbelül 5 órát adtunk nekik a feladatok elvégzésére. Az értékelési fázisban a fiatalok azt mondták, hogy nagyon hasznosnak találták a városnézést, és a jövőben sokkal nagyobb önbizalommal és bátorsággal szeretnék hasonló feladatot teljesíteni egy nagyobb városban.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az ORIENT Activity projekt eredményességéről elmondható, hogy a partnerszervezetek szakmai tudásának folyamatos fejlesztése, az egymástól tanulás, új módszerek, eljárások, korszerű technológiák megismerése teljes mértékben megvalósult. Emellett természetesen vannak olyan nem várt pozitív eredmények is, amelyek még egy projekt elején nem tervezhetőek: a kiváló emberi és szakmai kapcsolatok kialakulása, olyan szakmai értékek felfedezése, amelyek későbbi szakmai fejlesztéshez vezethetnek.

A Komáromban megvalósult JST2 volt a pályázati program origója, amely mind a két partnerszervezetnél tovább tudott fejlődni. A Gyulafehérvári Caritas munkatársai egy-egy gyakorlatot, modult vittek tovább a saját munkájukban. A Piarista Kilátó Központ szakmai csapata egy olyan új verziót dolgozott ki, ami a Piarista Kilátó Központ küldetéséhez, szolgáltatásaihoz szorosan kapcsolódik. A PERON (O/N) programon azóta közel 200 tanuló vett részt. A jövőbeni tervek között szerepel, hogy 2023 tavaszán a központ váci helyszínén építünk fel egy speciális helyszínt a régió iskoláinak fiataljai számára.

A JST3 programon hátrányos helyzetű fiatalokkal való munkaerőpiaci elhelyezkedést segítő munka volt a fókuszban. Nagyon fontos volt az attitűd formálásra helyezett hangsúly. A programon tanultak a munkatársi megosztás mellett további felhasználásra is kerültek. Egyrészt a gödi piarista szakképző intézményben tanuló hátrányos helyzetű fiataljainak körében, majd pedig a Sátoraljaújhelyi Piarista Jelenlét szakképzésben tanuló hátrányos helyzetű lányoknak fejlesztett programjainkban.

A JST4 szakmai programja már úgy került összeállításra, hogy a fenti tartalmakat, a munkatársak igényei alapján integrált módon mutassa meg. Kiemelje azokat a közös pontokat, amelyek a három szervezet elköteleződéseit, stratégiai és szakmai törekvéseit összekötik. A három szervezet jövőbeni együttműködésének központi motívuma is a hátrányos helyzetű fiatalokkal történő életpálya-tervezési kompetenciafejlesztő, és munkaerőpiaci elhelyezkedést segítő munka lehet. Ehhez adott a közös szakmai értékrend, bizalom és a személyes kapcsolat.

SZEMÉLYES VISSZAJELZÉSEK A PROJEKTRŐL:

Mit adott neked szakmailag az ORIENT Activity?

„Sok új gyakorlatot, amit át tudok fektetni a tréneri munkámba. Olyan eszközöket, amelyek mások, mint amiket eddig használtam.” (Gál Várady Tamara, TANDEM n.o.)

„Jó volt résztvevőként is benne lenni ezekben a programokban, és átélni, amit a fiatalok élnek át, amikor mi visszük nekik ezeket a programokat. Így könnyebb hozzájuk kapcsolódnunk.” (Dervalics Dóra, Piarista Kilátó Központ)

„Megtapasztalhattam, hogyan lehet a digitális kompetenciafejlesztést összekapcsolni a pályaorientációval. Nagyon sok olyan gyakorlatot tudtunk elsajátítani, amit hazavittünk és alkalmaztunk.” (Bojoievschi Éva, Gyulafehérvári Caritas)

Mivel gazdagodtál a személyes, emberi kapcsolatok terén?

„Úgy érzem, hogy ezeket az embereket nagyon szívesen megszólítanám öt-tíz év múlva is, hogy 'na, hogy álltok ezekkel a témákkal?’” (Székely Áron, Gyulafehérvári Caritas)

„Sokkal mélyebb lett az önismeretem, és olyan kollégákkal hozott össze a sors, akikkel szeretnék a továbbiakban is együtt dolgozni.” (Glied Helga, Piarista Kilátó Központ)

„Tudtam kapcsolódni más szervezetekkel, így tágult a látóköröm, hogy mi mindennel lehet foglalkozni.” (Gál Várady Tamara, TANDEM n.o.)

„Egymás között segítünk, megosztjuk a különböző tevékenységek leírásait. Biztos vagyok benne, hogy ezzel nem fogjuk lezárni a kapcsolatot, hanem tovább építjük, továbbgondoljuk. Nagyon hasznosnak érzem az egymásnak adott visszajelzéseket, mert ezekkel is erősödnek azok az innovatív tevékenységek, amelyekkel értékeket teremtünk.” (Bojoievschi Éva, Gyulafehérvári Caritas)

„Nagyon jó érzés volt olyan emberekkel együttműködni, együtt dolgozni, akiknek ugyanaz a szívügyük, mint nekünk, akik ugyanolyan lelkesedéssel és elszántsággal dolgoznak a fiatalokért, ahogyan mi is tesszük ezt nap mint nap a Kilátóban.” (Dervalics Dóra, Piarista Kilátó Központ)

Összefoglaló kisfilm a projektről (QR kód):

