

## Tegyük mérlegre!

A számítógéppel támogatott egyéni tanácsadások több éves tapasztalata arra készítetett bennünket, hogy jobban előkészítsük az ilyen találkozásokat. Már jóval a személyes találkozás előtt fontos megismerni, mi minden tartozik hozzá egy pályaválasztási döntés előkészítéséhez. *Mindezt úgy, hogy sem helytől, sem időtől ne függjön a lehetőség.*

Ez egy bevezető feladat a pályaválasztási tanácsadáshoz. Meglepő lehet, hogy egyetlen foglalkozásról sem lesz benne egy szó sem. Ellenben megmutatja, mennyi mindent érdemes mérlegelni, mielőtt egy foglalkozást alaposan szemügyre veszünk. Természetesen a pályák ismerete is fontossá válik majd, de előbb magunkat kell megismerni.

A cél, az, hogy megismerjük és mérlegeljünk minél több olyan körülményt, amik lényegesek lesznek a döntéshez. Azért fontos feladat ez, mert a közgondolkodásban a pályaválasztás általában nagyon kevés szempont figyelembevételével történik.

A saját magunk alkotta fontossági sorrendet nem kell összehasonlítani semmivel. Azt azonban tudni kell, hogy ezek mind hatással vannak a szemléletünkre és döntéseinkre. Akkor tudunk majd jól együttműködni egy tanácsadóval, ha tájékozottan megyünk el hozzá. A tájékozottság nem a pályák ismeretét jelenti. Csak azokat a pályákat kell közelebbről megismerni, amik közel állnak a személyiségünkhöz. Hogy hol bujkálnak azok a foglalkozások, azt a tanácsadó megtalálja.

Ha valaminek a fontosságát vizsgáljuk, akkor a rangsorolás a legjobb módszer. Rangsorolni azonban csak nagyon következetesen szabad. Gondoljunk a sportban gyakori kieséses versenyre. Ott előfordulhat, hogy a két legjobb már az első fordulóban találkozik és az egyik elbukik. A pályaválasztást befolyásoló személyes- vagy pályajellemzőkkel nem bánhatunk így. Ebben a mérlegelés feladatcsoportban úgy rangsoroljuk a tényezőket, hogy mindent mindennel összehasonlítunk.

Ehhez a feladattípushoz nem tartoznak további feladatok, céljuk csak a szemléletformálás és a tudatosság fokozása a pályára készüléskor. Még egyszer felhívjuk a figyelmet arra, hogy előbb-utóbb fontos lesz a pályákról szerzett információ is. Először viszont a saját gondolkodásmódunkat kell felkészíteni a pályainformációk helyes kezelésére!

Lássunk egy példát a mérlegelés technikájára!

Melyik gyümölcsöt szeretem jobban? *Alma, dinnye, málna, körte, barack?*

Kiragadni a legkedveltebbet nehéz. Ám ha mindent mindennel módszeresen összevetünk, hiteles rangsort kapunk. Ha öt tényezőt vizsgálunk, akkor 10-szer kell használni ezt a mérleget. Ha 10 tényezőt veszünk figyelembe, már 45-ször. De a digitális technika segít, és nem keverjük össze a dolgokat. Itt most papíron való kitöltéshez is közöljük a kinyomtatható táblázatokat.

Tudni illik, hogy egy mérés nem mérés. Ezért minden témában 10 mérés alapján képzünk rangsort. A számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás során általában majd 45 összehasonlításból (mérlegelésből) lesz egy részeredmény, és a részeredményekből végzett több ezer, gépi összehasonlítással születik a pályajavaslat és annak indoklása. A gép villámgyors, nekünk megfontoltnak kell lenni.

Lássunk egy példát:

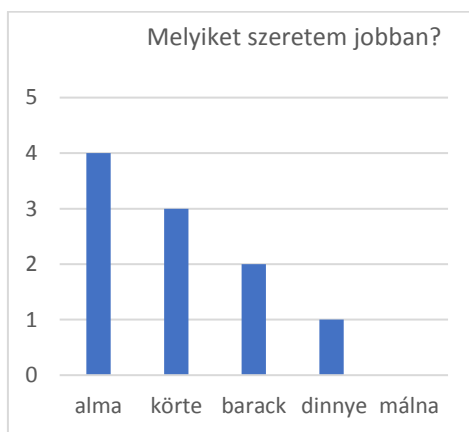
Tehát melyiket kedvelem legjobban?

Alma, dinnye, málna, körte, barack?

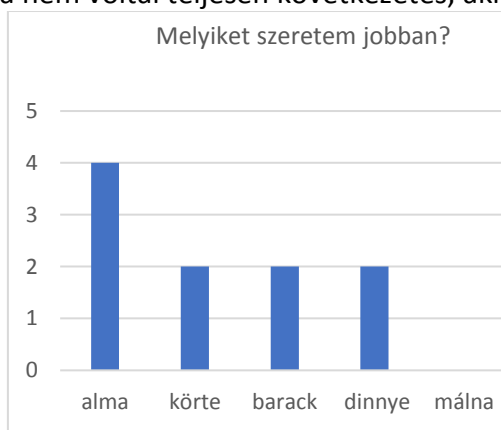
Melyiket szeretem jobban?	A kettőből ezt
Alma <i>vagy</i> körte	
Barack <i>vagy</i> körte	
Alma <i>vagy</i> málna	
Dinnye <i>vagy</i> körte	
Dinnye <i>vagy</i> málna	
Körte <i>vagy</i> málna	
Barack <i>vagy</i> dinnye	
Barack <i>vagy</i> málna	
Alma <i>vagy</i> dinnye	
Alma <i>vagy</i> barack	

Ha papíron dolgozunk, a kitöltés után meg kell számolni, melyiket hányszor választottuk. De ebben a kis csomagban hamarosan az informatika segít nekünk.

Ha kitöltöd a mérleg kérdőíveit, ilyen jellegű értékelést kapsz: (Természetesen nem a gyümölcsökről.)



Vagy ha nem voltál teljesen következetes, akkor ilyen:



Ez sem értéktelen információ, azonban önmagában nem sokat mond, de a szakértő tanácsadóval való együttműködés során minden értékes információvá válik. De magad is elgondolkodhatsz rajta, előzetesen is

**Hogyan használjuk ezt az eszközt?**

Lehetőleg az iskolai munka részeként. A hetedik évfolyamtól ajánljuk mindenkinek, aki ilyen módon még közelített a pályorientációhoz. A használat önállóan is lehetséges, de tudni kell, hogy a legegyszerűbbnek tűnő fogalmak is félreérthetőek. Ha azonban heti bontásban és néhány mondatos bevezető támogatással alkalmazzuk, akkor sokkal eredményesebb lesz a használat. Ha hetenként egy vagy két témát veszünk, akkor is időben fel tudunk készülni az egyéni tanácsadásra és támogató eseményeken való eredményes részvételre.

### **És akkor következzenek a pályorientációval kapcsolatos mérlegelések!**

#### **A feladatok áttekintése**

Először álljunk meg egy pillanatra a mérlegelési témáknál. A felsorolás nem igazodik semmilyen rendező elvhez, ezért szabadon választhatjuk meg mérlegelési sorrendet is. Ugorhatunk bármelyik mérleghez. Ott azonban mindig csak a soron következő összehasonlítás két elemét látjuk. Tehát a két résztema összehasonlítása független a többitől.

Bár minden mérlegelés előtt találsz rövid bevezető értelmezést, lehetőség van a fogalomtárra ugrani további információért. A feladatokat azonban célszerű iskolai vagy más támogatással használni.

Íme az ajánlott mérlegelési témák:

(Nem kell sorrendben haladni, lehet ugrálni is a témák között.)

- *Mit várunk el az általános iskolától a pályaválasztáshoz?*
- *Mik vannak nagyobb hatással az egyéni pályasikerre?*
- *Mi veszélyezteti jobban a lemorzsolódást vagy gyengíti a tanulmányi teljesítményt a szakképzésben?*
- *Mindegyik pályorientációs lehetőség fontos és hasznos, de melyiket nem szabad semmiképpen kihagyni ebből az 5-ből?*
- *Milyen munkakörnyezetben szeretnék dolgozni?*
- *Kire hallgatok inkább, kiben bízom jobban? 1.*
- *Kire hallgatok inkább, kiben bízom jobban? 2.*
- *(A személyes tapasztalatok, benyomások jelentősége)*
- *Mi lesz a fontosabb, ha már dolgozom?*
- *Melyik fizikai és idegrendszeri igénybevételt vállalom inkább?*
- *Melyik tanulmányi területre akarom inkább alapozni a továbbtanulást és a foglalkozásomat?*
- *Melyik mozgásfajttákkal járó munkát szeretnék inkább?*
- *Miben vagyok jó?*
- *Milyen hatásokat és veszélyeket válllok inkább?*
- *Milyen munkaterületen szeretnék dolgozni?*
- *Milyen módon tanulok eredményesen?*

Több olyan kifejezéssel is találkozhattál, amit nem használunk minden nap. Ezeket rövid magyarázatát, értelmezését megtalálod itt:

<http://palyaorientacio.szfszc.hu/>

*Még arra hívjuk fel a figyelmet, hogy itt papíron történő kitöltéshez mutatunk lehetőségeket, de hamarosan rendelkezésre áll a képernyőn való kitöltési mód is.*

*Az egyes kérdőívek sorszáma nem a felhasználási sorrendet jelöli, csak az azonosítást segíti.*

1. Mik vannak nagyobb hatással az egyéni pályasikerre?

A kérdőív azt vizsgálja, hogy egy lehetőségcsoporton belül az érdekeltek melyik témát, lehetőséget tartják fontosabbnak. A kitöltés alkalmat ad az érintetteknek, hogy saját véleményüket formálják. Az összesített válaszok pedig lehetőséget adnak az iskoláknak és fenntartóknak a pályorientációs tevékenység alakítására.

Kérjük haladjon sorról sorra és húzza alá, amelyiket fontosabbnak tartja. Amelyiket aláhúzta, annak sorába tegyen egy jelölést (x) a lap alján levő gyűjtőlap első még üres oszlopába!

Mik vannak nagyobb hatással az egyéni pályasikerre?	
A képesítés szintje <i>vagy</i> A személyes jellemzők és a pályajellemzők összhangja	
A tanulmányi és szakmai felkészültség <i>vagy</i> A személyes jellemzők és a pályajellemzők összhangja	
A képesítés szintje <i>vagy</i> A munkatársakkal és vezetőkkel való együttműködés	
Az emberi felkészültség és helytállás <i>vagy</i> A személyes jellemzők és a pályajellemzők összhangja	
Az emberi felkészültség és helytállás <i>vagy</i> A munkatársakkal és vezetőkkel való együttműködés	
A személyes jellemzők és a pályajellemzők összhangja <i>vagy</i> A munkatársakkal és vezetőkkel való együttműködés	
A tanulmányi és szakmai felkészültség <i>vagy</i> Az emberi felkészültség és helytállás	
A tanulmányi és szakmai felkészültség <i>vagy</i> A munkatársakkal és vezetőkkel való együttműködés	
A képesítés szintje <i>vagy</i> Az emberi felkészültség és helytállás	
A képesítés szintje <i>vagy</i> A tanulmányi és szakmai felkészültség	

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
A képesítés szintje					
A személyes jellemzők és a pályajellemzők összhangja					
A tanulmányi és szakmai felkészültség					
Az emberi felkészültség és helytállás					
A munkatársakkal és vezetőkkel való együttműködés					

2. Az iskolai tevékenységek fontossága

A kérdőív azt vizsgálja, hogy egy lehetséges csoporton belül az érdekeltek melyik lehetőséget tartják fontosabbnak. A kitöltés alkalmat ad az érintetteknek, hogy saját véleményüket formálják. Az összesített válaszok pedig lehetőséget adnak az iskoláknak és fenntartóiknak a pályaeorientációs tevékenység alakítására. Kérjük, haladj sorról sorra és húzd alá, amelyiket fontosabbnak tartod. Amelyiket aláhúztad, annak sorába tegyél egy jelölést (x) a lap alján levő gyűjtőlap első még üres oszlopába!

Melyiket tartom fontosabbnak jobban?	A
A környező középiskolák szakmakínálatának megismertetése <i>vagy</i> A minél több pálya megismertetése	
A pályaválasztási érettség kialakítása <i>vagy</i> A minél több pálya megismertetése	
A környező középiskolák szakmakínálatának megismertetése <i>vagy</i> A középiskolai képzési rendszer megismertetése	
A szakszerű, számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás biztosítása <i>vagy</i> A minél több pálya megismertetése	
A szakszerű, számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás biztosítása <i>vagy</i> A középiskolai képzési rendszer megismertetése	
A minél több pálya megismertetése <i>vagy</i> A középiskolai képzési rendszer megismertetése	
A pályaválasztási érettség kialakítása <i>vagy</i> A szakszerű, számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás biztosítása	
A pályaválasztási érettség kialakítása <i>vagy</i> A középiskolai képzési rendszer megismertetése	
A környező középiskolák szakmakínálatának megismertetése <i>vagy</i> A szakszerű, számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás biztosítása	
A környező középiskolák szakmakínálatának megismertetése <i>vagy</i> A pályaválasztási érettség kialakítása	

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
A környező középiskolák szakmakínálatának megismertetése					
A minél több pálya megismertetése					
A pályaválasztási érettség kialakítása					
A középiskolai képzési rendszer megismertetése					
A szakszerű, számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás biztosítása					

*Milyen módon tanulok eredményesen?*

Melyiket tartom fontosabbnak a kettőből	A kettőből ezt
Alma <i>vagy</i> körte	
Barack <i>vagy</i> körte	
Alma <i>vagy</i> málna	
Dinnye <i>vagy</i> körte	
Dinnye <i>vagy</i> málna	
Körte <i>vagy</i> málna	
Barack <i>vagy</i> dinnye	
Barack <i>vagy</i> málna	
Alma <i>vagy</i> dinnye	
Alma <i>vagy</i> barack	

A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
A környező középiskolák szakmakínálatának megismertetése					
A minél több pálya megismertetése					
A pályaválasztási érettség kialakítása					
A középiskolai képzési rendszer megismertetése					
A szakszerű, számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás biztosítása					

3. Mi veszélyezteti jobban a lemorzsolódást és gyengíti a tanulmányi teljesítményt a szakképzésben, vagy a felsőoktatásban?

*A tanulást a szakképzésben és az egyetemen is számos tényező ösztönzheti, de ugyanígy sok hatás gátolhatja és veszélyeztetheti is. Mivel ezek összefügghetnek a pályaválasztással, javasoljuk az alábbi mérlegelés elvégzését.*

Mérlegre kerülnek:

Melyiket tartom meghatározóbbnak a kettőből	A kettőből ezt
A tanulási képességek szintje <i>vagy</i> A szorgalom hiánya	
A közvetlen környezet hatása <i>vagy</i> A szorgalom hiánya	
A tanulási képességek szintje <i>vagy</i> A család szociális nehézségei	
A megalapozatlan vagy hibás pályaválasztás <i>vagy</i> A szorgalom hiánya	
A megalapozatlan vagy hibás pályaválasztás <i>vagy</i> A család szociális nehézségei	
A szorgalom hiánya <i>vagy</i> A család szociális nehézségei	
A közvetlen környezet hatása <i>vagy</i> A megalapozatlan vagy hibás pályaválasztás	
A közvetlen környezet hatása <i>vagy</i> A család szociális nehézségei	
A tanulási képességek szintje <i>vagy</i> A megalapozatlan vagy hibás pályaválasztás	
A tanulási képességek szintje <i>vagy</i> A közvetlen környezet hatása	

A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
A tanulási képességek szintje					
A közvetlen környezet hatása					
A megalapozatlan vagy hibás pályaválasztás					
A család szociális nehézségei					
A szorgalom hiánya					

4. Mindegyik lehetőség fontos és hasznos, de melyiket nem szabad semmiképpen kihagyni?

*Azt vizsgáljuk melyiknek az elmaradása vagy kihagyása okozhat nagyobb hátrányt, ezért melyik a fontosabb számomra.*

Melyiket tartom fontosabbnak a kettőből	A kettőből ezt
Munkahelylátogatás <i>vagy</i> Szakmák éjszakája	
Pályaválasztási expo <i>vagy</i> Szakmák éjszakája	
Munkahelylátogatás <i>vagy</i> Iskolai pályorientációs nap	
Számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás <i>vagy</i> Szakmák éjszakája	
Számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás <i>vagy</i> Iskolai pályorientációs nap	
Szakmák éjszakája <i>vagy</i> Iskolai pályorientációs nap	
Pályaválasztási expo <i>vagy</i> Számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás	
Pályaválasztási expo <i>vagy</i> Iskolai pályorientációs nap	
Munkahelylátogatás <i>vagy</i> Számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás	
Munkahelylátogatás <i>vagy</i> Pályaválasztási expo	

## A gyűjtő táblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
Munkahelylátogatás					
Szakmák éjszakája					
Pályaválasztási expo					
Számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás					
Iskolai pályorientációs nap					



5. Milyen munkakörnyezetben szeretnék dolgozni?

*A számítógéppel támogatott egyéni tanácsadás során mindent részletesebben vizsgálunk, de fontos egy ilyen előzetes áttekintés is.*

Melyiket szeretném inkább a kettőből	A kettőből ezt
Szabadban <i>vagy</i> Helyhez kötött (állandó beltéri)	
Változó (Mobil, utazós) <i>vagy</i> Helyhez kötött (állandó beltéri)	
Szabadban <i>vagy</i> Kapcsolati (Ügyfelek, emberek, stb.)	
Természeti <i>vagy</i> Helyhez kötött (állandó beltéri)	
Természeti <i>vagy</i> Kapcsolati (Ügyfelek, emberek, stb.)	
Helyhez kötött (állandó beltéri) <i>vagy</i> Kapcsolati (Ügyfelek, emberek, stb.)	
Változó (Mobil, utazós) <i>vagy</i> természeti	
Változó (Mobil, utazós) <i>vagy</i> Kapcsolati (Ügyfelek, emberek, stb.)	
Szabadban <i>vagy</i> természeti	
Szabadban <i>vagy</i> Változó (Mobil, utazós)	

A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
Változó (mobil, utazós)					
Szabadban					
Természeti					
Kapcsolati					
Helyhez kötött (állandó beltéri)					

6. Kire hallgatok inkább, kiben bízom jobban?

*Sokan készek tanácsot adni kéretlenül is. A pályaválasztáshoz közeledve azt is hasznos mérlegelni, kinek a tanácsaira tartasz inkább igényt. Ebben mérlegelésben olyanok szerepelnek, akiknek a felkészültségét szükséges magyarázni, értelmezni.*

- *A pályaeorientációs tevékenységre felkészített tanár olyan személy, aki továbbképzés során megismerte a korszerű eszközöket, és kapott is iskolai használatra programokat és más eszközöket.*
- *Az iskolai pályaválasztási felelős általában az adott évben az egyes iskolákban induló képzésekkel kapcsolatos információkkal szolgálhat.*
- *A pedagógiai szakszolgálat a pályaválasztás hagyományos eszközeivel általában egyszeri foglalkozással próbál segíteni.*
- *Átfogó, korszerű és hatékony számítógéppel támogatott egyéni tanácsadást olyan szakember tud biztosítani, akinek szakirányú diplomája van, és széles program és eszközrendszerrel rendelkezik. Az online eszközök elsősorban a vele folytatott közös tevékenységet készíthetik elő. Székesfehérváron a Szakképzési Centrum rendelkezik a legtöbb pályatanácsadóval, és Euroguidance díjas eszközrendszerrel a számítógéppel támogatott egyéni tanácsadáshoz is.*

Kire hallgatok inkább a kettőből	A kettőből erre
Szülők, családtagok <i>vagy</i> Pályaeorientációs tevékenységre felkészített tanár	
Iskolai pályaválasztási felelős <i>vagy</i> Pályaeorientációs tevékenységre felkészített tanár	
Szülők, családtagok <i>vagy</i> Pedagógiai szakszolgálat	
Pályaeorientáció szakos tanár, szaktanácsadó. <i>vagy</i> Pályaeorientációs tevékenységre felkészített tanár	
Pályaeorientáció szakos tanár, szaktanácsadó. <i>vagy</i> Pedagógiai szakszolgálat	
Pályaeorientációs tevékenységre felkészített tanár <i>vagy</i> Pedagógiai szakszolgálat	
Iskolai pályaválasztási felelős <i>vagy</i> Pályaeorientáció szakos tanár, szaktanácsadó.	
Iskolai pályaválasztási felelős <i>vagy</i> Pedagógiai szakszolgálat	
Szülők, családtagok <i>vagy</i> Pályaeorientáció szakos tanár, szaktanácsadó.	
Szülők, családtagok <i>vagy</i> Iskolai pályaválasztási felelős	

A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
Szülők, családtagok					
Pályaeorientációs tevékenységre felkészített tanár					
Pedagógiai szakszolgálat					
Iskolai pályaválasztási felelős					
Pályaeorientáció szakos tanár, szaktanácsadó.					

## 7. Ki a legfüggetlenebb tanácsadásban? Fontos-e neked a vélemény függetlensége?

*Sokan akarnak és tudnak is jószándékkal tanácsot adni a pályaválasztáshoz. Ezt azonban többnyire a saját szempontjaik és tapasztalataik szerint teszik. A végső tanácsot ezért csak olyan szakértőtől célszerű elfogadni, akinek semmilyen érdeke nem fűződik a pályaválasztó döntéséhez.*

*A mérlegelés mellett gondolkodjunk el azon, hogy kit milyen szándék vezet, amikor továbbtanulási, pályaválasztási tanácsot ad!*

Kinek a függetlenebb a kettőből	A kettőből ez
Szaktanácsadók <i>vagy</i> Egy szaktanácsadót most tanuló	
Középiskolák, egyetemek képviselői <i>vagy</i> Egy szaktanácsadót most tanuló	
Szaktanácsadók <i>vagy</i> Kamara megbízottjai	
Szaktanácsadói diplomával rendelkező pályaelemző tanár <i>vagy</i> Egy szaktanácsadót most tanuló	
Szaktanácsadói diplomával rendelkező pályaelemző tanár <i>vagy</i> Kamara megbízottjai	
Egy szaktanácsadót most tanuló <i>vagy</i> Kamara megbízottjai	
Középiskolák, egyetemek képviselői <i>vagy</i> Szaktanácsadói diplomával rendelkező pályaelemző tanár	
Középiskolák, egyetemek képviselői <i>vagy</i> Kamara megbízottjai	
Szaktanácsadók <i>vagy</i> Szaktanácsadói diplomával rendelkező pályaelemző tanár	
Szaktanácsadók <i>vagy</i> Középiskolák, egyetemek képviselői	

## A gyűjtő táblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
Középiskolák, egyetemek képviselői					
Szaktanácsadók					
Szaktanácsadói diplomával rendelkező pályaelemző tanár					
Kamara megbízottjai					

8. Mi lesz a fontosabb, ha már dolgozom?

*Ez a mérlegelési lehetőség első áttekintés után azt sejteti, hogy bármelyik foglalkozásra egyaránt érvényes lehet minden eleme. Ez többé kevésbé igaz is, egy pályaválasztási szakember számára azonban sokat jelent az egyéni sorrend ismerete. Főleg a középiskolások esetében.*

Melyiket tartom fontosabbnak a kettőből	A kettőből ezt
Csoport megbecsült tagjaként dolgozni, <i>vagy</i> Önálló feladatellátás lehetősége	
A jó munka alapján szerzett beosztás, megbízatus, <i>vagy</i> Önálló feladatellátás lehetősége	
Csoport megbecsült tagjaként dolgozni <i>vagy</i> A gyakori siker, elismerés	
Az önértékelés, önbecsülés, másoktól függetlenül, <i>vagy</i> Önálló feladatellátás lehetősége	
Az önértékelés, önbecsülés, másoktól függetlenül, <i>vagy</i> A gyakori siker, elismerés	
Önálló feladatellátás lehetősége <i>vagy</i> A gyakori siker, elismerés	
A jó munka alapján szerzett beosztás, megbízatus <i>vagy</i> Az önértékelés, önbecsülés, másoktól függetlenül	
A jó munka alapján szerzett beosztás, megbízatus, <i>vagy</i> A gyakori siker, elismerés	
Csoport megbecsült tagjaként dolgozni <i>vagy</i> Az önértékelés, önbecsülés, másoktól függetlenül	
Csoport megbecsült tagjaként dolgozni <i>vagy</i> A jó munka alapján szerzett beosztás, megbízatus	

A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
Csoport megbecsült tagjaként dolgozni					
Önálló feladatellátás lehetősége					
A jó munka alapján szerzett beosztás, megbízatus					
A gyakori siker, elismerés					
Az önértékelés, önbecsülés, másoktól függetlenül					

## 9. Melyik fizikai és idegrendszeri igénybevételt vállalom inkább?

*Minden munka fizikai és idegrendszeri igénybevétellel jár. A fizikai szó itt nem az erő kifejtését, tehát nem a megterhelést jelenti, hanem a testi, érzékszervi és idegrendszeri funkciók gyakorlását. Szinte minden munka összetett igénybevétellel jár, de mindig van a foglalkozásra döntően jellemző tevékenység, igénybevétel. Az igénybevételt úgy kell érteni, hogy a munka során tartós hatása van rá, nem csak időnként jelentkezik.*

Melyiket vállalom inkább a munkám során a kettőből	A kettőből ezt
látás vagy hallás, beszéd	
kezek, ujjak használata vagy hallás, beszéd	
látás vagy nem természetes testhelyzetű mozgás	
stressz vagy hallás, beszéd	
stressz vagy nem természetes testhelyzetű mozgás	
hallás, beszéd vagy nem természetes testhelyzetű mozgás	
kezek, ujjak használata vagy stressz	
kezek, ujjak használata vagy nem természetes testhelyzetű mozgás	
látás vagy stressz	
látás vagy kezek, ujjak használata	

## A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
látás					
hallás, beszéd					
nem természetes testhelyzetű mozgás					
kezek, ujjak használata					
stressz					

10. Melyik tanulmányi területre akarom inkább alapozni a továbbtanulást és a foglalkozásomat?

*A tantárgyak száma igen nagy. A számítógéppel támogatott programok képesek részletesen figyelembe venni a tantárgyakhoz való viszonyt is. A pályaelképzelések előzetes mérlegelése során azonban nem elsődleges a tantárgyakhoz való tisztázása. Tudjuk, hogy jelentősen változik, és a tanártól is függhet. Mivel azonban majd nem lesz figyelmen kívül hagyható ez a téma sem, hasznos elvégezni egy előzetes mérlegelést. A tömörítés miatt a humánterület nagyon összetett, tehát ide tartozik minden, ahol munka tárgya az ember. (művészet, társadalomtudomány, oktatás, egészségügy, stb. is)*



Melyikre alapoznék inkább a kettőből	A kettőből ezt
matematikai <i>vagy</i> természettudományos	
műszaki <i>vagy</i> természettudományos	
matematikai <i>vagy</i> informatikai	
humán <i>vagy</i> természettudományos	
humán <i>vagy</i> informatikai	
természettudományos <i>vagy</i> informatikai	
műszaki <i>vagy</i> humán	
műszaki <i>vagy</i> informatikai	
matematikai <i>vagy</i> humán	
matematikai <i>vagy</i> műszaki	

A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
matematikai					
természettudományos					
informatikai					
műszaki					
humán					

11. Melyik mozgásfajtákkal járó munkát szeretnék, vagy fogadok el inkább?

*Minden munka mozgással jár. Még az ülőmunka is, csak az szűk térbe szorítja a mozgást. Minden munka összetett mozgást igényel, de mindig van egy meghatározó mozgásforma, ami jellemzi a foglalkozást. Összetett mozgásnak tekintjük a futást, mászást, guggolást, görnyedést, gyaloglást. Különösnek tekintjük az összetett mozgások kombinációjával járó testhelyzetet követelő munkát. Minden mozgásfajta egyoldalú igénybevételt is jelent egyúttal, tehát kompenzációt igényel, ami a szabadidős mozgás szervezésével biztosítható. Különös ügyességet igénylő munkának tekintjük azt az összetett mozgást igénylő munkát, ami rendkívüli gyorsaságot, hajlékonyságot vagy hasonló testi adottságot és különösen sok gyakorlást és figyelemösszpontosítást igényel.*

Melyiket csinálnám szívesebben tartósan a kettőből?	A kettőből ezt
ülőmunka <i>vagy</i> állóhelyzetben végzett munka	
különös testhelyzeteket is igénylő munka <i>vagy</i> állóhelyzetben végzett munka	
ülőmunka <i>vagy</i> összetett mozgással járó munka	
különös ügyességet igénylő munka <i>vagy</i> állóhelyzetben végzett munka	
különös ügyességet igénylő munka <i>vagy</i> összetett mozgással járó munka	
állóhelyzetben végzett munka <i>vagy</i> összetett mozgással járó munka	
különös testhelyzeteket is igénylő munka <i>vagy</i> különös ügyességet igénylő munka	
különös testhelyzeteket is igénylő munka <i>vagy</i> összetett mozgással járó munka	
ülőmunka <i>vagy</i> különös ügyességet igénylő munka	
ülőmunka <i>vagy</i> különös testhelyzeteket is igénylő munka	

## A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
ülőmunka					
állóhelyzetben végzett munka					
összetett mozgással járó munka					
különös testhelyzeteket is igénylő munka					
különös ügyességet igénylő munka					

## 12. Miben vagyok jó?

*A most mérlegre kerülő személyes jellemzők nem egy foglalkozás kizárólagos sajátosságai. Még egy adott foglalkozáshoz tartozó munkakörökben is eltérő lehet, hogy melyik képesség a fontosabb. Ennek ellenére minden foglalkozásról elmondhatjuk, hogy vannak rá jellemző képességek. A sasok ritkán repülnek csoportban, a vadlibák pedig ritkán repülnek egyedül.*

*A személyre szóló tanácsadás során ezért számos hasonló kérdésfelvetéssel találkozhatsz. Mindegyiknek megvan a saját jelentősége. Hasznos tehát előzetesen vizsgáldni ebben a témakörben is.*

Melyik jellemzőbb rám a kettőből	A kettőből ez
probléma felismerés és megoldás <i>vagy</i> kipróbált módszerek, eljárások alkalmazása	
kitartás és megbízhatóság <i>vagy</i> kipróbált módszerek, eljárások alkalmazása	
probléma felismerés és megoldás <i>vagy</i> együttműködés és csoportban végzett munka	
önállóan végzett munka és felelősségvállalás <i>vagy</i> kipróbált módszerek, eljárások alkalmazása	
önállóan végzett munka és felelősségvállalás <i>vagy</i> együttműködés és csoportban végzett munka	
kipróbált módszerek, eljárások alkalmazása <i>vagy</i> együttműködés és csoportban végzett munka	
kitartás és megbízhatóság <i>vagy</i> önállóan végzett munka és felelősségvállalás	
kitartás és megbízhatóság <i>vagy</i> együttműködés és csoportban végzett munka	
probléma felismerés és megoldás <i>vagy</i> önállóan végzett munka és felelősségvállalás	
probléma felismerés és megoldás <i>vagy</i> kitartás és megbízhatóság	

## A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
probléma felismerés és megoldás					
kipróbált módszerek, eljárások alkalmazása					
kitartás és megbízhatóság					
együttműködés és csoportban végzett munka					
önállóan végzett munka és felelősségvállalás					



13. Milyen hatásokat és veszélyeket vállalok inkább?

*Minden munka és tevékenység veszélyekkel jár. Ezek egy része odafigyeléssel elkerülhető, más részük. Ha figyelmesen elvégezzük a mérlegelést, akkor egyúttal arra is választ kapunk, mit akarunk leginkább elkerülni.*

*Ez a mérlegelés azért is fontos, mert minden foglalkozásra érvényes, hogy minden képesítési szintjén azonos veszélyek vannak jelen. A különbség csak annyi, hogy egy szakmunkás tartósabban van kitéve ugyanannak a hatásnak, amiben egy mérnök csak a munkaideje egy részében. Sajnos a mérlegelésre javasoltakon túl számos más veszélyforrás is van. Itt a leggyakoribb öt került felsorolásra. A hatodik a közlekedés lenne!*

*Figyelem! A pályára csábító foglalkozásismertetések gyakran mellőzik a veszélyek bemutatását. Az egyéni tanácsadást segítő számítógépes programok összetettebb, tehát részletesebb kérdőívet használnak. Ez a kérdőív csak felkészülés azokra helyzetekre, de fontos lépés a pályorientációban. A két leggyakrabban használt tanácsadó program egyike fordítva teszi fel a kérdést, azaz azt kérdezi melyiket utasítod el. Erre majd figyelni kell!*

Melyiket tudom inkább elfogadni a kettőből?	A kettőből ezt
Fertőzés és mások megfertőzésének veszélye <i>vagy</i> por és vegyi hatások	
Zaj és vibráció <i>vagy</i> por és vegyi hatások	
Fertőzés és mások megfertőzésének veszélye <i>vagy</i> elektromos környezet, áramütés veszélye	
Gépi környezet veszélyei <i>vagy</i> por és vegyi hatások	
Gépi környezet veszélyei <i>vagy</i> elektromos környezet, áramütés veszélye	
Por és vegyi hatások <i>vagy</i> elektromos környezet, áramütés veszélye	
Zaj és vibráció <i>vagy</i> gépi környezet veszélyei	
Zaj és vibráció <i>vagy</i> elektromos környezet, áramütés veszélye	
Fertőzés és mások megfertőzésének veszélye <i>vagy</i> gépi környezet veszélyei	
Fertőzés és mások megfertőzésének veszélye <i>vagy</i> zaj és vibráció	

A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
<i>fertőzés és mások megfertőzésének veszélye</i>					
<i>por és vegyi hatások</i>					
<i>zaj és vibráció</i>					
<i>elektromos környezet, áramütés veszélye</i>					
<i>gépi környezet veszélyei</i>					

14. Milyen munkaterületen szeretnék dolgozni?

*Az itt felsoroltak természetesen értelmezést igényelnek. Ehhez segítséget kaphatsz az iskolától, a szüleidtől, de természetesen ennek a programcsomagnak is van információforrása. Itt találsz a fogalomtárat: <http://palyaorientacio.szfszc.hu/>*

*Abban van rövid leírás, de a pályorientációnak ebben szakaszában inkább az első, spontán érdeklődésed áttekintése, mérlegelése a cél.*

*A munkaterületek csoportosítása többféle módon értelmezhető. Azt azonban már most eláruljuk, hogy nem a munkaterületek tevékenységei jelentik a legfontosabb rendező elvet, hanem a személyiség és a tevékenységek viszonya, de erről ráérünk beszélgetni a számítógéppel támogatott egyéni tanácsadáson.*

*Ehhez a mérlegeléshez kapcsolódik majd az „Első döntés előtt” nevű tanácsadó programunk, ami nyolcadikosoknak tud biztos tanácsot adni arra, hogy a szakképzés 24 ágazatából melyiken kezdjék meg a tanulmányaikat, hogy azután majd az ágazat alapvető ismerete alapján szakirányt válasszanak.*

➤ Melyiket tartom fontosabbnak a kettőből	A kettőből ezt
Biztonsági, védelmi munkaterületek <i>vagy</i> pénzügyi, gazdasági és kereskedelmi munkaterületek	
Szolgáltató munkaterületek (ipari, kereskedelmi, humán) <i>vagy</i> pénzügyi, gazdasági és kereskedelmi munkaterületek	
Biztonsági, védelmi munkaterületek <i>vagy</i> terméket előállító munkaterületek (agrár, ipari, műszaki, stb.)	
Tudományos munkaterületek <i>vagy</i> pénzügyi, gazdasági és kereskedelmi munkaterületek	
Tudományos munkaterületek <i>vagy</i> terméket előállító munkaterületek (agrár, ipari, műszaki, stb.)	
Pénzügyi, gazdasági és kereskedelmi munkaterületek <i>vagy</i> terméket előállító munkaterületek (agrár, ipari, műszaki, stb.)	
Szolgáltató munkaterületek (ipari, kereskedelmi, humán) <i>vagy</i> tudományos munkaterületek	
Szolgáltató munkaterületek (ipari, kereskedelmi, humán) <i>vagy</i> terméket előállító munkaterületek (agrár, ipari, műszaki, stb.)	
Biztonsági, védelmi munkaterületek <i>vagy</i> tudományos munkaterületek	
Biztonsági, védelmi munkaterületek <i>vagy</i> szolgáltató munkaterületek (ipari, kereskedelmi, humán)	

## A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
terméket előállító munkaterületek (agrár, ipari, műszaki, stb.)					
szolgáltató munkaterületek (ipari, kereskedelmi, humán)					
pénzügyi, gazdasági és kereskedelmi munkaterületek					
biztonsági, védelmi munkaterületek					
tudományos munkaterületek					

## 15. Milyen módon tanulok eredményesen?

*Az egyéni tanulás jellemzői később a munka, a foglalkozás gyakorlása során is megmutatkoznak. Ezért a legeredményesebb tanulási technikád, szokásod ismerete sokat segíthet a személyiségedhez illő pálya kiválasztásában. A foglalkozás tanulása és a munka során kamatoztathatod azt, amit a tanulás során már kialakítottál, de tanulási szokásaid, eljárásaid megismerése arra is alkalom, hogy fejleszd azokat még a pályaválasztás előtt és a képesítés megszerzése során is.*

Melyik tanulási mód jellemző rám a kettőből	A kettőből ezt
Szóbeli magyarázat alapján <i>vagy</i> Írásbeli tananyag alapján	
Tevékenységek vagy mozdulatok gyakorlásával <i>vagy</i> Írásbeli tananyag alapján	
Szóbeli magyarázat alapján <i>vagy</i> Önálló utánajárással, kutatással, egyéni projekt feladattal	
Összetett feladatok, projektek csoportos megoldásával <i>vagy</i> Írásbeli tananyag alapján	
Összetett feladatok, projektek csoportos megoldásával <i>vagy</i> Önálló utánajárással, kutatással, egyéni projekt feladattal	
Írásbeli tananyag alapján <i>vagy</i> Önálló utánajárással, kutatással, egyéni projekt feladattal	
Tevékenységek vagy mozdulatok gyakorlásával <i>vagy</i> Összetett feladatok, projektek csoportos megoldásával	
Tevékenységek vagy mozdulatok gyakorlásával <i>vagy</i> Önálló utánajárással, kutatással, egyéni projekt feladattal	
Szóbeli magyarázat alapján <i>vagy</i> Összetett feladatok, projektek csoportos megoldásával	
Szóbeli magyarázat alapján <i>vagy</i> Tevékenységek vagy mozdulatok gyakorlásával	

## A gyűjtőtáblázat

A mérlegelt téma	Jelölések száma				Összesen
Szóbeli magyarázat alapján					
Írásbeli tananyag alapján					
Tevékenységek vagy mozdulatok gyakorlásával					
Önálló utánajárással, kutatással, egyéni projekt feladattal					
Összetett feladatok, projektek csoportos megoldásával					

Kedves Fiatal Barátunk!

Kedves Szülők!

Most megismételjük a kérdőív csomag bevezetőjének második szakaszát, és reméljük egyetértenek az állításainkkal:

*Ez a feladatcsoport bevezetés volt a pályaválasztási döntéselőkészítésbe. Meglepő lehetett, hogy egyetlen foglalkozásról sem esett benne egy szó sem. Ellenben megmutatta, mennyi mindent tanácsos mérlegelni, mielőtt egy foglalkozást alaposan szemügyre veszünk. Természetesen a pályák ismerete is fontossá válik majd, de előbb magunkat kell alaposabban megismerni. Sőt a pályaválasztást segítő lehetőségek megismerése sem elhanyagolható.*

Az itt használt kifejezések rendszeresen előfordulnak majd a számítógéppel támogatott egyéni tanácsadásban, ezért aki kitöltötte ezeket a kérdőíveket, és rangsorolta a jellemzőit, elvárásait, előnyösebb helyzetben vehet részt majd a tanácsadáson.

Köszönjük az együttműködést!

A Székesfehérvári Szakképzési Centrum tanácsadói