



Munkavállalói ismeretek

Munkafüzet



2015.



Tananyagfejlesztők:

dr. Sári Mihály, dr. Sári Szilvia, dr. Bartkó János, Bartkó Réka

Lektorálták és a tanári vélemények alapján javították:

Győri Piroska, Tóthné Szalontay Anna

Szerkesztők: Tóthné Szalontay Anna, Komjátiné Rojcsek Andrea

Készült a Független Szakszervezetek Demokratikus Ligájának megbízásából az Új Széchenyi Terv támogatási rendszerében a TÁMOP-2.5.3.C-13/1- 2013-0001 azonosítószámú projekt
6. számú törzstevékenységnek keretében.

Minden jog fenntartva. Jelen tankönyv, illetve annak részeit tilos reprodukálni, adatrögzítő rendszerben tárolni, bármilyen formában vagy eszközzel – elektronikus úton vagy más módon – közölni a Független Szakszervezetek Demokratikus Ligájának engedélye nélkül.

A kiadásért felel: Gaskó István elnök

Terjedelem: 8,5 (A/5) ív

Nyomta és kötötte: MMD TEAM

5900 Orosháza, Táncsics Mihály u. 24.





Tartalomjegyzék

1. A GLOBÁLIS TÁRSADALOM	5
2. A KOMPETENCIA	10
3. TANULÁS	17
4. A TANULÁSI STRATÉGIA FEJLESZTÉSE - MÓDSZERTANI TRÉNING 1. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN	23
5. AZ ÉN-KÉPÜNK MEGISMERÉSE	27
6. ÖNISMERETI TRÉNING - KÉRDÉSEK RÓLAD 2. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN	31
7. A VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ	41
8. BESZÉDKULTÚRA	44
9. NONVERBÁLIS- ÉS METAKOMMUNIKÁCIÓ	47
10. KOMMUNIKÁCIÓ HIVATALOS NYELVEN	50
11. KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING 3. SZÁMÚ TRÉNING 4 ÓRÁBAN	53
12. PÉNZÜGYI ALAPFOGALMAK	61
13. NAPI PÉNZÜGYEK ÉS AZ ÉLETVITEL	63
14. A MUNKAERŐPIAC	68
15. FEKETE- ÉS SZÜRKE FOGLALKOZTATÁS	70
16. ÉLETCÉLOK, KARRIERTERVEZÉS	73

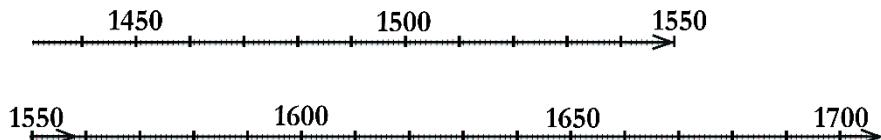


17. ÁLLÁSKERESÉSI TECHNIKÁK	79
18. AZ ÁLLÁSPÁLYÁZAT	81
19. GYAKORLÓ FELADATOK TRÉNINGJE - ÖNÉLETRAJZÍRÁS, MOTIVÁCIÓS LEVÉL KÉSZÍTÉS, REFERENCIALEVÉL ÍRÁS 4. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN	83
20. AZ INTERJÚ	93
21. KONFLIKTUSOK	100
22. KONFLIKTUSOK OLDÁSA, 5. SZÁMÚ TECHNIKAI TRÉNING NÉZZ A TÜKÖRBE	107
23. MUNKAJOGI ALAPISMERETEK	114
24. MUNKANÉLKÜLISÉG, MUNKAHELY-VÁLTOZTATÁS, KÜLFÖLDI MUNKA	119
25. A VÁLLALKOZÁS	123
26. SZAKSZERVEZETEK	126
27. MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK TRÉNING – ATTITÚDMÉRÉS – 6. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN	128
PORTRÓLÓ I.	133
PORTRÓLÓ II.	134
PORTRÓLÓ III.	135
PORTRÓLÓ IV.	136
PORTRÓLÓ V.	137



1. A GLOBÁLIS TÁRSADALOM

1. Az újkor kezdetét egyes történészek más-más történelmi eseménnyel jelölik. Helyezd el az idővonalon az alábbi események időpontjait!



- A. Amerika felfedezése;
- B. Gutenberg nyomdája;
- C. Bizánc török által történő elfoglalása;
- D. Angol polgári forradalom;
- E. Luther tézisei

2. Sorolj fel öt újkori találmányt, amely nagyban befolyásolta az emberek egymáshoz, illetve a természethez fűződő viszonyát!



3. A mai ember számtalan tárgyat, dolgot, fogalmat használ, amelyeket egy-egy embercsoport, nemzet használt előbb, majd azok alkalmazása nemzetközivé, később világméretűvé vált.

a.) Sorolj fel minden napi ismereteid alapján három ilyen

öltözéket:

ételt:

használati tárgyat:



b.) Alkossatok 3-5 fős csoportokat! Válasszatok ki egyet a fent összegyűjtött dolgok közül, és tárgyaljátok meg, hogy az mikor, milyen módon indulhatott el a globalizálódás útján? Írásban is fogalmazzátok meg gondolataitokat 5-6 mondatban!



4. Csoportmunka, 3 fős csapatokat hozzatok létre, és adjatok nevet a csapatotoknak! Az alábbi felsorolásból, egymásután válasszatok ki 2 tudóst, feltalálót, (akiknek a nevéhez fűzednek ezek a találmányok, vagy hozzájárultak a létrejöttjükhez) és készítsetek rövid kiselőadást munkásságukról! Mind a hárman vegyetek részt az előadásban! A csapatok 1 név kiválasztása után hirdessék azt ki, és a következő csapat válasszon másik nevet! Ügyeljetek arra, hogy minden csapat különböző előadással készüljön!

1. Elektromos motor – Jedlik Ányos;
2. Napenergia hasznosítása, napelem – Telkes Mária;
3. Számítógép-Neumann elv – Neumann János;
4. Abszolút geometria, térgéometria – Bolyai János;
5. Antibakteriális fertőtlenítés – Semmelweis Ignác;
6. Telefonhírmondó (a rádió elődje) – Puskás Tivadar;
7. Zajtalan gyufa – Irinyi János;
8. Antimonos kéregöntés – Ganz Ábrahám;
9. Hengerszék – Mechwart András;



10. Bolygóműves sebességváltó – Galamb József (Ford T-modell);
11. Organoterápiás és szintetikus gyógyszerek – Richter Gedeon;
12. Elektronosokszorozó–cső – Bay Zoltán;
13. Dinamó – Jedlik Ányos (a találmányt nem ő, hanem Ernst Werner von Siemens szabadalmaztatta);
14. Eötvös–inga – Eötvös Loránd;
15. Golyóstoll – Bíró László József;
16. Hangosfilm – Mihály Dénes;
17. Filmfelvételgép – Mihályi József;
18. Helikopter – Asboth Oszkár;





19. Hexuronsav C-vitamin (aszkorbinsav) – Szent-Györgyi Albert;
20. Hidrogénbomba – Teller Ede;
21. Holográfia – Gábor Dénes;
22. Nukleáris láncreakció – Szilárd Leó;
23. Porlasztó – Bánki Donát és Csonka János;
24. Részecskegyorsító – Simonyi Károly;
25. Excel – Charles Simonyi; Segner kerék,
26. Vízturbina – Segner János András;
27. Színes televízió – Goldmark Péter Károly;
28. Transzformátor – Bláthy Ottó, Déri Miksa, Zipernowsky Károly;
29. Rubik kocka – Rubik Ernő.





2. A KOMPETENCIA

1. Írj magadról 3 mondatot, melyek mindegyike így kezdődik:
Büszke vagyok arra, hogy,...

Mely kompetenciákra volt szükséged ahhoz, hogy az említetteket véghezvidd?

Büszke vagyok arra _____

Büszke vagyok arra, _____

Büszke vagyok arra, _____

2. Sorolj fel 3-3 az alábbi szakmához szükséges specifikus kompetenciát! Segítségül használhatod a www.epalya.hu oldalt!

Mentőápoló	Útépítő technikus	Kéményseprő	Porcelánfestő

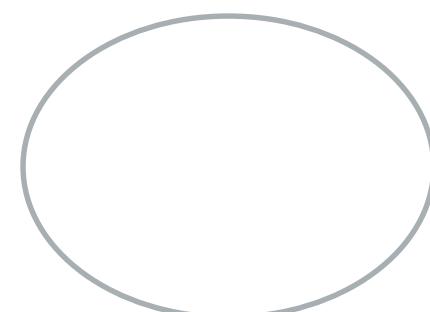
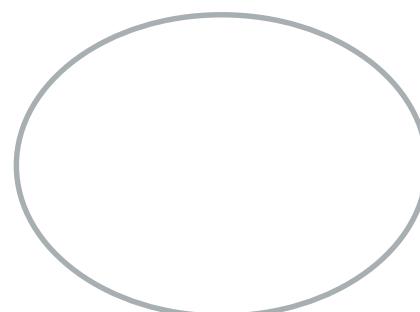
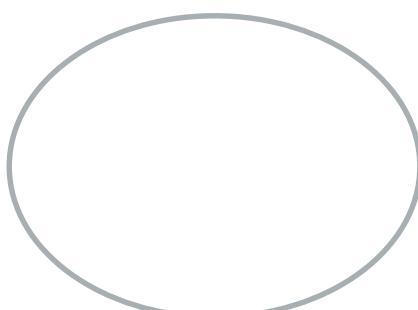
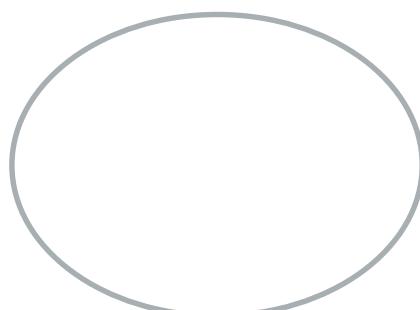
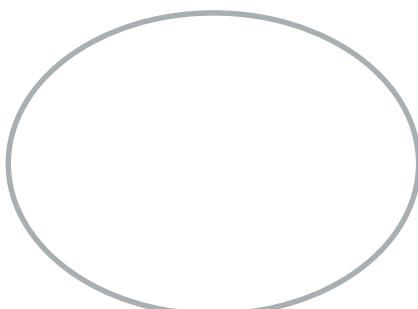
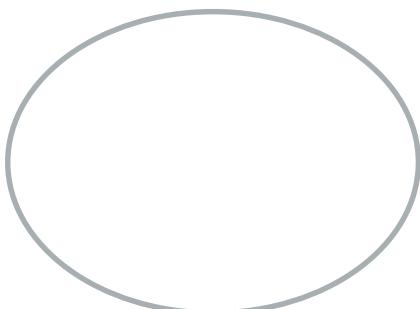


3. Gyűjtsd össze a választott szakmához kapcsolódó specifikus kompetenciákat!



4. a.) Mivel az ember szociális lény, tagja különféle csoportoknak - családnak, iskolai közösségnek, baráti társaságnak, művészeti körnek, egyháznak, stb. Te milyen csoportokhoz tartozol? Írd be az ábrán található körökbe!







b.) Mindegyik csoportban végzünk valamilyen feladatot, betölünk bizonyos szerepeket. Otthon például megetetjük és sétáltatjuk a kutyát, a kosárlabda csapatban center pozíciót töltünk be, vagy a baráti társaságban mi szervezzük a közös programokat. A fenti ábrába írt csoportokban mik a te feladataid? Gyűjts össze néhányat!



c.) A feladatok megjelölése alapján most azt keressük, hogy milyen képességek, készségek, személyes tulajdonságok olvashatók ki cselekvéseitekből. Gyűjtsd össze, milyen – a fenti feladatok elvégzéséhez szükséges – kompetenciákat birtokolsz?



5. Írj minden kompetencia mellé egy foglakozást, ahol jellemzően szükség van arra a kompetenciára!

például: digitális kompetencia: informatikus, filmvágó



SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK

Olyan ismeretek és készségek, amelyekkel mindenkinél rendelkeznie kell abhoz, hogy személyiséget kiteljesíthesse és fejleszthesse, be tudjon illeszkedni a társadalomba és foglalkoztatható legyen.

anyanyelvi és idegen nyelvi kommunikáció _____

természettudományos, matematikai szociális- és állampolgári kompetencia_____

vállalkozói kompetencia (kezdeményezőképesség, változásokhoz való alkalmazkodás)_____

kompetencia_____

digitális kompetencia_____

önálló és hatékony tanulás kompetencia_____



kreatív kifejezés, és az esztétikai - művészeti tudatosság

kompetenciája_____

KULCSKOMPETENCIÁK

Azon adottságok és személyiségjellemzők, amelyek meghatározzák és befolyásolják az egyén teljesítményét, hatékonyiságát a munkavégzés során.

felelősségtudat_____

kitartás_____

precizitás_____

pontosság_____

önállóság_____

önfegyelem_____

stressz-tűrő képesség_____

terhelhetőség_____

szorgalom_____

önfejlődés_____

elkötelezettség_____

monotonía-tűrés stb_____





SZOCIÁLIS KOMPETENCIÁK

Azon adottságok, amelyek a társas viselkedésben, a tágabb környezettel kialakított viszonyunkban nyilvánulnak meg.

kapcsolatteremtési és kapcsolatkezelési képesség_____

együttműködési-kooperációs képesség_____

vezetés képessége_____

beleérző képesség_____

konfliktusmegoldó képesség_____

udvariasság_____

helyzetfelismerés_____

nyitottság_____

felelősségtudat_____

SPECIÁLIS KOMPETENCIÁK

Azon adottságok, amelyeket egy cél érdekében, például egy-egy munkaterülethez kötődően alkalmaznak/szereznek meg.

A specifikus kompetencia tartalma igazodik a munkavégzés jellegéhez.

A most tanult szakmádban milyen speciális kompetenciákra teszel szert? _____

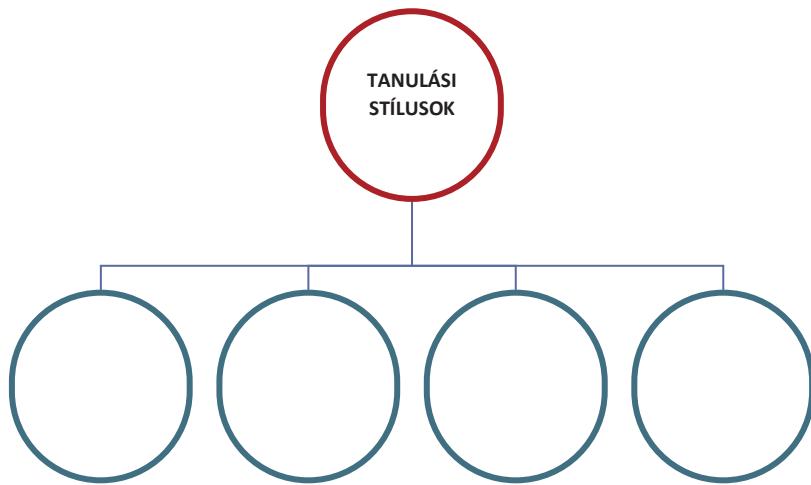


3. TANULÁS

1. Gyűjts példákat saját életedből az alábbiakra!

MOTIVÁCIÓ			
KÜLSŐ	BELSÓ	ELSŐDLEGES	MÁSODLAGOS

2. Sorold fel, milyen tanulási stílusokat ismersz!





3. Találtál-e a tankönyv alapján használható ötleteket tanulásod hatékonyabbá tételehez? Ha igen, írd össze az általad hasznosnak vélt technikákat!

4. Nézd át a munkafüzet végén található PORTFÓLIÓ I. című összefoglalót, melynek segítségével ellenőrizheted tudásod, és megbizonyosodhatsz arról, hogy máriss mennyi új ismeretre tettél szert. Pipáld ki azokat az állításokat, amelyekről úgy érzed, hogy igazak rád. Amennyiben nem sikerült minden pontot kipipálnod, nézd át még egyszer a szükséges fejezeteket, mert a felsorolt ismeretekre és képességekre a későbbiek során szükséged lesz.

5. Milyen tanulási szokásaid vannak?

Kiderül, ha megjelölök a Rád vonatkozó mondatokat.

Amelyik típusnál a legtöbb bejegyzés van, abba a típusba tartozol.

Jelöld meg az alábbi felsorolásban, amelyik Rád is igaz!





Az auditív típusú tanuló: az előadást hallgatja, legfőképpen a szóban kapott információkat jegyzi meg.



Én olyan vagyok, aki:

- a terem első soraiban helyezkedik el, hogy jól halljon, és a más tanulók által keltett zaj ne zavarja;
- távol ül az ajtótól, ablaktól, minden egyéb zavaró tényezőtől;
- az információt suttogva ismétli magában;
- szövegtanuláskor az információt hangosan elismétli;
- partnerrel tanul, esetleg egymásnak felolvashatják az anyagot, megbeszélhetik a kulcsfogalmakat;
- nyugalmas helyet keres a munkához, hogy a zene, tv és más zajok kevésbé zavarják;
- rímeket használ a fontos részek rögzítéséhez;
- beszélget saját magával a könyv diagramjairól és illusztrációiról;
- hangosan olvassa az utasításokat és a kérdéseket.





A vizuális típusú tanuló: megfigyeli a táblán, az írásvetítón, és a számítógépes prezentációban látható kulcsszavakat azért, hogy rendszerezze a feljegyzéseit.



Én olyan vagyok, aki:

- | |
|--|
| a terem elejére ül; |
| olyan helyet választ, ahonnan jól látni a tanárt, táblát, kivetítőt stb. |
| messze ül az ajtótól, ablaktól, és minden más szórakoztató lehetőségtől |
| megpróbálja leírni azt, amit hall minden előadás után; |
| ha bizonytalan a részletekben, a tanárhoz fordul segítségért, leírja, amit mond, hogy később is biztos legyen abban, hogy jól értette, amit hallott; |
| szimbólumokat és színeket használ a fogalmak megjelölésére és a fontos részek kiemelésére; |
| elkéri a tanártól a prezentációkat, ha lehetséges; |
| előadás előtt elolvassa a tananyagot; |
| szövegtanuláskor minimalizálja a vizuális elterelő ingereket, becsukja a laptopot, elrakja a telefont, nem néz ki az ablakon, stb.; |
| a kulcsfogalmakat táblázat vagy diagram formájában jeleníti meg; |
| fejében képeket alkot; |
| úgy jegyzetel, hogy a margóra kiírja a kulcsszavakat; |



leírja a problémát vagy a kérdést, és úgy gyakorol, hogy leírja a válaszokat; könyvjelzőket használ a tanuláshoz; úgy próbál meg emlékezni fontos fogalmakra, hogy azt a részt emeli ki a kifejezésből, amit már ismer; színes kiemelőket használ.

A kineszetikus (mozgásos) típusú tanuló:

kérdéseket tesz fel, és minden alkalommal részt vesz a tanulásban, amikor csak lehetséges.

Megkérdezőjelez a tanórán szerzett tudás használhatóságát. Kis tárgyakat szorongat, nyomogat, és az alatt is játszik vele, miközben feljegyzéseket készít.

Én olyan vagyok, aki:



valamilyen fizikai tevékenységet végez, mielőtt leülne tanulni; kiemel, aláhúz, feljegyzéseket készít; ujjával vagy papírdarabbal követi az olvasott szöveget; az olvasási feladatot kis részekre bontja; minden egyések után megáll, és ír egy rövid összegezést; személyre szabja az információt, gondolkodik arról, hogy hogyan tudja magára vagy társaira alkalmazni azt;



gondolkodik azon is, hogy az életben hogyan lehetne használni az iskolában tanultakat;

rendszeresen rövid szüneteket tart, hogy mozoghasson;

másokkal beszélget a tananyagról, megoldja a gyakorló kérdéseket;

valamelyik testrészét mozgatja, dobol vagy húzogatja a lábat, vagy sétál tanulás közben, ami segít neki koncentrálni;

kártyákra írja a folyamatokat, fogalmakat, összekeveri őket, aztán megpróbálja megfelelő sorrendbe rakni;

aki erőteljes kézmozgással kíséri a saját beszédét, jól teszi, ha megpróbálja a kezét használni, akkor is, amikor tanul.

Írd ide melyik típusba tartozol:

Én olyan vagyok, aki _____ módon tanul.





4. A TANULÁSI STRATÉGIA FEJLESZTÉSE - MÓDSZERTANI TRÉNING

1. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN

A 2 órás tanulási stratégiafejlesztő tréning a tanulási technikáid hatékonyságát növeli.

1. Egészítsd ki egy értelmes szóval úgy, hogy két értelmes összetett szó keletkezzen!

atom	_____	tár
fa	_____	út
ács	_____	mű
villany	_____	fa
kar	_____	rend
bal	_____	toll
szárny	_____	egy
adó	_____	vonat



2. Készíts verset! Ügyelj a rímekre! Írd be helyes sorrendbe a sorokat!

MESEVILÁG

Ez a falu de szép falu!

Itt nem hallik soha szítok,

A boltokban sok az áru,

Háborút hát én sem szítok.

Itt minden ház fehér falú,

És majd minden olcsó árú.

Itt a béke örök,

Nincsenek itt őrök.







3. Mi az? Találd ki!

varázs+(patkót visel) = _____

(varjúhang)+tya = _____

k+(boldogság) = _____

(végtag)+ika = _____

(ének)+lam = _____

gyer+(kecskehang) = _____

(táncmulatság)+na = _____

teg+(égitest) = _____

4. Ez egy bűvös négyzet. Azért, mert minden sorban, oszlopban, és a két átlóban is azonos a számok összege. Pótold a hiányzó számokat!

39		27
28		
53	26	





5. Húzd ki azokat a betűket, amelyek a négy négyzetben szerepelnek! A betűket olvasd össze! Egy állat nevét kapod.

A négyzetek →

BDEF	UOGK	TOSF	SBUE
KROS	FDTB	CZGD	COKA
TUCZ	CSEZ	ÉJUK	ZGTF

6. Alkoss egy összeadást az alábbi 5 db kettesből, úgy, hogy az eredmény 28 legyen! 2 2 2 2 2

7. A XX. században van olyan évszám, ami fejjel lefelé fordítva is ugyanazt a számot mutatja. Melyik ez a szám?



5. AZ ÉN-KÉPÜNK MEGISMERÉSE

1. Egészítsd ki a megkezdett mondatokat!

A reális én–képünkhez azok a tulajdonságok tartoznak, amelyek

Az ideális én–képünkhez

A szociális én–képünkhez

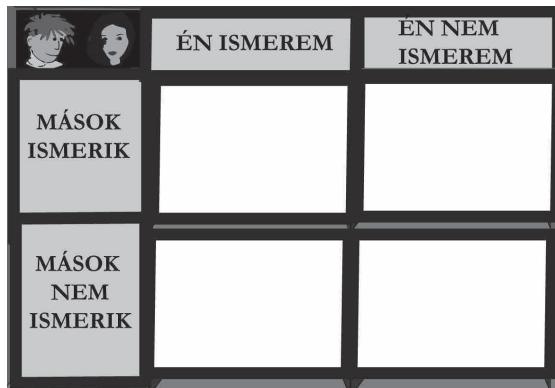
2. Keress példákat olvasmányaidban vagy a filmvilágban olyan esetekre, amikor a főhős Supermanhez hasonlóan a Johari – ablak



Zárt területén tudatosan őrizte valamely kompetenciáját, illetve, amikor egy váratlan esemény hatására a Vak ablakból jöttek a felszínre olyan tulajdonságok, melyeket eleinte sem a főhős, sem környezete nem ismert.



3 a.) Színezzétek ki a Johari-ablak ARÉNA területét sárgára, a ZÁRT területet kékre, a VAK területet zöldre és a SÖTÉT területet feketére!



b.) Töltsétek ki a Johari - ablakot az alábbiak szerint:

Aréna:_____ Az Arénába (nyitott én) gyűjtsd azokat a tulajdonságaidat, képességeidet, amelyekre büszke vagy, és szívesen megmutatod őket mások előtt is.

Zárt:_____ A Zárt (rejtett én) ablakba helyezd azokat a pozitív és negatív tulajdonságokat, amelyeket nem szívesen tennél a kirakatba.

Sötét:_____ A Sötét területre értelemszerűen nem kerülhet semmi, ezt hagyd üresen.

Vak: Miután megtöltöttél két rubrikát az általad ismert tulajdonságokkal, keress egy személyt, akiben nagyon megbízol (lehet valamelyik szülő, testvér, legjobb barát, stb.). Add át neki a feladatlapodat, és kérd meg, hogy



tölts ki a Vak területet, azaz írjon be olyan pozitív és negatív tulajdonságokat, amelyek igazak rát, ám te nem soroltad fel azokat.

4.Csoportmunka:



Gyűjtsétek össze milyen veszélyei vannak a közösségi oldalaknak!

Milyen előnyei vannak a közösségi oldalaknak?

Melyik internetes oldalakat használjátok a legtöbbször?



5. Az alábbi táblázat megfelelő oszlopaiba írj 8-8 tulajdonságot saját magadról! Természetesen egyes tulajdonságok minden két oszlopba bekerülhetnek. (Közösen is gyűjthettek tulajdonságokat –rendezztek ötletbörzét!)

Ilyen vagyok	Ilyen szeretnék lenni



6. ÖNISMERETI TRÉNING -

KÉRDÉSEK RÓLAD

2. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN

1. Röviden (kb. 3-4 mondatban) foglald össze, hogy mit vársz az élettől!

2. Biztosan tudod, hogy kiben bízhatsz?

Válaszolj, hogy mi ennek az oka!



MINDIG NÉHA SOHA



A célaid és azok elérési útja, módja összhangban van-e az életviteleddel? Fejtsd ki, hogy miért igen, vagy miért nem! Az érveidet osztd meg a tanulócsoporthoddal, valamint te is reagálj az ő érveikre!

3. Pozitívan gondolkodsz önmagadról és a célaid eléréséről? Kérlek, válaszodat indokold!

IGEN

NEM

4. Mit gondolsz? A műveltség fontos az anyagi jólét megvalósításához? Válaszodat indokold!

IGEN

NEM

5. Amikor probléma előtt állsz, a megoldásokra több alternatívát dolgozol ki?

- nem dolgozok ki alternatívát, lesz, ahogy lesz;
- egy megoldás elég;



- minden lehetséges kimenetelt végiggondolok és próbálok annak megfelelően cselekedni.
-
-

6. Ha ötletek jutnak eszembe:

- elhallgatom, inkább megtartom magamnak;
- csak a szűk körnek mondjam el, akiket érint;
- szeretem elmondani nagyobb közösség előtt, és megvitatni azokat.

Kérlek, válaszolj, hogy miért ezt a megoldást választod!

IGEN

NEM

Miért?

8. Makacs vagyok, ha egy célt a fejembe veszek, semmi nem téríthat el tőle!

IGEN

NEM

Miért?





9. Elmentek a barátaiddal „beülni” a kedvenc törzshelyedre. Mit rendelsz? Miért? Válaszodat röviden indokold!

- amit a többiek;
 - amit szoktál;
 - amit épp megkívánsz.
-

10. Társaságban vagy, és folyton ásítozol. Mit teszel?

- folyton elnázést kérsz;
 - gyorsan elköszönsz és hazamész aludni;
 - nem teszel semmit, nem érdekel, hogy mit gondolnak róladd.
-

11. Van egy jó program, ami téged nagyon érdekel.

- elmész egyedül;
 - mindenkorban beszervezel másokat, hogy együtt menjetek;
 - szólsz másoknak, de ha nem jönnek, egyedül is elmész rá.
-
-





12. Miért nevelik a szülők önállóságra a gyerekeket?

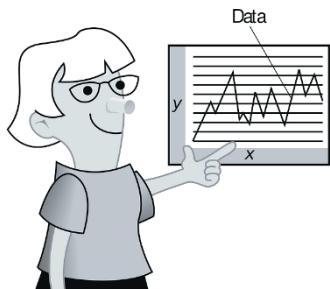
Te mit gondolsz?

13. Hogyan öltözködsz? Kérlek, indokold, hogy miért?

- ahogyan az ismerőseid, barátaid, akik körülvesznek;
- ahogy a hangulatodhoz illik;
- minden úgy, ahogy az alkalom megkívánja.

14. Melyik tanár-típus a legrosszabb?

Kérlek, indokold, és vitassátok meg az osztályban az érveket és ellenérveket a típusokhoz kapcsolódóan!



- határozatlan és következetlen;
- akinek nem lehet ellentmondani;
- aki nem ért a tanításhoz, emberekhez;
- aki nem ért a tantárgyához.

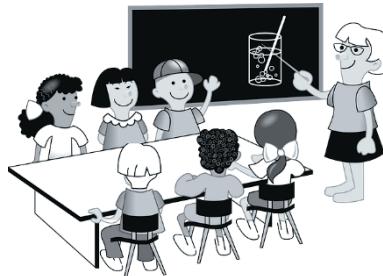




15. Melyik tanártípus a legjobb?

Kérlek, indokold, és vitassátok meg az osztályban az érveket és ellenérveket a típusokhoz kapcsolódóan!

- szigorú, de igazságos;
- kedves, és okos.



16. Az ösztöneimre hallgatok, mert jók a megérzésem.

IGEN

NEM

Miért?



17. Mi szeretnél lenni? Miért? Kérlek, írásban indokold!

- híres kutató;
- győztes hadvezér, politikus;
- hős;
- dollár milliárdos;
- celeb;
- butaság ezen gondolkodni, lesz, ami lesz.







18. Ha valami olyan téma merül fel egy társaságban, amihez te nagyon értesz, hogyan érvelson?

- szakvéleményeket sorolsz, arra hivatkozol;
 - meghallgatod mások véleményét, de elmondod a magadét;
 - nem érdekel mások véleménye, úgyis te értesz legjobban a témahoz.
-
-
-

19. Hogy döntöd el, hogy valaki hazudik-e neked?

- ⊕ ⊖
- ezt soha nem lehet tudni, lehetetlen;
 - keresztkérdéseket teszek fel, hogy megtudjam az igazat;
 - majd utánanézek, utánakérdezek más forrásokból.
-
-
-

20. Idegen városban hogyan tájékozódsz? Kérlek, indokold, hogy miért így jársz el!

- bízom az ösztöneimben, megoldom, megtalálom, amit kell;





- minél több járókelőt megkérdezed, hogy merre kell menni;
 - megnézem előtte az útvonalakat, vagy úgyis van GPS a telefonomon, de ha valakit meg kell kérdezni, az kellemetlen.
-
-
-

21. Ha egy társaságban elkezdik kérdezgetni, hogy ki vagy, mi vagy, honnan jöttél, az számodra:

- jó, szívesen beszélsz magadról;
- nem szereted, ha magadról kell beszélni, inkább hagyjanak már békén;
- eltereled a szót és elkezdesz másokat kérdezgetni magukról.

Miért van ez így? Kérlek, indokold!





Saját jegyzeteim





7. A VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

1. A felsorolt jellemzőket melyik kommunikációs stílushoz tartoznak?

	PASSZÍV stílus	ASSZERTÍV stílus	AGGRESSZÍV stílus
tétova			
közvetlen			
követelőző			
alázatos			
én-üzeneteket közvetítő			
gátlásokkal küzdő			
őszinte			
felelősségvállaló			
arrogáns			
elkerülő			
önsajnáló			
figyelmesen hallgató			
másokat hibáztató			
másokra nem figyelő			



	PASSZÍV stílus	ASSZERTÍV stílus	AGGRESSZÍV stílus
másokat és saját magát tisztelő			
megbántó			
kezdeményező			
megbocsátó			
vesztes			
elnyomó			
erőszakos			
eredménytelen			
hatékony			
gyáva			
győztes			
harsány			
erőfölényt demonstráló			
áldozat			
erőtlen			
belső erővel bíró			
lemondó			
spontán			
cinikus			



2. Sorolj fel két-két kommunikációhoz szükséges

a.) ismeretet: _____

b.) készséget: _____

3. Fejezd be a megkezdett mondatokat!

Már megint elkéstél? → Szeretném, ha



Hogy képzeled, hogy így beszélsz velem? →

Azt gondolom, hogy

Találkozhatnánk esetleg valamikor a holnapi nap folyamán? →

Nekem megfelel





8.BESZÉDKULTÚRA

1. Fogalmazd meg saját szavaiddal, hogy mit értünk beszédkultúra alatt!

A beszédkultúra _____

2. a.) Dönts el, hogy igazak (I) vagy hamisak (H) az alábbi állítások!

A beszédbíbát megállapíthatja tanár, szülő, illetve a logopédus.____
A diszlexiások többségének az IQ-ja is alacsony.____
A diszlexiások általában kiváló kreativitással rendelkeznek.____
Mozart is olvasási nehézséggel küzdött.____
A legtöbb beszédbíba felnőttkorban is megmarad.____

- b.) Tedd igazzá a hamis állításokat!



3. Írd le, miért vált a kavics a dadogók számára jelképpé!

4. Felsorolunk néhány híres embert, akik Démoszthenészhez hasonlóan beszédhibájuk ellenére (vagy éppen annak eredményeképpen) érvényesülni tudtak, sőt világhírnévre tettek szert. Mely területen alkottak/alkotnak kiemelkedőt a felsorolt személyek?

Keress a magyar közéletben is beszédhibával élő hírességeket!

Mózes: _____



Sir Isaac Newton: _____



IV.György: _____

Marilyn Monroe: _____



Bruce Willis: _____

Julia Roberts: _____

Charles Darwin: _____

Steven Spielberg: _____

Quentin Tarantin: _____





5. Olvassátok el gyorsan a nyelvtörőket!

- Nem minden fajta szarka farka tarkabarka, csak a tarkabarka farkú szarkafajta farka tarkabarka, mert ha minden fajta szarka farka tarkabarka volna, akkor minden szarkafajta tarkabarka-farkú szarkafajta volna.
- Öt török ördög öt görög ördögöt dögönyöz örökök örömöök között.
- Ádám bátyám, Pápán járván, pávát látván, szájáttátván, lábat rázván pávává vált.
- Bedezodorozott barackszínű zaporozsec és moszkvics slusszkulcs

.



9. NONVERBÁLIS- ÉS METAKOMMUNIKÁCIÓ

1. Mire vonatkoznak az alábbi meghatározások? Fejezd ki egy szóval az alábbiakat!

→ érzelmeink kifejezése arcizmaink mozgása által:



→ a fej, a kar és a kéz mozgása beszédünk közben:

→ a partnerek közötti fizikai távolság kezelése:

→ kommunikáción túli kommunikáció:

2. Egészítsd ki a mondatokat!

Az emberek _____ általában 60 – 80 cm, amelyen belül azokat engedi, akikkel bizalmas viszonyban áll.

A _____ 80 - 120 cm körül van, itt a suttogást már nem, a halk beszédet azonban lehet hallani.

A _____ 1,2 – 3 m között van, ez a normál hangerejű beszéd távolsága.



A _____ alkalmas a közönség előtti szereplés, előadás tartására.

3. Melyik arc milyen érzelmeket fejez ki?



Rowan Atkinson angol színész, azaz *Mr. Bean* arcjátékával mindenkit megnevettet.





4. Mi magunk is a tudósok által megfigyelt és rendszerezett ismereteket alkalmazzuk, amikor üzeneteinkbe smiley-figurákat illesztünk érzelmeink kifejezésére.



öröm	bánat	félelem
düh	meglepődés	undor



10. KOMMUNIKÁCIÓ HIVATALOS NYELVEN

1. Nevezd meg a nyelvi közlés különböző stílusait annak célja és funkciója szerint!



2. Nézd át a munkafüzet végén található PORTFÓLIÓ II. című összefoglalót! Pipáld ki azokat az állításokat, amelyekről úgy érzed, hogy igazak rád. Amennyiben nem sikerült minden pontot kipipálnod, nézd át még egyszer a szükséges fejezeteket, mert a felsorolt ismeretekre és képességekre a későbbiek során szükséged lesz.





3. Írj egy hivatalos levelet:

_____ név

_____ [címem]

_____ [Címzett neve]

_____ [Beosztás]

_____ [Cég neve]

Tisztelt !

Az interneten megjelent értékesítői álláshirdetésre jelentkezem. Úgy gondolom, hasznos munkatársa lennék cégeknek, értékesítési területen már öt éve dolgozom. Ha úgy gondolják, hogy én vagyok az ideális személy erre az állásra, örülök a személyes beszélgetésnek. A levélhez mellékelem önéletrajzomat.

Üdvözettel,

_____ -név

_____ dátum



4. Írj egy hivatalos levelet, amelyben családi okok miatt lemondasz egy szervezett nyaralást! Érdeklődd meg, hogy át lehet-e tenni egy másik időpontra az utazzást, illetve, hogy visszajár-e a pénz, amit előre befizettél!

_____ !





11.KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING

3. SZÁMÚ TRÉNING 4 ÓRÁBAN

Mit mondj az állásinterjún?

1. Mi a legnagyobb gyengesége? - A legjobb válaszok:

- Mivel a határidőket nehezen tartom be, kidolgoztam egy időgazdálkodási rendszert magamnak, ami segít a munkatempót betartani.
- Szeretek megbizonyosodni arról, hogy az elvégzett munkám tökéletes, ezért talán egy kicsit több időmbe telik a feladat, mint másoknak. De a jó egyensúly érdekében kidolgoztam magamnak erre egy rendszert.
- Voltak nehezebb feladatok az eddigi munkám során, amihez több felkészülésre volt szükségem, de ezeket is elvégeztem hiánytalanul, még ha nem is értem el ezen a területen nagy sikert a többi munkaterülethez mérten.





2. Mi a legnagyobb erőssége? - A legjobb válaszok:

A legjobb módja annak, hogy válaszolj, hogy leírod a konkrét munkával kapcsolatos készségeket és tapasztalatokat. A pályázati kiírásban is ezek a feltételek szerepelnek!

- A negyedéves értékeléseknél a legjobb eredményeket én hozom, minden vezetői dicséretet, bónuszt megkaptam. A munkát hatékonyan és jól szerveztem, és büszke vagyok az elért eredményeimre, amik kézzelfoghatóak.
- Jó a munkabírásom, terhelhető vagyok, pszichésen is, szeretek tanulni a nehéz helyzetekből. Érdekel mások munkája is, akikkel dolgozom, sokat lehet tanulni belőle és jobban tudom, hogyan végezzem a munkám, ha az ó munkaterületeiket is ismerem.
- A szervezési készségem a legnagyobb erősségem, számos projekten tudok hatékonyan dolgozni egyszerre.
- Energikus vagyok, és a lelkesedésem átragad a kollégákra is, így a csapatom mindig sikereket ér el.



3. Hogyan jellemzné magát? - A legjobb válaszok:

A válaszod segíti a kérdezőt, hogy miért téged, vagy épp a versenytársakat válassza ki az adott munkára.

- Maximalista vagyok a saját munkámmal szembe.
- Figyelek a részletekre és kreatívan gondolkodom, szeretem felfedezni az alternatív megoldásokat is.
- Szeretem a hatékonyságot és a jól szervezettséget, így biztonságosabban elkerülhetőek a hibák.



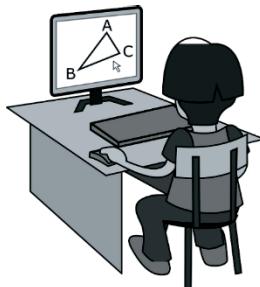


4. Írja le a munkastílusát. - A legjobb válaszok:

- Én nagyon erősen koncentrálok a munkámra, és ennek következtében, képes vagyok gyorsan, hatékonyan dolgozni.
- Ha probléma merül fel, szeretek a csapat tagjaival konzultálni, ugyanezt visszafelé is megteszem. Az eredményeket pedig úgy is a munkacsoportban lehet csak értelmezni.

5.Sikeresenek gondolja magát? Miért? - A legjobb válaszok:

- Ilyenkor a toborzó a korábbi teljesített sikerekről érdeklődik. Nézzen a toborzó szemébe és sugározzon a magabiztosság.
- Vedd elő a (magaddal is elhozott) önéletrajzodat és kezd el sorolni a pozitív eredményeket, de nagyon tárgyilagos légy! Az derüljön ki, hogy szeretted csinálni a feladatokat, és szép emlék ennek a munkának az eredménye. Elemezd a nehézségeket, amelyeket "szuperül" megoldottál, hogy elérд ezeket az eredményeket.





7. Ön jól együttműködik más emberekkel? - A legjobb válaszok:

- Függetlenül attól, hogy a munka önálló-e, a munkaadók nem akarnak felvenni olyat, aivel nehéz kijönni, mert ez munkahelyi problémákat és konfliktusokat okozhat. A jelentkezők mindegyike azt mondja, hogy "szívesen dolgozik együtt másokkal", de nem magyarázzák meg. Bontsd fel a választ!
- Hozz példákat az életedből, hogy bizonyítsd ezt és ezáltal tapasztaltabbnak is tűnsz!

8. Hazaviszed magaddal a munkát? A legjobb válaszok:

- Amikor kell, nem probléma.
- Tisztában vagyok azzal, hogy fontos a határidők betartása, és minden munkát időben le kell adni.

8. Miben különbözöl a többi jelentkezőtől? A legjobb válaszok:

Interjú előtt készíts listát a szakmai követelményekről, és ezt kell itt bemutatni! Keress olyan munkaköri leírást, ami egy hasonló állást határoz meg. Emeld ki a fő feladatokat és fontos kompetenciákat!

- "Persze, én nem vagyok tisztában a többi jelölt képességeivel, de azt mondhatom, hogy az excellhez, word-höz, képszerkesztéshez nagyon jól értek".



- Már dolgoztam olyan dokumentumokkal, amely segítette előző az munkahelyemen az ott dolgozók munkáját."

10. Mi motiválja Önt? - A legjobb válaszok:

- Aktív vagyok, és élvezem a munkámat.
- Mindig keresem az új kreatív és innovatív ötleteket.
- A motivációm a habitusomból ered.
- A projektek sikeres befejezése ösztönöz, izgalmASNak találom az oda vezető utat.
- Nekem fontos a munkám, és fontos számomra, hogy sikereket érjek el benne!

Itt mondj egy példát az életedből egy kemény munkával elért sikerre!





11. Meséljen magáról! - A legjobb válaszok:

Ne kezdj el magadról mesélni! Találj ki magadról két borotvaéles mondatot, amely nem kerülne szóba az interjún, pl.:

- "Aranyminősítéses atléta vagyok... "
- "Az elmúlt évben 40 milliót kerestem egy cégnek az egyik ötletemmel... "

Ez itt a személyes "márkaépítésed" helye!

Tudatosítsd, hogy tele vagy erővel és tiszta haszon, ha téged alkalmaznak!

12. Mi a hobbiája? - A legjobb válaszok:

Itt ne a bulizásról beszélj!

Fontos, hogy őszinte legyél, mert észreveszik, ha füllentesz.

- Pl. elegáns hobbi a tenisz, és nagyon jó kapcsolatépítésre, de ha nem ismered, szereted, ne beszélj róla.
- Azt szeretnéd hallani, hogy a szabadidődet a potenciális önfeljlesztésedre használod, amelyből a vállalat majd profitálhat.





13. Amit tilos kimondani az állásinterjún!

- Ne az első kérdéseid között legyen, hogy mennyi lesz a fizetés, még ha az is a legfontosabb a számodra!
- Ne légy kacér, beképzelt, stb.
- "Dolgozhatok otthon is a munkaidőmben? Nyaralás, cafeteria, bónusz van?" - ezt csak a konkrét munkaszerződés megkötésénél kell tisztázni. Inkább másuktól tájékozódj erről, ne az első interjún!
- "Megbánjátok, ha nem engem vesznek föl, mert én vagyok a legalkalmasabb!"
- Szégyenlősség, némaság, nem jöhetsz szóba! Nekik egy határozott, értelmes ember kell, aki nem bújik a szőnyeg alá, ha ránéznek!
- Ne hidd, hogy akkor kapsz munkát, ha alázatos vagy! Akkor kapsz, ha kompetens vagy!





12. PÉNZÜGYI ALAPFOGALMAK

1. Sorold fel, a Magyar Nemzeti Bank feladatait!

2. Egészítsd ki a mondatokat!

a.) Befektetési döntéseink

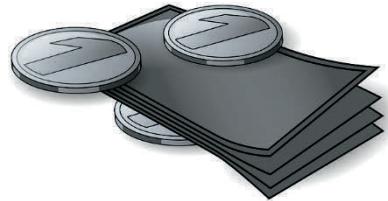
meghozatala előtt alapvetően három
dolgot mérlegelünk. Ezek a

következők:

1. _____

2. _____

3. _____



b.) A k_____ egy viszonylag biztonságosnak mondható fix
kamatozású é_____ míg a r_____ esetében a kockázat
jelentős lehet.

Dönthetünk úgy is, hogy nem pénzalapú befektetést választunk,
ilyenkor leggyakrabban i_____, n_____, vagy
m_____ fektetjük megtakarított pénzünket.





3. Mit jelentenek az alábbi kifejezések?

THM:

Türelmi idő:

Pénzügyi intézmények:

•

Kétszintű bankrendszer:

Infláció:





13. NAPI PÉNZÜGYEK ÉS AZ ÉLETVITEL

1. Mit jelent a háztartás fogalma?



2. Csoportosan dolgozzatok! A képek segítségével beszéljétek meg egy család havi költségvetését! Adjatok nevet is a családnak! Írjatok fel szerintetek pontosan mire költenek?



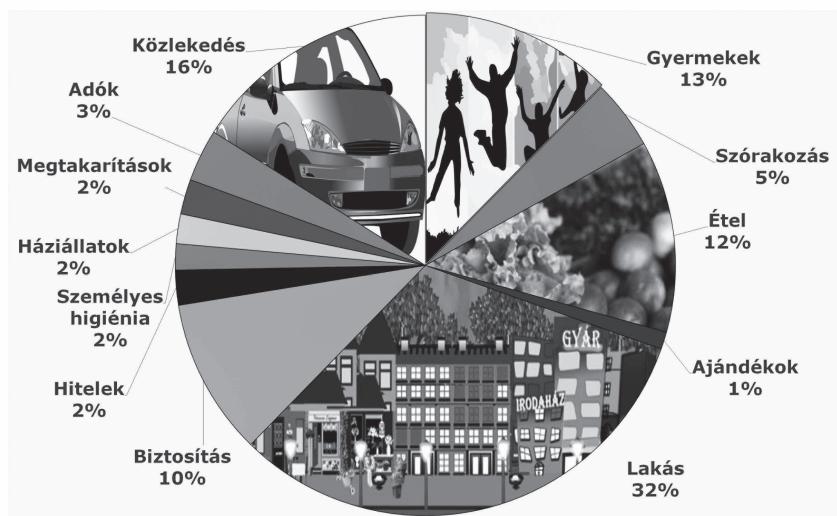




3.Tervezzétek meg egy három kiskorú gyermeket nevelő nukleáris család havi költségvetését, ahol az anya és az apa is kereső tevékenységet folytat. Számítsátok ki a család havi kiadásait a kördiagram alapján! Először írd ide, hogy bevételeik miből tevődnek össze, ez lesz a 100%.

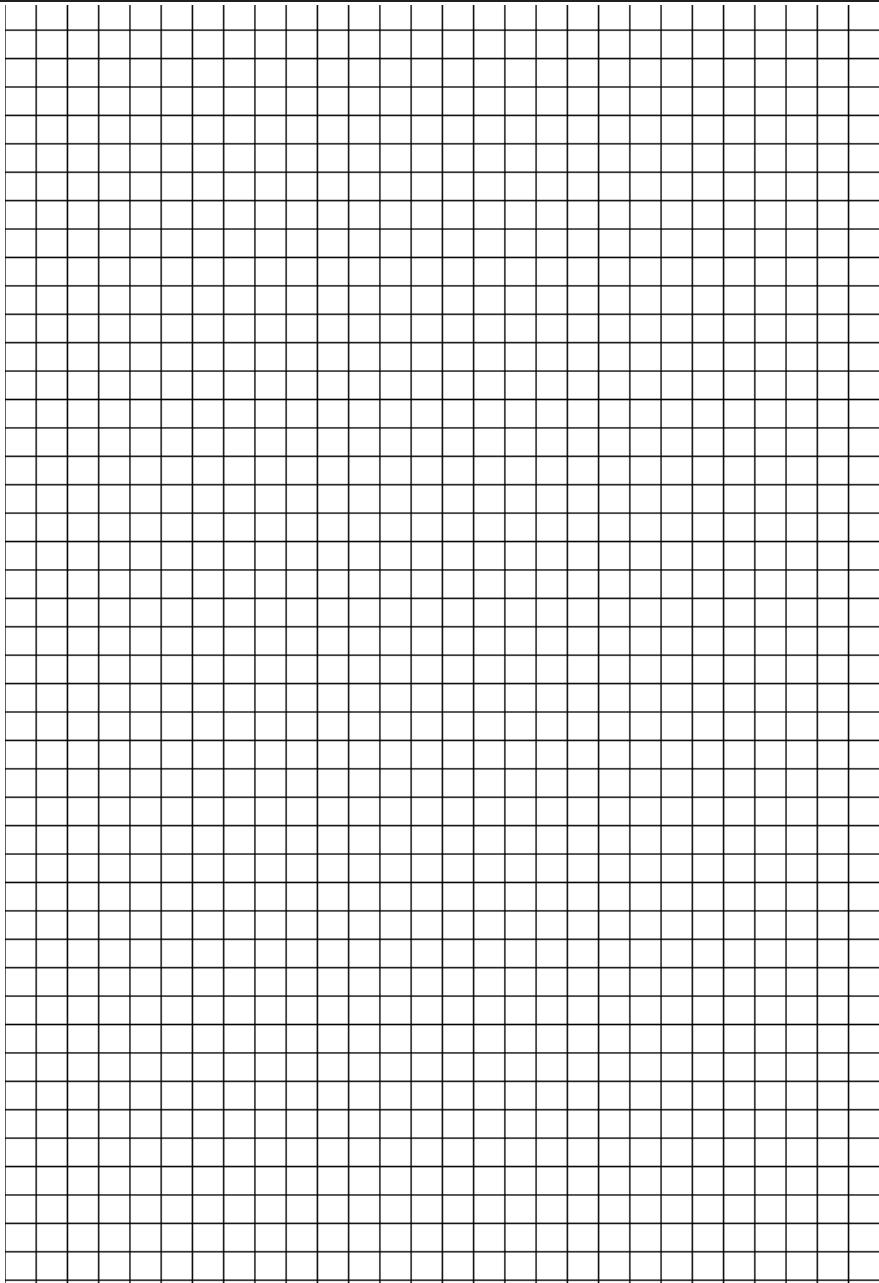
Töltsétek ki a táblázatot, az általatok kalkulált összeggel!

Apa nettó béré:	
Anya nettó béré:	
Családi pótlék:	
ÖSSZESEN:	





Kategória	Költség
Gyermekek	
Szórakozás	
Étel	
Lakás	
Hitelek	
Személyes higiénia	
Háziállatok	
Megtakarítások	
Adók	
Biztosítás	
Közlekedés	
Végösszeg	



67





14. A MUNKAERŐPIAC

1. Magyarázd meg, hogyan keletkezik a:

a.) munkaerőhiány:

b.) munkaerő-felesleg:

2. Nézz utána az interneten mi okozta a Nagy Gazdasági Világválságot 1929-ben! Írd le pár mondatban!







15.FEKETE- ÉS SZÜRKE FOGLALKOZTATÁS

1. Magyarázd meg, mi a különbség a fekete és a szürke foglalkoztatás között!

2. Gyűjtsd össze a fekete foglalkoztatás leggyakoribb lehetséges következményeit!





3. a.) Mit jelent a bruttó bér fogalma?

b.) Munkaviszonyból származó jövedelem esetén általában milyen levonásokra kell számítanunk? Mekkora ezek mértéke?

_____ → _____ %

_____ → _____ %

_____ → _____ %

_____ → _____ %

4.A fentiek alapján mennyi lesz a havi nettó jövedelme annak a gyermektelen alkalmazottnak, aki havi bruttó 175.000 Ft-ot keres?







5. Nézd át a munkafüzet végén található PORTFÓLIÓ III. című összefoglalót! Pipáld ki azokat az állításokat, amelyekről úgy érzed, hogy igazak rád.

Amennyiben nem sikerült minden pontot kipipálnod, nézd át még egyszer a szükséges fejezeteket!





16. ÉLETCÉLOK, KARRIERTERVEZÉS

1. A következő táblázatot töltsd ki saját véleményed alapján, a táblázat előtt segítségül felsorolás található.

Karrierperiódusok és életpálya esetében

Életszakasz	Életpálya	Karrier
16-18 éves		
18-24 éves		
24-30 éves		
30-38 éves		
38-45 éves		
45-55 éves		
55-65 éves		



Karrierperiódusok és életpálya

2. Remélhetőleg megfogalmazódott bennetek néhány elérhető cél a SWOT-analízis során. Túzzétek ki céljaitokat a következő 2-3 évre vonatkozóan az élet különböző területein, készítsetek akciótervet! Legyetek minél konkrétabbak!

	CÉL	MIT TESZEK A CÉL ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN?	KITŰZÖTT HATÁRIDŐ
CSALÁD			
KARRIER			



3. Tervezd meg, hogy milyen karrierútvonalat szeretnél befutni választott szakmáddal, próbáld meg karriercélaidat összehangolni életpályáddal!

Mielőtt kitöltenéd az alábbi táblázatot, internettel rendelkező számítógépen regisztrálj be a „felvi” rendszerbe, mely a felsőoktatási felvételi rendszerrel kapcsolatos információkat kezeli egy helyen. A pályaorientáció/önismereti teszt/karrierépítés címszó alatt (csapatban való működésedről, álláskeresési készségeidről, életed hatékony irányításáról, munkaértékeidről) találsz hozzáférhető teszteket, töltsd ki az érdeklődésednek megfelelőt, majd a kiértékelés elolvasását követően beszélgessetek társaiddal a kapott eredményekről.

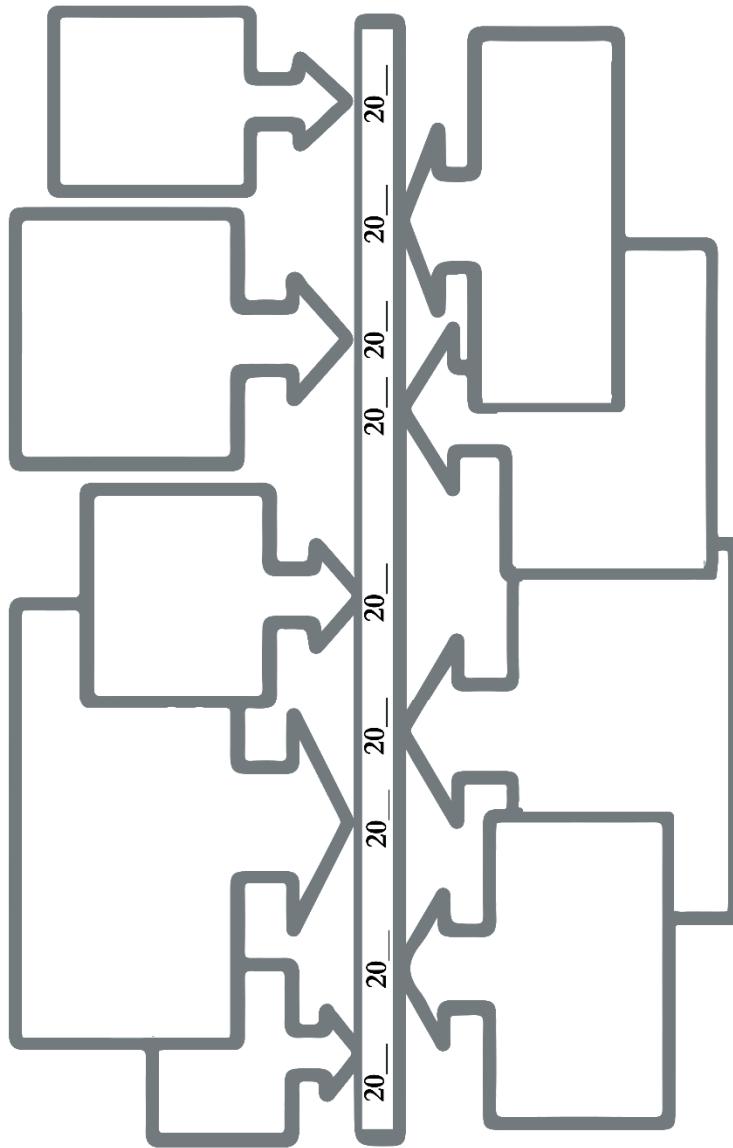
<http://www.felvi.hu/felveteli/palyaorientacio/onismeretiteszt>

Az első évszámhoz az idei évet írd, majd tekintsd át a következő 8-10 évedet! minden év elérendő céljaihoz írd oda azon feladatokat, melyeket el kell végezned, ha célaidat el akarod érni!





IDŐVONAL





4. A tankönyv feladatai alapján már szert tettél némi önismeretre.
Gyűjts össze minél több személyiségedhez illő munkakört!
Társaddal adjatok egymásnak pályaválasztási tanácsokat!





5. Fogalmazd meg, milyen az „álommunkád”! Térj ki a szükséges kompetenciákra, munkaidőre, beosztásra, feladatokra, családi élettel való összehangolásra, stb.





17. ÁLLÁSKERESÉSI TECHNIKÁK

1. a.) Melyek az álláskeresés színterei?

b.) Csoportosítsd az álláskeresési technikákat!

AKTÍV



PASSZÍV





2. Sorold fel a megbízható álláshirdetés ismérveit!

◆ Nyelvezete: _____

◆ utal a: _____

◆ felsorolja a _____

◆ részletezi a _____

3. Gyűjts érveket! Fogalmazd meg, miért bír kiemelkedő fontossággal a kapcsolati háló kiépítése!

4. Fogalmazd meg saját szavaiddal, mit értünk kezdeményező pályázás alatt!





18. AZ ÁLLÁSPÁLYÁZAT

1. Melyek egy álláspályázat részei?



2. Jellemezd az önéletrajz különböző típusait!

3. Milyen dokumentumokat csatolhatunk mellékletként?

Sorolj fel néhányat!





4. Mely kérdésekre adunk választ a motivációs levélben?

5. Melyek a jó önéletrajz nélkülözhetetlen tartalmi elemei? Sorold fel!





19. GYAKORLÓ FELADATOK TRÉNINGJE - ÖNÉLETRAJZÍRÁS, MOTIVÁCIÓS LEVÉL KÉSZÍTÉS, REFERENCIALEVÉL ÍRÁS 4. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN

A 2 órás tréning (önéletrajzírás, motivációs levél, referencialevél) feladata, hogy megtanuljátok a gyakorlatban is, hogyan kell kiváló személyi anyagot készíteni egy-egy álláspályázathoz. Most a személyi anyag összeállítása kerül sorra.

1.szituációs játék

Mikor megírtatok saját önéletrajzotokat, motivációs leveleteket, kreáltatok és csatoltatok egy lehetséges referenciát, akkor csoportos munka keretében ismerkedjetek meg egymás „életével”. minden csoportban legyen egy:

- munkáltató (aki embert akar felvenni egy üzembe, vagy vállalkozásba),
- munkavállaló (aki munkát keres és szeretné, ha őt alkalmaznák),
- személyzetis kolléga (aki az üzemben felel azért, hogy a munkakörök a lehető legjobb munkaerővel legyenek betöltve).



munkáltató (általatok választott) _____

munkavállaló(neve) _____

a betöltendő állás _____

személyzetis kolléga(HR) _____

helyszín: _____ vállalat

A történetbe, amit eljátszotok, bátran vigyetek fantáziát, pl.:

- amikor a személyzetis ismeretségen keresztül hívja be a leendő kollégát, a főnök tudta nélkül a felvétel mellett áll;
- vagy amikor a személyzetis és a főnök nem értenek egyet abban, hogy pontosan mi is lenne a dolga, a munkaköre a felvételre jelentkezőnek;
- életszerű még, amikor a nemi szerepekkel kapcsolatos konfliktus helyzet kerekedik egy felvételi beszélgetésből, pl. a munkáltató és munkavállaló is férfi, a személyzetis nő, vagy a felvételiztetők férfiak, és a munkavállaló nő;
- a munkavállalonak van 5 gyermek;
- a munkavállaló szenvedély beteg volt, de rehabilitálták,
- a munkavállaló családjá nagyon messze lakik, de ott nem talál munkát.





ÖNÉLETRAJZ

**MINTA
ANTAL**

+36 099 012 345 | minita.anti@gmail.hu | +36 099 012 346 | minita.anti@mail.hu | 1118 Budapest, Minta u. 52 | 1118 Budapest, Minta u. 52

Kválaszó Katalin HR-vezető részére
Minta Kft.
1012 Budapest, Minta u. 3.

Tárgy: Állás pályázat Minta munkakörre

Tiszttel Kválaszto Katalin!

Jelen levélbenm, vállamtam a csatolt érvényesítővel meglátogatott CV minita.hu honlapon megjelent Minta munkakörökön szerződött állásra, melynek megfelelően, tudás és tapasztalatban szereplő általánosan elismertnek megjelöltem.

A jelentkezéshez szükséges képzetszint, szakmai tapasztalatok és információk ismeretessé következik. Az emlül érvelt könyvgyűjtésben minden előírásban teljesítve, hozzájárultam a foglalkozásra.

A tapasztalati részletekből ismertem, hogy a meglátogatott állásra kapcsolódó, arra való alkalmasságom alámarazásom, tudásunk tapasztalatunk konkrét példájában bemutatásom esetén.

Az emlül érvelt könyvgyűjtésben minden előírásban teljesítve, hozzájárultam a foglalkozásra.

Rövid önélemezrész kivételezhető, a meglátogatott munkakör felhatalmazásban tölthetőkönök ismertetése

Rámenem, például amennyiben kikellések érdeklődésükkel, és lehetőségük van a személyes találkozásra a Cinkotán. Várom visszaajlézetet a többi lépésekkel kapcsolatban.

Budapest, 2013. 01. 14.

Tisztelettel:
Minta Antal

Rövid önéletrajz

Foglalkozás

Képességek

képesség 1

képesség 2

képesség 3

képesség 4

képesség 5

Nyelvismeret

nyelv 1

nyelv 2

Munkatapasztalat

Minta 1 Kft. - Beosztás

Minta 2 Kft. - Beosztás

Minta 3 Kft. - Beosztás

Minta 4 Kft. - Beosztás

Minta 5 Kft. - Beosztás

Tanulmányok

Tanulmány, iskola, egyetem

1996-2003

Középiskola

1994-1998

Referencia

E-mail: levélben
Város: Budapest KB
e-mail: levélben@szeg.hu
tel.: +36 20 111223

E-mail: levélben Z. Mihály
E-mail: levélben Károly
e-mail: levélben@szeg.hu
tel.: +36 20 111223

86



Az interneten számos önéletrajz mintát találunk, ezek közül általánosan elfogadott az un. *Europass* önéletrajz. Egyszerű, lényegre törő, áttekinthető szerkezetű. Kitöltése az „Útmutató az Europass Önéletrajz-sablon kitöltéséhez” - Útmutató az Europass Önéletrajz-sablon kitöltéséhez - <http://europass.cedefop.europa.eu> - © Európai Unió, Mielőtt elkezdenéd:

A jó önéletrajz öt alapelve alapján könnyen megtörténik.

1.A lényegre koncentrálj!

- A munkáltatók általában kevesebb, mint egy percet töltenek az önéletrajz olvasásával, mielőtt arról döntenek, hogy az elutasításra vagy a kiválasztásra kerülő jelentkezők listájára kerüljön. Ha nem sikerül jó benyomást kelteni ebben az egy percben, akkor elszalasztja a lehetőséget!
- Ha egy meghirdetett állásra jelentkezel, minden bizonyosodj meg arról, hogy teljes mértékben eleget teszel-e a felvételi előírásoknak! Lehetséges, hogy az állásnak pontos követelményei vannak: hogyan lehet jelentkezni (önéletrajz, jelentkezési nyomtatvány, online jelentkezés), az önéletrajz hossza és/vagy formátuma, vajon igényelnek-e kísérőlevelet, stb.
- Legyen rövid: két A4-es oldal általában több mint elég, függetlenül a tanulmányaidtól és a tapasztalataidtól. Ne lépd túl a három oldalt! Ha már rendelkezel diplomával, akkor a középiskolai végzettséget csak akkor add meg, ha az releváns a jelentkezéséhez!



- Kevés a munkatapasztalatod? Először írd le a tanulmányaid és képzéseid; emeld ki az önkéntes tevékenységeit, gyakornoki és szakmai gyakorlataid!

2.Legyen tömör és érthető!

- Használj rövid mondatokat! Kerüld el a közhelyeket!
- Sorolj fel konkrét példákat! Írd le a teljesítményét számokkal is, amennyiben lehetséges!
- Frissítsd fel az önéletrajzod a tapasztalataid fejlődésének megfelelően!

Érdemes kitörölni a már nem aktuális információkat, ha azoknak nincs jelentőségük a kívánt pozíció eléréséhez!

3.Mindig alakítsd át önéletrajzod a betölteni kívánt pozíiónak megfelelően!

- Emeld ki erősségeid a munkáltató elvárásainak megfelelően, és az írás azokra a készségeidre koncentráljon, amelyek kapcsolódnak az álláshoz!
- Ne tüntess fel olyan munkatapasztalatot vagy képzést, amely nem releváns a jelentkezéshez!
- Adj magyarázatot a tanulmányaid vagy karriered során tett kihagyásokra olyan készségek, kompetenciák leírásával, amelyeket ez alatt a kihagyás alatt szereztél meg!





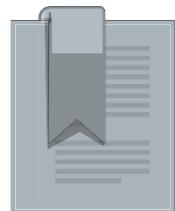
- Mielőtt elküldenéd az önéletrajzod a munkáltatónak, ismét ellenőrizd le, hogy az megfelel-e az elvárt profillnak!
- Ne „tupírozd” fel önéletrajzod! Ha mégis így teszel, arra a felvételi elbeszélgetés során valószínűleg úgyis fény derül!

4. Ügyelj az önéletrajz megjelenésére!

- Kézségeid és kompetenciáid pontosan és logikusan vázold fel, úgy, hogy az előnyök kerüljenek előtérbe!
- Elsőként a legrelevánsabb információkat írd le!
- Ügyelj a helyesírásra és a központozásra!
- Az önéletrajzot fehér papírra nyomtasd (kivéve, ha azt elektronikus úton kérték elküldeni)!
- Tartsd be a javasolt betűtípust és az elrendezést!

5. Ellenőrizd az önéletrajzot miután kitöltötted!

- Javítsd ki a helyesírási hibákat, és győződj meg arról, hogy az elrendezés világos és logikus!
- Olvastasd el valaki mással is az önéletrajzot, így meggyőződhetsz arról, hogy a tartalma pontos és könnyen érthető!
- Ne felejts el kísérő levelet írni!





Referencialevél: az álláskeresők titkos fegyvere

A REFERENCIALEVÉL FELÉPÍTÉSE:

- Az illető neve és személyi adatai
- Mettől-meddig dolgozott az adott munkáltatónál
- Mi volt a beosztása (ha több volt, akkor felsorolva), előléptetések feltüntetésével
- Értékelés: milyen munkaerő volt a jelölt, milyen volt a hozzáállása, teljesítménye, stb.



JOBLINE REFERENCIALEVÉL MINTA:

Tárgy: referencialevél

Tisztelt Cégvezető!

Tóth Noémi 2009. szeptember 1-től 2011. június 15-ig állt alkalmazásban vállalatunknál „marketing asszisztensi” pozícióban. Munkájával jelentősen hozzájárult a projektek gördülékeny lebonyolításához, ezáltal cégünk sikeresebb működéséhez.

Asszisztensi munkáját mindenkorban lelküismeretesen, rendkívül pontosan, határidőket betartva végezte. Noémi lelkes hozzáállása, munkabírása átlagon felüli. Csapatban való munkavégzésre és önálló feladatok ellátására egyaránt alkalmasnak bizonyult, kollégái és közvetlen főnökei is úgy látják, könnyen és hatékonyan lehetett vele együtt dolgozni.

Tisztelettel:

Nagy József

XY cég, marketing igazgató

Dátum

Aláírás, elérhetőség



MOTIVÁCIÓS LEVÉL KÉSZÍTÉSE

A motivációs levél formai elemeinek alapja a hivatalos levélről szóló részben, a 10. fejezetben megtalálható.

A tartalmi kérdések tekintetében a könyv 18. fejezetében és a munkafüzet 14. fejezetében foglaltak szerint érdemes megtölteni azt a bő fél oldalt. A már itt leírtak mellett törekedni kell a természetes, élőbeszédhez hasonló stílusra, mondanivalót röviden, tömören fogalmazni.

MOST PEDIG KÉSZÍTSD EL A TELJES SZEMÉLYI ANYAGODAT!

HASZNÁLD A MEGJELÖLT ONLINE FELÜLETEKET!





20. AZ INTERJÚ

1. Ha te keresnél alkalmazottat a vállalkozásodhoz, milyen kompetenciákat várnál el a jelölttől?



Milyen kérdéseket tennél fel neki?

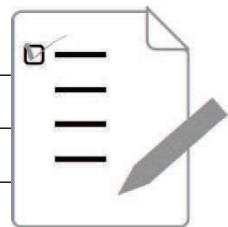
Milyen válaszokat értékelnél pozitívan? Miért?





2. Barátnőd megpályázott egy irodai munkát, éppen állásinterjúra készül. Mit vegyen fel? Adj neki tanácsot az öltözetét illetően!

3. Fogalmazd meg saját szavaiddal, hogy milyen előnyei, illetve hátrányai vannak az írásbeli teszteknek?



4. Amennyiben sikerülne egy vállalat személyzeti feladatokat ellátó munkatársával (humánerőforrás menedzser, HR-es) beszélgetni, mit kérdeznél tőle?





5. SZEMÉLYISÉG - kérdőív:

Próbálja értékelni önmagát az alábbi mintakérdésekkel. Ne feledje, nincs jó vagy rossz válasz.

	Nagyon nem értek egyet	Nem értek egyet	Nem vagyok biztos benne	Egyet- értek	Nagyon egyet- értek
Örülök, ha új emberekkel találkozom					
Örömmel segítek másoknak					
Néha ejtek hibákat					
Könnyen csalódom					
Szeretek megjavítani dolgokat					



6. INDUKTÍV GONDOLKODÁS – kérdőív

Az alábbiakban megadott példákban öt doboz logikai sorrendjét kell kitalálni. A feladatod az, hogy eldönts, melyik doboz tartozik a sorozathoz! A válaszadáshoz jelöld meg az A, B, C, D, E jelű dobozok valamelyikét.

a.) Válassz a 2. sorból!

A 	B 	C 	D 	E

b.) Válassz a 2. sorból!

A 	B 	C 	D 	E



c.) Válassz a 2. sorból!

() []	[] ()	() []	[] ()	() []
A	B	C	D	E

7. Szituációs játék

Interjú helyzet szereplői (2 fő, esetleg 3):

1. munkáltató
2. munkavállaló
3. HR-es, az adott munkakörhöz tartozó közvetlen felettes, középvezető, csoportvezető egyéb megfigyelő feljegyzést készítő.

Interjú struktúrája (max. 20 perc):

Bemutatkozás (max. 1 perc)

A párbeszéd a következő témakról szóljon:





- szakmai kérdések, eddig munkahelyek, ottani tapasztalatok, pályakezdő esetén a gyakorlati helyek,
- olyan kérdés, melyre biztosan nem lehet tudni a választ (magnézni, hogy vágja ki magát az alany),
- személyes és szakmai célok együttes mozgása (magánélet, különösen, gyermekvállalás, további tanulmányi tervezetek, melyek a munkavállalást érintik),
- az interjúztató szóljon néhány pozitívumot saját cégről, akkor is, ha már itt eldöntött, hogy nem akarja felvenni a jelentkezőt.

A szituációt követően a következők figyelembevételével lehet elemezni a látott jelenetet, azzal, hogy közben minden szereplő mondja el, hogy mit miért úgy mondott, kérdezett (max. 20 perc).

Okozott-e gondot a szakmai kérdések megválaszolása, melyekre többnyire előre fel lehet készülni,

Kérdezett-e a leendő munkavállaló, mivel gyakran nem ismerni feltétlenül a vágyott cég szervezetei sajátosságokat, vagy pontosítás érdekében?

- idővel való gazdálkodása megfelelő volt-e,
- azonnali reakciói, egyéb emberi tényezők hitelesek voltak-e,
- szociális tényezők rendben voltak-e, emberekkel, kollégákkal, ügyfelekkel, csoportban történő működéssel kapcsolatban megállta-e a helyét az álláskereső.



Szereplők:

Történet:







100





21. KONFLIKTUSOK

1. Gyűjtsetek példákat a tankönyvben valamennyi felsorolt konfliktusra!

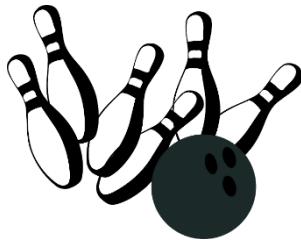
2. A konfliktusba került ember többnyire feszültéséget él át, gyakran előfordul az elfogadás, elutasítás és az általuk kiváltott érzések hatására dől, hogyan reagálunk. Szerezzetek tapasztalatot az alábbi gyakorlatok közben, kezdjétek a sétát a teremben!

Elfogadás

A csoporttagok összegyűlnek, és sétálnak körbe-körbe a teremben. Egyetlen szabály van: minden invitálást el kell fogadni, senki nem utasítható vissza. A résztvevők valamilyen nem verbális megnyilatkozással jelzik társuknak, hogy beszélni szeretnének vele problémájukról. Kilépnek a körből, pár mondatot beszélnek, majd visszatérnek a körbe. mindenkinél mindenkit meg kell invitálni, és beszélgetni kell vele.

Elutasítás

A lebonyolítás hasonló az előző játékhöz, de a szabály a következő:



Mindenki folyamatosan invitálja a többieket (ugyancsak szavak nélkül) a konfliktus feloldása miatt, de minden invitálást el kell utasítani.

A gyakorlat után meg kell beszélni az elfogadás és az elutasítás által kiváltott érzéseket, először párokban, majd a csoportban. Érdemes párhuzamot vonni a játék közben keletkezett érzések értelmezése, kezelése és az éles konfliktus helyzetben átélt érzések között.

3. Mely szinteken valósulhatnak meg a konfliktusok?





4. Milyen torzulások jelentkezhetnek viselkedésünkben, ha nem tudjuk oldani belső konfliktusainkat? Sorolj fel néhány példát!

5. Szituációs játék:

Vegyetek alapul klasszikus meséket, majd értelmezzétek újra a benne rejlő konfliktus helyzeteket gyűjtéssel saját papíron, majd a csoport előtt összeolvasva. A legképtelenebb ötleteket se vessétek el! 4 csoportban dolgozzatok!

A csoport a kapott mese alapján, határozza meg és jelölje ki egyéni és csoportos szerepeket, készüljetek fel a szituáció bemutatásra. pl. **Piroska, Anya, Nagymama, Farkasok.**

Amennyiben lehetőség van rá, rögzítsétek a jeleneteket videó vagy egyéb digitális eszköz segítségével, majd játsszátok vissza, elemezzétek viselkedéseket, kommunikációitokat. A megfigyelők mondják el, ők hogy rendezték volna a helyzetet.



1. csapat: A Piroska és a farkas mese alapján játszatok el egy történetet, amelyben előtérbe kerül, az alábbiak közül valamelyik gondolat:

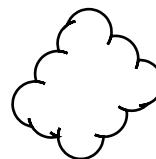
- farkasok csoportjának szempontjai kerüljenek előtérbe,



- generációs problémák- Piroska anyja-Piroska- és Piroska nagymamája nincsenek egy véleményen, természetvédelem és a vadászati szabályozás védi a farkasokat.

2. csapat: A Hófehérke és a hét törpe mese alapján játszatok el egy történetet, amelyben előtérbe kerül: az alábbiak közül valamelyik gondolat:

- hagyományos női-férfi szerepek változása,
- munkamegosztás családon belül,
- vér szerinti, csonka, újraházasodott, mozaik családok összetétele, ebben a gyermek és a szülő helyzete,
- a mostoha probléma, úgyis mint más gyermekét nevelni





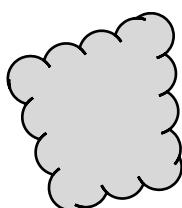
3.csapat: A Csipkerózsika mese alapján játszatok el egy történetet, amelyben előtérbe kerül, az alábbiak közül valamelyik gondolat:



- › az önbeteljesítő játatok,
- › várt és szeretett gyermek a családban,
- › ártó és segítő környezet,



4.csapat: A Három kismalac mese alapján játszatok el egy történetet, amelyben előtérbe kerül, az alábbiak közül valamelyik gondolat:



- mama-hotel kontra önállósodás, vagyis mikor költözzünk el a szüleinktől!
- testvérek kapcsolata felnőttkorban,
- a gonoszság több arca, és felismerhetősége.





Szereplők:

Történet:



22. KONFLIKTUSOK OLDÁSA, 5. SZÁMÚ TECHNIKAI TRÉNING NÉZZ A TÜKÖRBE

Csoporthos feladatok

1. Bemutatkozás. Név választás.

Az osztály minden tagja egyenként kiáll a többiek előtt, és elvégez egy csak őrre jellemző mozdulatsort, mondhat monológot is, ami őt jellemzi. Majd a végén kimondja a nevét, amelyen szeretné, ha a többiek szólítanák.

AZ ÉN NEVEM: _____

2. Az osztály váljon 3 felé úgy, hogy a vezető járjon körbe és sorban mindenkit szólítsan *tulipán*, *orgona*, *liliom*, majd *tulipán*, *orgona*, *liliom*, stb. néven.

Ezt követően a tulipánok, az orgonák és a liliomokat a terem 3 különböző részébe üljenek le.

- tulipánok a "Szemet szemért, fogat fogért!",
- orgonák az "Aki megdob kővel, dobd vissza kenyérrel!",
- liliomok a "Kard által vész, ki kardot ragad!" mondatot kapják.

A csoportok értelmezzék az állítást, beszéljenek a problémákról. Mondjanak a kapott mondat üzenetéhez képest jobb megoldásokat. Ezt követően a 3 csoport mutassa be a többieknek mondatát, mesélje el a csoportja legérdekesebb tapasztalatait.

3. Hogyan viszonyulok a konfliktusokhoz?

Olvasd el a következőket, majd tippeld meg saját stílusodat!

Húzd alá, ha bármelyikben rád jellemző állítást találsz!

Az elkerülők sokszor eladják saját céljaikat és kapcsolataikat. Távol tartják magukat azoktól a kérdésektől, amelyekkel kapcsolatban konfliktus alakult ki, és azoktól az emberektől, akikkel konfliktusban állnak, úgy hiszik, hogy reménytelen megpróbálni a konfliktusok megoldását.





Az elkerülők sokszor eladják saját céljaikat és kapcsolataikat. Távol tartják magukat azoktól a kérdésektől, amelyekkel kapcsolatban konfliktus alakult ki, és azoktól az emberektől, akikkel konfliktusban állnak, úgy hiszik, hogy reménytelen megpróbálni a konfliktusok megoldását.

A versengők úgy próbálják meg legyőzni ellenfeleiket, hogy rájuk erőltetik saját konfliktusmegoldásukat, mert saját céljaik nagyon fontosak számukra, míg a másokkal való kapcsolatok kevésbé lényegesek. Nem érdekli őket, hogy kedvelik vagy elfogadják-e őket, nem törődnek másokkal, szerintük az egyik fél feltétlenül nyer, míg a másik veszít.

Az alkalmazkodók számára a kapcsolatok fontosak, még saját céljaiknál is, szeretnék, ha az emberek kedvelnék és elfogadnák őket. Úgy gondolják, hogy a konfliktusokat nem lehet megbeszélni az emberi kapcsolatok sérülése nélkül. Félnek attól, hogy ha a konfliktus folytatódik, valaki megbántódik majd, és ez tönkreteszí a kapcsolatot.



Kompromisszum keresők részben feladják céljaikat és arra ösztönzik a konfliktusban résztvevő másik felet, hogy ő is adja fel céljainak egy részét. A konfliktusokra olyan megoldást keresnek, ahol minden fél nyer valamit, közbülső megoldásra törekednek a két szélsőséges álláspont között.

A problémamegoldó, együttműködők a konfliktusokat olyan problémának tekintik, amelyet meg kell oldani, és amelynek során olyan megoldást kell találni, amelyben a saját és a másik fél érdekei is érvényre jutnak. Igyeksznek azzal javítani kapcsolataikat, hogy a két fél között fennálló feszültséget csökkentik. Addig nem elégednek meg, amíg megoldást nem találnak.

Olvasottak alapján a konfliktus megoldási módszerem:





Thomas K. W. és Kilmann R.H. konfliktuskezelési modelljét hazánkban Szekszárdi Júlia, Bakacsi Gyula mellett sokan meghívatkozzák, számos helyen olvashatunk róla, a hozzátarozó kérdőívet le- és kitölthetjük az internet segítségével, majd ezt követően megbizonyosodhatunk, hogy megfelelően becsültük-e meg magunkat.

Teszt kitöltését követően a konfliktus megoldási módszerem:

4. Nem akarom játékkal

A csoport minden tagja kap egy üres papírlapot, és a 10 legrosszabb dolgot (vagy ami félelmet kelt benne) kell ráírnia, ami eszébe jut. Ezek olyan dolgok, amelyek az életében épp aktuálisak és stresszes helyzeteket, problémákat okoznak neki. Pl.: szegénység, halál, fájdalom, stb. Mindenki mond egy rossz dolgot, körbe megyünk a csoporton.

Minden egyes elhangzó rossz dolgot a csoport segítségével át kell fordítani a pozitív ellentébe. Pl.: halál (mondjuk a nagyszülő közeli halála). Meg





kell keresni az élet, születés kulcsszavakat az életünkben, meg kell fogalmazni, hogy ez is van, létezik, jelen van a minden napjainkban. A kulcsszavakat, amennyiben más is írta, jelezni kell a többiek felé, így pl.: a halál szót, lehet, hogy 3-an is írták, akkor minden harmuk életére vonatkoztatva meg kell keresni az élet kódjait is.

Amelyik szó elhangzott, azt mindenki kihúzza a listájáról. Addig megyünk körbe egyenként, amíg mindenki listájáról el nem fogynak a negatív szavak.

5. Felnőtt vagyok játék

A felnőtte váláshoz vezető út nehézségei többek között, hogy konfliktusainkat nem rendezhetjük gyermekmódon. Kötelezettségeink vannak önmagunk, a családunk, a munkahelyünk/szakmai gyakorlati helyünk felé, a társadalom felé. Ügyeink viteléhez fel kell keresnünk pl. polgármesteri hivatalt, okmányirodát, egyéb hatóságokat, intézményeket, munkaügyi kirendeltséget, NAV-ot, stb.



Alkossatok 4 fős csoportokat, osszátok meg egymással ki milyen közintézményt keresett már fel életében eddig ügyintézés céljából, milyen ügyben, hogyan zajlott. Ezt követően válasszatok ki egy intézményt, gyűjtsétek össze mindeneket a kérdéseket, melyeket feltennétek látogatásot alkalmával.

Készítsetek belőle interjú vázlatot, amennyiben sikerül a látogatást megszervezni, használjátok az összeállított kérdéssort.





23. MUNKAJOGI ALAPISMERETEK

1. Mi a munkaviszony? Hogy jön létre?



2. Ki létesíthet munkaviszonyt?



3. Melyek a munkaszerződés minimális tartalmi elemei?





4. Melyek a munkaviszony megszüntetésének leggyakoribb módozatai?

5. Milyen egyéb munkavégzésre irányuló jogviszonyokat ismersz?





MUNKASZERZŐDÉS

Munkáltató	megnevezése:	
	székhelye:	
	adószáma:	
	képviselője:	
Munkavállaló	neve, születési családi és utóneve(i):	
	születési helye, ideje:	
	anyja születési családi és utóneve(i):	
	lakóhelye:	
	TAJ-száma:	
	adóazonosító jele:	
	bankszámlaszáma:	
Munkakör:		
	e szerződésben meghatározott	



Munkaviszony tartama:	/ határozatlan jogviszony	időtartamra	szóló
Munkaviszony kezdete:évhó nap	Munka- viszony megszű- nésének napja:évhó nap
Személyi alapbér (bruttó):	Ft/hó		
Munkavégzési hely:			
Kelt:,évhónap		
 munkáltató munkavállaló	



Saját jegyzeteim





24. MUNKANÉLKÜLISÉG, MUNKAHELY-VÁLTOZTATÁS, KÜLFÖLDI MUNKA

1. Milyen következményei vannak a munkanélküliségnek

a családok szintjén?

a nemzetgazdaság szintjén?

2.

a.) Barátod pályakezdő munkanélküli. Mint kezdő szakember, milyen fokozott veszélynek van kitéve?

b.) Adj neki tanácsokat, melyek segítségével jelentősen csökkenthala a fenti veszélyek kockázatát!





3. Melyek a külföldi munkavégzés

a.) előnyei?

b.) veszélyei?

4. A korábbiakban már többször érintettük a munkanélküliség témáját. Sorold fel a munkanélküliség típusait, illetve azok jellemző okait!





25. A VÁLLALKOZÁS

1. a.) Mit jelent a gazdasági tevékenység fogalma?

b.) Sorold fel, mely gazdasági ágazatok mentén végezhető gazdasági tevékenység?





2. Töltsd ki az alábbi táblázatot!

	Foglalkoztatott létszám (fő)	Éves nettó árbevételek (millió Ft)	Mérlegfő összeg (Millió Ft)
Mikrovállalkozások			
Kisvállalkozások			
Középvállalkozások			
Nagyvállalkozások			





3. Kösd az alábbi vállalkozási formákat a megfelelő kategóriákhoz!

Kkt.

Bt.

JOGI
SZEMÉLY

Egyéni
vállalkozás

NEM JOGI
SZEMÉLY

Rt.

Adószámos
magánszemély

Szövetkezet

Kft.



4.Tartsunk személyiség vizsgálatot! Képesek vagyunk arra, hogy mindezt önmagunk irányítsuk? Mit gondolsz, egy vörbeli vállalkozó milyen válaszokat adna a következő kérdésekre?

	IGEN	NEM
Elő szokott-e fordulni, hogy te segítesz társaidnak egyes feladatok értelmezésében?		
Gyakran fordul-e elő, hogy késve érkezel valahová?		
Sokszor jártál már úgy a hipermarketekben, hogy olyasmit vettél, amit eredetileg eszed ágában sem volt?		
Gyakran kérsz másuktól tanácsot?		
Elő szokott fordulni, hogy szóbeli feleléskor zavarban vagy?		



	IGEN	NEM
Sokszor halasztod tennivalóid másnapra?		
Gyakran sértődpsz meg, ha kritikát kapsz?		
Meg szoktál-e íjedni egy-egy bonyolultabb matematikai képlettől?		
Többször előfordult már, hogy nem tartottad be az ígéretek?		
Meg szokott zavarni, ha valami nem úgy történik, mint ahogy azt elképzelted?		

Saját jegyzeteim



26. SZAKSZERVEZETEK

1. Milyen alapon jöhetnek létre a szakszervezetek?

2. Melyek a szakszervezetek legfontosabb tevékenységei?

Sorolj fel példákat!





3. Kiből válhatnak szakszervezeti tagok?

4. Milyen nyomásgyakorló eszközei vannak a szakszervezeteknek?

5. Mi a kollektív szerződés?

6. Nézd át a munkafüzet végén található PORTFÓLIÓ V. című összefoglalót! Pipáld ki azokat az állításokat, amelyekről úgy érzed, hogy igazak rád. Amennyiben nem sikerült minden pontot kipipálnod, nézd át még egyszer a szükséges fejezeteket!



27. MEGKÜZDÉSI STARTÉGIÁK

ATTITÚDMÉRÉS

6. SZÁMÚ TRÉNING 2 ÓRÁBAN

1. Válasszatok párt magatoknak, majd ketten fogjatok meg egy hurkapálcát, álljatok szembe egymással. Mutató ujjatokkal tartsátok, mozogjatok együtt a teremben, vagy szabadban. 3 perc múlva vállatokkal, csípőtökkel, stb. próbáljátok ki ugyanezt.

- Meg tudtátok tartani a pálcát végig és nem esett le?
- Egymásra tudtakok hangolódni?
- Kinek az akarata dominált a mozgás során?



2. Átmész a piroson, és elcsíp a rendőr, megbüntet.

Hogyan viselkedesz?

(Válasszatok szabálytalankodót és rendőrt, a helyzetet mind a 6 féleképpen játsszatok el, vegyétek videóra, nézzétek vissza, majd beszéljetek róla, hogy élesben mely megoldásnak milyen előnyei és hátrányai vannak.)

- mindenben igazat adsz a rendőrnak, tudod, hogy hibáztál,
- kellemetlenül érzed magad, de együttműködsz, alig várod, hogy túl legyél a kellemetlen szituáción,
- megpróbálod megvesztegetni,
- kedveskedsz, és kéred, hogy ne legyen túl szigorú a büntetést illetően,
- felháborodsz és lehordod, hogy mer megbüntetni, amikor te sietsz.

Egyéb:



3.Szerinted a házasságkötés fontos a társadalom és a családalapítás szempontjából? Igen vagy nem?

Tegyék fel a kezüket, akik az igent mondják, majd azok, akik a nem-et! Ennek mentén alakítsatok 2 csoportot, üljetek külön a terem két távoli részébe.

- Dolgozzatok ki egy jól strukturált beszédet, melyet majd a csoport egy tagja (vagy több tag együtt) előad a másik válasz mellett voksolóknak.
- Adjátok elő beszédeteket és győzzétek meg egymást a házasság elfogadása avagy ellenzése tekintetében. (Aki akar, ezek után álljon át a másik csoporthoz.)
- A játék végén beszéljétek meg mi történt, tudtatók-e újat mondani egymásnak a témaival kapcsolatban, a vélemény változtatókat mi győzte meg?
- Mindezek mellett beszélgesetek arról, kik tartanak könnyen beszédet, kik, akik legszívesebben visszautasították volna a felkérést.
- A nyilvános beszédtől tartók megtalálták-e a feladatukat, tudtak-e hasznos hajtani a beszéd megírásában?
- Vannak-e a csoportban olyanok, akik spontán módon is jól beszélnek, akár meg tudták volna-e tartani ezt is előkészület nélkül?



4. Záró gyakorlat

Jó pár hónap telt el, melyben a csoport együtt dolgozott. Az utolsó gyakorlat nem csak megküzdési stratégiák tréninget, hanem a tantárgyat is lezárja.

Alakítsatok 3-5 fős csoportokat!



-Emlékezzetek vissza 10 évvel ezelőtti önmagatokra, járjátok körbe a termet olyan járással és közben beszélgessetek olyan témakról, mely abban az időben jellemző volt rátok.

-Ugyanezt tegyétek meg a munkavállalói ismeretek tárgy első órája utáni hangulatban és állapotban!

- Most járjatok és beszéljetek a jelen perc szerinti kedvetek szerint!
- Majd képzeljétek el, hogy 10 év múlva hogyan éltek, ezt is játsszátok el egymásnak! Járjatok körbe!



A beszélgetések és séták végeztével szóban is visszajelzhettek jelen állapototokról, elmondhatjátok, milyen konkrét terveitek vannak a jövőre nézve.

Hány gyereket szeretnél a mostani jövőképeddel?



132





PORTFÓLIÓ I.

(PIPÁLD KI A RÁD VONATKOZÓAN IGAZ ÁLLÍTÁSOKAT!)

Ismerem :

- ◆ A globalizáció fogalmát, előzményeit _____
- ◆ A munkanélküliség megjelenési formáit _____
- ◆ A kompetenciák és motivációk fajtait _____
- ◆ A különböző tanulási stílusok jellemzőit _____

Képes vagyok:

- ◆ megnevezni az újkor kezdetét jelölő néhány történelmi eseményt

- ◆ megnevezni néhány fontosabb találmányt, amelyek szerepet játszottak a tudomány fejlődésében_____
- ◆ felsorolni a választott szakmámhoz tartozó specifikus kompetenciákat _____
- ◆ felismerni néhány saját - minden napি tevékenységeim során kialakult kompetenciámat _____
- ◆ tanulási stílusom alapján a megfelelő kategóriába sorolni magam_____
- ◆ alkalmazni a saját stílusomnak megfelelő tanulási technikákat_____



PORTFÓLIÓ II.

(PIPÁLD KI A RÁD VONATKOZÓAN IGAZ ÁLLÍTÁSOKAT!)

Ismerem:

- ◆ a leggyakoribb önismereti módszereket ____
- ◆ a három tanult kommunikációs stílust ____
- ◆ az asszertív kommunikáció lépéseit ____
- ◆ a beszédhibákra utaló figyelmeztető jeleket ____
- ◆ diagnosztizált beszédhiba esetén a jogszabály
- ◆ által biztosított tanulást segítő lehetőségeket ____
- ◆ A non-verbális kommunikáció elemeit ____
- ◆ A hivatalos stílus jellemzőit ____

Képes vagyok:

- ◆ reális képet alkotni saját magamról ____
- ◆ feltérképezni személyiségemet, eddigi rejtett tulajdonságaimat _
- ◆ gondolataimat asszertív módon megfogalmazni ____
- ◆ megérteni a minden nap életben a metakommunikációs üzeneteket ____
- ◆ hivatalos levelet írni, alkalmazva annak alaki elemeit ____



PORTFÓLIÓ III.

(PIPÁLD KI A RÁD VONATKOZÓAN IGAZ ÁLLÍTÁSOKAT!)

Ismerem :

- ◆ a pénzügyi alapfogalmakat_____
- ◆ szükségleteink hierarchiáját_____
- ◆ a munkaerőpiac szereplőit_____
- ◆ a fontosabb munkaerő-piaci mutatókat_____
- ◆ a munkaerő-piaci szolgáltatásokat_____
- ◆ a fekete foglalkoztatás következményeit_____
- ◆ a bruttó és nettó bér fogalmát_____

Képes vagyok:

- ◆ egyszerűbb pénzügyi befektetési döntéseket hozni_____
- ◆ mérlegelni egy-egy hitelajánlat kapcsán_____
- ◆ fontossági sorrendet felállítani a Maslow-piramis segítségével, és ezáltal ésszerű döntéseket hozni a háztartásban_____
- ◆ értelmezni a média által közolt munkaerő-piaci jellemzőket_____
- ◆ érvekkel védekezni a feketén történő foglalkoztatás ellen_____
- ◆ kiszámolni, hogy a bruttó bérből mekkora nettó jövedelem várható_____



PORTRÓFIÓ IV.

(PIPÁLD KI A RÁD VONATKOZÓAN IGAZ ÁLLÍTÁSOKAT!)

Ismerem :

- ◆ a karrierperiódusokat_____
- ◆ a swot-analízis technikáját_____
- ◆ a karriertendenciákat_____
- ◆ az álláskeresés színtereit_____
- ◆ az álláspályázat részeit, annak tartalmi és formai követelményeit_____
- ◆ a konfliktusok típusait_____

Képes vagyok:

- ◆ életpályámhoz illeszkedő tervezett karriercélokat kitűzni_____
- ◆ döntéseim előkészítéskor alkalmazni a tanult önismereti módszereket_____
- ◆ alkalmazni az aktív és passzív álláskeresési technikákat_____
- ◆ összeállítani egy erős álláspályázatot_____
- ◆ felkészülten megjelenni és viselkedni az állásinterjún_____
- ◆ különbséget tenni a konstruktív és destruktív konfliktusok között, így megfelelő hozzáállással beilleszkedni az új munkahelyi közegbe_____



PORTFÓLIÓ V.

(PIPÁLD KI A RÁD VONATKOZÓAN IGAZ ÁLLÍTÁSOKAT!)

Ismerem:

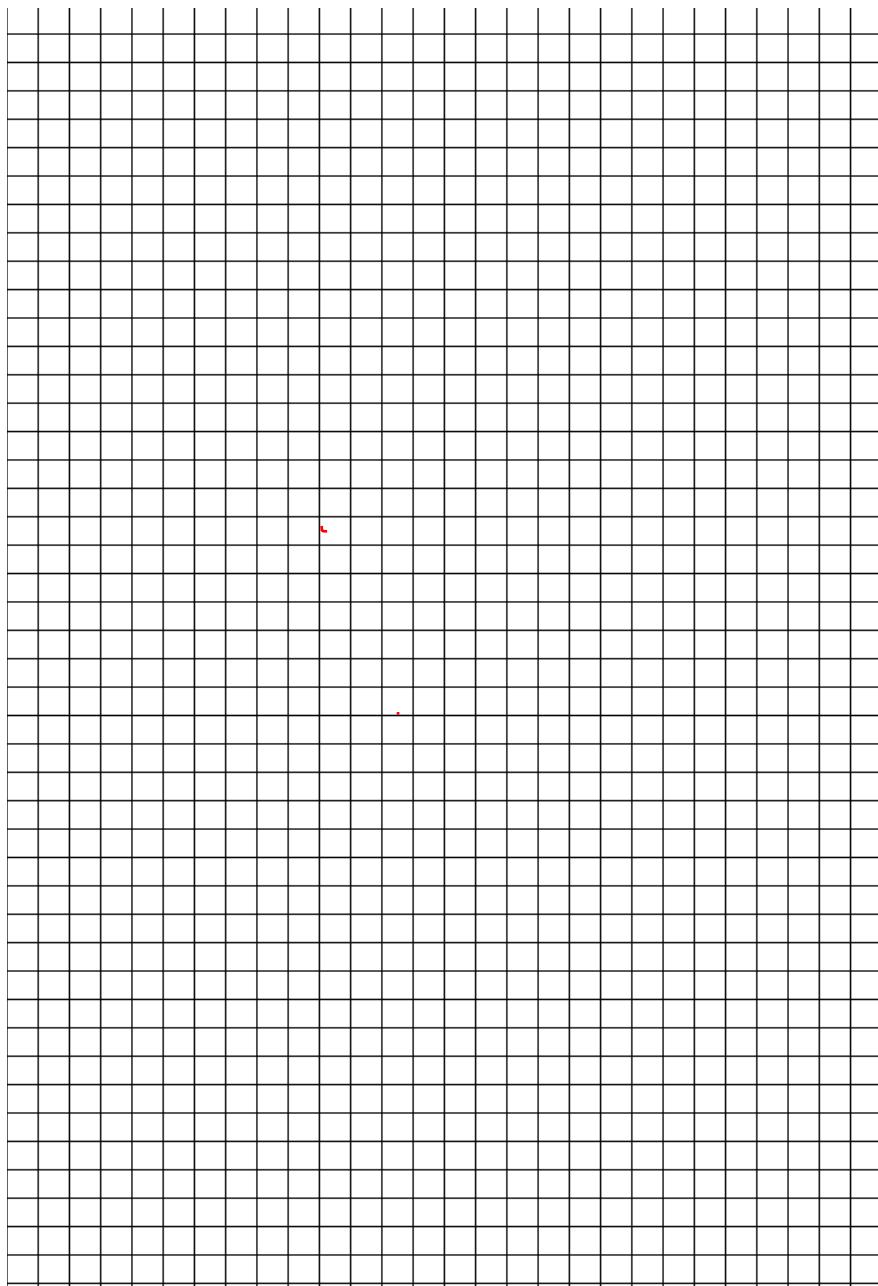
- ◆ a munkaszerződés minimális tartalmi elemeit _____
- ◆ a munkaviszony megszüntetésének módjait _____
- ◆ a munkanélküliség pszichés veszélyeit _____
- ◆ a különböző vállalkozási formákat _____
- ◆ a vállalkozóvá válás kezdő lépéseiit _____
- ◆ a kollektív szerződés fogalmát _____
- ◆ a szakszervezetek működésének gyakorlatát _____

Képes vagyok:

- ◆ a munkaszerződés alapos megfontolása után az előnyök és kockázatok mérlegelésére, munkaviszony létesítésére _____
- ◆ kiállni a jogaimért a munkaviszony esetleges megszüntetése esetén _____
- ◆ munkanélküliség esetén védekezni a kellemetlen pszichés következmények ellen _____
- ◆ megfontolni egy vállalkozás elindításának lehetőségét _____

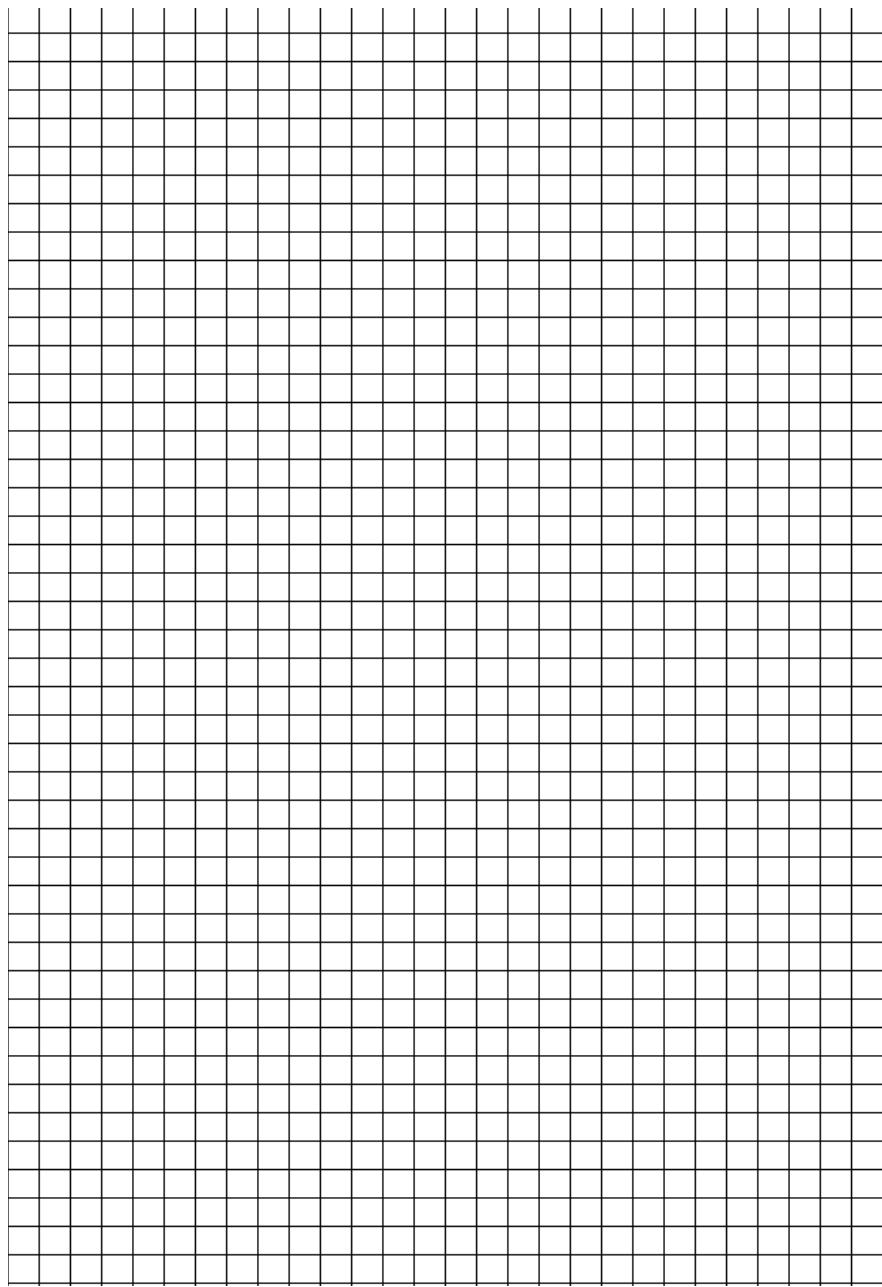
Szerinted a házasságkötés fontos a társadalom és a családalapítás szempontjából? **IGEN** **NEM**





138





139



