

Élet és pályatervezés

Ennek a több szempontú interdiszciplináris tantárgynak a célja, hogy a tanuló tanulmányai befejezésekor önmagát - mint megbízható szintű ön- és társismerettel bíró személyiséget - a munka világában célvezérelten és magabiztosan elhelyezni képes fiatal felnőttként definiálja.

A hallgatót képesebbé kell tenni kommunikatív kifejező készségeinek bővítésére, tudatosítására, egészséges életmódra váltás tudatos vállalására, az életminősége tudatos változtatására, saját karrierjének célorientált, tudatos építésére, amelyet munkaerőpiaci felkészítéssel is támogatni kell. Ez tulajdonképpen a személyisége fejlesztése folyamata.

Ezzel szolgáljuk az egészség WHO klasszikus meghatározása szerinti létrejöttét: Az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem teljes testi, lelki és szociális jólét állapota. Az egészség nem egy statikus állapot, sokkal inkább viselkedés, magatartás, állásfoglalás mely az egyensúlyteremtést célozza, a személyiség, mint dinamikusan fejlődő nyílt rendszer adekvát válasza, válasz-készlete a valóság mindennapos kihívásaira. Ez egy dinamikus állapot: „az egészség fizikai, pszichikai és szociális egyensúly” a szervezet és a környezete között. (WHO 1946) Az egészség fogalma folyamatosan változik, fejlődik. Meghatározza, hogy mi az egészség, ki egészséges és definiálja az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés tevékenységeit, területeit is.

Az emberek közötti kommunikációs szituációkban zajlik a fejlesztési folyamat, ezért fontos, hogy ismerjük ennek sajátosságait.

A kommunikáció

Elemi: küldő (forrás, adó); üzenet; jellel alakított üzenet, azaz kód; csatorna; fogadó (címezett, vevő); visszajelzés; az a környezet, amelyben a kommunikáció zajlik

Az emberek közötti kommunikáció mindig két szinten egy időben, párhuzamosan zajlik:

DIREKT KOMMUNIKÁCIÓ

Egyezményes jelek útján történik a kódolás és az átvitel

Elválasztható elemekből álló jelek által történik

Szándék, indíték indítja el és tartja fenn

Érzékelése tudatos

Tudatos "én"-ünk bocsátja ki

Tartalmakat jelez tárgyi szinten

METAKOMMUNIKÁCIÓ

Nincs egyezményes kódrendszere

Folyamatosan zajlik

Szándék nélkül folyik

Érzékelése nem tudatos, kiértékelése automatikus

Teljes személyiségünk bocsátja ki

Viszonyulásokat jelez: a küldőnek

önmagához

a közlés tartalmához

a helyzethez, környezethez

a fogadóhoz

A metakommunikáció feladatai:

A társas helyzet szabályozása, a partner kapcsolatban tartása.

Az önmagunkról kialakított kép megjelenítése, bemutatása, továbbítása, fenntartása.

Az érzelmi állapotok közlése.

A környezethez és a többi részvevőhöz való viszonyulás bemutatása.

Csatornavezérlés- és ellenőrzés. (Pl.: ki, mikor, hogyan szólaljon meg)

A direkt és a metakommunikáció egymáshoz való viszonya

Ismétlés (Ugyanazt közli, mint a direkt csatornák.)

Helyettesítés (Az el nem hangzott közlés helyett nyilvánul meg.)

Kiegészítés (Néhány jelentéssel többet tesz hozzá.)

Hangsúlyozás (Egy-egy részletet kiemeli.)

Viszonyítás, szabályozás (A közlések egymáshoz való viszonyát jelzi.)

Ellentmondások kiemelése

A metakommunikáció csatornái

- mimika
- tekintet
- vokális csatorna: hangszín, hangerő, hangsúly, sebesség, szünetek, elszólás, csönd, kiejtés, hangadás (fütyty, ásítás, sírás, nevetés, hangos légzés, szándékos köhögés, stb.)
- mozgásos csatornák:
 - gesztusok, kézmozgások
- a testtartás, testmozdulatok
- távolság-, térközsabályozás (proxemika)
 - bizalmas – 0 – 45 cm
 - személyes - 45 – 120 cm
 - társasági- 120 - 360 cm
 - nyilvános - 360 cm-nél nagyobb
- kinezika
- érintés
- emblémák, kulturális jelek

A kommunikáció alaptételei

Nem lehet nem kommunikálni, minden megnyilvánulásunk üzenet, még a hallgatás is, vagy az is ha nem teszünk meg valamit.

A kommunikáció többcsatornás és többszintű (verbális = nyelvi és nem verbális = nem nyelvi)

A kommunikáció a résztvevő felek között körkörösen zajlik. Alakítja a kommunikációs folyamatban (csatornában) résztvevő felek kapcsolatát – a kölcsönös egymásra hatás kiszámíthatatlanná teszi.

A kommunikáció digitális (nyelvi jelek) és analógiás (nem verbális kommunikáció) kódokból áll.

A kommunikációs folyamat egyenrangú vagy egyenlőtlen lehet.

Az egészséges személyiségalakuláshoz szükséges a primer és szekunder szükségletek megfelelő kielégítése, a társas kapcsolatokban megjelenő reális visszajelzés, ez fejlesztheti ki a reális önértékelés készségét, aminek következményeképpen alakulhat ki a pozitív énkép. Ha alulértékelés következik be, akkor én-sorsrontó tendenciák erősödnek (testi-, pszichoszomatikus- és/vagy lelki betegség, szer- vagy viselkedés függőség, karrierromlás, stb.). Ha túlértékelés következik be akkor a személyes fejlődés motivációja vész el a narcisztikus önelégültségben.

A társas térben való tájékozódás készségének fejlettsége segít bennünket abban, hogy a környezetünkben jól tudjuk magunkat érezni. A jó társismerethez szükséges

- a nem verbális kommunikáció értelmezési képessége,
- a benyomás kialakítása és módosítása
- a személyészlelés realitása
- a közelítő érzelmi viszonyulás
- a másik értékeinek felfedezése
- az együtt töltött idő élményei
- a barátság kialakulása, őrzése és ápolása

Mindezeket abban a sajátos státus- és szereprendszerben sajátítjuk el, ami a társadalmi létünk velejárója:

- A társadalom alaprendszerei: osztály, réteg, csoport. A társadalmi szerkezetben elfoglalt hely: státus
- A szerep mint a státust elfoglaló egyénnel szembeni elvárás
- Szereptípusok:
 - adott - beleszületünk (pl. életkori, családi)
 - kivívott - foglalkozási szerep (munka, munkahelyi, társadalmi)
 - spontán - alkalmyszerű (pl. aktuális társas helyzet: csoport vezetője, csoport tagja, stb.)
- Szerepelvárás, szerepkonfliktus
- Szereptanulást segítő és gátló tényezők

A fejlődési folyamat egyik fontos állomása, amikor munkahelyet választunk magunknak. A kiválasztáshoz fontos figyelembe vennünk a saját fizikai állóképességünket, a szakmai képzettségünket, az érdeklődésünket. Szükségünk van pozitív énképre, hogy megfelelő önmenedzselési készséggel tudjunk felvértezödni.

Amikor az első kapcsolatfelvétel írásos formában történik, általában egy szakmai önéletrajzot kérnek, mellé motivációs levelet. Az önéletrajznak tényszerűnek és reális információkat tartalmazónak kell lennie. A motivációs levélben fontos az, hogy szólítsuk meg a felvétellel foglalkozó munkatársat, szerepeljen az, honnan értesültünk az adott munkatevékenység lehetőségéről, miért érezzük magunkat alkalmasnak a munka betöltésére, mi a saját motivációnk ezzel kapcsolatban. A motivációs levél lezárása legyen a hagyományos formák szerinti (Tisztelettel: dátum), és szerepeljen a végén a kézzel írott aláírásunk.

A személyes munkafelvételi elbeszélgetés során az alábbiakra ajánlatos odafigyelnünk az eredményesség érdekében:

- megfelelő öltözet
- pontos megjelenés
- köszönés, bemutatkozás
- a másik fél vezeti a beszélgetést
- nyugodt, tárgyilagos beszéd
- érdeklődés a munkakör iránt
- kapcsolattartási szabályok követése
- a meghallgatás megköszönése

A megfelelő élet-karrier kialakításával válhatunk képessé teljes életet élni:

- A saját személyiség stabil értékrendjének kialakítása
- A szakmai előrehaladás egyénileg optimálisan tervezhető és kivitelezhető szintjeinek felismerése:
 - az egyéni szakmai ambíciók és tehetség összhangja
 - annak felismerése, hogy az egyéni hajlamok, törekvések a gazdaság szférájában biztosítanak jobb megélhetést és szakmai karriert
- Részvétel a családi életben, házastársi és szülői szerepekben felelősen, pozitív érzelmek légkörében:
 - elfogadható, toleráns viselkedés az idős hozzátartozók iránt
 - modellszerep vállalása a saját gyermekek nevelésében
 - megértő, támogató viselkedés a házastárssal szemben
- A munkaidő és szabadidő tervezésének fontossága. A szabadidő eltöltésének az egészség megőrzését és a pozitív emberi kapcsolatokat ápolását szolgáló formái
- A pénzzel, anyagi erőforrásokkal való megfelelő gazdálkodás kialakítása
- Részvétel a közéletben