

# Dramatic Changes

## Résztevői kézikönyv

2016



[www.dramatic-changes.eu](http://www.dramatic-changes.eu)



"Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. A kiadvány a szerzők nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért."

*(A kézikönyv a 2014-2-UK01-KA205-012138 azonosító számú projekt keretében készült az Európai Unió ERASMUS+ programjának támogatásával)*

Szerzők:

Norman W. Cooley; Suhajda Éva Virág, PhD;  
Kamila Witerska, PhD; és  
Agnieszka Łęgocka

szerkesztő:

Turóczy Levente

Felelős kiadó:

Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány  
Budapest, Beethoven utca 6.  
[www.rogersalapitvany.hu](http://www.rogersalapitvany.hu)



Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány  
1126 Budapest, Beethoven utca 6.  
[www.rogersalapitvany.hu](http://www.rogersalapitvany.hu)  
[info@rogersalapitvany.hu](mailto:info@rogersalapitvany.hu)

## Tartalomjegyzék:

1. Lecke: Gondolatébresztők a munka világáról	4
Készségeim	4
Az ideális állás	4
A kavics	5
A tartalékterv	5
2. Lecke – Magabiztosság az álláskeresésben	6
A tökéletes alkalmazott	6
Az álláshirdetés	6
Mit keresnek a munkáltatók?	6
A motivációs levél	7
3. Lecke: Állásinterjúk – Hogyan segíthetnek a dramatikus eszközök?	8
Az állásinterjú	8
Készülj fel – Kutatás az állásinterjú előtt	8
Felkészülés az interjúra – Pozitív válaszok	8
Negatív válaszok	8
4. Lecke: Állásinterjúk – Teendők és utak a sikerhez	9
Öt ujj gyakorlat - Mit szükséges mondanod?	9
Kérdések:	9
Öltözz a sikerhez	9
Testbeszéd az állásinterjún	9
Idegesség az interjún – Te hogyan relaxálsz?	10
5. Lecke – Felkészülés az interjúra	11
Tükrözés - Viselkedés az interjú alatt	11
Az interjú vége	12
6. Lecke – Az interjú gyakorlása	13
A teszt interjú	13
Kiértékelés	13

## 1. Lecke: Gondolatébresztők a munka világáról

### Készségeim

Gyűjtsd össze készségeid, képességeid az életed minden területéről (például, síelés, főzés stb. – Beleértve a munka világában hasznosíthatókat, területspecifikusakat is).

- 
- 
- 
- 

### Az ideális állás

Egészítsd ki a következő mondatot:

A \_\_\_\_\_ nevem \_\_\_\_\_ és az ideális állás(ok) számomra \_\_\_\_\_

Gondold végig a következő pontokat:

- Szükséges-e további képzés ahhoz, hogy elérd a célokat?
- Tervezés és a végcél meghatározása.
- A most megcélzott állás elérése a végső célod? Vagy ez csak egy ugródeszka ahhoz, hogy azt elérd?
- A kiszemelt képzési lehetőség végső soron el fog vezetni téged az álomállásodhoz?
- Ha a készségeid és a célod most még nincsenek összhangban, akkor ezt tudatosítsd magadban.

Ha szeretnéd, ide leírhatod őket:

### A kavics

Rajzolj egy nagy követ egy lapra. Ebbe a kőbe írd bele mindazokat az elvárásaidat, melyek számodra “kőbe vannak vésve” (vagyis abszolút elvárások és nem megváltoztathatók) a leendő munkahelyeddel kapcsolatban.

Például:

- Olyan szobában dolgozzak, ahol van természetes napfény is.
- Ne dolgozzak állatokkal.
- Emberekkel akarok dolgozni.

Emlékezz ezekre, amikor munkát keresel.

### A tartalékterv

Gondold végig, hogy miért a választott állásod, képzési lehetőséged a legmegfelelőbb számodra.

A kritériumaid (elvárásaid) alapján gondolkozzatok közösen olyan további álláslehetőségeken, képzési utakon is, melyek számodra megfelelőek lehetnek.

Munkakeresés során természetesen több állásra is jelentkezhetsz egyszerre – Miért is ne lehetne egy tartalékterved és több lehetőséged is? Mi lenne ez a terv?

Például: Egy nővérképző tréningre szeretnék jelentkezni, mely nagy hangsúlyt fektet a gyermekgyógyászatra, vagy az onkológiára (rákkal foglalkozó ágazat).

- Hogy találom meg ezeket az információkat?
- Hol keressem őket?
- Kit lehetne erről megkérdezni?
- Hogy érdemes ennek nekifogni?

## 2. Lecke – Magabiztosság az álláskeresésben

### A tökéletes alkalmazott

Képzeld el, hogy egy cég igazgatója vagy. Mik azok a tulajdonságok, amik jellemzik azt az álláskeresőt, akit szeretnél alkalmazni a cégednél?

Írj egy listát az alkalmazottad felé támasztott elvárásaidról:

- 

### Az álláshirdetés

Nézd át figyelmesen az alábbi munkaleírásokat.

Egyesével vegyél számba minden pontot és győződj meg arról, hogy képességeid összeegyeztethetők a munkaleírás megfelelő pontjaival.

Írd le a megfelelő pontok mellé, hogy tapasztalataid által hogyan felelnél meg az adott elvárásnak.

### Mit keresnek a munkáltatók?

Írd le, mit érhetnek a munkáltatók az alábbiak alatt:

- Szorgalmas és ambiciózus.
- Képesség arra, hogy vezessen és motiváljon egy kis csapatot.
- Sikerorientált.
- Kiváló kommunikációs képesség és vevőközpontúság (személyesen és telefonon is).
- Szakmai kapcsolatok kialakítására és fenntartására való képesség.
- Kiváló csapatember.
- Kiemelkedő szervező és előadó.

## A motivációs levél

Tanulmányozd a motivációs levelet. Ez egy hibás motivációs levél – Írd le, melyek azok a pontok, amik rosszak vagy nem megfelelőek.

- 

*Egy motivációs levélnek a következő mintát érdemes követnie:*

Címed

A munkáltató címe

Köszöntés: Kedves ..... !

A Levél tartalma: Fogalmazd meg, hogy miért szeretnél az adott állásra jelentkezni

Csatolmányok, ha vannak.

Aláírás: Tisztelettel/köszönettel/üdvözlettel...

Írj egy motivációs levelet az fenti formát követve:

### 3. Lecke: Állásinterjúk – Hogyan segíthetnek a dramatikus eszközök?

#### Az állásinterjú

Képzeld el, hogy kaptál egy e-mailt a munkáltatótól, amiben arra kér, hogy vegyél részt egy állásinterjún.

Írj egy válasz e-mailt erre a felkérésre.

- Milyen fontos információkat kell megadnod ebben az üzenetben?

#### Készülj fel – Kutatás az állásinterjú előtt

Kivel fogsz találkozni? Milyen információk találhatóak a cégről az interneten?

Találd meg a lehető legtöbb hasznos információt róluk és a cégről, melyhez munkára jelentkezted.

Hogyan csináld? Beszéljétek át, hogy melyek a legjobb módszerek, tippek a munkavállaló és a vállalat, a választott cég megismerésére.

#### Felkészülés az interjúra – Pozitív válaszok

Írj le pozitív válaszokat a következő, állásinterjún elhangzó kérdésekre:

- Szeret ön keményen dolgozni? Vannak ambiciózus vágyai?
- Rendelkezik ön egy kisebb csapat vezetéséhez szükséges képességekkel?
- Rendelkezik ön a jó kommunikációhoz és a vevőkkel való hatékony foglalkozáshoz megfelelő képességekkel?
- Ön jó csapaterbernek tartja magát?

#### Negatív válaszok

És most csináld meg ellentétes válaszokkal is! – Írd le negatív válaszaidat ezekre az interjúkérdésekre is. Mi az, amit semmiképpen nem szabad mondani?

- Ön szeret keményen dolgozni? Vannak ambiciózus vágyai?
- Rendelkezik ön egy kisebb csapat vezetéséhez szükséges képességekkel?
- Rendelkezik ön a jó kommunikációhoz és a vevőkkel való hatékony foglalkozáshoz megfelelő képességekkel?
- Ön jó csapatjátékosnak tartja magát?



## 4. Lecke: Állásinterjúk – Teendők és utak a sikerhez

### Öt ujj gyakorlat - Mit szükséges mondanod?

Fontos, hogy jó benyomást kelts az interjúztatóban azzal, hogy jó dolgokat mondasz.

Az interjú előtt írd egy listát azokról a dolgokról, amiket mondani szeretnél magadról.

Rajzold körbe a kezed egy papíron, és minden ujjadra írd egy olyan dolgot, ami meghatároz téged.

### Kérdések:

Fontos, hogy amikor felkészülsz, gyakorolsz egy állásinterjúra, gondolkodj azokról a kérdésekről, amiket feltehetnek neked.

Az alábbi listában interjúkérdéseket találsz. Írd egy-egy választ mindegyikre.

- Ön képes keményen dolgozni?
- Szeret csapatot vezetni?
- Szereti a kihívásokat?
- Mit gondolsz, miért fontos a megfelelő kommunikációs képesség ebben a munkában?
- Szeret ügyfelekkel és vállalkozókkal dolgozni?
- Szeret csapatban dolgozni, illetve csapatot vezetni?
- Milyen ismeretekkel rendelkezik az adott munkakörrel kapcsolatban?

### Öltözz a sikerhez

Mit gondolsz, mi az, amit érdemes egy állásinterjúra felvenni?

Mi az, amit nem érdemes felvenni?

### Testbeszéd az állásinterjún

Írd egy listát arról, hogy szerinted mi a megfelelő testbeszéd egy állásinterjún? Milyen testbeszédet használnál?

Írd egy másik listát arról, hogy szerinted mi a NEM megfelelő testbeszéd egy állásinterjún?

## Idegesség az interjún – Te hogyan relaxálsz?

Mindenki izgatottá válhat egy állásinterjú előtt!

Írj egy listát arról, hogy mit tehetsz azért, hogy nyugodtnak és összeszedettnek tudd érezni magad az állásinterjú során.

## 5. Lecke – Felkészülés az interjúra

### Az interjú alatt

- Hogyan ülj egy interjún?
- Ha több interjúztató van, melyekre kellene nézned?
- Milyen az interjúztató hozzáállása feléd?
- Milyen hozzáállásod legyen az interjúztatód felé?

Ne feledd a legfontosabbat: TE VAGY A LEGJOBB EMBER ERRE AZ ÁLLÁSRA. Ne hagyd, hogy bármilyen kérdés, vagy megjegyzés eltérítsen ettől a gondolattól!

### Tükrözés - Viselkedés az interjú alatt

Az interjúztató viselkedésének tükrözése:

Az interjú során, több szinten is felméri az álláskeresőt, melyek közül az egyik a már meglévő képességeid, készségeid feltérképezése, de emellett emberként is tekintenek rád.

Megkérdezik önmaguktól, hogy vajon beleillene-e a csapatukba.

Gondolj bele, ha egy örömteli társaságról van szó, és teljes komolysággal, egy mosoly nélkül állsz hozzájuk, a jókedv legkisebb jele (tükrözése) nélkül, akkor elgondolkodhatnak azon, hogy talán mégsem illesz bele a csapatukba.

Ehhez hasonlóan, ha interjúztatóid komolyak és határozottan viselkednek, a hozzáállásod pedig erősen ellentétes, túlzottan vidám, laza és nem mosolyognak vissza, akkor szintén úgy gondolhatják, hogy nem illesz bele a csapatukba.

Alkalmazkodj és kövesd az interjú vezetőjének hozzáállását!

Ahogy az előző leckében megismerhettük, részben kiszámíthatók az interjú során előkerülő kérdések. Legyenek kész válaszaid az álláshirdetés alapján, melyekre gyakorlod a rugalmas válaszadást. A rugalmasság az egyik kulcs – de fontos, hogy válaszaid ne tűnjenek mesterkéltnek, előre betanultnak se!

A legfontosabb: LÉGY ÖNMAGAD!

## Az interjú vége

Az interjú vége felé közeledve megkérdezhetik tőled, hogy van-e valamilyen kérdésed felénk. Szabad kérdést feltenned? Ha igen, melyek a megfelelő kérdések? Gondold végig alaposan – Kíváncsi vagy valamire az állással vagy a céggel kapcsolatban? Megnézted az oldalukat, láttál ott valami érdekeset, amiről többet szeretnél tudni?

Írj két-három kérdést, melyet feltennél az állásinterjú vezetőjének:

## 6. Lecke – Az interjú gyakorlása

### A teszt interjú

Ebben a gyakorlatban egy állásinterjún veszel részt.

Próbáld meg mindent felhasználni, amit a tréningen tanultál.

Emlékezz a lépésekre:

- Készülj fel – Mondd el, hogyan készültél fel az interjúra.
- Érkezz időben.
- Séta a recepcióhoz.
- Légy nyugodt és helyezd magad kényelembe az interjú előtt.
- Fogj kezet.
- Ül le.
- Tartsd a szemkontaktust.
- A kérdésekre válaszolj pozitívan.
- „Légy a csatár, ne pedig a kapus” – Mit szeretnél elmondani az interjú vezetőjének?
- Tükrözd az interjú vezetőjének stílusát.
- Mit mondj, és mit ne mondj?
- Fontos a jó testbeszéd.
- Tudd, hogy mikor közeledik az interjú vége.
- Lépj ki méltóságteljesen.
- Légy kedves mindenkivel, akivel találkozol.

### Kiértékelés

Írd le, hogy mit tanultál a tréning során. Alább találsz egy értékelő táblázatot, mely reméljük, segít abban, hogy felidézd, és ez által erősítsd meg a tanultakat.

Céljaim:.....

Mi az, amit tenni szeretnék?	Mi az, amit be szeretnék fejezni?
Mi az, amiből többet kell tennem?	Mi az, amiből kevesebb is elég?