



ENTRE-YOU tréner kézikönyv

Erasmus+ VET stratégiai partnerségi pályázat

Pályázat elnevezése: ENTRE-YOU - Entrepreneurial Mindset for Young Disadvantaged Jobseekers

Pályázat száma: 2015-1-RO01-KA202-015052

Pályázat időtartama: 24 hónap, 2015. szeptember 1. – 2017. augusztus 31.

ENTRE-YOU partnerség

www.entreyou.eu
www.facebook.com/entreyou/





A projekt az Európai Unió támogatásával valósul meg

A jelen kiadvány tartalmáért kizárólag a szerzők tartoznak felelősséggel, és az nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Az Európai Bizottság nem vállal felelősséget az itt található információk bármilyen lehetséges felhasználásáért.

Tartalom

I. rész: Tréning módszertan

ENTRE-YOU – Alapadatok	5
Célközönség	5
Követelmények az ENTRE-YOU trénerrei felé	5
A tanulók lehetséges motivációi és előítéletei	6
A vállalkozói gondolkodás – A vállalkozó én	7

II. rész: Tréning szervezés

Tréningbeosztás	8
Időkezelés és a modulok hossza	9

1. modul

Célok és követelmények	10
A kurzus menete	12
Lecketervek	13

2. modul

Célok és követelmények	17
A kurzus menete	19
Lecketervek	20

3. modul

Célok és követelmények	28
A kurzus menete	30
Lecketervek	31

4. modul

Célok és követelmények	50
A kurzus menete	52
Lecketervek	53

5. modul

Célok és követelmények	66
Lehetséges projektötletek	66

III. rész: Az ENTRE-YOU további tanítási szempontjai

Az egyéni tanulásról (önképzés)	68
Értékelés	70
Helyes tréneri gondolkodás	73
Hogyan segítsük a résztvevőket a tanulásban	74

I. rész: Tréning módszertan

ENTRE-YOU – Alapadatok

Az ENTRE-YOU egy tréner által vezetett élő képzés (offline) és egy egyénileg elvégzendő és értékelendő online anyagok kombinációjából áll.

Az ENTRE-YOU 5 modulból áll: 4 elméleti tudásközpontú modul (1-4.) és a gyakorlati tapasztalatközpontú modul (5.) Az ENTRE-YOU fő célja, hogy lehetővé tegye a hátrányos helyzetű fiatalok munkaerő-piacra való belépését azáltal, hogy megtanítja nekik, hogyan gondolkozzanak és cselekedjenek vállalkozói módon.

A Tanári Kézikönyvhöz (O5) kapcsolódóan létezik egy 100 tanulási célt tartalmazó tréning tanterv (O3), illetve egy a tréninganyagokat tartalmazó gyűjtemény (O4), melyek összefüggésben állnak a Tanári Kézikönyvvel.

Célközönség

- Munkanélküliek
- Frissen érettségiző középiskolás/felsőoktatásban diplomázó fiatalok
- A Munkaügyi Hivatal/Munkaközvetítő Ügynökségek trénerei
- Egyéb érdeklődő felek

A tanfolyamon való részvétel semmilyen előfeltételhez nem kötött. A résztvevőknek kizárólag azt kell bizonyítaniuk, hogy:

- képesek írott szövegek lényegének kiemelésére és ennek az információnak írásban való továbbadására
- alapvető matematikai ismeretekkel rendelkeznek
- képesek logikusan gondolkodni (józan ész, mindennapi praktikus gondolkodás)

Követelmények az ENTRE-YOU trénerei felé

Elvárások azon trénerek felé, akik szeretnék ENTRE-YOU tréningeket tartani:

- alapvető szakkifejezések és személyes képességek fogalmainak ismerete (pl. motiváció, önértékelés, önmenedzselés)

- alapvető szakkifejezések és a csapatmunka fogalmainak ismerete (pl. kommunikáció, konfliktuskezelés, projektmenedzsment)
- matematikai alpműveletek, számítások (összeadás, kivonás, szorzás, osztás).
- százalék- és részesedésszámítás
- érdeklődés a gazdaság és üzleti menedzsment fogalmai és módszerei iránt
- tanítási és tréningtartási tapasztalat bármilyen területen (lehetőleg/főként fiatalokkal)
- pedagógiai alapismeretek (tanulási folyamatok irányítása és levezetése)
- előzetes ismeretek a fiatalokkal való együttműködés kihívásairól
- fiatalokkal való együttműködés szeretete.

Minden tréner számára javasolt, hogy részt vegyen egy "ENTRE YOU Képezd a Tréner" kurzuson, mely lehetővé teszi számára, hogy átvegye az ENTRE-YOU képzési rendszerét és megkönnyítse számára a tanulási és tanítási folyamatot.

A tanulók lehetséges motivációi és előítéletei a programmal kapcsolatban

Mi motiválhatja a fiatal felnőtteket, hogy kövessék az ENTRE-YOU programot?

- a. Ők maguk döntöttek úgy, hogy részt vesznek a képzésen.
- b. Látják a képzés karrierjükre és/vagy magánéletükre gyakorolt pozitív hatását.
- c. Anyagilag is hozzájárultak a képzéshez.
- d. Érdeklődnek az üzleti világ területei iránt (korábbi pozitív tapasztalataik miatt).

Mi tarthatja vissza a fiatalokat, hogy kövessék az ENTRE-YOU programot?

- a. Külső kényszer hatására vesznek részt a képzésen. Ez közömbös vagy negatív hozzáállást eredményezhet.
- b. Negatív hozzáállásuk, tapasztalatuk és előítéleteik vannak az üzleti élet és a vállalatok iránt. Az üzleti menedzsmentet bonyolultnak, nyomasztónak vagy unalmasnak tartják.
- c. Véleményük szerint a nagyvállalatok és a kapitalizmus maga az ördög.

A vállalkozói gondolkodás – A vállalkozó én

A „vállalkozó én” fogalma a német szociológus, Ulrich Bröckling által terjedt el 2007-ben, most pedig az ENTRE-YOU kurzus oktatási alapjaként szolgál. A trénerünknek tisztában kell lenniük a koncepcióval és alaptételeivel, hogy tréningükön át tudják adni az ENTRE-YOU szellemiségét.

Bröckling azt állította, hogy a „viselkedj úgy, mint egy vállalkozó” mottója válik manapság az élet mozgatórugójává. A „vállalkozó én” nem egy velünk született tulajdonság, hanem egy képesség, amit ki kell fejlesztenünk az életünk során.

A „vállalkozó én” kifejlesztéséhez a fiataloknak kreatívan, rugalmasan, felelősségteljesen és kockázatokat felismerve kell viselkedniük. Mindehhez szükséges, hogy elsajátítsák a piacialapú gondolkodást, amiben képessé válnak ügyfelek, beszállítók, források, piaci feltételek stb. beazonosítására. A kereslet ilyen „vállalkozói énnel” rendelkező személyek iránt rohamosan nő, különösen a globalizáció növekedésének, gazdasági válságok és magas munkanélküliségi ráta hatására.

A teória azt is kifejti, hogy a tudatos fiatalok iránti kereslet és a feljük állított elvárások folyamatos növekedésével egyre nehezebbé válik, hogy az egyén sikeres játékosá váljon az élet által kreált versenyen. Ez fokozottan igaz a hátrányos helyzetű fiatalokra.

Az ENTRE-YOU alaptétele szerint a fiatalokat olyan eszközökkel és forrásokkal kell felruházni, amik versenyképpé teszik őket ebben a környezetben. Meg kell tanítani számukra, hogyan építhetik fel a saját „vállalkozó énjüket” és hogyan adhatják el legjobban a képességeiket a munkaerőpiacon. Először is meg kell tanulniuk, hogy vegyék kezükbe a saját életük irányítását a hétköznapiakban, illetve támogatást kell nyújtani számukra, hogy átlássák a munkaerőpiacot, amiben hamarosan ők is játékosként vesznek majd részt.

A tanulási folyamat megkönnyítése érdekében, 4 bázist állítunk a középpontba:

1. Résztvevők, akik hajlandóak arra, hogy a saját kezükbe vegyék az életük irányítását.
2. Trénerek, akik hajlandóak erőforrásokat és útmutatást nyújtani.
3. Egy üzleti témából álló kisokos, amit a résztvevőknek el kell sajátítaniuk.
4. Egy olyan eszköztár, ami lehetővé teszi a tanulási folyamat teljesülését.

II. rész: Tréning szervezés

Tréningbeosztás

MODULOK	BLOKKOK
1. MODUL	1. BLOKK Bevezetés a képzésbe és a "munka" fogalmába
	2. BLOKK Én és a csoport
	3. BLOKK Önreflexió (önértékelés), egyéni helyzet elemzése és célok
2. MODUL	1. BLOKK Hogyan vezesd az életed?
	2. BLOKK Hogyan vállalj felelősséget az életedért?
	3. BLOKK Mi a siker?
	4. BLOKK Bevezetés a „munka-élet-egyensúly” fogalmába
3. MODUL	1. BLOKK Szakmai imidzs alkotása
	2. BLOKK Csapatmunka
	3. BLOKK A munkakeresés megtervezése
	4. BLOKK Prezentációkészítés
4. MODUL	1. BLOKK Mit várnak el a munkaadók a munkavállalóktól a munkahelyen?
	2. BLOKK Hogyan változik az életem, ha munkába állok?
	3. BLOKK Kiegészítő információ üzleti szervezetekről és arról, hogyan fejleszhető az egyéni üzleti tudás és képességek
	4. BLOKK A megszerzett tudás és képességek alkalmazása
5. MODUL	Csoportos projekt/vállalkozás

Időkezelés és a modulok hossza

Minden egyes ENTRE-YOU tréningmodult úgy terveztük, hogy tananyaga külön-külön is megállja a helyét. Nem feltétlenül szükséges őket az előtte vagy utána következő modul anyagával összekötni. A tréninganyag ezáltal rendkívül rugalmas és alakítható.

Minden modul (kivéve az 5.) 4 blokkra oszlik. A modulokhoz hasonlóan a blokkok külön is használhatók, azonban valamilyen szinten építkeznek az adott modul többi blokkjára.

Amennyiben az egész ENTRE-YOU tréningtervezet kívánják megvalósítani, azt javasoljuk, hogy a modulokat és blokkokat az általunk meghatározott sorrendben adják le.

A modulok és blokkok időkereteit tekintve vegyék figyelembe a következőket:

- A modulok teljesítéséhez szükséges idő nagyban függ a célcsoporttól, figyelmük/motivációjuk intenzitásától, tanulási képességeitől, szociális helyzetüktől stb.
- Ajánlott, hogy minden modul 1-2 teljes tréningnapot vegyen igénybe (minimum időtartam, nagyjából 12 tanulási egység).
- Azonban ha az idő engedi, a modulok egyenként akár 5 napos tréninggé is kibővíthetők, (1 hét tréning, kb. 30 tréning lecke). Így több idő szánható értékelésre (reflexióra), ismétlésre és tréningen gyakorlati példák megtapasztalására.
- Összességében tehát az ENTRE-YOU tréning 2-5 hét alatt végezhető el – a célcsoporttól és a szervezett időbeli kötöttségektől függően.

Amennyiben az ENTRE-YOU-t iskolákban kívánják megvalósítani, azt javasoljuk, hogy az óratervezésnél kövessék a blokkok bontását. Az egyes blokkok maximum 2 órát vesznek igénybe, beleférhetnek akár 2 tanóra anyagába. Ne feledkezzenek meg arról, hogy időt szakítsanak az ismétlésre és összefoglalásokra, főleg ha a tréning anyagát az egész tanév terjedelmére tervezik.

1. modul

Célok és követelmények

Tréning célja: A jelenlegi helyzet és az elérendő vágyak értékelése, illetve összevetése; a motiváció és a proaktivitásra való nyitottság növelése.

Tréning eredménye: A tréning elvégzése után a résztvevők képesek lesznek:

1. Pozitív tanulási folyamat kialakítására
2. Igazolni önmaguk felé, hogy kitartóak (képesek voltak befejezni a kurzus, nem adták fel)
3. Megérteni az önértékelés fontosságát
4. Megérteni az önértékelés lényegét (elkezdnek önmagukról gondolkodni)
5. Megérteni az egyéni célok fogalmát
6. Hajlandóak lesznek egyéni célokat felállítani
7. Pozitív hozzáállás kialakítására a munka/foglalkoztatottság irányába
8. Érdeklődőbbé válnak a munka nyújtotta lehetőségek iránt
9. Hajlandóak lesznek egyéni lehetőségeik felismerésére ("külső")
10. Felismerni a személyes érdekeiket/érdeklődési köreiket (tevékenységek/szakterületek, amik érdekelnek, amiket szívesen csinálnék)
11. Tisztában lenni a személyes szükségleteikkel, amiket először ki kell elégíteni ahhoz, hogy jól érezzék magukat ("belső")
12. Definiálni a "kockázat" fogalmát
13. Felismerni a cselekvéssel járó kockázatot
14. Felismerni a nem cselekvéssel járó kockázatot
15. Hajlandóság új dolgok kipróbálására (kockázatvállalás, csökkenteni a hibázástól való félelmet)
16. Megérteni a motiváció fogalmát
17. Elismerni a motiváció fontosságát
18. Különböző módok megismerése önmagunk motiválására
19. Felismerni az önjutalmazás előnyeit és jótékony hatását

20. Megérteni az önbizalom fontosságát

21. Olyan technikákkal kísérletezni, melyek segítségével fejleszthető az önbizalom

22. Magabiztosabbak lenni

Tréning csoport mérete: 5-20 résztvevő

Szükséges audiovizuális felszerelés: Projektor vagy más vetítő eszköz. Laptop/asztali számítógép. Hangfalak.

Kellékek a helyiségben: Székek és asztalok a résztvevőknek, tábla/flipchart lapok írni.

A kurzus menete

Blokk	Lecke címe/Leírása	Offline/ Online
1. BLOKK	A tréner bemutatkozása és a résztvevők köszöntése – Rövid bevezetés a kurzus témájába	Offline
	Fantázia utazás "Érkezés" - A tréner megkéri a résztvevőket, hogy képzeletben ismételjék meg a tréningre érkezésüket	
	A kurzus részletes programjának ismertetése – Vizualizáció flipchart lapon	
	Feladat csoportban	
	Összegzés és következtetések levonása	
2. BLOKK	Átvezetés a szünet előtti témából; Egyéni munka; Feladat: "A nevem egy program" – Felhívni a figyelmet az egyéni pozitív tulajdonságokra, erősségekre, valamint ismerkedés	Offline
	Jégtörő és csapatépítő feladat, ami jó alapot biztosít különböző fontos helyzetek értékelésére: "Hélium pálcica" – csapatépítő játék	
	Az orientációs felület bemutatása, közös regisztráció és szörfözés az oldalon	
	"Aktuális időjárási helyzet" – Ismerkedés az önértékelés fogalmával	
3. BLOKK	"Kívánságok feladat" - Önértékelés	Offline
	Helyzetelemzés – Az aktuális helyzet elemzése	
	Célkitűzés - Motiváció a pozitív gondolkodásra, Célok kitűzése	

Lecketervek

1. modul, 1. blokk – Bevezetés a kurzus témájába és a munka fogalmába	
Tanulási célok	A feladat célja, hogy bemutassa az ENTRE-YOU szellemiségét a csoportnak. Ezt a részt úgy találták ki, hogy köszöntse a résztvevőket a programban és elérje, hogy nyugodtan, feszengés nélkül vágjanak bele a tréningbe.
Tartalom	<p>1. Rövid bevezető - A tréner bemutatkozik, bevezeti a résztvevőket a képzés témájába, valamint elmondja a kapcsolódó hasznos információkat (terem-logisztika, szünetek).</p> <p>2. Fantázia utazás "Érkezés" - A tréner megkéri a résztvevőket, hogy képzeletben ismételjék meg a tréningre érkezésüket (vizualizálják, ahogyan a helyszínre érkeztek).</p> <p>3. A kurzus részletes programjának ismertetése - A tréner kifejti a kurzus programját. Ez a feladat magasabb szintű figyelmet követel, így a tréner értékes visszajelzést kaphat a résztvevők érdeklődését és elvárásait illetően, valamint egy újabb lehetőséget kínál a résztvevőknek, hogy jobban megismerjék egymást.</p> <p>4. Ez egy jó kurzus lesz! - A tréner 4 fős csoportokra osztja a társaságot, majd röviden ismerteti a feladatot, illetve segít a csoportoknak a munka során.</p> <p>5. Mit jelent számomra a "munka"? - A tréner provokatív állításokat mond a résztvevőknek, akiket megkér arra, hogy spontán módon értékeljék a mondatokat a „jelzőlámpa” módszerrel, ahol a zöld "egyetértek"-et, a sárga "50-50%-ban értek egyet"-et és a piros "nem értek egyet"-et jelent. A tréner ezután moderátorként vezeti a résztvevők a fenti állításokhoz kapcsolódó vitáját.</p>
Módszertan	<p>Az oktató előadása, prezentációja</p> <p>Csapat feladat /csoportmunka</p> <p>Oktató által vezetett játék</p> <p>Oktató által vetített videó</p> <p>Oktató által vezetett kvíz</p>
Tevékenység	<p>Bevezetés a képzésbe és témáiba – orientáció, a mindennapi tapasztalatok összekötése a tanulási folyamattal</p> <p>Egymás megismerése</p> <p>Elvárások tisztázása</p> <p>Bizalomépítés</p> <p>Beszélgetés</p> <p>Feladat</p>

Tevékenység	Videó Játék
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: „Ez egy jó kurzus lesz!”
Vizuális anyagok	Résztevők listája; matrica pöttyök; flipchart lapok-poszterek; kisméretű papírok
Kellékek	Számítógép/ Tablet/ Okostelefon internet kapcsolattal
Értékelés	A résztvevők nyugodtak és nyitottak az előttük álló feladatokra.

1. modul, 2. blokk – Én és a csoport

Tanulási célok	A fejezet célja, hogy a résztvevők jobban megismerjék önmagukat és felfedezzék, hogy hogyan tudnak egyénileg hozzájárulni a csapat sikeréhez.
Tartalom	<p>6. Erősségeim – A nevem egy program - A feladat célja, hogy a résztvevők a pozitív tulajdonságaikra és erősségeikre koncentráljanak, önjellemzésre és önértékelésre sarkallja őket. A tréner átvezeti a témát az adott feladat tartalmára, egyéni munkára utasítja a csoportot és bevezeti az „A nevem egy program” című feladatot.</p> <p>7. „Hélium pálca” - Csapatépítő feladat, ami jó alapot biztosít különböző fontos helyzetek értékelésére. A tréner 2 kis csoportot (6-9 fő) alkot a társaságból, akiket egymással szemben állít fel 2 sorban. A tréner vízszintesen tartja a pálcát mellmagasságban.</p> <p>8. Aktuális időjárás helyzet - Ez a feladat egyrészt visszajelzésül szolgál az eddigi programokkal kapcsolatban, másrészt lehetőséget ad a résztvevőknek egy rövid önértékelésre és érzelmeik megélésére és kifejezésére. A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy álljanak közel ahhoz az időjáráshoz, ami a legjobban szimbolizálja az aktuális hangulatukat. (Akár meg is kérheti őket, hogy mondják el, miért érzik így magukat).</p>
Módszertan	<p>Az oktató előadása, prezentációja</p> <p>Csapat feladat /csoportmunka</p> <p>Oktató által vezetett játék</p> <p>Oktató által vetített videó</p> <p>Oktató által vezetett kvíz</p>
Tevékenység	<p>Beszélgetés</p> <p>Csapatépítő játék</p> <p>Feladat</p> <p>Videó</p> <p>Játék</p>
Handout-ok	Személyes profil lap
Vizuális anyagok	Hosszú, vékony pálca

Kellékek	Számítógép/ Tablet/ Okostelefon internet kapcsolattal
Értékelés	A résztvevők között kezd kialakulni a csoportszellem. Mindenki bevonódott, senkit sem hagynak ki.

1. modul, 3. blokk - Önértékelés, egyéni helyzet elemzése és célok felállítása	
Tanulási célok	<p>A fejezet célja, hogy lehetővé tegye a résztvevők számára, hogy megtanuljanak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Önértékelést végezni • Célokat felállítani saját maguknak • Egyénileg dolgozni önvizsgálati feladatokon, esetlegesen a jövőben online környezetben
Tartalom	<p>9. Bevezetés az e-tanulási felületbe - A tréner bemutatja az online tanulási felületet és megmutatja, hogyan működik. A résztvevők regisztrálnak az oldalon és szörföznek rajta egy kicsit, hogy el tudjanak igazodni a menüpontok között.</p> <p>10. Kívánságok feladat - Ez a feladat a résztvevőket gondolatban egy olyan helyre kalauzolja, ahol nem léteznek határok és akadályok (nem úgy, mint a való életben) és lehetővé teszi számukra, hogy olyan vágyakat fejezzenek ki, amiktől boldognak érezhetik magukat.</p> <p>11. Helyzetelemzés - Itt a résztvevők kipróbálhatják ezt a fajta technikát azáltal, hogy válaszolnak néhány kérdésre a jelenlegi élethelyzetükkel kapcsolatban</p> <p>12. Célkitűzés - Ebben a szakaszban a résztvevők elkezdnek magánéleti és szakmai célokat felállítani. Mielőtt elkezdenék a feladatot, a tréner motiválja őket, hogy próbáljanak pozitívan gondolkodni, hiszen a gondolatoknak hatalmas ereje és döntő szerepe van a történések kimenetelében.</p>
Módszertan	Játék a tréner vezetésével
Tevékenység	<p>Önértékelés</p> <p>Jelenlegi helyzet elemzése</p> <p>Motiváció a pozitív gondolkodásra</p> <p>Célok kitűzése</p>
Handout-ok	<p>ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: "Kívánságok feladat" – Handout (magyarozattal): feladatlap kitöltése számítógépen vagy a nyomtatott lapon</p> <p>ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: "Helyzetelemzés" – Akinek konkrét, világosan meghatározott céljai vannak, az eléri őket!</p> <p>ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: "Célkitűzés" – A feladat célja, hogy a résztvevők elgondolkodjanak aktuális helyzetükről és vágyaikról – ahogyan az előző feladatban említetted -, és konkrét magánéleti és szakmai célokat tűzzenek ki.</p>
Vizuális anyagok	N/A

Kellékek	N/A
Értékelés	A résztvevők megtették az első lépéseket afelé, hogy képesek legyenek egyénileg dolgozni és felelősségteljesen tudják vizsgálni az aktuális helyzetüket, illetve azt, hogy miben szeretnének fejlődni a jövőben.

2. modul

Célok és követelmények

Tréning célja: Alapvető vezetői készségek fejlesztése.

Tréning eredménye: A tréning elvégzése után a résztvevők képesek lesznek:

23. Különbséget tenni rövidtávú és hosszútávú gondolkodás között
24. Megérteni a hosszútávú kilátások és a rövidtávú cselekedetek közötti kapcsolatot és összefüggéseket
25. Felismerni, hogy mikor érdemes a rövid- és mikor a hosszútávú tervekre/kilátásokra fókuszálni az ENTRE YOU kurzus ideje alatt
26. Felismerni és beazonosítani azt tudást és azokat a képességeket, melyekben hiányt szenvednek
27. Definiálni azokat területeket, ahol fejlődniük kell
28. Megérteni, hogyan kapcsolódnak össze egymással a tervek, a célok és a tettek
29. Alkalmazni a tervezés folyamatának alaplépéseit
30. Kis lépésekben gondolkodni
31. Megmérni, milyen messzire lehet jutni a kis lépésekkel.
32. Dönteni, hogy hogyan járjanak el egy helyzetben
33. Definiálni a "fókusz" kifejezést
34. Definiálni a prioritásokat (az életben)
35. Definiálni, hogy mit jelent számukra a "siker"
36. Tudatosítani önmagukban, hogy a siker mindenki számára mást jelent
37. Megérteni a "forgatókönyvek" fogalmát
39. Megérteni a mondást, miszerint "Ahol egy ajtó bezárul, ott kinyílik egy ablak"
40. Tanulni a saját hibáikból és tapasztalataikból
41. Tanulni különböző helyzetekből
42. Tanulni más emberektől (példaképek)
43. A tanulási folyamat eredményeire és pozitív aspektusaira fókuszálni
44. Felismerni annak a fontosságát, hogy életük végéig folytassák a tanulást

45. Megtanulni, mit jelent felelősségteljes embernek lenni és felelősségteljesen viselkedni
46. Megérteni, miért fontos, hogy vállalják a felelősséget a döntéseikért
47. Felismerni, milyen előnyökkel jár, amikor felelősséget vállalnak és kezükbe veszik a saját életüket
48. Megérteni a "munka-élet" egyensúly lényegét
49. Felismerni a stresszes helyzeteket
50. Megérteni a stresszkezelés alapelemeit

Tréning csoport mérete: 5-20 résztvevő

Szükséges audiovizuális felszerelés: Projektor vagy más vetítő eszköz. Laptop/asztali számítógép. Hangfalak.

Kellékek a helyiségben: Székek és asztalok a résztvevőknek, tábla/flipchart lapok írni.

A kurzus menete

Blokk	Lecke címe/Leírása	Offline/ Online
1. BLOKK	Az 1. modul anyagának összekapcsolása a mai nap témájával	Offline
	Mi a különbség egy vezető és egy vállalkozó között?	
	Vállalkozók sikertörténetei	
2. BLOKK	Kockázatvállalási játék	
3. BLOKK	Mi a siker? – Sikeres emberek a Facebook-on	Online
	Önreklám a Facebook-on	
4. BLOKK	A munka-élet-egyensúly definíciója	
	Tippek vállalkozóknak	

Lecketervek

2. modul, 1. blokk, 1. feladat – A mai téma összekötése az 1. modul anyagával	
Tanulási célok	A feladat célja az 1. tréningmodul anyagának összefoglalása, hangsúlyozva hogy az előző anyag szervesen kapcsolódik az új tréningmodul anyagához.
Tartalom	Fontos fogalmak az 1. tréningmodulból: <ul style="list-style-type: none"> • Egyéni szükségletek • Egyéni érdekek/érdeklődés • Egyéni célok • Kockázatok
Módszertan	Beszélgetés Csoportmunka Ismétlő játékok
Tevékenység	A tréner összeköti az előző modul anyagát a mai nap témájával hangsúlyozva, hogy amint valakinek világos képe van önmagáról és arról, hogy mik a céljai az életben, akkor könnyebben tud elindulni. A mai nap arról szól, hogy hogyan tudunk különböző utakon és módokon elkezdni valamit. Egy dolog/helyzet előrehaladásának többféle megközelítési módja létezik és mai nap témája arra hivatott, hogy segítsen a résztvevőknek kitalálni, hogy mit szeretnének és mere induljanak.
Hasznos kérdések	- Mi a különbség a rövidtávú és a hosszútávú gondolkodás között - Mik a rövidtávú gondolkodás előnyei? Mik a veszélyei? - Miért olyan fontos (mégis nagyon nehéz) a hosszútávú gondolkodás? - Mit jelent számodra az ENTRE-YOU kurzus rövid- és hosszútávon?
Javasolt tartalom	Lásd az 1. tréningmodul anyagát
Handout-ok	Ismétlő játékok vagy más kiosztott anyag, amit a tréner szükségesnek tart
Vizuális anyagok	A tréner választása szerint lehetséges
Kellékek	N/A
Értékelés	A résztvevők átismételték az 1. modul anyagát és világos számukra, hogy a mai téma hogyan kapcsolódik az előzőhöz.

2. modul, 1. blokk, 2. feladat – Mi a különbség egy vezető és egy vállalkozó között?	
Tanulási célok	<p>Tanulási célok: 23-32</p> <p>A feladat célja, hogy ráébressze a résztvevőket, hogy mind vezetői, mind vállalkozói készségekre is szükségük van ahhoz, hogy "A saját életük vezetői" legyenek. Fontos, hogy különbséget tudjanak tenni a két képesség között.</p>
Tartalom	<p>Egy vezető képességei</p> <p>Egy vállalkozó képességei</p> <p>Egy vezető kötelezettségei</p> <p>Egy vállalkozó kötelezettségei</p>
Módszertan	<p>Brainstorming (ötletelés)</p> <p>Csoportos beszélgetés</p>
Tevékenység	<p>The trainer asks the participants what they think a manager's job is A tréner megkérdezi a résztvevőket, hogy szerintük mi egy vezető dolga, és hogy mi a különbség egy vezető és egy vállalkozó között. A résztvevők válaszai felkerülnek egy flipchart lapra vagy elmetérképre (ötletelés).</p> <p>Megbeszélik a két munkakör közti legfőbb különbségeke</p> <p>Egyéb alternatívák</p> <ul style="list-style-type: none"> • Csoportos ötletelés helyett használhatod a vállalkozásról szóló Power Point prezentációt is ("YOU are the CEO of your life.ppt"). • Haladó csoportok esetén érdekes lehet, hogy beszéljete a „vállalkozói én” fogalmáról (előnyeiről és kihívásairól). Az ehhez kapcsolódó esetleges beszédtemákat az ENTRE-YOU Feladatgyűjteményben találod.
Hasznos kérdések	<p>Tréner által vezetett önértékelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vállalkozónak vagy vezetőnek tartod magad inkább? • Hogyan jöhetsz rá, melyik is vagy? • Mit jelentenek a "Irányítsd az életed" és a "Légy az életed vezetője" mondatok ebben a környezetben? • Mit jelent ez, amikor épp munkát keresel?
Javasolt tartalom	<p>A vezető dolga, hogy tervezzen, irányítson és kitalálja, hogyan lehet a leghatékonyabban elvégezni a munkát. Találékonynak és szervezettnek kell lennie. Általában vállalkozónak dolgozik.</p> <p>Egy vállalkozó fő feladata, hogy meglássa az üzleti lehetőségeket, legyenek üzleti ötletei és a piacon minél több üzletet találjon magának. Kockázatot kell vállalnia és el kell fogadnia az esetleges bukást. Ő alkalmazza az embereket, hogy segítsenek neki az üzletet vezetni.</p> <p>Fontos, hogy a résztvevők kitalálják, melyik munkaköri típusba tartoznak. Csak ekkor tudnak olyan munkát találni, ami illik hozzájuk. A legtöbb ember nem csak vezető, vagy nem csak vállalkozó, hanem a kettő keveréke.</p>

Javasolt tartalom	Mégis a legtöbb ember az egyik típus felé hajlik, amikor a mindennapi munkáját végzi.
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: A vállalkozói én
Vizuális anyagok	01_YOU are the CEO of your own life.pptx
Kellékek	Laptop Projektor Mindmapping Software Flipchart
Értékelés	A résztvevők tisztán látják a különbséget a vezető és a vállalkozó fogalma között és kitalálják, melyik illik rájuk jobban.

2. modul, 1. blokk, 3. feladat – Vállalkozók sikersztorijai	
Tanulási célok	Tanulási célok: 33-43 A feladat célja, hogy felhívja a résztvevők figyelmét arra, hogy a vállalkozók "hétköznapi emberek", akik tudják, mit akarnak és megdolgoznak érte – nem félnek a bukástól.
Tartalom	Fókuszpont Prioritások Forgatókönyvek Tanulni tapasztalatokból, emberektől, helyzetekből és hibákból
Módszertan	Csoportmunka
Tevékenység	A tréner kiosztja néhány vállalkozó (helyi, ismert vagy kevésbé ismert) sikersztoriját. A résztvevők 3-4 fős csoportokra oszlanak, és a következőkről beszélgetnek: Mit csinált nagyon jól ez a vállalkozó? Munkájának mely részei teszik jó vállalkozóvá? Észreveszel benne gyenge pontokat, amiken javíthatna? Egyéb alternatívák Handout-ok helyett a résztvevők nézhetnek videót vagy filmet, ami beindítja a beszélgetésüket. Érdekes tanulási módszer lehet, ha meghívtok egy „igazi” helyi vállalkozót, hogy meséljen a sikereiről és a nehézségekről. Az egész 3. feladatot megszervezhetitek tantermen kívüli programként is. Át is alakíthatjátok akár az 5. modul közös projektjévé beletéve több forrásanyagot és egy részletesebb elemzést is.
Hasznos kérdések	Tudnál valamilyen tanácsot adni ezeknek a vállalkozóknak? El tudod képzelni, hogy egyszer saját vállalkozásod legyen?
Javasolt tartalom	Átvezetés: Most közelebbről figyeljük meg egy vállalkozó munkáját a „való életben”.

Javasolt tartalom	Fontos tudni, hogy a sikeres vállalkozók minden esetben kitűnő vezetőkre támaszkodnak, hogy az üzletük jól működjön a hétköznapi munkában. Ezzel egyidőben a kiváló vezetők a vállalkozók elképzeléseitől és kockázatvállaló képességeitől függnnek. Sikeres vállalkozók nem csak a TV-ből ismert híres emberek lehetnek (Mark Zuckerberg, Steve Jobs, etc.), hanem rengeteg olyan ember is, mint te vagy én. A vállalkozóknak nincs varázserejük, csak tudják, hogy mit akarnak és ezért hajlandóak keményen dolgozni.
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Success stories of young entrepreneurs
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Laptop Projektor
Értékelés	A résztvevők beleképezik magukat egy vállalkozó helyzetébe és inspirációt merítenek, hogy hogyan tudják a saját életükben alkalmazni a vállalkozói szemléletet.

2. modul, 2. blokk, 1. feladat – Kockázatvállalási játék	
Tanulási célok	Tanulási célok: 12-15, 26-27, 45-47 Ennek a blokknak a célja, hogy a résztvevők játékos módon szerezzenek tapasztalatot és meglássák a kapcsolatot a kockázat- és felelősségvállalás között, hogy vállalják döntéseiket és ezek következményeit.
Tartalom	Kockázatok és lehetőségek Ismerni a képességeinket és a határainkat
Módszertan	Játék Beszélgetés és értékelés
Tevékenység	“Akockázatvállalásijáték”magyarázataaz ENTRE-YOU Feladatgyűjteményben, handout-on található, amin gondolatébresztő kérdések is vannak a játék utánra. Egyéb ötlet A tréner felvezetheti “trade-offs” (kompromisszumkötés) fogalmát, miszerint ha valami MELLETT döntünk, az azt is jelenti, hogy sok más dolog ELLEN döntünk (ezt mérlegelni kell).
Hasznos kérdések	Lásd: ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény
Javasolt tartalom	Átvezetés: A kockázatvállalás a vállalkozás elengedhetetlen része. Az életed vezérigazgatójaként kockázatot kell vállalnod azért, hogy előnyöket tudj kovácsolni az élet adta lehetőségekből. Trénerként hagyd, hogy a játék magától kibontakozzon és várd meg, mere megy. A meglátások általában elég mélyek a végére.
Handout-ok	N/A

Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	N/A
Értékelés	A résztvevők látják a kockázat és a lehetőségek közti kapcsolatot és képesek kezelni a kockázatos helyzeteket, mikor csoportban kell dolgozniuk.

2. modul, 3. blokk, 1. feladat – Mi a siker? – Sikeres emberek Facebook-on	
Tanulási célok	Tanulási célok: 35, 36, 42 A feladat célja, hogy a résztvevők rájöjjenek, hogy a "siker" nem egy konkrét objektív dolog, hanem a személyüktől függ (szubjektív). A siker az egyén személyes célkitűzéseitől, értékeitől és személyiségétől függ, nincs rá egy univerzális recept. Ennek ellenére példaképeink követeése inspirálhat arra, hogy elég bátrak legyünk kiállni saját tervünk és céljaink mellett.
Tartalom	A siker definíciója Képesség, hogy másoktól tanuljunk
Módszertan	Online kutatás Egyéni vagy csoportos értékelés
Tevékenység	A résztvevők megkapják a handout-ot, amin az összes szükséges utasítás rajta van. Ezután önállóan dolgoznak a feladaton. A feladat csoportosan is elvégezhető úgy, hogy a csoport a lapon található kérdések segítségével közösen elemzi híres emberek vagy sikeres emberek Facebook profilját.
Hasznos kérdések	Lásd: ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény
Javasolt tartalom	Átvezetés: A következő önfejlesztő feladatok segítenek nektek többet megtudni önmagatokról és „az életetek vezérigazgatójává” válásban. A feladat célja a siker különböző definícióinak megismerése. Amit valaki sikernek gondol, lehet, hogy másnak nem annyira kívánatos cél. A siker csak az érem egyik oldala. Az érem másik oldala – hogy mennyire kemény munkát igényel – gyakran nem is látszik.
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Sikeres emberek a Facebook-on
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Internet elérhetőség minden résztvevő számára Facebook elérhetőség, lehetőleg minden résztvevő a saját profiljával.
Értékelés	A résztvevők megismerkednek a "siker" különböző formáival és különböző emberek különböző sikerdefinícióival.

2. modul, 3. blokk, 2. feladat - Önreklám Facebook-on	
Tanulási célok	Tanulási célok: 34, 36, 42 A feladat célja, hogy a résztvevők megtapasztalják, hogy a dolgok, amiket sikeres emberekről látunk a médiában, csak az érem egyik oldala. A sikeres emberek nagyon figyelnek arra, hogy milyen képet mutatnak önmagukról a világnak. Hogyan tudod ezt az állítást alkalmazni a saját életében?
Tartalom	Közösségi imidzs kontrollálása Más emberek közösségi imidzsének elemzése
Módszertan	Online kutatás Egyéni vagy csoportos értékelés
Tevékenység	A résztvevők megkapják a handout-ot, amin az összes szükséges utasítás rajta van. Ezután önállóan dolgoznak a feladaton. Egyéb alternatívák <ul style="list-style-type: none"> Ez a feladat csoportosan is végezhető úgy, hogy a csoport közösen elemzi 1-1 tagjának a Facebook profilját a lapon található kérdések segítségével. Ez azonban csak akkor működik jól, ha a csapaton belül erős a bizalom és akad egy önként jelentkező, aki vállalja, hogy a többiek kielemezzék a profilját. Facebook helyett (vagy ha épp nincs működő internet kapcsolat) használhatók magazinok is. Ebben az esetben a résztvevőknek azt kell megfigyelniük, hogy milyen típusú hírekről készül riport, milyen módon mutatják be a híres embereket és elgondolkodni azon, hogy vajon a híres embereknek mennyi befolyása van arra, hogy milyen imidzset közvetít róluk a média.
Hasznos kérdések	Lásd: ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény
Javasolt tartalom	A Facebook tökéletes példája annak, hogy az emberek általában csak a „sikeres oldalukat” mutatják, és elrejtik azokat a dolgokat, amikkel elégedetlenek. A résztvevők valószínűleg abba a célcsoportba tartoznak, akik rendszeresen használják a Facebook-ot (vagy legalábbis ismerik), a Facebook egy hasznos és szórakoztató felület lehet, hogy átbeszéljék a kérdéseket. Ezen kívül hozzáadott értéke is van a résztvevők számára, hiszen önértékelést is végezhetnek arról, ők hogyan és mire használják a Facebook-ot a mindennapi életben.
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Önreklám Facebook-on
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Internet elérhetőség minden résztvevő számára Facebook elérhetőség, lehetőleg minden résztvevő a saját profiljával.
Értékelés	A résztvevők képesek non-verbálisan kifejezni a kapott érzéseket a testbeszédük segítségével.

2. modul, 4. blokk, 1. feladat – A munka-élet-egyensúly fogalma	
Tanulási célok	Tanulási célok: 48-50 A feladat célja, hogy bepillantást adjon a résztvevőknek a "munka-élet-egyensúly" fogalmába és elgondolkodtassa őket arról, milyen hatásokkal jár, ha a mérleg nyelve túlságosan eltolódik a munka vagy a magánélet felé.
Tartalom	Munka-élet-egyensúly Stresszkezelés
Módszertan	Online kutatás
Tevékenység	A résztvevőknek egyéni kutatómunkát kell végezniük az interneten, hogy tiszta és érthető definíciót találjanak a fogalom elmagyarázására.
Hasznos kérdések	A következő kérdés hasznos lehet iránymutatás gyanánt: "Hogyan magyaráznád el a munka-élet-egyensúly fogalmát egy 8 évesnek?"
Javasolt tartalom	N/A
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: A munka-élet-egyensúly fogalma
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Internet elérhetőség minden résztvevő számára
Értékelés	A résztvevők megalkották a saját definíciójukat a "munka-élet-egyensúly" kifejezésre.

2. modul, 4. blokk, 2. feladat – Típek vállalkozóknak	
Tanulási célok	Tanulási célok: 48-50 A feladat célja, hogy a résztvevőknek sikerüljön beépíteni a "munka-élet-egyensúly" fogalmát a saját életükbe.
Tartalom	Munka-élet-egyensúly Stresszkezelés
Módszertan	Online kutatás Egyéni értékelés
Tevékenység	A feladat felveti a kérdést, miszerint a vállalkozók gyakran túlhajszolják magukat. A résztvevők beleképzelik magukat egy tanácsadó helyébe és azáltal, hogy javaslatokat tesznek, javul a helyzetmegoldó képességük és nő az empátiájuk. A résztvevők kapnak egy rövid önértékelő kérdéssort, hogy megvizsgálják a saját munka-élet-egyensúlyukat. Az önértékelés célja nem az, hogy mindenki „helyesen” válaszoljon a

<p>Tevékenység</p>	<p>kérdésekre, hanem hogy elgondolkozzon azon, hogy a saját élete talán túlságosan eltolódott a „munka” vagy az „élet” oldala felé.</p> <p>Egyéb alternatívák</p> <p>A munka-élet-egyensúly fogalmával a „való életben” is megismerkedhetnek a résztvevők azáltal, hogy interjút készítenek üzletemberekkel, hogy megtudják, ők hogyan boldogulnak egyszerre a munkájukkal, családjukkal és hobbijaikkal. Az interjú kérdései lehetnek: Mit gondolnak a saját munka-élet-egyensúlyukról? Szerintük jól vezetik a saját életüket? Hogyan néz ki egy napjuk? Mikkel küszködnek? Mi az, amit megbántak és ma már másképp csinálnának?</p> <p>Ha a lehetőségek engedik, létezik egy kiváló társasjáték az életünk területeinek egyensúlyozására („Biopolis”), mely elérhető angol és spanyol nyelven.</p> <p>Több információ: http://www.coachingames.net/biopolis/index.php</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<p>N/A</p>
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>N/A</p>
<p>Handout-ok</p>	<p>ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Tippek vállalkozóknak ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: A munka-élet-értékelés</p>
<p>Vizuális anyagok</p>	<p>N/A</p>
<p>Kellékek</p>	<p>N/A</p>
<p>Értékelés</p>	<p>A résztvevők beépítették a „munka-élet-egyensúly” fogalmát a saját életükbe.</p>

3. modul

Célok és követelmények

Tréning célja: Alapvető szociális/társadalmi készség fejlesztése

Tréning eredménye: A tréning elvégzése után a résztvevők képesek lesznek:

51. Bemutatkozni (önmaguk bemutatására)
52. Megérteni a kommunikáció jelentőségét
53. Megérteni a kommunikációs csatorna koncepcióját
54. Megérteni az üzenet a kommunikációs folyamatban betöltött szerepét
55. Megérteni a résztvevők koncepcióját a kommunikáció folyamatában
56. Megérteni a formális kommunikáció fogalmát
57. Megérteni az informális kommunikáció fogalmát
58. Megérteni a szóbeli kommunikáció szerepét és elveit
59. Megérteni a mobiltelefon munkahelyi használatának szabályait
60. Különbséget tenni egy munkahelyi és egy magánbeszélgetés között
61. Megérteni az írott kommunikáció szerepét és elveit különböző helyzetekben
62. Különbséget tenni különböző stílusú és típusú írott üzenetek között
63. Önéletrajzot szerkeszteni
64. Megérteni, mit jelent kapcsolati hálókat kiépíteni
65. Tudni a prezentációkészítés és –előadás fontos lépéseit
66. Megérteni a testbeszéd különböző szituációkban betöltött szerepét
67. Megérteni, milyen következményekkel jár a ruhaválasztásuk
68. Megérteni, miért fontos betartani az elvárt megjelenést és személyes higiéniát a munkahelyen
69. Megérteni, miért fontos önbizalmat gyűjteni
70. Megérteni, miért fontos másokat tisztelni
71. Stratégiákat felállítani az új emberekkel való kapcsolatteremtésre, ismerkedésre
72. Megérteni, miért fontos segítséget kérni

73. Tudni, hogy kihez fordulhatnak segítségért
74. Megérteni, miért fontos elfogadni, ha valaki segítséget ajánl
75. Megérteni, miért fontos, hogy segítséget nyújtsanak/ajánljanak másoknak
76. Megérteni, miért fontos aktívan hallgatni
77. Olyan stratégiákkal kísérletezni, melyek segítségével proaktív módon közelíthetnek meg problémákat
78. Olyan stratégiákkal kísérletezni, melyek segítségével fenntartható a figyelem egy feladat végzése közben
79. Olyan stratégiákkal kísérletezni, melyek segítségével egy csoporton belül különböző szerepeket játszhatnak el
80. Olyan stratégiákkal kísérletezni, melyek segítségével egy feladatot különböző nézőpontokból közelíthetnek meg

Tréning csoport mérete: 5-20 résztvevő

Szükséges audiovizuális felszerelés: Projektor vagy más vetítő eszköz. Laptop/asztali számítógép. Hangfalak.

Kellékek a helyiségben: Székek és asztalok a résztvevőknek, tábla/flipchart lapok írni.

A kurzus menete

Blokk	Lecke címe/Leírása	Offline/ Online
1. BLOKK	Az elmúlt tréningnapok anyagának összegzése és összekötése	Offline
	Első benyomás fontossága – Beszélgetés	
	Kommunikáció elemei – Beszélgetés	
	Munkahelyi párbeszéd – Beszélgetés és szerepjáték	
2. BLOKK	Testbeszéd – Beszélgetés és szerepjáték	Offline
	Csapatmunka – Játékok felépítése és megszervezése	
3. BLOKK	Önéletrajz-készítés (Europass felület)	Online
	Szakmai imidzskészítés a közösségi médián	
	Közös adatbázis készítése munkakereséshez	
	Munkakeresési terv felállítása	
4. BLOKK	Prezentáció felépítése	Online
	Prezentációkészítés	
	Önértékelés	

Lecketervek

3. modul, 1. blokk, 1. feladat – Előző tréningnapok összegzése	
Tanulási célok	A feladat célja az első két tréningnap tartalmának összefoglalása, hangsúlyozva hogy az előző anyagok szervesen kapcsolódnak az új tréningmodul anyagához.
Tartalom	Fontos fogalmak az 1. tréningmodulból: Egyéni szükségletek; Egyéni érdekek; Egyéni célok; Kockázatok; Motiváció/önmotiváció; Jutalmak; Magabiztosság Fontos fogalmak a 2. tréningmodulból: Rövidtávú/hosszútávú gondolkodás; Tervezés; Forgatókönyvek; Példaképek; Felelősség
Módszertan	Beszélgetés/vita Csoportmunka
Tevékenység	Fontos, hogy a két tréningnap összegzésénél a tréner adjon kezdő lökést a csoportnak, hogy elinduljon a feladat. A tréner szabad kezet kap, hogy milyen módon foglalja össze az eddigi tartalmat. Néhány lehetséges mód: <ul style="list-style-type: none"> • Kérdéseket tesz fel, • Kártyákat oszt ki, melyen fogalmak találhatók, majd megkéri a résztvevőket, hogy magyarázzák el a jelentésüket a csoport többi tagjának, • Leteszi a fogalomkártyákat és megkéri a résztvevőket, hogy álljanak oda egyhez, ami: szerintük a legfontosabb/ megvan bennük/hiányzik belőlük, • 4-5 fős csoportokat alkot, majd kioszt nekik 2-3 fogalmat és megkéri őket, hogy találjanak összefüggést köztük. <p>Lehetséges átvezető a következő feladathoz: "Mi volt az első benyomásod, amikor elkezdődött a képzés?" "Hogy érzed magad most 2 nap után? Van különbség a kettő között?"</p> <p>Miután megkapta a válaszokat, a tréner megkérdezheti: "Szerintetek számít az első benyomás? Miért?"</p>
Hasznos kérdések	Hogyan jellemeznéd/definiálnád _____ (fogalom)? Mit gondolsz, hogyan kapcsolódik össze _____ (fogalom) és _____ (fogalom)? Mi a különbség _____ (fogalom) és _____ (fogalom) között? Milyen volt az első benyomásod, amikor elkezdted ezt a képzést? Mit gondolsz most 2 nap elteltével? Érzel valamilyen különbséget? Szerinted fontos az első benyomás? Miért?

Javasolt tartalom	Lásd az 1. és 2. tréningmodult
Handout-ok	Fogalomkártyák vagy más kiosztott anyag, amit a tréner szükségesnek tart
Vizuális anyagok	A tréner választása szerint lehetséges
Kellékek	N/A
Értékelés	A fogalmak többsége világos, a résztvevők tisztában vannak a jelentőségükkel és fontosságukkal.

3. modul, 1. blokk, 2. feladat – Az első benyomás	
Tanulási célok	<p>Tanulási célok: 67, 68</p> <p>A feladat célja, hogy a résztvevők felismerjék, hogy mekkora hatása van az első benyomásnak mind a személyes, mind a munkahelyi kapcsolatokra, illetve hogy tisztában legyenek a munkahelyen elvárt a főbb öltözködési és személyes higiéniai szabályokkal.</p>
Tartalom	<p>Elfogadható/elvárt öltözködés különböző munkahelyeken</p> <p>Személyes higiéniai elvárások a munkahelyen: ápolt haj és test, smink, körmök</p> <p>Lehetséges hibák és ezek következményei</p> <p>Az első benyomás fontossága</p>
Módszertan	<p>Szerepjáték</p> <p>Egyéni feladat</p> <p>Beszélgetés</p> <p>Csoportmunka</p>
Tevékenység	<p>A tréner elmagyarázza a forgatókönyvet a szerepjátékhoz: a résztvevők olyan igazgatók, akik épp új munkaerőt keresnek. Számos jelölt vár az állásinterjúra, ők pedig interjú előtti kutatást folytatnak róluk.</p> <p>A tréner kiosztja a handout-ot és elmondja a résztvevőknek, hogy egy bemutatót fognak látni a jelöltek fényképeivel. A résztvevőknek jegyzeteket kell készíteniük minden jelöltről a handout-on szereplő pontok szerint.</p> <p>A tréner elindítja a prezentációt (Images_Handout1.pps), a résztvevők jegyzetelnek. Ha szükséges, megismételheti a vetítést.</p> <p>A tréner újra levetíti a prezentációt és megáll minden képnél. Megkéri a résztvevőket, hogy véleményezzék az adott jelöltet. Ajánlott segítő kérdések útján vezetni a beszélgetést, így a résztvevőket felismerik, milyen változtatás szükséges az illető megjelenésében ahhoz, hogy jobb első benyomást tegyen.</p> <p>A résztvevők megbeszélnek az első benyomásokat arról, hogyan befolyásolta őket a jelölt megjelenése abban, hogy felveszék vagy elutasítsák őket az állásra. Azt is megbeszélnek, hogy a jelölteket milyen munkakörre tudnák elképzelni.</p>

<p>Tevékenység</p>	<p>Opcionális feladat: A résztvevők 3-4 fős csoportokat alkotnak és kiválasztanak egy fényképet, majd kitalálnak egy történetet arról, hogy vajon ki lehet a rajta szereplő személy, milyen életet él, milyen munkatapasztalattal rendelkezik és miért keres épp munkát.</p> <p>A tréner lezárhatja a feladatot azzal, hogy megkérdezi a résztvevőket, hogy szerintük tényleg számít-e az első benyomás és fontos-e mindent megtenni azért, hogy jó első benyomást keltsünk.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<p>Milyen embernek gondolod a személyt, akiről szó van? Felvennéd egy állásra? Miért igen? Miért nem? Milyen pozícióra/munkakörre tudnád elképzelni? Miben kellene változnia? Szerinted fontos az első benyomás? Miért?</p>
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>Ahhoz, hogy jó benyomást keltsünk egy állásinterjún és növeljük esélyeinket, hogy felvegyenek az adott állásra, fontos észben tartani következőket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viselj megfelelő ruhát: lezser üzleti viselet, elegáns, mégis egyszerű (férfiak: ing, nadrág, zokni, illő cipő, zakó, opcionális: nyakkendő; nők: blúz, szoknya vagy nadrág, harisnya, magassarkú); tiszta, vasalt (ha szükséges); Kerüld a túl sokat mutató, foltos, elhasználódott ruhákat, farmert, rövidnadrágot, sportcipőt, flip-flop papucsot. • Haj: tiszta, jól fésült és rendezett. • Test: tiszta, ápoltság megjelenés; semmi kellemetlen testszag; nem túl sok parfüm; tiszta, ápoltság körmei; friss lehelet. • Smink: nem túl erős. • Férfiak: frissen borotvált arc.
<p>Handout-ok</p>	<p>ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Az első benyomás</p>
<p>Vizuális anyagok</p>	<p>Images_Handout1.pps; ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény</p>
<p>Kellékek</p>	<p>Laptop Projektor</p>
<p>Értékelés</p>	<p>A résztvevők megértik, mennyire fontos egy állásinterjún a megjelenés, ismerik a megfelelő öltözködés szabályait és tudják, hogy hogyan kell a helyes irányba változtatni valaki megjelenését.</p>

3. modul, 1. blokk, 3. feladat – A kommunikáció alapjai

<p>Tanulási célok</p>	<p>Tanulási célok: 52-58, 61, 62</p> <p>A feladat célja, hogy a résztvevők megismerjék a mindennapi kommunikáció különböző módjait; lássák, hogy a kommunikáció szereplői, csatornái és üzenete hogyan alakítják a kommunikáció folyását; tudjanak különbséget tenni formális/informális és szóbeli/írásbeli kommunikáció között.</p>
-----------------------	---

<p>Tartalom</p>	<p>A kommunikáció célja A kommunikáció csatornái Az üzenet A kommunikáció résztvevői Kommunikációs stílusok A kommunikáció non-verbális formái</p>
<p>Módszertan</p>	<p>Prezentáció Egyéni feladat Csoportmunka</p>
<p>Tevékenység</p>	<p>Javasolt átvezetés: A tréner elmagyarázza, hogy minden a megjelenésünkkel kapcsolatban egy üzenetet hordoz (még ha nem is szándékos/tudatos). Ezután levezeti a kommunikációs mintákról szóló beszélgetést.</p> <p>A tréner elindítja a prezentációt (Communication.pps - David Berlo's Küldő-Üzenet-Csatorna-Fogadó Kommunikációs modell, Berlo, D. K. (1960) nyomán. A kommunikáció folyamata. New York, New York: Holt, Rinehart, & Winston), majd folyamatosan kérdez a résztvevőktől a lehetséges kommunikációs aspektusokról úgy, hogy mindegyiket átbeszéli velük.</p> <p>A tréner fent hagyja a prezentáció utolsó kockáját a képernyőn, majd kiosztja a második feladatlapot (ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: A kommunikáció alapjai).</p> <p>A résztvevők 2-3 fős csoportokat alkotnak. A tréner felvágja és előkészíti az üzenet kártyákat és a célpont kártyákat. A résztvevők választanak egy üzenet- és egy célpont kártyát, majd elkezdik kitölteni a feladatlapot úgy, hogy az üzenetet oly módon alakítsák át, hogy egy konkrét célt érjenek el vele.</p> <p>A csoportok bemutatják és megbeszélik az eredményeket.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<p>Szerinted mit viseljen valaki, ha azt szeretné, hogy az emberek tudják, hogy _____ (pl.: egyedülálló, házas, boldog, művész stb.)?</p> <p>Szerinted, ha valaki _____-t visel (pl.: vörös rózs, színes ruhák, fekete ruhák stb.), milyen üzenetet szeretne közvetíteni?</p> <p>Hogyan mutatnád meg a világnak, hogy _____ (munkát kaptál, szereted a rock zenét, vegetáriánus vagy stb.)?</p> <p>Hogyan érthetsz meg valakit, ha nem ugyanazt a nyelvet beszélitek?</p> <p>Az emberek miért beszélgetnek egymással?</p> <p>Mi az 5 legfontosabb dolog, amit szeretnél, hogy mások tudjanak rólad?</p> <p>Hogyan választjuk ki, hogy kivel beszélgetünk?</p> <p>Hogyan adhatjuk a másik tudtára, amit közölni szeretnénk vele?</p> <p>Hányféle különböző módon mondhatjuk ugyanazt a dolgot különböző embereknek?</p>

Hasznos kérdések	Hogyan változtathatók a mondanivalómon az érzéseimtől függően?
Javasolt tartalom	Kommunikáció célja: figyelemfelhívás, meggyőzés, problémamegoldás Üzenet: mit szeretnék közvetíteni magamról Célközönség: az emberek, akiket el szeretnék érni Üzenetek kifejezési módjai: írott, beszélt, jelek, gesztusok, mimika A közönségem figyelmének megragadása: érintés, meglepő gesztikuláció, beszéd tartása/történetmesélés, kérdezés Csatornák: telefon, e-mail, levél, élőben Stílus: érzelmes, közvetlen, asszertív, proaktív, agresszív, kerülő, formális/informális
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: A kommunikáció alapjai ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Üzenetkártyák ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Célkártyák
Vizuális anyagok	Communication.pps
Kellékek	Laptop Projektor
Értékelés	A résztvevők képesek az üzenetet és a kommunikációs szándékot a kommunikáció kontextusához igazítani.

3. modul, 1. blokk, 4. feladat - Kommunikációs eszközök

Tanulási célok	Tanulási célok: 51, 58, 60, 71, 76 A feladat célja, hogy a résztvevők tisztában legyenek a szóbeli, szemtől szemben történő munkahelyi párbeszéd szabályaival. Gyakorolhatják, hogyan kell bemutatkozni, milyen témákat hozhatnak fel, hogyan hallgassanak másokat; megtanulhatják, hogyan kezdhetnek, tarthatnak fenn és fejezhetnek be egy beszélgetést udvariasan.
Tartalom	Bemutatkozás a munkahelyen: hasznos tippek és témák Szemtől szembeni beszélgetés a munkahelyen: hasznos tippek, témák és stratégiák
Módszertan	Szerepjáték Beszélgetés
Tevékenység	Lehetséges átvezetés: A tréner elmagyarázza a résztvevőknek, hogy most a 3. feladatban megtanult kommunikációs stratégiákat alkalmazhatják a gyakorlatban egy sajátos kommunikációs helyzetben. A résztvevők eljátszanak egy jelenetet, melyben egyikük egy frissen felvett kollégát játszik el, aki az első munkanapját tölti a cégnél és most találkozik új kollégáival. A résztvevők egy kis körben állnak egymással szemben. Egyiküknek az a feladata, hogy odamenjen a csoporthoz és

<p>Tevékenység</p>	<p>beszélgessen velük. A jelenet végén megbeszélik, hogy mit és hogyan kell ilyen helyzetben csinálni. A tréner kérdések feltevésével és tippekkel segíti a beszélgetést. A jelenet később újra eljátszható, immár úgy, hogy a résztvevők alkalmazzák a megbeszélte stratégiákat és szerepet cserélhetnek, hogy más csapattag is kipróbálhassa magát a helyzetben.</p> <p>A tréner megkéri a résztvevőket, hogy foglalják össze a bemutatkozás legfontosabb elemeit, majd megkéri őket, hogy folytassák a párbeszédet, miután végeztek a bemutatkozással.</p> <p>A résztvevők egy nyitott kört formálnak úgy, hogy ketten vagy többen beállnak a kör közepére és beszélgetni kezdenek. Eljátsszák, hogy mind munkatársak és egyikük újonc. A többi résztvevő és a tréner javaslatokat tehetnek, hogy hogyan folytatódjon a párbeszéd. Megbeszélik az ötleteket és megpróbálnak felismerni esetleges hibákat és elmondják, szerintük miért helytelen ez a beszélgetésben. A jelenet ismételhető, ha szükséges.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<p>Milyen érzés újoncként odamenni egy csoport kollégához?</p> <p>Mit tehetsz azért, hogy jó első benyomást tegyél az emberekre, akikkel megismerkedsz?</p> <p>Mit szeretnél, milyennek lássanak téged?</p> <p>Milyen kérdéseket tennél fel valakinek, akivel először találkozol?</p> <p>Mi az, amiről sosem beszélnél a kollégáiddal?</p> <p>Mi az, amit megosztanál a kollégáiddal?</p> <p>Mi az, amit nem szeretnél tudni egy kollégádról?</p> <p>Mi az, amit érdekesnek/idegesítőnek/unalmasnak tartasz, mikor beszélgetsz valakivel?</p>
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>Bemutatkozás</p> <p>Hasznos tippek: állandó szemkontaktus; nem túl gyenge és nem túl erős kézfogás; megfelelő testbeszéd (hátrahúzott vállak, egyenesen tartott fej, kis terpesz); mosoly; figyelem és érdeklődés; a másik fél személyes térének tiszteletben tartása.</p> <p>A beszélgetés témái: üdvözlés, név, pozíció/poszt, munkaviszony időtartama, osztály, annak kifejezése, hogy örülünk, hogy megismertük az adott személyt.</p> <p>Stratégiák szóbeli kommunikációra</p> <p>Hangerő és hangnem – nem túl halk és nem túl hangos; ne beszéljünk rágógumizás vagy evés közben tele szájjal; legyünk barátságosak és szociálisak, de ne túl lehangoltak és elnyomók; kerülendők az erős érzelmi kifejezések és a túlzott gesztikuláció; aktív hallgatás: hallgassuk beszélgetőpartnerünket anélkül, hogy közbeszólnánk, figyelmünk ne terelődjön el, reagáljunk az elmondottakra.</p> <p>Kezdés: általános téma, ne legyen túl személyes. Helyénvaló, illendő témák: az időjárás, egy éppen zajló esemény, aktuális hírek, egy bók, egy megfigyelés.</p>

Javasolt tartalom	Beszélgetések kibővítése: személyesebb témák: család, munka. Kerüljük, hogy akár túl keveset, akár túl sokat mondjunk. Részesítsük előnyben a nyitott végű kérdéseket ("Hogyan," "Miért," and "Mit;"). Kerülendő témák: vallás, politika, faji kérdések and szexuális orientáció/nemi beállítottság. Beszélgetés befejezése: ajánlott a beszélgetés búcsúzásba való átvezetése, mint például kifejezni, hogy mennyire sajnáljuk, hogy mennünk kell, pozitív visszacsatolást adása a beszélgetésre.
Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	N/A
Értékelés	A résztvevők felismerik és megmagyarázzák a bemutatkozás vagy élő beszélgetés közben felmerülő hibákat; ismerik az ezekhez kapcsolódó tippeket és stratégiákat; be tudnak mutatkozni; képesek udvarias munkahelyi beszélgetéseket folytatni.

3. modul, 1. blokk, 5. feladat – Mobiltelefon-használat a munkahelyen

Tanulási célok	Tanulási cél: 59 A feladat célja, hogy a résztvevők tudják, milyen feltételekkel szabad mobiltelefont használni a munkahelyen.
Tartalom	A mobiltelefon helyénvaló használatának szabályai a munkahelyen
Módszertan	Videó Beszélgetés Csoportmunka
Tevékenység	Lehetséges átvezetés: A tréner megkérdezi a résztvevőket "Általában milyen módon kommunikáltok?", "Milyen gyakran használjátok a mobiltelefonotokat?" "Mikor nem illendő mobiltelefont használni?" A résztvevők megnéznék egy videót a helytelen mobiltelefon-használatról. A tréner olyan videót vetítsen, amiben olyan szituációk jelennek meg, ahol a túlzott/helytelen/kínos/udvariatlan mobiltelefon-használat kerül előtérbe. A tréner megkérdezi a résztvevők véleményét, és megkéri őket, hogy mutassanak rá a videóban látott hibákra. Mondjanak hasonló példákat saját korábbi tapasztalataikból, mikor azt kérdezték maguktól "Ez most komoly?!". A tréner megkérdi őket, hogy gyűjtsék össze az etikus mobiltelefon-használat arany szabályait.
Hasznos kérdések	Miért helytelen a mobiltelefon-használat az adott helyzetben? Mit csinál rosszul az adott személy? Mit kellene máshogyan csinálnia? Tapasztaltál már hasonlót? Milyen más helyzetekben nem javasolnád a mobiltelefon használatát?

<p>Javasolt tartalom</p>	<p>Mobiltelefon-etikett</p> <p>A következő szempontokat érdemes figyelembe venni mobiltelefon használatakor:</p> <p>Hangerő: legyen érthető, de nem túl hangos.</p> <p>Megzavarásra alkalmas eszköz: amikor épp valakivel beszélgetünk vagy egy közösségi programon vagyunk, a mobiltelefonunkat kapcsoljuk ki vagy ne vegyük fel. Ha szükséges, némítsuk le, illetve menjünk arrébb, ha mindenképp telefonálnunk kell.</p> <p>Közterületen: kerüljük a személyes témákat, figyeljünk a nyelvezetünkre.</p> <p>Helyek, ahol abszolút kerülendő a telefonálás (színház, templom, mosdó, lift, kórház, váróterem, étterem, tömegközlekedés, könyvtár, múzeum, iskola, előadás, mozi, temetés, esküvő)</p> <p>Autóvezetés közben: ne írjunk üzenetet és ne beszéljünk a telefonon</p> <p>Üzenetírás: nem illendő találkozók, megbeszélések, konferenciák, tanórák, beszélgetés, sétálás közben; magánjellegű és bizalmas információ írása, valamint szexuális vagy fenyegető tartalmú üzenetek küldése nem ajánlott.</p> <p>Kihangosító funkció: használata nem ajánlott, ha nem egy bizalmas helyen vagy otthon vagyunk.</p>
<p>Handout-ok</p>	<p>N/A</p>
<p>Vizuális anyagok</p>	<p>A tréner által vetített videóban a mobiltelefont helytelenül/udvariatlanul használják.</p>
<p>Kellékek</p>	<p>Laptop Projektor Hangfal</p>
<p>Értékelés</p>	<p>A résztvevők felismerik, mikor udvariatlan a mobiltelefon használata és el tudják magyarázni, hogy miért helytelen az adott helyzetben.</p>

3. modul, 2. blokk, 6. feladat – Testbeszéd, non-verbális kommunikáció

<p>Tanulási célok</p>	<p>Tanulási cél: 66, 69</p> <p>A feladat célja, hogy kihangsúlyozza a testbeszéd fontosságát mind a mindennapi életben, mind a munkahelyen. Lényeges, hogy megértsék, testbeszédük hogyan befolyásolja kapcsolataikat, valamint elsajátítsanak olyan stratégiákat, melyek segítségével testtartásuk és testbeszédük sikeresebbnek mutathatja őket.</p>
<p>Tartalom</p>	<p>Testbeszéd Mimika Szakmai (professzionális) hozzáállás</p>
<p>Módszertan</p>	<p>Videó</p>

Módszertan	Szerepjáték
<p>Tevékenység</p>	<p>Lehetséges átvezetés: Megfordítjuk a mobiltelefon-beszélgetést úgy, hogy halljuk beszélgetőpartnerünket, de nem látjuk őt. Ezután a tréner megkéri a résztvevőket, hogy képzeljék el, milyen lenne, ha látának valakit, de nem hallanák őt (pl.: forgalmas utcán állnának és meglátnának egy ismerőst az utca túloldalán. A résztvevők elmondják az ötleteiket, hogy miként kommunikálnának ebben a helyzetben.</p> <p>A tréner megkéri a résztvevőket, hogy nézzék meg a kijelölt videóanyagot és írják le azokat az érzéseket, amiket felismernek benne.</p> <p>A résztvevők megbeszélik, hogy mit szűrtek le a videóból, majd a tréner arra kéri őket, hogy mondják el, szerintük hogyan érezték magukat a szereplők és hogyan értelmezték a történetet, mivel a videóban nem hangzottak el szavak.</p> <p>A tréner elmagyarázza a testbeszéd alapvető fogalmait és hogy ezek hogyan közvetítenek egy üzenetet.</p> <p>A résztvevők ezután érzéseket rajzolnak egy lapra, majd eljátszanak egy a lapon szereplő érzelmet. A többieknek ki kell találniuk, melyik érzésről van szó.</p> <p>A tréner tippeket ad azzal kapcsolatban, hogyan irányítsuk a testbeszédünket szakmai környezetben úgy, hogy sikeresek legyünk.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<p>Szerinted hogy néz ki egy _____ (boldog/dühös/szomorú) ember?</p> <p>Hogyan tudod első látásra megállapítani, ha valaki _____ (érdeklődik/bosszús)?</p> <p>Milyen általános gesztusokat ismerünk? Mit jelentenek?</p> <p>Hogyan viselkednél, ha a munkahelyeden lennél?</p> <p>Mit tennél azért, hogy szakmaian (professzionálisan) nézz ki?</p>
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>Szakmai attitűd:</p> <p>Magabiztos testbeszéd; hátrahúzott vállak, szemkontaktus, mosoly, mérsékelt gesztikuláció, tiszta/érthető beszéd, mérsékelt hangnem</p> <p>Üzleti életben fontos, figyelembe veendő szempontok a testbeszédhez: (Allan and Barbara Pease: A testbeszéd enciklopédiája, Bantam, 2006 nyomán)</p> <p>Szemkontaktus: közvetlen - őszinteség; szemkontaktus kerülése - rejtetegetnivalóra utal.</p> <p>Kézfogás: uralkodó attitűd – lefelé néző tenyér; behódoló attitűd – felfelé néző tenyér; egyenlőség, biztonság – kezek függőleges helyzetben. Fogás: ha túl erős - agresszivitás; ha túl gyenge – elköteleződés hiánya.</p> <p>Gesztusok: vállak megvonása – a felek nem értik egymást; kezek a száj előtt tartása - hazugság; felfelé néző tenyerek - nyitottság, nem fenyegető; lefelé néző tenyerek - hatalom, uralkodás; zsebetett kezek – nem akar részt venni a beszélgetésben; ujjbegyek érintkezése - figyelmes, összpontosít; keresztbe tett karok - távolságtartás, bizonytalanság; önmagát ölelő</p>

Javasolt tartalom	<p>– önbizalom hiánya; tenyerek összedözsölése - elvárások; összeszorított kezek - frusztráció; állsimogatás – döntéshozatal folyamatban;</p> <p>Ülő pozíció: zárt lábak, zárt karok – védekező állás; előre dőlő pozíció - érdeklődés, figyelem;</p> <p>Arckifejezés: mosoly – természetes, barátságos; összeszorított ajkak - titkolózás; laza állkapocs - boldogság. Lefelé biggyedő száj - dühös, szomorú.</p>
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Érzések kártyák
Vizuális anyagok	Hogy a résztvevők vizualizálni tudják a helyzetet, megnézhetnek egy rövid videót (max. 5 perc), melyben a szereplők csak non-verbálisan kommunikálnak.
Kellékek	Laptop Projektor Hangfal
Értékelés	A résztvevők képesek a nekik kijelölt érzéseket non-verbális formában kifejezni úgy, hogy közben figyelnek saját testbeszédükre.

3. modul, 2. blokk, 7. feladat - Csoportfeladatok

Tanulási célok	<p>Tanulási célok: 70, 72, 73, 74, 75, 79</p> <p>A feladat célja, hogy a résztvevőket olyan helyzetbe hozza, ahol egymással kell együttműködniük a közös cél elérése érdekében. Csapatokban kell dolgozniuk, szervezettnek kell lenniük, segíteniük kell egymásnak és kompromisszumokat kell kötniük ahhoz, hogy sikeresen befejezzék a feladatot.</p>
Tartalom	Csapatmunka
Módszertan	Csoportmunka
Tevékenység	<p>A résztvevők 3-4 fős csoportokban olyan játékokat játszanak/feladatokat oldanak meg, ahol csapatként kell dolgozniuk. Minden csapat választ egy vezetőt a feladat idejére és több felelős posztot is kioszthatnak egymás között, ha szükséges. Praktikus, ha a csoport minden játék után újraosztja a feladatköröket, hogy a tagok mindig más szerepkörben tudják magukat kipróbálni: vezetés, utasítások végrehajtása, együttműködés másokkal stb.</p> <p>A tréner dolga, hogy folyamatosan tanácsokkal lássa el a csoportot és megértesse velük, hogy a csapatmunka megköveteli, hogy segítsék egymást, segítséget fogadjanak el, segítséget ajánljanak és kompromisszumokat kössenek, hogy közösen elérjék a kitűzött célt. Fontos, hogy a csapat minden tagjának a véleményét tiszteletben tartsák a játék alatt.</p>
Hasznos kérdések	<p>Hogyan kezdenél hozzá?</p> <p>Hogyan folytatnád/mennél tovább?</p> <p>Van ötleted arra, hogyan oldd meg ezt a helyzetet?</p> <p>Ki tudna neked segíteni?</p>

<p>Hasznos kérdések</p>	<p>Van szükséged segítségre? Mit gondolsz, melyik csapattársad ötlete lenne a legjobb megoldás? Egyet értesz ezzel a megoldási javaslattal? Melyik a legjobb része ennek a játéknak? Milyen volt ezzel a csapattal dolgozni? Milyen közös pontokat találtál önmagad és a többiek között? Hogyan sikerült egyetértésre jutnotok?</p>
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>A lényeg, hogy a játékok egyszerűek legyenek és megkívánják, hogy a csoport együtt dolgozzon.</p> <p>Javasolt játékok/feladatok:</p> <p>Összekötve - Miller, Brian Cole, Gyors csapatépítő feladatok elfoglalt menedzsereknek: 50 gyakorlat, amik 15 perc után is eredményesek, AMACOM, 2004, 89. oldal</p> <p>A tréner kijelöl egy start- és egy célvonalat. A csoport felsorakozik a startvonal mögé. Jelzés után elindulhatnak a cél felé úgy, hogy mindenkinek egyszerre kell átlépnie a célvonalat. Amennyiben ezt nem sikerül egyszerre megtenniük, vissza kell térniük a startvonalhoz és újra próbálkozni. Addig kell próbálkozniuk, míg nem sikerül teljesíteniük a feladatot.</p> <p>Csillagerő - Miller, Brian Cole, Gyors csapatépítő feladatok elfoglalt menedzsereknek: 50 gyakorlat, amik 15 perc után is eredményesek, AMACOM, 2004,87. oldal</p> <p>Egy feladat, amiben a résztvevőknek egy csillagot kell formálniuk egy hosszú kötéll segítségével (10-15m). Az összes résztvevő kezébe veszi a kötelet. Mozoghatnak a kezeiket végig a kötélen tartva, de nem cserélhetnek helyet egymással. Egy ötágú csillagot kell alkotniuk 10 perc alatt úgy, hogy az egész kötelet fel kell használniuk (egyik végétől a másikig).</p> <p>Spagettitorony - Csapatépítők és Jégtörők – a Közép-Missouri Egyetem e-publikációja, 50. oldal (https://www.ucmo.edu/osa/leadership/documents/Ice_Breakers_and_Team_Builders_Packet.pdf)</p> <p>Anyagok: 20 darab nyers spagetti, 1 tekercs ragasztószalag, 1 méter madzag és 1 darab marshmallow csapatonként.</p> <p>Minden csapatnak építenie kell egy tornyot a fenti hozzávalók segítségével. A legmagasabb torony nyer, viszont a tornyoknak elég stabilnak kell lenniük, hogy elbírjanak egy marshmallownt a tetejükön legalább 5 másodpercig.</p> <p>Aknamező játék - http://www.nyy.org.uk/</p> <p>A résztvevők párokat alkotnak. A tréner felállít egy sor akadályt ("aknákat") a teremben (székeket, dobozokat stb.) használva és kijelöli a start- és a célvonalat. Az egyik résztvevőnek beköti a szemét, a másik pedig szóbeli instrukciókkal látja el párját, úgy vezetve őt a starttól a célig, hogy ne érjen egyik "aknához" sem. Amennyiben mégis "beaktívál"</p>

Javasolt tartalom	<p>egy aknát, a párnak vissza kell térnie a starthoz és újrapróbálkozni. Egyszerre több pár is lehet a pályán, nehezítve ezáltal a feladatot, hiszen a felek könnyen összezavarodhatnak a másik pár kommunikációját hallgatva.</p> <p>Forgalmi dugó - Több Szerző: Játékok és Feladatok, Kézikönyv Facilitátoroknak és Trénereknek Interaktív Csoportos Foglalkozásokhoz, UNICEF, 1998</p> <p>A tréner épít egy utat két csapat közé (például papírlapokat fektet le egy sorba). Egy csapatnak 4-6 főből kell állnia. Az egyik csapat az út egyik végén áll, a másik csapat pedig a másik végén. El kell képzelniük, hogy egy New York-i felhőkarcoló 86. emeletén vannak két külön toronyban. Az egyik csapat csapdába esett az egyik toronyban és mögöttük hatalmas lángok csaptak fel. A másik csapat játssza az őket megmenteni készülő tűzoltókat, akiknek át kell jutniuk a túloldalra, hogy eloltsák a tüzet és kimenekítsék az ottragadt csapatot. A két csapatnak az a feladata, hogy egymással egyidőben helyet cseréljenek, miközben senki sem esik le a kijelölt útról. Amennyiben valaki lelép az útról, mindenkinek újra kell kezdenie a játékot arról az oldalról, ahonnan indultak, amíg nem sikerül átjutniuk a túloldalra.</p>
Handout-ok	Amennyiben szükséges
Vizuális anyagok	Amennyiben szükséges
Kellékek	Amennyiben szükséges
Értékelés	A feladatok/játékok nagyrészt sikerrel zárulnak, az utánuk zajló beszélgetések során a résztvevők érzései lenyugszanak, valamint körvonalazódik bennük a játékok fő mondanivalója

3. modul, 3. blokk, 8. feladat – Önéletrajz-készítés

Tanulási célok	<p>Tanulási cél: 63</p> <p>A feladat célja, hogy megismertesse a résztvevőkkel az önéletrajzok különböző részeit, ezáltal segítve őket abban, hogy megértsék, mit hová kell írniuk, hogyan kell önéletrajzot szerkeszteni és hogyan növeljék az esélyét annak, hogy munkát szerezzenek.</p>
Tartalom	<p>Önéletrajz – tartalom és formátum</p> <p>Europass felület</p>
Módszertan	Egyéni feladat online, a tréner asszisztál
Tevékenység	<p>A résztvevők egyénileg dolgoznak a Europass felületen: https://europass.cedefop.europa.eu/editors/en/cv/compose. Kiválasztják a kívánt nyelvet, majd kitöltik a szükséges mezőket. A képernyő jobboldali részén hasznos tippeket és leírásokat találnak azokról az információkról, amiket bele kell foglalniuk az önéletrajzba.</p> <p>Miután elkészültek, a résztvevők letöltik a kész önéletrajzukat és egyesével leülnek a trénerrel, hogy megbeszéljék az eredményeket és a tréner visszajelzést adjon nekik az önéletrajzukkal kapcsolatban.</p>

Tevékenység	Miután elvégzik a javasolt változtatásokat (amennyiben szükséges), a tréner még egyszer átnézi az elkészült anyagokat. A tréner felhívja a figyelmüket arra, hogy minden mezőt töltsenek ki; a beírt információ legyen igaz; kerüljék a hibákat, elírásokat.
Hasznos kérdések	N/A
Javasolt tartalom	N/A
Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor
Értékelés	A feladat végén minden résztvevő versenyképes önéletrajzzal rendelkezik.

3. modul, 3. blokk, 9. feladat – Szakmai profil készítése a közösségi médiában

Tanulási célok	Tanulási célok: 64, 77, 80 A feladat célja, hogy segítsen a résztvevőknek abban, hogy hasznos stratégiákat tanuljanak meg, melyekkel könnyedén kreálhatnak olyan profilt a közösségi médiában, ami hozzájárul szakmai sikerükhöz, kiemelve a fontosabb pontokat és lehetséges hibákat.
Tartalom	Profilkészítés lépései a közösségi médiában (Facebook, LinkedIn) Posztok/megosztások – amit szabad és amit nem szabad megosztani Fotók - amit szabad és amit nem szabad megosztani Népszerű személyek – nehéz kordában tartan és ellenőrizni a posztolt anyagot Biztonsági/adatvédelmi beállítások Networking/Kapcsolati háló építése
Módszertan	Egyéni feladat online, a tréner asszisztál
Tevékenység	A résztvevők létrehozhatnak egy profilt egy közösségi oldalon. Ha már van nekik, elemezzék a rajta lévő információkat és aktualizálják őket úgy, hogy olyan szakmai profilt tükrözzenek róluk, amelyet teremteni szeretnének maguknak. A tréner megkéri őket, hogy vessenek egy pillantást a közösségi oldaluk megosztott tartalmára - fotók, posztok, megosztott linkek – és gondol-

<p>Tevékenység</p>	<p>kodjanak el azon, hogyan éreznék magukat, ha a főnökük előttük néznék végig az oldalukat. Mik azok a tartalmak, amiket szeretnének, hogy lásson és melyek azok, amiket elrejtene?</p> <p>Tipp: Jó, ha végignézik a kommenteket és a megjelöléseket (tag-ek) is, majd jelöljenek ki minden helytelen, nem odavaló tartalmat. Ezeket a tartalmakat nem feltétlenül szükséges törölni, a privát beállítások menüben megfelelően megadható, hogy mit teszünk nyilvánossá és mit rejtünk el.</p> <p>Miután elkészültek a szakmailag kinéző profilokkal, a tréner kéri őket, hogy vegyék fel a kapcsolatot olyan ismerősökkel, akik abban a szférában dolgoznak vagy az iránt érdeklődnek, mint ők; keressenek hasonló témában tevékenykedő cégeket és iratkozzanak fel az oldalukra, kövessék őket és nyomjanak egy like-ot rájuk.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<p>N/A</p>
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>Privát beállítások: beállítani, hogy idegenek ne láthassák a privát posztokat.</p> <p>Fotók: a magánéleti fotók legyenek privátok, profilkép minden esetben legyen szakmailag elfogadható.</p> <p>Rendszeresen frissített és ellenőrzött profilok.</p> <p>Erősségek és szakmailag fontos információk jól látszódnak.</p> <p>Szexuális, etnikai vagy politikai tartalmat közlő megosztások kerülése.</p> <p>Érdeklődési kör, tapasztalat mezők frissítése.</p> <p>Networking: kapcsolatfelvétel olyan ismerősökkel, akik abban a szférában dolgoznak vagy az iránt érdeklődnek, mint ők; hasonló témában tevékenykedő cégeket keresése (oldalukra feliratkozás, like-olás)</p>
<p>Handout-ok</p>	<p>N/A</p>
<p>Vizuális anyagok</p>	<p>N/A</p>
<p>Kellékek</p>	<p>Tablet</p> <p>Laptop</p> <p>Asztali számítógép</p> <p>Okostelefon</p> <p>Internet kapcsolat</p> <p>Projektor</p>
<p>Értékelés</p>	<p>A feladat végére minden résztvevő szakmailag jól kinéző profillal és jó ismerősi hálózattal, valamint szakmai oldalakkal és cégek kontakjaival rendelkezik.</p>

3. modul, 3. blokk, 10. feladat – Közös munkaerőpiaci adatbázis	
Tanulási célok	Tanulási célok: 64, 77, 80 A feladat célja, hogy segítse a résztvevőket olyan helyeket és stratégiákat találni, amivel könnyen kereshetnek állásajánlatokat az interneten. Megmutatja számukra, hogy számos különböző módszerrel és megközelítéssel ugyanazok az eredmények érhetőek el, illetve hogy a kapcsolati háló építése és egymás segítése a közös célt szolgál.
Tartalom	Networking/kapcsolati háló kiépítése Állásajánlatok keresése online
Módszertan	Egyéni feladat online, a tréner asszisztál
Tevékenység	A tréner létrehoz a csoport számára egy közös adatbázist, amit arra fognak használni, hogy megosszanak egymással linkeket/weboldalakat (pl. Delicious). A résztvevők elkezdnek állásajánlatokat keresni az interneten (a csalódás elkerülése érdekében a tréner elmondja nekik, hogy próbáljanak a saját régiójukbeli weboldalt találni, és hogy a nagy hirdetőfelületek gyakran felsőoktatásban tanuló vagy ott végzett embereket keresnek, illetve, hogy a nagyobb cégek több éves tapasztalattal rendelkező személyeket részesítenek előnyben stb.) A résztvevők összegyűjtik az általuk talált linkeket a közös adatbázisban.
Hasznos kérdések	Milyen álláskereső helyeket/oldalakat ismersz az országodban? Szerinted azok a cégek, ahol szívesen dolgoznál, hol hirdetnek állást? Ismersz olyan embert, aki interneten talált állást? Hogyan sikerült nekik rálelni a hirdetésre?
Javasolt tartalom	A tréner választása alapján
Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor
Értékelés	Létrejön egy közös adatbázis, mely online álláskereső felületek linkjeit tartalmazza.

3. modul, 3. blokk, 11. feladat – Munkakeresési terv	
Tanulási célok	Tanulási célok: 77, 78, 80 A feladat célja, hogy a résztvevők tisztán lássák, mit és hogyan szeretnének elérni, majd ehhez kapcsolódóan álláskeresési tervet készítsenek.
Tartalom	Egyéni célok Tervezés Proaktív hozzáállás fejlesztése Fókuszálás egy feladatra
Módszertan	Egyéni feladat online, a tréner asszisztál
Tevékenység	A tréner kiosztja a handout-okat (vagy Google dokumentumot) a résztvevőknek és megkéri őket, hogy gondoljanak át mindent, amit a mai napon tanultak (személyes higiénia, üzleti öltözködés, kommunikáció – verbális és non-verbális, bemutatkozás, önéletrajz, networking, álláshirdetések), majd készítsenek egy egyhetes álláskereső tervet. A lapok kitöltése közben a résztvevők felállítanak egy tervet és egy időbeosztást a munkakeresésre. Közben válaszolnak a handout kérdéseire, tiszta képet kaphatnak arról, mit is szeretnének megvalósítani, majd az időbeosztás táblázat kitöltésével beprogramozhatják a napi tennivalóikat úgy, hogy minden nap egy kicsit többet csináljanak, ezáltal haladjanak a kitűzött céljaik felé. Opcionális: A tréner átnézheti a tervezeteket és időbeosztásokat és tippeket adhat a résztvevőknek, hogyan javítsanak rajtuk (ha szükséges).
Hasznos kérdések	Milyen munkát szeretnél? Milyen cégeket részesítesz előnyben? Hogyan jelennek meg ezek a cégek a médiában (weboldalak, közösségi média)? Ki dolgozik ott az ismerőseid közül? Kinek van olyan munkája, ami neked is tetszik? Hogyan tudsz kapcsolatba lépni vele? Milyen nem internetes álláshirdető felületen keresgélnél/tenned ki az önéletrajzod? Milyen online álláshirdető helyen keresgélnél/tenned ki az önéletrajzod? Hogyan nézzen ki a jelentkezésed? Mi a célod erre a hétre? Milyen lépéseket kell tenned ahhoz, hogy elérd a célod? Látsz magad előtt akadályokat? Mi a problémák oka? Képes vagy mindent egyedül megcsinálni? Ha nem, kitől tudsz segítséget kérni?

Hasznos kérdések	Mit tudsz elérni/megvalósítani egy nap alatt? Mit gondolsz, mennyi időre van szükséged minden egyes feladat teljesítéséhez? Milyen jutalmat adnál magadnak, miután végigcsináltad a napi feladataidat?
Javasolt tartalom	A tréner választása alapján
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Munkakeresési terv ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Munkakeresési órarend
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor
Értékelés	Minden résztvevőnek megvannak a kitűzött céljai és preferenciái és kész ütemtervvel rendelkeznek.

3. modul, 4. blokk, 12. feladat – Prezentációk felépítése

Tanulási célok	Tanulási cél: 65 A feladat célja, hogy megismertesse a résztvevőkkel a prezentációk felépítését.
Tartalom	Prezentációk alapvető felépítése
Módszertan	Egyéni feladat online, a tréner asszisztál
Tevékenység	A résztvevők megnézik egy rövid előadásról szóló videót (lehetőleg az anyanyelvükön). A résztvevők megkapják a video szövegének másolatát, amit a tréner korábban elkészített. Elemzik a szöveg felépítését egy a tréner által megosztott Google dokumentum kérdései alapján. Hasznos, ha a video szövegének átiratát nyomtatva is kiosztja a résztvevőknek.
Hasznos kérdések	A tréner döntése alapján (a video anyagához kapcsolódóan)
Javasolt tartalom	Rövid (3-5 perces) prezentációt tartalmazó videó (könyvbemutató, programajánló, termékbemutató stb.)
Handout-ok	A tréner döntése alapján (a video anyagához kapcsolódóan). Javaslat: Érdekes táblázatot használni, hogy a résztvevők könnyen felismerjék az előadás fő részeit. Lásd az ajánlott angol handout-ot (ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Handout Presentation Structure).

Vizuális anyagok	A tréner döntése alapján Javaslat: Rövid (3-5 perces) prezentációt tartalmazó videó (könyvbemutató, programajánló, termékbemutató stb.) Ajánlott angol nyelvű videóanyag: https://www.youtube.com/watch?v=KrgFPqQ7AyA
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor
Értékelés	A résztvevők tudják, milyen fő részekre tagolódik egy prezentáció, illetve hogy a prezentációrészek milyen kérdésekre kell, hogy választ adjanak.

3. modul, 4. blokk, 13. feladat - Prezentációkészítés

Tanulási célok	Tanulási cél: 65, 78 A feladat célja, hogy a résztvevők kipróbálják a prezentációkészítést (tervezés, előkészítés, gyakorlás, véglegesítés). Ez kitűnő alkalom arra, hogy végiggondolják és összegezzék a 3. modul tudásanyagát.
Tartalom	Prezentációk (tervezés, előkészítés, gyakorlás, véglegesítés) A 3. tréningmodul összegzése
Módszertan	Egyéni vagy csoportos munka
Tevékenység	A tréner csinál egy közös csoportot az egyik közösségi oldalon. A résztvevők egyénileg vagy 2-3 fős csoportokban dolgoznak. A résztvevők összegzik a 3. modul tartalmát és rövid prezentációt készítenek róla (pl.: Hogyan növeljem az esélyeimet a munkaerőpiacon?; Hogyan váljak szakmaibbá?) a handout-on szereplő táblázat alapján (Handout: Prezentációkészítés), amit a tréner Google dokumentumként osztott meg velük. A résztvevők filmre veszik a prezentációt (akár többször, ha szükséges), majd feltöltik a videót a közös csoportba. Ezután megnézik őket és közösen elemzik egymás előadását.
Hasznos kérdések	Ki a célközönséged? Mit szeretnél elérni (tanácsot adni, meggyőzni, stb.)? Mi a fő üzenete a mondandódnak? Hogyan szeretnéd ezt közvetíteni? Milyen hosszú legyen a prezentációd?

Javasolt tartalom	A 3. tréningmodul anyaga
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Prezentáció készítése
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Webkamera/Kamera Projektor
Értékelés	Minden résztvevő/csoport prezentációt készített.

4. modul

Célok és követelmények

Tréning célja: A jelenlegi helyzet és az elérendő vágyak értékelése, illetve összevetése; a motiváció és a proaktivitásra való nyitottság növelése.

Tréning eredménye: A tréning elvégzése után a résztvevők képesek lesznek:

81. Megérteni, mik a munkaadó elvárásai az új alkalmazottak felé (beleértve az Illemkódexet – öltözködés, munkaidő, szabadnapok tervezése)
82. Átlátni a szervezeti struktúrát és tudni, ki az illetékes személy a kiszemelt állásnál
83. Átlátni, hogy néz ki egy munkaszerződés és egy állásajánlat
84. Felmérni, hogy a saját tudásuk, képességeik és elvárásaik illeszkednek-e a meghirdetett állásajánlathoz
85. Megérteni munkavállalással járó felelősségek fontosságát és az anyagi előnyöket, melyekkel jár
86. Megérteni, miért fontos tudni, hogy ki a különböző munkakörök és feladatok felelőse a munkahelyen
87. Ismerni a saját munkafolyamatukat és a elmagyarázni saját feladatkörüket
88. Megérteni a különböző típusú munkahelyi kapcsolatok viszonyát
89. Ismerni a cégen belüli közösségi felelősségvállaláshoz kapcsolódó kötelezettségeket és feladatokat (szelektív hulladékgyűjtés, műanyagból készült termékek mellőzése, törődni a kollégákkal és az ügyfelekkel, törődni az üzlettársakkal)
90. Megérteni és tiszteletben tartani a munkahelyi (professzionális) és a magánéleti viselkedés közti különbséget (munkahelyi kommunikáció, szabályok betartása)
91. Megérteni, hogy a munkahegyi előírásokat és eljárásokat tiszteletben kell tartani
92. Alkalmazni az üzleti kommunikáció szabályait (telefonos és e-mailes kommunikáció)
93. Részt venni az egyéni teljesítményt és eredményeket értékelő beszélgetésen (bemutatni és kiértékelni az egyéni munkát, kérdezni félreértett információ esetén, beszélni a munkahelyi nehézségekről/)
94. Megérteni, mit jelent egy feladat hatékony elvégzése (időben kész, eléri az elvárt eredményeket stb.)

95. Megérteni a személyes célok és a karrier célok közti egyensúly fontosságát
96. A hatékony időkezelés elveinek megértése – (írott feladatok használata, fontossági sorrend állítása, hasonló feladatok egy helyre csoportosítása, egy feladatra koncentrálni, amíg be nincs fejezve stb.)
97. Alkalmazni a "tennivalók listáját" napi feladatok elvégzésére
98. Fontossági sorrendet felállítani munkahelyi feladatokhoz ("sürgős-nem sürgős", illetve "fontos-kevésbé fontos" skála alapján)
99. Megtervezni saját időbeosztásukat (megbecsülve a különböző feladatok elvégzésére szükséges időt)
100. Saját feladataikhoz és szerepeikhez mértén megfelelő napi rutint kialakítani

Tréning csoport mérete: 5-20 résztvevő

Szükséges audiovizuális felszerelés: Projektor vagy más vetítő eszköz. Laptop/asztali számítógép. Hangfalak.

Kellékek a helyiségben: Székek és asztalok a résztvevőknek, tábla/flipchart lapok írni.

A kurzus menete

Blokk	Lecke címe/Leírása	Offline/ Online
1. BLOKK	Labirintus	Offline
	Rövid videó és beszélgetés a munkahelyi szabályokról és előírásokról	
	Munkaszerződés és Állásajánlat leírása	
	Pizza játék 1. kör – A munkafolyamat	
2. BLOKK	Önszervezés a munkában	Offline
	Pizza játék – 2. kör	
3. BLOKK	Üzleti szervezetek	Offline
	Prezentáció "Vállalati felelősségvállalás a munkában"	
4. BLOKK	Tennivalók listája (tudásom és készségeim fejlesztése az állásra való jelentkezéshez)	Online
	Rövid kvíz	
	Önértékelés	
	„A tudás körei”	

Lecketervek

4. modul, 1. blokk, 1. feladat – Kincskereső labirintus és a személyes kelléktáram	
Tanulási célok	A feladat célja, hogy arra ösztönözze a résztvevőket, hogy kapcsolják össze munkával kapcsolatos érdeklődési körüket, erősségeiket, terveiket és motivációikat azzal, hogy milyen viselkedést, tudást és készségeket várnak el majd tőlük a munkában.
Tartalom	<p>A tréner megnyitja a napot és bevezeti a programot úgy, hogy rámutat az első 3 nap eredményei és a 4. modul kitűzött céljai közötti összefüggésekre. Rövid energizáló játék után elkezdődik az egyéni feladat.</p> <p>A következő feladatban a résztvevők egyénileg dolgoznak. Önértékelést készítenek az előző napok tartalma alapján, majd csoportosan megbeszélik, milyen elvárásaik vannak a 4. modul (amit a tréner korábban néhány szóban felvezetett).</p> <p>A résztvevők kör alakba helyezkednek a kérdések-válaszok részhez (lásd: lejjebb), majd megkapják az egyéni diagramjukat – Labirintus: 4 különböző színű post-it lappal. A "kincs" a labirintus közepén található, mely a hőn áhított munka és a boldogság elérését szimbolizálja.</p> <p>A labirintus 4 különböző része 4 szempontból áll, amit a résztvevők a következőképp készítenek el a színes post-it lapok segítségével:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyéni készségek /1. modul eredményei/ • Egyéni hozzáállás /2. modul eredményei/ • Szociális készségek /3. modul eredményei/ • Üzleti tudás /elvárások és célok a 4. modul felé/ <p>A résztvevők ráírják a post-it-ekre, hogy szerintük mi segít nekik eljutni a kincshez (az első 3 nap egyéni kompetenciáit felhasználva)</p> <p>A résztvevők bemutatják a diagramjukat és ezek alapján megvitatják, hogy vajon hasonlóan vélekednek-e az elmúlt napok anyagáról és hasonló elvárásaik és céljaik vannak-e a 4. modul irányában.</p>
Módszertan	Tréneri bevezetés illusztratív kérdésekkel és válaszokkal, egyéni munka, csoportos beszélgetés
Tevékenység	<p>A tréner megnyitja a napot és bevezeti az 1. feladatot, ezután segít a résztvevőknek letisztázni a feladatot úgy, hogy kört formálnak és átveszik a kérdéseket. A kérdések segítenek/súgnak azzal kapcsolatban, hogy mit is kell majd írniuk a Labirintus 3 sarkába: egyéni képességek/készségek, hozzáállás szociális készségek.</p> <p>A résztvevők egymás után válaszolnak a nekik irányzott kérdésekre.</p> <p>Miután lementek a kör kérdései (10-16 kérdés, hogy biztosan mindenkire sor kerüljön), a tréner kiosztja a diagram-lapokat és mindenkinek ad</p>

Tevékenység	4 különböző színű post-it-et az egyéni feladathoz. Miután a résztvevők kitöltötték a mezőket, bemutatják a többieknek, amit írtak, majd a csoport közösen megbeszéli, hogy mit várnak a 4. modultól.
Hasznos kérdések	A következő kérdésekkel segítheti a tréner a résztvevőket abban, hogy könnyen definiálják, milyen munkát szeretnének, milyen lépésekkel rendelkeznek és hogyan állnak hozzá másokhoz és a munkához, valamint milyen szociális készségekkel bírnak. Példa: - Hogyan képzeled el a leendő állásod? - Mi tenne boldoggá? - Mi volt a kedvenc pillanatom az elmúlt napokból, mikor együtt dolgoztál a többiekkel? - Milyen egyedülálló tulajdonsággal rendelkezel? - Mi segít abban, hogy jobban kommunikálj másokkal? - Mit tartasz fontosnak, amikor másokkal csoportban kell dolgoznod? - Mi a következő lépésed a munkakeresésben? - Mit kell megváltoztatnod az időbeosztásodban, amikor elkezdesz dolgozni?
Javasolt tartalom	Lásd az előző tréningnapok ideillő kérdéseit az egyéni készségekkel, önmagukhoz és másokhoz való hozzáállással és társasági készségekkel kapcsolatban.
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Egyéni táblázat "Labirintusok" színes post-it lapokkal
Vizuális anyagok	A tréner választása szerint lehetséges
Kellékek	N/A
Értékelés	Kitöltött egyéni táblázat a munkához kapcsolódó felismert személyes készségekkel, hozzáállással és szükségletekkel.

**4. modul, 1. blokk, 2. feladat – Beszélgetés a látottak alapján
(rövid videó)**

Tanulási célok	A feladat célja, hogy megértesse a résztvevőkkel, hogy a munkahelyi biztonsági előírásokat, öltözködést (dress code), megbeszéléseket, erkölcsöt, időbeosztást stb. minden dolgozónak követnie kell és tiszteletben kell tartania.
Tartalom	Tartalom: "Mit várnak el a munkaadók a munkavállalóktól" https://www.youtube.com/watch?v=24zp50PzxPE rövid videó
Módszertan	Kérdések feltevése a vizuális anyaghoz kapcsolódóan, beszélgetés különböző munkahelyi szituációkról

<p>Tevékenység</p>	<p>A tréner elmagyarázza azokat az alapvető szabályokat és előírásokat, amik általában minden munkahelyen kötelezőek, valamint felhívja arra is a figyelmet, hogy miért fontos ezek betartása.</p> <p>Ezután elmondja a csapatnak, mik az általános munkahelyi elvárások az öltözködésre, biztonságra, időbeosztásra és a kollégák iránti tiszteletre vonatkozóan. Kifejti azt is, hogy néhány speciális munka esetén (építkezés, gyári munka, egészségügy, tűzoltás stb.) nagyobb biztonsági kockázat áll fenn.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miért fontos, hogy ügyeljünk a személyes higiénára? • Milyen hatással lesz a munkatársaimra, ha elkések a munkából? • Kit értesítsek, ha egészségügyi vagy családi vészhelyzetem van?
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>A tréner használhat vizuális anyagot a különböző munkahelyek bemutatására</p> <ul style="list-style-type: none"> • Építkezés • Főzés • Egységügy <p>A csoport közös megegyezésre jut az alábbi témákkal kapcsolatban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Időkezelés a munkában, • Szabályok a munkafolyamatok biztonságossá tételére, • Munkahelyi öltözködés, • Erkölcs a munkahelyi kapcsolatokban, egymás kölcsönös tisztelete
<p>Handout-ok</p>	<p>N/A</p>
<p>Vizuális anyagok</p>	<p>Videó epizód vagy képek</p>
<p>Kellékek</p>	<p>Laptop Projektor</p>
<p>Értékelés</p>	<p>A résztvevők megértik és képesek elmagyarázni, miért fontos, hogy betartsák a munkahelyi szabályokat, előírásokat, öltözködést, illetve hogy egészséges viszonyt alakítsanak ki kollégáikkal.</p>

4. modul, 1. blokk, 3. feladat – Munkaszerződés és állásajánlatok

<p>Tanulási célok</p>	<p>A feladat célja, hogy a résztvevők tisztában legyenek, miből áll egy munkaszerződés és egy állásajánlat, amit az új dolgozók aláírnak, és tartalmazza a kötelességeiket és a munkakörükben rájuk váró feladatokat.</p>
<p>Tartalom</p>	<p>Mindenki kap egy példányt egy pizzakészítői állás munkaszerződéséből és munkaköri leírásából (ez szolgál majd mintaként számukra).</p> <p>A hivatalos munkaszerződések országonként változnak, a tréninganyagokat a helyi viszonylatokra alakítva kell prezentálni.</p> <p>A szerződés tartalmazza a pozíció megnevezését, feladatköreit, amit a</p>

<p>Tartalom</p>	<p>munkavállalónak el kell végeznie, illetve a hozzá kapcsolódóan elvárt tudást/tapasztalatot, készségeket és képesítést.</p> <p>A pozíció leírása is tartalmazza a hozzá szükséges kompetenciákról szóló információt, a másokkal való együttműködés szabályait és a munkához elvárt jellemzőket.</p> <p>A handout leírása a következőket tartalmazza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milyen tudást, készségeket, előzetes tapasztalatot várnak el • Milyen viselkedést várnak el • Mik a pizzakészítő feladatai <p>Beszélgetés a "szakmai készségek, tudás, kompetenciák és viselkedés" jelentőségéről.</p>
<p>Módszertan</p>	<p>Beszélgetés (munkaszerződések és állásajánlatok leírásai témában) Csoportmunka</p>
<p>Tevékenység</p>	<p>A tréner megkéri a résztvevőket, hogy olvassák el mindkét dokumentumot, majd jelezzék, hogy megértették őket.</p> <p>Ezután egy több oszlopból álló táblázatot rajzol a táblára/flipchartra a következő pontokkal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elvárt képesítés vagy szakmai képzések, • Elvárt tapasztalat, • Elvárt készségek, • Elvárt hozzáállás, • Saját képességek felsorakoztatása. <p>Ha ez kész, a tréner annyi sort húz a táblázatba, ahány résztvevője van, majd megkéri őket, hogy mondják el, melyek azok személyes képességeik, amiket relevánsnak tartanak a meghirdetett állás követelményeihez.</p> <p>Ha a csoportból senki nem rendelkezik megfelelő tréning- vagy munkatapasztalattal, a tréner felteszi a kérdést: "segítettetek valaha otthon a főzésben?", így bátorítva őket, hogy osszanak meg bármilyen létező non-formális tapasztalatokat is.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<p>Bármilyen kérdés, ami arra biztatja a résztvevőket, hogy megosszák saját tapasztalataikat és bizonyosságot nyerjenek arról, hogy bármilyen korábbi non-formális tevékenység, amit akár csak otthon, barátokkal vagy nyilvános eseményeken végeztek, hasznos lehet, amikor állásra jelentkeznek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi a legfelsőbb végzettséged? • Korábban is vettél már részt tréningeken? Ha igen, milyen tréningen? • Segítettél már valaha a főzésben otthon? • Vettél már részt önkéntes tevékenységben?
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>N/A</p>

Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	Munkaszerződés és az munkaköri leírás konkrét munkára (itt pl.: pizzakészítő)
Kellékek	Asztal a csoportos körbeszélgetéshez
Értékelés	Tábla Flipchart
Measurement of achievement	A résztvevők képesek összevetni az állásajánlatban feltüntetett követelményeket a személyes készségeikkel, tudásukkal, képesítésükkel és non-formális tapasztalataikkal.

4. modul, 1. blokk, 4. feladat - Pizza játék, 1. kör – A munkafolyamat	
Tanulási célok	A feladat célja, hogy tudatosítsa a résztvevőkben, hogy a munka szervezettséget igényel, folyamatokból áll, követendő szabályai vannak és másokkal is együtt kell dolgozni.
Tartalom	<p>Szerepjáték – 1. kör</p> <p>A szerepjáték célja, hogy átéljék, milyen a munka folyamata, a munkahelyi kapcsolatok és kommunikáció. A szerepjáték egy pizzakészítési folyamatot szimulál, ahol a vendégek igényeinek megfelelő ételt kell előállítani.</p> <p>A résztvevők megkapják az utasításokat. Csapatokban eldöntik, hogy ki lesz a menedzser, a minőségellenőr és kik lesznek a pizzakészítők.</p> <p>A tréner elmondja a szabályokat és bemutatja a főzési folyamatot.</p> <p>A játék célja, hogy a két/több csapat versenyezzen egymással (4-5 fős csapatok) a következő feltételekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Időre végezni a vendégek rendeléseivel, • Megfelelni a minőségi előírásoknak, • Elkerülni a túlkínálatot és az elrontott munkát, • Tisztán tartani a munkafelületeket.
Módszertan	Szerepjáték Beszélgetés
Tevékenység	<p>A tréner elmagyarázza a szerepjáték szabályait és céljait. Elmondja, hogy mik a győzelem kitételei a csapatok közti versenyben.</p> <p>A résztvevők eljuttatják, hogy pizzát készítenek. Megszervezik a munkaterületet: kijelölik a nyersanyagok helyét, a főzés helyét, a tűzhelyet és az elkészült és kiszállításra váró rendelések helyét. A csapatok kapnak egy kis felkészülési időt, hogy tartsanak egy próbakört és letisztazzák a szerep- és feladatköröket.</p>

Tevékenység	<p>Miután elkezdődik az éles verseny, a tréner figyeli az időt és hogy a csapatok betartják-e a szabályokat. Mikor a verseny véget ér, a tréner körbemegy és leellenőrzi a végeredményeket a minőségellenőr szerepét betöltő résztvevő segítségével, akivel közösen eldöntik, melyik csapat nyert.</p> <p>A csapat megbeszéli az elért eredményeket, tapasztalatokat és megoszták a benyomásaikat a játékkal kapcsolatban.</p>
Hasznos kérdések	<p>Az 1. kör befejezése után beszélgetetek az alábbi kérdések segítségével:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hogy érezted magad a munkafolyamat közben? • Tisztán értetted a szabályokat? • Milyen volt az együttműködés a munkatársaiddal? • Igazságos volt a verseny? • Mire mutatott rá a játék a munkahelyi szabályokkal és a munkatársakkal való viszonytal kapcsolatban?
Javasolt tartalom	A játék előtt a tréner hívja fel a résztvevők figyelmét, hogy etikusan viselkedjenek egymással. Hangsúlyozza, hogy csak a tiszta játék (fair play) eredményez sikeres élményt és nyújt igazi elégedettség érzetet.
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: Útmutató
Vizuális anyagok	Képek a pizza illusztrációjával
Kellékek	Az útmutatóban leírtak alapján – A4-es lapok, színes post-it lapok, piros filctollak, ollók, A4-es nyomtatólapok dobozai (ebből less a "tűzhely"), időzítő óra (főzőóra).
Értékelés	The participants can identify and explain mistakes made during the game, A résztvevők azonosítani és megmagyarázni a játék során felmerülő hibákat, illetve képessé válnak a munkahely etikettjének és színvonalának megfelelő kommunikációra.

4. modul, 2. blokk, 5. feladat – Önszervezés a munkában

Tanulási célok	A feladat célja, hogy a résztvevők kiértékeljék a játékban szerzett tapasztalatokat és elkészítsenek egy "elmetérképet" (mind map) azokról a fontos készségekről és attitűdökről, amik segítik őket a kitűzött munkabeli célok elérésében.
Tartalom	<p>A játék 1. köre után a csapat eldönti, melyek a munkafolyamat sikerének fontos előfeltételei (a pizza játék alapján), majd ezeket felírják az elmetérképre.</p> <p>Ebben a feladatban a csapatok együtt dolgoznak, majd bemutatják, mire jutottak és ezután az egész csapat közösen felállítja a közös pontokat és prioritásokat.</p>
Módszertan	<p>Csoportmunka</p> <p>Beszélgetések</p>

Tevékenység	<p>A szerepjáték értékelése elmetérkép segítségével.</p> <p>A tréner elmondja a csapatnak a feladatot és segít a csoportoknak a pontok megbeszélésében és a közös munkában.</p> <p>A résztvevők megbeszélik, mit tapasztaltak a játék során. Miért nem sikerült olykor betartaniuk a szabályokat és az időkereteket?</p> <p>Osszák meg a jó és rossz tapasztalataikat, hogy mi segítette és mi hátráltatta őket abban, hogy hatékonyak dolgozzanak együtt csapatként.</p>
Hasznos kérdések	<ul style="list-style-type: none"> • Mit tennél, ha nem értenéd, mit várnak el tőled a munkahelyen (szabályok, elvégzendő feladat...)? • Mit tennél annak érdekében, hogy mégis időben be tudd fejezni a munkát?
Javasolt tartalom	<ul style="list-style-type: none"> • Szakmai hozzáállás: • Csapat hozzáállása a közösen elérendő cél irányában, • Ötletek, gondolatok megosztása, • Aktív hallgatás gyakorlása, hogy minden csapat szóhoz jusson, • Munkára való összpontosítás.
Handout-ok	ENTRE-YOU Feladatgyűjtemény: „Elmetérkép”
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	<p>Táblázatok</p> <p>Flipchart</p> <p>Blutack</p>
Értékelés	Csapatok feladatlapjai kitöltve, bemutatva és átbeszélve.

4. modul, 2. blokk, 6. feladat - Pizza játék, 2.kör

Tanulási célok	A feladat célja, hogy a résztvevőket olyan helyzetbe hozza, ahol professzionális módon kell kommunikálniuk a vendégekkel és munkatársaikkal (élőben, telefonon és e-mailben).
Tartalom	<p>Szerepjáték 3-4 fős csoportokban a forgatókönyv alapján – szituációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 vendég és egy pincér a pizzériában. Az egyik vendég agresszíven viselkedik. • 2 vendég telefonon rendel pizzát, az egyikük kétszer is telefonál, hogy megváltoztassa a rendelését. • Egy eladó 3 olyan ügyfél rendeléseit veszi fel, akik tőlük szeretnék pizzát rendelni az éttermükbe. Az egyik ügyfél nagyon lassan hozza csak meg a döntést, hogy ezzel a pizzériával szeretne szerződni. • Rendelések küldése e-mailben a munkatársaknak.
Módszertan	Csoportmunka

<p>Tevékenység</p>	<p>A résztvevők 3-4 fős csoportokat alkotnak és a különböző megadott szituációknak megfelelően eljátsszák a párbeszégeket.</p> <p>A tréner írja fel a szakmailag megfelelő beszélgetés szabályait flipcharta vagy táblára:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvariasság, • Mutakozzanak be (mondják el a nevüket), • Telefonbeszélgetés esetén a vendég/ügyfél nevét kérdezzék meg, • Ha kiszállításról van szó, kérdezzék meg a címet és az összekötő ember nevét és telefonszámát, • El tudják mondani, mik az ételek hozzávalói, • Tudják az árakat, • Tudjanak ételt ajánlani. <p>Miután felvették a telefonos rendeléseket, a résztvevők csapatokban dolgoznak, hogy közösen megírják az e-mailt a pizzakészítőknek, amiben közlik a megfelelő számú és típusú rendeléseket és kiszállítási információkat.</p> <p>A tréner segítséget nyújt a csapatoknak, hogyan építsék fel az e-mailt, adják meg az e-mail témáját és kerüljék a hosszú és bonyolult mondatokat.</p>
<p>Hasznos kérdések</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hogyan szólnál hozzá egy vendéghez? • Szükséges a beszélgetés végén megerősíteni és szóban ellenőrizni a rendelést? • Hogyan kell a dühös vagy agresszív vendégeket kezelni? • Mik a professzionális e-mail írás szabályai? • Szükséged volt segítségre, mikor problémás vendéggel kellett dolgoznod?
<p>Javasolt tartalom</p>	<p>A vendéggel való beszélgetés szabályai (szakmai kommunikáció) Az e-mail írás szabályai (jól tagolt, rövid tartalom)</p>
<p>Handout-ok</p>	<p>Szerepjáték részletes leírása/útmutatója (ha szükséges)</p>
<p>Vizuális anyagok</p>	<p>N/A</p>
<p>Kellékek</p>	<p>Nyitott tér, illetve egy kör kialakítása a szerepjátékhoz</p>
<p>Értékelés</p>	<p>Beszélgetés a szituációkkal kapcsolatos észrevételekről, nehézségekről és az általa szerzett tapasztalatokról.</p>

4. modul, 3. blokk, 7. feladat – Üzleti szervezetek	
Tanulási célok	A feladat célja a különböző tevékenységek köreinek megismerése– szolgáltatások, gyártás, üzleti értékesítés és non-profit szervezetek, hogy a résztvevők megértsék, ezek a területek hogyan felelnek meg a kitűzött szervezeti célok eléréséért.
Tartalom	Power Point prezentáció, mely elérhető az online tanulási felületen
Módszertan	Egyéni feladat, a tréner asszisztál
Tevékenység	A résztvevők egyénileg dolgoznak Figyelik a prezentációt és felkészülnek az utána következő rövid kvízre
Hasznos kérdések	N/A
Javasolt tartalom	N/A
Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	Power Point prezentáció
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor
Értékelés	Helyes válaszok a kvízben

4. modul, 3. blokk, 8. feladat – Közösségi felelősségvállalás a munkahelyen	
Tanulási célok	A feladat célja, hogy a résztvevők megértsék a munkahelyi források takarékos használatának szabályait és hogy ezek miért fontosak a környezetvédelem szempontjából.
Tartalom	Power Point prezentáció (az online tanulási felületre feltöltve) A prezentáció kifejti az alábbi mottó mögöttes jelentését: Csökkentsd, használd újra, hasznosíts újra Megfigyelik a prezentációban a munkahelyi társadalmi felelősségvállalás gyakorlására bemutatott példákat.
Módszertan	Egyéni online feladat, a tréner asszisztál
Tevékenység	A résztvevők figyelik a prezentációt és felkészülnek az utána következő rövid kvízre.
Hasznos kérdések	N/A

Javasolt tartalom	Power Point prezentáció
Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	Power Point diák
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor
Értékelés	Helyes válaszok a kvízben

**4. modul, 4. blokk, 9. feladat – Tennivalók listája
(készség- és tudásfejlesztés állásjelentkezéshez)**

Tanulási célok	A feladat célja, hogy a résztvevőket arra ösztönözze, hogy legyenek proaktívak és tervezzék meg a munkakeresés következő lépéseit, valamint tegyenek előkészületeket az állásra való jelentkezése.
Tartalom	A feladat célja, hogy arra ösztönözze a résztvevőket, hogy készítsenek egyéni jövőtervet a tréning elvégzése után, mely az általuk végzett kutatáshoz szervesen kapcsolódik. A résztvevőknek 3 féle feladatot kell megtervezniük, melyeknek határidőt kell adniuk: <ul style="list-style-type: none"> • Feladatok kutatása/tevékenységek keresése, • Közösségi hálón való tevékenykedés, • Az állásra való jelentkezéshez szükséges saját hivatalos dokumentumaik javítása/fejlesztése.
Módszertan	Egyéni online feladat, a tréner asszisztál
Tevékenység	A tréner feltesz a közös felületre egy olyan weboldalakat tartalmazó listát, melyen keresztül a résztvevők állást találhatnak. A résztvevők megnyitják ezeket és elkezdnek lehetséges állások után keresgélni, majd összehasonlítják saját készségeiket és tapasztalataikat az állásajánlatban feltüntetett követelményekkel, és eszerint elkezdik megtervezni a teendőik sorrendjét – papírjaik összekészítése/szerkesztése, több információ keresése, kapcsolatba lépés az állásért felelős személlyel. Ezután egyesével megírják a munkára való jelentkezési anyagukat és frissítik az önéletrajzukat, kiemelve az állásajánlatban is feltüntetett releváns képességeiket és tapasztalataikat.
Hasznos kérdések	Hol olvashatok többet az ezeket az állásokat hirdető cégekről? Mit javítsak az anyagomon, hogy megfeleljek a meghirdetett elvárásoknak?

Javasolt tartalom	A tréner döntése alapján (Feltölthet jó motivációs levél és jelentkezési anyag mintákat)
Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor
Értékelés	A résztvevők feltöltötték az egyéni „tennivalók listáját”, ami legalább 3-4 kitűzött feladatot tartalmaz (a talált állásajánlatokhoz igazítva, konkrét időkeretet szabva maguknak).

4. modul, 4. blokk, 10. feladat – Rövid kvíz

Tanulási célok	A feladat célja, hogy ellenőrizze, hogy a résztvevők megértették a prezentációkban használt terminológiát (az online tevékenykedésre vonatkozó szóincset).
Tartalom	Rövid kvíz (5 válaszlehetőség) Elérhető az online platformon és az ENTRE-YOU Feladatgyűjteményben
Módszertan	Egyéni online feladat, a tréner asszisztál
Tevékenység	A résztvevők belépnek a tanulási felületre, megnyitják a kvízt, majd a kérdésekre való válaszáadás után feltölik az eredményeiket.
Hasznos kérdések	N/A
Javasolt tartalom	A válaszok az alábbi linken érhetők el: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfdn5I0rzjQ4Bx5osJ16msuJ6qj7n86_igBYHuwXZTBCuG3yw/viewform
Handout-ok	Rövid kvíz (5 válaszlehetőség) Elérhető az online platformon és az ENTRE-YOU Feladatgyűjteményben
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Tablet Laptop Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat

Kellékek	Projektor
Értékelés	A helyes válaszok aránya megmutatja, hogy a résztvevők mennyire értették meg az egyéni feladat során látott prezentációk tartalmát.

4. modul, 4. blokk, 11. feladat – Önértékelő feladat „A tudás körei”	
Tanulási célok	A feladat célja, hogy kiemelje az egyéni fejlődési folyamat azon alapterületeit, melyek növelik a résztvevők állástalálási esélyeit.
Tartalom	A tréner tart egy rövid összefoglalót az eddigi csoportos feladatok történéseiről és tartalmáról (amit nem online végzett a csapat), majd felvezeti a most következő témát. Egy személyes fejlődési térképről lesz szó, ami tartalmazza az elmúlt 4 tréningnap elért eredményeit és a további fejlődési célokat is.
Módszertan	Egyéni feladat online, a tréner asszisztál
Tevékenység	A 4. modul végén a résztvevők kiértékelik a 4 nap eseményeit (az elsőtől az utolsóig) úgy, hogy összegzik az összes tudás- és készségcsoportot, amit megtanultak a játékok és feladatok közben. A tudáskörök a következő területeket foglalják magukba: egyéni készségek/képességek, egyéni attitűd, szociális készségek, a munka követelményeiről és a munka-élet-egyensúlyról szerzett tudás.
Hasznos kérdések	Mi a legfontosabb dolog, amit felismertem magammal kapcsolatban a tréning folyamán? Mi a legerősebb tulajdonságom? Mi motivál arra, hogy munkát keressek? Mi biztat arra, hogy sikeres legyek? Honnan szerzem a magabiztosságom? Mit tanultam a kötelességeimről? Mit tanultam a szakmai imázsról és a bemutatkozástól? Hogyan fejlesztettem a szakmai kommunikációm? Mi volt a legizgalmasabb pillanata annak, amikor csapatban dolgoztam a többiekkel? Hogyan éreztem magam a csoportbeszélgetések alatt? Hogyan éreztem magam az egyéni feladatok közben?
Javasolt tartalom	Amennyiben elérhető: Személyes Napló a tréningnapok végén leírt értékelésekkel.
Handout-ok	N/A
Vizuális anyagok	N/A
Kellékek	Tablet Laptop

<p>Kellékek</p>	<p>Asztali számítógép Okostelefon Internet kapcsolat Projektor</p>
<p>Értékelés</p>	<p>Amennyiben a résztvevők a tréning hatására fel tudnak mutatni pozitív eredményeket és vissza tudnak nyúlni a különböző foglalkozások alatt megszerzett tudáshoz, az azt bizonyítja, hogy hasznos tapasztalatokkal gazdagodtak.</p>

5. modul

Célok és követelmények

Tréning célja: Az 5. modul célja, hogy az előtte lévő modulok tudásanyagát áthelyezze a gyakorlatba. A résztvevők elsőkézből tapasztalhatják meg, mit jelent egy projektet vállalkozói módon elkészíteni.

Fontos, hogy a résztvevők maguk válasszanak egy projektet. Ne egy előre meghatározott projektet kapjanak, hiszen a vállalkozók sem az alapján dolgoznak. A tréner viszont adhat nekik ötleteket, tehet javaslatokat (lásd: következő oldalak lejjebb).

Tréning eredménye: A többi modultól eltérően, az 5. modul eredményét nem lehet megjósolni. Bármilyen lehetséges és minden, ami történik, esélyt ad egy újabb lecke megtanulására. A tréner feladata, hogy moderálja a folyamatot és segítse a résztvevőket kiértékelni, hogy mi és miért történik éppen.

Tréning csoport mérete: 5-20 résztvevő. A csoport kisebb létszámú alcsoportokra osztható úgy, hogy mindegyik csoport külön projekten dolgozik. Ebben az esetben szükséges lehet, hogy egynél több tréner/segítő legyen a résztvevőkkel.

Szükséges audiovizuális felszerelés: A projekttől függően változik a szükséges kellékek listája is. A tréner próbáljon meg minden lehetséges forrást biztosítani a résztvevők számára (ésszerű kereteken belül).

Kellékek a helyiségben: A projektcsoportoknak nem szükséges a tanteremben dolgozniuk. Bármilyen helyet választhatnak, ahol kényelmesen tudnak dolgozni.

Lehetséges projektötletek

Találkozás vezetőkkel, hivatalnokokkal

1. Egy munkaadóval/vállalkozóval, hogy megbeszéljék, milyen elvárásai vannak azok felé a jelöltek felé, akik állásra jelentkeznek a céghez.

2. Egy munkaadóval/vállalkozóval, hogy megbeszéljék, milyen elvárásai vannak a munkaadó felé az állásra jelentkezőknek.
3. A Munkaügyi Hivatal egy képviselőjével, aki megosztja a résztvevőkkel, hogyan találkozik a Hivatal a munkaadókkal és munkanélküliekkel, milyen lehetőségeket kínál az állam a munkát kereső fiataloknak stb.
4. Egy munkaközvetítő ügynökség dolgozójával, akik ideiglenes pozíciók betöltésére alkalmas embereket keresnek.
5. Olyan szervezetek képviselőivel vagy olyan magánemberekkel, akik jártasak állásinterjúk levezetésében.
6. Állatorvostudományi egyetemek dékánjaival.
7. A város polgármesterével vagy a helyi önkormányzat vezetőjével.

Csoportos foglalkozások

8. Osszátok meg a tréningnapokon történő önreflexiókat (önértékelés), mi volt hasznos, mi volt nehezen érthető, min lehetne fejleszteni. Készítsetek jelentést az ENTRE-YOU alapítóinak.
9. Ötleteljetez, készítsetek terveket arra vonatkozóan, hogyan alakítson ki a csoport olyan kapcsolati hálót a tagjai között, ami a tréning végével is megmarad (a résztvevők a jövőben is tartják a kapcsolatot és kölcsönösen segítik egymást).
10. Nézzétek vissza az egyéni feladatlapokat és célokat: álláskeresés, tudáskörök, készségek, hozzáállás stb. (menjetez végig a továbbfejlesztendő témákon).
11. Alakítsatok önsegítő csoportokat a projekt végén.
12. Az ENTRE-YOU kurzus sikeres elvégzését megünneplő esemény tervezése. Munkamegosztás, szponzorok keresése és napirend felállítása a napközbeni/délutáni/esti programokra.

Találkozás emberekkel

13. Keressetez a településen hátrányos helyzetű csoportokat. Találjatek ki egy rövid projektet arra, hogyan segíthetnétez nekik egyénileg vagy csoportosan.
14. Próbáljatek felvenni a kapcsolatot egy helyi híres/sikeres emberrel és kérjetez meg arra, hogy válaszoljon pár általatek gyártott érdekes kérdésre a z életükkel és sikereikkel kapcsolatban (Facebook-on, Twitter-en, e-mailben vagy telefonon). Írjatek róla egy rövid cikket, beszámolót vagy vegyetez fel az interjút (hanganyag/videó) és tegyetez fel a Youtube-ra.

III. rész: Az ENTRE-YOU további tanítási szempontjai

Az egyéni tanulásról (önképzés)

Az egyéni tanulás az ENTRE YOU olyan része, mely igazi kihívást jelenthet a trénereknek. A célcsoport tagjai különböző hátrányos helyzetű csoportokból származó fiatalok közül kerülnek ki (köztük az iskolát korán elhagyók/iskolából kiesők). A résztvevők várhatóan olyan személyek, akik passzívan állnak hozzá a munkához, a munkakereséshez, saját egyéni tanulásukhoz és előmenetelükhöz. Valószínűsíthető, hogy sok nehézség és félreértés lép majd fel egyéni tanulási folyamatukban, problémáik lehetnek a motivációval, illetve a fejlődési célok kitűzésével és elérésével.

Az egyéni tanulás kihívásai

- A trénernek készülnie kell fel, hogy kreatív alternatívákra lesz szükségük, hogy átörjék a csoport passzivitását,
- Le kell győzniük a résztvevők éretlenségét, hiszen ők nincsenek hozzászokva a tanulásra. A fent kiemelt pontok miatt fontos, hogy azok az intézményeknek, akik részt vesznek az ENTRE-YOU programban, igazolniuk kell majd két fontos tényezőt a projekt "egyéni tanulási" részéhez
- Elérhető, közelben lakó, támogató facilitátorok legyenek jelen a csoport életében, akik segítik az egyéni tanulásra kapcsolódó foglalkozásokat és megszervezik azt a közös tanulási helyszínt, ahol a résztvevők találkozhatnak, megoszthatják egymással az egyéni tanulásra kapcsolatos gondolataikat és együtt haladhatnak

Az egyéni tanulási foglalkozások céljai

- A. Változást elérni a résztvevők tanulásra való hozzáállásában és készségeiben
- az előben megtartott, vezetett tréningtől kezdve, a közelben vagy lokálisan szervezett támogatott tanulási környezet kialakításán át a résztvevők további tanulásra való támogatását célzó programok szervezéséig;
 - a strukturált tanulásról a kevésbé strukturált tanulási módokig és feladatokig.
- B. Készségek elsajátítása
- Tanulás konkrét példák útján, a valódi életben megélt helyzetekből, a többi csoporttag személyes élményeiből,

- Kapcsolatok kiépítése a csoporton belül, egy bizalmas "tanulópajtás" találása a tanulási folyamat támogatására,
- Kapcsolati háló kialakítása a résztvevők között – barátságok, tudás- és információmegosztás, egymás segítése.

A tréner feladatai

- Tisztában lenni a csoporttagok szükségleteivel, hozzáállásával és motivációjával.
- Vitára ösztönző példákat hozni, közös pontokat találni és közös nevezőre jutni a résztvevőkkel a csoportos beszélgetések alkalmával.
- Megfelelő ütemezést bevezetni, hogy a résztvevők eljussanak a vezetett tréneri tanulástól az önállóbb tanulás felé.
- Megtalálni az egyensúlyt az egyéni tanulási tapasztalatok gyűjtése és a csoportos, közösségi érzés kialakítása között (pl. a programban feltüntetett feladatoktól eltérő egyéni tanulóhoz kapcsolódó foglalkozás tartása közösségi térben).
- Megérteni, hogy a tanulás megtanulása egy lépés a vállalkozói gondolkodás elérése felé.

Az ENTRE-YOU program eredményesnek tekinthető, amennyiben a tréner a kapcsolódó anyagok segítségével eléri, hogy a résztvevők a képzés végén:

- képesek lesznek önállóan tanulni,
- tudják, hogyan kell tanulni,
- van egy bizalmas „tanulópajtásuk”,
- büszkéek elért eredményeikre és felismerik, hogyan profitáltak a kurzusból,
- rájönnek, hogy a tanulás szórakoztató is tud lenni,
- készek tervezni és egyedül megtenni a következő lépéseket, valamint képesek megfelelő támogatást keresni.

Eszközök egyéni tanulóhoz

1. Egy tanulócsomag

- Ütemterv/órarend
- Feladatok listája
- Internetelérhetőség, melyhez biztosított egy egyéni tanulást segítő tréninganyag, illetve egy egyéni munkateret biztosító helyiség vagy terem (működő internettel rendelkező számítógépekkel).

2. Kontaktlista nevekkel, e-mail címekkel és telefonszámokkal (tartalmazza: a tréner, a tréningen előadó/részt vevő egyéb facilitátor, valamint az összes résztvevő elérhetőségét).

3. Etikai Kódex a résztvevőknek

Az Etikai Kódex a kezdetektől segít felkészülni a résztvevőknek arra, hogy követniük kell általános, a tréning foglalkozásaira vonatkozó és a csoport egészéhez kapcsolódó egyéni viselkedési szabályokat.

Az Etikai Kódex például a következőket tartalmazza:

A programban való részvétel szabályokhoz és előírásokhoz kötött (a képzésről való hiányzás következményei, konfliktuskezelés, a csoport diverzitásának elfogadása, mindenki egyenlő jogaokkal rendelkezik és mindenki egyenlő bánásmódban részesül stb.)

4. A Tanulási Napló /vagy Tanulási Tábla/.

Az egyéni tanulási csomag utolsó elemének célja, hogy a tanuló saját (a tréning 5 moduljához kapcsolódó) tanulási értékelését számon tartsa. A Napló minden értékelő része az adott modul anyagára vonatkozik, a résztvevők leírják az ezekkel és a többi csoporttaggal kapcsolatos észrevételeiket.

A Tanulási Napló strukturáltabb lehet az első 2 modul után, majd kevésbé strukturált a következő részeknél.

Értékelés

1. A programot kifejlesztő intézmény

- képzett, szakértő trénerek és értékelő személyek
- az intézmény ösztönzi a trénereket arra, hogy értékes véleményükkel hozzájáruljanak a tréning értékeléséhez olyan sztenderdek és kritériumok alapján, melyek segítségével minden résztvevő fél szakmai tanulási és fejlődési lehetőséget kap a jövőre nézve.
- támogatás biztosítása a trénerek számára
- az értékelést hasznos visszajelzés követi, ami elősegíti a tréner céljainak és szükségleteinek megfelelő szakmai fejlődési lehetőségeket (beleértve a formális ta-

nulási lehetőségeket, trénerársak együttműködését és megfigyeléseit, valamint coaching-ot).

- vezetési struktúra, mely lehetővé teszi, hogy csapata hozzon döntést/ítélkezzen
- Az értékelő személyek jól informáltak és jól értenek az adott értékelési rendszerhez, tudják, hogyan kell építő jellegű visszajelzést adni, valamint hogyan támogatassák a trénerek folyamatos fejlődését.
- források a létrehozott rendszer fenntartására és monitorozására

2. Az ENTRE-YOU program maga

- Formális értékelés: tartalom, trénerek, anyagok, kellékek, munkakörnyezet, időtartam, módszertan egységes kérdőív alapján.
- A résztvevők informális értékelése: visszajelzés adása minden tréningnap végén, majd összegző visszajelzés a tréning befejezése után.
- A tréning fejlesztése/javítása a résztvevők, trénerek és az intézmény értékelése és visszajelzései alapján.

3. Trénerek

Az értékelés alatt a trénerek feladatai a következők:

- a résztvevők értékelése
- a program értékelése
- a programot megvalósító intézmény értékelése

A trénerek értékelésének a résztvevőkkel, a tanítási folyamattal és az eredményekkel kapcsolatos információkat kell tartalmaznia. Az értékelő személy javaslatokat tesz arra, hogyan értékelhetők az eredmények, olyan tényezők figyelembevételével, mint:

1. Tréner megfigyelései és véleménye

- A résztvevők eredményeinek értékelése saját/tréneri benyomás alapján.
- A tréner elmondja, melyek azok a területek, ahol erősebbek és ahol gyengébbek a résztvevők a kitűzött célok tekintetében (előértékelés).
- A tréner elmondja, melyek azok a területek, ahol a résztvevők visszaestek, ugyanazon a szinten maradtak vagy a vártnál többet fejlődtek (közép-, végértékelés).

2. Értékelő beszélgetés a résztvevőkkel

- Jelentések, fájlok a résztvevők korábbi tanulási tapasztalatairól, teljesítményéről, amik a fejlődésüket mutatják ("diák eredmény terv" vagy or "tanulási napló").
- Hogyan használják majd a résztvevők a most szerzett eredményeket további tanulásra (pl. cél kitűzése, értékelés, tanulmány írása, projektek, kiállítás/bemutató vagy portfóliók által, melyekhez alkalmazhatják azokat a készségeket, amit itt sajátítottak el – tervezés, kutatás, átdolgozás).
- Milyen konkrét dolgokat lehet tenni olyan egyedi esetekben, amikor a résztvevő egyáltalán nem mutatja a fejlődés jeleit, nem közelít a tanulási célok felé vagy meghaladja a kitűzött célokat?

A tréneri értékelő rendszerek nem csak értékelő eszközöknek és folyamatoknak tekintendők, hanem olyan stratégiarendszereknek is, melyek iskolai feltételek mellett is működőképesek és szükségesek a folyamatos tanulás és fejlődés ösztönzésére.

4. Résztvevők/diákok

Az értékelés alatt a résztvevők feladatai a következők:

- önértékelés
- a tréner(ek) értékelése
- a program értékelése
- a programot megvalósító intézmény értékelése

A résztvevők kétféleképpen készíthetik el az értékelést:

- Formális értékelés: egységes kérdőív segítségével.
- Informális értékelés: Tanulási Naplók segítségével, visszajelzés adása a kurzus alatt, visszajelzés adása a kurzus vége után (Munkaügyi Hivatal, Facebook, Instagram, LinedIn stb.)

A "siker" definíciója az ENTRE-YOU programban

- Gondolkodás megváltoztatása
- Magabiztosság szerzése
- Saját magam és céljaim jobb megértése
- Írott önéletrajz
- Végül: munkaszerzés.

Helyes tréneri gondolkodás

1. A tréner a tanulási folyamat facilitátora (megkönnyítője). Tisztában kell lennie az üzleti vezetés (business management) alapjaival ahhoz, hogy át tudja adni a megfelelő tudást a résztvevőinek.
2. Az ENTRE-YOU célja nem az, hogy a résztvevők magoljanak és kívülről tudjanak mindent. A cél, hogy megértsék a fontos folyamatokat és a fogalmakat, majd ezáltal sajátítsák el a tudást.
3. Kérdezd meg magadtól: Hogyan magyaráznám el egy 10 évesnek?
 - Használj egyszerűen érthető nyelvezetet.
 - Kerüld a bonyolult, nem szükséges szakszavakat.
 - Használj a résztvevők életében is fellelhető példákat.
4. Mindig a résztvevők érdekeit tartsd szem előtt. Ne hangsúlyozd túl azokat a témákat, amik szerinted a legjobbak vagy legfontosabbak. Adj esélyt a résztvevőidnek, hogy eldöntsék, ők mit tartanak fontosnak az anyagból.
5. Tanítsd meg a résztvevőket tanulni. Mutasd meg nekik, hogyan érdemes jegyzetelni. Engedd nekik, hogy egymást is tanítsák és tanuljanak egymás tapasztalataiból és történeteiből.
6. Kezeld veled egyenrangúan a résztvevőket. Tiszteld az értékeiket, motiváld őket és próbáld szórakoztató módon tanítani!
7. A résztvevőknek meg kell tanulniuk önállóan tanulni a képzésen kívül is. Bátorítsd őket, hogy nyugodtan keressenek több anyagot azokról a témákról, amik érdeklik őket.
8. Ne adj több információt, mint amennyi szükséges – kivéve, ha a résztvevők kérnek rá.
9. Használd a médiát, ahogy csak tudod. Az interneten sok hasznos video található a tréninganyag majdnem összes részéhez kapcsolódóan. Légy kreatív!
10. Segítsd a résztvevők csapatmunkáját. Támogasd őket a közös munkában, hogy képesek legyenek együttműködni és biztasd őket (erősítsd az önbizalmukat).

Hogyan segítsük a résztvevőket a tanulásban

A Tanulási Naplóval kapcsolatok tippek

- A csoporttól függően használj egyéni vagy közös Tanulási Naplót
- Az egyéni Tanulási Napló lehet papír alapon kiosztva, a közös Tanulási Naplót pedig létrehozhatjátok egy közösségi felületen (Facebook, Google+, stb.).
- Ha a csoportnak nehézséget okoz a Tanulási Napló kitöltése vagy a résztvevők nagyon passzívak, a tréner előzetesen beleírhatja az adott nap moduljainak vázlatpontjait a Tanulási Naplóba és megkérheti a résztvevőket, hogy kommentálják a megadott pontokat.
- Amennyiben a Tanulási Naplót csoportosan készítitek, megkérheted a résztvevőket, hogy posztoljanak legalább 1 kommentet/nap/modul/foglalkozás. A Tanulási Naplóba való posztolásért járhat jutalom (pl.: gyűjthetnek jelvényeket, ha posztoltak). A résztvevők megszavazhatják, kié volt a legjobb poszt a csoportban.

Tippek azzal kapcsolatban, hogy tegyük könnyebbé a tanulás folyamatát a résztvevők számára

- Mutass példákat, használj vizuális anyagot: videók, képek, prezentációk
- Készítsd elő a tanulást: kérdezz, beszélj sokat, majd hagyd, hogy a résztvevők önállóan dolgozzanak, viszont mindig állj rendelkezésükre, ha segísre van szükségük
- Először hagyd, hogy a tudás leülepedjen, utána alkalmazzatok a gyakorlatban
- Brainstorming-oljatok, majd a résztvevők ötleteit építsétek be a tudásanyagba
- Részesítsd előnyben a dolgok gyakorlati megközelítését (csinálva tanulás)
- Hagyj időt arra, hogy minden egyes lépést és ötletet átbeszéljete
- Provokáld ki, hogy hibázzanak, majd használd a hibákat a tudás erősítésére. Mutasd meg a résztvevőknek, hogy a hibák ugyanúgy hozzájárulhatnak a sikerhez, mint egy alapvetően jó/helyes ötlet; értesd meg velük, hogy rendben van, ha hibáznak, hiszen ebből tanulnak majd.
- Hozz létre egy nyugodt légkört, nyomás és feszültségek nélkül (inkább használj önértékelő módszereket, mint számszerűen mérhető értékelést – pl. teszt, vizsga)
- Néhány foglalkozást tegyél át a tantermen kívülre (park, múzeum stb.)
- Jutalmazással motiváld a résztvevőket, ne büntetéssel fenyeget
- Ünnepeljétek meg, hogy mindenki sikeresen elvégezte a tréninget

Tedd és ne tedd!

TEDD	NE TEDD
<ul style="list-style-type: none"> • gyakorolj, cselekedj • engedd, hogy résztvevőid saját ötletekkel álljanak elő • jutalmaz • alakíts ki egy nyugodt környezetet • ünnepelj 	<ul style="list-style-type: none"> • ne vonatkoztasd el a témát • ne erőltess a saját ötleteidet • ne büntess • ne helyezz nyomást a résztvevőkre

Tippek a videóanyagokhoz

- Vetíts rövid videókat (maximum 5 perc hosszúakat).
- A szórakoztató, vices videók jobban lekötik a figyelmet.
- Nyugodtan használj provokáló sokkoló videókat (ésszerűen).
- A résztvevők tudjanak valamilyen szinten azonosulni a videóban látottakkal, pl. felismernek benne olyan dolgokat, amiket rá tudnak vetíteni a saját életükre.
- A videónak legyen "mögöttes tartalma", de ne túl sok (max. 3).
- A nyelvezete (és nyelve) legyen érthető és megfelelő.
- Lejátszás előtt mindig ellenőrizd, hogy a videó és a hangtechnika működik.
- Oszd meg a videókat más trénerekkel, működjetekek együtt!

Az ENTRE-YOU tanulási felületének használata

Az összes tréninganyag elérhető az ENTRE-YOU online tanulási felületén, amit a következő linken tudtok megnyitni: <http://entreyou.eu/courses/english> (angol verzió).

A felület használata nagyon egyszerű. 3 szintet kínál:

- 1. szint: Kurzus = Az ENTRE-YOU Kurzus
- 2. szint: Leckék = Az ENTRE-YOU Modulok 1-től 4-ig
- 3. szint: Témák = Az ENTRE-YOU feladatai, foglalkozásai, handout-ok stb.

A fájlokra kattintva minden anyag megnyitható és letölthető.

Screenshot: 1. szint: Az ENTRE-YOU kurzus tartalma

Course Content		Expand All Collapse All
Lessons		Status
1	ENTRE YOU Module 1	<input checked="" type="checkbox"/>
2	ENTRE YOU Module 2	<input checked="" type="checkbox"/>
3	ENTRE YOU Module 3	<input checked="" type="checkbox"/>
4	ENTRE YOU Module 4	<input checked="" type="checkbox"/>

Screenshot: Az ENTRE-YOU 1. moduljába tartozó leckék

Lesson Topics
<input type="radio"/> In Class: It's Going To Be A Good Course!
<input type="radio"/> In Class: Personal Profile Template
<input type="radio"/> In Class: What Does Work Mean To Me?
<input type="radio"/> Self Study: Goal Formulation
<input type="radio"/> Self Study: Situation Analysis
<input checked="" type="radio"/> Self Study: The Wishes Exercise

Screenshot: Egy feladat részletes bemutatása

Self Study: The Wishes Exercise

By admin on March 30, 2016 / Edit

Topic Progress: 

[← Back to Lesson](#)

When starting self-reflection it is useful to open the mind by creatively thinking about wishes you have related to your professional career.

Download: [m1_05_a10_handout_wishes-exercise](#)



www.entreyou.eu
www.facebook.com/entreyou/



A projekt az Európai Unió támogatásával valósul meg