



Merre induljak? – Mini karrier tréning



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
KÖZGAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR



Dr. Balogh Gábor, adjunktus

2021.04.29.



Bevezetés

- „Az emberek nem lusták. Egyszerűen csak szegényes céljaik vannak - olyan célok, amelyek nem inspirálják őket.” (Anthony Robbins)
- „Az életben nem az jelenti a tragédiát, ha nem érted el a célodat, hanem az, ha nincsenek céljaid.” (Benjamin E. Mays)
- „Ha valaki nem tudja, melyik kikötőbe tart, minden szél jó neki.” (Seneca)
- Jan Torrisi-Mokwa kutatása:
 - Az emberek **16%**-ának vannak céljaik
 - **4%** írja le ezeket a célokat
 - **1%** írja és vizsgálja felül rendszeresen a céljait





Még egy idézet...

- „1953-ban a Yale Egyetem végzett egy felmérést a frissen diplomázottak körében. Eszerint 3%-uk rendelkezett konkrét célokkal, és húsz év múlva ennek a 3%-nak nagyobb összjövedelme volt, mint a másik 97%-nak. A tanulság tehát az, hogy elméletileg nagyon könnyű célokat kijelölni, mégis kevesen csinálják.” (Jay Rifenbary: No Excuse! Possibility Press, 2007.)





Kérdések és tippek bevezetésképpen

- Ti hogyan tűznétek ki célokat? Mire figyelnétek? Milyen szempontokat vennétek figyelembe? Milyen újévi fogadalmaid voltak? Teljesültek?
- Tippek:
 - Nem kell eget rengetőnek lennie. Pozitív megfogalmazás legyen!
 - Ne tűzz ki túl sok célt: 4-7 cél bőven elegendő (függ az egyes célok bonyolultságától is)
 - Célok típusai:
 - Életcél: 10 évtől életed végéig tarthat. Képzeld el jövőbeni önmagad. Kivé szeretnél válni? Mit ért el a jövőbeni önmagad? Érdemes 5 évente újrafogalmazni, mert változik életünk során
 - Hosszú távú célok: 5-10 év. Sokszor alábecsüljük, mit érhetünk el.
 - Középtávú célok: 1-6 hónap vagy néhány év. Részcélok.
 - Rövidtávú (lépcsőfok) célok: összekötő célok, elérhetővé teszik a hosszabb távú célokat
 - Probléma, ha túl kevés a cél (pl. nem tűzöl ki kapcsolati vagy szabadidő célt, munkamániás leszel) Fontos: csak rajtad múljon a cél elérése!
 - Legyen SMART célod! Tervezd meg (Excel határidőt lépésről lépésre, mérföldkövek). A lényeg, hogy minél konkrétabb lépésekből álljon
 - Ellenőrizd a megvalósulást! Alakíts ki szokásokat, amelyek támogatnak a céljaid⁴ elérésében. Jutalmazd meg magad az elért eredményekért!





SMART

A SMART annak az 5 szempontnak a rövidítése, ami a jól meghatározott célokat jellemzi:

- **Specific** - **vagyis konkrét.** Mi a célod? Elég egyértelmű, hogy mit szeretnél elérni, vagy túl általános?
- **Measurable** - **vagyis mérhető.** Hogyan tudod mérni a haladásodat?
- **Attainable**- **vagyis elérhető.** Megvalósítható a cél?
- **Relevant** - **vagyis releváns.** Megéri befektetni időt és energiát a célod elérésébe? Összhangban van ez a cél a többi céloddal?
- **Time** - **vagyis időhöz kötött.** Mikorra szeretnéd elérni a célod?

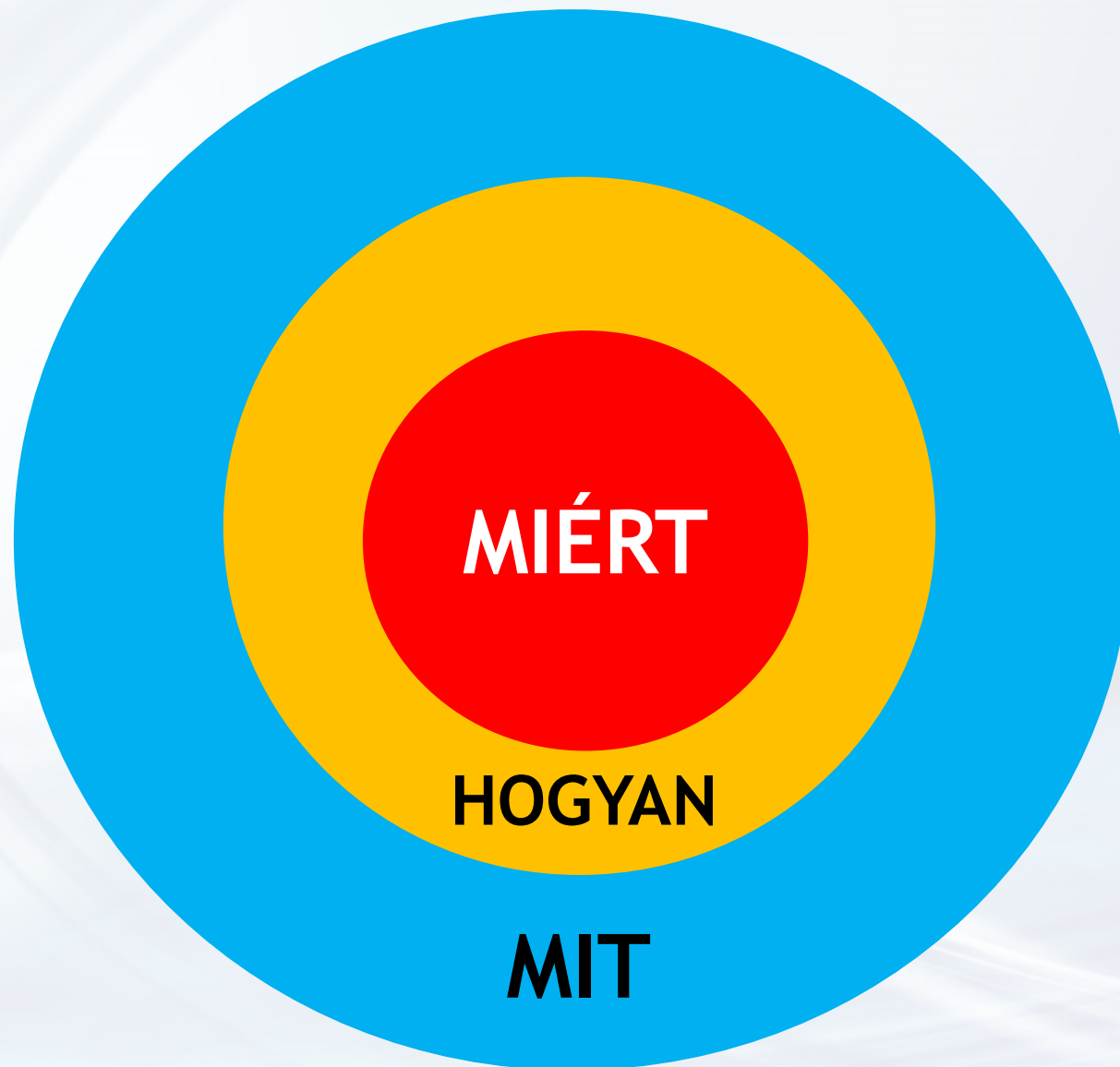
Példa:

- nem elég pontos cél, hogy több pénzt szeretnél félretenni.
- SMART: A következő 10 évben évi 1 millió forintot szeretnék félretenni.





Találd meg a MIÉRTedet!





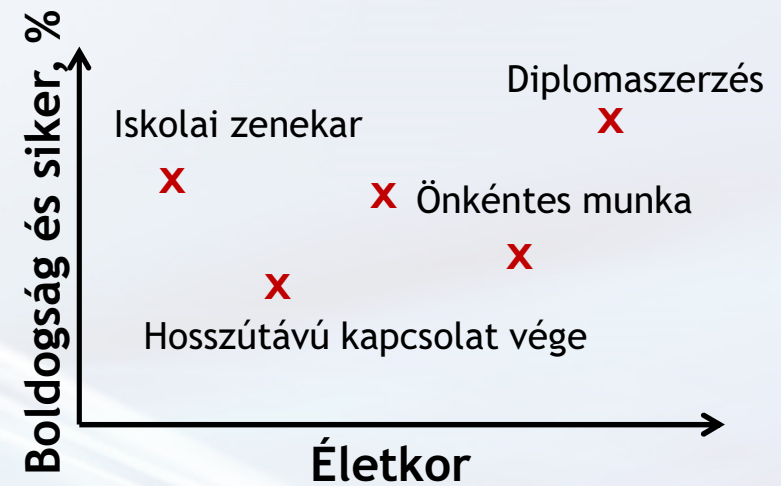
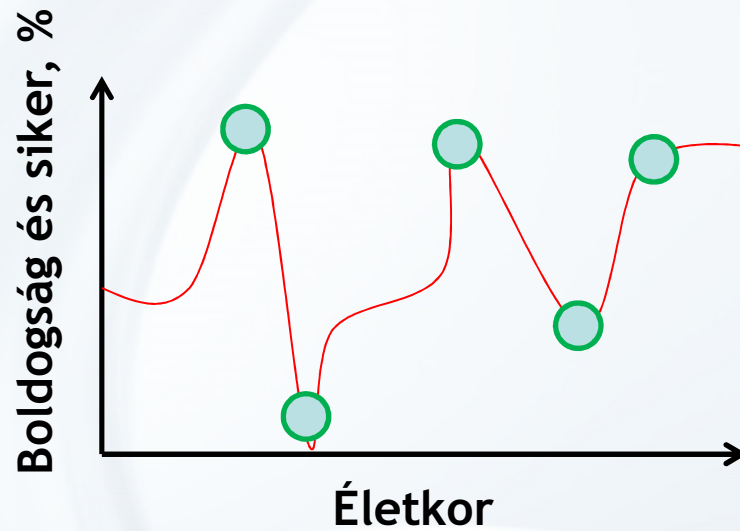
Mit jelent számunkra a karriersiker?

Életkerék - Célok életünk különböző területein





Feladat - Az otthon átgondolt sikerek alapján rajzolja fel sikergörbéjét vagy jelölje a sikereit pontszerűen!





Kutatási eredmények

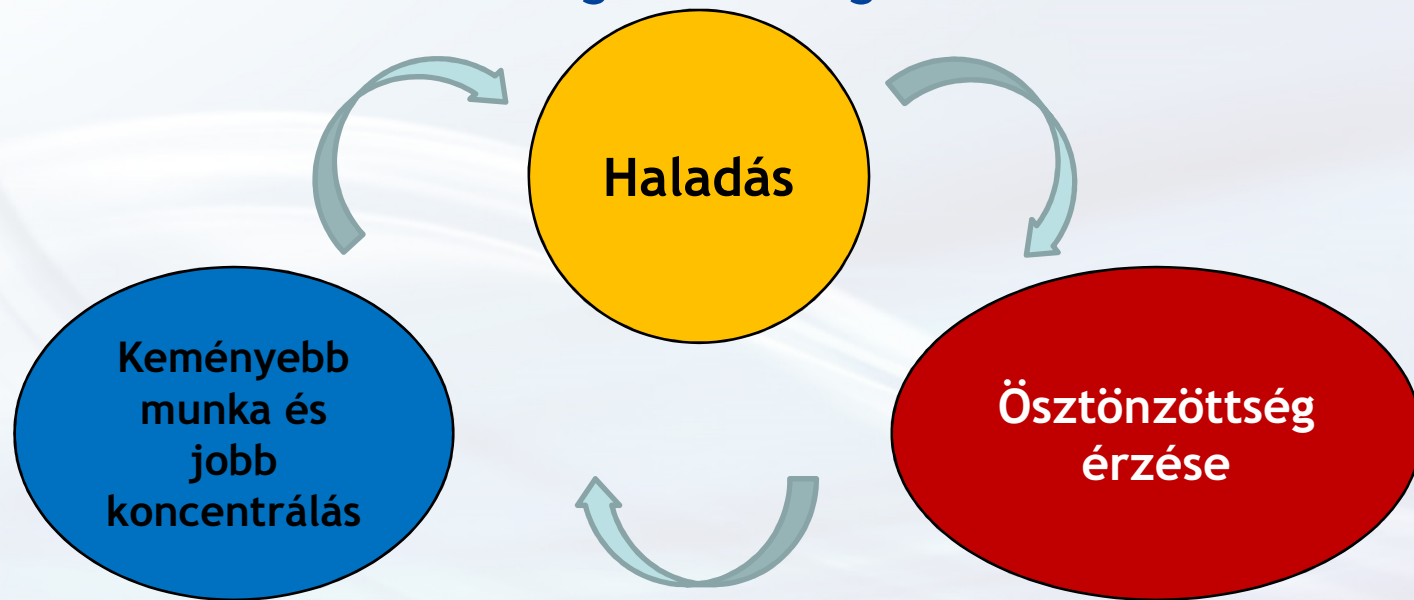
- Laura Nash és Howard Stevenson (Harvard Egyetem) szerint a tartós sikerhez életünk négy területén kell teljességre törekedni:
 - **Boldogság:** amikor végiggondoljuk az életünket, elégedettségek érzünk
 - **Teljesítmény:** ha felmérjük, hogy másokhoz képest mit értünk el, elég rózsás a helyzet
 - **Jelentőség:** úgy érezzük, hogy a számunkra fontos személyekre pozitív hatást gyakorolunk
 - **Szellemi hagyaték:** értékeink vagy eredményeink jobbra teszik az emberek jövőjét
- Mire érdemes figyelni? Önmagunkra, családunkra, munkánkra, közösségre.
- European Journal of Social Psychology: az emberek nagyobb valószínűséggel hajtanak végre egy tervet, ha konkrét. Írjuk le, mikor és hogyan fogunk valamit megvalósítani!
 - Akik csak elhatároztak valamit → sikerráta **35%**
 - Akik eldöntötték, mikor és hogyan fognak cselekedni → sikerráta **91%**





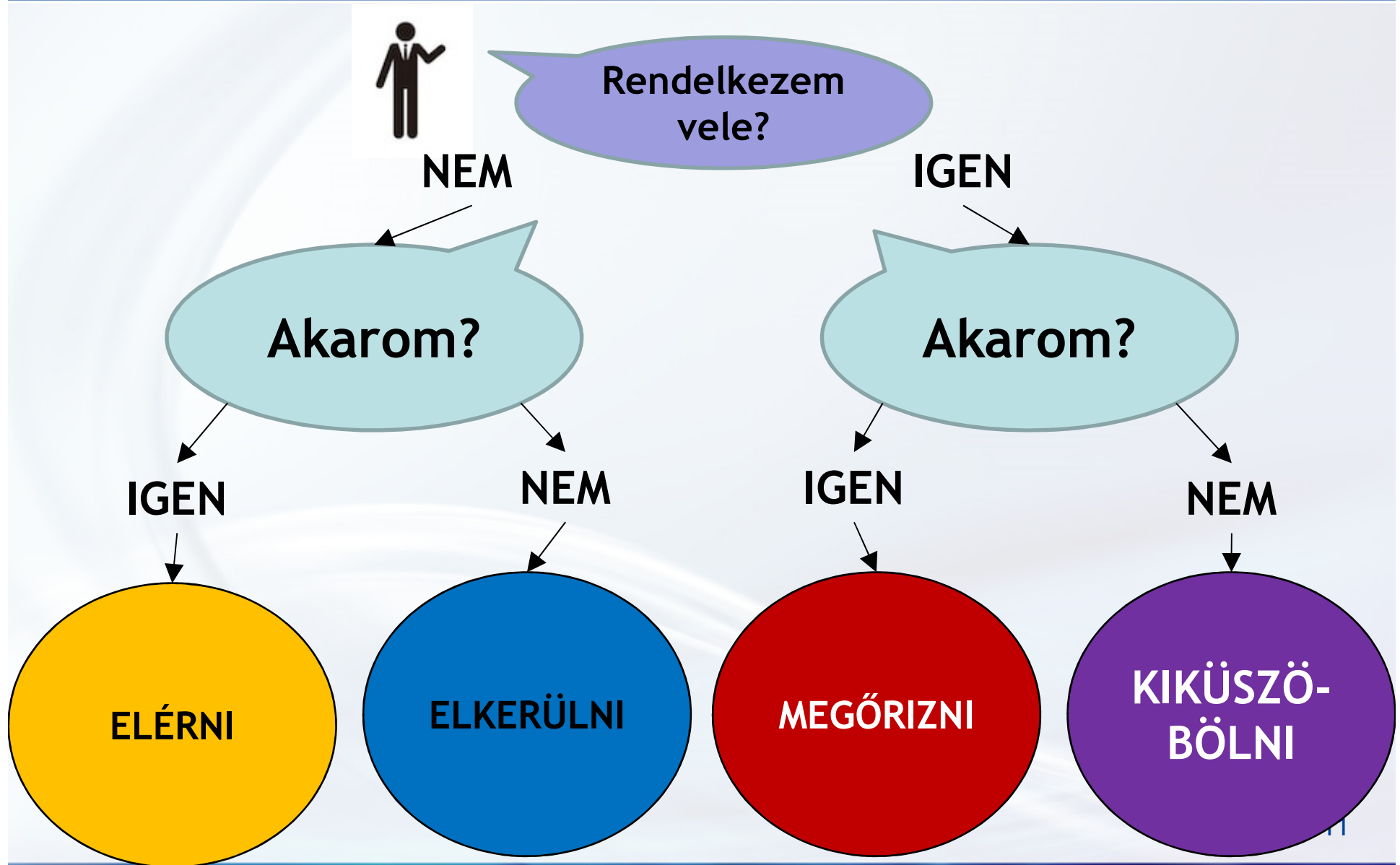
Apró lépések

- Folyamatosan összpontosítsunk a haladásra!
- Teresa Amabile: haladás elve → a pozitív élmények elkötelezettebbé, hatékonyabbá, kreatívabbá teszik az embereket.
- A legerősebb motiváció a haladás élménye
- Ez nem feltétlenül látványos: maga az érzés, hogy valami hasznosat csinálunk, jelentőségteljesnek érezzük
- Írjunk naplót az apró sikerekről is, elért eredményekről!
- Keressük a rokonszenves kollégák társaságát





Célok tisztázása





Merünk-e nagyobb célokat is kitűzni?

- Impoztor-szindróma: *ültünk már olyan szobában, amely tele volt sikeres emberekkel, mi pedig ezt gondoltuk: „nem vagyok közéjük való, hamarosan rá fognak jönni, és akkor mi lesz velem?” Ha igen, akkor tudnunk kell, messze nem vagyunk egyedül.*
- Mennyire értünk egyet a lenti állításokkal? Minél inkább, annál valószínűbb, hogy hajlamosak vagyunk az impoztor-szindrómára. Megnyugtató azonban, hogy még a legsikeresebb emberek is sokszor ugyanígy éreznek:
 1. Csodálom az embereket, akik elérték, amire magam is törekszem, de nem hiszem, hogy közéjük tartoznék
 2. Úgy érzem, számos sikerem csak a szerencsén múlt
 3. Ostobának érzem magam, amikor leírom az eredményeim
 4. Amikor kollégáimmal vagyok együtt, hajlamos vagyok úgy érezni, hogy jobban megérdemlik a pozícióikat, mint én
 5. Aggódom, hogy mások rájönnek, milyen keveset tudok
 6. Amikor megdicsérnek, úgy érzem, büntetlenül megúsztam valamit
 7. Nem tudom elhinni, hogy sikerem tartós lesz
 8. Úgy érzem, hogy sikereim nem bizonyítanak semmit





Vizualizáció (munkakörnyezet, szervezet)

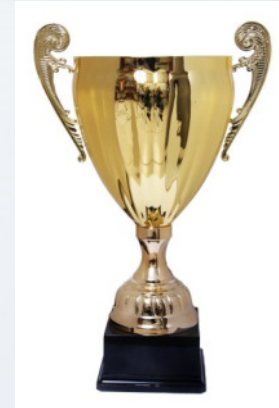
- Vizualizálja az ideális munkát, munkahelyet, milyennek képzele? Írja le vagy szimbolizálva rajzolja le, és elemezze! A következő szempontok segíthetnek ebben:
 - Mi az a helyszín, ahol a legszívesebben dolgozik?
 - Mennyire fontos az önállóság, és mennyire fontos a csoporthoz tartozás?
 - Mi az az értékrend, amelyben szívesen és hatékonyan tud működni?
 - Milyen elismerési lehetőségek fontosak az Ön számára?
 - Mennyire fontos az anyagi biztonság?
 - Milyen pénzügyi céljai vannak?
 - Mennyi időt fordít ideálisan a munkára?
 - És mennyit az utazásra?
 - Mennyire fontos a rugalmas munkavégzés lehetősége?



DE! Fontos különbséget is tenni a vizualizációban!

- **Fantázia:**

- Elképzeljük a végeredményt
- Mentális kép: „Sikeres sportoló vagyok.”
- Élvezzük a pozitív érzéseket.
- Úgy érezzük, hogy elértünk valamit.
- Valós esemény: „esik az eső. Ma vajon eddzek?”
- Eredmény: „Lehet, hogy elhalasztom. Végül is, ettől azért még nem vagyok rossz ember.”



- **Szimuláció:**

- Elképzeljük, hogyan jutunk el oda
- Mentális kép:
„Minden reggel futni fogok, akár esik, akár fúj.”
- Lefuttatjuk magunkban a várható kihívásokat.
- Felkészülünk a pillanatokra, amikor noszogatnunk kell magunkat.
- Valós eredmény: „Esik az eső. Ma vajon eddzek?”
- Eredmény: „Rendben, felkészültem az ilyen napokra is. Hol van a vízálló dzsekim?”





Kérdések, feladatok - Gondolja végig!

- Őszintén: hányszor sikerült valamit legalább hét napon át betartani? (újévi fogadalmak....) Egyszerű célokat kitűzni? Sikeres leszek. Boldog leszek. Sportos leszek.
- Szokott célokat megfogalmazni? Van olyan stratégiája, amelynek mentén célokat fogalmaz meg, majd nyomon követi azok elérését?
- Élvezi, amikor célokat kell megfogalmaznia, vagy inkább frusztrálja?
- Ha szokott célokat megfogalmazni, akkor mit gondol, ön jó ebben?
- És a megvalósításukban?
- Milyen célokat szokott megfogalmazni? Üzleti, karrier? Magánéleti? Kikapcsolódással kapcsolatos?
- Ha többségében igen → gratulálunk! A célkitűzés növeli a hatékonyságot, könnyebben gyűjtünk erőt, és haladunk, úgy érezzük, életünknek van értelme, a sorsunkat mi tartjuk kezünkben: érzés, hogy elértünk valamit, öröm, büszkeség. Könnyebben indul a nap, tudjuk, miért kelünk ki az ágyból.





Jegyezzen fel három célt!

- Egyet a karrier célkitűzéssel kapcsolatban
 - Egyet a magánélettel kapcsolatban
 - Egyet pedig önmagával kapcsolatban
-
- Mennyire pontosak az ön céljai? Hogyan lehetne átfogalmazni őket?
 - Írja le, mit szeretne fél év múlva?
 - Mit kell ehhez elérnie
 - 2 hónap múlva
 - 1 hónap múlva
 - 2 hét múlva
 - 1 hét múlva
 - ma?
 - Fogalmazza át reális, elérhető célokká!
 - Írja be ezeket a tennivalókat határidőnaplójába most!





Belső és külső célok

- **Belső célok:**

- hozzájárulnak a boldogsághoz, sikerességhez, értékesek, kielégítőek →
- azt csináljuk, amit szeretünk, fejlődünk, kiéljük a kreativitásunkat.

- **Külső célok:**

- nem értékesek számunkra, csak hozzásegítenek valamihez
- mások rólunk alkotott véleményével áll összefüggésben
- Pl.: gazdagság, hatalom, siker (milyen belső cél miatt szeretnénk gazdagok lenni?)

- Gyakorlat: képzelje el, hogy egy jótévője ad önnek 10 millió Ft-ot. Annyit köt csak ki, hogy kizárólag önmagára költheti. Mivel lepné meg magát ennyi pénzből? Írja fel!
- Ezek közül melyek azok, amelyek belső céljai elérésében segítik? Húzza alá!





Végcél, teljesítménycél

- **Végcél:** kis ráhatásunk van
 - Függ a versenytársaktól is
 - Pl. megnyerem a bajnokságot, piacvezetők szeretnénk lenni
- **Teljesítménycél** (személyes felelősség!)
 - Ezzel érhetjük el a végcélt
 - Csak arra fókuszáljunk, amire hatással vagyunk, ami rajtunk múlik
- Ne olimpiai bajnokok akarjunk lenni, hanem pl. előző teljesítményünket akarjuk javítani 5%-kal egy év alatt
 - Nagyobb az esély az elérésre
 - Könnyebben kötelezzük el magunkat
 - Kevésbé tudunk kifogásokat keresni, magyarázkodni





Használható tippek a sportpszichológiából

- Vizualizáció, imagináció, anticipáció
- Irreális célok elkerülése, helyette örömszerző tevékenységek, teljesítménynövelő gyakorlás
- Türelem az edzés során
- Távoli és közeli célokat is meg kell fogalmazni
- Akik konkrét célokat tűznek ki, növekszik a teljesítményük, motivációjuk → hegymászás hasonlat (már idáig elértem, látom a célt)
- Példa a szélsőséges célkitűzésekre:
 - Eredeti belső hangok (szorongás): „a versenyen nem fogok nyerni”
 - Kijavítva: „nyerni fogok” → biztos? Se te, se én nem tudom garantálni
 - Mire javítsuk ki?
 - „Küzdök tovább a legjobb tudásom szerint.”
 - „Az edzésen ki fogok hozni mindent magamból.”
 - „Fegyelmezett maradok, hogy előjöjjön a teljesítményem.”
 - → hatása: „már alig várom, hogy a pályára lépjek”





Miért nem tűznek ki célokat az emberek?

- Komolytalanok: kizárólag a tettek és cselekvések számítanak, nem a szavak.
- Nem vállalják életükért a felelősséget.
- Lelkük mélyén értéktelennek, sikerre méltatlannak tartják magukat.
- Nincsenek tudatában a célok fontosságának.
- Nem tudják, hogyan csinálják.
- Félnek az elutasítástól, bírálattól.
- Félnek a kudarctól (Thomas Edison)





Mi a szenvedélyed?

- Ha választhatnék egy ismerőst, akivel munkát cserélhetnék, akkor ... választanám mert...
- Mindig is érdekel, hogy milyen lehet ...-ként dolgozni. Tök érdekes, mert...
- Hogyha lenne elég tudásom és képzettségem hozzá, akkor biztos kipróbálnám a ... mert...
- Ha újra visszaülhetnék elsőként az iskolapadba, akkor biztosan ... tanulnék.
- A munkatársaim és barátaim mindig azt mondják, hogy milyen jó vagyok a ... -ban/ben, mert...
- Ha lenne rá lehetőségem, biztos több... csinálnék...
- Ha lenne egy szabad szombatom, hogy dolgozzak valamin, akkor biztosan....

Keress kihívásokat, támogató környezetet, tanulj, képezd magad, váltsd valóra az álmod!





Kérdések önmagadhoz

- Ha soha többé nem kellene a pénz miatt aggódnod, mit csinálnál?
- Azt csinálom, amit 100%-ig szeretek?
- Kinek az életét élem?
- Mit csinálnék, ha tudnám, hogy nem tudok elbukni?
- Mit szeretek magamban?
- Mitől félek?
- Mit tesz büszkévé? (öröm, ünneplés)
- Mit tanultam ma? (akár kudarcból is)
- Kinek a napját tettem ma boldogabbá? Dicsértem meg ma valakit? Mosolyogtam valakire?
- Miért vagyok hálás? Kinek vagyok hálás?
- Mire várok?





12 lépés a célkitűzéshez

1. Vágy.
2. Hit.
3. Írjuk le!
4. Vegyük sorra, milyen előnyeink származhatnak abból, ha elérjük céljainkat!
5. Elemezzük a kezdő pontot!
6. Tűzzünk ki határidőt!
7. Azonosítsuk a nehézségeket, melyek az utunkban állnak!
8. Derítsük ki, milyen további információra van szükségünk!
9. Vegyük sorra, kiknek az együttműködésére lesz szükségünk!
10. Készítsünk tervet!
11. Vizualizálás!
12. Állhatatosság.





A célkitűzés alapelvei

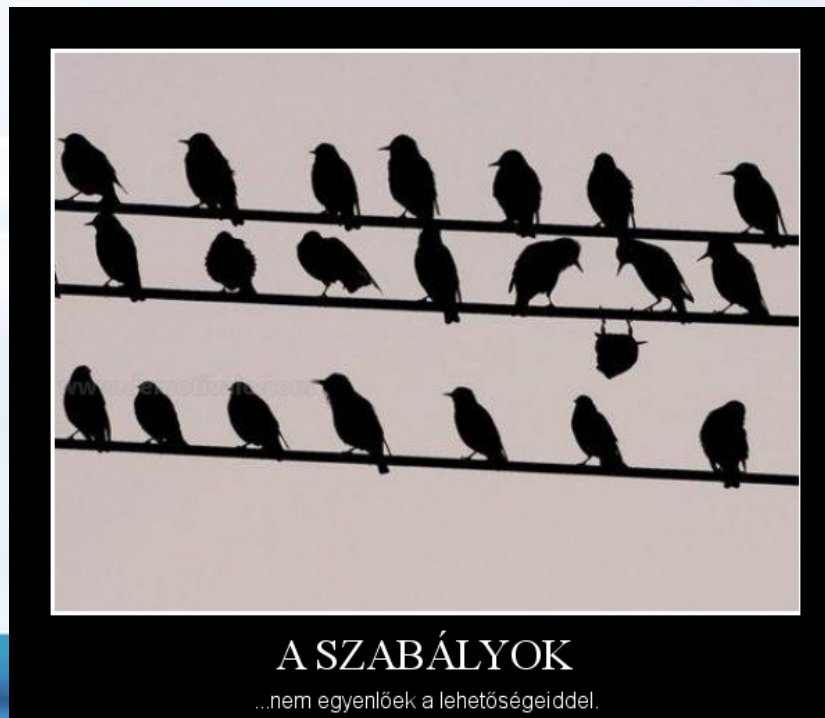
- Értékeknek való megfelelés elve (kongruencia)
- Kiválósági területek
- Gyémántmező koncepciója
- Egyensúly
- Életünk küldetése, fő célja





A célkitűzés szabályai

- A különböző céloknak összhangban kell lenni
- Kihívást kell jelenteniük
- Kézzelfogható és nem kézzelfogható céloknak egyaránt lenniük kell
- Kellenek rövid és hosszú távú célok is





Gyakorlati feladat - Eddigi életem legnagyobb sikerei

SIKER/EREDMÉNY	Miért tartom fontosnak?	Mit tudnék hasznosítani belőle egy jövőbeli állásban?
Szavalóversenyeken elért szép eredmények.	Megszoktam a szereplést. Rengeteg verset tanultam meg kívülről.	Kitűnő memorizációs készség. Gyakorlat a nagy nyilvánosság előtti fellépésben.
<i>Saját példák....</i>	<i>Saját példák....</i>	<i>Saját példák....</i>





Sikereim

- Sorolja fel :
 - a legnagyobb sikereit gyerekként
 - a legnagyobb sikereit az iskolában
 - a legnagyobb szakmai sikereit
 - tulajdonságait, amelyeknek a sikerét köszönheti
 - hasznos, jó tulajdonságait
 - területeket, ahol hasznosítani tudja az előnyeit!





Most öntömjénezés következik!

- Mi az, ami különleges Önben?
- Különösen szeretik bennem azt, hogy
- Kiválóan tudok és valamint
- Nagyon nagy sikerem volt, amikor
- Szívesen kérlek ki véleményemet, segítségemet, ha
- A múltkor büszke voltam magamra, mert
- Társam abba szeretett bele, hogy





Életcélok

HOSSZÚ TÁVÚ CÉLOK	ÖT ÉVEN BELÜLI CÉLOK	RÖVIDTÁVÚ CÉLOK (jelenlegi félév)
Tartós munkavégzés külföldön.	Szeretnék egy új kocsit.	Szeretnék több időt tölteni a családommal.
Összes tartozás kifizetése.	Igazgatói beosztás egy multi cégnél.	Szeretnék megtanulni angolul.
A téli hónapokat horvátországi nyaralóban tölteni.	Nyaralóvásárlás Horvátországban.	Szeretnék egy stabilabb állást.
Mindkét gyermekem szerezzen diplomát.	Mesterszakon is diplomát szeretnék szerezni.	Kitűnő minősítésű BA diplomát szeretnék szerezni.
<i>Saját példák....</i>	<i>Saját példák....</i>	<i>Saját példák....</i>





Hogyan határozzuk meg céljainkat?

Kérdések

- Az életünkben melyik az öt legfontosabb érték?
- Mi a három legfontosabb célunk az életben jelenleg?
- Mit tennénk, mivel töltenénk az időnket, ha megtudnánk, hogy csupán fél évünk van még az életből?
- Mit tennénk, ha holnap egymillió dollárt nyernénk a lottón?
- Mi az, amit szeretnénk csinálni, de félünk próbálkozni vele?
- Mit szeretünk a legjobban csinálni? Mi nyújtja számunkra a legnagyobb elégedettséget, mi erősíti leginkább az önbecsülésünket?
- Mi lenne a legnagyszerűbb álom, melyet mernénk vállalni, ha tudnánk, hogy nem érhet minket kudarc?





Célkitűzések - Gondolja végig!

- Milyen célokat tűz ki maga elé?
- Milyen akadályai lehetnek az elérésének?
- Ki tud és ki fog segíteni a célok elérésében?
- Mi az esélye annak, hogy elérje a céljait?
- Ha eléri céljait, ennek milyen pozitív következményei lesznek?
- Milyen negatív következményei lehetnek?
- Milyen kockázata van a megvalósításnak?
- Milyen érzése van a tervvel kapcsolatban?
- Mit tehetne annak érdekében, hogy biztosabb legyen a terve megvalósításában?
- Konkrét tennivalóim a célok elérésével kapcsolatban: cél, hol, mikor?



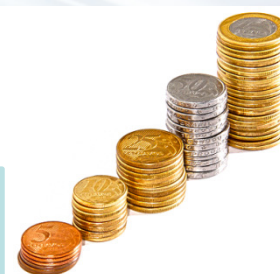


Karriertipp - Így határozd meg a bérigényed!

- „Mennyi az elvárt fizetési igénye?” → legnehezebb kérdés
- Nem akarsz alacsony bért, de túl magas összeget sem akarsz mondani.
- Fogalmazd meg saját igényeidet önmagad számára (milyen költségeid vannak: lakbér, rezsi, telefon, internet, utazás, élelmiszer) → mekkora összegre lenne szükséged minimálisan?
- Nézz körül a munkaerőpiacon! Adott szakmában (statisztikák, felmérések, iparág, cégekultúra)
- Szerezz információt első kézből is! Ismerőstől: (nem az ő fizetését kérdezd, hanem) az ő cégénél egy általad vonzónak ítélt munkakörben mennyit lehet keresni? → Hozzávetőleges szám (tól-ig) is jó!
- Légy tisztában saját értékeiddel, a megkövetelt felelősséggel! Ne hidd, hogy mindenhol a legolcsóbb jelöltet keresik!
- Gondolkodj el a cafetérián, egyéb juttatásokon, előmeneteli lehetőségeken (éves fizetésemelés mértéke, stb.)

Bruttó átlagkeresetek:

http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_qli012b.html





Forrás

- Olson, D. - Kaye, M. (2018): Siker - A teljesítmény pszichológiája. Hogyan legyünk eredményesek az élet minden területén? Budapest: HVG Kiadó Zrt.
- Szabó-Bálint Brigitta - Karoliny Mártonné (2019): A karriersiker titka, avagy a siker elérését befolyásoló tényezők. In: László Gyula - Németh Julianna - Sipos Norbert (2019): Vezető és menedzser: Emlékkötet Farkas Ferenc születésének 70. évfordulójára, Pécs, Magyarország: PTE KTK VSZI, 166-173. p.
- Tracy, B. (1999): Maximális teljesítmény. Budapest: Bagolyvár Könyvkiadó
- Sinek, S. (2019): Kezdj a miérttel! Az inspiráló vezetés titka. Budapest: HVG Kiadó Zrt.



Köszönöm a figyelmet!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
KÖZGAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR

