



eFüzetek

VÉDŐHÁLÓ A CSALÁDOKÉRT

Z MINT ZÖLDÜLJ!

**TUDATOS KÉSZÜLÉS A MUNKÁRA
VÁLLALKOZNI FIATALON
STRESSZKEZELÉS ÖNSEGÍTŐ MÓDSZEREK**

AZONOSÍTÓ SZÁM:
EFOP-1.2.1-15-2016-00580

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalom

Előszó.....	3. oldal
Tudatos készülés a munkára.....	4. oldal
Vállalkozni fiatalon.....	8. oldal
Stresszkezelés – Önsegítő módszerek.....	13. oldal
Kiadványok, impresszum	16. oldal



Az Emberi Erőforrások Minisztériuma által közzé tett felhívásra, a Nők a Nemzet Jövőjéért Egyesülettel közösen összeállított pályázatunkkal, közel 36 millió forintot nyertünk családi közösségeket támogató programjaink megvalósítására. 2017. márciusában indított projektünk 2019. február végéig tart és ezalatt a 24 hónap alatt szinte minden hétre jut program. Évek óta szervezzük családi programjainkat kicsikért és nagyokért, sportolókért és lazulókért, családokért és egyéni felkészülőkért, fiatalokért és idősekért, érted

ELŐSZÓ

és értünk. A sokszínű civil és vállalkozói összefogással biztosítjuk közösségünk számára, hogy az élet

számos területén jelen lehessünk. Szervezünk programokat az egészség védelme, az emberi személyiség tiszteletben tartása, az emberi szenvedés, szociális gondok enyhítése, a betegségek megelőzése, az épített és természeti környezet védelme, tehetséggondozás, a gyermekek és az ifjúság védelme, környezettudatos cselekvés ösztönzése, a családi szabadidős és sport tevékenység támogatása érdekében egyaránt.



Oláh Edit – KÖRTE projekt, módszertani referens

TIPP

Iskola- és pályaválasztás előtt álló diákként kérdéseidet felteheted képzett tanácsadónak vagy akár önállóan is körüljárhatod a témát online pályaaorientációs oldalak segítségével.

tervezhető meg a továbbtanulás és a pályaválasztás.

A továbbtanulás irányát számos tényező befolyásolhatja (család, barátok, média), de igazán jó választás akkor születik, ha a saját egyéniségedet ismerve, önismeretedre alapozva, valamint az adott szakma kívánalmával összhangban hozod meg a továbbtanulással kapcsolatos döntésedet.

TANÁCS

Keresd meg az iskolában dolgozó pályaválasztással, életpálya-tanácsadással foglalkozó szakembert, tanárt és kérj segítséget, tanácsot tőle.

A sikeres és eredményes munka alapja a személyiségednek megfelelő tevékenység, foglalkozás megtalálása. Ennek sikerét olyan tulajdonságaid biztosítják, mint a képességek és az érdeklődés. Ezen tulajdonságaid megismerése, tudatosítása segít meghatározni, kiválasztani a számodra ideális szakmát, foglalkozást.

Az **érdeklődés** olyan tulajdonságunk, amely alapján kiválasztjuk környezetünkben a számunkra jelentős dolgokat, tárgyakat, embereket, megmutatja, mely tevékenységeket végezzük szívesen.

A **képességek** olyan tulajdonságaink, amelyek a cselekvéseink feltételeit bizto-

sítják, megmutatják, mely tevékenységeket, feladatokat végezzük könnyen, megerőltetés nélkül.

Tehát, ami érdekel bennünket, azt örömmel, szívesen tesszük, amihez képességünk megfelelő, azt megerőltetés nélkül, könnyedén végezzük. A munkára készülés, a pályaválasztás akkor sikeres, ha a választott tevékenységet majd örömmel, hobbiként, szabadidős tevékenységként is szívesen végeznéd.

Konfuciusz (Kr. e. 551–479, kínai gondolkodó) szerint: „Válaszd azt a munkát, amit szeretsz, és soha többé nem kell dolgoznod egy napot sem az életben!”

TANÁCS

Beszélgess rendszeresen az ismerős felnőttekkel, rokonokkal a munkájukról, foglalkozásuk részleteiről, körülményeiről, esetleg választásuk okairól!

Az érdeklődés alapvető irányait, az elsődleges információt a család tagjai, ismerősök adják, de a szakmai struktúrák nagyon összetettek, ezek megismeréséhez kevés a közvetlen ismerősök tudása. Ritka az, hogy egy-egy ember a személyes tapasztalataitól elszakadjon és az attól távoli lehetőségeket is lássa, ezért érdemes a vélemények mellett a tényeket, számokat is megnézni.

Használd ki az internet előnyeit, sok fiataloknak és szülőknek szóló honlapot, tájékoztatót találhatsz, mely a pályatervezés valamelyik témakörével foglalkozik. A szakmákhoz tartozó jövedelmek megismerésére például az egyik leghasznosabb internetes oldal a **Pályasúgó**, melynek segítségével

megtudhatod, hogy milyen lehetőségek mellett vállaltak munkát a hozzájuk hasonló emberek a múltban és ez alapján mit várhatunk a saját életpályánk során. Több végzettség és lakóhely adta lehetőséget is összevethetünk, hogy lássuk: mit kapunk a tanulással járó erőfeszítésért és a közben meg nem keresett fizetésért cserébe.

A szakmák rendszerének megismerése sem nyújt teljes biztonságot a jövőbeni választásodhoz, hiszen foglalkozások tűnnek el különböző okokból, míg a technológiai fejlődés miatt új foglalkozások jönnek létre. Homályba veszett, eltűnt szakmák például: subakészítő, szekergyártó, timár. Ezek jól szemléltetik, hogy tesz a technológiai átalakulás szükségtelenné, haszontalanná bizonyos foglalkozásokat. Ezzel szemben a fejlődés új foglalkozásokat hív életre, melyek például 30-50 éve még ismeretlenek voltak. Gondolj a telefonnal vagy számítógéppel kapcsolatos gyártási és üzemeltetői tevékenységekre, pl. szoftverfejlesztő, informatikus, web-programozó.

A hosszú távú, életre szóló választásra kicsi az esély, fel kell készülnöd az időszaki

konkreni váltásra, további tanulásra, alkalmazkodásra. Az élethosszig tartó tanulás (Lifelong Learning, LLL) gondolatával meg kell barátkoznod, nem elegendő az egyszeri döntés és a szakma megszerzéséhez szükséges tanulás!

Tehát biztosan kijelenthető, hogy a fiatalok pályaválasztás nem lehet a tanulás, tudatos képzés befejezése, ezért is fontos az érdeklődésednek megfelelő irány kiválasztása. A választott iránynak megfelelően képességeid határozzák meg az elérhető iskolai végzettség magasságát.

Jó hír számodra, hogy a **képességek fejleszthetőek**, hiszen az iskola maga is erről szól. Ilyen a matematikai vagy kommunikációs képesség. Több egyéb képesség fejlesztése is megvalósul párhuzamosan az oktatásban, de ez nem feltétlenül köthető tantárgyakhoz.

Ilyenek például a személyes vagy a szociális képességek, más szóval kompetenciák.

Néhány **személyes kompetencia:**

felelősségtudat, kitartás, pontosság, önállóság, terhelhetőség, szorgalom.



Néhány **szociális (társas) kompetencia:**

Konfliktuskezelés, irányítás, kapcsolatépítés, együttműködés, empátia.

TANÁCS

Ha többet szeretnél tudni arról, hogy miért is fontos az önismeret a pályaválasztásnál, akkor látogasd meg a Nemzeti Pályaaorientációs Portált, melyen külön tartalmat állítottak össze az iskolásoknak. Az itt található kérdőívek segítenek tisztázni az önismerettel kapcsolatos kérdéseket.

A sikeres tervezéshez az önismereten túl, meg kell ismerkedni a választott szakirányhoz kapcsolódó iskolai képzések rendszerével, erre többféle mód is kínálkozik:

- Tanácsot kérni iskolai, vagy szakszolgálati szakembertől
- Beszerezni az oktatási intézmények tájékoztató kiadványait
- Meglátogatni a különböző pályaválasztási rendezvényeket
- Egyéni kutató munkát végezni internetes oldalak segítségével

Röviden összefoglalva az iskolai végzettségek a következőképpen tagolódnak:

- Alapfokú iskola, mely az általános iskola 8. osztályával zárul.
- Középfokú iskola, mely lehet
 - szakközépiskola, végén a szakmunkás bizonyítvánnyal
 - szakgimnázium, végén a szakmai érettségi bizonyítvánnyal
 - gimnázium, végén az érettségi bizonyítvánnyal
 - továbbá érettségire épülő szakmai képzések, például technikus bizonyítvánnyal.

- Felsőfokú iskola, végén főiskolai, egyetemi szintű diplomával.

Az oktatási intézmények minden évben nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy oktatási, képzési programjaikat minél szélesebb körben, nyílt napok vagy szakmai kiállítások keretében megismertessék. Az egyes intézmények által meghirdetett **nyílt napokról** az intézményi honlapokon lehet tájékozódni.

Az őszi félévben a megyei kormányhivatalok szerveznek egy vagy több helyszínen **pályaválasztási kiállítást**. A rendezvényre látogatók megismerkedhetnek a középiskolai és felsőoktatási intézmények képzés kínálatával, különböző szakmákat próbálhatnak ki, és megtudhatják, melyik szakmák a legkeresettebbek. A pályaválasztási kiállítások időpontjait mindig a területileg illetékes kormányhivatal honlapján kell keresni.

Kifejezetten a fiatalok által kedvelt éjszakai ismeretterjesztő programokhoz igazodik a Szakmák Éjszakája országos rendezvény sorozat, amely minden évben tavasszal kerül megrendezésre.

A program célja, hogy színes és szórakoztató programokkal támogassa a szakmákkal való ismerkedést. A rendezvény során a szakképző intézmények és a velük együttműködő cégek látogathatók végig.

TANÁCS

Tájékozódj az elérhető pályaválasztási rendezvényekről, kövesd az eseményeket! Önállóan, vagy szüleid kíséretében látogasd meg az iskolai, kamarai, céges eseményeket, ismerkedj a munka világával!

Vállalkozni fiatalon



Az előzőekben körbejártuk azt a kérdés, hogy milyen lépéseket kell tenned a sikeres, felnőtt munkavállalóvá váláshoz. Összefoglalva elmondhatjuk, hogy ha reális önismeret birtokában, érdeklődésednek és képességeidnek megfelelő pályát, foglalkozást választasz, és sikerül a célhoz vezető oktatási intézményt is megtalálni, nyert ügyed van. Csak a tanulás van hátra. De elegendő-e az iskolapadban ülni ahhoz, hogy a munkavállalás részleteit megismerd?

Elárulom, a munka világa egészen más-képp működik, mint a képzésé, az oktatásé. Leendő munkahelyeden sajátosan új élményekben lesz részed. Egészen más jellegű feladatok, más típusú felelősség lesz jellemző majd, mint ami az iskolában jellemző volt.

Ha szeretnél tapasztalatokat gyűjteni, már a képzés éve alatt elkezdhetsz bekapcsolódni a munka világába, ezt 16 éves korodtól teheted meg. Ennek legpraktikusabb formája (a képzés éve alatt) a diákmunka,

ami mind a dolgozó diákok, mind a munkát igénybe vevő szervezetek számára kedvező lehetőségeket biztosít. Például nyári munkát vállalva kicsit belekóstolhatsz a munka világába, környezetébe, és számos akadálytalálhatod szemben magad, amivel tapasztalatot szerzel és ennek segítségével a későbbiekben már könnyebben megoldod őket. Kapcsolatokat tudsz kiépíteni, melyek a jövődben szintén nagyon nagy szerepet játszhatnak, továbbá olyan tudásra is szert

tehetsz, amit még az iskolától sem feltétlenül kapsz meg. Lehetőséged adódik átültetni a gyakorlatba azt, amit elméletben tanultál.

TANÁCS

A diákmunkára vonatkozó szabályok megismeréséhez keress fel egy diákmunka szövetkezetet, ott szakértők tájékoztatnak a szabályokról, pontos részletekről. Ilyen például a Meló-Diák, vagy a Fúrge Diák Iskolaszövetkezet.

Tanulmányaid befejeztével azonban számodra is eljön az idő, hogy főállású munkát vállalj, ez leghamarabb a szakmunkás bizonyítvány megszerzése, vagyis a szakközépiskola befejezése után lehetséges.

Most nézzük meg részletesebben, mit takar a munka fogalma. Munkának nevezzük az ember mindama testi, fizikai és szellemi cselekvéseit és ténykedéseit, amelyek arra szolgálnak, hogy tárgyi úton biztosítsák fizikai létét és léte újratermelésének feltételeit. A munka tehát egyrészt magát az emberi tevékenységet jelenti, amely által értéket hoz létre, másrészt azt a tevékenységet is jelenti, amellyel az ember önmagát tartja fenn.

TANÁCS

Kérdezd meg a körülötted lévő, már dolgozó emberektől, mik a munkájukra jellemző napi tevékenységek, de ügyelj rá, hogy ne csak a szimpatikus részletekre légy kíváncsi, mert minden munkában vannak "nemszeretem" tevékenységek is.



Az eddigiekben főként arra koncentráltunk, hogy személyiségejlődésedben, önismereted és kompetenciáid feltérképezésében elérkezzünk arra a szintre, amikor elmondhatjuk, hogy készen állunk a munkavállalással, a munkaerőpiacra való belépéssel kapcsolatos kérdések vizsgálatára. Most át fogjuk áttekinteni, hogy mi is várhat rád a munka világában, mire kell különösen odafigyelned ahhoz, hogy tudatos és elégedett munkavállaló legyél.

Amikor munkába állunk, általában munkaviszonyt létesítünk, s ezzel részesei leszünk egy kapcsolatnak, amely a munkáltatónk és mi magunk, mint munkavállalók között alakul ki. Ebben a kapcsolatban mindig a munkavállaló van alárendelt szerepben, fölülte a munkáltatónak széles körű utasítási és ellenőrzési joga van.

A munkaviszony a Munka törvénykönyve által meghatározott munkavégzésre irányuló jogviszony, mely a munkavállaló és a munkáltató között jön létre munkaszerződés kötésével, amit írásba kell foglalni. A munkaszerződésnek tartalmaznia kell a felek megállapodása alapján a munkabért és a munkavállaló munkakörét.

A választható munkaviszony típusok a következők:

- a magyar munkajog hatálya alá tartozó munkaviszony
- közszolgálati jogviszony
- közalkalmazotti jogviszony
- bírósági, ügyészségi jogviszony
- a fegyveres erők és rendvédelmi szervezetek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonya
- biztosított bedolgozói jogviszony
- az AM (alkalmi munkavállaló) könyvvel történő munkavégzés

Az iskola befejezése után, amikor munkaviszonyt létesítesz a fentiek szerinti kategóriák valamelyikében, alkalmazott leszel, pályakezdő az első munkahelyeden.

A pályakezdők fél lábbal még az iskolában vannak, és a tapasztalatuk is kevés. Viszont ha lelkes vagy, nyitott és formálható, azt díjazják a munkahelyen. Nagy előny, hogy a pályakezdő fejében a legfrissebb szaktudás van, amit ideális esetben idegen nyelven is tud alkalmazni. A pályakezdők rugalmasak, nincsenek rossz berögzült szokásaik, elfogadják a változó körülményeket, és mobilisak, ami azt jelenti, hogy nem riasztja el őket az sem, ha a munka sok utazással jár. Ezek olyan sajátosságai egy pályakezdőnek, amik előnyös tulajdonságok a régóta a munkaerőpiacon lévőkkel szemben.

Nézzünk meg egy példát: Befejezted az iskolát, munkát keresel, kezdedben a szakmai bizonyítványod. Legyen ez a példa kedvéért egy asztalos szakmai bizonyítvány, mit is kezdhetsz vele?

Az asztalos alapvetően fával dolgozik, ebből készít különböző használati tárgyakat, esetleg épületelemeket, ajtót, ablakot. Te ennek a szakmának a birtokában elhelyezkedhetsz alkalmazottként, kisebb-nagyobb

műhelyekben, ahol az elvárások szerint, munkautasításoknak megfelelően, meghatározott munkaidőben készíted a műhely termékeit, mondjuk nagy darabszámban gyártott, összeszerelhető bútorokat. Előnye ennek az alkalmazotti formának, hogy van havi állandó bevételed, fizetett szabadságod, betegszabadságod, béren kívüli egyéb juttatásaid, a munkavégzéshez szükséges tárgyi feltételeket biztosítják neked, és van munkatársi közösség, és persze főnökök is. Hátrány ugyanakkor, hogy fizetésed kevéssé függ a kiemelkedő teljesítményedtől, munkaidőd beosztása mások által meghatározott, szabadságodat egyeztetned kell a főnökeiddel, feladataid nem igényelnek túl sok kreativitást, és sok mindenben nem dönthetsz, mert a főnökeid határoznak helyetted.

Másik lehetőség az asztalos szakmád kamatoztatására az úgynevezett önfoglalkoztatás, ismertebb nevén vállalkozás. Létrehozatsz egy kisebb műhelyt, ahol elképzelésednek megfelelő asztalosipari termékeket gyárthatsz, saját kreativitásodnak megfelelően tervezhetsz, kivitelezhetsz, egyéni időbeosztás szerint. Foglalkozhatsz fa berendezési tárgyak, használati eszközök javításával, helyszíni összeszerelésével, vagyis végezhetsz önálló szolgáltatást is. Előnye a vállalkozói formának, hogy nincs főnököd, magad határozhatod meg a munkaidődet, a bevételeid, így a fizetésed is növekszik az elvégzett munka arányában, továbbá kibontakoztathatod a kreativitásod, kísérletezhetsz, megvalósíthatod az ötletedet. Hátrány ugyanakkor, hogy jövedelmed nem állandó, a szabadságodra járó bért magadnak fizeted, a munkavégzéshez szükséges tárgyi feltételeket magadnak kell biztosítanod, olyan dolgokban is döntened kell, melyekben nem vagy járatos.

Az alkalmazotti és a vállalkozói munka alapvetően különbözik. A vállalkozói lét nem jobb vagy rosszabb a munkavállalóinál, hanem alapvetően más. A vállalkozás leginkább az önállóságra nevel, hiszen ha a dolgozó önmaga foglalkoztatójává válik, akkor a foglalkoztatás valamennyi fázisért önállóan kell felelősséget vállalnia. Óriási előnye viszont az önfoglalkoztatási formának a szabadság, azaz hogy a vállalkozónak elsősorban a maga által felállított szabályokhoz kell igazodnia. Ő nem a munkahelyhez kell, hogy lojális legyen, hanem a munkavégzés iránt kell elköteleződnie. Nem az a lényeg, hogy munkaidőben dolgozik-e, vagy a munkahelyen van-e, hanem az, hogy a vállalt feladatait hogyan teljesíti. Az, hogy a feladatokat megfelelő minőségben kivitelezze a vállalt határidőre, leginkább azért fontos, hogy megkapja a munkaért járó honoráriumot, illetve, hogy olyan referenciát építsen, ami miatt volt ügyfelei a jövőben is igénybe veszik szolgáltatásait és ajánlják őt másoknak is.

Más szakmai területről, röviden nézzünk még egy példát. Mai világunkban nagy lehetőséget kínál az internet, az online munkák, üzletek területe.

Ha informatikus végzettséget szerzel, szintén lehetsz alkalmazott kisebb-nagyobb cégeknél, szervezeteknél. Végezhetsz programozói, rendszergazdai vagy webfejlesztői tevékenységet biztos fizetésért, előírt munkaidőben, ahol feladataidat és időbeosztásodat feletteseid, főnökeid határozzák meg.

Informatikusként azonban vállalkozó is lehetsz, a programozói vagy webfejlesztői munkát kis beruházással otthonról is végezheted. Önálló időbeosztás, szabadság a feladatok kiválasztásában, ugyanakkor neked kell megtalálnod azokat az ügyfeleket, akik a munkádra igényt tartanak és fizetni is

fognak érte. Ez bizony nagy fáradtságot, utánajárást, pénzügyi és gazdasági ismereteket követelhet.

TIPP

A szakmákat bemutató internetes oldalakon keress érdeklődésednek megfelelő foglalkozásokat és próbáld meg végig gondolni, melyekkel tudnál vállalkozói formában pénzt keresni! Kérj segítséget, véleményt az elérhető felnőttektől, tanáraidtól!

Ha valaki vállalkozásra adja a fejét, különösen fontos, hogy képes legyen menedzselni önmagát. Az önmenedzselés képessége nagyon fontos a munkaerőpiacon való boldogulás érdekében. A vállalkozónak legyenek hosszú távú céljai, amiket le tud bontani kisebb, rövid távon megvalósítható feladatokra. A lelkesedés, a kitartás és a hit abban, amit csinál, elengedhetetlen.

Érdemes megismerkedni egy új vállalkozási fogalommal, ami nemrégiben jelent meg a gazdaságban a startup fogalma, amely az újonnan alapított, nagy növekedési lehetőségekkel rendelkező induló vállalkozásokat jelenti, melyeket többnyire termék vagy üzleti modell innováció jellemez.

Példaként a sarki zöldséges vagy egy kereskedelmi cég nem minősíthető startupnak, amennyiben azonban a sarki zöldséges létrehoz egy online platformot a zöldségek értékesítésére, vagy a kereskedő cég egyedi bónuszrendszert alakít ki, amely lehetővé teszi online aukciók lebonyolítását, akkor már startupnak minősülnek, mert innovatívak.



A vállalkozás egy életforma. Vannak időszakok, amikor nagyon „pörög” az üzlet, jönnek a feladatok, és nehéz tartani a határidőket. Máskor meg pang a piac, kevesebb a feladat, ennek megfelelően kevesebb a bevétel is. A vállalkozónak erre a hullámzásra rá kell hangolódnia. Amikor kevesebb a munka, azokat az időszakokat, amikor kevesebb a munka, célszerű az időt pihenésre, feltöltődésre használni, illetve ezek az időszakok adhatnak alapot az új kapcsolatok építésére, új üzletek szerzésére, illetve az önfejlesztésre.

A sikeres vállalkozók többnyire szeretnek dolgozni, szeretik a szakmájukat. Számukra egy-egy feladat nem szenvedés, hanem kihívás, aminek teljesítése jó érzéssel tölti el őket. Elkötelezettek a feladatok iránt, melyeket önállóan tudnak és akarnak menedzselni, vállalják az ezzel járó felelősséget. Fontos a rugalmasság, a változó körülményekhez való gyors alkalmazkodás képessége. A rugalmasság különösen fontos amiatt, hogy a vállalkozó kezelni tudja az üzleti élet hullámzásait, az „egyszer fent, egyszer lent” állapotot.

Magyarországon a sem tőkével, sem tapasztalattal nem rendelkező, de törekvő vállalkozókat, – azokat is akiknek a célja a saját erejüket kipróbálni –, több szervezet is támogatja.

- A Fialat Vállalkozók Országos Szövetsége, a FIVOSZ több mint 30 ezer fiatal képes közvetlenül megmozgatni, az elmúlt két évben mintegy 1800 vállalkozást segített beindítani.

- A Magyar Vállalkozásfejlesztési Alapítvány olyan szolgáltató szervezet, amelynek fő feladata a hazai kis- és középvállalkozásoknak nyújtott szolgáltatásain keresztül a vállalkozások fejlődésének előmozdítása.

- A Magyar Kereskedelmi és Iparkamara a területileg elérhető szervezetei révén, sokféle szolgáltatással, tanácsadással és programokkal segíti a gazdaság szereplőit. Különösen nagy figyelmet fordítanak a vállalkozások támogatására és képzésére, előtérbe helyezve a digitális fejlesztést, ilyen jellegű kezdeményezéseket támogat a Modern Vállalkozások Programja. A részletek a kamarák területileg illetékes szervezeteinek honlapján megtalálhatók.

Magyarország Kormánya által, a Széchenyi 2020 fejlesztési program keretében, Fialatok vállalkozóvá válása – Vállalkozás indítási költségeinek támogatása néven indított támogatási program részleteiről, feltételeiről a fenti szervezetek tudnak pontos tájékoztatást adni, továbbá az elinduláshoz segítséget nyújtani.

STRESSZKEZELÉS

Önsegítő módszerek

A vállalkozói lét komoly és valós veszélye lehet a túlhajszoltság, ugyanis egy vállalkozás sikeres előrehaladása érdekében nagyon sokat kell azzal foglalkozni. A vállalkozónak e tekintetben is tudatosnak kell lennie, és oda kell figyelni arra, hogy a munka mellett szánjon időt magára is, családjára is, és ne hanyagolja el baráti kapcsolatait se.

Mindezzel együtt a vállalkozói életforma érdekes, változatos. Olyan, ahol az egyénnek lehetősége van szabadon megvalósítani önmagát, de ez csak akkor vonzó perspektíva, ha az egyén kellő magabiztossággal és magas önállósági szinttel rendelkezik.

A megfeszített munka, folyamatos felelősség okozta feszültség stresszt okoz. A stressz olyan fizikai, szellemi és érzelmi

állapotok összessége, melyek kiváltó oka a feszültség, az aggodalom és a nyugtalanság. A stressz bizonyos mértékig normális jelenség, hiszen az élet kihívásaira adott válasznak tekinthető. Valamennyi stresszre szükségünk van – az összpontosításhoz, a döntéshozatalhoz, a pozitív gondolkodáshoz.

Testünk képes arra, hogy megbirkózzék a feszültséggel, majd annak csökkenésével elernyedjen, lelassuljon, de ha a stressz-



forrás folyamatosan jelen van életünkben, egy idő után nem vagyunk képesek a lazításra. Úgy érezzük, a dolgok kikerültek irányításunk alól és többé nem tudjuk teljesíteni a velünk szemben támasztott követelményeket – ettől kezdjük rosszul érezni magunkat. Amikor szervezetünk már nem tud tovább alkalmazkodni a tartós stresszhez, fizikai tünetek jelentkeznek és kialakulhat a betegség.

Nézzük meg, melyek azok a tényezők, melyek stresszreakció beindítását eredményezik?

- A függőséget okozó, egészségtelen szerek, kávé, kóla, energiital, alkohol, cigaretta
- Rendszeresen szedett gyógyszerek, melyek a befolyásolják a szervezet egészséges egyensúlyát
- Lelki problémák, bánat, szomorúság, gyűlölet
- Helytelen táplálkozás, vitamin szegény, ásványianyag-hiányos étrend, vagy túl sok étel fogyasztása
- Mozgásszegény, egészségtelen életmód
- Lelki leterheltség, önmegvalósítás hiánya

Míg az iskolában viszonylag nagy a szabadság, a munkahelyen számítanod kell arra – különösen az első időszakban – hogy figyelni fogják, hogyan dolgozol. A fokozott figyelem háttérben az áll, hogy ebben az

időszakban értékelik a teljesítményedet, többször rákérdeznak, hogy mit csinálsz, és hogyan boldogulsz a feladataiddal.

Amikor egy olyan munkáért kapsz elismerést, amiért keményen megdolgoztál, az hihetetlenül jó érzés, és joggal tölt majd el büszkeséggel!

Nem mindegy, milyen szemmel nézel magadra. A félelem és a szorongás leküzdhető érzések, ha nem felejtet el, hogy a legfontosabb érzelmi támaszt magadtól kaphatod.

Ha folyamatosan a külső környezet véleményére alapozol, és azért küzdeksz, hogy ott minden pozitív legyen, akkor nem tudsz felszabadultan élni.

Az állandó megfelelni vágyás általában szorongáskeltő, tehát lehetetlenné teszi, hogy nyugodt és kiegyensúlyozott érzelmi állapot alakuljon ki az életedben.

Tanácsok a stressz megelőzésére, kezelésére:

- Figyelj tested jelzéseire, figyeld a jeleket, melyek kimerültségre utalnak! Fontos tudni, hogy a tartós stressz gyengíti a szervezet immunrendszerét, ezáltal növeli a betegségek kialakulásának veszélyét.
- Étkezz tudatosan! Tartsd be a napi háromszori étkezést, és szánj rá megfelelő



időt! Fogyassz tápláló ételeket, kerülj az egészségtelen ételeket!

- Fogyassz minél kevesebb kávé, energiatalt, kerülj a dohányzást és az alkoholfogyasztást, ezek ugyanis csökkentik az immunrendszer működésének hatékonyságát.

- Mozogj naponta legalább 20-30 percet! A legegyszerűbb és legolcsóbb módja ennek a napi félórás séta.

- Fordíts elég időt a pihenésre, feltöltődésre. Biztosítsd a pihentető alvás körülményeit!

- Tervezd előre az idődet! Legalább 1 hétre előre próbáld meg beosztani idődet úgy, hogy elegendő jusson minden tevékenységre!

A stressz nem csak a dolgozó emberek betegsége, nem kíméli a fiatalokat és az időseket sem. Eleinte szervezetünk még képes kompenzálni a túlhajzolságot, de hosszú távon a stresszes életmódnak súlyos következményei lehetnek.

Sok pihenéssel, alvással helyreállhat az egyensúly, ám ha a stressz állandósul, és nem szakítunk időt a pihenésre, kikapcsolódásra, jelentkezni fognak a kimerültség jelei, azaz az idegesség, a nyugtalanság, a feszültség, az ingerlékenység, a szorongás, a koncentráció- és teljesítménycsökkenés, súlyosabb esetben szorongás, pánik és depresszió. Vannak, akik lefognak, mások pedig túl sokat esznek és meghíznak, ami tovább növeli az önmagukkal szembeni elégedetlenséget. A tartós stressz magas vérnyomáshoz, valamint szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához is vezethet.

Ma már sok dolgozó ember étteremben ebédel, csak mobiltelefonon elérhető, a közlekedési eszközökön is laptopot használ, rohanó életet él, sosem tart szünetet. Az anyákkal, apákkal, háziasszonyokkal, fi-

atalokkal és gyerekekkel szemben is egyre nagyobbak az elvárások, egyre nagyobb nyomás nehezedik az emberekre és a kezdetben még ösztönző pozitív stressz hamar pusztító negatív stresszé válik és állandósul. Ha megtaláljuk a stressz forrását, már nem is olyan nehéz irányításunk alatt tartani és kikapcsolni, mint amilyennek először tűnne.

Fontos, hogy friss munkavállalóként odafigyelj arra is, hogy hétköznapjaid ne csak a munkáról szóljanak. Ha lelkes vagy, az nagyon jó, ezt a munkáltató is értékelni fogja, de meg kell találni az egyensúlyt a munka és a magánélet között. Mozogj, sportolj, járj el szórakozni, kikapcsolódni. Szánj időt a családra és a barátokra is, ez fontos az általános jóllét szempontjából, és szükséges ahhoz, hogy amikor dolgozol, akkor a lehető legjobb színvonalon tudj teljesíteni.

Tanácsok az időbeosztáshoz:

- Tervezd meg jól azt, hogy mibe fogsz bele. Legyen az akár a család életében egy több évre szóló terv, vagy csak egy egyszerű napi teendő. Ha belekezdesz egy jól átgondolt és szükséges feladatba, akkor azt fejezd is be, örülj az eredményének, élvezd a gyümölcsét.

- Magától értetődik az is, hogy ne fogj egyszerre túl sok mindenbe bele, még akkor sem, ha minden egyes idetartozó cselekvésed külön-külön hasznos és jól átgondolt.

Állíts fel fontossági sorrendet, és haladj annak mentén, úgy hogy csak akkor kezdj neki egy újabb teendőnek, ha már az előzőt teljes egészében befejezted. Ez egy olyan hatékonyságot jelent majd számodra, ami már tudatos gondolkodásod eredménye.

<https://palyaorientacio.munka.hu>
<http://www.palyasugo.hu>
<https://eduline.hu>
<http://palyavalasztas.fpsz.hu>
<http://www.oktatás.hu>
<https://nfsz.munka.hu>
<https://szerethetomunkahelyek.hu>
<https://szakmavilag.hu>
<https://www.vallalkozas-okosan.hu>
<http://www.kormanyhivatal.hu>

<https://vallalkozzdigitalisan.hu>
<http://www.amagadutjan.hu>
<http://tehetseg.hu>
<http://www.ujnemzedek.hu>
<http://www.amagadutjan.hu>
<https://www.webbeteg.hu>
<https://www.egeszsegkalauz.hu>
<http://sajatutadon.hu>
<https://www.egyenisegepites.hu>

Szilágyi Klára (2003): *Keressünk együtt pályát: Pályaorientáció a 12–16 éves korosztály számára* (Kollégium Tanácsadó Szolgáltató Kft. Budapest)
Fürstné Kólyi Erzsébet, Sipos Endre (1996): *Hogyan is tanuljak, hogy legyek valaki: Hasznos tanácsok a tanulásról és pályaválasztásról tizenéveseknek és szüleiknek* (Fürst Stúdió, Dunaalmás)
Zachár László (2006): *Pályaorientáció 15–18 éveseknek* (Műszaki Könyvkiadó, Budapest)
Pethő Attila–Vecsenyi János (2017): *Vállalkozz okosan! – Az ötlettől a piacra lépésig* (HVG Könyvek, Budapest)



Kiadó: Lakótelepi Gyermekekért Alapítvány
6000 Kecskemét, Lunkányi János utca 10.

Kiadásért felel: Modok Gáborné kuratóriumi elnök, KÖRTE projektmenedzser

Szakmai tartalmat szerkesztette: Oláh Edit módszertani referens

Szakmai vezető: Szamler László KÖRTE projekt

Honlap: www.vedohalocsaladokert.hu

e-mail: vedohalocsaladokert.hu@gmail.com

