

# Életpálya tervezés

## A karrierterv elkészítésének lépései:

### 1. lépés – önelemzés, belső erőforrások és külső tényezők tisztázása

A karriertervezés egy hosszú távú, stratégiai jellegű tervezési folyamat, melynek első lépéseként egy önelemzést kell végeznünk. Ennek egyik alapvető módszere a SWOT elemzés, mely könnyen áttekinthető formába mutatja be belső erőforrásainkat, azaz erősségeinket (**S**trengths) és gyengeségeinket (**W**eaknesses), valamint a külső tényezőket, azaz a számunkra kínálkozó lehetőségeket (**O**pportunities) és a minket fenyegető, veszélyeztető tényezőket (**T**hreats).

**Belső erőforrásaim:** A rám jellemző értékek, tulajdonságok, meggyőződések. Egyrészt részletesen kell elemeznem a saját „piacosítható” képességeimet, készségeimet – tudásomat, ismereteimet, tapasztalataimat – vagyis erősségeimet (**S**), másrészt fel kell tudnom ismerni a hiányosságaimat, vagyis a gyenge pontjaimat (**W**), amelyeket a jövőben fejlesztenem kell.

**Külső tényezők:** Ezek lehetőségként (**O**) kitágíthatják, vagy veszélyforrásként, kockázati tényezőként (**T**) korlátozhatják az érvényesülésemet. Vannak külső tényezők, amelyeket nem, vagy csak kismértékben tudunk befolyásolni (pl. a család, ahová születettünk, a munkahely szervezeti kultúrája stb.), de vannak olyan külső körülmények is, amelyek viszont befolyásolhatók, ily módon új körülményeket teremtve, új keretet adva életünknek, megtalálhatjuk a kitörési pontokat. Ennek jó példája a munkahely-változtatás: új szervezet, új kultúra, új lehetőségek.

Ami a fenti két tényezőcsoportot összeköti, az a **motiváció**, valamint a belső, tudatosult szükségleteink, **célkitűzéseink**, amelyeket fontosnak tarunk.

### A **motivációt** tekintve alapvetően kétféle embertípust különböztetünk meg:

- a *külső eszközökkel motiválható embereknél* például a pénz, a kitüntetés, a dicséret játszik fontos szerepet,
- míg a *belülről motiválható emberek* magáért a kitűzött cél eléréséért, a sikerélményért küzdenek. (Nincs szükség külső motiváló eszközök alkalmazására.)

### A **célkitűzések** az alábbiak lehetnek:

- „*intellektuális gyarapodás*” a cél (posztgraduális képzettség, tudományos fokozat megszerzése, stb.);
- „*materiális gyarapodás*” a cél (új kocsi, új ház, nyaraló stb.);
- *szakmai pályafutáson kívüli célok* – ebben az esetben a munka az anyagi háttér biztosításához szükséges.

A motivációs tényezők, célkitűzések természetesen egyénre szabottak, az évek során folyamatosan változnak, átalakulnak. A belső erőforrások, a külső tényezők és a motiváció az egész életút során folyamatosan és oda-vissza hatóan, szoros összhangban állnak egymással.

## **2. lépés – Jövőkép, életcélok megfogalmazása**

Részletesen át kell gondolni, hogy mit akarunk életünk további menete szempontjából, hiszen nem csupán munkából áll az élet. Ezért a munkának összhangban kell állnia életünk egyéb céljaival és prioritásaival. Ez különösen fontos a nők életében, akiknek a család, gyerekek, munka, karrier állandó dilemmát, szerepkonfliktust okozhat. Mit is szeretnénk elérni a baráti kapcsolatok, az egészségi állapot, az egész család jóléte, a továbbtanulás, az utazás, a szórakozás, a hobbik, a sport vagy a kultúra területén?

A cél valami olyasmi, amit szeretnénk megvalósítani az életben, így a célok elősegítik a pozitív hozzáállás és a jövőkép kialakulását. Az életcélok tulajdonképpen személyes vágyak. A legreálisabbak azok, amelyek boldoggá tesznek. Ne azzal törődjünk, hogyan fogjuk a kitűzött célt megvalósítani! Arra gondoljunk, mit szeretnénk elérni az életben. Milyen szerepeket szeretnénk betölteni a jövőben.

A SWOT-analízis elvégzésével azt határozzuk meg, hogy jelenleg hol állunk, a jövőkép megfogalmazásával pedig azt, hogy hová szeretnénk eljutni 2-3, 5, és 10-15 éven belül. Ajánlott konkrét mondatokban fogalmazni, hiszen minél konkrétabb a célok meghatározása, annál előrevivőbbek! A legtávolabbi célokkal kell kezdeni (10-15 év), például: „Szeretnék külföldön dolgozni.” A következő állomás az öt éven belül elérni kívánt célok eldöntése, például: „Szeretnék egy új autót.” A harmadik a rövid távú célokat tartalmazza, például: „Szeretnék több időt tölteni a családommal.”

## **3. lépés – Akcióterv készítése**

Az akcióterv arra ad választ, hogy mit kell tennünk annak érdekében, hogy ezeket a célokat elérjük.

Az akcióterv elkészítését segítő kérdések:

- A jelenlegi és a jövőbeni állapot közötti utat hogyan képzelem el?
- Melyek a világosan meghatározható részcélok, állomások ezen az úton?
- Milyen további tudásra, ismeretekre van szükségem?
- Ki/mi segíthet a kitűzött céljaim elérésében?
- Milyen határidőket adok magamnak?

Az akcióterv a középtávú jövőképhez vezető prioritásokat, fontosabb tevékenységeket jelöli ki, amelyekhez egyenként meg kell határozni, hogy milyen módszerrel igyekszünk megszerezni a tudást, fejleszteni a képességeinket, vagy megváltoztatni a hozzáállásunkat. Ehhez mindig célszerű saját magunk számára egy határidőt kitűzni.

## **4. lépés – Megvalósítás**

Az akcióterv elkészítése után nincs más hátra, mint a megvalósítás, a célok véghezvitele.

# Karrierterv

## 1. Önelemzés, belső erőforrások és külső tényezők tisztázása

<b>Erősségek (Strengths)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<b>Gyengeségek (Weaknesses)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>Lehetőségek (Opportunities)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<b>Veszélyek (Threats)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

### Motivációs típusom:

- *külső eszközökkel* vagyok motiválható (pénz, kitüntetés, dicséret)
- *belülről* motiválható ember vagyok (a kitűzött cél eléréseért, a sikerélményért szeretek küzdeni)

### Célkítűzéseim:

- „*intellektuális gyarapodás*” (posztgraduális képzettség, tudományos fokozat megszerzése, stb.)
- „*materiális gyarapodás*” (új kocsis, új ház, nyaraló stb.)
- *szakmai pályafutáson kívüli célok*

## 2. Jövőkép, életcélok megfogalmazása

Mit akarok elérni

- a munkám során
- a családi állapotom / a családom jóléte terén
- a baráti kapcsolatokban
- az egészségi állapotomban
- a továbbtanulásban
- az utazás, a szórakozás, a hobbik, a sport vagy a kultúra területén

A SWOT-analízis elvégzésével azt határozzuk meg, hogy jelenleg hol állunk, a jövőkép megfogalmazásával pedig azt, hogy hová szeretnénk eljutni 2-3, 5, és 10-15 éven belül. Ajánlott konkrét mondatokban fogalmazni, hiszen minél konkrétabb a célok meghatározása, annál előrevivőbbek! A legtávolabbi célokkal kell kezdeni (10-15 év), például: „Szeretnék külföldön dolgozni.” A következő állomás az öt éven belül elérni kívánt célok eldöntése, például: „Szeretnék egy új autót.” A harmadik a rövid távú célokat tartalmazza, például: „Szeretnék több időt tölteni a családommal.”

### 3. Akcióterv készítése

<b>Jövőkép: 10-15 év múlva</b> ezt szeretném elérni (munka, család, tanulás, stb. területén)		
<b>Cél</b>	<b>Konkrét tevékenység, amit a cél eléréséért végzek</b>	<b>Önmagamnak szabott határidő</b>

<b>Jövőkép: 5 év múlva</b> ezt szeretném elérni (munka, család, tanulás, stb. területén)		
<b>Cél</b>	<b>Konkrét tevékenység, amit a cél eléréséért végzek</b>	<b>Önmagamnak szabott határidő</b>

<b>Jövőkép: 2-3 év múlva</b> ezt szeretném elérni (munka, család, tanulás, stb. területén)		
<b>Cél</b>	<b>Konkrét tevékenység, amit a cél eléréséért végzek</b>	<b>Önmagamnak szabott határidő</b>

Az akcióterv arra ad választ, hogy mit kell tennünk annak érdekében, hogy ezeket a célokat elérjük.

Az akcióterv elkészítését segítő kérdések:

- A jelenlegi és a jövőbeni állapot közötti utat hogyan képzelem el?
- Melyek a világosan meghatározható részcélok, állomások ezen az úton?
- Milyen további tudásra, ismeretekre van szükségem?
- Ki/mi segíthet a kitűzött céljaim elérésében?
- Milyen határidőket adok magamnak?