



# Pályaorientáció

## Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

**Témakör megnevezése: 4. Az életkerék és napi rutin és sikert generáló szokások**

**A foglalkozás fejlesztési eredményei:** A tanuló önismeretének és időgazdálkodásának fejlesztése.

**Életkor:** 14-18 év

**Eszköz:** papír, ceruza vagy toll, 2 db A/4-eslap mindenkinek

**Idő:** 30 perc

### Levezetés, instrukció:

A pedagógus rajzolja fel a táblára az életkereket majd mondja el, hogy az életkerék nyolc szelete az egyensúly elérését fejezi ki az életünkben. A kör közepe jelképezi a 0 pontot, míg a kör széle a 10-es értéket, a szerint, hogy mennyire érezzük magunkat elégedettnek az adott életterülettel.

## ÉLETKERÉK





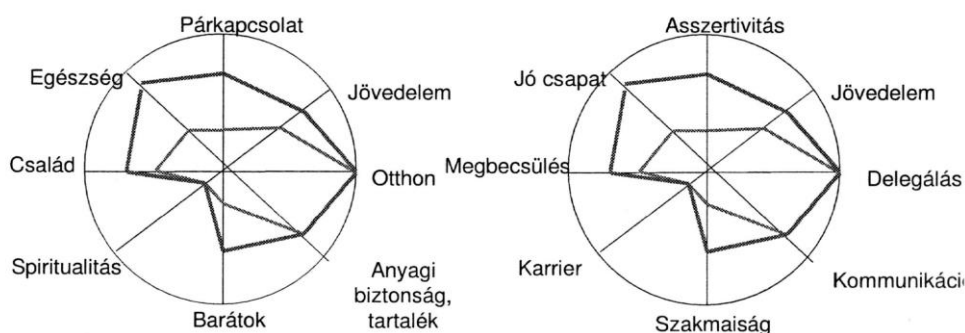
# Pályaorientáció

(1) Kérje meg a tanulókat, hogy mindenki rajzoljon be egy ívet, vagy egy egyenes vonalat mindegyik körszeletbe, a jelenlegi elégedettség szintjének megfelelően.

**Példa:**

## Célkijelölési technikák

**Eszköz: Élet és Mókuserék**



(2) Az így kirajzolódó körvonal adja ki az aktuális életkerekedet. Gondold át mennyire lenne rázós az utazás, ha egy ilyen kerekű járművön kellene utaznod?

Miután a pedagógus meggyőződött, hogy már mindenki elvégezte az (1-2) pontban leírt feladattal, a pedagógus elmondja a tanulóknak, hogy a rutinszerűen végzett apró napi tevékenységek (siker gyakorlatok) a fejlődés, előrelépés élményét jelenthetik és lendületet adhatnak a változásoknak. Ezek a rutinok megjelenhetnek a munkánkban (pl.: csak naponta 2 alkalommal ellenőrizzük a mailjeinket, vagy este fél órával korábban fekszünk le, és korábban kelünk reggel). A tanulók figyeljenek arra, hogy olyan szokásokat is beillesszenek a napirendjükbe, amelyek föltöltődést, örömet jelentenek számukra: pl heti egy mozi, egy ritkán látott barát fölhívása, stb.



# Pályaorientáció

(3) Ezt követően a pedagógus kérje meg a tanulókat, hogy a felrajzolt életkerék alapján mindenki gondolja át, majd 10 pontban írja le, hogy milyen kisebb tevékenységek rendszeresítése révén juthat előre egy-egy életterületén.

**Fontos!** A hangsúlyt arra helyezzék, amin változtatni szeretnének. Mivel különböző képességű tanulók kapják ezt a feladatot, a pedagógus dönthet arról, hogy 3-10 szokást kér a tanulóktól. Az én életkerékemen 8 terület van, lehet mindegyikhez egy új szokást bevezetni, de szerintem nem kötelező mindegyikhez találni. Ez a gyakorlat akkor hatásosabb, ha valakinek el is mondják, mire jutottak. Lehet a padtársuk vagy egy szabadon választott személy. Ez nyomatékot ad a saját ígéretnek.

## Új, vagy újra bevezetett szokásaim listája

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Forrás: Dr. Székely Vince – ELTE PPK Life Coach Képzés, Life Coaching munkalapok alapján.