



# A MUNKA ÉRTÉK

## MUNKAERŐ-PIACI KOMPETENCIAFEJLESZTŐ MÓDSZERTAN



RÉSZTVEVŐI MUNKAFÜZET

SZÉCHENYI 2020

“Komplex humán szolgáltatások  
fejlesztése a helyi közösségekre  
és erőforrásokra támaszkodva”  
EFOP-1.5.3-16-2017-00060



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## A munka szerepe az ember életében

*Válassz olyan munkát, amit szeretsz csinálni, és soha életedben nem kell dolgoznod”  
Konfuciusz (Kr.e. 551-479)*

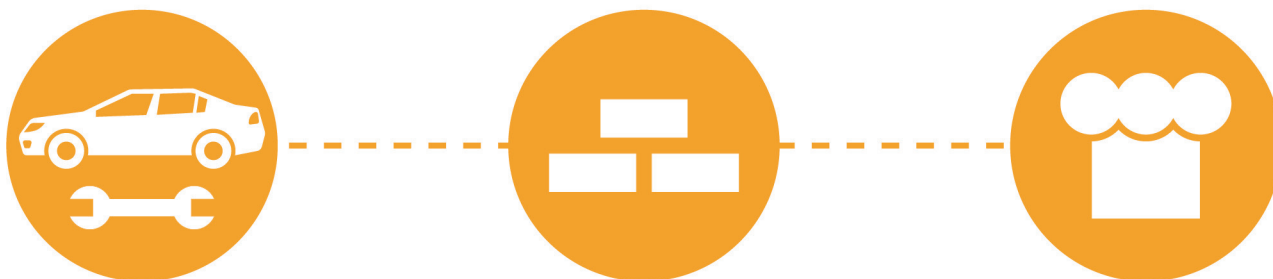
A munka az ember kibontakozásának egyik kitüntetett helye, az emberi élet egyik alapfeltétele: olyan értékteremtő tevékenység, ahol a munka értékének alapja maga az ember.

A munka központi helyet foglal el az életünkben. Munkával nem csupán pénzt kereshetünk, hanem általában az önérzetünk, az önbecsülésünk forrása, az önmegvalósítás egy lehetséges módja lehet. A munka jelenthet kihívást, amely teljesítményre, tanulásra ösztönöz és intellektuális, fizikai és szociális fejlődésünket segíti, de a helyünket is meghatározza a társadalomban.

A foglalkozás az egyik alapvető szerep a társadalomban, amely befolyásolja az ember megítélését. A munkája révén tudja a felnőtt önmagát és családját fenntartani, jövedelmet szerezni, amelyből egzisztenciáját megalapozza, de megadhatja azt a tudatot is, hogy elvégzője értékes tagja a társadalomnak, létrehoz valamit, amire szükség van.

A munka nem csupán a társadalmi szerepeinket képes tisztázni, hanem önmeghatározásunk nélkülözhetetlen eleme is. Annak megfogalmazása és önmagunkról alkotott képünkbe való beépítése, hogy egy-egy munkatevékenységben mit szeretünk, mely feladatok mennek könnyebben, milyen környezetben és feltételek között kedvelünk dolgozni, segítenek meghatározni azt, melyek azok a legfontosabb tényezők, amelyet a munkánkban keresünk. Ezért is fontos, hogy életünket, karrierünket időnként áttekintsük, összegezzük, hogy a szerzett tapasztalatok, élmények kapcsán levont következtetések révén új célokat, terveket fogalmazzunk meg, és ha szükséges munkahelyet, munkakört, vagy akár foglalkozást változtassunk.

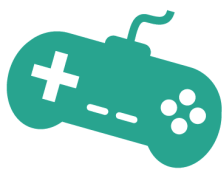
A képzés és a munkafüzet abban segít, hogy ezek mentén közösen megtaláljuk a sikeres munkavállaláshoz vezető utat.



## Kedvelt tevékenységeim

Kérem, írjon le olyan tevékenységeket, amelyeket szívesen végez a mindennapok során!

Tevékenység	Naponta/ ritkábban	Egyedül/ másokkal	Munka/ szabadidő	Pénzkereső tevékenység



## Pálya és szakmaválasztás

*Melyek azok a tényezők, amelyek a döntéseket befolyásolták / befolyásolják?*

Külső tényezők	Belső tényezők

*Milyen információk szükségesek a megalapozott döntésekhez?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*Kihez, mely személyhez, szervezethez tudok segítségért fordulni?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

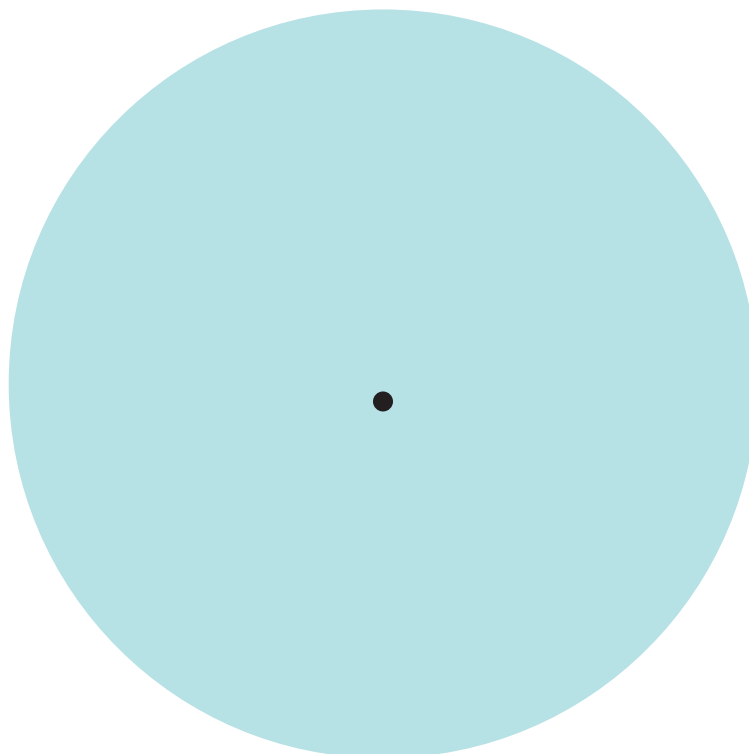
## A munkanélküliség és a munka

Az alábbi szempontok mellett jellemezzük közösen a munkanélküli állapotot és azt, amikor rendelkezünk munkával!

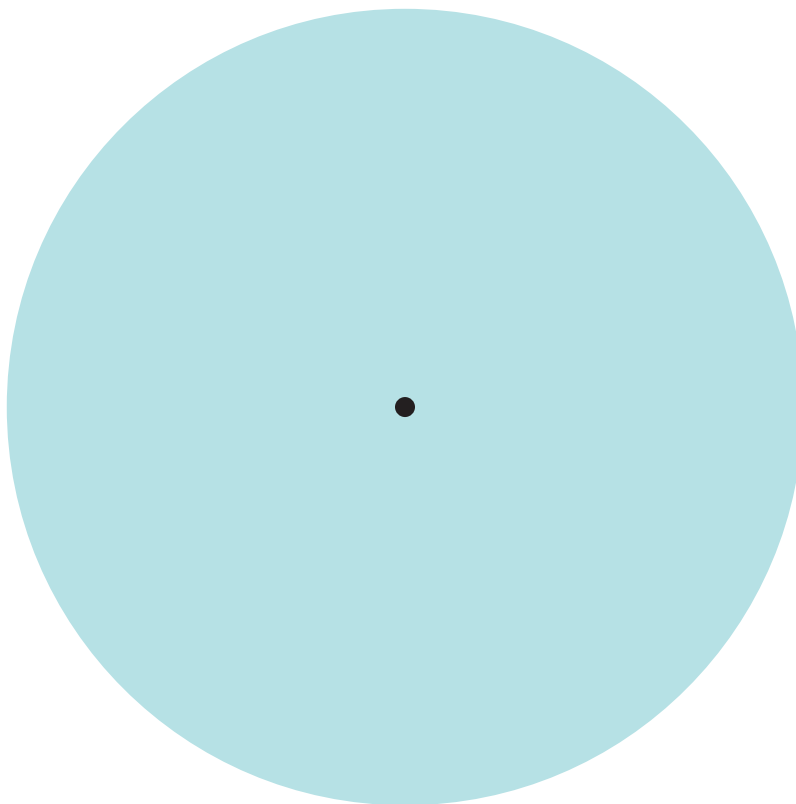
Munkanélküliség	Szempont	Munka
	Időbeosztás	
	Anyagiak	
	Társas kapcsolatok	
	Önbecsülés	
	Társadalmi és családi szerep	
	Tervek, lehetőségek	

## Életköröm

Kérem, jelölje meg, hogy egy napon belül mennyi időt szán a munkának, a családnak és a szabadidőnek! Az egyes területek arányát körcikkenként jelölje!



*Ha lenne módja változtatni (ideális esetben), hogyan nézne ki ez a felosztás? Kérem, jelölje az alábbi körben az előzőhöz hasonló módon!*



*Ahhoz, hogy ez megvalósuljon, min kellene változtatnia?*

---

---

---

---

---

---

## Értékeink

Mindennapi beszélgetéseinkben, a média által közvetített információkban gyakran találkozunk az érték, értékes, értékrend és - manapság talán a leggyakrabban - az értékközvetítés, értékválság kifejezésekkel. Ez alapján az érték mibenlétének, fogalmának meghatározása látszólag könnyű feladat, hiszen ezeket a szavakat értjük, tudjuk, használjuk anélkül, hogy a mögöttes tartalmukon elgondolkodnánk, vagy magyarázni kellene őket.

Amikor azonban feltesszük a kérdést, hogy valójában mit is takar ez a nap mint nap használt kifejezés – az érték – rájövünk, hogy a válasz megfogalmazása korántsem egyszerű. Ha a környezetünkben megkérdezzük, hogy mi az érték, olyasmi válaszokat kapunk, mint „kincs”, „jó dolgok”, „pénz”, „szeretet”, „a fontos dolgok” válaszokat kaphatjuk. Mindez azt mutatja, hogy köznapi szóhasználatban az „érték” kifejezést kettős értelemben használjuk: egyrészt a dolgok anyagi, pénzben kifejezett mércéjeként, másrészt pedig a számunkra fontos dolgok gyűjtőfogalmaként.

Ha az értékek a számunkra fontos dolgokat jelentik, akkor annak is fontosnak kell lennie, hogy ezeket megismerjük, megőrizzük és továbbadjuk. Napjainkban azonban ez a feladat jelentős kihívás elé állít minket. Az életünket hihetetlenül felgyorsult tempóban, folyamatos gazdasági-társadalmi változásokhoz alkalmazkodva éljük. Ezek a változások hosszú távon szükségszerűen az egyén és a társadalom értékrendjének változását okozzák, így életünkben az értékstabilitás, értékőrzés mellett hangsúlyos szerepet kap az értékváltozás, értékképzés is.

Bár állandóságuk egyéni és társadalmi szinten is viszonylagos, mégiscsak az értékeink jelentik számunkra az iránymutatást, a biztonságot, és rendezik, szabályozzák társadalmi együttélésünket.

Életünkkel való elégedettségünk, boldogságunk annak függvénye, hogy mennyire sikerül az egyéni vágyainknak, elképzeléseinknek megfelelően élni az életünket. Ebben az elképzelésben meghatározó szerepe van a munkának is, emiatt fontos, hogy e területen is tisztázzuk magunkban, hogy mi az, ami a munka kapcsán örömmel, megelégedéssel tölt el bennünket, ami miatt élvezzük a munkát. Fontos ugyanakkor azt is számba vennünk, hogy mely tulajdonságaink azok, amelyek révén mi is értékesek vagyunk a munkaerőpiacon.

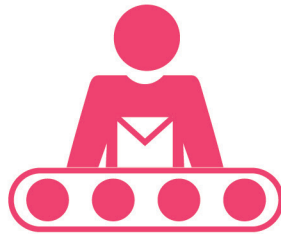
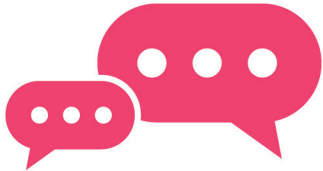




## Értékeim

*Számomra fontos dolgok az életben:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



*Jó tulajdonságaim, képességeim:*

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

## Munka-érték kérdőív- munkavállalás

Az alábbiakban munkával kapcsolatos állításokat olvashat. Arra kérem, hogy mindegyik állítás mellett jelölje meg, hogy saját személye szempontjából mennyire érzi fontosnak az adott állítást.

A válaszolás módja 1-5-ig terjedő skála segítségével történik. Az állítás utáni számok közül karikázza be a megfelelőt:

- 1 - ha az állítás **egyáltalán nem fontos**
- 2 - ha az állítást **kicsit fontosnak** érzi
- 3 - ha az állítást **eléggé fontosnak** érzi
- 4 - ha az állítást **fontosnak** érzi
- 5 - ha az állítást **nagyon fontosnak** érzi

Mindegyik állítás azzal kezdődik, hogy:

### OLYAN MUNKÁT SZERETNÉK, AHOL AZ EMBER...

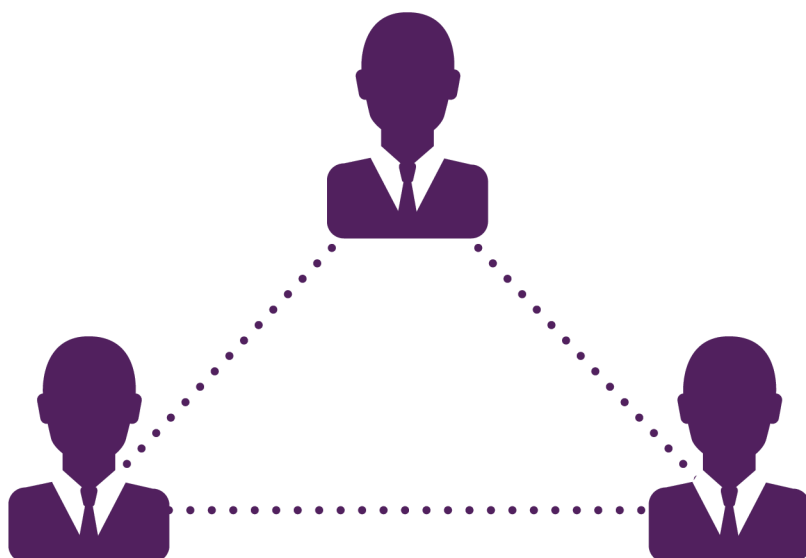
1.	új elképzeléseket alakíthat ki	1	2	3	4	5
2.	másokat irányíthat	1	2	3	4	5
3.	másokon segíthet	1	2	3	4	5
4.	munkatársai egyben a barátai is	1	2	3	4	5
5.	sok pénzt kereshet	1	2	3	4	5
6.	magas nyugdíjra számíthat	1	2	3	4	5
7.	szépet teremthet	1	2	3	4	5
8.	új ötleteire mindig szükség van	1	2	3	4	5
9.	vezetői képességeire szükség lehet	1	2	3	4	5
10.	jót tehet mások érdekében	1	2	3	4	5
11.	jól kijön a munkatársaival	1	2	3	4	5

12.	gondtalan életet biztosíthat magának	1	2	3	4	5
13.	szabadon dönthet a saját területén	1	2	3	4	5
14.	személyes életstílusa érvényesülhet	1	2	3	4	5
15.	új gondolatokkal találkozhat	1	2	3	4	5
16.	mások munkáját is irányíthatja	1	2	3	4	5
17.	más emberek javát szolgálhatja	1	2	3	4	5
18.	biztos lehet afelől, hogy munkájáért a többiek megbecsülik	1	2	3	4	5

Legfontosabb értékeim:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



## Értékelő lap

Sokat gondolkodhatok, használhatom az eszem

1:	1	2	3	4	5	
8:	1	2	3	4	5	
15:	1	2	3	4	5	Összesen: .....

Vezethetek, irányíthatok

2:	1	2	3	4	5	
9:	1	2	3	4	5	
16:	1	2	3	4	5	Összesen: .....

Másokon segíthetek

3:	1	2	3	4	5	
10:	1	2	3	4	5	
17:	1	2	3	4	5	Összesen: .....

Jó a munkahelyi légkör

4:	1	2	3	4	5	
11:	1	2	3	4	5	
18:	1	2	3	4	5	Összesen: .....

Sok pénzt lehet keresni

5:	1	2	3	4	5	
6:	1	2	3	4	5	
12:	1	2	3	4	5	Összesen: .....

Kevés szabály van

7:	1	2	3	4	5	
13:	1	2	3	4	5	
14:	1	2	3	4	5	Összesen: .....

## Értékkörök meghatározása

### Sokat gondolkodhatok, használhatom az eszem.

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol nem a kezükkel, hanem a fejükkel dolgozhatnak. Szeretnek problémákat megoldani, összefüggésekre rájönni, szeretik a feladatokat egyéni módon megoldani. Érték az intellektuális, szellemi tevékenység – az alkotás.

### Vezethetek, irányíthatok.

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol mások tevékenységéért felelősséget vállalhatnak, ahol utasításokat adhatnak ki. Szeretnek többféle feladatot egyszerre átlátni, több emberrel kapcsolatot tartani, mások munkáját szervezni. Érték számukra, hogy a többiek hozzájuk fordulnak megoldandó kérdéseikkel.

### Másokon segíthetek.

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol másokért dolgozhatnak. Fontos számukra, hogy gondoskodhassanak másokról, segítsenek másoknak. Szívesen elfogadják, hogy a másokért való felelősségvállalásuk külsőleg is megnyilvánuljon, pl. a ruházatban vagy igazolvánnyal. A személyes kapcsolatokat fontosnak érzik, anyagi ellenszolgáltatást ezekben a kapcsolatokban nem várnak, vállalják, hogy akiken segítenek, azok függenek is tőlük.

### Jó a munkahelyi légkör.

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol a munkatársakkal és a főnökkel is kellemes, baráti viszonyt alakíthatnak ki. A munkahelyen egyéni problémáikat, tapasztalataikat, élményeiket megbeszélik, évfordulókat, névnapokat, stb. megünneplik. A felelősséget a hibákért közösen vállalják, valamint a sikereket is közös eredményként élik meg.

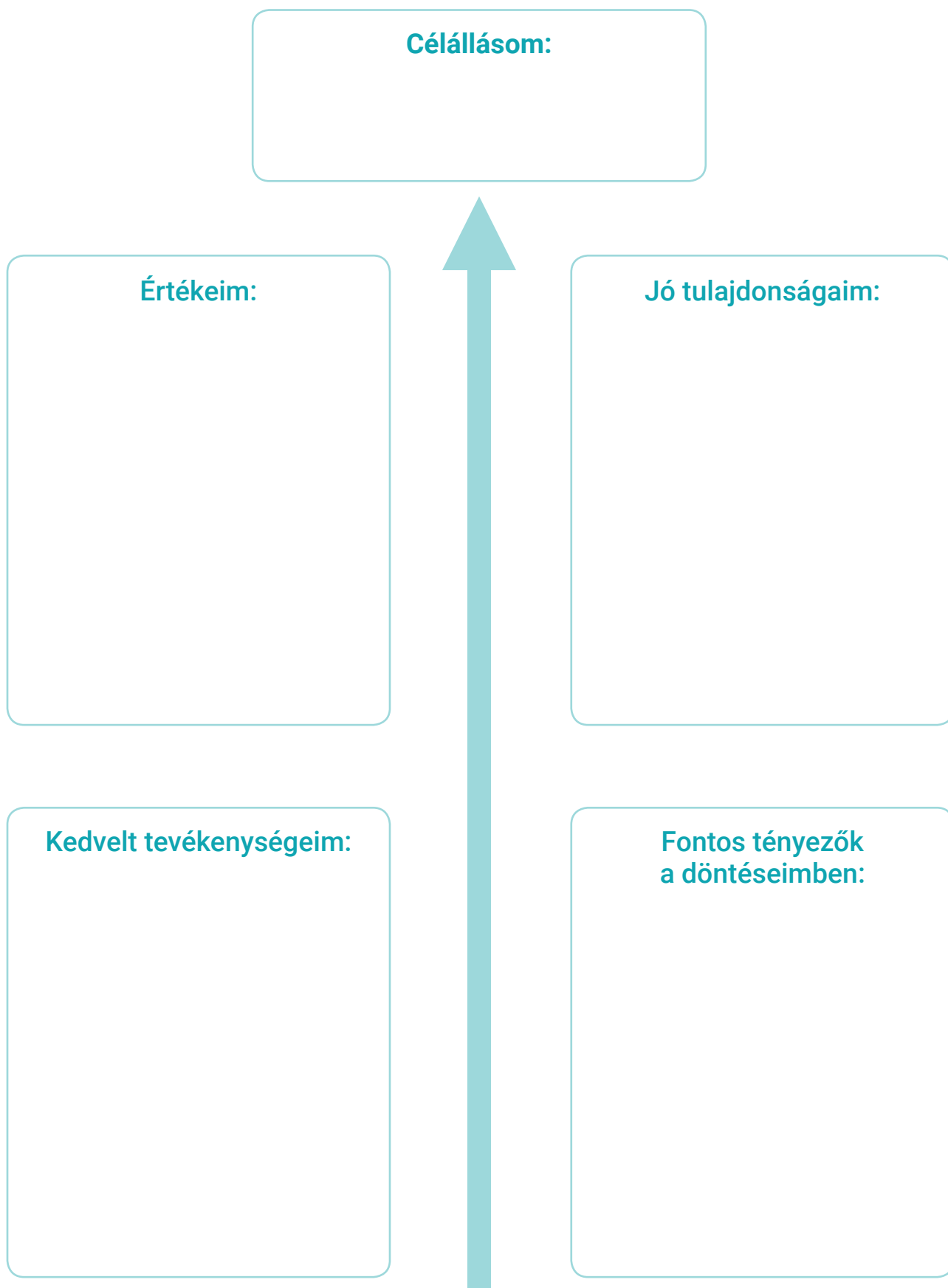
### Sok pénzt lehet keresni.

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol a munkabér magas és sok mellékes juttatás társul ehhez. Gyakran vállalnak teljesítménybérezést, de csak akkor, ha a magas teljesítmény átlagon felüli bérezéssel jár. Fontos számukra a természetbeni juttatás, pl. ruhapénz, kedvezményes vásárlási lehetőség, stb. Munkahelyet elsősorban bérezés, kereseti lehetőségek szerint választanak, ezért gyakran változtatnak munkahelyet a magasabb juttatás reményében.

### Kevés szabály van

Az ilyen emberek olyan munkahelyet szeretnének, ahol, sem a munkaidő, sem a feladatok nem kötöttek. Önállóan szeretik beosztani az idejüket, nem fontos számukra a határidő, de fontos lehet a teljesítmény. Munkaszerződés nélkül is hajlandók dolgozni, napi megállapodás alapján. A munkavégzés közben szeretik kellemesen érezni magukat, néha az alapvető szabályok betartása is nehézséget jelent számukra.

## Célfa



## Terveim

Kérem, röviden fogalmazza meg, hogy hogyan képzei el magát és helyzetét 10 év múlva, majd az alábbi táblázat kitöltésével vegye számba, hogy ennek elérése érdekében milyen lépéseket szükséges megtennie!

10 év múlva		
Én és a családom		Én és a munka
	CÉL	
	10	
	9	
	8	
	7	
	6	
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	MOST	

## Üzenetek

2011-ben Van der Bergh – Behrer szerzőpáros a jelenkor embereinek, munkavállalóinak az alábbi üzeneteket, jótanácsokat fogalmazták meg:

**Higgy magadban!**

**Légy őszinte!**

**Légy felelősséggel a saját életedért!**

**Élj teljes, szenvedélyes életet!**

**Tartsd be az ígéreteidet!**

**Dolgozz keményen, hogy elérd a céljaidat, de ne más kárán!**

**Légy toleráns másokkal szemben!**

**Ha baj van, légy boldog és optimista!**

**Védd és óvd a Föld értékeit!**

*Melyik üzenetekkel ért egyet? Miért?*

---

---

---

---

*Mit tanácsolna önmagának és társainak?*

---

---

---

---



## Szakirodalom

- Birher Nándor – Katona Miklós (2012): Gondolatok a munka megbecsüléséről. Szak- és felnőttképzés. I. évf. 1. sz. 10-15. p.
- Crites, John Orr (1969.): Vocational psychology. The study of vocational behavior and development, McGraw-Hill, New York
- Csirszka János (1985): A személyiség munkatevékenységének pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest, 69-78. p.
- Durkheim, Émile (2001): A társadalmi munkamegosztásról, Osiris Kiadó, Budapest
- Herzberg, Frederick at al. (1959): The motivation to work, John Wiley & Sons, New York
- Hofstätter, Peter R. (1963): Einführung in die Socialpsychologie, Körner, Stuttgart
- <http://www.hrportal.hu/hr/hogyan-motivalhatoak-a-kulonbozo-generaciok-tagjai-20100804.html>
- <http://www.ohe.hu/hrmagazin/cikkek/generaciok-munkaeropiac-es-a-motivacio-kerdesei-a-21-szazadban>
- Kiss B. Gyöngyi (2003): A dolgozó és a munka. In: Hunyady György–Székely Mózes (szerk.): Gazdaságpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 611-642. p.
- Kissné, A. K. (2010): Hogyan motiválhatók a különböző generációk tagjai? HR Portal
- Kissné, A. K. (2014): Generációk, munkaerőpiac és a motiváció kérdései a 21. században, <http://www.ohe.hu/hrmagazin>
- Klein Sándor (2004): Munkapszichológia, SHL Hungary Kft., Budapest,
- Krasz Katalin (2009): A munkahelyi elégedettséget befolyásoló tényezők, [http://erg.bme.hu/oktatas/tleir/gt52m006/munkahelyi\\_elegedettseg.pdf](http://erg.bme.hu/oktatas/tleir/gt52m006/munkahelyi_elegedettseg.pdf)
- O'Neill, Michael (2010): Generational Differences in the Workplace and What They Mean for the Future of Office Design. Knoll Workplace Research
- Perczel Tamás (1990): Életstratégia, foglalkozási szerep, értékorientáció, Akadémiai Kiadó, Budapest
- Pink, D. H. (2010): Motiváció 3.0 – Ösztönzés másképp. HVG Kiadó Rt., Budapest
- Super, D. E. (1984): Önmegvalósítás munkában és szabadidőben. In: Ritoók Pálné – Gillemotné dr. Tóth Mária (szerk., 1995): Pályalélektan szöveggyűjtemény. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 69-84. p.
- Szilágyi Klára (2012): Karrier- és pályatervezés. Kollégium Kft., Budapest,
- Szilágyi Klára (2012): Munka-pályatanácsadás, mint professzió. Kollégium Kft., Budapest
- Van den Bergh, J. – Behrer, M. (2011): How Cool Brand Stay Hot: Branding to Generation. Kogan Page Limited, London, p. 12.