

Az osztályfőnöki órák részletes tematikája

I. alkalom Cél: Ismerkedés, keretek kialakítása, bizalom

- Bemutatkozás – Jégtörés

- Szabályok:

1. Beszélgetés: Mire valók a szabályok a hétköznapi életben? Miben segítik, és miben korlátozzák a személyt? Hogyan hatnak a személyiségfejlődésre? Milyen tapasztalataink vannak a szabályokról? Ha egy emberi egész életét nézzük, hogyan jelennek meg, hogyan és mikor lépnek be a szabályozóerők? Milyen szabályok vannak a munkahelyen? Szabályok megjelenési formái: pl. társadalmi szerződés, jog, közlöny, szerződés, gentleman agreement, munkahely stb.

2. Milyen szabályok vonatkoznak a csoportra? A csoportot –létszámtól függően– 3-4 kisebb csoportra osztja a foglalkozásvezető. Ezt követően azt a feladatot kapják, hogy határozzák meg azokat az alapelveket és szabályokat, amelyekhez tartani fogják magukat a program során. Mivel a foglalkozásvezető is a csoport része, így a foglalkozásvezető a következő kiegészítéssel él pl. titoktartás.

Ezt követően a kiscsoportok egymás mellé teszik az elkészült lapokat. A foglalkozásvezető az azonos elvárásokat felírja egy olyan flipchart papírra, amely a csoport közös szabályzata lesz. Azokat az elemeket, amelyek nincsenek, kifejtve tisztázza a csoporttal, másrészt beszélgetést kezdeményez arról, amelyek csak egy-egy helyen jelennek meg. Amennyiben az összesített forma nem tartalmazza a foglalkozásvezetői elvárásokat úgy javaslatot fogalmaz meg ezek átbeszélésére, pl.:

Telefonhasználat, szükségletek jelzésének módja, stb.

- Elvárások-félelmek: A feladat célja a résztvevők mélyebb motivációinak megértése, a program és csoport iránt való elköteleződésük növelése, biztonságérzet és bizalmi helyzet kialakítása, irreális elvárások és félelmek tisztázása.

A feladat: A résztvevők három-három színes post-it cédulát kapnak, amelyekre egy-egy szóval fel kell írniuk, hogy mit várnak a programtól és/vagy a csoporttól, ugyan így fogalmazzák meg félelmeiket is. Majd az elkészített cédulákat, két előre elkészített flipchart papírra ragasztják fel. Az egyik nagyobb lap az elvárások (napocska), a másik a félelmek oldala (holdacska).

II. alkalom Cél: Bizalom, önismeret, önálló életvitel

- Klasszikus bizalom játékok – függ a csoport fizikai állapotától
- Kocka: Saját teljesítmény megismerése, önbizalmi és önértékelési problémák felismerése, bizalom, segítség elfogadásának képessége

A feladat három részből áll. Egy alapú tornyot kell építeni gondolatban 2,5 x 2,5-es kockákból 5 perc alatt a következő módon:

- jobb kézzel
- bal kézzel
- balkézzel bekötött szemmel
- balkézzel bekötött szemmel, segítséggel

Először mindenkinek meg kell tippelni gondolatban, hogy mennyi kockát tud feltenni az ügyesebbik kezével, majd ezt leírni egy lapra.

A továbbiakban ugyan ezt kell végig gondolniuk, csak balkézzel, majd ugyan ez csak balkézzel bekötött szemmel, majd ezt követően ugyan ez csak balkézzel bekötött szemmel, segítséggel. A segítő nem érhet hozzá, csak szóban irányíthat.

Körönként elmondják a résztvevők a tippjeiket. Majd a foglalkozásvezető körbe ad egy-egy

kockát, hogy a résztvevők megnézzék, megtapogassák. Ezt követően lehet módosítani a számokat. Megkérdezzük ki módosított lefelé vagy fölfelé.

Majd elmondják, hogy 3. esetben mit tippeltek maguknak. Ezeket felírjuk a flipchartra, és azok közül a résztvevők közül, akik alacsonyan tippeltek megkérünk egy-egy önként jelentkezőt, hogy rakja fel az egyalapú tornyot. Választhat, hogy egyedül vagy segítséggel szeretné-e? Mielőtt azonban belekezd, megpróbáljuk úgy befolyásolni, hogy számára még elérhető, azonban nagyobb számra módosítsa tippjét. Ha ez megtörtént 5 perce van a torony felrakására, ezt az időt úgy használja ki, ahogy szeretné.

A többiek néma csendben figyelik az eseményeket, nem nyújthatnak segítséget.

Megbeszélés: A feladat megbeszélése során hangsúlyt fektetünk az önértékelés és a teljesítmény, munkavégzés közötti kapcsolatra, illetve arra, hogy a teljesítményünkre, énképünkre hogyan hat, ha másokkal hasonlítjuk össze magunkat, majd áttérünk a segítségkéréshez való viszony témájára, amely különösen fogyatékossgal élő embereknél fontos téma, mind a munkahelyen, mind az élet egyéb területein.

III. alkalom Cél: Önismeret, rugalmasság

- Erősségeim és gyengeségeim, önismeret swott analízis segítségével
- Super féle munkaérdeklődés kérdőív kitöltése, önértékelése
- Jövőkép – milyen jövőt szeretnél magadnak? Elérhetem a célokat, hogyha nem tudom mi az? Rajz - Milyen leszek 10 év múlva?
- A célok meghatározásának módszere SMART
- A siker, mint fogalom – Mind Map technikával történő feldolgozás

IV. Alkalom – Cél: Tanulással és munkaerőpiaccal kapcsolatos ismeretek

- Moderált beszélgetés: Mi az az élethosszig tartó tanulás? Lesz egy szakmám, vajon 10 év múlva is fogok-e tudni vele állást találni?

Magyarázat: A tanulás – Life long learning, informális, nem formális és formális tanulás

- Szociális kompetenciák szerepe a munkaerőpiacon és a munkáltatói elvárások, munkahelyi beilleszkedés

Magyarázat: visszacsatolás a korábban végzett önismereti feladatokra

- Gazdaság szimulációja szerepjátékkal: Mi az a munkaerőpiac?

Magyarázat: A munkaerőpiac, kereslet és kínálat viszonya, munkáltató és munkavállaló, mint munkaerő-piaci szereplők

- Önkéntes munka munkaerőpiacra felkészítő szerepe

V. alkalom - Cél: álláskeresési technikákkal ismerkedés

- Álláskeresés az interneten
- Önéletrajzírás és motivációs levél – Hogyan legyél te a legjobb több száz jelentkező között?

Fiktív önéletrajz és motivációs levél készítése csoportmunkában, előre megadott hirdetés alapján

- Az állásinterjú – Mire számíthatok?, Állásinterjú szimuláció - elevator pitch (<http://www.hrportal.hu/hr/elevator-pitch-nehany-perc-a-liftben-20130114.html>)

VI. alkalom Cél: Értékelés, zárás

- Nem-formális értékelő játékok
- Értékelő kérdőív
- Tanultak szóbeli megfogalmazása moderált beszélgetés keretében.