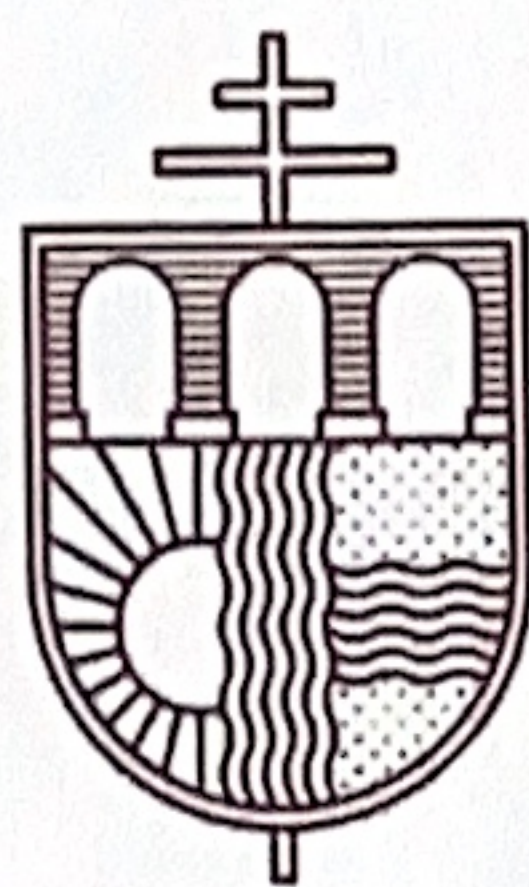




GÁL FERENC EGYETEM
EGÉSZSÉG- ÉS SZOCIÁLIS TUDOMÁNYI KAR, GYULA

PLÁGIUMNYILATKOZAT

Szakdolgozat készítésére vonatkozó szabályok betartásáról szóló nyilatkozat

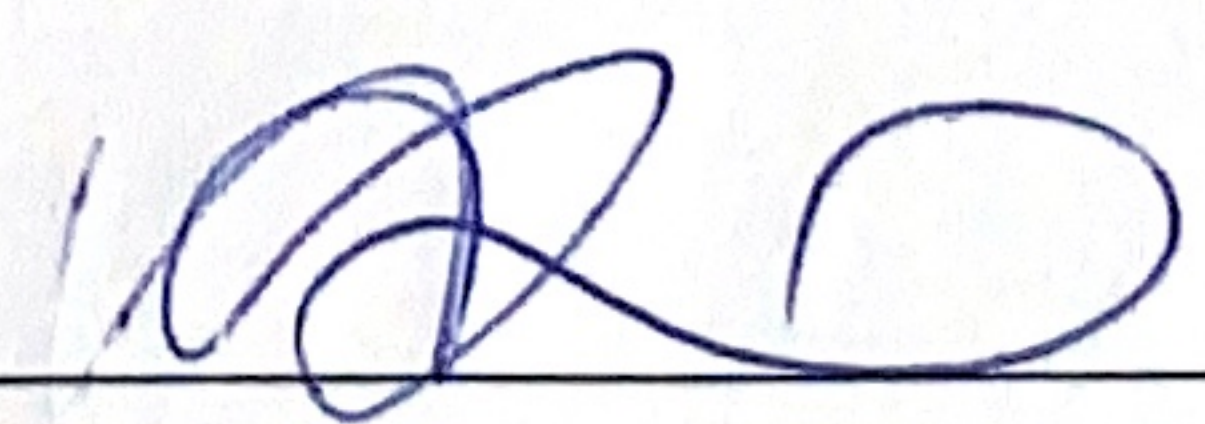
Alulírott Ruzsa Alexandra LK8PDF jelen nyilatkozat aláírásával kijelentem, hogy „A transzgenerációs hatások szerepe a tartós álláskeresésben: Családi minták és munkaerőpiaci kilátások Békés vármegyében” című szakdolgozat (a továbbiakban: dolgozat) önálló munkám, a dolgozat készítése során betartottam a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. tv. rendelkezéseit, valamint a Gál Ferenc Egyetem által előírt, a dolgozat készítésére vonatkozó szabályokat, különösen a hivatkozások és idézések tekintetében.

Kijelentem, hogy mesterséges intelligencia alkalmazást/programot nem használtam a dolgozat készítése során, az önálló munka kitétel tekintetében a konzulenszt, illetve a feladatokat kiadó témavezetőt vagy mást nem tévesztettem meg.

Jelen nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot nem magam készítettem, illetve mesterséges intelligencia alkalmazás/program segítségét vettem igénybe vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogi jogsértés ténye merül fel, a Gál Ferenc Egyetem megtagadja a dolgozat befogadását és ellenem fegyelmi eljárást indíthat.

A dolgozat befogadásának megtagadása és a fegyelmi eljárás indítása nem érinti a szerzői jogi jogsértés miatti egyéb (polgári jogi, szabálysértési jogi, büntetőjogi) jogkövetkezményeket.

Kelt, 2024. október 21.


hallgató aláírása

1. MELLÉKLETEK

1. számú melléklet – Kérdőív: Kutatás az álláskeresők támogatásáért

Kedves Kitöltő!

Ez a kérdőív segít nekünk jobban megérteni az Ön álláskereséssel kapcsolatos nehézségeit és a munka szerepét az Ön értékrendszerében. A válaszai fontos információkat nyújtanak ahhoz, hogy hatékonyabb szolgáltatási és támogatási rendszereket alakíthassunk ki az álláskeresők számára.

Anonimitás: A kérdőív anonim, ami azt jelenti, hogy senki nem fogja tudni, hogy Ön kitöltötte.

Időtartam: A kérdőív kitöltése körülbelül 10-15 percet vesz igénybe.

Témák: A kérdőív különböző témákat érint, beleértve a családi hátteret, a munkahelyi tapasztalatokat és a jelenlegi álláskeresői módszereket.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a * (csillaggal) jelölt kérdések kötelező kitöltése.

I. Személyes információk

1. Az Ön neme:

- ☐ nő
- ☐ férfi

2. Hány éves Ön?

- ☐ 15-18
- ☐ 18-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-45
- ☐ 46-55
- ☐ 56+

3. Milyen a jelenlegi családi állapota?

- ☐ Egyedülálló
- ☐ Házas/Élettársi kapcsolatban él
- ☐ Elvált
- ☐ Özvegy
- ☐ Különélő

4. Hány gyermeke van?

- ☐ Nincs
- ☐ 1 gyermek
- ☐ 2 gyermek
- ☐ 3 vagy több gyermek

5. Milyen szakmával, szakképesítéssel, végzettséggel rendelkezik?

.....
.....

6. Hol él jelenleg?

- ☐ Saját lakás/ház
- ☐ Albérlet
- ☐ Szülőkkel élek
- ☐ Családtaggal vagy barátokkal élek
- ☐ Egyéb: _____

7. Jelenleg van munkája?

- ☐ van
- ☐ nincs
- ☐ csak alkalmi

8. Mióta álláskereső?

- ☐ 1 hónapnál kevesebb ideje
- ☐ 1-6 hónapja
- ☐ 6-12 hónapja
- ☐ 12-36 hónapja
- ☐ 36+ hónapja

II. Családi háttér

Kérjük, itt a szüleire, nagyszüleire gondoljon, ne a házastársára/élettársára!

9. Hogyan jellemezné a származási családjával (szülők, nagyszülők, testvérek) való kapcsolatát? (pl. "Nagyon szoros", "Szoros", "Laza", "Távoli", stb.)

.....
.....

10. Milyen foglalkozásokat űztek a szülei, nagyszülei? (Több válasz lehetséges)

- ☐ Fizikai munka
- ☐ Irodai munka
- ☐ Vállalkozó
- ☐ Mezőgazdasági munka

- ☐ Szellemi munka
- ☐ Közszolgálati
- ☐ Egyéb: _____

11. Milyen szerepet játszik a munka az Ön családjában? (pl. értékes, elkerülhetetlen, stresszes, stb.)

.....

12. Ha visszagondol a gyerekkorára, mit tanult a szüleitől a munkáról?

.....

13. Ha visszaemlékszik, mennyire volt jelen a családjában a munkanélküliség?

.....

14. Kapott-e valamilyen életvezetési tanácsot, például a munkával vagy a karrierrel kapcsolatban a szüleitől, nagyszüleitől?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

15. Ha igen, milyen típusú tanácsokat kapott? Ha tud, idézzon fel egy tipikus mondatot, amit hallott a szüleitől, nagyszüleitől ezzel kapcsolatban.

.....

16. Ha visszagondol a gyerekkorára, mit tanult a szüleitől a munkáról?

.....

17. Hogyan hatottak az Ön életére és munkához való hozzáállására a szülők vagy nagyszülők történetei, élettapasztalatai?

- ☐ Nagyon befolyásolták
- ☐ Inkább befolyásolták
- ☐ Alig befolyásolták
- ☐ Egyáltalán nem befolyásolták

18. Érzett-e valaha nyomást, kötelezettséget a családja részéről, hogy kövesse a családi hagyományokat a munka terén?

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Nem tudom

19. Ha igen, akkor ez milyen formában nyilvánult meg? (pl. azt a szakmát választotta, amit a szülei akartak; a szülők szakmáját választotta, stb.)

.....
.....

20. Milyen munkahelyi vagy álláskeresési nehézségekkel találkozott, amelyeket úgy érez, hogy a családi minták befolyásoltak? (Például, ha a családjában erős elvárások vannak, hogy olyan munkát válasszon, ami nem feltétlenül felel meg az érdeklődési körének vagy képességeinek. Az is előfordulhat, hogy ha gyakran kritizálták vagy nem támogatták eléggé, ez befolyásolhatja az önbizalmát és az álláskeresés során mutatott önértékelését. A családban látott munkamorál és hozzáállás is hatással lehet, ha például a szülei keményen dolgoztak és mindig elkötelezettek voltak, lehet, hogy ön is hasonlóan viszonyul a munkához.)

.....
.....

21. Mit gondol, milyen értékeket hozott magával a családjából, és hogyan befolyásolják ezek a munkához való viszonyát?

.....
.....

III. Munka és értékrend

22. Mit jelent az Ön számára a munka? (Több válasz is lehetséges)

- ☐ Anyagi biztonság
- ☐ Önmegvalósítás
- ☐ Társadalmi elismerés
- ☐ Függetlenség
- ☐ Mások segítése
- ☐ Kötelesség
- ☐ Egyéb: _____

23. Gyermekkor óta hogyan tekintett a munkára a családja?

- ☐ Fontos volt
- ☐ Nem volt kiemelten fontos
- ☐ Inkább a családi élet volt fontos
- ☐ Egyéb: _____

24. Érez-e valamilyen elvárást a családja részéről a karrierjével kapcsolatban?

- ☐ Igen, magas elvárásokat
- ☐ Igen, de reális elvárásokat
- ☐ Nem érzem, hogy lenne elvárás
- ☐ Egyéb: _____

IV. Nehézségek és mentális állapot

25. Mik a legnagyobb akadályok, amelyekkel szembesül az álláskeresés során?

- ☐ Munkahelyhiány
- ☐ Képzettség hiánya
- ☐ Korábbi munkatapasztalat hiánya
- ☐ Egészségügyi problémák
- ☐ Mentális problémák (pl. szorongás, stressz)
- ☐ Egyéb: _____

26. Mennyire érzi magát motiváltnak jelenleg az álláskeresésben?

- ☐ Nagyon motivált
- ☐ Motivált, de nehézségeim vannak
- ☐ Inkább nem motivált
- ☐ Egyáltalán nem motivált

27. Mennyire érzi úgy, hogy a lelki állapota jobb lenne, ha munkát találna?

- ☐ Sokkal jobb lenne
- ☐ Egy kicsit jobb lenne
- ☐ Nem változna
- ☐ Rosszabb lenne

28. Milyen segítséget tartana a leghasznosabbnak jelenleg az álláskereséshez?

- ☐ Egyéni, személyre szabott tanácsadás
- ☐ Csoportos foglalkozások
- ☐ Képzés, oktatás
- ☐ Pszichológiai segítség a lelki nehézségek megoldásához
- ☐ Pénzügyi támogatás
- ☐ Egyéb: _____

V. Munka és lelki állapot

29. Mennyire érzi úgy, hogy az álláskeresés sok feszültséget okoz az Ön számára?

- ☐ Nagyon sokat
- ☐ Közepesen
- ☐ Kevésbé
- ☐ Egyáltalán nem

30. Érzi-e úgy, hogy a jelenlegi lelki állapota hatással van arra, hogy sikerül-e munkát találnia?

- ☐ Igen, nagyon
- ☐ Igen, valamennyire
- ☐ Nem igazán
- ☐ Nem tudom

31. Tapasztalt-e valaha olyan lelki nehézségeket az álláskeresés során, mint például szorongás, szomorúság, önbizalomhiány?

- ☐ Igen, gyakran
- ☐ Igen, néha
- ☐ Ritkán
- ☐ Soha

32. Milyen lelki nehézségekkel találkozott az álláskeresés során?

.....
.....

33. Kapott-e már segítséget a lelki állapotával kapcsolatban, például tanácsot vagy beszélgetést egy szakemberrel?

- ☐ Igen, kaptam segítséget
- ☐ Nem kaptam, de szükségem lenne rá
- ☐ Nem kaptam, és nincs is szükségem rá
- ☐ Kaptam, de még szükségem lenne rá

34. Mennyire érzi úgy, hogy a lelki állapota jobb lenne, ha munkát találna?

- ☐ Sokkal jobb lenne
- ☐ Egy kicsit jobb lenne
- ☐ Nem változna
- ☐ Rosszabb lenne

35. Mennyire érzi úgy, hogy a korábbi munkahelyének elvesztése hatással volt a lelki állapotára?

- ☐ Nagyon rosszul érintett
- ☐ Inkább rosszul érintett
- ☐ Nem volt különösebb hatása
- ☐ Egyáltalán nem érintett

36. Mennyire fontosnak tartja, hogy a munkahely barátságos legyen és támogassa a lelki állapotát?

- ☐ Nagyon fontos
- ☐ Fontos
- ☐ Kevésbé fontos
- ☐ Nem fontos

37. Érezte-e valaha úgy, hogy a munka vagy az álláskeresés megnehezíti a lelki állapota javulását?

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Nem tudom

38. Ha kapna egy biztos munkát, milyen lenne az ideális munkahely az Ön számára?

.....
.....

39. Mi a legnagyobb félelme az álláskereséssel kapcsolatban?
(pl. hogy nem talál munkát, hogy nem tudja eltartani a családját, stb.)

.....
.....

40. Mi az, amit leginkább hiányol, ami segítené Önt az álláskeresésben? Mivel és miben tudna a foglalkoztatási osztály a leginkább segíteni?

.....
.....

41. Köszönjük eddigi válaszait! Kérjük, amennyiben tudja, gondolja át és válaszolja meg azt alábbi (és egyben utolsó) kérdést: **Mi az az egy hitmondat, tanítás, példamondat, "atyai jótanács", amit átörökítene a munkával kapcsolatban a gyermekeire?**

Köszönjük, hogy időt szakított a kérdőív kitöltésére! Válaszaival Ön hozzájárul egy olyan kutatáshoz, amely segít jobban megérteni az álláskeresőket helyzetét és kidolgozni a megfelelő támogatási rendszereket.

Köszönjük!

2. számú melléklet – Kérdőív: Kutatás a szolgáltatási tevékenységek erősítéséért

Kedves Munkatársunk!

A kutatás célja, hogy jobban megértsük az álláskeresők testi, lelki és mentális helyzetét, valamint a családi minták és transzgenerációs örökségek hatását a munkakeresésre. Ehhez kérjük az Ön segítségét egy rövid kérdőív kitöltésével.

A kérdőív kitöltése körülbelül 10-15 percet vesz igénybe. Az Ön válaszai nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy átfogó képet kapjunk az álláskeresők nehézségeiről és szükségleteiről, és ezáltal hatékonyabb támogatást tudjunk nyújtani számukra.

A válaszadás önkéntes és anonim, az adatokat bizalmasan kezeljük, és kizárólag kutatási célokra használjuk fel. Az adatgyűjtés során semmilyen személyes adatot nem gyűjtünk, így az adatok nem lesznek visszavezethetők az egyes kitöltőkre.

Köszönjük, hogy időt szán a kérdőív kitöltésére és ezzel támogatja a kutatást!

1. Milyen gyakran találkozik olyan álláskeresővel, akik testi vagy lelki nehézségekkel küzdenek?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig
- ☐

2. Milyen mértékben gondolja, hogy az álláskeresők stresszesek és szoronganak a munkakeresés folyamata miatt?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben
- ☐ Rendkívül

3. Milyen gyakran tapasztalja, hogy az álláskeresők családi támogatás hiányában vannak?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán

- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig

4. Milyen mértékben érzi úgy, hogy az álláskeresők családi mintái befolyásolják a munkakeresés sikerességét?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben
- ☐ Rendkívül

5. Milyen gyakran találkozik olyan álláskeresőkkal, akik családi traumákat hordoznak (pl. szülők válása, családon belüli erőszak, erőszak, stb.)?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig
- ☐ Nem tudom megítélni

6. Milyen mértékben gondolja, hogy ezek a családi traumák befolyásolják az álláskeresők mentális egészségét?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben
- ☐ Rendkívül
- ☐ Nem tudom megítélni

7. Milyen gyakran tapasztalja, hogy az álláskeresőknél szükségük van mentális támogatásra?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig
- ☐ Nem tudom megítélni

8. Milyen mértékben érzi úgy, hogy az álláskeresőknél szükségük van szakmai tanácsadásra?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben
- ☐ Rendkívül

9. Milyen gyakran találkozik olyan álláskeresővel, akiknek csak anyagi támogatásra van szükségük?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig

10. Milyen mértékben gondolja, hogy az álláskeresőknél szükségük van segítségre a családi traumák feldolgozásához?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben
- ☐ Rendkívül
- ☐ Nem tudom megítélni

11. Milyen gyakran tapasztalja, hogy az álláskeresőknél nehézségeik vannak a munka és a magánélet egyensúlyának megtalálásában?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig

12. Milyen mértékben érzi úgy, hogy az álláskeresőknél szükségük van önbizalom növelő tréningekre?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben

- ☐ Rendkívül
- ☐ Nem tudom megítélni

13. Milyen gyakran találkozik olyan álláskeresővel, akiknek nehézségeik vannak a munkahelyi elvárásoknak való megfelelésben?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig
- ☐ Nem tudom megítélni

14. Milyen mértékben érzi úgy, hogy az álláskeresőnek szükségük van kommunikációs készségek fejlesztésére?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben
- ☐ Rendkívül
- ☐ Nem tudom megítélni

15. Milyen gyakran találkozik olyan álláskeresővel, akiknek nehézségeik vannak a munkahelyi konfliktusok kezelésében?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Néha
- ☐ Gyakran
- ☐ Mindig
- ☐ Nem tudom megítélni

16. Milyen mértékben gondolja, hogy az álláskeresőnek szükségük van stresszkezelési technikák elsajátítására?

- ☐ Egyáltalán nem
- ☐ Kismértékben
- ☐ Közepesen
- ☐ Nagymértékben
- ☐ Rendkívül
- ☐ Nem tudom megítélni

17. Milyen támogatásra lenne leginkább szükségük az álláskeresőknél az Ön véleménye szerint? (pl. mentális egészség támogatása, szakmai tanácsadás, anyagi támogatás, stb.)

.....
.....

18. Hallott-e már a transzgenerációs szemléletről?

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Részben

19. Ön szerint, azok a Békés vármegyében élő egyének, akiknek családjában több generáción keresztül előfordult munkanélküliség, hosszabb ideig keresnek állást, mint azok, akiknek családjában nincs ilyen minta?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

20. Ön szerint, azok a Békés vármegyében élő álláskeresők, akiknek családjában pozitív attitűdök és támogató hozzáállás jellemző a munkavállalással kapcsolatban, rövidebb idő alatt nagyobb eséllyel találnak munkát?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

21. Ön szerint, azok az álláskeresők, akik erős szociális támogatási hálózattal rendelkeznek (pl. család, barátok), nagyobb eséllyel találnak-e munkát, mint azok, akiknek gyenge a szociális támogatottságuk?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

22. Ön szerint, azok az egyének, akik családjában erős generációs minták vannak a munkavállalással kapcsolatban (pl. egy adott szakma választása), hajlamosabbak-e hasonló karrierutakat követni, ami befolyásolhatja álláskeresési stratégiáikat és sikerüket?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

23. Amennyiben ismeri a transzgenerációs elméletet, mit gondol, azok az egyének, akik transzgenerációs traumákat hordoznak, nagyobb valószínűséggel tapasztalnak-e pszichológiai akadályokat (pl. alacsony önértékelés, szorongás), amelyek megnehezítik számukra az álláskeresést?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

24. Ön volt-e álláskereső? Amennyiben igen, kérjük, fejtse ki a tapasztalatait az álláskeresésével kapcsolatban. (Kapott-e segítséget? Miben kellett leginkább segítség? Kihez fordult segítségért? stb.)

.....

25. Munkakörétől függetlenül, amennyiben lehetősége lenne, szeretne-e részt venni egy transzgenerációs témájú 3x1 napos tréningen?

A tréning célja, hogy a foglalkoztatási területen dolgozó szakemberek megértsék az álláskeresők mentális és érzelmi helyzetét, felismerjék a transzgenerációs hatásokat, és hatékony módszereket dolgozzanak ki a különböző generációk támogatására. Az ismeretátadás mellett interaktív feladatokon keresztül fejlesztik gyakorlati készségeiket a résztvevők.

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Talán

Köszönjük, hogy időt szakított a kérdőív kitöltésére! Válaszaival Ön hozzájárul egy olyan kutatáshoz, amely segít jobban megérteni az álláskeresők helyzetét és kidolgozni a megfelelő támogatási rendszereket.

3. számú melléklet - 3 napos tréning forgatókönyv

1. nap: Bevezetés az álláskeresők mentális helyzetébe és transzgenerációs hatások megismerése

Cél: A résztvevők megismerik az álláskeresők mentális és érzelmi nehézségeit, különös tekintettel a transzgenerációs örökségekre, valamint megértik, hogyan befolyásolják ezek a munkaerőpiaci esélyeket. Saját élmény szerzése a saját genogram elkészítésével.

Forgatókönyv:

- **9:00 - 9:30: Keretek és célkitűzések ismertetése**
 - o Ismerkedés, a tréning céljainak és szerkezetének bemutatása.
- **9:30 - 10:00: Álláskeresők mentális helyzete és kihívásai előadás**
 - o Miért kerülnek hosszú távra álláskereső helyzetbe? Milyen érzelmi, mentális problémákkal néznek szembe? Hogyan befolyásolják a generációs különbségek a munkaerőpiaci esélyeket?
 - o A szorongás, önbizalomhiány és kudarcélmények kezelése.
- **10:00 – 10:30 Transzgenerációs szemlélet bemutatása**
 - o Mi a transzgenerációs örökség? Hogyan befolyásolják a szülők, nagyszülők életmódjai és döntései a jelenlegi generációt?
- **10:30 - 10:45: Kávészünet**
- **10:45 - 12:15: A genogram**
 - o „A genogram feldolgozáskor ajánlott kérdések:
 - Ki kihez hasonlít (nemcsak külsőleg)?
 - Kire hasonlítok én? Kitől milyen tulajdonságot örököltem?
 - Hogyan oszlik meg a betegség és az egészség aránya a családban?
 - Hogyan oszlik meg a siker és a csőd/kudarc aránya a családban?A páros kapcsolatokra vonatkozóan:
 - Mi vonzotta egymáshoz a partnereket? Milyen minták tűnnek fel?
 - Milyen mintákat ismételtek én meg az én életemben?
 - Hogyan bánnak erősségeikkel, gyengeségeikkel azok, akikhez leginkább hasonlítok?
 - Miben különbözöm azoktól, akikhez leginkább hasonlítok?
 - Kire hasonlít leginkább házastársam az én családtagjaim közül?

- Hogyan oszlik meg a vallásosság/világnézet a családban? (uniformis, ellentmondásos, stb.)” (Szabóné Kállai, 2019, 402. oldal)
- **12:15 - 13:15: Ebédszünet**
- **13:15 - 15:15: Csoportokban genogramok készítése a transzgenerációs minták azonosításához**
 - o Saját genogram elkészítése
 - o Minták feltárása és azok hatása az álláskeresésre. Milyen mintákat találtunk? Hogyan hatnak ezek az álláskeresési folyamatokra?
- **15:15 - 15:45: Transzgenerációs hatások az álláskeresés során**
 - o Csoportos megbeszélések és esettanulmányok feldolgozása.
 - o Közös tanulságok levonása.
- **15:45 - 16:00: Zárás és összegzés**
 - o A nap főbb tanulságai és a transzgenerációs örökségek gyakorlati felismerése.

2. nap: Az álláskeresők transzgenerációs mintáinak feltárást segítő kérdőív bemutatása, gyakorlati használata

Cél: A résztvevők megtanulják, hogyan alkalmazzák a kérdőívet az álláskeresők mentális helyzetének és transzgenerációs örökségeinek feltérképezésére. Emellett megértik a társadalmi hálózatok támogató szerepét a munkaerőpiaci integrációban.

Forgatókönyv:

- **9:00 - 9:30:** A kérdőívezés elméleti háttere
 - o A kérdőívezés célja és korlátai a transzgenerációs hatások feltárásában.
- **9:30 -10:30:** Az álláskeresők transzgenerációs mintáinak feltárást segítő kérdőív bemutatása (a kérdőívet az 1. számú melléklet tartalmazza)
- **10:30 - 10:45:** Kávészünet
- **10:45 - 12:15:** Kérdőív gyakorlati bemutatása
 - o **Feladat:** Kis csoportokban kérdőív feldolgozása álláskeresői attitűdök és transzgenerációs minták feltárására.
- **12:15 - 13:00:** Ebédszünet

- **13:00 - 14:15: Szituációs gyakorlat: Mentális állapotfelmérés és segítő technikák – kérdőívezés (A kérdőívet az 1. sz. melléklet tartalmazza)**
 - o Páros gyakorlatok
 - o kompetenciahatárok felismerése
- **14:15 - 14:30: Kávészünet**
- **14:30- 15:30: Tanácsadási technikák fejlesztése, a kérdezés technika bevezetése**
 - o Hogyan építsünk bizalmat az álláskeresőkből, és hogyan támogassuk őket a nehézségeik átvészelésében?
 - o Csoportos feladat: tanácsadási szituációk elemzése és gyakorlása.
- **15:30 - 16:00: Csoportos megbeszélés**
 - o Tapasztalatok megosztása és kihívások elemzése.
- **16:00 - 16:30: Nap zárása és összegzés**
 - o A kérdőívezési technika alkalmazása és a társadalmi hálózatok szerepének összegzése.

3. nap: Hatékony módszerek az álláskeresők támogatására

Cél: A résztvevők hatékony módszereket sajátítanak el az álláskeresők támogatására, különösen a hosszú távú álláskeresőknél és a mentális egészség kezelésében. A saját élmény fontossága a mélyinterjúk során.

Foratókönyv:

- **9:00 - 10:00: Kérdezéstechnika gyakorlati alkalmazása**
- **10:00 - 10:15: Kávészünet**
- **10:15 - 11:45: Mélyinterjú készítés módja, és a kérdésbank ismertetése (a kérdésbankot a 4. számú melléklet tartalmazza)**
- **11:45 - 12:45: Ebédészünet**
- **12:45 - 14:15: Mélyinterjú gyakorlati alkalmazás I.**
 - o Csoportos gyakorlatok és szerepjátékok.
 - o Visszajelzések és tapasztalatok megosztása.
- **14:15 - 14:30: Kávészünet**
- **14:30 - 16:00: Mélyinterjú gyakorlati alkalmazás II.**
- **16:00 – 16:30: Szupervízió fontossága a segítő folyamatban**
- **16:00 - 16:30: Összegzés és lezárás**

4. számú melléklet Kérdésbank - Mélyinterjú során alkalmazott kérdések

Családi háttér és munkatapasztalatok

- Mesélj kicsit a családról! Milyen szerepet játszott a munka a szüleid, nagyszüeid életében?
- Milyen tanácsokat kaptál a családtól a munkavállalással kapcsolatban?
- Előfordult-e a családban munkanélküliség? Ha igen, hogyan hatott ez rád és a családtagjaidra?
- Milyen értékek és attitűdök öröklődtek a családban a munkával kapcsolatban? Van-e valamilyen minta, amit követnek a családtagok?
- Mesélj, hogyan beszélgettek a családban a karrierépítésről és a munkakeresésről!
- Hogyan befolyásolta a családod anyagi helyzete a te karrierlehetőségeidet?
- Milyen szerepet játszott a családban az oktatás és a képzés a munkavállalás szempontjából?
- Van-e olyan családtagod, aki különösen inspirált téged a karriered során? Hogyan?

Transzgenerációs örökségek és munkavállalási minták

- Hogyan gondolkodsz, befolyásolják-e a családod munkával kapcsolatos szokásai és attitűdjei a te munkakeresési szokásaidat? Ha igen, hogyan?
- Milyen munkavállalási mintákat tapasztaltál a szüeidtől vagy nagyszüeidtől, amik hatással vannak rád?
- Érezted-e valaha, hogy követned kell a családi elvárásokat a munkával kapcsolatban? Hogyan hatott ez rád?
- Hogyan változtak a munka értékei és szerepe a családban generációról generációra?
- Volt olyan családi esemény vagy történet, ami különösen nagy hatással volt a munkakeresési hozzáállásodra?
- Hogyan látod a saját karrieredet a családod korábbi generációinak karrierjeihez képest?
- Milyen hatással voltak a családban előforduló sikerek és kudarcok a te munkavállalási hozzáállásodra?
- Hogyan változtak a munkával kapcsolatos elvárások a családban az idők során?

Társadalmi hálózatok szerepe az álláskeresésben

- Kik azok, akikre leginkább támaszkodhatsz az álláskeresés során? (Család, barátok, ismerősök?)
- Milyen segítséget kaptál eddig a családotól vagy másoktól az álláskereséshez? (Pl. érzelmi, anyagi, információs segítség.)
- Hogyan érzed, a közeli vagy távolabbi kapcsolatok segítettek-e valaha egy állás megszerzésében? Tudnál példát mondani?
- Vannak olyan személyek a családban vagy baráti körödben, akik példaképként szolgálnak a karrierépítésben?
- Hogyan használod a kapcsolataidat az álláskeresés során? Van-e valamilyen bevált módszered, amit követsz?
- Milyen szerepet játszanak a szakmai kapcsolatok az álláskeresésedben?
- Hogyan építed és ápolod a szakmai kapcsolataidat?
- Milyen tapasztalataid vannak a közösségi média használatával kapcsolatban az álláskeresés során?

A családi kapcsolatok és minták hatása az álláskeresésre

- Meséld el, hogyan reagált a családot arra, hogy állást keresel! Milyen támogatást kaptál tőlük?
- Érzel-e bármilyen nyomást vagy elvárást a családot részéről a karriereddel kapcsolatban?
- Milyen hatással vannak a családi tapasztalataid (pl. szülők, nagyszülők munkanélkülisége) a mostani álláskeresői stratégiáidra?
- Szerinted a családi kapcsolatok mennyire segíthetnek abban, hogy hamarabb találj munkát?
- Hogyan beszélgettek otthon a sikerről, a pénzügyi biztonságról vagy a karrieréről?
- Hogyan befolyásolta a családot támogatása a karriered alakulását?
- Milyen hatással voltak a családi hagyományok a te karrieredre?
- Hogyan kezelted a családi elvárásokat és a saját karriercéljaidat?

Jövőbeni célok és elvárások

- Hogyan képzeled el a karriered a jövőben? Mennyire támaszkodsz a családra vagy másokra ebben a folyamatban?
- Mennyire érzed azt, hogy a családod múltja és tapasztalatai segítenek vagy hátráltatnak a saját karriered kialakításában?
- Milyen tanácsokat adnál azoknak, akik most hasonló helyzetben vannak, mint te?
- Milyen hosszú távú karriercéljaid vannak, és hogyan tervezed elérni ezeket?
- Hogyan látod a családod szerepét a jövőbeni karrieredben?
- Milyen tanácsokat adnál a következő generációnak/gyermekednek a munkavállalással kapcsolatban?