

Pályaorientációs munkafüzet

Kedves Diák!

Ez az egyéni munkafüzet gimnazisták számára készült¹. Itt rögzítheted önmagad számára mindazt, ami segíti a megalapozott pályaválasztást². Kitöltés esetén a munkafüzet jelen példánya a személyes tulajdonoddá, saját naplóddá válik. Ne feledd, hogy a munkafüzetbe személyes adatok is bekerülnek. Ezért mindig jól fontold meg, hogy ki mikor mennyit láthat ebből. Mások csak az engedélyeddel tekinthetnek ebbe a munkafüzetbe.

Ha jól használod, a munkafüzet tartalma dokumentálja azt a munkát, amelyet a továbbtanulási és pályaválasztási döntésed megalapozása érdekében végzel. Sokat segíthet például akkor, ha az osztályfőnököddel, tanároddal vagy egy pályaválasztási tanácsadóval beszélgetsz, vagy új oktatási intézményt vagy munkahelyet keresel. Bizonyos helyzetekben érdemes lehet (egyres részeit vagy egészét) megmutatni másoknak is.

A munkafüzet egyfajta vezérfonal lehet, de szabadon szerkeszthető, módosítható, rövidíthető, bővíthető, alakítható. Nem szükséges minden részét használni. Beilleszthetsz képeket és más további információkat is. Örömmel vesszük, ha a munkafüzettel kapcsolatos észrevételeidet, javaslataidat feljegyzed az iskolai *Pályaorientáció Classroom* üzenőfalra.

A munkafüzetet érdemes átmásolni egy szerkeszthető dokumentumba, és úgy használni, illetve igény szerint szabadon változtatni.

Sikeres pályaválasztást!

Név:

Iskola:

Osztály:

Szakkör / Csapat:

¹ Ez a munkafüzet az alábbi könyv mellélete:

Pálvölgyi Lajos (2026). *Az életpálya-építés megalapozása fiatalokban*. Akadémiai Kiadó, Budapest, <https://mersz.hu/kiadvany/1398> (ld. különösen 8.2.3)

² A munkafüzet összeállításánál figyelembe vettük ezen forrásokat: Fűrész István & Kulcsár Szilvia: *Pályára fel! Útmutató pedagógusoknak és családoknak*. Székesfehérvári Szakképzési Centrum, 2021; és *Berufswahlpass* (Bundesarbeitsgemeinschaft, Bonn), *Profilpass* (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, Bonn).

Használatbavétel dátuma:

Kedvenc idézeteim:

Példaképeim:

1. Pályaorientációs tevékenységem

Mit teszek a sikeres pályaválasztás érdekében?

Hogyan tájékozódok a továbbtanulásról és a különböző szakmákról, miképpen tervezem a következő lépéseket?

Tevékenység	Tervezem	Megtettem
• Beszélek a szüleimmel (többször is)		
• Beszélek az osztályfőnökömmel, tanárommal		
• Megkérdezem rokonok, barátok, ismerősök véleményét		
• Gyár- vagy céglátogatás		
• Részvétel állásbörzén, pályaorientációs rendezvényen		
• Információkeresés interneten a továbbtanulási lehetőségekről		
• Információkeresés interneten a pályaválasztásról		
• Önértékelő kérdőív kitöltése, amely felméri, mi érdekel, és milyen képességekkel, tulajdonságokkal rendelkezem		
• Részvétel egy felsőoktatási vagy szakképzési intézmény nyílt napján		
• Beszélgetés pályaválasztási tanácsadóval az iskolában		
• Beszélgetés pályaválasztási tanácsadóval az iskolán kívül		
• Beszélgetés egy vagy több különböző szakmában dolgozó emberrel		
• Tájékozódok a jelenlegi és várható álláslehetőségekről		
• Igyekszem úgy felhasználni a szabadidőmet, hogy segítsen meghatározni, milyen munkát élnék meg, és végeznék jól		
• Szakmai gyakorlat, részmunkaidős vagy nyári munka, nyári tábor, közösségi szolgálat révén ismereteket szerzek foglalkozásokról		
• Felderítem egy vagy több egyetemi/főiskolai szak, vagy szakképzési lehetőség részleteit, követelményeit, beszélek egyetemi hallgatóval		
• Diákprojekt, diák vállalkozás, vagy önkéntes tevékenység		
• Egyéb, és pedig:		
• Egyéb, és pedig:		
• Egyéb, és pedig:		

Részvételi lehetőség pályaválasztási tanácsadáson

A Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat Továbbtanulási és Pályaválasztási Tanácsadó Tagintézménye egyéni tanácsadást is végez (tanulók, szülők kérhetik):
<https://palyavalasztas.fpsz.hu/>

Továbbtanulási, pályaválasztási tanácsadó szakszolgálat a megyénkben:

Internetes tájékozódás

POM – Pályaorientációs portál
<https://pom.oktatas.hu/>

Jegyzeteim:

FELVI – Felsőoktatás
<https://www.felvi.hu/>

Jegyzeteim:

SZAKKÉPZÉS
<https://ikk.hu/>

Jegyzeteim:

SZAKMÁK
<https://szakmavilag.hu/>

Jegyzeteim:

PÁLYAORIENTÁCIÓ - általános
<https://palyaorientacio.nive.hu/>

Jegyzeteim:

További hasznos honlapok, internetes források:

Hasznos videoanyagok, előadások pályaorientációs témákban (pl. YouTube):

A pályaorientációhoz kapcsolódó könyvek, cikkek, filmek és más források:

2. Erősségeim

Milyen tulajdonságaimra, erősségeimre építhetek a pályaválasztás során

Érdeklődés, irányultság

Kedvenc tantárgyaim (és melyikben konkrétan mit szeretek):

Kedvenc olvasmányaim (és miért):

Kedvenc időtöltéseim, hobbit (és miért):

Mi az, amit kerülek, halogatok, nem szívesen csinállok (és miért):

Élmények, amelyek megérintettek (és miért):

Az engem érdeklő tevékenységek (csak a legjellemzőbbeket írd ide vagy jelöld meg): példák: tevékenységek tárgyakkal; számokkal, adatokkal; üzleti, hivatali kapcsolat emberekkel; másokon segíteni; rutinfeladatokat végezni; elméleti és alkotó munka; tudományos vagy technikai munka; szervezés, vezetés; elismerés kivívása; kétkezi munka; növények, állatok, emberek; gépek, eszközök, eljárások stb.

Az engem érdeklő gazdasági terület vagy területek: példák: gazdaságtudomány és pénzügyi foglalkozások; közlekedés, járművezetés, gépkezelés; vezetés, igazgatás; kultúra, művészet, vallás, sport, irodai és ügyviteli foglalkozások; szolgáltatási foglalkozások; oktatás, képzés; mezőgazdaság; bányászat; halászat, erdő- és vadgazdálkodás; termékgyártás, szerelés, javítás; építőipar, társadalomtudomány; jog; feldolgozás stb.

Az engem érdeklő pályakör vagy pályakörök: példák: tudomány, természet, védelem, műszaki, ipar, adminisztráció-ügyvitel, kereskedelem, szolgáltatás, humanitárius terület, oktatás, társadalom, gazdaság-üzlet, fizikai munkateljesítmény kifejtése stb.

Képességek és egyéb tulajdonságok

Miben vagyok ügyes, teljesítőképes; mik az erősségeim, képességeim: leginkább miben vagyok jobb az átlagnál (vagy jobb a sajátmagam átlagos teljesítményszintjéhez képest)

A legfontosabb jó tulajdonságaim (csak a néhány legjellemzőbbet írd ide): például szorgalmas, erélyes, megfontolt, türelmes, megbízható, őszinte, együttérző, együttműködő, kiegyensúlyozott stb.

A fizikai tevékenységekhez való viszonyom

Folyamatos igénybevétel feltételezve. Példák: beszéd, hallás-hallgatás, huzamos ülés, huzamos állás, karok, kéz, ujjak használata, emelés, cipelés, tolás-húzás, görnyedés-térdelés-guggolás-négykézláb mászás, egyensúlyozás, tartós gyaloglás, gyakori futás, színek azonosítása és megkülönböztetése stb.

- Vállalható tevékenységek lehetnek:
- Elkerülni kívánt tevékenységek:

Értékorientáció és munkamód

Értékek: Mi az, ami igazán fontos számomra? (Ha választani kell, mert nem lehet mindent egyszerre elérni.) Példák: segíteni másokon, presztízs, anyagi javak, társas kapcsolatok, változatosság, önérvényesítés, munkateljesítmény, irányítás, függetlenség, szellemi kiteljesedés, esztétikai értékek, humán értékek, játékoság stb.

Munkamód: Például: tárgyias – személyközpontú, önállóan – másokkal, rendszerezett – laza, kötött idejű – kötetlen idejű, szabadban – szobában, sok mozgás – kevés mozgás, irányító – végrehajtó, pörgős – monoton, nagyvonalú megoldások – aprólékos megoldások, rendezett – szervezetlen, inkább kézzel – inkább fejjel, sokat kell beszélni – keveset kell beszélni, gyakorlati/pragmatikus – elméleti, szabályozott – rugalmas, újító, módszeres, fokozott gondosságot vagy pontosságot igénylő stb.

- Az általam preferált munkamódok (aláhúzással is jelezhető):
- Az elkerülni kívánt munkamódok (kihúzással is jelezhető):

Kérdőívek és visszajelzések

	Személyes tulajdonságok, erősségek	Javasolt továbbtanulás, szakmák
Internetes és más önértékelő kérdéssorok alapján (Ezek a jellemzések és ajánlások a saját válaszaid alapján születnek)		
Mások visszajelzései alapján (Ezek a jellemzések és ajánlások az alapján születnek, hogy miként látnak mások)		

Mennyire meglepők számodra a kapott visszajelzések?

Milyen következtetések vonhatók le ezekből?

Összegzés

Főképp mely tulajdonságaimra építhetek a pályaválasztás során?

Mi az, ami leginkább fontos számomra, amikor pályát szeretnék választani? Mit emelnék ki a fentiek alapján? Pl. érdeklődés, személyes értékek (Írj ide párat)

Mely képességeimre, tulajdonságaimra, lehetőségeimre építhetek leginkább?
Mit emelnék ki a fentiek alapján? (Írj ide párat)

Milyen irányban szeretnék fejlődni? Mivé szeretnék válni, milyen ember szeretnék lenni?

- Elvárásaim önmagammal szemben:
- Elvárásaim a választott oktatási intézménnyel szemben:
- Elvárásaim a választott szakmával (munkahellyel) szemben:

Az önismeret bővítése

Segítségül felsoroltunk itt pár lehetséges példát:

- *Tapasztalatok bővítése:* kipróbálok újszerű tevékenységeket (amit még nem csináltam), kilépek a komfortzónából, új hobbit keresek, önkéntes feladatot vállallok, és nyári munkát, 50 órás közösségi szolgálatot, szakmai gyakorlatot végzek. Új ismereteket, tapasztalatokat, élményeket szerzek táborokban, túrákon, utazásokon, szakkörökben, diákprojektekben és részt veszek versenyeken. Néha kipróbálok olyan dolgokat is, amelyektől vonakodtam vagy esetleg kicsit féltem.
- *Önmegfigyelés:* figyelek arra, hogy miben vagyok ügyes, mit szeretek, milyen tevékenységekben, helyzetekben érzem jól vagy rosszul magam, mit csinálok szívesen, miért lelkesedem. Melyek a kedvenc tantárgyaim, ill. a kevésbé kedvelt tantárgyaim, és konkrétabban mit is szeretek vagy nem szeretek ezekben? Melyek a kedvenc olvasmányaim és mit szeretek ezekben? Mi az, amit szívesen vagy nem szívesen csinálok, amit állandóan halogatok? Miben vagyok ügyes, vagy éppen ügyetlen?
- *Kapcsolatok:* visszajelzést kérek másoktól, főképp a hozzám közelállóktól, akik jobban ismernek. Kik hogyan látnak engem, amit és ahogyan teszek, mondok? Mit gondolnak rólam a tanárok, szülők, családtagok, barátok és osztálytársak? Figyelek arra, hogy ki miként reagál arra, amit teszek; cselekedeteimnek milyen hatása van másokra. Mi olvasható ki abból, ahogyan viselkedésemet fogadják?
- *Önreflexió:* elvonulok, rendszerezem tapasztalataimat, gondolataimat. Több időt töltök önmagammal, az interneten böngészek, cikkeket, könyveket olvasok önismereti témákban, kipróbálok egyes javaslatokat. Elgondolkodom olyan kérdéseken, hogy milyen képességeim nyilvánulnak meg a hobbimban, hogy mik a személyes értékeim, céljaim, hogyan képzelem el az életem, ki vagyok én, és milyen típusú ember szeretnék lenni, mik a legfontosabb dolgok a számomra, hogy vannak-e példaképeim, és ha igen, miért éppen ők.
- *Kérdőívek:* Kitöltök kvízeket, önismereti kérdőíveket, személyiségteszteket (vigyázat: amit találsz, nem mindig szakszerű, és ne adjál meg személyes adatot, légy óvatos);
- *Beszélgetések:* pályaorientációs tanácsadóval vagy iskolapszichológussal.

Az alábbi önismereti tevékenységeket tervezem:

Az alábbi önismereti tevékenységeket már kipróbáltam, megvalósítottam:

Önfejlesztés

Az alábbi képességeim, tulajdonságaim fejlesztését tervezem (mit, miért és hogyan):

Fejlesztendő tulajdonság, képesség	Miért	Hogyan

Hogyan fogok meggyőződni arról, hogy valóban fejlődtem?

Fejlesztendő tulajdonság, képesség	Sikerkritérium (próba)	Tervezett határidő

3. Pályaválasztási döntésem

Pályaválasztási nehézségek

Előfordulhat, hogy néhány konkrét nehézség akadályozza az előrelépést a pályaválasztásban. Ilyenek lehetnek például: nem tudod, milyen lépéseket kell megtenni a megalapozott döntés érdekében; vagy még nem vagy teljesen tisztában képességeiddel; vagy nem tudod, hogyan ismerhetnéd meg jobban önmagadat; vagy nincs elég információd arról, hogy milyen különféle foglalkozások, továbbtanulási lehetőségek léteznek stb.

Ha már tudod, hogy konkrétan mik az akadályok, könnyebb azokat elhárítani. Ehhez segítséget adhatnak a *Google Classroom* egyes fejezetei, különösen az, amelyik a pályaválasztási nehézségekkel foglalkozik, valamint ezen munkafüzet egyes részei is. Sokat segíthetnek az interneten elérhető pályaválasztási honlapok, információk is. Egyes esetekben hasznos lehet elbeszélgetni másokkal, különösen olyanokkal, akik vélhetően segíthetnek (pl. osztályfőnök, tanár, szülő vagy pályaválasztási tanácsadó).

Mit teszek a nehézségek kezelésére?

Írd ide, hogy mit szándékozol tenni a nehézségek kezelése érdekében:

Továbbtanulási terveim

Mik a jelenlegi terveid a továbbtanulás és a pályaválasztás kapcsán?

Jelenlegi elképzelésem arról, hogy mit szeretnék a gimnázium befejezése után

- ☐ Még nincs, de már dolgozom azon, hogy legyen
- ☐ Rögtön dolgozni szeretnék
- ☐ Szakmát szeretnék tanulni
- ☐ Egyetemen/főiskolán szeretnék továbbtanulni
- ☐ Otthon szeretnék maradni a családban (pl. gyermekvállalás miatt)
- ☐ Egyéb, éspedig:

Hosszú lista

Melyek azok a továbbtanulási lehetőségek és szakmák, amelyek komolyabban felmerültek az eddigiek során? (Ez az úgynevezett „hosszú lista”)

Értelési szempontok

Melyek azok a szempontok, amelyek alapján értékelem, összehasonlítom ezeket a lehetőségeket? (Például: Érdeklődésem, ambícióm, képességeim, preferált értékek és munkamód, reális lehetőségeim, várható munkaerőpiaci változások stb.)

Rövid lista és előzetes döntés

Melyek azok a továbbtanulási lehetőségek és szakmák, amelyek az általam választott értékelési szempontok alapján kiemelhetők a fenti hosszú listából?

A fenti lehetőségek rangsorolása alapján mire fogok jelentkezni, és milyen sorrendben?
(Előzetes elképzelésem erről)

Továbbtanulási szándékom, a megszerezni kívánt képesítés:

- Szakképzés – az alábbi szakmát szeretném megtanulni az alább megnevezett intézményben:
- Felsőoktatás – az alábbi egyetemi/főiskolai szakra szeretnék jelentkezni

Tervezett jelentkezési sorrend (a jelenlegi állapot szerint):

Első választásom	
Intézmény és szak (szakma):	
Bővebb információ az interneten (URL):	
Felvételi követelmények (várható pontszámhatár):	
Reális esélyeim (és mit kell javítani)	
Milyen szakmákra készít fel:	
A szakmacsoport főbb előnyei és hátrányai a számomra:	
Második választásom	
Intézmény és szak (szakma):	
Bővebb információ az interneten (URL):	
Felvételi követelmények (várható pontszámhatár):	
Reális esélyeim (és mit kell javítani)	
Milyen szakmákra készít fel:	
A szakmacsoport főbb előnyei és hátrányai a számomra:	
Harmadik választásom	
Intézmény és szak (szakma):	
Bővebb információ az interneten (URL):	
Felvételi követelmények (várható pontszámhatár):	
Reális esélyeim (és mit kell javítani)	
Milyen szakmákra készít fel:	
A szakmacsoport főbb előnyei és hátrányai a számomra:	

Megjegyzés: hasonló táblázat készíthető a további (negyedik, ötödik) választásra is. Az információrögzítés szempontjai bővíthetők.

Preferált szakma

A fent megjelölt továbbtanulás befejezése után ezt a **szakmát/foglalkozást** szeretném művelni (ha több is érdekel, akkor írd ide mindegyiket):

Szakma megnevezése	Mi szól mellette?	Mi szól ellene?

Az első helyen választott szakma jellemzése:

Szakmaprofil	
A választott szakma megnevezése	
Ágazati besorolása	
Cél, feladatok, tevékenységek	
Munkaköri kapcsolatok (kikkel kerül kapcsolatba)	
Anyagok, eszközök, munkakörnyezet	
Szükséges képzettség	
Szükséges tulajdonságok, képességek	
Jellemző munkamód	
Kereseti lehetőségek, presztízs	
Továbbfejlesztési lehetőség	
Életmód- és magánéleti konzekvenciák	
A szakma árnyoldalai, hátrányai, kockázatai	
A szakma várható jövőbeli változása	
Bármilyen egyéb, amit még fontosnak tartok	

A fenti szakmaprofil további pontokkal bővíthető. Hasonló szakmaprofil készíthető a többi szóba jövő szakmáról is. Végül érdemes lehet táblázatosan is összefoglalni, hogy melyek a vizsgált szakmák főbb pozitív és negatív jellemzői, kifejezetten a *Te szempontodból* az elkészített szakmaprofilok alapján.

4. Cselekvési terv

Tervezett tevékenységek

Ha eljutottál egy előzetes döntésig, akkor az alábbi tevékenységek segíthetnek.

Felvételi követelmények teljesítése

- A felvételhez várhatóan szükséges pontszám (körülbelül):
- A felvételi időpontjáig reálisan gyűjthető várható pontszámom (körülbelül):
- Az alábbiakat tervezem a pontszámom növelése érdekében:

A továbbtanulási követelmények felderítése

- Információt gyűjtök arról, hogy miként zajlik az oktatás, mivel foglalkoznak a diákok, igyekszem megbizonyosodni arról, hogy valóban illik-e hozzám ez az irány, tudnám-e teljesíteni a követelményeket, és jól érezném-e magam (módszer: internet, nyílt nap látogatása, kapcsolatfelvétel, beszélgetés hallgatóval)

A választott szakmai felderítése

- Információt gyűjtök arról, hogy konkrétan mit jelent az adott szakma az egyén számára, igyekszem megbizonyosodni arról, hogy valóban illik hozzám, miként alakulna az életem, ha ezt választanám (internet, kapcsolatfelvétel, beszélgetések)

Kapcsolatok

Oktatási intézmények, amelyekkel kapcsolatba szeretnék lépni (kapcsolattartó, elérhetőség, téma):

Munkahelyek, amelyekkel kapcsolatba szeretnék lépni (kapcsolattartó, elérhetőség, téma):

Civil és egyéb szervezetek, amelyekkel kapcsolatba szeretnék lépni (kapcsolattartó, elérhetőség, téma):

További személyek (pl. a választott képzésben részt vevők vagy azt nemrég elvégzők, az adott szakmát művelő szakemberek, pályaválasztási tanácsadók), akikkel kapcsolatba szeretnék lépni:

A munkafüzet mellékletei

Itt csatolhatók azok a dokumentumok, amelyek az egyes pályaorientációs tevékenységek során keletkeztek, és hozzájárulhatnak döntésed megalapozásához.

További információ – ez a munkafüzet az alábbi könyv melléklete:

Pálvölgyi Lajos (2026). *Az életpálya-építés megalapozása fiatalkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest, <https://mersz.hu/kiadvany/1398> (ld. különösen 8.2.3)

CC-BY 4.0