

SZABÓ RENÁTA

KARRIER ÉS ÖNISMERET

Találd meg önmagad a munkában!

Szabó Renáta

Karrier és önismeret – Találd meg önmagad a munkában!

© Szabó Renáta, 2024

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Borító: Lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2024

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-540-3

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

TARTALOM

Előszó	11
Bevezetés	13
I. ÉLETSZAKASZOK ÉS FORDULÓPONTOK A MUNKA TERÜLETÉN	21
Indulás a startmezőről – Pályaválasztás	23
Ki vagyok én?	23
Keresés nélkül nincs valódi elköteleződés	24
Mi leszel, ha nagy leszel?	26
Legyen egy rendes szakmád!	31
Pályadöntés	35
Szeretném szeretni a munkám	40
Erőfeszítéseink gyümölcse	45
Miért is dolgozunk?	52
Azok a fontos részletek	57
Önismeret + pályaismeret = jó döntés	59
A jövő szakmái?	61
Az eszemre vagy a szívemre hallgassak?	62
Vigyázz, kész, rajt! – Pályakezdés	67
Miért nem mondja meg senki, hogy mit csináljak?	68
Mindenáron diploma?	70
Iskolapadból a munkába	74

Az első munkahely	80
Segítség, felnőttem!	85

Félúton – A felnőttkor kihívásai **93**

Útra készen? – Gyerekvállalás előtti karrierdilemmák	97
Várakozó állásponton	100
Dolgozó szülők	103
Férfiak és nők több szerepben	107
Gyermektelenség és munka	111
Identitáskeresés 2.0.	113
Minden rendben – Vagy mégsem?	116

Az út végén – A kései karrier **122**

Időskori karrier	125
Átadni a stafétabotot	129
Letenni a szakmai szerepet	130
Visszavonulás után	135

II. ÚTELÁGAZÁSOK A KARRIERBEN **139**

Kényszerpihenő – Munka nélkül **141**

Nem is tudom, mit akarok	145
Nem találok az utat	146
Nem tudom magam fényezni	148
Meg tudom csinálni?	149

Kanyarok – Karrierváltás **155**

Menjek vagy maradjak?	158
Karrierutak	161
A váltás folyamata	166

Saját úton – Vállalkozóvá válás	173
Mire vállalkozom?	175
Meg is kell mutatni	178
Szabadúszóként viharos tengeren	181
Göröngyök – Munkahelyi stressz	187
Mitől stresszes a munka?	190
Stresszcökkentés helyett érzelemszabályozás	192
Mobbing, avagy munkahelyi terror	197
Úttalan utakon – Kiegészés	204
A kiegészés receptje	209
A leghatékonyabb terápia: megelőzés	212
Szakadatlanul – Munkafüggőség	220
Hogyan lesz valaki munkafüggő?	225
A munkafüggő nem teheti le a „szert”	228
Utószó – Egy elég jó karrier felé	233
Stabilitás a változó világban	233
Munka és jelentésteli élet	234
Karriertervezés	238
A teljesség igénye nélkül	241
Ajánlott művek	245
Jegyzetek	248
Név- és tárgymutató	267

ELŐSZÓ

Amikor egy társaságban kiderül, hogy pályaválasztással foglalkozom, gyakran kapom meg a kérdést, hogy létezik-e pályaválasztási tanácsadás felnőtteknek is. A legtöbb esetben az érdeklődő pironkodik, amiért még felnőttként sem tudja, valójában mi szeretne lenni. Tulajdonképpen a könyvírás igénye is ebből a kérdésből fogalmazódott meg, amikor azt tapasztaltam, hogy a pályaválasztás utáni karrierdilemmák szinte láthatatlanok, pedig sokan küzdenek azzal, hogy nem találják a helyüket. Küldetésemnek érzem, hogy megmutassam ezeket a fordulópontokat, és egyúttal inspirációt adjak azoknak, akik még keresik a saját útjukat, legyenek bármilyen életkorúak.

Egy munkáról szóló könyv kapcsán megkerülhetetlen téma, milyen is a „suszter cipője”, vagyis a karrier-tanácsadó karrierje. Röviden: kacskaringós, zsákutcákkal és útelágazásokkal teli, amiről a vonatkozó fejezetekben részletesebben is mesélni fogok. A szakmában eltöltött közel tizenöt év alatt kapcsolatba kerültem fiatalokkal és idősekkel, pályaválasztókkal és pályaelhagyókkal, alkalmazottakkal és vállalkozókkal, pályakezdőkkel és nyugdíjba készülőkkel. Dolgoztam vidéken és a fővárosban, óvodákban, általános iskolákban, gimnáziumban és munkaügyi központnál, alkalmazottként és vállalkozóként is. Több ezer óra tanácsadás után azt mondhatom, szinte mind ugyanazt szeretnénk: megtalálni önmagunkat a munka világában. Ehhez pedig az önismereten keresztül vezet az út.

Sokan sokféleképpen közelítik meg a karrier területén jelentkező kihívásokat. Vannak olyan szakemberek, akik az állásinterjúra készítének fel, az önéletrajz írásához adnak hatékony tippeket, vagy a hirdetések útvesztőjében segítenek eligazodni. Pszichológusként a karrier lélektana lett a szívügyem, és ebben a könyvben igyekszem megmutatni, hogy a szakmai szerep és a lélek milyen változatos módon fonódik össze életünk során.

Azoknak az útkeresőknek szeretnék inspirációt nyújtani, akik elbizonytalanodtak a munkát érintő döntéseikben, és saját válszakaikat szeretnék megtalálni. A munka fontos, és mindannyiunk életében jelen van vagy lesz. Dolgozni fontos, dolgozni kell. Abban hiszek, hogy dolgozni jó is lehet. Nem hiszek a tökéletes munkában és a tökéletes munkahelyben sem, de abban igen, hogy egy elég jó karrier elég jó cél lehet.

BEVEZETÉS

„Olyan munkára vágyom, amit szeretek” – hangzik el sokszor a karrier-tanácsadás első perceiben. Tízből nyolc kliens ezzel a céllal jelentkezik be a tanácsadásra. Vajon tényleg élveznünk kellene a munkánkat, ez lenne a valódi cél? Miért is dolgozunk? Hogyan találhatjuk meg azt, ami igazán illik hozzánk? Ha az elsőként választott pálya nem váltotta be a reményeket, lehet még váltani, mielőtt túl késő? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keressük a választ a karrier-tanácsadáson és e könyv lapjain.

Hivatás, karrier, pálya, szakma, meló, munka – sokszor már maga az elnevezés is árulkodó. „Már a karrier szótól is kiráz a hideg!” – jelentette ki nemrég egy kliensem. Úgy érezte, a „karriert kell építeni” üzenet nyomasztó elvárásként lebeg a feje felett. Van, akinek a munka „egy hely, ahol fizetést kapok”, kötelező feladat, nem több.

Mit jelent számunkra a munka? Szakmai kihívás, fejlődési lehetőség, anyagi biztonság, örömforrás? Vagy ahogy egy kliensem fogalmazott: „felnőtt társaságban eltöltött idő”? A munka lehet a kreativitás és az önmegvalósítás forrása, a közösségi élet fontos színtere, jelenthet szellemi kihívást, olyan feladatokat, amelyekben fejlődni tudunk, képességeinket kamatoztathatjuk, a két kezünkkel hozhatunk létre valamit, vagy az emberiség jövőjéért tehetünk. Ugyanakkor lehet elsősorban pénzkereseti forrás is, eszköz, ami lehetővé teszi, hogy a szabadidőnkben azzal foglalkozzunk, amivel szeretnénk. Erre a kérdésre nincsenek jó és rossz válaszok, min-

den válasz a saját, munkához való viszonyunkat tükrözi, és ha ezzel összhangban hozunk döntéseket, az stabil kiindulópontja lehet elégedettségünknek.

Életünk számos pontján kerülünk döntési helyzetbe. Döntenünk kell a képzésünkről, arról, hogy hol tanulunk és pontosan mit. Aztán azt határozzuk meg, hol kezdjük el dolgozni, választhatunk munkakört, céget, szektort, és az is döntő szempont lehet, hogy ki lesz a vezetőnk. Rajtunk áll, hogy alkalmazottként vagy vállalkozóként, egyedül vagy másokkal együtt keressük a kényerünket. Néha a szakmán belüli szakterület kiválasztása is fejtörést okoz, vagy ha már nagyobb tapasztalattal rendelkezünk, választút elé kerülhetünk, merre tovább, hol találunk újabb kihívásokat. Néha kívülről jön a változás kényszere, mert megszűnik a munkaviszonyunk vagy a munkakörünk. De belülről is fakadhat a változtatási igény, mert elfogytak a kihívások, más munkakörre vágyunk, új vezetőt kapunk, akivel nem tudunk együttműködni, vagy élehetlenné válnak a munkakörülmények.

Előbb vagy utóbb tehát szinte mindannyian szembesülünk azzal a dilemmával, vajon mi lehet az a munkakör, amelyben hosszú távon is motiváltak, inspiráltak tudunk lenni, amelyben erősségeinket használhatjuk és fejlődhetünk. Ilyen és ehhez hasonló kérdések merülhetnek fel bennünk:

- Pályaválasztás előtt állok, és fogalmam sincs, mi lenne nekem való. Hova jelentkezzek?
- Már elkezdtem egy képzést, de semmi érdekeset nem találok benne. Nem tudom, végigcsináljam-e.
- Pályakezdőként fogalmam sincs, hogyan kezdjek neki az álláskeresésnek.
- Még sosem dolgoztam, és nem is érzem magam késznek rá.
- Nem érzem jól magam a jelenlegi állásomban, de nem tudom, merre tovább.
- Pár év van hátra a nyugdíjig, de váltanék. Lehetséges?
- Álláskeresőként nem érkezik pozitív visszajelzés a pályázataimra, és nem értem, miért.

- Hogyan válhatok alkalmazottból vállalkozóvá? Alkalmas vagyok rá egyáltalán?
- Hosszabb kihagyás után most tervezem a visszatérést a munkába. A korábbi helyemre nem szeretnék visszamenni, de bizonytalan vagyok, mi felelne meg jelenleg.
- A kiegész jeleit észlelem, és máshoz nem értek, mint amivel eddig foglalkoztam. Hogyan tovább?
- Pályát szeretnék módosítani, de nem tudom, hogy kezdjek hozzá.

Vagyis „merre tovább?” – tesszük fel a kérdést sokszor. Ha az életünk munkával töltött részét egy útként képzeljük el, számos elágazást láthatunk, amelyeknél fontolóra vesszük, merre haladjunk tovább. Hová vezet az út, amelyen elindultunk? Oda, ahová jutni szeretnénk? Vagy el kell kanyarodnunk ahhoz, hogy célba érjünk? Egyáltalán, mi a cél? Ilyen és ehhez hasonló kérdések foglalkoztatnak mindannyiunkat. Egységes recept nincs, mindenkinek önmagában kell megtalálnia a válaszait, amelyek irányt mutatnak a döntéseihez.

A munka egyéni, saját jelentésének megtalálása és megfogalmazása adja a keretet ezeknek a kisebb-nagyobb döntéseinknek. Természetesen életünk során változik, éppen mit várunk a munkától, milyen szerepet tölt be az életünkben. Előfordulhat, hogy az anyagi biztonság megteremtése az elsődleges, ezért a fizetés nagysága alapján választunk állást. Sok családban a gyerekek születését követően legalább az egyik szülő rugalmas időbeosztása válik szükségessé. Eljöhét az időszak, amikor életünk minden területe stabil, és a fejlődési lehetőség hiányzik, új szakmai kihívásokra vágyunk. A bennünk lévő alkotóvágy is utat kereshet magának. Ahogy mi és a körülményeink változnak időnként, a prioritásaink is átalakulhatnak: nem ugyanazt jelenti a munka pályakezdőként vagy a nyugdíjazás előtt, és más jelentősége lehet kiegészítést követően, vagy amikor a gyermekkel otthon töltött idő után készülünk visszatérni.

A munka saját életünkben játszott szerepének folyamatos változása természetes része a fejlődésnek: pályát választunk, tanulunk, felnőtté válunk és belépünk a munka világába, éveken át dolgozunk,

majd életünk vége felé letesszük a szakmai szerepet. Ezek a fordulópontok úgynevezett fejlődési, vagy más szóval *normatív krízisek*, olyan változásteli időszakok, amelyek minden ember életében bekövetkeznek. Sok dilemma és nehézség jelenik meg ezeknek a változásoknak a talaján, amelyek megoldásához új készségeket kell elsajátítanunk, és új megküzdési módokra lehet szükség. Az új helyzetekhez való alkalmazkodás különösen megterhelő lehet, ha éppen más változások is zajlanak az életünkben. Nem lehet ugyanis élesen elválasztani a szakmai szerepünket életünk egyéb területeitől, és az sem ritka, hogy egy-egy élethelyzeti krízisben kell újradefiniálni a munka szerepét az életünkben. Minél több alkalmazkodást igénylő életesemény zajlik egy időszakban, annál nagyobb a valószínűsége, hogy stabilitásunk meginog.

„A férjem elvesztése óta még sosem kellett bemutatkoznom” – érzékenyült el Ágnes a tanácsadás első perceiben. Hamar világossá vált, hogy nem az álláskereső ismeretek hiánya akadályozta az elhelyezkedésben, hanem a gyász. A férje elvesztésével szinte egy időben, néhány évvel a nyugdíjazása előtt megszűnt a munkahelye, ahol egész életében dolgozott. Hirtelen nem volt már sem feleség, sem munkavállaló, válságba került. Az álláskereső során szembe-sült azzal a fájdalmas kérdéssel, hogyan is definiálja önmagát a veszteségek után. Ahogy az egyéni pszichés támogatás mellett haladt a gyászfolyamatban, úgy kristályosodott ki idővel egy új jövőkép, amelyben már látta önmagát munkavállalóként. Először önkéntes munkát vállalt, ez segített visszaépíteni az önbecsülését, idővel pedig el tudott helyezkedni. Ahogy ez az eset is jól példázza, ha az élethelyzetünk, prioritásaink változásaival együtt időnként a munkánk szerepét is megvizsgáljuk, össze tudjuk hangolni őket. Ágnes számára a gyász időszakában elsősorban az volt a cél az önkéntességgel, hogy lelkileg megerősödjön, újra hasznosnak érezze magát, és támogató közösség vegye körül. Egyfajta „gyógyír” volt számára a munka ebben az időszakban, keretet adott a napjainak, pozitív visszajelzéseket kapott, és minderre tudott építkezni. Miután stabilizálódott, új szakmai célokat is ki tudott tűzni, és megtalálta eredeti szakmájába.

Ez a történet arra is rávilágít, milyen szálakon fonódik össze pályánk és magánéletünk. Tulajdonképpen folyamatosan az illeszkedést keressük: milyen vagyok, mi érdekel, mire vagyok képes, mire van szükségem, és mit várok a munkától éppen? Ennek fényében vizsgáljuk a karriert: mit tud nyújtani az állás, milyen feladatok várhatók, azokhoz milyen képességek kellenek, és milyen értéket képvisel. Mindeközben az utóbbi években a médiában egyre többet hallunk sikeres karrierváltásokról, hobbitól lett vállalkozások sikertörténeteiről, amelyekben az önmegvalósítás egyfajta elrendő célként jelenik meg. Sokakat inspirálnak és arra készítetnek ezek a példák, hogy átgondolják a munkához való viszonyukat, szakmai céljaikat, és rálépjenek a megvalósítás útjára. De legalább ennyien jelentős hiányérzettel szembesülnek ezek hallatán, és elbizonytalanodnak: jó pályán vannak-e, vajon ez az ő útjuk?

Ahhoz, hogy ezekre a kérdésekre megtaláljuk a válaszainkat, és ezekkel összhangban döntéseket tudjunk hozni, elsősorban önismert és önreflexió szükséges. Hiszen az a legértékesebb válasz, és amellet tudunk hosszú távon elköteleződni, ami belőlünk fakad. Ha a megfelelő kérdéseket tesszük fel magunknak, a megoldások is megszületnek bennünk. Ebben adhatnak inspirációt a kötet fejezeteinek végén található önismereti gyakorlatok, kérdések.

A munkát érintő dilemmák mindig az adott életkor és élethelyzet kontextusában értelmezhetők, ezért először a pályafejlődés főbb állomásait mutatom be a pályaválasztástól a nyugdíjazásig. Napjainkban a pályalélektannak – és e könyvnek is – az egész életen át tartó fejlődés áll a fókuszában. Ez nemcsak a személyiség fejlődését, hanem a szakmai előmenetelünket is érinti, és kijelöli, milyen életfeladatokkal és kihívásokkal szembesülünk, milyen szerepekkel kell a munkát összeegyeztetnünk.

A kötet második részében olyan, kifejezetten a szakmai szerepet érintő fordulópontokról és dilemmákról lesz szó, amelyek nem feltétlenül jelennek meg minden ember életében, de szintén a munkával való viszonyunk átgondolása felé indíthatnak el. Ilyen helyzetek lehetnek az elbocsátás és a munkanélküliség krízise, a munkahelyi stressz, a kiégés, a munkafüggőség és a vállalkozóvá válás. Ezek