

A background image of a modern building with a complex, angular glass facade, reflecting the sky and surrounding environment.

Milyen módon tudja támogatni a diákot tanára a pályaaorientációban?

Pályaválasztási Konferencia 2025

Dallos Csilla

Pályaválasztási és karrier-tanácsadó

DALLOSCSILLA.HU

IDÉZETEK

„Válassz olyan munkát, amit szeretsz, és soha többé nem kell dolgoznod.”

Konfuciusz

„Nincs különleges tehetségem, csak szenvedélyesen kíváncsi vagyok.”

Albert Einstein

NYITÓKÉRDÉSEK

Ki tapasztalja, hogy sok diákja nem tudja,
merre induljon tovább?



Ki az, aki találkozott már olyan diákkal, aki csak azt
tudja, mit nem szeretne, de azt nem tudja, mit igen?



Ki az, aki már segített diáknak továbbtanulási vagy
pályaválasztási dilemmában?

BEMUTAKOZÁS

- Dallos Csilla, pályaválasztási- és karrier-tanácsadó
- Több száz diák és felnőtt pályorientációs folyamata (15–75 év között)
- Több mint 20 év versenypiaci tapasztalat
- PhD-kutató: AI szerepe a pályatanácsadásban
- Nemzetközi tanulmányok, szakmai kapcsolatok
- Középiskolákkal, egyetemekkel együttműködés



AZ ELŐADÁS IRÁNYÁNAK KIJELÖLÉSE

- 1. A pályaválasztást ma sok fiatal teherként éli meg.** Ebben a bizonytalanságban a pedagógus az egyik legfontosabb kapaszkodó.
- 2. A pályaaorientációban** egyszerű kérdésekkel, jól felépített eszközökkel minden tanár sokat tud segíteni a diákoknak.
- 3. A magyar és nemzetközi eszközök** bizonyított, gyakorlati módszert adnak ahhoz, hogy a fiatalok felismerjék a saját erősségeiket és irányait.
- 4. A pályaválasztási tesztek és az AI** ma már ingyenes, online elérhető támogatást nyújtanak. A lényeg, hogy tudjuk, hogyan kérdezzünk.
- 5. A céloom ma** az, hogy olyan eszközöket, technikákat és inspiráló példákat adjak, amelyeket már holnap tudnak használni a diákokkal beszélgetve.

PÁLYAVÁLASZTÁS ÉS PÁLYAORIENTÁCIÓ

A **pályaválasztás** a különféle szakmai lehetőségek közötti döntési folyamat, míg a **pályaorientáció** a fiatalok informálásával és támogatásával foglalkozik, hogy jobban megértsék önmagukat és a különböző pályák követelményeit.

A **pályaorientáció** célja, hogy támogassa a fiatalokat a megfelelő **pályaválasztás**ban.

Mi jut eszedbe a pályaválasztásról?



MIÉRT ENNYIRE NEHÉZ MA A PÁLYAVÁLASZTÁS?

A diákok oldaláról

- Túl sok információ, túl kevés kapaszkodó
- Túl nagy döntés túl korán
- Hiányzik az önismeret, nincs elég tapasztalat
- Rövid távú gondolkodás: „mi hangzik jól?”, „mivel tudok sokat keresni?”
- Külső elvárások: szülők, trendek, társak

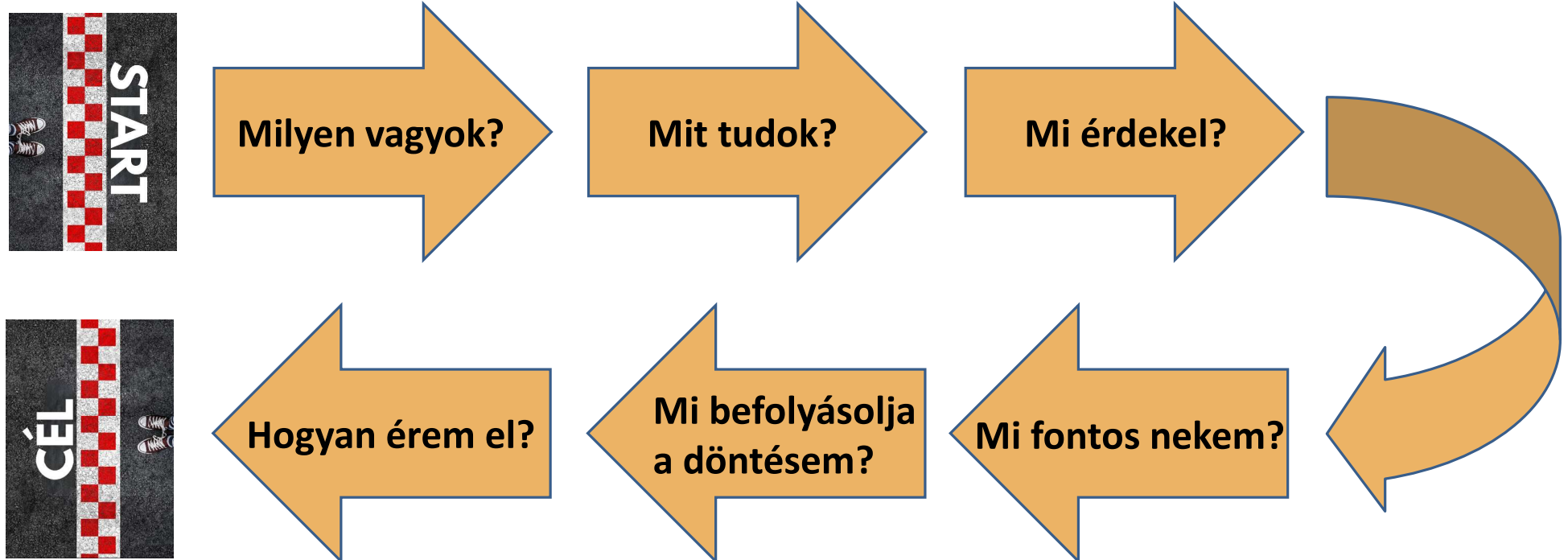
A pedagógus oldaláról

- Nincs idő hosszú beszélgetésekre
- Nincs elegendő eszköz, módszer hozzá
- Felvételi változások
- Diákok motivátlansága, bizonytalansága

EGYSZERŰ, JÓL HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK

ZML – Zürich-Mainzi Modell

Alapkérdések:



EGYSZERŰ, JÓL HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK

ZML – Zürich–Mainzi Modell

Konkrétan alkalmazható kérdések:

„Miben szoktál
sikerélményt megélni?”

„Mi az, amit szívesen
tanulsz meg akkor is, ha
nem muszáj?”

„Mikor érzed azt, hogy
»ez az én terepem«?”

„Mi az, amit akkor is
csinálnál, ha nem
kapnál érte jegyet?”

„Ha választhatnál: emberekkel,
tárgyakkal vagy adatokkal
dolgoznál szívesebben?”

„Mikor voltál utoljára
igazán büszke magadra?
Miért?”

„Milyen környezetben
szárnyalsz?”

„Milyen emberekkel tudsz
jól együttműködni?”

„Mi gátol a
döntésben?”

EGYSZERŰ, JÓL HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK

Csoportban használható

1. »3 erősség – 3 példa«

Diák mond egy erősségét → társak mondanak rá konkrét példát: mikor látják ezt benne.

2. »Dinamikus pályaötletek«

A tanár felír egy érdeklődési területet (pl. állatok, informatika, kreativitás).

A csoport 1 percig mond szakmákat → 10–15 ötlet születik.

Cél: brainstorming, horizonttágítás.

3. »Mi illik hozzám?« szerepkártyák

Szereplista: kutató, alkotó, szervező, segítő, elemző, irányító (Holland foglalkozási modellje alapján)

A diákok választanak kettőt, ami illik rájuk.

Megbeszélés: „Miért ezeket választottad?”

G
Y
A
K
O
R
L
A
T

EGYSZERŰ, JÓL HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK

Magyar, ingyenes, online tesztek

POM mérőeszközök (Oktatási Hivatal):

https://www.oktatas.hu/kozneveles/palyaorientacio/mero_tamogato_eszkoz_POM

Pályaorientációs portál (NSZFH):

<https://palyaorientacio.nive.hu/>

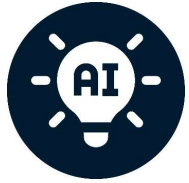
Felvi pályaorientációs tesztek:

https://www.felvi.hu/felveteli/palyaorientacio/tesztek_kartocikk/

Gyűjtőoldal:

https://ertekvagy.hu/hu/-/palyaorientacios_kerdoivek

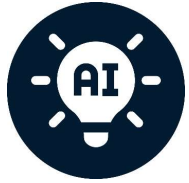
**E
S
Z
K
Ö
Z
Ö
K**



AI A PÁLYAORIENTÁCIÓBAN - FELELŐSEN

Mire JÓ az AI?

- **Foglalkozásötletek** gyűjtése
- **Foglalkozások leírása** úgy, hogy a 16–18 évesek megértsék
- Adott foglalkozáshoz **szükséges kompetenciák** felsorolása
- Adott foglalkozást végző személy egy **átlagos munkanapjának leírása**
- Szakmák **összehasonlítása**



AI A PÁLYAORIENTÁCIÓBAN - FELELŐSEN

Mire NEM jó az AI?

- Tényadatok **ellenőrzés nélkül**
- Diák **pályairány**ának meghatározása
- **Felvételi követelmények** önálló értelmezése
- Személyes, **érzékeny adatok** feltöltése
- A diák **személyiség**ének mély megértésére
- **Egyéni élethelyzetek** finom, emberi megértésére



AI A PÁLYAORIENTÁCIÓBAN - FELELŐSEN

1. Foglalkozásötletek gyűjtése

AI-promptok

„Adj 8 szakmai irányt egy 17 éves diáknak az alábbi jellemzők alapján: introvertált, szeret egyedül dolgozni, kiemelkedően jó matekból, szereti az állatokat, fontos számára a nyugodt, kiszámítható környezet, és nem kedveli a versengő helyzeteket.

Minden szakmához adj:

- 3 mondatos, 17 éveseknek érthető leírást,
- 5 kulcskompetenciát,
- rövid munkakörnyezet-leírást (hol dolgozik, milyen eszközökkel).

A válasz legyen rövid, áttekinthető táblázatban."



AI A PÁLYAORIENTÁCIÓBAN - FELELŐSEN

2. Foglalkozások leírása 16–18 éveseknek

AI-promptok

„Írj egy 16–18 éves diák számára érthető, egyszerű, világos foglalkozásleírást a következő szakmáról: [szakma neve].

A leírás tartalmazza:

- Mit csinál ez a szakember a mindennapokban? (max. 5 pont)
- Miért lehet ez egy jó szakma egy fiatal számára? (max. 3 pont)
- Milyen típusú ember érzi magát jól ebben a munkában?
- Milyen helyzetekben tud igazán jól teljesíteni?

Kerüld a túl bonyolult szakmai kifejezéseket."



AI A PÁLYAORIENTÁCIÓBAN - FELELŐSEN

3. Foglalkozáshoz szükséges kompetenciák

AI-promptok

„Sorold fel egy [szakma neve] szakmához szükséges legfontosabb kompetenciákat.

A listát bontsd két részre:

1. Szakmai kompetenciák (technikai tudás, szaktudás)
2. Soft skillek (együttműködés, problémamegoldás stb.)

Minden kompetenciához írd 1 mondatos magyarázatot, amelyet egy 17 éves diák is megért.

A válasz legyen világos, logikusan csoportosított."

DIÁKPÉLDÁK

»Nem tudom, mi érdekel«

A diák nem tudja pontosan megfogalmazni, mi érdekli igazán. Úgy érzi, semmi.

„Mikor érzed azt, hogy gyorsan telik az idő?”

„Mit tanulsz meg könnyen másokhoz képest?”

„Milyen feladatoknál vagy kíváncsi, kérdező?”

„Mi az, amit akkor is csinálnál, ha nem lenne belőle jegy?”

DIÁKPÉLDÁK

»Túl sok minden érdekel, de fogalmam sincs, merre induljak«

A diák nagyon kíváncsi, sok minden vonzza, bizonytalan az irányban. A kompetenciák és szerepek tisztázása után lesz fókusz.

„Mi az a három dolog, aminek mindenképp szerepelnie kellene a jövőbeli munkádban?”

„Melyik területen érzed azt, hogy nemcsak érdekel, hanem jól is teljesítesz benne?”

„Melyik érdeklődési terület ad több energiát?”

„Milyen videókat nézel legtöbbször?”

DIÁKPÉLDÁK

»Nem tudok dönteni két pálya között. Mindkettő érdekel. Nem akarok rosszul dönteni«

Ez a helyzet nem önismerethiány, hanem döntési túlterheltség.
Cél a két irány összehasonlítása, hogy észrevehesse a különbségeket.

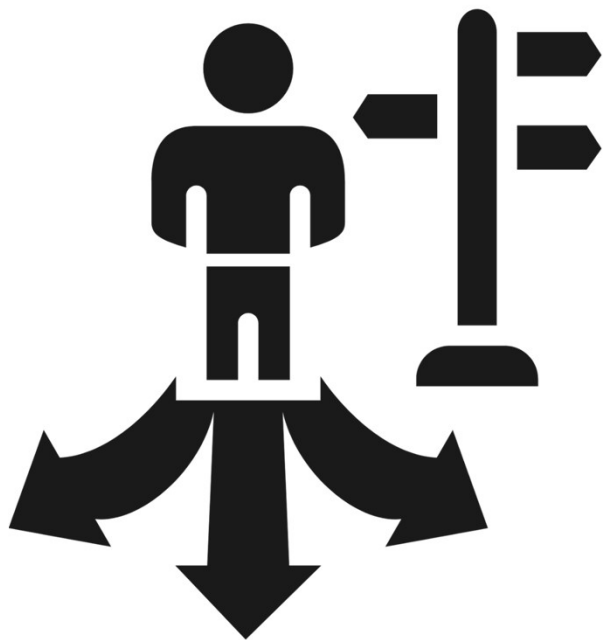
„Ha a két irány közül most az egyiket 60%-ra, a másikat 40%-ra kellene tenned, melyik kapná a 60-at és miért?”

„Ha elképzeled egy átlagos hétfő reggeledet mindkét szakmában, melyiknél érzed azt, hogy igen, ezt szívesen csinálnám?”

„Melyik pálya illik jobban ahhoz, ahogyan szeretsz dolgozni?”

„Melyik irány visz közelebb ahhoz az élethez, amit magadnak szeretnél?”

HITVALLÁSOM



A pályaorientáció:

*Lehetőség.
Szabadság.
Boldogság.*

Amivel mi segíthetünk:

*Egy beszélgetés.
Egy kérdés.
Egy biztatás.*

AMIT MA ELVISZNEK MAGUKKAL



KÉRDÉS: Mit szeretsz? Miben vagy jó? Mi fontos?

GYAKORLAT: erősségkör, foglalkozásötletek,
szerepválasztás

AI-PROMPT: szakmajavaslat, szakmaleírás,
összehasonlítás

MAGYAR ONLINE TESZT: POM, NIVE, Felvi

KÉRDÉSEK-VÁLASZOK





DALLOS CSILLA
KARRIERMENTORING

Köszönöm a figyelmet!

Pályaválasztási és karrier-tanácsadás
nemzetközi módszerekkel

 dalloscsilla.hu

 csilla.dallos@karriermentoring.hu

 +36204860016