

Berényi András évtizedek óta gyakorló pszichológus, 15 éve vezeti az egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központját. Előadásában kérdéseket vetett fel, elgondolkodtatott és néha szembesített.

Ahogy mindig minden változik, úgy az is, hogy milyen kérdések foglalkoztatják a munkavállalókat. Régebben nagyobb szerepet tulajdonítottak a kapcsolatrendszernek az álláskereséskor, pedig – ki gondolná? – manapság Magyarországon 10 emberből 9 szerez állást „protekcióval”, azaz ismerősön keresztül. Az első „feladat” az volt a hallgatóság számára, hogy elképzeljék maguknak az álommunkahelyet. A második pedig azt megállapítani, hogy mit tesznek azért, hogy ezt elérjék, megszerezzék. A válasznál többen említették a gyakorlati program kihasználását, de az előadó egy dolgot mondott: „Én a helyükben itt és most nem tennék mást, mint hogy bejárnék az óráimra.” Majd elmagyarázta: nagyon sok esetben tapasztalja, hogy a hallgatóknak megvannak a távlati céljaik, és pont azok a lépések, amelyek odáig elvezetnek, azok hiányoznak. Sokszor nincs idő bejárni órára, pedig a jelenben ez a legfontosabb lépés a sikeres karrierúton annak, aki tanul. A tanulság: az álmat és a távlati célokat át kell fordítani a tervezés szintjére. Meg kell tennünk azokat – a sokszor apró – lépéseket, amelyeket a jelenben meg lehet a cél érdekében.

Szó esett az érintett korosztály életében egyre fontosabb két jelenségről. A „kapunyitási pánik” azt jelenti, hogy a diplomát megszerző hallgatók nem könnyen „lépnek ki a kapun”, indulnak el a munkavállalás világába, hanem gyakran inkább még elkezdnek új szakokat, csak maradhassanak az egyetem falain belül. A másik a „Pán Péter szindróma”, amikor egy felnőtt inkább gyerek szeretne maradni, hogy ne kelljen az életéért és a tetteiért felelősséget vállalnia.

A személyes siker kritériumai (célkép és céltudatosság, tervezés, önismeret és önmenedzsment, időgazdálkodás és feladatmenedzsment, tudatos kommunikáció és érdekérvényesítési tudatosság, karriertervezés és karriermenedzsment) közül az előadó az önismeretet emelte ki. A legfontosabb, hogy minden helyzetben önmagát tudja adni az ember, tudnunk kell, mire vagyunk alkalmasak, képesek, mi tesz minket boldoggá. Itt említette meg, hogy a HR-esek nagy része aktívan nézi a FB-profilját, ezért egy álláskeresőnek nagyon nem mindegy, mi kerül ki az idővonalára, mit oszt meg a közösségi médiában.

Az időmenedzselés Berényi András szerint egy komolyabb probléma napjainkban, mint sokan gondolják. Az adott időben túl sok feladatot végzünk egyszerre, túl sok „akcióban” vagyunk – hiszen állandóan tartjuk a különböző kapcsolatokat online, és már fel sem tűnik, milyen megterhelő lehet ez néha. Az idővel való gazdálkodás azért is érdekes probléma, mert ezt a szülők nem tudják megtanítani, átadni, annyira sokat változott az elmúlt 20-30 évben a világ.

A munka örömét alapvetően három tényező adja: a feladat-orientáltság, azaz szeretni kell, amit csinálunk, az odatartozás szükséglete, azaz jó kollégákkal és jó főnökkel való munka, illetve a bérezés. Mindhárom tényező azonban ritkán jön össze, és az egyén boldogsága attól függ, neki melyik a fontos ezek közül, és melyik adatik meg számára.

A karrier nem csak a pénzkeresetet jelenti, hanem azt, hogy azt csinálja az ember, amit szeret, amihez ért, és amitől jól érzi magát. Egy másik „definíció” szerint: a karrier az a jövőbeli helyzet, amelynek elérésére az ember törekszik, mert reményei szerint abban jól fogja magát érezni a bőrében.

Berényi András pszichológus egy jótanáccsal zárta az előadást: az álláskeresők „hozzák magukat álláskereső állapotba”. Ne féljenek a környezetükkel megosztani, hogy állást keresnek, vállalják fel a helyzetet, mert sokszor lehet, hogy közelebb van a vágyott munkahely, mint gondolnák.

Pogány Emese