



**EÖTVÖS LORÁND  
TUDOMÁNYEGYETEM**

**SAVARIA REGIONÁLIS  
PEDAGÓGIAI SZOLGÁLTATÓ ÉS  
KUTATÓ KÖZPONT**

9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4, Tel.: (36-94) 519-600  
E-mail: [fejleszt@srpszkk.elte.hu](mailto:fejleszt@srpszkk.elte.hu); honlap: [www.srpszkk.hu](http://www.srpszkk.hu)  
OM: 200 851, Felnőttképzési nyilvántartási szám:  
B/2021/000476



---

## **Tudatosság az érzelmek fejlesztésében pályaorientációs szempontból**

### **2 órás tanulói program**

**A tanulói program képzője: Csáki Ivett, Lajos Andrea**

**A tanulói program célja:**

A pályaválasztási döntés folyamatában az önismereti foglalkozások mellett külön foglalkozást terveztünk az érzelmek fejlesztéséhez, felismerve ennek fontosságát, a fiatalok mentális lelki állapotát. Hiszen minden gyerek reagál a mindennapi eseményekre, akár nyilvánvaló módon, akár elfojtással, így fontos, hogy elősegítsük érzelmeik kifejezését. Ismerjék fel érzéseiket, a viselkedési formákat, illetve kiváltó okokat, és tudatosítsák saját megküzdési stratégiájukat, erőforrásaikat, és ismerjék meg a különböző, társaik által alkalmazott módszereket, és erősségeik révén pozitív életérzéshez jussanak. Legyenek nyitottak mindenre, amiben hasonlóak, vagy amiben különböznek társaiktól, hiszen mindenki kivételes, egyedi, megismételhetetlen.

Azáltal, hogy segítünk nekik megérteni az érzelmeiket, utat mutatunk, hogyan tudják azt nap, mint nap alkalmazni.

**A tanulói program rövid tartalma, kimenete:**

A foglalkozás kötetlen beszélgetéssel kezdődik az érzelmekről, az érzelmi reakciókról, a kamaszkori sajátosságokról (pl. hangulatingadozás), felhívva a figyelmet, hogy a tudatosság segít abban, hogy az érzelmi reakciók helyett racionálisabban, a saját értékeik és céljaik figyelembevételével hozzák meg a választásaikat. Az érzelmek tudatos kezelése hozzájárul a stressz csökkentéséhez és a magabiztosság növeléséhez, ami elengedhetetlen a mindennapokban.



**EÖTVÖS LORÁND  
TUDOMÁNYEGYETEM**

**SAVARIA REGIONÁLIS  
PEDAGÓGIAI SZOLGÁLTATÓ ÉS  
KUTATÓ KÖZPONT**

9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4, Tel.: (36-94) 519-600  
E-mail: [fejleszt@srpszkk.elte.hu](mailto:fejleszt@srpszkk.elte.hu); honlap: [www.srpszkk.hu](http://www.srpszkk.hu)  
OM: 200 851, Felnőttképzési nyilvántartási szám:  
B/2021/000476



A program során különböző technikákat alkalmazunk érzelem, önismeret és erősségfejlesztésre. Az érzelmek fontos szerepet játszanak az életünkben, mivel befolyásolják a döntéseinket, kapcsolattartásainkat és általános jólétünket. Az érzelemfejlesztő játékok segítik megérteni erőseégeiket, gyengeségeiket, fejlesztve a kreatív gondolkodást és problémamegoldó készségeket, illetve erősíti az egymás közötti kommunikációt és együttműködést.

A foglalkozás végén összegzést készítünk, ahol a résztvevők megoszthatják tapasztalataikat, felismeréseiket. Visszajelzést adunk arra, hogy a pályaválasztásnál is a tudatos döntések jobban felkészítik a jövőbeli kihívásokra.

**A tanulói program tematikája:**

Sorszám:	A tematikai egység címe:	Munkaformák, tevékenységek:	Perc
1.	Érzelmek fontossága	beszélgetés	10
2.	Érzelemfejlesztő játékok	egyéni, páros, kis csoportos, csoportos	50
3.	Erősségek fejlesztése	egyéni, páros, kis csoportos, csoportos	50
4.	Reflexió	beszélgetés	10

**Felhasznált/ajánlott eszközök, játékok:**

- Ki vagyok én feladatlap
- Boldogító erősségek kártyajáték
- Érzelem-Mese kártyajáték
- Szupererő kártyajáték
- Ez vagyok én kártyajáték
- Hogy vagy? képek
- 55 kérdés pozitív és tartalmas beszélgetéshez kártyajáték
- Feelinks az érzelmek játéka társasjáték