

SZEMÉLYES MÁRKAÉPÍTÉS COACHING MÓDSZERREL

Versenyelőny a munkaerőpiacon

Oktatók:

Dr. Kuráth Gabriella marketingvezető, coach (RH)

Dr. Bányai Edit habilitált egyetemi docens, coach (KTK)

Hargitai Ildikó, irodavezető, coach (KTK TehetségPont)

Héra-Tóth Andrea emberi erőforrás tanácsadó, coach (RH)

Kiknek szól? Elsősorban mesterszakos és felsőbb éves alapszakos, illetve doktori képzésben résztvevő hallgatóknak

Előfeltétel: nincs

A kurzus célja és feladata:

A kurzus célja, hogy elősegítse a hallgatók kompetenciafejlesztését az életpályájuk tervezéséhez. A kurzus során eszközöket adunk az önismeret, a motiváció, a szemléletváltás területén, elősegítjük a személyes értékrenddel összhangban álló jövőkép megfogalmazását a modern karriermenedzsment érdekében.

Az elméleti és gyakorlati órákon megismerik a hallgatók a coaching lehetőségeit, a hatékony célkitűzés módszertanát, a személyes arculattervezést és márkaépítést (mint a célok megvalósulását támogató marketingeszközöket), továbbá a munkaerő-piaci érvényesülés lehetőségeit és a munkahelyi játszmákat (mint karriermenedzsment eszközöket). Megismertetjük a self-coachingot, mely a későbbiekben is önállóan alkalmazható hatékony eszköz lesz életük, karrierjük menedzseléséhez.

Lehetőséget biztosítunk egy alkalommal egyéni coaching beszélgetésre is, ahol a hallgatók megtapasztalhatják a folyamatot, és személyre szabott megoldásokat találnak a karriertervek vonatkozásában.

A kurzus tematikája:

1. hét (4 óra) „Ki vagyok én?” Önismeret és coaching – Dr. Bányai Edit

1.1. Mi is a COACHING?

A coaching elméleti hátterének, rövid történetének, működésének, lehetőségeinek bemutatása.

1.2. Önismeret – Mi a fontos számodra?

Ahhoz, hogy sikeresek legyünk a mindennapjainkban jó, ha ismerjük magunkat, erősségeinket, gyenge pontjainkat, tudjuk, hogy mi tesz minket boldoggá, és mire van szükségünk. Az önismeret szükséges (bár nem elégséges) feltétele sikereinknek, hiszen általa kiszámíthatóvá válunk magunk számára minden élethelyzetben, valamint kiinduló pontot ad ahhoz, hogy lendületet vegyünk és örömet adó életpályánkat tervezzük.

2. hét (4 óra) „MI az igazi saját céloom és HOGYAN valósítom meg?” – Héra-Tóth Andrea

2.1. Helyzetelemzés, értékek, célok, hiedelmek

A jövő tervezéséhez szükséges a jelen helyzet elemzése. Coaching eszközökkel segítjük feltárni a személyes értékrendet, a fő motivációs tényezőket, a célokat, a támogató és korlátozó hiedelmeket. Foglalkozunk a hatékony célkitűzéssel, az értékekkel összhangban álló célok és a fő cél megfogalmazásával.

2.2. Akcióterv készítése, self coaching

Eszközt adunk a cél eléréséhez vezető akcióterv kidolgozásához, mely elősegíti a munkaerőpiacon való versenylőny megteremtését. Megismertetjük a self-coaching folyamatát, hogy miként alkalmazhatjuk saját magunkon a coaching eszközöket, amelyeket általában egy coach alkalmaz ügyfelénél. Ez a későbbiekben előforduló probléma, dilemma, kihívás, célkitűzés és megvalósítás esetén is hasznos eszköz lehet.

3. hét (4 óra) Karriercélok megvalósítását szolgáló marketing és kommunikációs eszközök – Dr. Kuráth Gabriella

3.1. Személyes márkaépítés

A márkaépítés alapjai, a személyes márka fogalma és karriertámogatási lehetőségei. A márkaépítés folyamata, területei, márkaértékek, az egyediség bemutatása és fontossága. A márkamegjelenítés főbb területei. A kapcsolati háló jelentősége.

3.1. A megjelenés ereje, a személyes és írásbeli kommunikáció

Nonverbális kommunikáció: az első benyomás jelentősége, a megjelenés ereje (pl. öltözködés, testbeszéd, tárgyak). A személyes kommunikáció, napjaink új kommunikációs technikája: történetmesélés. Az írásbeli kommunikáció területei, a közösségi média szerepe a kommunikációban.

4. hét (4 óra) Karriercélok megvalósítását szolgáló menedzsment eszközök: *Felkészülés a munka világára*

4.1. Út a munkahelyhez - Hargitai Ildikó

Karriermenedzsment (egyéni-szervezeti), karriertervezés. Az álláskeresés módszerei. Hogyan írjunk önéletrajzot és kísérőlevelet. Hogyan készülünk az állásinterjúra? A felvételi eljárás folyamata. A sikeres kiválasztás titka.

4.2. Munkahelyen (viselkedés, kommunikáció, játzmák) - Dr. Bányai Edit

Rendkívül fontos, és a mindennapok kiegyensúlyozottságát biztosítja, ha munkatársainkkal és üzleti partnereinkkel a mindenkori helyzetnek megfelelően tudunk kommunikálni és együttműködni. Kommunikációs modellek segítségével mutatjuk be a munkahelyi kommunikáció során a pontos célmeghatározás, célközönség elemzés, a szükséges információs kör meghatározásának és a legmegfelelőbb közlési stílus kiválasztásának folyamatát. Kiemelten foglalkozunk az asszertív kommunikáció írásbeli és szóbeli formáival, az érdekérvényesítés és az értő figyelem témakörével. Felvett és ránk ruházott munkahelyi szerepeink, munkahelyi kapcsolataink, kommunikációs problémáink és a konfliktushelyzetek pontosabb megértéséhez segítségül hívjuk a tranzakció analízis énállapotokról és emberi játzmákról szóló koncepcióját.

5. hét (4 óra) Prezentációk, összegzés, lezárás.

A hallgatói projektmunkák prezentálása. Önismereti játékok, elégedettségi kérdőív kitöltése, zárás.

+ Egyéni COACHING lehetőség - 1 alkalom (1,5 óra)

Az egyéni COACHING ülés célja a coaching kérdezéstechnika, módszer megtapasztalása.

A coaching hatékony, gyors, és egyéni megoldáshoz segítő módszer, mely útnak indít, vagy kibillent az elakadásból. A coach jól fogalmazott kérdésekkel, módszerekkel segíti láttatni az utat, támogatást ad abban, hogy saját dilemmákra saját válaszokat találjunk, motivál, cselekvésre ösztönöz a megoldások felé.

A csoport létszáma maximum 20 fő!

Követelmények:

Projektmunka (50%), személyes adatlapok, feladatok elkészítése (20%), órai munka, részvétel, aktivitás (30%).

A projektmunka a személyes fejlődés vagy a személyes márkaépítés témakörében (benne kötelező elemek: a téma elnevezése, szerző, felhasznált irodalom; határidő: utolsó óra) **választható:**

1. PREZENTÁCIÓ készítése és az utolsó órán annak prezentálása (10-15 dia előre megadott sablon alapján, az órai feladatok, folyamatok felhasználásával).
2. Beadandó ESETTANULMÁNY (8-10 oldal, Times New Roman 12-es betűméret, 1,5-es sortávolság)