

A HKSzK Hallgatói Karrierközpont által meghirdetett „A karrierépítés lépcsői” című előadás-sorozat negyedik alkalmán Dr. Ujhelyi Mária, a Gazdaságtudományi Kar, Vezetés- és Szerveztudományi Intézet oktatója tartott előadást „Változások menedzselése az egyéni karrierépítésben” címmel.

Mindenki életét folyamatos változások kísérik, mint például költözés, új iskola, párválasztás, dohányzásról való leszokás stb. Általában három esetben változtatunk valamin: belső indítástól, külső nyomásra, vagy ha egy helyzet, körülmény úgy hozza az életünkben. Ha valami kapcsán elégedetlenséget érzünk, akkor megfogalmazódik bennünk az, hogy változtatni kell a helyzeten, hogy jobban érezzük magunkat. Ez viszont általában nagyon nehéz.

Az előadó a változások megvalósításának folyamatát a változástanulás-modell és az erő-mező modellel szemléltette. Elmondta, hogy miért félünk annyira a változásoktól, valamint melyek azok a személyiségjegyek, amely segítenek ezen félelmek leküzdésében.

A résztvevők praktikus technikákat próbálhattak ki a gyakorlatban, melyek segíthetnek az egyéni karrierépítés során is elengedhetetlen változások megvalósításában. Ilyen technika az életvonal rajzolás, egy képzeletbeli nap leírása vagy a célkitűzés.

Végezetül az előadó mindenkit arra biztatott, hogy ne ijedjenek meg a változástól, csökkentsék az ellenállást okozó tényezők számát, növeljék a hajtóerőket, azaz tűzzenek ki maguk elé célokat, és gondolják ki, hogy milyen tevékenységekre van szükség a cél eléréséhez.