

Pályamódosítás, életút keresés és változtatás Nyílt Nap,

CoachOK Szakmai Közössége
2012. március 3.

Életközép és pályamódosítás – merre tovább?

F. Tóth Krisztina

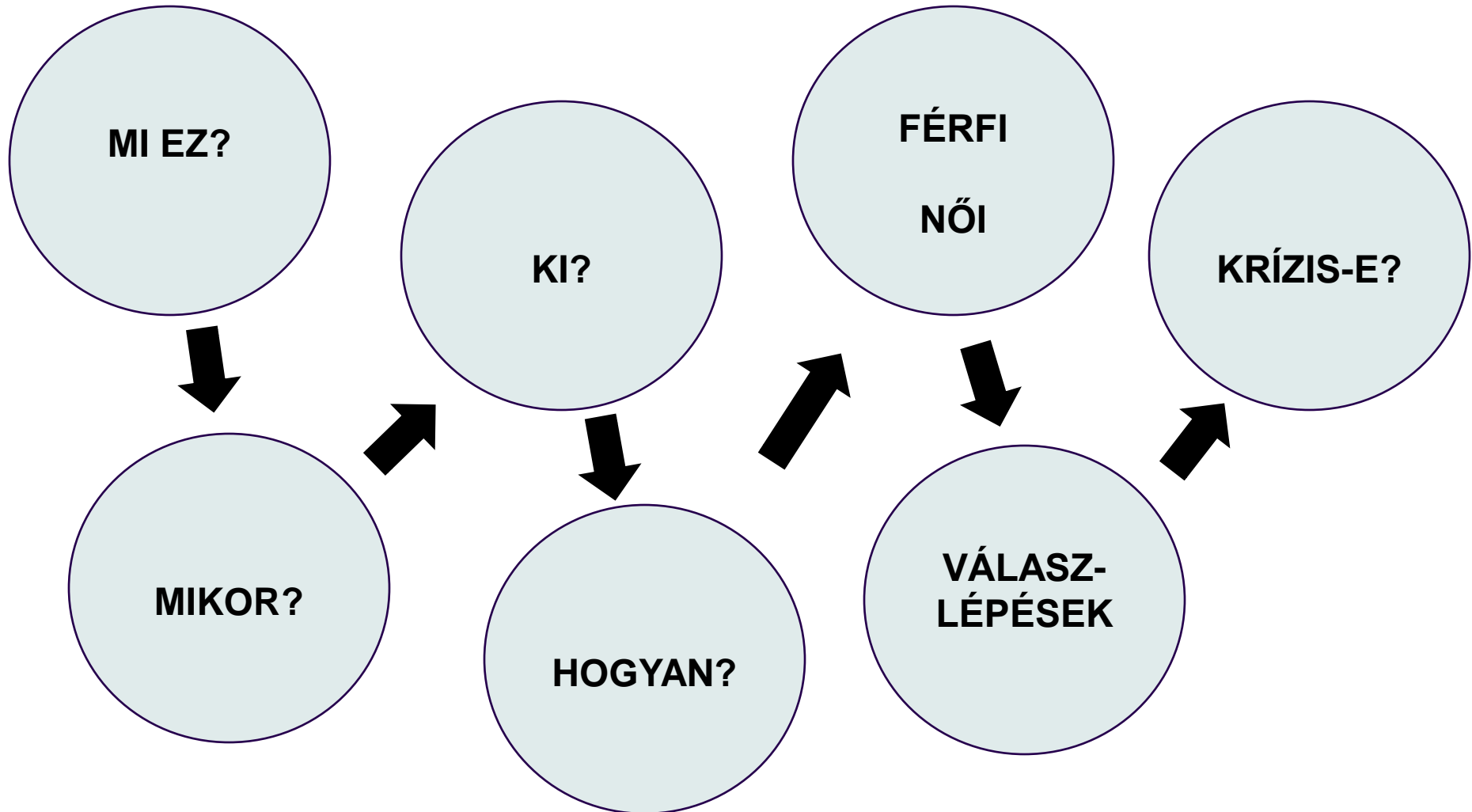




Életközép-krízis a pszichológiában

- **Carl Jung (1923)**
 - természetes átmenet az élet első feléből a másodikba
 - nem konkrét korhoz kötött
 - tudatos igény az igazi, valós személyiség kibontakozására (individuáció)
- **Erik Erikson (1959)**
 - pszichoszociális fejlődésmodell
 - életközép a serdülőkorral azonos jelentőségű
 - nem kötötte életkorhoz
- **Jacques Elliot (1965)**
 - ő használta először a „midlife crisis” kifejezést
 - kutatás: művészek, alkotók
- **Levinson (1968)**
 - 4 életszakasz + 5 átmeneti szakasz
 - a fő szakasz 40-65 évig tart, 40-45 év között az átmenet
- **Shek (1966), Hopke (1992)**
 - számtalan befolyásoló tényező
 - nem köthető korhoz
 - fejlett nyugati társadalmakra jellemző (Maslow-piramis)
 - elvileg 30 és 60 között bármikor

Életközép-krízis



„Klasszikus” életközép: Én-dimenziók egyensúlya



„Fiatalság”

„Öregség”

ENERGIA

- Alkotás
- Rendezettség megőrzése
- Nyitottság

É
L
E
T
K
Ö
Z
É
P

BÖLCSESSÉG

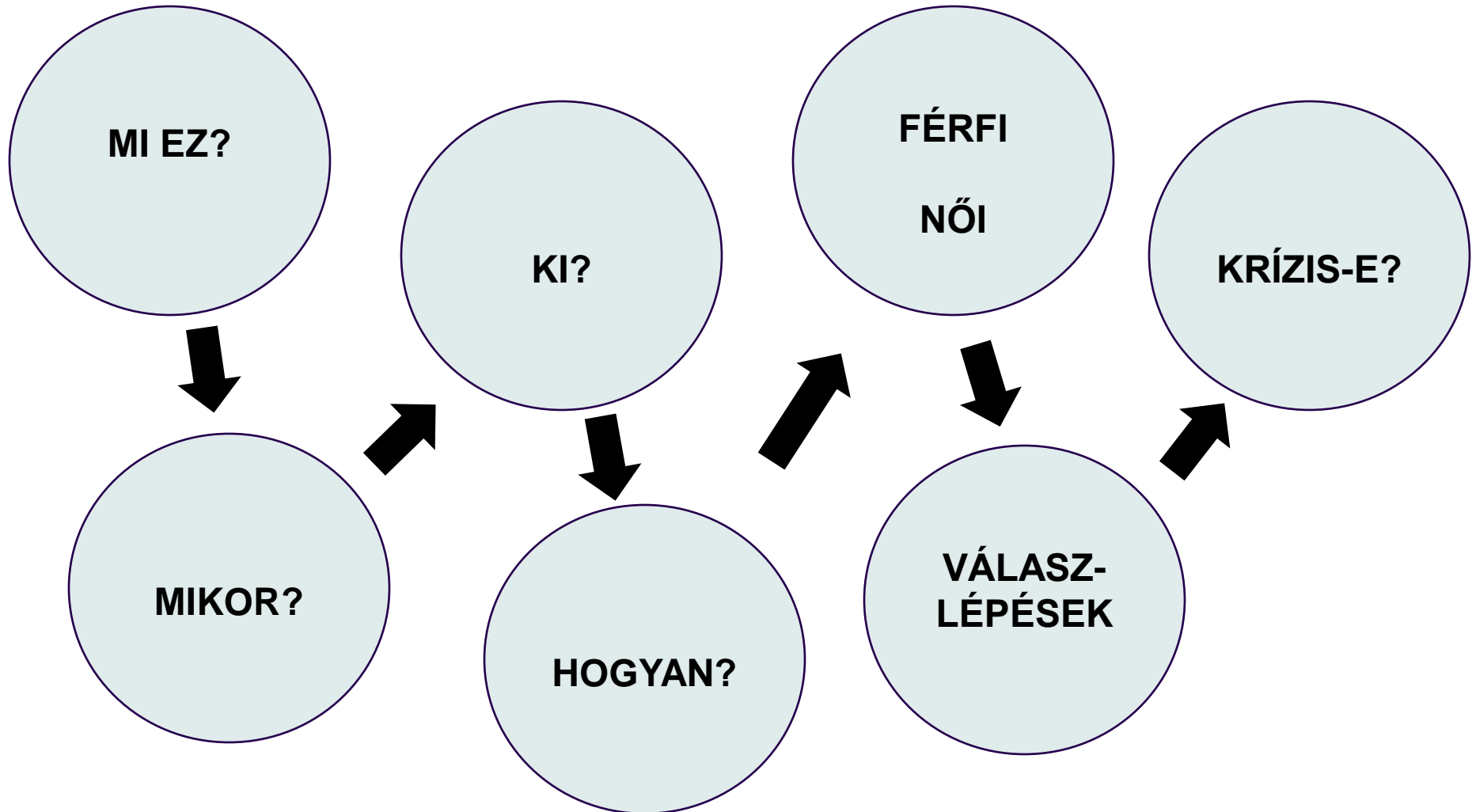
- Változások
 - elfogadás
 - alkalmazkodás
- - „Értelem”, jelentőség megtalálása

Jövő

Múlt

Jelen

Életközép-krízis





Középkorú Karrierváltók 9 erénye

1.

Épp a „legjobb korban”

4.

Szorgalom,
kitartás,
felelősség

7.

Kialakult, stabil
ERŐSSÉGEK

2.

Nagyobb
TAPASZTALAT,
gyakorlat

5.

Nagy kapcsolati
háló

8.

Életközép
≠
ÖREGSÉG!!!

3.

Stabil, kialakult
ÉRTÉKREND

6.

Kialakult
SIKERMINTÁK

9.

Még „harapós”
munkaerő!



Miben segíthet a COACH?

Célkitűzés

Önismeret

Jövőkép

**Múltbeli
tapasztalatok**

Elkötelezettség



Döntés

Tervezés

Alternatívák

Idő

Akadályok

Támogatók



ÖSSZEGZÉS

- **ÉLETKÖZÉP \neq KRÍZIS** → **KALAND!**
- **ESÉLY AZ ÚJRATERVEZÉSRE**
a második felvonásban teljeseedik ki életünk „színdarabja”!
- **PÁLYAMÓDOSÍTÁS:**
VANNAK erényeink, **HANGSÚLYOZZUK!**
- A coach abban segít, hogy felfedezd:
Mit szeretnél valójában, és hogy MERJ ELINDULNI!

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

F. Tóth Krisztina

