

NTP-NEER-18-0003

„INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

*Nők, mi vagyunk azok, akik megváltoztathatják a világot. Olyanok, akikről elmondható, felelősséget vállaltak az új öntudat megszületéséért. Kétszáz évvel ezelőtt kezdődött az a küzdelem, amely a nők társadalmi szerepét akarta megváltoztatni. Vagyis lerombolni az előítéletet és nem tűrni a korlátozást.*

*Nőiesség, A szélsőségeket kerülve ne feledkezz meg arról, hogy nő vagy. A sikerre törekvés ellenére a megjelenéseddel vállald fel a nőiességed – ennek megnyilvánulása természetesen mindenkinél eltérő.*



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

**„INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLYEL”2.**

*„Támogatni kell a nemek egyenlő esélyű részvételének biztosítását célzó, speciális tehetséggondozó programokat különös tekintettel azon tehetség- és tudományterületeken, ahol hagyományosan a lányok, nők részvétele alulreprezentált.”*

A sztereotípiák igen erős hatást gyakorolnak a nőkre pályaválasztásuk során. A nők hajlamosak a férfi és női munkák megkülönböztetése alapján választani foglalkozást, ami jobban kötődik a hagyományos érdeklődések és törekvések világához.

A PEDIFLÓR NONPROFIT KFT. a Nemzeti Tehetségprogram támogatásával (NTP-NEER-18-0003) olyan programsorozatot valósított meg, mely biztosítja a nemek egyenlő esélyű részvételét azon tehetség- és tudományterületeken, ahol hagyományosan a lányok, nők részvétele alulreprezentált. Így a természettudományok, műszaki tudományok, technológia területén. Célcsoportunk tagjai vásárosnaményi középiskolás, gimnazista lányok, (16-19 éves korú lányok), akik pályaválasztás, továbbtanulás előtt állnak. **SZEMLÉLETFORMÁLÁSUNK** fő célja a dolgok lényegének megértetése és a közös cél iránti elkötelezettség kialakítása. Rövid távú eredményeink: önbizalom erősödés, magabiztosabbá válás, konkrét pályorientációk, a munkaerőpiacra jutás eszközeivel való gazdagodás.

A pozitív példaképek proaktív népszerűsítése médián keresztül elnevezésű feladatunk során a bevont lányok mindegyike kiválasztott magának egy olyan női, pozitív példaképet, akire felnéz, akinek a karrierje, életpályája meghatározó számára. A lányok írtak egy-egy cikket erről és ezeket most be is mutatjuk.



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

„INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLYEL”2.

Újságcikkek

Az én példaképem, Borai Ágnes, fizikus

Nagyon fontos, hogy a társadalom számára komoly potenciált képviselő nőket minél többen kezdjék el megismerni, ennek hatására minél több nő döntsön amellett, hogy vállalkozzon, tanuljon, megvalósítsa az álmát. Az nem kérdés, hogy a jó példák, a sikeres nők bemutatása ösztönzőleg hat a társadalom női és férfi tagjaira egyaránt, a vállalkozást tervező vagy vállalkozást fenntartó hölgyek számára saját vállalkozásuk értékelésekor fontos, hogy példaképeket lássanak.

Az én példaképem, Borai Ágnes, fizikus, aki először tanárként, majd intézményvezető helyettesként dolgozott, de természetesen tanulmányait ekkor sem hagyta abba, munka mellett párhuzamosan tanult és 2008-ban újabb diplomát szerzett a Debreceni Egyetem Fizika szakán, amely egyetemi diplomát jelentett, továbbá folytathatta a már a főiskolán megkezdett kutatásait. 2009-ben megszületett első fiú gyermeke, az otthon eltöltött időt sem töltötte tétlenül, amellett, hogy anyaságból is jelesre vizsgázott ismét tanulmányokba kezdett 2012-ben a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen Szakvizsgát tett, summa cum laude eredménnyel. Közben visszatért dolgozni és másodjára is gyermekáldás köszöntött be a családba, 2013-ban fivére érkezett első gyermekének. A GYES ideje alatt a fizika felé fordult és 2018-ban egy meghívást elfogadva a Nyíregyházi Jósa András Oktatókórház kutató fizikusa lett. Mondhatjuk rá, hogy munkája a szenvedélye, saját bevallása szerint sem érzi, hogy ténylegesen dolgozik, mert nagyon érdekli a terület. Ági, olyan fizikus természettudományi kutató, aki a kutatómunkáját az anyagi világ struktúrájának, viselkedésének, törvényszerűségeinek feltárása céljából elsősorban, de nem kizárólag a fizika tudományágának ismeretei, módszertana és megállapított törvényszerűségei alapján végzi. Ágnes az alkalmazott fizikusok körébe tartozik, akik az elméleti eredményeket arra használják fel, hogy kutatási és vizsgálati berendezések kifejlesztésével új utakat találjanak a technika, a társadalom műszaki problémáira, megoldásokat dolgozzanak ki a mérnöki tudományok általi felhasználásra, így különösen az atomenergia, az elektronika, az optika, az anyagtudomány, a kommunikáció, az űrhajózás vagy az egészségügy számára. Joggal mondhatom, hogy számomra Ágnes követendő példakép!

Filep Zita



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

Bármilyen lehetséges!

Vécsei Vanda Nyíregyházán született és a Nyíregyházi Zrínyi Ilona Gimnáziumban érettségizett és beadta felvételijét 2006-ban több angliai egyetemre. A Londoni University College London(UCL)-ra nyert felvételt. Amelyet idén a világ 7 legjobb egyeteme közé választották. Az oktatás kutatás központú (research based), sok nemzetközileg elismert kutatóprofesszor lektorál itt. Konyhatervezést és konyhatechnológiát tanult, nagyon magas színvonalon, már az egyetemi évek alatt is elkezdett dolgozni ezen a területen, persze gyakornoki státuszban. Vanda véleménye az, ha az ember fia/lánya Angliában jár – bármilyen célból –, az egyik legszembetűnőbb „kultúrsock” a körülötte lévő emberek sokfélesége. Az Egyesült Királyságban bárhol (Londonban pedig különösen) igaz, hogy a Föld bármelyik pontjáról találkozhatasz emberekkel, az egyetemen pedig a közös háttér miatt meg is van a lehetőség arra, hogy megismerd őket, és baráti kapcsolatokat tudj kialakítani velük, ez pedig olyan perspektívát és élettapasztalatot ad, amit nem lehet máshogy megszerezni. Ebből adódik az UCL kiválóságának a valódi kulcsa. Szerinte az angliai oktatási rendszer nem tárgyi tudást, hanem módszertant és gondolkodásmódot tanít. Jelenleg egy kisebb cégnek a fő tervezője. Bármilyen otthoni, vagy vendéglátó funkcióban gondolkozunk, a tevékenység külön-engedély köteles, azaz a működési engedélyt csak úgy szerezhettjük meg, ha az illetékes szakhatóság is megfelelőnek találja az egység kialakítását, Angliában is. Már a tervezésnél figyelembe kell venni a jogszabályi előírásokat, ennek megfelelően kell a helyiségkapcsolatokat kialakítani. A tervezett választékhoz, adagszámhoz, és a megrendelői igényekhez hozzá kell rendelni a szükséges háttérrel, technológiai berendezéseket. Amennyiben az egység kialakítása nem csak belső átalakítással jár, hanem építési engedély köteles is egyben, akkor kötelező szakági technológiai tervet benyújtani a beruházás megkezdése előtt az építési engedély megszerzéséhez, ezeket az ágazatközi műveleteket is összekapcsoljuk. Természetesen családi konyhákat is tervezek. Abból egyre kevesebb van, mert megjelentek online konyhatervező programok és sok család igyekszik spórolni és már akkor keresnek fel, amikor hiba csúszik a számításba. Kiforrott szakmai tudása lenyűgözi az őt felkereső párokat, családok férfi tagjait is.

Vanda az én női példaképem.

Koncz Boglárka



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

**„INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.**

Példaképem, Dr. Kósa Ágnes

Kósa Ágnes Debrecenben született, ikertestvérével, Katalinnal. Tanulmányait Debrecenben a Kossuth Lajos Gyakorló Általános Iskolában, majd a Gimnáziumában végezték, mindketten sikeresen felvételiztek az Orvosi Egyetemre és Summa Cum Laude végezték el, ikertestvére gyermekorvos lett, Ágnes a bőrgyógyászat felé orientálódott. Férjhez ment és két fiú gyermeke született. Hamar visszaállt dolgozni.

A Debreceni Klinika osztályvezető főorvosa, az Orvosi Egyetem egyetemi tanára. Emellett kutatásokat végzett folyamatosan.

Majd Hajdúnánás város meghívására létrehozza az ottani Bőr- és nemibeteg gondozót, amelyet sikeresen vezet. Felismerve az igényeket magánklinikát alapít, ahol gyorsan elérhetőek a bőrgyógyászati kezelések, kisebb műtétek. A magánrendelést két évtizedes klinikai gyakorlat után hozta létre. Célja: a bőrgyógyászati járóbeteg szakrendelés keretén belül a hozzánk forduló betegek magas szintű ellátásán kívül a bőrgyógyászati betegségek széles palettáját felvállalva a betegek végleges ellátása. Több kutatásban is vezető szerepet tölt be, egyik megállapítása, hogy a bőr több alkotóelemének mennyisége csökken a kor előrehaladtával. Ezek közül közismert a kollagén és a hyaluronsav, de fontosak az ezek termelődését serkentő anyagok is, mint például a CD44-es receptor. Napjaink kozmetikai fejlesztései arra irányulnak, hogy ezen alkotóelemek csökkenését lassítsák, megállítsák, esetleg fokozzák termelődésüket.

Ma már az egészségmegőrzés és az öregedés elleni harc ismert eszközei az antioxidánsok is, amelyek képesek ezeket a káros szabad gyököket megkötni. A nemzetközileg elismert debreceni gerontológus szakember elsők között elemezte a szabad gyökök káros hatását az öregedési folyamatoknál.

dr. Kósa Ágnes maga az energia és a tenni akarás. Valódi női példakép.

Albók Dzszenifer



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

### AZ ÉN PÉLDAKÉPEM

Egy diák életében éppen olyan sokszor felbukkan az a kérdés, hogy ki a példaképe, mint például az, hogy mi a kedvenc tantárgyad, mi leszel, ha nagy leszel, hová mész továbbtanulni, stb. Példaképre mindenkinek szüksége van! Választhatunk akár többet is aszerint, hogy, tanulásra, sportra, viselkedésre, öltözködési stílusra, vagy éppen munkára gondolunk. Az én gyerekkori álmom, hogy állatorvos legyek, és természetesen nagyon érdekel minden, amit a szakmáról tudni kell, rengeteg kérdésem volt és van is, így választottam egy szakmabeli példaképet is, hogy megerősítsen elhatározásomban, és segítsen néhány kérdésben. Már korábban felvettem a kapcsolatot egy budapesti állatorvossal, Dr. Menyhért Zsuzsannával, aki rendkívül segítőkészen válaszolt arra a rengeteg kérdésre és hosszú e-mailre amit küldtem neki. Már a levelének kezdete is egy megerősítés volt: "Kedves Éva! Gratulálok, nagyon szép hivatás iránt érdeklődik :)" Bemutatta nekem, hogy általános orvoscépzés után beállítottágtól, munkalehetőségtől függően milyen irányokban lehet tovább képezni magunkat és elhelyezkedni. Rengeteg lehetőség van.

Bár általában az emberek úgy vélik, hogy ez a munka "nem nőknek való", egy nő is képes állatorvosként nagyon is jól helytállni! Erre tökéletes példa Dr. Menyhért Zsuzsanna! Szóba hoztam ezt a véleményt, amit már én is sokszor hallottam, és reméltem, hogy megcáfolja ezt a tévhitet. Így is történt. Véleménye szerint ez a munka a "lehetőségekben, sokféleségben teljesen egyedülálló, az élet során, a lehetőségekhez, körülményekhez alkalmazkodva többször is van mód szakmán belül változtatni." És ami számomra is meglepő információ volt, hogy kb. 2000 óta, az a tendencia, hogy a hallgatók 85%-a nő.

Rengeteg tanulás, kitartás és az első sikertelen felvétel után sem adta fel, nem kezdte el a tanulást a fogorvosi pályán ahová felvételt nyert, mert tudta, hogy "az nem elég egy életre". Olyan munkát szeretett volna választani, amit szívvvel lélekkel csinál egy életen át! És a kitartás, a szorgalom, a rengeteg munka - a rettenetesen magas elvárás ellenére - végül meghozta az eredményét!

Bár- mint általában minden munkának, - ennek is vannak kevésbé jó részei, az egyetemi évek alatt nem sok lehetőség van a szórakozásra, kemények az elvárások, lemondás is van bőven, de Dr. Menyhért Zsuzsanna szavaival élve, "Cserébe viszont a diploma átvételétől kezdve miénk a legszebb hivatás :). de azt a pár évet túl kell élni (túl lehet)."

A szakmabeli példaképem nem csak azt bizonyította be és bizonyítja be napról napra, hogy nőként is nagyszerűen, igazi elhivatottsággal végzi azt a munkát, ami elvileg "nem nőknek való", hanem hogy mindemellett anyaként is tökéletesen megállja a helyét! Vállalkozásba kezdett, hogy idejét úgy oszthassa be, hogy gyermekeivel a lehető legtöbb időt töltsse!

Én is ezek szerint az elvek, értékrendek szerint szeretnék élni és dolgozni a jövőben! Olyan munkát választani, amit örömmel csinálok, szívvvel-lélekkel, hiszen akkor minden, így a munka



## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

is sokkal eredményesebb! Igyekszem mindig olyan kitartóan látni magam előtt a célt, mint Ő, és nem feladni! Remélem sikerül elérni az álmaimat, és egyszer én is példakép lehetek valaki számára!

*Bodnár Éva*

### HIGGY MAGADBAN!

Számomra a példakép megnevezés olyan embereket takar, akikre fel lehet nézni- nem feltétlenül tehetségük és szépségük miatt, akik olyan dolgokat vittek véghez, ami példaértékű lehet bizonyos emberek számára, inspirációt jelent egyeseknek. Nem hiszem, hogy híres emberek lennének a legjobb példaképek. Természetesen köztük is találhatunk nagyon kedveseket, akik alázatosak, segítőkészek. Azért nem hiszem, hogy a híres emberek jó példaképek lennének, mert belőlük csak annyit látunk, amennyit a média láttatni enged és az olykor fals kép is lehet. Számomra a példakép azt jelenti, hogy ő az, akit követni szeretnék, mert látom, személyesen is megtapasztalom, hogy miket ért el az életében, mit tesz másokért, értem.....

Ezen hatása miatt is tartom példaképemnek Dr. Ésik Katalin doktornőt. Indíttatásom személyes, hiszen családtagom kapcsán kerültem kapcsolatba vele.

Egy rendelésen találkoztunk. A rendelőben megtudtam, hogy belgyógyász, diabetológus, endokrinológus szakorvos, hogy foglalkozásegészségből és házi orvoslásból is szakvizsgázott, emellett a Debreceni Egyetem mentororvosa. Mindebből kiderül, hogy szinte folyamatosan képezte magát, és csak később tudom meg, hogy a klinikai homeopátia is ebbe a sorba tartozik még.

Szakmaiságról, emberségről tett olyan tanúbizonyságot, hogy felkeltette érdeklődésemet és nem kis utánajárást követően az alábbiakat tudtam meg róla.

- Nem készült orvosnak, ezt már csak később döntötte el. A sorsa azonban mégis a gyerekkorában dőlt el, amikor a szülei debreceni középiskolába írtak így elindult el a Mátyusi kis faluból. Érettségi után laborasszisztensnek tanult, és sok olyan professzora volt, aki az orvosokat is oktatta. Már ők is biztatták a továbbtanulásra, de a legnagyobb hatással mégis az akkori főnöke, az egyetemi kutatólabor főorvosa, Kertai Pál volt rá hatással.
- Jelentkezett, felvették, és akkoriban lehetett társadalmi ösztöndíjat kötni, amit Ő Szabolcs-Szatmár megyével meg is kötött, hogy ne terhelje a szüleit.
- A saját családalapítása már Nyíregyházához kapcsolódik. Ide került ösztöndíjasként, és az orvos szállón lakott a sóstói erdő közepén, és itt ismerkedett későbbi férjével, aki szintén orvos.
- Mindeközben természetesen családanya, elismert személy a szakmában.



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

Mivel több alkalommal is találkoztunk az emberi tulajdonságai, - empátia, segítőkészség, együttérzés – is szimpatikusak voltak számomra. Nem csak a betegségről beszélt velünk, szinte bármi előkerült, ami éppen foglalkoztatta akkor a beteget és volt ideje ezt is megbeszélni.

Az fogalmazódott meg bennem, hogy neki valóban hivatása az egészségügy. Magával ragadott személyisége, tudott mosolyogni és erőt adni a rendelés végén is.

Hihetetlenül inspiráló volt számomra, hogy egy „bereg” kistélepülésről is van út az egyetemig, az ORVOSI EGYETEMIG. Én is egy beregi kis faluban élek és hasonló tervem van a továbbtanulást illetően.

Sokan mondják, hogy a mai világban már nincsenek igazi példaképek, mert csak percemberek kapnak nyilvánosságot – az pedig ettől függetlenül is tény, hogy a nőknek sok területen nehezebb kitűnniük, mint a férfiaknak, hiába indokolnák ezt az érdemeik. Éppen emiatt is felemelő, hogy köztünk van olyan ember akit a fentiekben mutattam be, aki viselkedésével, tetteivel erőt is ad ahhoz, hogy megpróbáljunk a nyomdokaiba lépni.

*Csatlós Kira*

### PÉLDAKÉPEM

Általános vélekedés, hogy a nők hátrányt szenvednek a tudományos, főképp a természettudományos pályákon. Egy beszédes adat: a 186 orvosi Nobel-díjas között mindössze 7 nő található. Kiváló kutatónők vannak, akiket nem ismer a világ, és akiket sokak tapasztalatai szerint még ma is hátrányos megkülönböztetés ér.

Az Új nemzedék jövőjéért program 2014-es kvalitatív ifjúságkutatásából kiderül, a kamaszokat a hétköznapi hősök inspirálják. A felmérésben 15 és 18 év közötti diákokat kérdeztek meg arról, hogy mi alapján választanak maguknak példaképet. Ennek célja az volt, hogy felmérjék, milyen jövőképpel, értékrenddel rendelkeznek a középiskolások, és ezt milyen tényezők befolyásolják. A felmérésből egyértelműen látszik, hogy a fiatalok már nem a sztárokból és az időszakosan felkapott celebekből merítenek ihletet. Mint mondják, ha úgy vélik, hogy egy tulajdonság előbbre viheti őket az életben, azt megpróbálják a saját személyiségükre szabni. A példaképek átalakultak, és már hétköznapiak

Kislánykorunkban még biztosan tudjuk azt, hogy olyanok akarunk lenni, mint az édesanyánk, vagy a tanító néni, kamaszlányként egy-egy énekes-, színésznő, ritkán regényhős válik példaképünké.

Nekem egy középiskolai tanárom lett a példaképem Radvánszky Éva néni.





## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

Vegyésszmérnökként végzett és szakmájában dolgozott Vásárosnamény egy nagy múltú üzemében. Később Vásárosnamény középiskolájában francia és kémia tanárként helyezkedett el. Ennek a váltásnak köszönhető, hogy sokunknak szerzett maradandó élményt vegyész-mérnök végzettségeként a kémi tantárgy tanításában, hiszen egy más típusú szemlélettel tanította a nem éppen könnyű tantárgyat.

A középiskola gyermek és ifjúság-védelmi felelőseként hitével, türelmével, emberségével örökre berajzolódott szívünkbe. Mosolyával, tiszta lelkével óvott, tanított, nevelt, példaképem lett.

Nyugodt, kiegyensúlyozott emberként mindig tudott jó tanácsot adni bármilyen nehéz helyzetben. Volt ideje és türelme akkor is és azokkal is, amikor mások lemondóan legyintettek. Gyakran járta a beregi kisfalvak családjait, hogy tanácsaival személyesen is segítse a tehetséges gyermekek tanulását, továbbtanulását.

Mindig elmondta, hogy akik az iskolában szeretik a reáltárgyakat, örömeiket lelik a rendszerező, logikus gondolkodásban, érdeklődnek a környezetükben látott anyagokra vonatkozó törvények iránt bátran válasszák a vegyész-mérnök szakmát.

Többféle területen lehet az egyénnek legjobban megfelelő munkát végezni: különböző termékek gyártása, fejlesztése, tudományos kutatás-fejlesztés, kereskedelem, közigazgatás, oktatás.

Gyorsan változik a világ: a mai fiatalok körében kevesebb gondot okoz a fiúk és lányok közti különbség, mint több évtizeddel ezelőtt, a munkában eredményesen helytálló mérnökök között egyre több a nő. A férfiak és nők közti különbség megismerése és elfogadása sokat segíthet az együtt végzett munkájukban, egymás kölcsönös megbecsülésében.

*Csatlós Viktória*

### **Példaképem Ő!**

A debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetemen szerezte diplomáját 1987-ben pszichológus és pszichológia szakos középiskolai tanárként. Az egyetem utolsó évén lehetőséget kapott, hogy a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola pszichológia tanszékének keretein belül általános és személyiség lélektant oktathatott. Ezt követően 1987. 08. 16-1997.07. 31-ig a Tanárképző Főiskola munkatársa volt. Az egyetemről frissen kikerülve, naprakész pszichológiai ismeretekkel, lelkesen vetette bele magát, az oktatásba. Tanársegédi státuszából a



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

tudományos doktori disszertáció megszerzése után (1995. december 09.) adjunktusi fokozatba lépett. Ezek alatt az évek alatt előadói tapasztalatokra tett szert, megtanult a hallgatókkal való kommunikációt, együttműködést, elmélyült a pszichológia elméleti vonatkozásaiban. Doktori munkája során pszichológiai kutatást végezett főiskolai hallgatók körében: „Alapvető interperszonális kapcsolataink értékszemponitú megközelítése” címmel összegezte kutatásai eredményeit. 10 éves oktatói munkásságom során hiányát érezte a pszichológiai tudása gyakorlati alkalmazását lehetővé tevő terápiás munkának. Ezért döntött a munkahely változtatás mellett. Az akkoriban már működő Pedagógiai Szakszolgálatoknál (Rakamaz, Nagykálló) helyezkedett el óraadóként 1998-tól 2002-ig. Ebben az időszakban, már, mint klinikai szakpszichológus dolgozott. Ekkor ismerkedett meg a szakszolgálatok működésével, kezdte el terápiás munkáját gyerekekkel, szülőkkel. Számos terápiás módszerrel ismerkedett meg ebben az időszakban, melyek segítették magasabb színvonalú terápiás munka létrejöttét. 2002 decemberében lehetőséget kapott, hogy főállású munkaviszonyban, Nyírbátorban az Éltes Mátyás Általános Iskola keretein belül működő 2.sz Tanulási Képességet Vizsgáló Szakértő Rehabilitációs Bizottságnál dolgozzon. Munkakörébe tartozott a tanulásban akadályozott gyermekeket oktató Éltes Mátyás Általános Iskolába járó gyerekek pszichoterápiás megsegítése is. A szakértői tevékenység jelentős része pszichodiagnosztika volt, ezáltal nagy rutinra tett szert a képességvizsgálatokban használatos intelligencia és egyéb tesztek felvételében, kiértékelésében. Ebben a munkakörben dolgozott olyan team munkában, ahol megtanult a különböző szakemberek együttműködését, hisz a pontos diagnózis felállításában egymásra voltak utalva.

Mivel Nyírbátor 50 km-re van lakóhelyétől, ezért a mindennapos munkába járás fárasztó volt. Ezért, örömmel fogadta a lehetőséget 2004 augusztusában, hogy klinikai szakpszichológust kerestek Nyíregyházán az Egységes Pedagógiai Szakszolgálatnál.

Ezen képességeimre alapozva lett 2013. 09. 01-től a Szabolcs-Szatmár Bereg Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Nagykállói Tagintézményének megbízott tagintézmény vezetője, majd 2014.szeptember elsejétől kinevezett igazgatója. Majd 2015. augusztus 28-tól a Szabolcs-Szatmár- Bereg Megyei Pedagógiai Szakszolgálat főigazgatója lett.

Farkas Annamária



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

### Számomra ő a példakép

Az általános iskolában nehezen tudtam eldönteni, hogy ki is lehetne számomra igazán jó példakép. Ha megkérdezték tőlem mindig azt válaszoltam, hogy nincs. Példakép számomra az, akitől tanulhatok, szerezhetek tapasztalatot és akire felnézhetek. Inspirál szakmai tudásával, kedvességével, hogy én is így teljesítsek majd az egyetemen és a munkahelyemen.

Ennek hatására tartom példaképemnek Bagdy Emőkét, aki pszichológusként és egyetemi tanárként dolgozik.

A televízióban többször is láttam előadását, és felfigyeltem kedvességére, és arra, hogy milyen szépen beszél az élet apró dolgairól. Pszichológus mellett Klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervízor végzettséget is megszerezte. Pszichológiatudomány kandidátusaként 1982-től tevékenykedik, és 2010-ben professor emerita lett. Azért figyeltem fel rá, mert az odafigyelése mellett a pszichológia tanítását és az emberek gyógyítását lelkiismeretesen végzi és emellett élvezi mindazt, amit csinál.

### Hogy ki is ő valójában?

Bagdy Emőke 1941 augusztus 18-án született Tiszafüreden. Élete nagy részében tanult és számos területen végzi ma is megfelelő odafigyeléssel munkáit. Az életében a munka mellett számos könyvet is írt arról, hogy hogyan élhetnének az emberek gond mentesebben és boldogabban. Emellett jó néhány könyv szerkesztője, fejezetírója is. Az életében mindig is fontosnak tartotta az emberekkel folytatott kommunikációt és a lélektani ismeretek terjesztést. Évek során közel 1600 előadást tartott. Az élet dolgaihoz mindig pozitívan áll. Kiemelkedő munkáit díjakkal jutalmazták az évek során.

Hihetetlenül inspiráló számomra az emberek iránti odafigyelése, segítőkészsége a lelki problémákkal küzdők felé. Kitartása is, hiszen egész életében élvezte munkáját és még mai napig folytatja. Az életét annak szenteli, hogy másokon segítsen, így vált elismert személlyé a szakmában.

Bagdy Emőke kitartóan végezte el tanulmányait, folyton előre néz és megoldást keres a problémákra. Megmutatta, hogy nő is lehet igazán jó pszichológus és nőként is lehet sikereket elérni, ezért tartom őt a példaképemnek.

Jövőben én is ilyen kitartó szeretnék lenni majd orvosként és emellett empatikus, önzetlen az emberekkel egy egész életen át.

Illés Dóra

„INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLYEL”2.

PÉLDAKÉPEM, DR. MÁGORI KRISZTINA

Ha megkérdezik valakitől, hogy ki a példaképe általában a legtöbben a szüleiket mondják, hiszen ők azok, akik megtanítanak járni, beszélni és az élet nagy dolgaira. De szerintem mindenkinek lehet több példaképe is. Nekem is, mint mindenki másnak a szüleim állnak középpontba, ha a példakép témáról van szó, viszont van egy szakmai példaképem is, aki az én álommunkámban dolgozik, és olyan eredményeket szeretnék majd elérni, a munkám során, mint ő. Ez a személy nem más, mint Dr. Mágori Krisztina, a magyar Dr. Csont. Ő igazságügyi orvos szakértőként dolgozik. Sokaknak (a laikusoknak) rögtön az oszló, bűzlő hullák jutnak eszükben és rögtön számtalan negatívumot zúdítanak rám, ha rájönnek, mi szeretnék lenni, de ezt Mágori Krisztinától nagyon jól megtanultam, hogy ez a szakma egyáltalán nem csak fekete vagy fehér számtalan egyéb feladata van egy igazságügyi orvos szakértőnek. Igen, ehhez szükség van arra, hogy olykor oszló holttesteket vizsgáljanak, de enélkül nem tudnák megoldani az ügyeket. Rengeteg esetben az ő szavuktól könnyebbülnek meg a családtagok, ha fény derül az igazságra és ezzel megpróbálhatják lezárni az életük egy nehéz szakaszát. Ehhez mind hozzájárulnak az igazságügyi orvos szakértők. Bár sokszor nem olyan ez a szakma, mint a filmekben, nem mindig akad az ember egy sorozatgyilkosra, nem mindig kerül az ember egy lövöldözés közepébe és még sorolhatnánk. De ettől a munkában szakmai szemmel mindig akad egy egy érdekes ügy vagy egy érdekes felfedezés, ami nagyon is izgalmassá teszi a mindennapokat is. És azért, ha az ember ezt a szakmát választja, előfordulhat, hogy nem mindennapi ügyekben is részt vehet. A példaképem például egy sorozatgyilkos elfogását segítette munkájával. Ez a sorozatgyilkos volt a balástyai rém és egy dél-alföldi településen tevékenykedett, ahol több nőt is megölt pénzszerzés céljából. Azt is megtudtam, hogy Magyarországon nem túl sok igazságügyi orvos szakértő van (pláne nem NŐ) és a munka jellege sem közismert. Remélem, ha egyszer odakerülök és sikerül elvégeznem minden szükséges vizsgát, akkor legalább annyit el fogok majd érni az életben és a munkában, mint ő, és remélem egyszer majd a valóságban is alkalmam lesz beszélni vele. Eddigi beszélgetéseink során hatalmas mennyiségű pozitív választ kaptam tőle és minden kérdésemre gondolkodás nélkül válaszolt. Ő volt az, aki miatt megerősítést nyert az elképzelésem és a tervem! Minden e-mail, amit tőle kapok, nagyon motivál, mert amellet, hogy elmondja az esetleges nehézségeket is a munkával kapcsolatban, amellet ösztönöz, és arra sarkall, hogy ne adjam fel az álmat!

*Bodnár Gabriella*



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLYEL”2.

### KÖVETENDŐ ÚT

Őszintén bevallom, hogy amikor általánosban fogalmazást kellett írni egy példaképünkről, értetlenül ültem a füzet felett. Nem igazán volt úgy senki, akit példaképnek említettem volna az Édesanyámon kívül. Gyerekkorban jellemzően híres embereket, sportolókat, feltalálókat, űrhajósokat, vagy más kiemelkedő munkássággal bíró embereket választunk példaképnek, amely a fejlődés, tanulás iránti vágyunknak a természetes kifejeződése.

A példaképeink elkísérnek minket egész életünkben, formálják a személyiségünket, látásmódunkat, világról alkotott képünket. Az évek során elhalványulhatnak, felerősödhetnek bennünk, gyarapodhatnak, de persze ki is cserélődhetnek azok a személyek, akikre valamiért felnézünk, az aktuális igényeinknek megfelelően. Miért olyan fontos, hogy ezek a minták részei legyenek a mindennapi életünknek!

Inspirálnak bennünket: Ha tudjuk, hogy valami másoknak is sikerült, akkor képesek vagyunk elhinni és nyomatékosítani magunkban, hogy mi magunk is képesek vagyunk elérni a vágyainkat, céljainkat. Ez nem csak inspirációként, hanem motivációs forrásként is állandó mozgásban tarthat bennünket.

Hiszünk magunkban: Ehhez kapcsolódóan közvetetten megerősítik a saját magunkba vetett hitünket, segítenek észben tartani, hogy bízunk kell a megérzéseinkben, ösztöneinkben, a képességeinkben és abban, hogy a kínálkozó lehetőségeinket optimálisan a javunkra tudjuk fordítani.

Nekem most egy rendezvényen történő részvétel során lett valaki a példaképem, mert olyan területtel foglakozik, olyan területen kutat, mely engem érdekel.

A víz egyre hangsúlyosabb szerepet tölt be az emberiség életében, világ gazdaságpolitikájában. A vízkészletek és a vízgyűjtő területek védelme, fenntartható kezelése elengedhetetlen a civilizáció megőrzéséhez.

Abban a szerencsében van részem, hogy én egy olyan városban élek, ahol három folyó találkozik. Mindig szerettem a természetet, a vizes élőhelyeket. Volt alkalmam egy olyan előadást hallgatni a közelmúltban, ahol egy fiatal előadó Stenger-Kovács Csilla érdekes, érthető módon beszélt kutatási területéről, a kovaalgák életéről. A vetített képes reprezentáció a laikus ember számára is élvezetes módon adott bepillantást a vizek sokszínű élővilágába. Magával ragadott személyisége, közvetlensége és ekkor kezdtem el utánajárni, hogy ki is volt ez az előadó és az alábbiakat tudtam meg róla.

Stenger-Kovács Csilla 1979-ben született és jelenleg a Pannon Egyetem Mérnöki Kar Környezettudományi Intézetének egyetemi docense a kovaalgák szakértője, különösen a szikes tavakban előforduló kovaalgák és az összetételüket meghatározó környezeti tényezők



**„INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLYEL”2.**

vizsgálatában vannak elévülhetetlen érdemei, hiszen kutatómunkáját megelőzően ezek szinte teljesen ismeretlennek számítottak. Azóta gyakran nézem a National Geographic műsorait és szeretnék én is ezzel a tudományterülettel még jobban megismerkedni.

Eredményei többek között természetvédelmi szakembereknek adnak irányelvet a szikes tavak megfelelő kezeléséhez és védelméhez, valamint a szikes kovaalgafajok klímaváltozásra adott válaszána k megértéséhez.

A kutatónő szerint ráadásul a kovaalgák formagazdagsága akár már az óvodás, a terepi mintavétel és a mikroszkópos vizsgálat pedig az iskolás gyermekek figyelmét is megragadhatja, ily módon a tématerület népszerűsítése a jövő szakembereinek kinevelésében is segíthet.

A Nők a Tudományban Kiválósági Díjat olyan fiatal kutatónők nyerhették el immár ötödik alkalommal, akik kimagasló tudományos eredményeik mellett részt vállalnak a műszaki és természettudományos pályák népszerűsítésében, és inspiráló példát mutatnak a pályaválasztás előtt álló fiatal lányoknak. A műszaki tudományok kategóriában dr. Stenger-Kovács Csilla munkásságát ismerte el a szakmai bizottság. Nőként népszerűsíti a műszaki tudományok területén a nők tudományos pályájának fontosságát.

Vannak pillanatok az életben, amikor úgy érezzük, megrekedtünk, nem tudjuk, merre tartunk, mi a célunk, mi a helyes döntés. Ilyenkor rengeteg erőt meríthetünk olyan pozitív példákból, amelyek megmutatják a követendő utat. Én rátaláltam.....

Máté Dóra



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## „INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.

### PÉLDAKÉPEM EGY IGAZI SIKERES NŐ!

Az én egyik példaképem Dienes Anett.

1979. augusztus 18-án született Kemeccsén, itt volt óvodás, majd Budapesten a Bőrfestő utcai Általános Iskolában végezte tanulmányait. Középiskolában a Kanizsay Dorottya Egészségügyi Szakközépiskolába és Gimnáziumban végzett.

Érettségi után a Bessenyei György Tanárképző Főiskolára jelentkezett, ahová sikeres felvételi után bekerült tanító- magyar szakra. 2002-ben lediplomázott.

Mindeközben is már dolgozott végig, magántanítványokat fogadott, illetve 3 évig hosstessmunkát végzett, majd teljesítménye honorálásaként hosstessmanagerként koordinálta a hosstesseket 2 évig.

Családi problémák miatt 2002decemberében visszatért Budapestre és még ebben az évben elindította első vállalkozást, amely fehérnemű üzlet formájában működött.

2004-ben tovább bővítette a vállalkozását egy más fajta profillal, vendéglátás terén. 2004 áprilisában völegényével Sió Higiénia Kft. céget alapítottak, ami konyhatechnológia és ipari tisztítószer forgalmazásával illetőleg új építésű lakások átadás előtti takarításával foglalkozott, a Sió Higiénia alapvető fontosságúnak tartotta, hogy Partnerei ne csak egyszerű megoldásokkal, de a jövőbe mutató trendekkel és tanácsokkal is gazdagodjanak. A tudás és a tapasztalat a konyhában is hosszú időt igénylő folyamat. Segítettek abban, hogy a lehetőségekhez mérten a maximumot hozza ki az ételekből és a főzőtudományából. A Kft. csapata ár/értékarányos tervet készített annak érdekében, hogy a legmegfelelőbb eszközökkel és módszerekkel dolgozhassanak. A tanácsadás és a tervezés magába foglalta a tapasztalat és tudás átadását. A befektetés garantáltan megtérült: a menedzseléstől a lebonyolításon át a kivitelezésig, minden apró részletben a szakértelem köszönt vissza. A tervezési szakasztól kezdődően meghatározták azokat a feladatokat, amellyel a partner beruházása hatékonyan és pontosan kerülhet kivitelezésre, a következők szerint:

- Technológiai koncepció kidolgozása
- Helyiségkiosztások elkészítése, méretezése.
- Helyiség kapcsolódások meghatározása.
- Technológiai gépigény meghatározása.
- Technológiai energiamérleg felállítása.
- Technológiai terv elkészítése.
- Adatszolgáltatás társtervezők részére (víz, csatorna, elektromos, gáz).
- Hatósági egyeztetés, előzetes tervbírálat.
- Konyhatechnológiai kiviteli terv elkészítése
- Különengedélyeztetési tervdokumentáció összeállítása.



**„INDULJUNK EGYENLŐ ESÉLLEL”2.**

2008 szeptember 22-én sajnos meghalt Gábor a vőlegénye, súlyos betegségben, ami során Anett mindvégig mellette állt és odaadóan ápolta.

Gábor halála után egyedül vitte a céget, ami sikeres volt, egészen 2010-ig működött a Kft. 2010 októberében új céget alapított, ahol már csak a tisztítószeres forgalmazásával foglalkozott. Ezzel párhuzamosan 2009-ben családi vállalkozásként szeszgyártással foglalkozó céget hoztak létre, Felsőlajoson és elindították a Helvécia Product Kft. –t, amely nemcsak gyártással, hanem forgalmazással is foglalkozott egészen 2015-ig, amikor már egy új brand lett a piacon, felfuttatás után megváltak ettől a cégtől.

2011-ben férjhez ment, majd 2013 június 20-án megszületett gyermeke Bogika, ekkor kiteljesedett a nőiessége és megkapta élete legszebb és legnehezebb feladatát: anyává vált. Csodálatos anyává, aki nemcsak gyermeke életszükségleteit elégíti ki, hanem folyamatosan inspirálja és szellemi fejlődését is nagyon fontosnak tartja. Ettől kezdve, már nemcsak az üzleti életben, hanem anyaként is helytáll nap, mint nap.

Anett igazi energiabomba, akinek nincs lehetetlen, csak tehetetlen. Sokat hallunk arról, hogy a különböző felmérések, kutatások szerint Magyarország régióink talán legpesszimistább, legboldogtalanabb helye, hogy a magyarok bíznak a legkevésbé egymásban és a jövőben. Anett életében nagyon sok akadály volt, azonban ő mindent legyőzött és töretlenül ment tovább az útján. A nehézségekből előnyt kovácsolt. Ha bármilyen problémára nem találok a megoldást az első ember, aki eszembe jut, Anett.

Magyar Evelin



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA