

PÁLYAORIENTÁCIÓS ATLASZ AUTIZMUSSAL ÉLŐK SZÁMÁRA



Erasmus+

Új lehetőség. Új szemlélet.



PÁLYAVÁLASZTÁSI ATLASZ AUTIZMUSSAL ÉLŐK SZÁMÁRA

IMPRESSZUM

PÁLYAVÁLASZTÁSI ATLASZ AUTIZMUSSEL ÉLŐK SZÁMÁRA

Szerzők:

Jakob Håkonsson, Sandra Nunes, Cláudia Gonçalves, David Eaton, Isaure Mercier, Ferenc Benus Jr, Zoltán Kelemen, Edita Margeta, Davor Knežević, Kai Merkel, Leila Mekacher, Željko Habek

A kiadvány vezető partnere

Vezető szervezet: Virsabi DK

Partner szervezetek:

FPDA PT, Autism-Europe BG, Learn Virtual Europe HU, Industrijsko-obrtnička škola Slavonski Brod HR, Innoversa Factory DE, #STRUKA HR

Szerkesztőség

Főszerkesztő: Željko Habek

Szerkesztői csapat: Green ASC VET partnerkonzorcium

Nyelvi szerkesztés és korrektúra

Zoltán Kelemen

Grafikai tervezés

Eva Gale

Tin Horvatin

Kiadó

STRUKA Egyesület, a Green ASC VET projekt partnersége nevében

Cím: HR-35000 Slavonski Brod, Nikole Zrinskog 34

E-mail: info@struka-hr

Weboldal: <https://metautism.eu/>

Szerzői jog

© 2026 STRUKA, a Green ASC VET projekt partnersége nevében (Erasmus+ KA220-VET).

Ez az anyag szerzői jogi védelem alatt áll, és a CC BY-NC 4.0 licenc alapján érhető el.

Nem kereskedelmi felhasználás engedélyezett a szerzők és a projekt kötelező feltüntetése mellett.

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával.

Felelősségkizárás

Ez a kiadvány kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az itt található információk bármilyen felhasználásáért.

Gyöngyös – Koppenhága – Lisszabon – Brüsszel – Heidelberg – Slavonski Brod
2026. május

CONTENT

BEVEZETÉS	2
3D KOMPUTERES GRAFIKAI TECHNIKUS	3
HEGESZTŐ (ÍVHEGESZTŐ)	4
CNC GÉPKEZELŐ	5
SZÁMÍTÓGÉP-TECHNIKUS	6
IPARI FESTŐ	7
KERTÉSZ	9
DIGITÁLIS MARKETING ÉS BRANDING SZAKEMBER	10
LABORATÓRIUMI TECHNIKUS	11
MECHATRONIKAI TECHNIKUS	12
PROJEKTASSZISZTENS	13
ÁLLATORVOSI TECHNIKUS	14
WEB DIZÁJNER	15
ASZTALOS / FAIPARI SZAKEMBER	16
KÖNYVTÁROS	18
RAKTÁRI DOLGOZÓ / LOGISZTIKAI OPERÁTOR	19
KISZÁLLÍTÓ FUTÁR	20
PÉK	21
CUKRÁSZ	22
TRAKTORVEZETŐ	23
NYOMDAGÉP KEZELŐ / NYOMDAI OPERÁTOR	24
HVAC TECHNIKUS (FŰTÉS, SZELLŐZÉS ÉS KLÍMA)	25

STÚDIÓFOTÓS.....	26
DARUKEZELŐ.....	28
KŐMŰVES (KIS CSAPATOKBAN)	29
KÖNYVELŐ	30
ONLINE ÉRTÉKESÍTÉSI OPERÁTOR	31
ADATBÁZIS-ADMINISZTRÁTOR	32
GÉPÉSZTECHNIKUS.....	33
VILLANYSZERELŐ TECHNIKUS	34
GYÓGYSZERTÁRI ASSZISZTENS	35
ÁLLATMENHELYI GONDOZÓ.....	36
VILLÁSTARGONCA-KEZELŐ.....	38
ILLUSZTRÁTOR / ANIMÁTOR.....	39
KERAMIKUS / FAZEKAS	40
ELEKTRONIKAI ÖSSZESZERELŐ TECHNIKUS	41
ARANYMŰVES / ÉKSZERÉSZ.....	42
CAD MŰSZAKI RAJZOLÓ	43
LEVÉLTÁROS	45
OPTIKAI TECHNIKUS	47
SZOFTVERTESZTELŐ.....	48

BEVEZETÉS

A mai munka világában az érthetőség, a struktúra és az egyéni szükségletek megértése egyre fontosabb a sikeres szakmai bevonódás szempontjából. Az autizmus spektrumán lévő személyek gyakran kivételes erősségekkel rendelkeznek, mint a koncentráció, a precizitás, a vizuális gondolkodás és a rutin iránti erős igény, amelyek számos szakmai területen jelentős értéket képviselhetnek.

A Spektrum Foglalkozási Atlasza egy digitális gyűjtemény, amely különböző szakmákat vizsgál a szenzoros és szociális hozzáférhetőség szempontjából. Célja, hogy segítse a tanulókat, szülőket, oktatókat és szakembereket a megalapozott pályaválasztásban az autista személyek sajátos igényeihez és erősségeihez igazított információk biztosításával.

Az Atlasban szereplő minden foglalkozás hét kulcselem mentén kerül értékelésre: az érzékszervi terhelés szintje, a szükséges szociális interakció mértéke, a munka struktúrája és rutinja, a vizuális támogatás és a feladatok egyértelműsége, a csendes munkakörnyezet lehetősége, az önállóság szintje, a specializáció és a fókusz lehetősége.

Az Atlasban szereplő foglalkozáselemzések strukturált keretrendszer alapján készültek, amely figyelembe veszi a munkahely szenzoros és szociális dimenzióit. Minden leírás szakmai meglátásokat és gyakorlati alkalmazkodási stratégiákat ötvöz, amelyek célja az autista személyek hozzáférhetőségének és komfortérzetének javítása a szakképzés és a munkavégzés során.

Az Atlas nemcsak információforrásként szolgál, hanem gyakorlati eszközként is a befogadás előmozdítására a szakképzésben és a foglalkoztatásban. Arra ösztönzi az oktatókat, munkaadókat és családokat, hogy ismerjék fel és értékeljék azokat a sokszínű erősségeket, amelyeket az autista személyek hoznak a szakmájukba.

Ez a kiadvány a Green ASC VET (Metautism) projekt szélesebb törekvésének része, amely az inkluzív szakképzés előmozdítását szolgálja, és segít minden egyénnek megtalálni a helyét a munka világában nyugodtan, érthetően és egyedi képességeik tiszteletben tartásával.

Az Atlas nem lezárt könyv, hanem egy folyamatosan fejlődő dokumentum, amely új foglalkozásokat és alkalmazkodási lehetőségeket foglal magába egy olyan korszakban, amelyet egyre inkább a mesterséges intelligencia alakít.

3D KOMPUTERES GRAFIKAI TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Közepes – A munka vizuális komplexitással és hosszú képernyőidővel jár, de a terhelés általában kezelhető szünetekkel és képernyőszűrőkkel

Alkalmazkodások: Alacsony fényerejű vagy tükröződésmentes monitorok használata; kékfény-csökkentő szoftverek; ergonomikus munkakörnyezet; rendszeres, rövid szemkímélő szünetek; váltakozó feladattípusok a vizuális fáradás csökkentésére

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb feladat önállóan vagy kis csapatban történik, minimális verbális kommunikációval

Struktúra és rutin

● Magas – A projektek világos és kiszámítható fázisokat követnek (modellezés, textúrázás, renderelés)

Vizuális átláthatóság

● Nagyon magas – A munka alapvetően vizuális, referenciaképekre, vázlatokra és storyboardokra épül

Zajszint

● Alacsony – A munka gyakran csendes stúdióban vagy otthoni környezetben történik, ami csökkenti az érzékszervi terhelést

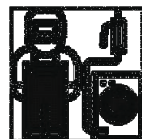
Önállóság

● Magas – Sok feladat önállóan végezhető, különösen szabadúszó vagy távmunkás környezetben

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Lehetővé teszi a mély specializációt (karaktermodellezés, építészeti vizualizáció, animáció, renderelés)

HEGESZTŐ (ÍVHEGESZTŐ)



Érzékszervi terhelés

- Magas – A hegesztés intenzív fényt, zajt és hőt jelent

Alkalmazkodások: Automata sötétedő hegesztőmaszk; hallásvédelem; tűzálló ruházat; rövidebb munkaintervallumok; alacsonyabb érzékszervi terhelésű feladatok kiválasztása

Szociális interakció

- Alacsony – A feladatok többnyire önállóan történnek

Struktúra és rutin

- Magas – A hegesztés világos eljárásokat és szabványokat követ

Vizuális átláthatóság

- Közepes – Az utasítások diagramokon és rajzokon alapulnak, de a folyamat precizitást és tapasztalatot igényel

Alkalmazkodások: Egyértelmű vizuális utasítások a hegesztési specifikációkban; ellenőrzőlisták; jelölőszínek; esetleg videós bemutatók

Zajszint

- Magas – A műhelyek zajosak és forgalmasak

Alkalmazkodások: Zajcsökkentő fejhallgató; csendesebb munkazónák; kevésbé forgalmas műszakokban történő munkavégzés; előzetes zajjelzések

Önállóság

- Magas – A hegesztők gyakran önállóan dolgoznak betanítás után

Specializáció és fókusz

- Magas – TIG, MIG, víz alatti hegesztés és egyéb specializációk

CNC GÉPKEZELŐ



Érzékszervi terhelés

- Közepes–magas – A gépek zajt és rezgést okoznak

Alkalmazkodások: Hallásvédelem; rezgéscsökkentő kesztyűk; kiszámítható környezet; szünetek csendes helyeken

Szociális interakció

- Alacsony – A legtöbb feladat önállóan történik

Struktúra és rutin

- Nagyon magas – A CNC munka precíz, ismétlődő lépéseket követ

Vizuális átláthatóság

- Magas – Műszaki rajzokon, digitális utasításokon és gépi kijelzőkön alapul

Zajszint

- Közepes – Az ipari környezet zajos lehet, de egyes CNC állomások csendesebbek

Alkalmazkodások: Csendesebb munkaterületek; rugalmas időbeosztás; zajcsökkentő fejhallgató; munkavégzés nyugodtabb időszakokban

Önállóság

- Magas – A kezelők betanítás után önállóan dolgoznak

Specializáció és fókusz

- Magas – Specializáció anyag (fém, fa, műanyag) vagy géptípus szerint

SZÁMÍTÓGÉP-TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

- Alacsony – A munka irodákban vagy műszaki laborokban történik, minimális érzékszervi ingerrel

Szociális interakció

- Közepes – Alkalmankénti kommunikáció felhasználókkal vagy csapattagokkal
Alkalmazkodások: Egyértelmű írásos utasítások; kis csapatban vagy önálló munkavégzés; kiszámítható együttműködési rutinok; csendes kommunikációs terek

Struktúra és rutin

- Magas – A napi feladatok világos eljárásokat követnek (diagnosztika, telepítés, frissítések)

Vizuális átláthatóság

- Magas – Kézikönyvek, diagramok és digitális felületek egyértelmű útmutatást biztosítanak

Zajszint

- Alacsony – Az IT környezetek csendesek és kontrolláltak

Önállóság

- Magas – Rendszerfelügyelet, hibakeresés és mentések önállóan végezhetők

Specializáció és fókusz

- Magas – Hardver, szoftver, hálózatok, kiberbiztonság

IPARI FESTŐ



Érzékszervi terhelés

● Magas – Erős vegyi szagoknak, zajos szóróberendezéseknek és védőfelszerelésnek való kitettség

Alkalmazkodások: Aktívszenes szűrővel ellátott maszkok; hallásvédelem; jól szellőző munkaterületek; rendszeres szünetek; alacsonyabb intenzitású feladatok választása

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb feladat önállóan történik

Alkalmazkodások: Egyértelmű vizuális jelölések és írásos utasítások

Struktúra és rutin

● Magas – A munka kiszámítható lépéseket követ (felület előkészítés, alapozás, festés, befejezés)

Vizuális átláthatóság

● Közepes–magas – Színkódokra, diagramokra és vizuális utasításokra épül

Alkalmazkodások: Vizuális feladatsorrendek; jelölt eszközök; videós bemutatók; ellenőrzőlisták

Zajszint

● Magas – Az ipari környezetek gyakran zajosak

Alkalmazkodások: Csendes előkészítési területek; zajcsökkentő fejhallgató; munkavégzés nyugodtabb időszakokban

Önállóság

● Magas – Sok feladat önállóan végezhető a biztonsági előírások betartásával

Specializáció és fókusz

● Magas – Szórófestés, porszórás, korrózióvédelem és egyéb technológiák



1. kép Kertész
Illusztrátor: Eva Gale



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Természeti hatásoknak való kitettség (nap, szél, szagok, textúrák, természet hangjai)

Alkalmazkodások: Fokozatos hozzászokás; üvegházi vagy beltéri növénygondozási feladatok választása; védőruházat; munkavégzés időjáráshoz igazítása

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb kertészeti feladat önállóan vagy kis csapatban történik

Alkalmazkodások: Egyértelmű írásos vagy vizuális feladatlisták; minimális felügyelet

Struktúra és rutin

● Magas – A kertészkedés szezonális ciklusokat és kiszámítható rutinokat követ

Vizuális átláthatóság

● Magas – A feladatok vizuális jelzésekre épülnek (növények állapota, talajnedvesség, kert elrendezése)

Alkalmazkodások: Fotóalapú útmutatók; diagramok; jelölt eszközök; lépésről lépésre vizuális utasítások

Zajszint

● Alacsony – A munka általában kültéren vagy üvegházban történik, természetes, alacsony intenzitású hangokkal

Önállóság

● Magas – Sok feladat önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Specializáció lehetséges növénytípusok, szaporítási módszerek vagy tájépítészet területén

DIGITÁLIS MARKETING ÉS BRANDING SZAKEMBER



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – Többnyire számítógépes munka minimális érzékszervi terheléssel
Alkalmazkodások: Képfény-szűrők; zajcsökkentő fejhallgató; rendszeres szünetek

Szociális interakció

● Közepes – Kommunikáció ügyfelekkel és csapattagokkal szükséges
Alkalmazkodások: Írásos kommunikáció; egyértelmű utasítások; kis csapatban vagy önálló munkavégzés

Struktúra és rutin

● Közepes – Egyes feladatok rutinszerűek (tartalomütemezés), mások rugalmasságot igényelnek
Alkalmazkodások: Digitális naptárak; emlékeztetők; tervezési sablonok

Vizuális átláthatóság

● Magas – A munka vizuális eszközökre és irányítópultokra épül
Alkalmazkodások: Vizuális feladatlisták; színkódolt rendszerek; diagramok

Zajszint

● Alacsony – A munka távmunkában vagy csendes irodákban történik
Alkalmazkodások: Távmunka; csendes környezet; fejhallgató

Önállóság

● Magas – Sok feladat (SEO, analitika, tartalomtervezés) önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Közösségi média, SEO, branding, tartalomstratégia, email marketing

LABORATÓRIUMI TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Kontrollált környezet, azonban egyes feladatok vegyi szagokkal vagy erős világítással járnak

Alkalmazkodás: szűrős maszkok, kesztyűk, állítható világítás, szellőztetés, szenzoros szünetek.

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló munka, alkalmankénti beszámolással

Alkalmazkodás: írásos feladatlisták, digitális jelentési eszközök, minimális csoportos interakció.

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – A munka szigorú, ismétlődő protokollokat követ.

Vizuális egyértelműség

● Magas – Kézikönyvek, címkék, ábrák és vizuális utasítások

Alkalmazkodás: színkódolt jelölések, lépésről lépésre ellenőrző listák, ábra alapú utasítások.

Zajszint

● Alacsony – A laboratóriumok csendesek és rendezettek.

Önállóság

● Magas – Számos feladat, mint a mintaanalízis, dokumentáció, eszközkarbantartás, önállóan végezhető.

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Mikrobiológia, kémia, hematológia, környezeti vizsgálatok.

MECHATRONIKAI TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Gépek zajának, szerszámok rezgésének és erős kijelzőknek való kitettség

Alkalmazkodás: hallásvédelem, rezgéscsökkentő kesztyűk, tükröződésmentes világítás, rendszeres szünetek, feladatválasztás a szenzoros komfort alapján.

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire műszaki, önálló munka alkalmankénti együttműködéssel

Alkalmazkodás: írásos utasítások, digitális kommunikációs eszközök, egyértelműen meghatározott csapatszerepek.

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – A munka rendszeres eljárásokat követ, diagnosztika, összeszerelés, tesztelés, programozás.

Vizuális egyértelműség

● Magas – Műszaki rajzok, kézikönyvek és digitális sémák egyértelmű útmutatást adnak

Alkalmazkodás: színkódolt vezetékezési rajzok, lépésről lépésre vizuális utasítások, jól áttekinthető kijelzőkkel rendelkező diagnosztikai eszközök.

Zajszint

● Közepes – A műhelyekben lehet háttérzaj, de sok feladat csendesebb térben történik

Alkalmazkodás: csendes munkaterületek, rugalmas időbeosztás, zajscsökkentő fejhallgató, csendes pihenőhelyek.

Önállóság

● Magas – Számos feladat önállóan végezhető, különösen karbantartás és kalibráció esetén.

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Robotika, automatizálás, szenzorok, vezérlőrendszerek, ipari programozás.

PROJEKTASSZISZTENS



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – Irodai alapú munka minimális érzékszervi terheléssel, bár a multitasking stresszes lehet

Alkalmazkodás: csendes munkakörnyezet, rugalmas feladattervezés, digitális feladatkezelő eszközök, rövid szünetek.

Szociális interakció

● Közepestől magasig – Rendszeres kommunikáció csapattagokkal, ügyfelekkel és vezetőkkel

Alkalmazkodás: írásos kommunikáció, kis csapatban való együttműködés, mentorálás, ütemezett megbeszélések.

Struktúra és rutin

● Magas – Az ütemezés, az előrehaladás követése és a dokumentáció strukturált folyamatokat követ.

Vizuális egyértelműség

● Magas – Projektmenedzsment eszközök, Gantt diagramok, vizuális naptárak, feladattáblák erős vizuális struktúrát biztosítanak

Alkalmazkodás: színkódolás, vizuális idővonalak, digitális ellenőrző listák.

Zajszint

● Alacsonytól közepesig – Az irodák általában csendesek, de tartalmazhatnak hívásokat és megbeszéléseket

Alkalmazkodás: csendes helyiségek, távmunka, zajcsökkentő fejhallgató, aszinkron kommunikáció.

Önállóság

● Közepes – Egyes feladatok önállóak, mások koordinációt igényelnek

Alkalmazkodás: világos szerepmeghatározás, mentorálás, önálló munkavégzés az egyeztetések között.

Specializáció és fókusz

● Közepestől magasig – Fókusz a szervezésen, adatkövetésen és folyamatfejlesztésen.

ÁLLATORVOSI TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Magas – Állathangoknak, szagoknak és fizikai érintkezésnek való kitettség

Alkalmazkodások: Védőfelszerelés; rövidebb időintervallumok; alacsony ingerű feladatok; megfelelő szellőzés

Szociális interakció

● Közepes – Kommunikáció állatorvosokkal, állattartókkal és kollégákkal, néha érzelmi helyzetekben

Alkalmazkodások: Strukturált kommunikációs protokollok; írásos utasítások; munka csendesebb rendelőrészekben; mentorálás

Struktúra és rutin

● Magas – Standardizált orvosi eljárások (gyógyszerelés, eszközök előkészítése, beavatkozásoknál való asszisztálás)

Vizuális átláthatóság

● Közepes–magas – Táblázatok, kórlapok és digitális időbeosztások

Alkalmazkodások: Színekódolt táblázatok; vizuális feladatlisták; könnyű hozzáférés a kézikönyvekhez

Zajszint

● Magas – A rendelők gyakran zajosak és kiszámíthatatlanok

Alkalmazkodások: Csendes zónák; zajcsökkentő fejhallgató amikor biztonságos; munka nyugodtabb időszakokban; pihenőhelyek

Önállóság

● Közepes – Egyes feladatok önállóak, mások csapatmunkát igényelnek

Alkalmazkodások: Világos feladatmeghatározások; mentorálás; önálló munka ellenőrzések között

Specializáció és fókusz

● Magas – Sebészeti asszisztencia, laboratóriumi diagnosztika, táplálkozás, rehabilitáció

WEB DIZÁJNER



Érzékszervi terhelés

- Alacsony – Számítógépes munka csendes, kontrollált környezetben

Szociális interakció

- Közepes – Alkalmankénti kommunikáció ügyfelekkel és csapattagokkal

Alkalmazkodások: Strukturált írásos kommunikáció; vizuális projektösszefoglalók; kiszámítható meeting ütemezés

Struktúra és rutin

- Magas – A tervezés egyértelmű lépéseket követ (kutatás, vázlat, prototípus, kódolás, tesztelés)

Vizuális átláthatóság

- Nagyon magas – A munka alapvetően vizuális (elrendezések, színrendszerek, tipográfia)

Alkalmazkodások: Vizuális projektfelületek; színkódolt feladatlisták; lépésről lépésre munkafolyamatok

Zajszint

- Alacsony – Csendes irodák vagy távmunka

Önállóság

- Magas – A legtöbb feladat (layout készítés, kódolás, tesztelés) önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

- Nagyon magas – UI/UX, akadálymentesítés, tipográfia, frontend fejlesztés, reszponzív design

ASZTALOS / FAIPARI SZAKEMBER



Érzékszervi terhelés

● Közepes–magas – Szerszámok és gépek zajának, pornak és fizikai munkának való kitettség

Alkalmazkodások: Zajcsökkentő fejhallgató; porálarc és védőszemüveg; rezgéscsillapító kesztyűk; jól strukturált feladatok; rövid szünetek; csendesebb műhelyrészek

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb asztalos feladat önállóan vagy kis csapatban történik

Alkalmazkodások: Írásos vagy vizuális utasítások; ellenőrzőlisták; vázlatok; a felesleges szociális interakció minimalizálása

Struktúra és rutin

● Magas – Az asztalos munka világos lépésekből áll, mint a mérés, vágás és összeszerelés

Vizuális átláthatóság

● Magas – A munka rajzokra, vázlatokra és pontos mérésekre támaszkodik

Alkalmazkodások: Színkódolt diagramok; lépésről lépésre útmutatók; sablonok

Zajszint

● Magas – A műhelyek és építkezések gyakran zajosak

Alkalmazkodások: Kisebb vagy zárt műhelyek; zajcsökkentő fejhallgató; munka nyugodtabb időszakokban

Önállóság

● Magas – Számos feladat (egyedi gyártás, javítás, restaurálás) önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Bútorkészítés, restaurálás, fa felületkezelés, precíz illesztés



2. kép Könyvtáros
Illusztrátor: Eva Gale



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – A könyvtárak csendes, nyugodt környezetek, lágy megvilágítással és minimális zajjal

Szociális interakció

● Közepes – Bizonyos kommunikáció szükséges a látogatókkal és kollégákkal, de sok feladat önálló

Alkalmazkodások: Egyértelmű írásos vagy vizuális kommunikációs útmutatók; munka csendesebb részlegeken; digitális kommunikáció (email, chat)

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – A napi feladatok, mint a könyvek visszahelyezése, katalogizálás és leltározás kiszámíthatók

Vizuális átláthatóság

● Magas – Osztályozási rendszerek, címkék és vizuális jelölések erős struktúrát biztosítanak

Alkalmazkodások: Színkódolt címkék; egyértelmű jelzések; lépésről lépésre ellenőrzőlisták; digitális nyilvántartási rendszerek

Zajszint

● Nagyon alacsony – A könyvtárak a legcsendesebb munkahelyek közé tartoznak

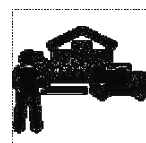
Önállóság

● Magas – Sok feladat (katalogizálás, adatbázis frissítések, állományvédelem) önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Lehetőség tematikus területekre vagy digitális archívumokra specializálódni

RAKTÁRI DOLGOZÓ / LOGISZTIKAI OPERÁTOR



Érzékszervi terhelés

● Közepes–magas – A raktárak gyakran zajosak, erősen megvilágítottak és dinamikusak

Alkalmazkodások: Zajvédelem; védőszemüveg és kesztyű; strukturált munkafolyamatok; csendesebb zónák; rendszeres szünetek

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb feladat önálló (válogatás, szkennelés, csomagolás)

Alkalmazkodások: Írásos vagy digitális utasítások; vizuális betanulási anyagok; egyértelmű címkézés

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – A feladatok ismétlődő és kiszámítható folyamatokat követnek (átvétel, válogatás, tárolás, csomagolás)

Vizuális átláthatóság

● Magas – A címkék, jelzések és digitális rendszerek erős vizuális struktúrát biztosítanak

Alkalmazkodások: Színkódolt raktártérképek; ellenőrzőlisták; vizuális zónajelölések

Zajszint

● Magas – A raktárak forgalmasak és zajosak

Alkalmazkodások: Csendes zónák csomagolási vagy adminisztratív feladatokhoz; rugalmas időbeosztás; hallásvédelem

Önállóság

● Magas – Sok feladat betanítás után önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Munka meghatározott zónákban (hűtött raktár, kiszállítás, címkézés)

KISZÁLLÍTÓ FUTÁR



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Vezetés, csomagkezelés és változatos környezetekben való mozgás

Alkalmazkodások: Útvonaltervezés; védőfelszerelés; csendes pihenők; állandó útvonalak

Szociális interakció

● Közepes – Rövid kommunikáció ügyfelekkel vagy raktári dolgozókkal

Alkalmazkodások: Egyértelmű írásos kézbesítési utasítások; digitális visszaigazolások; támogatás stresszes helyzetek kezelésére

Struktúra és rutin

● Magas – A kiszállítások rögzített útvonalakat és időbeosztást követnek

Vizuális átláthatóság

● Magas – GPS navigáció, szállítási listák és útvonaltérképek

Alkalmazkodások: Vizuális útvonal-előnézetek; színkódolt szállítási listák

Zajszint

● Közepes – A vezetés csendes, de a kézbesítési helyszínek változóak

Alkalmazkodások: Útvonalválasztás; zajcsökkentő fejhallgató biztonság esetén; csendesebb időszakokra ütemezés

Önállóság

● Magas – A vezetés, navigáció és kézbesítés nagyrészt önálló

Specializáció és fókusz

● Közepes–magas – Helyi kiszállítás, orvosi szállítmányok, fix útvonalak



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Hőnek, szagoknak és ismétlődő gépzajnak való kitettség

Alkalmazkodások: Hőálló kesztyűk; szellőzés; rövid szünetek; hallásvédelem; feladatválasztás a komfort alapján

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb feladat önállóan vagy kis csapatban történik

Alkalmazkodások: Írásos vagy vizuális utasítások; a verbális multitasking kerülése; egyéni munkállomások

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – Szigorú, ismétlődő lépések (mérés, keverés, kelesztés, sütés, hűtés)

Vizuális átláthatóság

● Magas – Receptek, hozzávaló-listák és vizuális jelzések (szín, állag)

Alkalmazkodások: Laminált vizuális receptek; színkódolt eszközök; lépésről lépésre grafikus útmutatók

Zajszint

● Közepes – A pékségek lehetnek zajosak, de a korai műszakok csendesebbek

Alkalmazkodások: Korai műszakok; hallásvédelem; csendes zónák előkészítéshez vagy díszítéshez

Önállóság

● Magas – Sok feladat betanítás után önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Kenyér, péksütemények, torták, gluténmentes termékek

CUKRÁSZ



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Szagoknak, textúráknak és hőnek való kitettség

Alkalmazkodások: Védőfelszerelés; szellőzés; rövid szünetek; feladatválasztás az érzékszervi komfort alapján

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló munka kis, csendes csapatokban

Alkalmazkodások: Írásos vagy vizuális utasítások; ellenőrzőlisták; egyéni munkállomások

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – Precíz, ismétlődő lépések (mérés, keverés, formázás, sütés)

Vizuális átláthatóság

● Magas – Receptek, mérések és vizuális jelzések (szín, állag, díszítési minták)

Alkalmazkodások: Laminált, illusztrált receptek; színkódolt hozzávalók; lépésről lépésre diagramok

Zajszint

● Közepes – A konyhák zajosak lehetnek, de a cukrászműhelyek gyakran csendesebbek

Alkalmazkodások: Korai vagy csendes műszakok; zajcsökkentő fejhallgató; feladatok csendesebb területeken

Önállóság

● Magas – Sok feladat (előkészítés, sütés, díszítés) önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Csokoládékészítés, tortadíszítés, gluténmentes sütés, cukrászati díszítés

TRAKTORVEZETŐ



Érzékszervi terhelés

● Közepes–magas – Motorzajnak, rezgésnek és kültéri körülményeknek (nap, szél, por) való kitettség

Alkalmazkodások: Zajcsökkentő fejhallgató; napszemüveg vagy védőellenző; porálarc; feladatok időzítése az időjárás szerint; csendes pihenőhelyek

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb feladat önállóan, minimális kommunikációval történik

Alkalmazkodások: Írásos vagy rádiós utasítások; egyértelmű ellenőrzőlisták; kommunikáció csak szükség esetén

Struktúra és rutin

● Magas – A mezőgazdasági munka napi és szezonális ciklusokat követ (szántás, vetés, betakarítás)

Vizuális átláthatóság

● Közepes–magas – A feladatok térképekre, terepjelzésekre és gépvezérlő panelekre épülnek

Alkalmazkodások: GPS navigáció; digitális földtérképek; színkódolt eszközök; lépésről lépésre vizuális útmutatók

Zajszint

● Magas – A kabin csökkenti a zajt, de a motorhang folyamatos

Alkalmazkodások: Hangszigetelő kabinanyagok; csendes szünetek; alacsony forgalmú időszakokban végzett munka

Önállóság

● Nagyon magas – A traktorvezetők gyakran teljesen önállóan dolgoznak

Specializáció és fókusz

● Magas – Specializáció géptípusokra, technikákra vagy növénykultúrákra (precíziós szántás, öntözőrendszerek)

NYOMDAGÉP KEZELŐ / NYOMDAI OPERÁTOR



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Gépek zajának, rezgésének és festékszagoknak való kitettség

Alkalmazkodások: Szűrős maszkok; zajcsökkentő fejhallgató; szellőzés; rendszeres szünetek

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire gépalapú, önálló munka

Alkalmazkodások: Írásos vagy vizuális utasítások; digitális feladatlisták; kijelölt munkállomás

Struktúra és rutin

● Magas – Ismétlődő, kiszámítható lépések (beállítás, kalibrálás, nyomtatás, befejezés)

Vizuális átláthatóság

● Magas – Sablonok, színkódok, diagramok és vizuális ellenőrzőrendszerek

Alkalmazkodások: Színkódolt anyagok; vizuális ellenőrzőlisták; mintakimenetek

Zajszint

● Közepes – A nyomdák zajszintje a berendezésektől függően változik

Alkalmazkodások: Csendes munkazónák; zajcsökkentő fejhallgató; csendesebb feladatok ütemezése

Önállóság

● Magas – A legtöbb feladat betanítás után önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Digitális nyomtatás, ofszet nyomtatás, textilnyomtatás

HVAC TECHNIKUS (FÜTÉS, SZELLŐZÉS ÉS KLÍMA)



Érzékszervi terhelés

● Közepes–magas – Zajnak, hőmérséklet-változásoknak és vegyi szagoknak való kitettség

Alkalmazkodások: Zajcsökkentő fejhallgató; légzőmaszk; kesztyűk; rövidebb munkaintervallumok; jól szellőző terek

Szociális interakció

● Alacsony–közepes – Alkalmankénti kommunikáció ügyfelekkel és csapattagokkal

Alkalmazkodások: Írásos utasítások; strukturált kommunikáció; önálló munkavégzés elérhető támogatással

Struktúra és rutin

● Magas – Standardizált diagnosztikai és karbantartási eljárások

Vizuális átláthatóság

● Jó – Műszaki diagramok, kézikönyvek és vezérlőpanelek

Alkalmazkodások: Színkódolt sémák; illusztrált útmutatók; digitális diagnosztikai eszközök

Zajszint

● Közepes – A rendszer típusától és helyszíntől függ (gépházak, tetők)

Alkalmazkodások: Csendes időszakokra ütemezés; zajcsökkentő fejhallgató; csendesebb karbantartási feladatok előnyben részesítése

Önállóság

● Közepes–magas – Sok feladat betanítás után önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Hűtéstechnika, szellőztetés, automatizálási rendszerek

STÚDIÓFOTÓS



Érzékszervi terhelés

● Alacsony–közepes – Csendes környezet, de a vakuk és mesterséges fények intenzívek lehetnek

Alkalmazkodások: Szórt vagy természetes megvilágítás; szünetek a fotózások között; kiszámítható világítási beállítások; állítható vakuerősség

Szociális interakció

● Közepes – Kommunikáció ügyfelekkel, modellekkel vagy csapattagokkal

Alkalmazkodások: Strukturált kommunikáció; vizuális példák; ismert asszisztensekkel való munka; vizuális jelzések használata fotózás közben

Struktúra és rutin

● Közepes – Projektekhez kötött munka, de a stúdiómunka világos fázisokat követ (előkészítés → fotózás → utómunka)

Alkalmazkodások: Standardizált fotózási rutinok; napi beosztások; ellenőrzőlisták

Vizuális átláthatóság

● Nagyon magas – Mood boardok, mintafotók és felvételi tervek erős vizuális iránymutatást adnak

Alkalmazkodások: Vizuális tervezőeszközök; digitális előnézetek; lépésről lépésre világítási útmutatók

Zajszint

● Alacsony – A stúdiók csendes, kontrollált terek

Önállóság

● Magas – A felszerelés beállítása, fotózás és utómunka önállóan is végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Termékfotózás, portré, művészeti vagy kereskedelmi fotózás



3. kép Darukezelő
Illusztrátor: Eva Gale



Érzékszervi terhelés

- Közepes–magas – Zajnak, rezgésnek és magasságnak való kitettség

Alkalmazkodások: Szenzoros támogatási terv; zajcsökkentő fejhallgató; szigetelt kabinok; párnázott ülés; kiszámítható munkabeosztás

Szociális interakció

- Alacsony – Többnyire önálló munka, alkalmanként rádiós kommunikációval

Alkalmazkodások: Standardizált rádiós protokollok; írásos vagy vizuális utasítások

Struktúra és rutin

- Magas – A munka szigorú biztonsági szabályokhoz és eljárásokhoz kötött

Vizuális átláthatóság

- Közepes – Vizuális jelzésekre, diagramokra és utasításokra épül; térbeli tájékozódást igényel

Alkalmazkodások: Vizuális útmutatók; ellenőrzőlisták; színkódolt jelzések; videós bemutatók

Zajszint

- Közepes – A kabin csendes, de az építkezés zajos

Alkalmazkodások: Zajcsökkentő fejhallgató; szigetelt kabinok; csendes pihenőhelyek

Önállóság

- Magas – A kezelők önállóan dolgoznak a kabinban

Specializáció és fókusz

- Magas – Hosszan tartó koncentrációt, precizitást és biztonsági előírások betartását igényli

KÖMŰVES (KIS CSAPATOKBAN)



Érzékszervi terhelés

● Magas – Zajnak, pornak, időjárási hatásoknak és fizikai megterhelésnek való kitettség

Alkalmazkodások: Védőfelszerelés; rövidebb munkaintervallumok; alacsony ingerű feladatok; árnyékos vagy jól szellőző területek

Szociális interakció

● Közepes – Alapvető kommunikáció és koordináció kis csapaton belül

Alkalmazkodások: Strukturált kommunikáció; vizuális jelzések; ismert csapattagokkal való munka; mentorálás

Struktúra és rutin

● Magas – Ismétlődő, kiszámítható feladatok (habarcs keverése, téglák lerakása, szintezés)

Vizuális átláthatóság

● Jó – Építési rajzok, vizuális útmutatók és igazítási jelölések

Alkalmazkodások: Színkódolt referencia-vonalak; lépésről lépésre diagramok; egyértelműen jelölt anyagok

Zajszint

● Magas – Az építkezések zajosak és dinamikusak

Alkalmazkodások: Hallásvédelem; csendesebb munkazónák; nyugodtabb időszakokban végzett munka

Önállóság

● Közepes – Csapatmunka, de az egyéni feladatok jól meghatározhatók

Alkalmazkodások: Egyértelmű feladatkiosztás; részben önálló munka; mentorálás

Specializáció és fókusz

● Közepes–magas – Befejező munkák, díszítő falazás, szerkezeti megerősítés

Alkalmazkodások: Strukturált, ismétlődő feladatok kijelölése; precizitást igénylő feladatok kiosztása



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – A munka csendes, rendezett irodai környezetben történik, minimális érzékszervi ingerrel

Alkalmazkodások: Stabil világítás és hőmérséklet; rövid képernyőszünetek; ergonomikus munkakörnyezet

Szociális interakció

● Közepes – Alkalmankénti kommunikáció ügyfelekkel, vezetőkkel vagy kollégákkal, de a legtöbb feladat önálló

Alkalmazkodások: Egyértelmű írásos kommunikáció; strukturált megbeszélések; önálló munka időszakos ellenőrzésekkel

Struktúra és rutin

● Magas – Az adminisztráció ismétlődő, jól meghatározott folyamatokat tartalmaz (adatbevitel, jelentések, egyenlegellenőrzés)

Vizuális átláthatóság

● Nagyon jó – Táblázatok, adatbázisok és könyvelési szoftverek használata

Alkalmazkodások: Színkódolt rendszerek; sablonok; lépésről lépésre digitális munkafolyamatok

Zajszint

● Alacsony – Az irodák általában csendesek

Alkalmazkodások: Csendes helyiségek; távmunka; zajcsökkentő fejhallgató

Önállóság

● Magas – Elemzés, könyvelés és jelentéskészítés önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Adótanácsadás, könyvvizsgálat, bérszámfejtés, pénzügyi elemzés

ONLINE ÉRTÉKESÍTÉSI OPERÁTOR



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – A munka általában otthonról vagy csendes munkakörnyezetben történik, minimális érzékszervi terheléssel

Alkalmazkodások: Kényelmes munkakörnyezet; állítható világítás; rendszeres szünetek a digitális fáradás megelőzésére

Szociális interakció

● Közepes – Írásos kommunikáció ügyfelekkel, beszállítókkal vagy futárszolgálatokkal

Alkalmazkodások: Előre megírt sablonok; automatizált rendszerek; írásos kommunikáció a szóbeli helyett

Struktúra és rutin

● Magas – A napi feladatok (termékfeltöltés, rendelésfeldolgozás, csomagolás) ismétlődők és strukturáltak

Vizuális átláthatóság

● Jó – Az e-kereskedelmi platformok vizuális irányítópultokat és rendelési áttekintéseket biztosítanak

Alkalmazkodások: Színkódolt címkék; lépésről lépésre ellenőrzőlisták; vizuális emlékeztetők

Zajszint

● Alacsony – A munka önállóan, csendes környezetben történik

Alkalmazkodások: Csendes munkakörnyezet; fejhallgató használata; rugalmas időbeosztás

Önállóság

● Magas – Ügyfélkezelés, rendelésfeldolgozás és marketing önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Konkrét termékekre, platformokra vagy piaci résekre való fókusz

ADATBÁZIS-ADMINISZTRÁTOR



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – Számítógép-alapú munka csendes, kontrollált környezetben
Alkalmazkodások: Kényelmes világítás; képernyőszűrők; rendszeres szünetek

Szociális interakció

● Közepes – Alkalmankénti kommunikáció IT-csapatokkal, fejlesztőkkel vagy felhasználókkal

Alkalmazkodások: Írásos kommunikáció; aszinkron együttműködés; strukturált formátumok

Struktúra és rutin

● Magas – Technikai, strukturált és ismétlődő feladatok (karbantartás, monitorozás, mentések)

Vizuális átláthatóság

● Nagyon jó – Szoftverfelületek, adatmodellek és vizuális kezelőeszközök

Alkalmazkodások: Színkódolt riasztások; lépésről lépésre eljárások; vizuális dokumentáció

Zajszint

● Alacsony – Irodai vagy távmunka környezet magas koncentrációt tesz lehetővé

Alkalmazkodások: Csendes munkakörnyezet; rugalmas munkaidő; távmunka lehetőség

Önállóság

● Magas – A legtöbb feladat (optimalizálás, monitorozás, karbantartás) önálló

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Adatbiztonság, teljesítményoptimalizálás, SQL fejlesztés, felhőalapú rendszerek

GÉPÉSZTECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Műhelyzajnak, rezgésnek és szerszámok használatának való kitettség

Alkalmazkodások: Hallásvédelem; védőszemüveg; kesztyűk; rendezett munkakörnyezet; szenzoros szünetek

Szociális interakció

● Közepes – Műszaki együttműködés kollégákkal vagy mérnökökkel

Alkalmazkodások: Írásos és vizuális utasítások; ellenőrzőlisták; kis, stabil csapatok

Struktúra és rutin

● Magas – Standardizált folyamatok (összeszerelés, tesztelés, karbantartás)

Vizuális átláthatóság

● Magas – Műszaki rajzok, kézikönyvek és CAD eszközök

Alkalmazkodások: Színkódolt diagramok; 3D modellek; jelölt alkatrészek

Zajszint

● Közepes – A műhelyek zajosak lehetnek, de az irodák és projektterek csendesebbek

Alkalmazkodások: Csendes munkaterületek; rugalmas időbeosztás; zajcsökkentő fejhallgató

Önállóság

● Magas – Sok feladat betanítás után önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Gépezeti tervezés, CAD modellezés, CNC folyamatok, rendszerkarbantartás

VILLANYSZERELŐ TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Fényjelzéseknek, készülékhangoknak és elektromágneses mezőknek való kitettség

Alkalmazkodások: Védőkesztyűk; védőszemüveg; szigetelt szerszámok; egyértelmű lépéssorok; jó megvilágítás

Szociális interakció

● Közepes – Együttműködés kollégákkal, mérnökökkel vagy ügyfelekkel
Alkalmazkodások: Írásos és vizuális utasítások; ellenőrzőlisták; kis, stabil csapatok

Struktúra és rutin

● Magas – Precíz, ismétlődő folyamatok (kábelezés, tesztelés, karbantartás)

Vizuális átláthatóság

● Magas – Műszaki dokumentáció, vezetékezési rajzok és kapcsolási tervek
Alkalmazkodások: Színkódolt kapcsolási rajzok; illusztrált kézikönyvek; digitális szimulációs eszközök

Zajszint

● Közepes – A műhelyek zajosak lehetnek, míg a laborok és irodák csendesebbek

Alkalmazkodások: Csendes munkaterületek; rugalmas időbeosztás; zajcsökkentő fejhallgató, ha biztonságos

Önállóság

● Magas – Telepítési, tesztelési és javítási feladatok önállóan is végezhetők

Specializáció és fókusz

● Magas – Automatizálás, villamos telepítések, karbantartás, megújuló energiás rendszerek

GYÓGYSZERTÁRI ASSZISZTENS



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Gyógyszerszagoknak, erős megvilágításnak és apró tárgyakkal való munkának való kitettség, de a környezet kontrollált és kiszámítható

Alkalmazkodások: Szűrős maszkok; tükröződés csökkentő szemüveg; stabil világítás; rövid szünetek; jól szellőző, rendezett terek

Szociális interakció

● Közepes – Kommunikáció gyógyszerészekkel, kollégákkal és alkalmanként ügyfelekkel

Alkalmazkodások: Írásos utasítások; strukturált kommunikációs csatornák; munka csendesebb területeken; mentori támogatás

Struktúra és rutin

● Magas – Precíz, szabályozott folyamatok (előállítás, csomagolás, címkézés, kiadás)

Vizuális átláthatóság

● Magas – Dokumentáció, címkék, adagolási táblázatok és gyógyszerészeti szoftverek erős struktúrát biztosítanak

Alkalmazkodások: Színkódolt rendszerek; digitális feladatlisták; vizuális ellenőrzőlisták

Zajszint

● Alacsony – A gyógyszertárak csendesek, rendezettek és jól megvilágítottak

Alkalmazkodások: Fül dugók vagy zajcsökkentő fejhallgató; csendes pihenőhelyek

Önállóság

● Közepes – A munka felügyelet mellett történik, de sok feladat betanítás után önálló

Specializáció és fókusz

● Magas – Magisztrális készítés, logisztika, adminisztratív feladatok, specifikus gyógyszerkategóriák

ÁLLATMENHELYI GONDOZÓ



Érzékszervi terhelés

● Magas – Állathangoknak, szagoknak, fizikai kontaktusnak és kiszámíthatatlan helyzeteknek való kitettség

Alkalmazkodások: Zajcsökkentő fejhallgató; maszkok és kesztyűk; strukturált időintervallumok; alacsony ingerű feladatok; rendszeres szünetek

Szociális interakció

● Közepes – Kommunikáció kollégákkal, látogatókkal és állatorvosokkal

Alkalmazkodások: Írásos feladatlisták; csendes munkazónák; érzelmi támogatás vagy mentorálás

Struktúra és rutin

● Magas – Etetés, tisztítás és megfigyelés stabil napi rutint követ

Vizuális átláthatóság

● Közepes – A feladatok gyakorlatiak és fizikaiak; a vizuális útmutatók korlátozottak lehetnek

Alkalmazkodások: Fotóalapú útmutatók; címkézett utasítások; diagramok; lépésről lépésre feladatlapok

Zajszint

● Magas – A menhelyek gyakran zajosak és dinamikusak

Alkalmazkodások: Csendes adminisztratív zónák; zajcsökkentő fejhallgató; munka nyugodtabb időszakokban

Önállóság

● Közepes – Sok feladat önállóan végezhető, de koordináció szükséges

Specializáció és fókusz

● Közepes – Meghatározott állatfajok gondozása, viselkedési támogatás, állatorvosi asszisztencia

Alkalmazkodások: Strukturált képzés; specializáció az erősségek alapján; ismétlődő, precíz feladatok



4. kép Targoncavezető
Illusztrátor: Eva Gale

VILLÁSTARGONCA-KEZELŐ



Érzékszervi terhelés

● Közepes – A munka motorzajjal, rezgéssel és forgalmas raktári környezetben való mozgással jár

Alkalmazkodások: Hallásvédelem; rezgéscsökkentő ülések vagy szőnyegek; kiszámítható útvonalak és beosztás; egyéni szenzoros támogatási tervek

Szociális interakció

● Alacsony – A legtöbb feladat önállóan történik, alkalmankénti koordinációval

Alkalmazkodások: Vizuális kommunikációs rendszerek; írásos vagy vizuális feladatlisták; a verbális multitasking minimalizálása

Struktúra és rutin

● Magas – A feladatok világos, ismétlődő folyamatokat követnek (rakodás, kirakodás, halmozás, áruk mozgatása)

Vizuális átláthatóság

● Közepes – A munka vizuális jelzésekre, raktári elrendezésre és utasításokra épül, térbeli tájékozódást igényel

Alkalmazkodások: Nagy kontrasztú padlójelölések; ellenőrzőlisták; lépésről lépésre vizuális útmutatók; egységes zónakialakítás

Zajszint

● Közepes – A raktárak gyakran zajosak és dinamikusak

Alkalmazkodások: Munkavégzés csendesebb időszakokban; zajcsökkentő fejhallgató; csendes pihenőterületek

Önállóság

● Magas – A legtöbb feladat önállóan, biztonsági előírások mellett végezhető

Specializáció és fókusz

● Magas – Tartós koncentrációt, koordinációt és precizitást igényel

ILLUSZTRÁTOR / ANIMÁTOR



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Hosszú képernyőidő, színkezelés és vizuális koncentráció

Alkalmazkodások: Alacsony fényerejű képernyők; kékfény-szűrők; vizuális szünetek; ergonomikus munkakörnyezet

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló munka minimális, általában digitális kommunikációval

Struktúra és rutin

● Magas – Az alkotási folyamat világos fázisokat követ (vázlat, körvonalazás, színezés, animálás)

Vizuális átláthatóság

● Nagyon magas – Storyboardok, referenciák és vizuális útmutatók erős struktúrát biztosítanak

Alkalmazkodások: Vizuális ellenőrzőlisták; színkódolt munkafolyamat-táblák; rendszerezett referencia-mappák

Zajszint

● Alacsony – Stúdió vagy otthoni munka csendes környezetben

Önállóság

● Magas – Az illusztrációk és animációk gyakran önállóan készülnek

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Stílusok, technikák, karaktertervezés, tematikus műfajok

KERAMIKUS / FAZEKAS



Érzékszervi terhelés

● Közepes – Tapintási ingerek agyagból, textúrákból és mázakból; hő a kemencékből

Alkalmazkodások: Kesztyűk; szellőzés; anyagválasztás a komfort alapján; rendszeres szünetek

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló munka

Alkalmazkodások: Írásos vagy vizuális visszajelzés; önálló műhelyidő; opcionális csoportos részvétel

Struktúra és rutin

● Magas – Kiszámítható fázisok (formázás, szárítás, égetés, mázazás, díszítés)

Vizuális átláthatóság

● Magas – Vázlatok, minták és vizuális referenciák irányítják a folyamatot

Alkalmazkodások: Lépésről lépésre vizuális útmutatók; jelölt anyagok és eszközök; rendezett munkakörnyezet

Zajszint

● Alacsony – A műhelyek csendes, fókuszált környezetek

Önállóság

● Magas – A formázás, mázazás és égetés gyakran önállóan történik

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Stílusok, technikák, motívumok, anyagok (porcelán, raku, kőedény)

ELEKTRONIKAI ÖSSZESZERELŐ TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – Csendes munka finommotoros feladatokkal és minimális érzékszervi terheléssel

Alkalmazkodások: Ergonomikus munkakörnyezet; állítható világítás; vizuális szünetek

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló feladatok alkalmankénti jelentéssel

Alkalmazkodások: Írásos vagy digitális kommunikáció; egyértelmű utasítások; kis, ismert csapatok

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – Precíz, ismétlődő folyamatok (tesztelés, forrasztás, összeszerelés)

Alkalmazkodások: Lépésről lépésre ellenőrzőlisták; jelölt eszközök; vizuális diagramok

Vizuális átláthatóság

● Magas – Műszaki rajzok, diagramok és komponenselrendezések

Alkalmazkodások: Nagy kontrasztú diagramok; nagyítók; digitális kijelzők

Zajszint

● Alacsony – Laborok és műhelyek kontrollált zajszinttel rendelkeznek

Alkalmazkodások: Hangelnyelő anyagok; csendes műszakok

Önállóság

● Magas – Sok feladat önállóan végezhető

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – NYÁK tervezés, mikrovezérlők, jelfeldolgozás

ARANYMŰVES / ÉKSZERÉSZ



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – Csendes, koncentrált munka kis eszközökkel és anyagokkal

Alkalmazkodások: Ergonomikus eszközök; állítható világítás; rövid vizuális szünetek a szem fáradásának csökkentésére

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló munka minimális ügyfélkapcsolattal

Alkalmazkodások: Írásos utasítások; kommunikáció vázlatok vagy digitális tervező eszközök segítségével; fókusz a műhelymunkán a közvetlen ügyfélkapcsolat helyett

Struktúra és rutin

● Magas – Ismétlődő, precíz feladatok (kőfoglalás, forrasztás, polírozás) világos lépéseket követnek

Alkalmazkodások: Részletes lépésről lépésre útmutatók; rendezett eszköz- és anyagelrendezés

Vizuális átláthatóság

● Magas – A munka rajzokra, mintákra és tervezési vázlatokra épül

Alkalmazkodások: Nagy kontrasztú képek; nagyítók; egyértelműen jelölt eszközök és anyagok

Zajszint

● Alacsony – A műhelyek általában csendesek és kontrolláltak

Alkalmazkodások: Alacsony zajszint fenntartása; lágy megvilágítás; rendezett, strukturált munkakörnyezet

Önállóság

● Magas – A legtöbb feladat önállóan történik

Alkalmazkodások: Saját tempóban végzett munka; egyértelmű minőségellenőrzési folyamatok; mentorálás új technikák tanulásához

Specializáció és fókusz

● Nagyon magas – Kőfoglalás, gravírozás, tervezés

Alkalmazkodások: Specializáció ösztönzése érdeklődés alapján; strukturált, ismétlődő feladatok a mély fókusz támogatására

CAD MŰSZAKI RAJZOLÓ



Érzékszervi terhelés

- Alacsony – Számítógépes munka csendes, kontrollált környezetben

Alkalmazkodások: Alacsony fényerejű monitorok; kékfény-szűrők; ergonomikus ülés; vizuális szünetek

Szociális interakció

- Alacsony – Minimális kommunikáció, többnyire önálló munka alkalmankénti egyeztetéssel

Alkalmazkodások: Írásos vagy digitális kommunikáció; egyértelmű feladatléírások; aszinkron együttműködés

Struktúra és rutin

- Nagyon magas – A feladatok pontos tervezési szabványokat követnek (rajzolás, módosítások, dokumentáció)

Alkalmazkodások: Lépésről lépésre feladatlisták; vizuális előrehaladás követés; rendezett digitális mappák

Vizuális átláthatóság

- Nagyon magas – A CAD szoftverek erős vizuális struktúrát biztosítanak részletes rajzokkal és rétegekkel

Alkalmazkodások: Egyedi színsémák; nagyító eszközök; rácshálók; sablonok

Zajszint

- Alacsony – Irodai vagy otthoni munkakörnyezet általában csendes

Alkalmazkodások: Alacsony zajszint fenntartása; zajcsökkentő fejhallgató; rugalmas távmunka

Önállóság

- Magas – A legtöbb rajzolósi és modellezési feladat önállóan végezhető

Alkalmazkodások: Egyértelmű célok; mentori visszajelzés kulcspontokon; saját tempójú munkavégzés

Specializáció és fókusz

- Nagyon magas – Építészet, gépészet, építőmérnöki területek

Alkalmazkodások: Strukturált készségfejlesztés; fókuszált specializáció a preferált CAD területeken

LEVÉLTÁROS



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – Nyugodt munka papíralapú vagy digitális dokumentumokkal, minimális érzékszervi ingerrel

Alkalmazkodások: Állítható világítás; ergonomikus munkakörnyezet; kesztyűk vagy maszk porérzékenységek esetén

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló munka alkalmankénti együttműködéssel

Alkalmazkodások: Írásos vagy digitális kommunikáció; egyértelműen meghatározott szerepek; csendes, elkülönített munkaterületek

Struktúra és rutin

● Nagyon magas – A levéltári munka rendszerezett eljárásokat követ a katalogizálás és megőrzés során

Alkalmazkodások: Vizuális munkafolyamatok; lépésről lépésre feladatlisták; strukturált tárolási rendszerek

Vizuális átláthatóság

● Magas – A feladatok vizuális rendszerezésre épülnek címkék, színek és adatbázisok segítségével

Alkalmazkodások: Egyértelműen jelölt polcok; színkódolt mappák; intuitív digitális eszközök

Zajszint

● Nagyon alacsony – A levéltárak és könyvtárak csendes, kontrollált környezetek

Alkalmazkodások: Csendes terek fenntartása; fejhallgató használatának engedélyezése szükség esetén

Önállóság

● Magas – A legtöbb katalogizálási és archiválási feladat önálló

Alkalmazkodások: Egyértelmű célok; saját tempójú munkavégzés; mentorálás összetett projektekhez

Specializáció és fókusz

● Magas – Történeti, fotográfiai, digitális archívumok

Alkalmazkodások: Strukturált képzés; specializáció érdeklődés alapján

OPTIKAI TECHNIKUS



Érzékszervi terhelés

● Alacsony – Csendes munka kis, precíz alkatrészekkel (lencsék, keretek)

Alkalmazkodások: Ergonomikus eszközök; lágy megvilágítás; vizuális szünetek

Szociális interakció

● Alacsony – Többnyire önálló munka minimális kommunikációval

Alkalmazkodások: Írásos munkautasítások; vizuális feladatlisták; egyértelmű digitális kommunikáció

Struktúra és rutin

● Magas – A feladatok világos lépéseket követnek (vágás, illesztés, lencsék polírozása)

Alkalmazkodások: Standardizált protokollok; vizuális útmutatók; rendezett munkállomások

Vizuális átláthatóság

● Magas – Precíz mérések, diagramok és digitális beállítási eszközök

Alkalmazkodások: Nagy kontrasztú kijelzők; nagyítók; egyértelműen jelölt eszközök

Zajszint

● Alacsony – Az optikai műhelyek csendesek, jól megvilágítottak és kontrolláltak

Alkalmazkodások: Stabil világítás; minimális háttérzaj; rendezett munkakörnyezet

Önállóság

● Magas – Sok előkészítési és összeszerelési feladat önállóan végezhető

Alkalmazkodások: Egyértelmű minőségi szabványok; saját tempójú munkafolyamat; időszakos mentori ellenőrzés

Specializáció és fókusz

● Magas – Lencsegyártás, bevonatok, javítások

Alkalmazkodások: Specializáció ösztönzése; folyamatos gyakorlás a szakértelem fejlesztéséhez

SZOFTVERTESZTELŐ



Érzékszervi terhelés

- Alacsony – Számítógépes munka csendes környezetben

Alkalmazkodások: Alacsony fényerejű monitorok; kékfény-szűrők; ergonomikus beállítás; rendszeres szünetek

Szociális interakció

- Alacsony – Többnyire önálló munka írásos vagy digitális kommunikációval

Alkalmazkodások: Strukturált kommunikációs formátumok; egyértelmű jelentési sablonok; írásos utasítások

Struktúra és rutin

- Magas – A tesztesetek, szkriptek és jelentések világos, ismétlődő lépéseket követnek

Alkalmazkodások: Lépésről lépésre útmutatók; dokumentációs sablonok; vizuális előrehaladás követése

Vizuális átláthatóság

- Magas – Dokumentáció, hibakövető rendszerek és vizuális teszteredmények

Alkalmazkodások: Rendezett dashboardok; színkódolt prioritások; egyszerűsített felületek

Zajszint

- Alacsony – Irodai vagy távmunkás környezet csendes és kontrollált

Alkalmazkodások: Csendes helyiségek; rugalmas munkaidő; zajcsökkentő fejhallgató

Önállóság

- Magas – A tesztelés gyakran önállóan, meghatározott eljárások szerint történik

Alkalmazkodások: Egyértelmű célok és határidők; mentori támogatás összetett feladatoknál; önálló tervezésű munkafolyamat

Specializáció és fókusz

- Magas – Automatizált tesztelés, biztonsági tesztelés, teljesítményelemzés

Alkalmazkodások: Strukturált, fókuszált feladatok; készségfejlesztés specifikus eszközökben és módszerekben



Green
ASC VET







Green
ASC VET



Lined area for writing notes.





Green
ASC VET



Lined area for writing notes.



