TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ 8

1. BEVEZETŐ 9

A könyv címéről 10
Ki vagyok én és miért született meg ez a könyv? 10
Akik inspiráltak, és akiknek ajánlom a könyvet 12
A könyv specialitása: információk a tanulási stílusodhoz igazítva 13

KÉRDŐÍV 15

Tanulási Stílusok – VARD^2 kérdőív 16

2. A GENERÁCIÓS KÜLÖNBSÉGEK GYÖKEREI 25

Témaindító 26
A generációs besorolás iránytű, nem skatulya 27
A generációs mintázatokat befolyásoló tényezők 29
Túl a generációkon: kulturális, genetikai és más befolyásoló tényezők 41

3. RÖVIDEN A 4 GENERÁCIÓRÓL **47**

A Baby boomerek 1946–1964 49
X generáció 1965–1979 54
Y generáció 1980–1994 61
Gen Z 1995–2010 67

4. A KÜLÖNBSÉGEK MILYEN ELTÉRŐ ATTITŰDÖT, VISELKEDÉST, ÉS EZÁLTAL MILYEN FESZÜLTSÉGET OKOZNAK A MUNKAHELYEN? **75**

Idegrendszeri működés: Az Egri Csillagoktól a TikTok-videók hatásáig 76
Technológiai affinitás: A faxtól az iPhone-ig 80
A tanulás evolúciója: Út a könyvespolctól az AI-ig 84
A kommunikáció új dimenziói: A személyes beszélgetéstől a chat üzenetig 87
Élettér és platformok: Labda helyett like-okat passzolnak 92
A munkához való viszony: A feladatorientációtól az élménykeresésig 96
Munka és magánélet: A munkamániától az egyensúlyig... vagy azon is túl? 101
Lojalitás a munkahelyen: Életre szóló hűségtől az értékalapú elköteleződésig 106
Hierarchia és vezetővel szembeni elvárások: Pozícióból fakadó tekintélytől a hitelesség-alapú vezetésig 112
Különböző generációk vezetői pozícióban: A paternalizmustól a partnerségig 118
A visszajelzés új kultúrája: Az értékeléstől a fejlesztésig 124
A motiváció átalakulása: A biztonságkereséstől a személyes érdekig 128
Szemléletváltás a karrierben: Amikor a munka már nem identitás, hanem eszköz 135
A lelki ellenállóképesség változása: A stressz tagadásától a tudatos kezelésig 138

Érzelemszabályozás, frusztrációtűrés, stresszkezelés és konfliktuskezelés 140
Összefoglaló táblázat 144

5. MUNKAHELYI TELJESÍTMÉNYT ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉST SEGÍTŐ ÉS NEHEZÍTŐ TÉNYEZŐK 147

Erősségek – amik elősegíthetik a csapat/cég sikerét 148
Viselkedési minták, amelyek nehezítik az együttműködést 154
Önreflexiós kérdések 161

6. 13 GYAKORLAT A FESZÜLTSÉGEK FELOLDÁSÁRA 169

1. Az elfogadásra és bizalmi légkörre épülő szervezeti kultúra megteremtése 170
2. A tudatos, önvezérelt tanulás ösztönzése 174
3. Normaalkotó workshop facilitálása 180
4. Vezetői tekintély újragondolása 183
5. A vezetői megerősítés és a konstruktív visszajelzés tudatos alkalmazása 187
6. „Perennials” – hídemberek kiválasztása 192
7. Vegyes csapatok alakítása komplex feladatokra 194
8. Új meeting norma bevezetése: „Utolsó szó a leghalkabbé” 196
9. A döntésnapló meghonosítása 198
10. Kölcsönös mentorálás elvének alkalmazása 200
11. Tudástranszfer sprint (Shadow → Share → Switch → Solo) bevezetése 202
12. A retrospektív, mint univerzális fejlesztő eszköz gyakorlatának elterjesztése 205
13. Kettős demó: Legacy & Next integrálása a működésbe 208

7. +1 FEKETEÖVES MEGOLDÁSOK – EGY JAPÁN MULTINACIONÁLIS VÁLLALAT KOMPLEX HR-RENDSZERE **211**

Career Navigator – személyre szabott fejlődési utak ... 213
WeCelebrate – értékalapú elismerés és pozitív visszajelzés ... 215
Bloom – tudás és fejlődés minden szinten ... 219
A Calm és a Thrive rendszerek – digitális jóllét és mikrofejlesztés ... 221
Employee Assistance Program – teljes körű támogatás ... 224
Magánegészségügyi szolgáltatások ... 226
A nagyvállalati best practice-ek KKV-s adaptációja ... 228
50–250 fős vállalatok – „okos egyszerűsítés" nagy rendszerek helyett ... 229
Kisvállalkozások (10–50 fő körül) – „emberi, nem rendszerszintű" megoldások ... 234

8. TRÉNING ÉS WORKSHOP TEMATIKÁK **237**

Tréning és workshop tematikák – A könyv tartalmának átültetése a mindennapokba ... 238
Generációs tréning vezetőknek ... 240
Generációs tréning együtt dolgozó csapatoknak ... 243
Normaalkotó workshop ... 245

9. ZÁRÓGONDOLATOK **249**

Köszönetnyilvánítás ... 252
„Irodalomjegyzék" – a könyvhöz felhasznált podcastok QR-kódos elérhetősége ... 253
A HR Portálon megjelent cikkeim generációs témában ... 255