

LÉGY TE A JÖVŐ
SZAKEMBERE!

KARRIER KÉZIKÖNYV

- 
1. Bevezető gondolatok
- 2-3. Miben segíthet Neked a Karrier Iroda?
- 4-5. Önismeret és karrier
- 6-7. „Soft skill”: Az igazi előny a piacon
- 8-9. Life Long Learning
- 10-11. Külföldi munka? Mérleget!
- 12-13. Vállalkozóvá válás
- 14-15. Pályaelhagyás, pályaváltás
- 16-17. „Karrier Dosszié”
- 18-19. Téged mi motivál?
– Hasznos szempontok munkahelyválasztáshoz
- 20-21. Hogyan tedd magad eladhatóvá?
– A „selfbranding” összetevői
- 22-23. Ütős önéletrajz pályakezdőként
- 24-25. Emelkedj ki az átlagból! – Ettől lesz ütős a motivációs leveled
- 26-27. Az „öttlálatos” motivációs levél
- 28-29. „Pályakezdő 5 év gyakorlattal”
– Gyakran ismételt kérdések a szakmai gyakorlattal kapcsolatban
- 30-31. Hogyan készülj az állásbörzére?
- 32-33. Hogyan menj oda egy kiállító standjához?
- 34-35. Leggyakoribb interjúhelyzetek
36. Mit kérdezz meg a HR-estől az interjún?
37. Jó befektetés-e a „papírhalmozás”
- 38-39. „Mini Munkajog”

TARTALOM

BEVEZETŐ GONDOLATOK

Honlap:

www.karrieriroda.pte.hu

Facebook:

facebook.com/ptekarrieriroda

Instagram: @ptekarrieriroda

Tel.: 06 30/969-4668

NEKEM AKKOR MÁR TÚL KÉSŐ?

Sajnos még mindig sok hallgatónak az egyetemi évek zárása, az utolsó szemeszter irányítja rá a figyelmét a **munka világára**. Ekkor döbbennek rá, hogy munkahelyet kell keresniük, dönteniük kell valamilyen konkrét szakterület mellett. Ha te is végzős vagy és csak most fogsz bele a **tudatos karriertervezésbe**, ne ijedj meg – jobb későn, mint soha!

A **Karrier Irodában** az a célunk, hogy minden lehetséges módon segítsünk neked **elérni céljaidat**, megvalósítani jövőbeli terveid. Nézz körül a szolgáltatásaink között és ragadd meg a lehetőségeket, amelyek PTE hallgatóként még rendelkezésedre állnak!

MIKOR KEZDD EL A KARRIERED ÉPÍTÉSÉT?

Erre a kérdésre a legjobb válasz talán, hogy a beiratkozásod pillanatában! Az egyetemi évek vissza nem térő lehetőséget nyújtanak **a jövőd tudatos megalapozására**, karriered építésére.

Műhelymunkák, versenyek, projektek, konferenciák, gyakorlati lehetőségek tömkelege veszik körül és számtalan lehetőséghez (pl. tréningekhez, tanácsadásokhoz) juthatsz hozzá ingyenesen, amelyekre később talán sem időd, sem pénzed nem lesz.

Ha hajlandó vagy egy kicsit előre gondolkodni és némi plusz energiát befektetni a kötelező tárgyakon túl, akkor nem tanácstalan pályakezdőként, hanem **munkatapasztalattal** rendelkező, tájékozott **fiatal szakemberként** jöhetsz ki az egyetemről.

ÉN MÁR RÉGÓTA TUDOM...TUDTOK NEKEM BÁRMI ÚJAT MONDANI?

Ha már tanulmányaid kezdetekor tudtad, mi az érdeklődési köröd, merre tovább az egyetemi évek után, akkor biztos, hogy felkészültebben léphetsz ki a munka világába. Azonban, még ha kész terved is van a diploma utánra, akkor sem biztos, hogy felkészültél arra, hogy pontosan milyen **kihívások** előtt állsz – hiszen a diploma megszerzése önmagában nem biztosítja neked az „álommal” megszerzését is. Ebben **segítünk neked** mi, önismereted fejlesztésével tréningek keretében, gondolataid rendezésével, tevékenységeid összegzésével egy-egy tanácsadási alkalmon, egy jó önéletrajz megírásával vagy akár egy állásinterjúra való felkészítéssel.

MIBEN SEGÍTHET NEKED A KARRIER IRODA?

Várod, tervezed vagy félsz tőle, de
mindenképp foglalkoztat...igen, ez
a JÖVŐ!

A jövő, ami sokszor homályos, vagy félelmetes masszaként tornyosul előttünk. Már 18 évesen szakot, egyetemet kell választani, ami annyira nehéz, hogy nem is sikerül mindenkinek jól elsőre. Sőt, ha sikerült, akkor sem könnyebb a helyzet: még mindig ott a kérdés, merre tovább a diploma után?

Mi az, ami mindenképp kell a jövőhöz – vagyis a hozzád illő foglalkozás vagy szakterület kiválasztásához, a karriertervezéshez, a Neked való munkahely megtalálásához?

Legyen reális
önismereted
és elég
önbizalmad!

Fejleszd profira
a „soft skill”-jeid!
(kommunikáció,
problémamegoldás,
konfliktuskezelés,
időmenedzsment, stb.)

Tudd pontosan,
hogy mi kell
a munkaerő-piacnak,
munkáltatóknak!



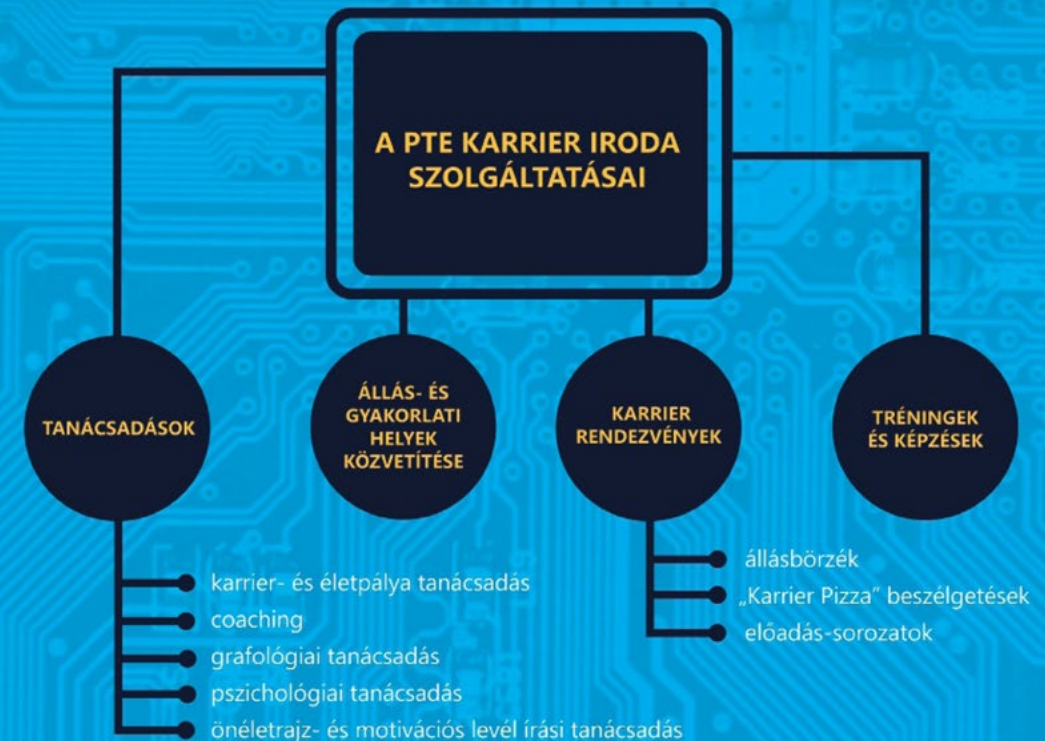
A PTE Karrier Iroda célja, hogy a segítsen készülni a jövőre.
Hogyan?

Programjaink segítenek értékeid felismerésében, önismereted fejlesztésében, kompetenciáid bővítésében – erre építve pedig a karriered megtervezésében, a megfelelő munkahely megtalálásában. Folyamatosan kapcsolatban állunk hazai és nemzetközi cégekkel, állami intézményekkel, szervezetekkel, így számodra is naprakész információkkal tudunk szolgálni, ha gyakorlati helyet vagy munkát keresnél.

Első évtől kezdve részt vehetsz tréningjeinken, hogy időben kezd el fejleszteni azokat a „soft skilleket”, amik később kiemelnek a többi pályázó közül egy állásinterjún.

Tanácsadóink folyamatosan a rendelkezésedre állnak, ha úgy érzed, jó lenne, ha valaki meghallgatná a dilemmáidat, ha küzdesz egy problémával és nem tudod megoldani, vagy akár foglalmad sincs, merre tovább egyetem után.

Ha pedig már konkrétan karriert tervezel, segítünk meghatározni a rövid és hosszú távú céljaid, a megvalósításhoz szükséges lépéseket, és talán kapaszkodót nyújthatunk meglátni és megragadni a kínálkozó új lehetőségeket is



ÖNISMERET ÉS KARRIER



Az önismeret talán az egyetlen olyan dolog, amit senki másból nem tanulhatsz meg. Ezen a területen csak te lehetsz igazán penge! **Az önismeret nem más, mint saját magunk** – érzéseink, vágyaink, működésünk – megértése, saját érdeklődésünk és képességeink feltérképezése.

DE MI KÖZE ENNEK A KARRIEREMHEZ?

„Aki sorsát maga kívánja irányítani, annak ismernie kell önmagát: lelkiállapotát, ítélőképességét, tehetségét, hajlamait. Nem lehet sorsa urának az, aki önmagát nem ismeri.”

A fenti idézet nem véletlenül tűnhet kissé „pókhálós-nak”, hiszen egy ókori bölcsőtől, Tatiosztól származik. Amit viszont már az ókorban is tudtak, azt talán érdemes megfontolni!

Ha foglalkozást, munkát választasz, mindenekelőtt tudnod kell, melyek **a személyiséged „hajtóerői”**. Hogy választ találj erre, tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket: **Mi érdekel? Mi lelkesít? Mi jelent kihívást? Miben vagyok jó?** Ha megtehetnéd, hogy akár csak egy évig azzal töltsd a napjaid, amivel csak akarsz, mi lenne az? Mindez azért fontos, mert végső soron te is szeretnél olyan munkát, szakmát, hivatást találni, amelyben **örömed leled**, és amelyben **sikeres** vagy!



HOGYAN FEJLESSZEM AZ ÖNISMERETEM?

KULCSSZÓ A TUDATOSSÁG!

Ha fejlődni szeretnél az önismeret terén, elsősorban azt javasoljuk, hogy **légy nyitott**, próbálj ki minél több dolgot és közben figyelj meg, mi hogyan hat rád! Ha elkezdted tudatosan értelmezni, miért érzed magad jól vagy rosszul különböző situációkban, miért sikerül valami és miért nem, mi lelkesít és mit utálsz, egyre pontosabban fogod tudni, **milyen is vagy** és mi az, amit szeretsz, ami hozzád illik.



Merj hibázni és a hibáidból tanulni, merj élni!

KELLENEK A VISSZAJELZÉSEK IS



Rengeteget tanulhatunk abból is, ha figyelünk **mások visszajelzéseire**. Ezek megerősíthetik az énképünket, növelhetik az önbizalmunkat, de figyelmeztethetnek arra is, ha nem jól mértük be határainkat, változtatnunk kellene a viselkedésünkön. Fontos azonban, hogy mások véleményét mindig szűrjük meg saját értékrendünk szerint, ne ez legyen az önértékelésünk egyedüli alapja!

KÖNNYEBB, HA VAN SEGÍTSÉG

Ma már rengeteg program és módszer áll rendelkezésre, amely célzottan az **önismeret fejlesztését** segíti. Ezek keretében olyan gondolkodásmódot sajátíthatsz el, amivel később már egyedül is jobban megérted és tudatosabban fejlesztheted magad! A **PTE Karrier Iroda** folyamatosan szervez tréningeket, előadásokat, tanácsadásokat, amelyek ráadásul a hallgatók számára ingyenesek. **Ne hagyd ki ezeket a lehetőségeket!**



VÁLTOZÁS

Mivel az élet hozhat újabb és újabb váratlan helyzeteket, döntések elé állít, amelyek folyamatosan formálnak téged, ezért ne felejsd el bizonyos időközönként **„feltározni”**, kitűzni új célokat és újrafogalmazni szakmai fejlődésed irányát

„SOFT SKILL”: AZ IGAZI ELŐNY A PIACON

HOSSZÚ ÉVEKET TÖLTÜNK EL AZ ISKOLAPADBAN, GYAKRAN MÉGSEM VAGYUNK SIKERESEK AZ ÁLLÁSKERESÉSBEN – MIÉRT?

Számos felmérés kimutatja, hogy a vállalatok nagy része a rengeteg jelentkező ellenére is nehezen talál megfelelő munkatársakat, különösen a pályakezdők körében. A probléma pedig nem az álláskeresők végzettségében vagy túlzott bérigényében rejlik, hanem az ún. „soft skill”-jeikben, vagyis **a személyes és szociális kompetenciáikban**.

MIK EZEK A KOMPETENCIÁK ÉS MIÉRT EZEK SZÁMÍTANAK?

A mai komplex világban a legtöbb munkakörhöz szükséges ismeretek nagyon speciálisak, az egyetemi képzés keretében nem lehet mindezt előre megtanulni. Ezért minden vállalat fel van készítve az új munkavállalók betanításra, és elsősorban a munkavállaló rugalmasságán, önállóságán, tanulékonyágán, kommunikációs képességein, stb. – azaz a személyes és szociális kompetenciáin – múlik az, hogy értékes munkaerővé válik-e. Ezért terjedt el a **kompetencia alapú kiválasztás** is, vagyis a vállalatok elsősorban azokat a jelentkezőket részesítik előnyben, akik megfelelő „soft skill”-ekkel rendelkeznek. Az esetleges hiányos szakmai ismeretek ugyanis gyorsan elsajátíthatók, míg a személyes tulajdonságok lassú munkával fejleszthetők.

MIVEL A LEGINKÁBB ELÉGEDETLENEN A VÁLLALATOK?

A kutatások szerint elsősorban a gyakorlati tudás, **a precizitás, az önálló munkavégzésre való képesség, és a felelősségvállalás** terén várnának el többet a munkáltatók az álláskeresőktől, különösen a pályakezdőktől. Az erősen hiányolt kompetenciák között szerepel továbbá a kitűzött célok megvalósításának képessége, a tanulásra, önképzésre, valamint a csapatmunkára való képesség, a kapcsolatteremtő, kommunikációs készség és az újításra való képesség.

ELÉG FEJLETTEK A „SOFT SKILL”-JEIM?

Bizonyára akkor is sok erősséggel rendelkezel ezen a területen, ha még sohasem gondoltad végig. A személyes és szociális kompetenciák sajátossága, hogy – a munkaerőpiacon bevett kifejezéssel élve – ezek nagy része ún. **„átvihető készség”**. Ez azt jelenti, hogy különböző munkakörökben, sőt a magánéletben is jól használhatóak. Ennek köszönhetően a magánéletünkben fejlesztett kompetenciáink éppúgy értékesek lesznek a munkaerő-piacon. Ha sportolunk, fejlődik a kitartásunk, a közös zenélés csapatmunkára tanít. Ha átgondolod, mi mindennel foglalkoztál, milyen tevékenységekben voltál sikeres eddigi életedben, biztosan fel tudsz majd sorolni néhány erősséget, amelyekre munkavállalóként is építhetsz majd.

HOGYAN FEJLESZTHETŐEK A „SOFT SKILL”-EK?

A legnagyobb nehézség a személyes és szociális kompetenciákkal kapcsolatban az, hogy ezeket nem tanítják az iskolában, sőt, nem is tanulhatóak úgy, mint az iskolai tananyag. Itt valóban a gyakorlati képességeinkről, tulajdonságainkról, hozzáállásunkról van szó. Jó hír azonban, hogy ha lassabb munkával is, de ezek is fejleszthetők! A legjobb módszer erre a különböző **tréningeken való részvétel**, ahol szituációs gyakorlatok segítenek felismerni, hogy melyek a fejlesztendő területeid és ahol új megoldásokat tanulhatsz meg. Ezek a tréningek igen sokba kerülnek a piacon, ezért mindenképpen érdemes kihasználni a lehetőséget, hogy a Karrier Iroda tréningjein a PTE hallgatói ingyenesen vehetnek részt!

Pár évtizede még talán az volt a tanulással kapcsolatos felfogás, hogy a tanulóévek az iskola befejezésével véget érnek. Az ún. „élethosszig tartó tanulás” koncepciója nem olyan régen került be a köztudatba, de gyorsan bizonyította, hogy a régi felfogást el kell felejtenünk.

A tanulás időszaka ma már nem köthető életkorokhoz: tanulni bármikor lehet, sőt, kell is! Ha szeretnéd naprakészen tartani a tudásod, megfelelni az új kihívásoknak a szakmádban, akkor kénytelen leszel folyamatosan képezni magad. Jó hír viszont, hogy ezt lehet élvezni is.

LIFE LONG LEARNING

Mi is az a LLL?

A felnőttkori tanulás egészen más, mint amit a középiskolai vagy egyetemi éveid alatt tapasztalhatsz, hiszen talán neked is ismerős lehet, ha azt mondjuk, akkoriban leginkább a kötelezettségeknek akartál/akarsz megfelelni. A felnőttkori tanulás sokkal célirányosabb, specifikusabb. Ezzel ugyanis a már dolgozó emberek célja nem más, mint hogy valamilyen felmerülő hiányosságot pótoljanak, ami őket esetleg a további sikerek elérésében gátolhatja.

Miért tanulnál felnőttként?

- Sok esetben „csupán” belső motivációból, mert érdekel egy új terület vagy lépést akarsz tartani a szakmával, a technikai fejlődéssel.
- Azért, mert a munkahelyed elvárása valamilyen specifikus és/vagy szakmai képzés.
- Azért, mert rájöttél arra, hogy mik a valódi céljaid és hogy van még lehetőség egy új területen folytatott tanulmányokkal megvalósítani.
- Azért, mert egy elvégzett képzés révén lehetőség nyílik előrelépni, új pozíciót vagy magasabb fizetést kaphatsz.

Mire számíthatsz, ha felnőttként tanulni kezdesz?

Arra mindenképp, hogy ez bizony nehezebb lesz, mint az egyetemi éveid alatt. Míg akkor elsősorban csak tanulnod kellett, most nem mulaszthatod el a munkahelyi kötelezségeidet sem, amelyek mellett a szabadidődöt felemészti a tanulás. De ne feledd, a sok lemondás idővel meghozza gyümölcsét! Hiszen olyan új ismeretekkel, tudással, készségekkel lehetsz gazdagabb a későbbiekben, ami megkönnyíti majd a munkaerőpiacon való boldogulásodat és javítja a lehetőségeidet.

Hogyan tudod akkor mindezt összeegyeztetni?

Ijesztően hangzik? Ne csüggedj, vannak olyan képzési formák, amelyeket kimagaslóan felnőttek számára alakítottak ki, hogy lehetővé tegyék a tanulást család és munka mellett is. Jellemzően ilyenek a levelező, esti vagy távoktatásos képzési formák, illetve a „rövid ciklusú” képzések (néhány hónapos intenzív programok) – akár szakképzésről, akár felsőoktatásról van szó.

KÜLFÖLDI MUNKA? MÉRLEGE LJ!

1. Já rj utána alaposan a tényeknek!

Merj a szívedre hallgatni!

2.



ITTHON

versenyképes marad a végzettséged a munkaerőpiacon

a szakmádnak megfelelően helyezkedhetsz el

ismered a dolgok „folyását”, tudod hová kell fordulnod ügyes-bajos dolgaiddal

munkádat az anyanyelveden végezheted

közel maradhatsz egyetemi csoporttársaidhoz, akikre később is számíthatsz



KÜLFÖLDÖN

értékes tapasztalatokat szerezhetsz más országokból

magasabb fizetéssel büszkélkedhetsz

az élet új helyzetek elé állít, amit megtanulhatsz kezelni

mindig aktív marad a nyelvtudásod

különböző kultúrájú embereket ismerhetsz meg

3. Amit mindenképp érdemes végiggondolni, mielőtt külföldre mész:

Mi a célod a kiköltözéssel?

(Tapasztalatszerzés, vagy inkább tőkegyűjtés?)

Elég jól beszéled a nyelve(ke)t?

(Hogy viseled, ha az anyanyelveden nincs kihez szólni?)

Milyen munkát kaphatsz?

(Elfogadják a végzettséged, vagy megelégszel nem a szakmához illő munkával is?)

Hogyan alakulnak a majd kapcsolataid?

(Hogyan szerzel új barátokat? Hogyan tartod a kapcsolatot a régiekkel?)

Hogyan fogod tölteni a szabadidőd?

(Lesz pénzed, társaságod a szórakozáshoz is?)

Akarsz-e, tudsz-e félretenni?

(Mennyit? Mennyi idő alatt? Miről vagy hajlandó ezért lemondani?)

Mennyi időre mész?

(Kimenni is nehéz, de hazajönni is! Ha vissza akarsz jönni, tervezd meg, mikor!)

VÁLLALKOZÓVÁ VÁLÁS

A munkavállalói és a vállalkozói lét alapvetően különbözik. Aki évekig alkalmazottként dolgozott, nem biztos, hogy könnyen átszokik a mozgalmas, sokszor kockázatos, de számtalan lehetőséget magában hordozó vállalkozói létbe.

JOBB VÁLLALKOZÓNAK LENNI?

$a > b$?

A vállalkozói lét **nem jobb vagy rosszabb** a munkavállalóinál, hanem alapvetően más, egy életforma. Ha Te, mint dolgozó, önmagad foglalkoztatójává válsz, akkor a munka valamennyi fázisáért neked kell felelősséget vállalnod. Lesznek időszakok, amikor nagyon „pörög” az üzlet, jönnek a feladatok, és nehéz lesz tartani a határidőket. Máskor meg pang a piac, kevesebb a feladat, ennek megfelelően kevesebb lesz a bevétel is. Vállalkozóként erre **a hullámsásra fel kell készülnöd**. Így például, amikor kevesebb a munka, érdemes az időt pihenésre, önfejlesztésre vagy új üzletek megkötésére fordítani. Fontos azonban tudnod, hogy amíg ez a rutin be nem áll, addig számítanod kell arra is, hogy szabadságra vagy hosszabb pihenésre valószínűleg nem lesz lehetőség.

MIVEL JÁR EZ AZ ÉLETFORMA?

a, b, c, d ?

Aki ma vállalkozó lesz, annak működése első napjától fizetnie kell a közterheket, még akkor is, ha kezdetben nincs bevétele. Óriási előny viszont a szabadság, azaz hogy első sorban a magad által felállított szabályokhoz kell igazodnod. Nem az a lényeg, hogy munkaidőben dolgozol-e, vagy hogy a munkahelyeden vagy-e, hanem az, hogy **a vállalt feladataidat hogyan teljesíted**. Mindez leginkább azért fontos, hogy megkapd a munkaért járó „jutalmat”, illetve hogy megszerzett ügyfeleid a jövőben is igénybe vegyék szolgáltatásaid és ajánlják azokat másoknak is. Minde mellett az **önmenedzselés** is nagyon fontos a vállalkozóként való boldogulás érdekében. Ezért, ha ebben gondolkodsz, legyenek hosszú távú céljaid! A **lelkesedés**, a **kitartás** és a **hit** abban, amit csinálsz pedig elengedhetetlen.

MI KELL AHHOZ, HOGY VÁLLALKOZÓ LEHESSEK?

ELKÖTELEZETTSÉG

Ha megnézed a környezetedben lévő vállalkozásokat, azt fogod látni, hogy a sikeres vállalkozók többnyire **szeretnek dolgozni**, szeretik a szakmájukat. Számukra egy-egy feladat nem szenvedés, hanem kihívás, aminek teljesítése jó érzéssel tölti el őket. Ezért neked is **elkötelezettnek** kell lenned a feladatok iránt, melyeket önállóan tudsz és akarsz menedzselni, vállalod azokért a felelősséget.



RUGALMASSÁG

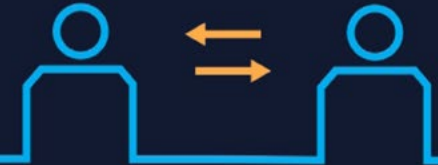
Fontos a **rugalmasság**, a változó körülményekhez való gyors alkalmazkodás képessége, hogy kezelni tudj az üzleti élet hullámzásait, az említett „egyszer fent, egyszer lent” állapotot.



KOMMUNIKÁCIÓ

Annak érdekében, hogy folyamatosan legyen munkád, jól kell tudnod kommunikálni is, hiszen el is kell adnod azt, amit csinálsz. Tehát, ha vállalkozó szeretnél lenni, a szükséges szaktudás mellett **jó társas készségekre** is szükséged lesz, más szóval: tudnod kell mások fejével gondolkodni, tudnod kell bánni az emberekkel!

Mindezzel együtt a vállalkozói életforma **érdekes, változatos**. Sok kihívást rejt magában, de a problémák megoldása valódi sikerélmény. Ez egy olyan életforma, ahol lehetőség van **szabadon megvalósítani önmagad**. Fontos azonban tudnod, hogy ez csak akkor működhet, ha kellő magabiztossággal és önállósággal rendelkezel, képes vagy kezelni a változó körülményeket és a bizonytalanságot is. Ha az imént felsoroltakat képes vagy feladatként és nem problémaként felfogni, akkor érdemes belevágnod a vállalkozói életformába!



VÁLLALKOZÓNAK LENNI ALKALMAZOTTKÉNT?

$a = b$?

Elsőre furcsán hangozhat, de igen, ilyen is van! A vállalkozói lét igazi alapja ugyanis nem a saját cég működtetése, hanem a **vállalkozó szellemű gondolkodás**. Aki problémák helyett kihívásokat lát, megoldásokat keres, törekszik a kölcsönösen előnyös együttműködésekre, folyamatosan foglalkoztatják a **fejlesztési, fejlesztési lehetőségek** – bárhol is dolgozik, vállalkozó embernek nevezhető. Ilyen szakemberekre pedig nemcsak a startup-ok piacán, hanem a nagyvállalatokban, sőt a közszférában is nagy szükség van. Így lehet vállalkozó egy tanár, aki **elhivatottan** dolgozik diákjaiért, vagy egy nagy cég munkatársa, aki a szakmai fejlesztésekért felelős.

Ha azt akarjuk, hogy „jobban működjön” a világ, mindannyiunknak egy kicsit vállalkozóknak kell lennünk!

PÁLYAELHAGYÁS, PÁLYAVÁLTÁS

Napjainkban a munka világa a munkavállalóktól minden eddiginél nagyobb rugalmasságot követel. A pályaváltás ugyanakkor ma már sok esetben nem kényszer, sokkal inkább a munkavállaló saját érdeke.

Miért lehet „szükség” rá?

Jelenleg valószínűleg az foglalkoztat, hogy hogyan helyezkedj el azon a szakterületen, amelyet az egyetemen tanultál. Szinte biztos azonban, hogy idővel neked is szükséged vagy igényed lesz kisebb-nagyobb pályamódosításra. Az sem kizárt, hogy akár többször váltanod kell.

Ma már nagyon ritka, hogy valaki egy munkahelyen töltse el teljes pályafutását.

A többség sokszor maga dönt a váltás mellett, ennek legfőbb oka, hogy úgy érzik, jobbak lesznek az előrelépési esélyeik, többet fognak keresni, vagy olyan típusú munkahelyen tudnak majd dolgozni, ami elkövetkezőikhez közelebb áll. Nem ritka azonban az sem, hogy a dolgozókat a leépítések, munkahelyek megszűnése és egyéb hasonló okok kényszerítik a pálya elhagyására.

Hogyan tedd meg az első lépést?

Bármilyen legyen a pályamódosítás oka, fontos, hogy azt kellőképpen átgondoltan és megtervezetten vidd végbe.

Fontos, hogy meglegyen a szükséges belső motiváció a lépés megtételéhez.

Különösen lényeges ez a kérdés akkor, ha a pályamódosítás saját választásod és nem a külső körülmények eredménye, azaz nem elbocsátás vagy a cég megszűnése miatt kell lépned. Ilyen esetben azt javasoljuk, hogy mindenképpen gondold végig, hogy annak idején miért döntöttél választott szakod, hivatásod mellett, és most mi okozza az elégedetlenséget, tudsz-e azon változtatni pályamódosítás nélkül is, vagy az az egyetlen járható út.

Hogyan tüntesd fel ezt az önéletrajzodban?

A pályamódosítás előkészítése sok időt, energiát és pénzt emészt fel, ezért is fontos jól átgondolni a döntést. Akkor lehetsz igazán sikeres abban, amit választottál, ha kellőképpen elkötelezett is vagy. A módosítást követően nem

feltétlenül leszel egyszerű helyzetben, hiszen az új területen részben vagy egészben pályakezdőnek fogsz minősülni, így néhány dolgot az elejéről kell kezdened. Fontos azonban, hogy a megelőző időszakot ne tekintsd elvesztegetett időnek! Korábbi munkád során sok olyan dolgot tanultál meg, amelyek egy másik területen is szükséges és hasznos tudást jelentenek – ezeket a munkaerőpiacra bevett fogalomként „átvihető készségeknél” nevezik.

Ha úgy érzed rosszul választottál...

Ha már az egyetemi éveid alatt, vagy pályakezdőként úgy érzed, hogy nem azon az úton haladsz, ami neked való, talán könnyebben is fogsz váltani, mint azok, akik valamilyen oknál fogva esetleg már sok éve ezen gondolkodnak, és egy jól bevált munkahelyen dolgoznak. Pályát módosítani pedig nem csak felmondás útján lehet! Ha új feladatokat szeretnél, de nem akarsz túl nagyot váltani, megéri egyeztetni a közvetlen feletteseddel, vagy akár érdeklődni a HR-esnél – elképzelhető, hogy vállalatodon belül is lesz lehetőséged az új területen kama-toztatni a tudásod, tehetséged.

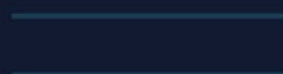
- Ha próbáltál már önéletrajzt, motivációs levelet írni, ha olvastál már róla, mitől lesznek ezek igazán ütősek, tudhatod, hogy egy jó pályázati anyag összeállítása rengeteg időt emészt fel.

MIT TEGYÉL, HA SEM IDŐD, SEM ENERGIÁD NINCS ÚJRA MEG ÚJRA HOSSZÚ ÓRÁKAT VAGY NAPOKAT FEKTETNI EGY-EGY ÁLLÁSPÁLYÁZATBA?

- Hatékony megoldás lehet egy jól összerakott „Karrier Dosszié”, amit ilyenkor csak előveszel és felfrissítesz, mert abban minden fontos információ és dokumentum precízen, naprakészen együtt megtalálható.
- Ne ess abba a csapdába, hogy azt hiszed, a fejedben van minden, ami egy jó pályázathoz szükséges: rövid és középtávú céljaid, bérigényed, végzettséged, tudsz önéletrajzt írni és egy motivációs levelet sem nagy ügy összedobni...próbáld ki egyszer, mennyi időbe kerül mindezt megfelelően összeszedni!

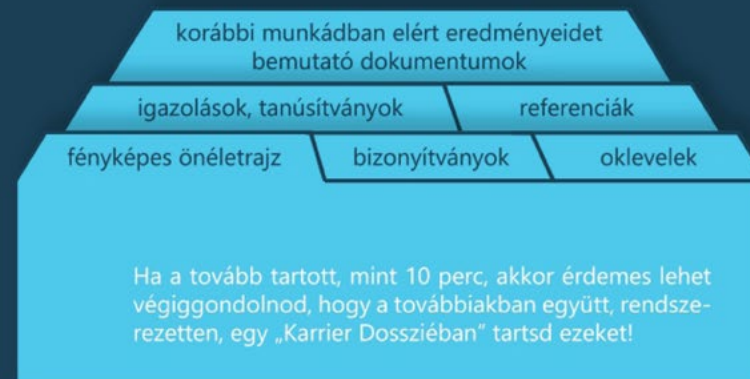


KARRIER DOSSZIÉ



HOGYAN ÁLLÍTSD ÖSSZE?

Kezdetnek szedd össze a legfontosabbakat:



NÉHÁNY JÓ TANÁCS A „KARRIER DOSSZIÉ” KÉSZÍTÉSÉHEZ:

- Törekedj a teljességre, ne hagyj ki egyetlen fontos mérföldkövet sem pályafutásodból
- Órizd meg az eredeti példányokat, érdemesebb a hiteles másolatokat készletben tartani
- Tartsd a dossziét könnyen elérhető helyen, hogy bármikor hozzáférhess, ha egy jó lehetőség adódik
- Folyamatosan frissítsd a dossziében elhelyezett dokumentumokat, hogy azok jól kövessék karrierutadat!
- Tarts rendet! A „Karrier Dossziéddal” szemben alapkövetelmény, hogy a benne foglalt dokumentumok azonosíthatóak, visszakereshetőek, jó minőségben másolhatóak és persze aktuálisak legyenek! Tartsd számon, hogy mi mikor készült, hányadik verzió, mit és miért módosítottál benne. Ne dobj ki hirtelen felindulásból semmit, lehet, hogy a későbbiekben még szükséged lesz rá.



„TÉGED MI MOTIVÁL?”

– Hasznos szempontok munkahelyválasztáshoz

A fizetés?

Az előrelépési lehetőségek?

A rugalmas munkaidő?

A munkahelyi kihívások?

A béren kívüli juttatások?

A biztos munkahely?

HOL DOLGOZZ AKKOR?

1. A multinacionális terep Neked való, ha....

- gyors előrelépésre vágysz
- fontos a nemzetközi karrier
- jó nyelvtudással rendelkezel
- modern irodában tudod elképzelni magad
- nem zavar, hogy csak a feladat teljesítés után mehetsz haza
- számodra fontos az anyagi megbecsülés



18.

2. A KKV-k világa Neked való, ha....

- a szakmádban teljes folyamatokat szeretnél átlátni munkáddal Te is hozzájárulnál a vállalat napi működtetéséhez
- fontos a családi légkör
- nagyobb felelősséget vállalnál
- meg tudsz barátkozni a korlátozott előrelépési lehetőségekkel
- nem csak a fizetés mértéke motivál



3. Az állami szféra Neked való, ha....

- a tervezhető, kötött munkaidőt részesíted előnyben
- szívesen dolgozol közügyekért
- fontos számodra a család és a munkahelyi elfoglaltság összeegyeztethetősége
- jól tűröd a bürokratikus mindennapokat
- megnyugtat a fix, átlátható bértábla
- szeretnéd fizetésed béren kívüli juttatásokkal is kiegészíteni



4. A menő startup-erek Neked való, ha....

- nem szereted a merev szabályokat
- kötetlenebb légkörben tudsz kreatív maradni
- előnyben részesíted a saját időbeosztást és a sokrétű feladatokat
- ha hosszabb távra tervezel és a főállásod mellett a „kedvtelésből” is dolgoznál
- ha nem okoz gondot, ha kezdetben nincs bevétel
- fűt a lelkesedés és az alkotni vágyás
- inkább a magad főnöke vagy
- vonz a kockázat és a kihívások sokasága



19.

„HOGYAN TEDD – A „SELFBRANDING”

MAGAD ELADHATÓVÁ? ÖSSZETEVŐI”

„Az énmárka nem más, mint amit akkor mondanak rólunk, amikor kilépünk a szobából.”

(Jeff Bezos, az Amazon.com alapítója)

Mi az a személyes márka, és mire jó?



A sikeres énmárka segít egyéniségedet eladhatóvá tenni, kihozza és megmutatja belőled a legjobbat.

A cél az, hogy mások is tisztában legyenek azzal, miért téged érdemes választani egy adott feladat megoldására.

A kérdés tehát nem az, hogy szükséges-e építeni az „énmárkádát”, hanem hogy mennyire tudatosan teszed mindezt.

Hogyan alakítsd ki az „énmárkádát”?

0. Célmeghatározás:

Írd le, mit szeretnél elérni a következő 3-5 évben! Ha állást keresel, fogalmazd meg, milyen lenne álmaid állása!

1.

Személyiség

Sorold fel az erősségeidet, amelyek támogatják a céljaid elérését! Írj legalább 5-öt.

Hogyan látnak téged mások? Mennyire ismernek el, szeretnek-e veled dolgozni?

3.

Megkülönböztető jegyek

Fogalmazd meg, miben vagy kiemelkedő! Miben tudsz többet nyújtani, mint a többiek?

4.

Megjelenés

Ne felejtsd, az első benyomás már fél siker, offline és online egyaránt! Figyelj oda a fizikai megjelenésedre (viselkedés, öltözködés) és a virtuális profiljaidra is!

Az énmárka négy pillére

2.

Képességek

Szedd össze, milyen tudásod és tapasztalataid vannak, amelyek alkalmassá tesznek álmaid pozíciójának betöltésére! Mik az eddigi eredményeid, mire vagy büszke?

ÜTŐS ÖNÉLETRAJZ PÁLYAKEZDŐKÉNT? LEHET!

ÍRD BELE

Felül: Neved

Elérhetőségeid, esetleg LinkedIn profilod

Aktuális fényképed hivatalos öltözkében

Érdeklődési terület konkrét megfogalmazása

Szakmai tapasztalatod, munkatapasztalatod (ha van)

Önkéntes munkád

Diplomáid

Tanulmányaid – releváns tantárgyak, gyakorlatok

Versenyek, projektek, amelyekben részt vettél

Diákszervezeti tevékenységeid, diák munkáid

Tagolt elrendezés

- a fontos információk szellősen, kiemelve!
- gyorsan és könnyen befogadható legyen!

Speciális (szakmai, informatikai) ismereteid

Aktuális nyelvtudásod szintje

Mások által átolvasott, elütésektől mentes szöveg

NE ÍRD BELE

Felül: középen kiírva „Önéletrajz”

Családi állapotod

Buliban/nyaraláson készült fotód vagy szelfid

Munkakör túlzottan részletes boncolása

- nem szükséges valamennyi tevékenységed felsorolni teljesítménynek álcázva!

Általános iskolád megnevezése címmel együtt

Kedvenc óráid, kurzusaid kiemelése

Inaktív blogod, honlapod címe

Általános, semmitmondó hobbik felsorolása

Folyószövegben, kacifántosbetűtípussal megfogalmazott gondolatok

- óvakodj a cirádás betűtípusoktól, a felesleges képektől, mintáktól és színes hátterektől!

Ismert informatikai szoftverek részletes magyarázata

Éppen csak elkezdett új nyelv feltüntetése

Helyesírási hibákkal teletűzdelt pályázati anyag

ÖNÉLETRAJZ=ÖNMARKETING

Fontos, hogy azokat az eredményeket emeljük ki, amelyek a pozíció szempontjából fontosak, amiknek pedig nincs köze a munkához, azokra kevesebb hangsúlyt fektessünk, esetleg bele se írjuk az önéletrajzba.

A POZÍCIÓ MEGNEVEZÉSE

Amennyiben az önéletrajzodat nem konkrét céghez küldöd el, mindenképp tüntesd fel, milyen típusú munkát keresel. Ha egy állásajánlatra jelentkezel, jelöld meg, melyik pozícióra pályázol.

RÖVID, HATÁSOS BEMUTATKOZÁS

Egy hatásos összefoglalás legfeljebb 3-4 mondatból áll, tehát a kevesebb több elve érvényesül. Olyan jellemzőket sorolj fel, melyek megkülönböztetnek a többi jelentkezőtől.

RÖVIDKULCSSZAVAK

Válasz ki 6-12 kulcsszót és szedd jól látható pontokba őket a bemutatkozásod után. Itt is törekedj rá, hogy ne általános jellemzőket adj meg, hanem a cég, pozíció szempontjából releváns kulcsszavakat.

KORÁBBI MUNKAKÖRÖK ÁTTEKINTÉSE

Eddigi pozícióidról röviden, felsorolásszerű mondatokban adj átfogó képet, foglald bele a fontosabb információkat. A leírás az olvashatóság érdekében 3-4 sornál ne legyen több!

ELÉRT EREDMÉNYEK

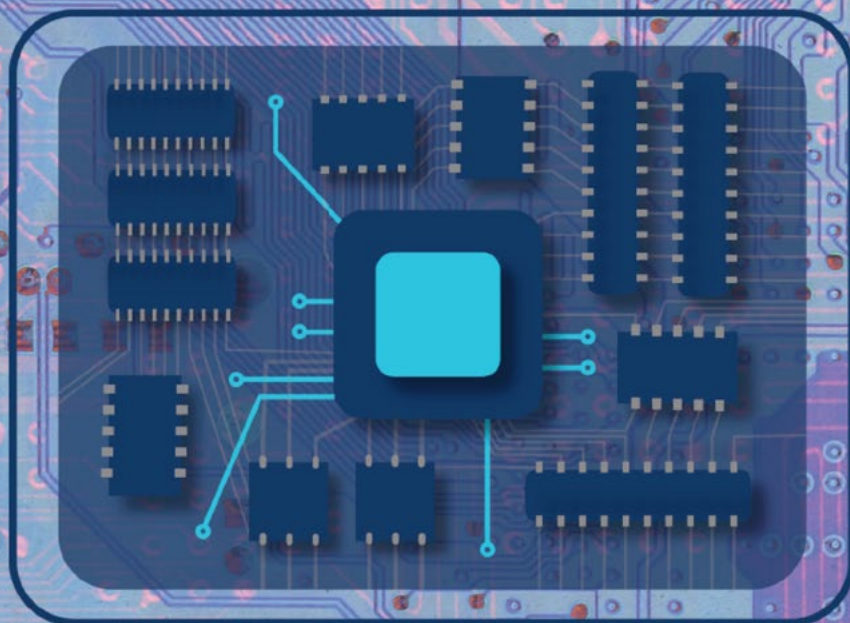
Válaszd ki azokat a pozíciókat, ahol fontosabb eredményeket értél el, majd maximum két sorban részletezd elsajátított készségeidet, munkád eredményét, hatását.

TANULMÁNYOK, REFERENCIÁK

Sorold fel diplomáidat, képzéseidet és törekedj a tényszerűségekre. Ha a tanulmányaid nagyon fontosak és meghatározóak a pozíció szempontjából, akkor ezeket inkább a bemutatkozásodban tüntesd fel.

EMELKEDJ KI AZ ÁTLAGBÓL!

ETTŐL LESZ ÜTŐS A MOTIVÁCIÓS LEVELED



Álommunka Zrt.
7622 Pécs
Szépirodák út 16.

Címezd meg a levelet! Tedd láthatóvá, hogy konkrétan e jelentkezéshez, e cég számára készítettet!

Tisztelt Kedves Virág!

Személynek címezd!

Gondoskodj a levél megfelelő szerkezetéről:

Bevezetés

Ragadd meg az olvasó figyelmét, fogalmazz bele valamit, ami biztosan emlékezetes lesz!

Kifejtés

Ne ismételd meg más szavakkal az önéletrajzodat. Bizonyítsd be, hogy alkalmas vagy a meghirdetett munkával járó feladatok ellátására. Bármit is írsz le, a saját szavaidat használd! Legyél a profi önmagad!

Befejezés

Mutasd be, miért te vagy a legjobb választás: fejtsd ki, hogy a képességeid hogyan fognak a cég javára válni!

Bízom benne, hogy lesz alkalmam egy személyes találkozás keretében is bemutatkozni.

Mindig kezdeményezz személyes beszélgetést!

Tisztelettel,

Próba Anna

Pécs, aktuális dátum (ÉÉÉÉ. hónap 00.)

Próba Anna
proba.anna@email.hu
+36 20 111 111

AZ „ÖTTALÁLATOS” MOTIVÁCIÓS LEVÉL

• még néhány tipp motivációs levél íráshoz

Ha írtál már valaha állaspályázatot vagy készülsz rá, talán benned is felmerült a kérdés:

Hogyan írok motivációs levelet? Mi a különbség a motivációs levél és a kísérőlevél között? Milyen stílusban fogalmazzam meg? Egyáltalán, miről írok benne? Ebben segítünk most!

1. Hogyan tűnj ki a tömegből?

Állaspályázatunkkal gyakran több száz pályázó közül kell kitűnnünk, amihez igazán hatásos anyag kell. Ezért felhívjuk a figyelmed, hogy az internetről letölthető sablonok ugyan hasznos „sorvezetők” lehetnek, de ez csak az alap! A **hozzáadott értéket** neked kell megteremtened, ami a saját **személyiségedből** és **jövendőbeli céljaidból** állhat. Törekedj arra, hogy ezek mind-mind felcsillanjanak a motivációs leveledben!

2. Mekkora legyen a terjedelem, milyen legyen a stílus?

A motivációs levélre is igaz a mondás: **a kevesebb néha több!** Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy az interjúztatónak nincs annyi idejük, hogy több oldalas levelet átolvassanak. Többre jutsz egy tömör, ám jól megfogalmazott, kb. 1500 karakteres levéllel.

3. Fontos-e a forma?

Elsősorban: nagyon fontos, másodsorban: ügyelj arra, hogy semmiképpen ne menj a még fontosabb tartalom rovására! Ügyelj arra, hogy a motivációs leveled formailag mindenképpen **elkülönüljön az önéletrajzodtól** (vagyis meg tudják különböztetni a kettőt egymástól).

4. Na de mi legyen a megszólítás?

A legfontosabb feladatod itt, hogy szerezd meg annak az **interjúztatónak a nevét**, akihez a pályázatod kerül. Itt mindenképpen támpontot adhat a pályázati kiírásban szereplő „kapcsolat” vagy akár a cég honlapja. Még így is előfordulhat, hogy nyomozásod sikertelen lesz – ekkor marad a jól bevált „Tisztelt Hölgyem/Uram” megszólítás.

5. Miért TÉGED válasszanak?

Erre a kérdésre a csípőből jövő válasz az kell, hogy legyen: **miért választanának más?** Azt javasoljuk, hogy a megszólítást követően – a tömörség érdekében – érdemes rögtön a tárgyra térned. Fejtsd ki, miért pályáztad meg a meghirdetett pozíciót, mik a **motivációid**, és milyen **céljaid** vannak. Érdemes itt felsorolni néhány korábbi eredményed, esetleg feltüntetni, hogy ismered a cég tevékenységét, termékeit, szolgáltatásait.

+1. JOKER – avagy mitől óvakodj?

Most, hogy már mindent tudsz a jó motivációs levélről, útravalóul álljon itt **néhány jó tanács** arra vonatkozóan is, hogy miket érdemes mindenképpen elkerülnöd!

• Kerüld a hosszú, terjengős mondatokat. Mindig jobban jársz a rövid, de lényegre törő megfogalmazással.

• Ne használj kliséket! Mindenki állíthatja magáról, hogy jó csapatjátékos vagy jól tűri a stresszt, de ha Te ezt megfelelő példákkal is alátámasztod, akkor sokkal személyesebb és hihetőbb leszel!

• Ne ismételd meg az önéletrajzodban leírtakat!

• Végezetül: mielőtt a „küldés” gombra kattintanál, mindenképpen kérj meg 2-3 embert, hogy olvassák át. Egy-egy komolyabb nyelvtani hiba vagy elírás már ok lehet az elutasításhoz.

"PÁLYAKEZDŐ 5 ÉV GYAKORLATTAL"

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉS... KIFOGÁSOK A SZAKMAI GYAKORLATTAL KAPCSOLATBAN



AZ EGYETEMEN AZ A DOLGOM, HOGY TANULJAK, HOGY VÁRHATJÁK EL, HOGY GYAKORLATOM IS LEGYEN?

Ha te cégvezető lennél, te is azt vennéd fel, akinek munkájával sikeresebb lesz a céged. A munkáltatókat az érdekli, mire vagy képes a gyakorlatban. A tanulás mellett részmunkaidőben végezhető szakmai gyakorlatok épp arra jók, hogy az elméletben tanultak a munka világában is hasznos, valódi tudássá váljanak.



MI VAN, HA AZ ÉN SZAKOMON NINCS KÖTELEZŐ SZAKMAI GYAKORLAT?

Számtalan lehetőség van tapasztalatot szerezni: jelentkezhetsz cégek által meghirdetett gyakornoki programokba, önkénteskedhetsz szervezeteknél. Ha PTE-s hallgató vagy, akkor választhatod a Karrier Iroda által szervezett alternatív szakmai gyakorlatot is, amelyért még kreditet is kapsz!



A GYAKORNOKOKAT ÚGYIS CSAK KÁVÉFŐZÉSRE HASZNÁLJÁK, NEM?

Ez a szlogen már idejét múlt. A legtöbb munkáltató, különösen a nagyobb cégek azért fogadnak szakmai gyakorlatos hallgatókat, mert elsősorban innen biztosítják az utánpótlást: ha új pályakezdőt akarnak felvenni, elsősorban azok közül fognak választani, akik munkáját megismerték és elégedettek voltak vele.



MIÉRT ÉRNÉ MEG NEKEM, HOGY INGYEN DOLGOZZAK?

Lehet, hogy pénzbeli juttatást nem biztosít a gyakorlati hely, viszont álláskeresésnél óriási előnyt jelent, ha már van tapasztalatod egy adott munkában. A tudás, amit a gyakorlat alatt idősebb kollégáktól megszerezhetsz, hasznosabb lehet, mint sok elméleti tárgy. És végül ne felejtse el, hogy ez a legjobb módja a kapcsolatépítésnek!

3 hét ~~1 év~~

HÁROM HÉT GYAKORLAT MÉG ELMEGY, DE KINEK VAN EGY ÉVE EGY GYAKORNOKI PROGRAMRA?

A betanulás ideje miatt a munkáltatónak csak kb. 3 hónap után jelent valódi segítséget a munkád, így elsősorban akkor fognak Neked érdemi feladatokat adni, ha hosszabb időt töltesz náluk. A cégek által hirdetett gyakornoki programok ráadásul általában fizetéssel járnak, illetve gyakran kapcsolják őket össze tehetség- és fiatal vezetőképző programokkal, amelyek tökéletes ugródeszka a karrieredhez.

HOGYAN KÉSZÜLJ AZ ÁLLÁSBÖRZÉRE? A SIKERES SZAKMAI GYAKORLAT/ÁLLÁSKERESŐ 10 TUTI TIPPJE



1. Ne ámítsd magad azzal, hogy „még ráérek”, hanem menj el az Állásbörzére! Persze előtte szedd össze a haverokat is!



2. Hogy igazán biztosra menj, vegyél részt egy CV tanácsadáson a Karrier Irodában, és vidd magaddal önéletrajzodat a Börzére!



3. Nézd meg a pteallasborze.hu oldalon, hogy milyen cégek, szervezetek lesznek jelen. Írd össze, hogy kikkel szeretnél találkozni, hol s mit akarsz megkérdezni!



4. Írj meg előre egy 1 perces bemutatkozást, amit el tudsz mondani, ha odalépsz egy standhoz!

5. Az Állásbörze előtt alud ki magad, reggel pedig a kapucnis pulcsi helyett kivételesen inget/elegáns ruhát vegyél fel!



6. Tudnod kell, hogy a munkáltatókat nem érdekli, hányasra vizsgáztál, mert elsősorban talpraesett embereket keresnek – ezért folyamatosan fejleszd magad tréningeken, pályázatokon, versenyeken!



7. Fogalmad sincs volt, hogy mit is kezdj magaddal? Menj el egy karrier tanácsadásra, hogy meg tudd foglalmazni a céljaid!



8.

Hagyd abba a panaszkodást, hogy „itt semmit nem lehet csinálni” és járj nyitott szemmel: olvasd rendszeresen a híreket, nézd a FB oldalakat, érdeklődj ismerősöktől, akik már sikeresen elhelyezkedtek!

9.

Az „énmárka építés” nem csak egy trendi szlogen! Foglalmazd meg pontosan, hogy mit akarsz közvetíteni magadról! Facebookozás helyett inkább a LinkedIn profilodat építgesd!

10.

Gyűjts tapasztalatokat, építsd a kapcsolataidat! Alakíts ki jó kapcsolatot a tanáraidal, olyan helyre menj szakmai gyakorlatra, ahol sokat tanulhatsz, időnként pedig önkéntes munkát is vállalj!

HOGYAN MENJEK ODA EGY KIÁLLÍTÓ STANDJÁHOZ?

1. Legyen egy néhány mondatos bemutatkozásod, amit magabiztosan el tudsz mondani!
2. Kérdések, amelyeket mindenképp tegyél fel:

HA SZAKMAI GYAKORLATOT KERESSEL



HA ÁLLÁST KERESSEL



HA CSAK TÁJÉKOZÓDSZ



LEGGYAKORIBB INTERJÚHELYZETEK

Vajon mit fognak kérdezni? Mindent érteni fogok, ha áttérnek idegen nyelvre? Mégis milyen szempontok szerint fognak értékelni?

Valószínűleg ilyen és ehhez hasonló kérdések merülnek fel benned is, amikor (majd) állásinterjúra készülsz. Most megtudhatod, hogy melyik interjútípusnál mire érdemes figyelned!

Telefonos interjú

Ha a beküldött önéletrajzod elnyerte a HR-es tetszését, úgy nagy valószínűséggel gyakran egy telefonos beszélgetés következik, amelyből a benyomások alapján eldönti, hogy behív-e egy személyes találkozóra.

Mit tegyél?

- Ha nem alkalmas a hely és az idő a beszélgetésre, nyugodtan kérj visszahívást!
- Mindenképpen jelezd, ha zaj vagy valami egyéb technikai hiba miatt nem érted a másikat.
- Tagoltan, érthetően beszélj, és ha valami nem volt teljesen érthető, inkább kérdezz vissza.

Személyes interjú

Talán a legizgalmasabb interjúsituáció a személyes beszélgetés, azonban tudnod kell, hogy a legtöbb munkaadónál általában több körös egyeztetésekre kell készülni.

Mire érdemes figyelned?

- Fordíts nagy figyelmet az öltözködésedre és a megjelenésedre!
- Előzetesen gondold végig a bemutatkozásodat: Mit tartasz fontosnak elmondani magadról? Miért szeretnél az adott vállalatnál dolgozni? Mely készségeidet, erősségeidet szeretnéd kihangsúlyozni?
- Készülj kérdésekkel, amelyeket az adott pozícióval kapcsolatban szeretnél feltenni, nehogy az izgalom hevében valami feledésbe merüljön!

Videó/Skype interjú

Ha nincs lehetőség személyes interjúra, az első benyomás kialakítására sokszor online, videó beszélgetés keretében kerül sor. Ez a megoldás mindkét fél számára kedvező, hiszen egy szempillantás alatt legyőzi a földrajzi távolságokat, kevesebb időt vesz igénybe, mégis személyesebb, mint egy telefonos interjú.

Hogy működik?

- Ugyanúgy figyelj magadra és az öltözködésre, mintha személyes interjúra készülnél!
- Fontos, hogy megfelelő „háttérrel” készülj! Vagyis ne legyen mögötted az egy hetes mosatlan edénykupacod!
- A beszélgetés előtt mindenképpen teszteld a kamerát és a mikrofont, hogy jól látható/hallható vagy-e, ezzel előre kiküszöbölheted a technikai problémákat.
- Ha esetleg másokkal laksz együtt, úgy vonulj félre egy csendesebb helyre, és kérd meg őket, hogy ne zavarjanak!
- A videó beszélgetés várható időtartama általában 30-40 perc.

AC vagy Értékelő központ

Ez a módszer mindenképpen egy több órás, vagy akár egy egész napos kiválasztási folyamatot jelent, melyen rajtad kívül még sok más jelentkező is részt vesz. Valójában nem más, mint egy „csoportos próbatétel”, ahol a vizsgálóbizottság végig figyeli és értékeli a teljesítményedet.

Hogyan veheted jól az akadályt?

- „Pihenj rá” az eseményre, hiszen több órás koncentrációra és stressztűrésre lesz szükséged!
- Mindig törekedj arra, hogy őszintén viselkedj, önmagad add, mert a szakemberek rögtön észreveszik, ha megjátsszod magad!
- Működj együtt a többiekkel, fontos, hogy az adott feladatkörnek megfelelően viselkedj!
- Végso soron pedig beleláthatsz abba, hogyan működik a munkavégzés az adott cégnél, így még duplán is nyerhetsz vele!

JÓ BEFEKTETÉS-E A „PAPÍRHALMOZÁS”?

Egyre gyakrabban hallhatod te is, hogy milyen fontos a folyamatos tanulás és az önfejlesztés annak érdekében, hogy a munkaerőpiacon mindig felkészült maradj. Sokan vannak azonban, akik az élethosszig tartó tanulás koncepcióját összekeverik a céltalan papírhalmozással.

Neked is van olyan ismerősöd, aki még harminc évesen is tanul, vagy épp keresi önmagát?

A jól képzett munkaerőre mindig szükség van a munkaerőpiacon, de a jól képzettség nem a diplomák számával egyenlő!

Tudtad, hogy a hosszú évekig tartó „csak tanulás” háttérében sokszor valamilyen szorongás, gátlás áll?

Érdemes minél előbb, már a tanulmányok alatt kipróbálni magad a munkában! A munkáltatók ma már elvárják, hogy pályakezdő fiatalembert is legyen valamilyen munkatapasztalatod. Akár **szakmai gyakorlat**, akár **önkéntes tevékenység** vagy **diákmunka** formájában szerezted, mindig versenyelőnyt biztosít azokkal szemben, akiknek semmilyen gyakorlati tapasztalatuk nincs.

Tudtad, hogy a munka mellett „céltalanul tanulók” sokszor csak egyfajta ki-elégíthetetlen teljesítményvágygal küzdenek, és diplomák, oklevelek megszerzése révén akarják bizonyítani saját maguknak, hogy elég értékesek?

A diplomád megszerzését követően érdemes arra törekedned, hogy a szakmád-nak megfelelő területen helyezkedj el. Ha esetleg rájössz, hogy rosszul választottál, természetesen mindig lehet korrigálni, vagy akár újrakezdeni! Ha új tanulmányokba fogsz, ezúttal **alaposan járd körül, mit is szeretnél pontosan csinálni, milyen tudásra van ehhez szükséged, és azt hol tudod hatékonyan elsajátítani**. Ne feledd, a munkaerő-piac ma már elsősorban a tudást értékeli, egy magasabb szintű végzettség nem feltétlenül jelent előnyt az álláskeresésnél!

Ha pedig sikerül megtalálni azt a területet, ami végzettséged és érdeklődésed szempontjából is testhezilló, úgy az adott szakterületen, cégen belül hamar rá fogsz jönni arra is, hogy mit kell vagy érdemes tanulnod a további előre jutás érdekében.

- Miből fog állni egy napom, mik lesznek a napi feladataim?
- Van-e lehetőség tréningekre és továbbfejlődésre?
- Milyen előmeneteli lehetőségek vannak a cégnél?
- Mit kell tudni a szerződés típusáról?
- Van-e próbaidő?
- A munkakör ismeretében jelenleg ennyi bért tartok reálisnak. Nyitott vagyok ajánlatukra!
- Van-e cafetéria és egyéb juttatások?
- Hány körös a kiválasztási folyamat?
- Mikorra várhatok visszajelzést?

MIT KÉRDEZZ A HR-ESTŐL AZ INTERJÚN?

MIT NE KÉRDEZZ MEG AZ ÁLLÁSINTERJÚKON?

- ✗ Mivel foglalkozik a vállalat?
- ✗ Mikor lesz az első fizetésemelés?
- ✗ Milyen gyakran lesz teljesítményértékelés?
- ✗ Mennyi szabadságot kapok próbaidő alatt?
- ✗ Milyen gyakorisággal kell túlórázni?

MINI MUNKAJOG

A munkaviszony

A hétköznapi értelemben nagyon széles körben használjuk a „dolgozik” kifejezést olyan tevékenységekre is, amely „szűk jogi értelemben” megbízásnak, vállalkozásnak, vagy egyéb tevékenységnek minősül.

A munkaviszony – főszabály szerint – munkaszerződéssel jön létre, amit írásba kell foglalni, erről a munkáltató köteles gondoskodni.

Az írásba foglalás elmulasztása miatt a munkaszerződés érvénytelenségére csak a munkavállaló hivatkozhat, a munkába lépését követő harminc napon belül.

A feleknek a munkaszerződésben meg kell állapodniuk a munkavállaló alapbérében és a munkakörében.

Mit kell tudni a munkaszerződésről?

A munkaszerződésben a felek bármely kérdésben megállapodhatnak, azonban vannak kötelező tartalmi elemek, amelyek a következők:

- a felek neve, illetve megnevezése és a munkaviszony szempont jából lényeges adatai;
- a munkavállaló munkaköre;
- a munkavégzési helye;
- a munkavállaló személyi alapbére.

Mi az, hogy próbaidő?

A munkaszerződésben, a munkaviszony létesítésekor próbaidő is kiköthető, aminek lényege és célja, hogy a munkavállaló és a munkáltató „jobban megismerhesse” egymást.

A munkaszerződésben a munkáltató általában kiköt, de közös megállapodással meg is egyezhetek egy bizonyos időtartamú próbaidőben – legfeljebb három hónap - amely alatt ugyanúgy kell dolgozni, és ugyanúgy kapsz munkabért, mint ha nem kötöttetek volna ki próbaidőt. A próbaidőt nem lehet meghosszabbítani, és a próbaidő alatt mind te, mind a munkaadód azonnali hatállyal, indoklás nélkül megszüntethetitek a munkaviszonyt.

A munkaviszony tartama

A munkaviszony kezdete a munkába lépés napja, amelyet a felek a munkaszerződésben határoznak meg.

Erre vonatkozó megállapodás hiányában a munkaszerződés megkötését követő

munkanapon kell a munkavállalót munkába állítani. A munkaviszony - eltérő megállapodás hiányában - teljes munkaidőben történő foglalkoztatásra és határozatlan időtartamra jön létre. A határozott idejű munkaviszony időtartamát naptárilag, vagy más alkalmas módon kell meghatározni azzal, hogy az az öt évet nem haladhatja meg.

A határozott idejű munkaviszony határozatlan idejűvé alakul, ha az időtartam lejártát követően legalább egy munkanapot, közvetlen vezető tudtával tovább dolgozol. A harmincnapos vagy ennél rövidebb időre létesített munkaviszony azonban csak annyi idővel hosszabbodik meg, amilyen időtartamra eredetileg létrehozták.

Mennyit dolgozunk?

A teljes munkaidő mértékének törvényi meghatározása rendkívül fontos, mert a felek egyrészt gyakran megfeledkeznek arról, hogy a munkaszerződésben meghatározzák a teljes munkaidő mértékét, és akkor az Mt.-ben előírt napi 8 óra az irányadó, másrészt számos munkabiztonságra, egészségvédelemre vonatkozó szabály az adott tevékenység tekintetében rövidebb időtartamú teljes munkaidőt is előírhat.

A felek megállapodása ennél rövidebb, illetve készenléti jellegű munkakör esetén, valamint ha a munkavállaló közeli hozzátartozója a munkáltatónak (vagy a tulajdonosnak) akkor ennél hosszabb, de legfeljebb napi 12 óra, legfeljebb heti 60 óra teljes munkaidőt állapíthat meg.

A napi 8 óránál rövidebb teljes munkaidő nem tévesztendő össze részmunkaidővel, amikor - mint neve is utal rá - nem teljes munkaidős foglalkoztatásról, hanem részmunkaidőben (pl. napi 4 órás) foglalkoztatásról van szó, amikor a minimálbért is a részmunkaidőnek a teljes munkaidőhöz viszonyított arányában kell kiszámítani.

Mennyiért dolgozunk?

A munkavállalónak munkaviszonya alapján a munkáltatótól a munkaszerződésben megállapított személyi alapbérnek megfelelő munkabér jár.

A munkavállalót megillető munkabér időbérként vagy teljesítménybérként, illetve a kettő összekapcsolásával állapítható meg. A személyi alapbért időbérben kell meghatározni.

Jó tanácsok

Mindezek alapján reméljük, hogy nem veszitek félvállról ezeket a kérdéseket, hanem jogszerű magatartással, a törvények betartásával próbáltok boldogulni, hiszen elsősorban megelőzni érdemes a vitás helyzeteket. Ha kérdésetek van, érdemes elmenni egy munkajogi tanácsadásra!



1.

Ki vagy és ki akarsz lenni?

- Mi a nagy álmod, mit akarsz elérni?
- Miben vagy jó, miben kell fejlődnöd?
- Mi lelkesít, mi motivál?

2.

Fedezd fel a lehetőségeidet!

- Milyen állások vannak a szakmai területeden?
- Mit kell megtanulnod, hogy megkaphass egy szakmai állást?
- Milyen életre számíthatsz az adott munka mellett?



A KARRIERTERVEZÉS 4 LÉPÉSE

PÉCS A JÖVŐ KAPUJA

3.

Dönts, tervezz, készülj fel!

- Mit akarsz elérni a következő 1-3 évben?
- Milyen lépéseket kell megtenned?
- Mi mellett döntesz és miről mondasz le?
- Miben fejlesztetd magad?



4.

Váltsd valóra!

- Kezdd el megvalósítani a terveid!
- Hidd el, hogy képes vagy rá!
- Merj változtatni, új célokat kitűzni!
- Tanulj a hibáidból!

