



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS

NYISS RÁNK, NYISS A JÖVŐDRE



KARRIER IRODA

EGYETEMI KARRIER  
TERVEZŐ 2022/23

# KÖSZÖNJÜK, HOGY LETÖLTÖTTED A TERVEZŐNKET!

Reméljük, hogy hasznosnak és szórakoztatónak találsz majd az általunk összeállított tervezőnket! A tervezőt úgy alakítottuk ki, hogy szabadon, igényeid szerint hasznosítsd belőle azt, amit szeretnél. Az oldalak egymástól függetlenül is, vagy több példányban felhasználhatóak. Véleményed, tapasztalatod, valamint javaslataid örömmel fogadjuk! Írj nekünk az [ptekarrieriroda@pte.hu](mailto:ptekarrieriroda@pte.hu) email címre, vagy közösségi oldalainkon privát üzenetben!

Sikeres szemesztert kíván:  
A PTE Karrier Iroda csapata

Rólunk:

A PTE KARRIER IRODÁJAKÉNT célunk, hogy segítsük a Pécsi Tudományegyetem leendő, jelenlegi és végzett hallgatóinak, munkatársainak egyéni boldogulását. HISZÜNK ABBAN, hogy önismeretük és személyes kompetenciáik fejlesztésével, valamint karrierútjuk tudatos tervezésével közelebb kerülhetnek céljaik eléréséhez. Mindezt pályaorientációs és kompetenciafejlesztő programokkal, egyéni tanácsadásokkal, támogató hálózatok működtetésével és munkaerő-piaci szolgáltatások biztosításával segítjük elő.

Szolgáltatásaink:

- Tréning
- Workshop
- Kurzusok
- Előadások
- BeléPTető – programsorozat elsősöknek
- KiléPTető – programsorozat végzősöknek
- Állás és szakmai gyakorlati lehetőségek
- Tanácsadások
  - Coaching
  - CV tanácsadás és álláskeresési tippek
  - Életpálya és karrier
  - Énmárka építés
  - Grafológia
  - Mentálhigiéné és életvezetés
  - Pályaorientációs konzultáció
  - Pszichológia

Bővebb információ: [www.karrieriroda.pte.hu](http://www.karrieriroda.pte.hu)

# ADATOK

Név

---

Kar

---

Szak

---

NEPTUN-kód

---

Email cím

---

Telefonszám

---

Születésnap

---

Lakcím

---

Egyéb érdekesség rólam:

# ÓRAREND

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

7:00-7:50					
7:50-8:00					
8:00-8:50					
8:50-9:00					
9:00-9:50					
9:50-10:00					
10:00-10:50					
10:50-11:00					
11:00-11:50					
11:50-12:00					
12:00-12:50					
12:50-13:00					
13:00-13:50					
13:50-14:00					
14:00-14:50					
14:50-15:00					
15:00-15:50					
15:50-16:00					
16:00-16:50					
16:50-17:00					
17:00-17:50					
17:50-18:00					
18:00-18:50					
18:50-19:00					
19:00-19:50					
19:50-20:00					

# FONTOS IDŐPONTOK A FÉLÉVBEN

Bejelentkezés

---

Kurzusfelvétel/leadás

---

Kurzus elismertetés a TO-n

---

Szorgalmi időszak

---

Vizsgaidőszak

---

Vizsgák meghirdetése

---

Szünet

---

---

Egyéb:

# KURZUSTERVEZŐ

Kurzus neve

Kurzus kódja

Kredit

Feladatok

Oktató(k) neve, elérhetősége

Tematika

Vizsga/ZH időpontok

0%

25%

50%

75%

100%

# CÉLKITŰZÉS

A célom az, hogy...

Ekkor kezdem el:

Ekkor fejezem be:

Miért tűztem ki?

Mi motivál?

A legfontosabb az, hogy...

Nem baj, ha ...

Lépések

# FÉLÉVTERVEZŐ

A félévem fókuszja:

A siker számomra azt jelenti, hogy ...

A legnagyobb kihívás, amivel szembenézek ebben a félévben...

Ha besokallok, innen merítek erőt:

Így fogok megküzdeni ezzel a kihívással:

Így szeretném magam érezni a félév végén:

TIPP:

Ha úgy érzed, segítségre van szükséged, keresd bizalommal tanácsadóinkat  
honlapunkon: [www.ptekarrieriroda.hu](http://www.ptekarrieriroda.hu)



# ILYEN LEGYEN EZ A FÉLÉV



Mennyi időt, energiát szeretnél szánni az életed különböző területeire? Hogyan képzeld el ezt a félévet, mi lesz a fókuszban? Nevezd el a körcikkeket (család, tanulás, barátok, hobbi, sport, stb, ami számodra fontos), majd jelöld be (1-től 5-ig), hogy melyik terület mennyire fontos most Neked, ebben a félévben!

# AZ ÉLETEM 10 ÉV MÚLVA

Helyezkedj el kényelmesen, csukd be a szemed. Képzeld el, hogy egy nagyot ugrunk az időben és 10 év múlva, 2031-ban vagyunk.

Milyen életed lesz ekkor, milyen életet szeretnél élni?

Egy olyan komplex képet képzelj el, amiben minden benne van, amiről azt szeretnéd, hogy az életed része legyen: munka, család, barátok, hobbi, sport, szórakozás...minden, ami Neked fontos. Engedd el a képzeleted:

Hol van a munkahelyed, hogy néz ki, mit csinálsz egész nap? Kik vannak ott körülötted? Hol van az otthonod? Hogy néz ki? Hová mész munka után, mit csinálsz a szabadidőben? Kicsit maradj benne... érezd, hogy boldog vagy, mert sikerült elérned, amiért eddig küzdöttél, megvalósítottad önmagad!

# POZITÍV VISSZAJELZÉSEK

Ezeket a pozitív visszajelzéseket, dicséreteket kaptam:

A page containing 25 horizontal dotted lines for writing.

JAN

FEB

MÁR

ÁPR

MÁJ

JÚN

H

K

SZ

CS

P

SZ

v

—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

JÚL

AUG

SZEP

OKT

NOV

DEC

Célok

Jegyzetek

---



---



---



---



---



---

# JEGYZETEK

A page of ruled lines for taking notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

# CÉLOK

A célom az, hogy...

---

---

---

Ekkor kezdem el:

---

Ekkor fejezem be:

---

Miért tűztem ki?

---

---

---

---

---

Mi motivál?

---

---

---

---

---

A legfontosabb az, hogy...

---

---

---

---

---

Nem baj, ha ...

---

---

---

---

---

Lépések

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PÉNZÜGYEK

Bevételek

Bevételek összesen: \_\_\_\_\_

Tippek, jegyzetek

Kiadások

Kiadások összesen: \_\_\_\_\_

Ennyit szeretnék félretenni

---

---

Ennyit tudtam félretenni

---

---

# HETI TERVEK

Jan

Feb

Már

Ápr

Máj

Jún

Júl

Aug

Szep

Okt

Nov

Dec

— Hétfő

— Kedd

— Szerda

— Csütörtök

— Péntek

— Szombat

— Vasárnap

Prioritások

Teendő lista

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Jegyzetek



# NAPI TERVEK

H K SZ CS P SZ V

## Menetrend

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

15:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

Meg kell csinálni

Jó lenne, ha meglenne

Ha még marad rá idő

Jegyzetek

# RUTIN KIÉPÍTÉS

## Mik azok a rutinok?

A rutinok olyan feladatok, amelyek rendszeres vagy időszakos munkát igényelnek. Ezek a feladatok rendszeresítése, keretbe foglalása elősegíti, hogy kézben tudd tartani az életed kontrollálható részeit különösen akkor, ha úgy érzed, kevés ilyen területe van az életednek. Rutinról beszélünk, ha az ismétlődő feladatokat egy számodra logikus és ésszerű rendszerbe foglalod. Különleges ismertetőjegyük, hogy nem fogynak el, azaz időnként elvégezzük ezeket, aztán ismét esedékes lesz. A rutinok kapaszkodókként szolgálhatnak és céljuk az, hogy hozzátegyenek az életedhez. Fontos, hogy a rutin nem szabály, ezt bármikor az életedhez szabhatod, megváltoztathatod, lecserélheted, vagy teljesen el is hagyhatod.

Az életemben már meglévő rutin(ok):

---

---

---

---

---

---

---

---

Rutinok, amelyek segíthetnének egyben tartani az életem:

---

---

---

---

---

---

---

---

Számomra a jó rutin...

---

---

---

---

---

---

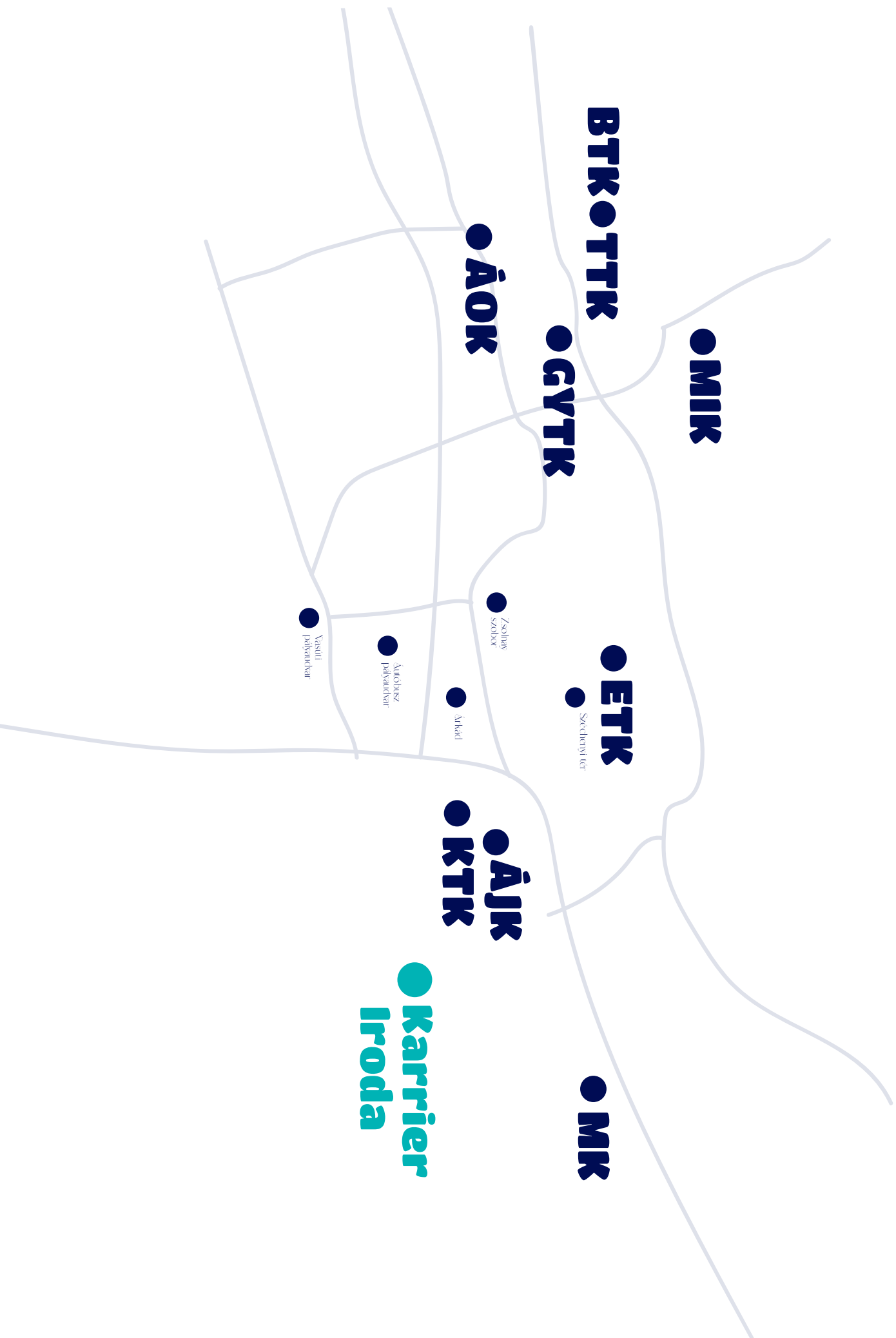
---

---

A következő oldalon egy táblázatot találsz, amelyben vezetheted a meglévő és újonnan beépített rutinjaidat. Ne feledd: légy magaddal türelmes, empátikus és rugalmas!



# PÉCS TÉRKÉPE



# UTAZÓS KÍVÁNSÁGLISTA

Ahova menni fogok











Ahol már voltam

Ahova szeretnék eljutni

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

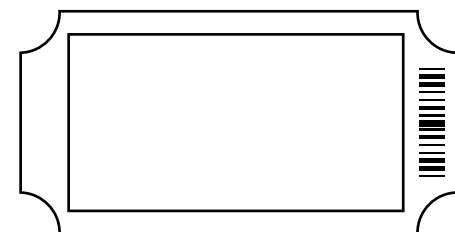
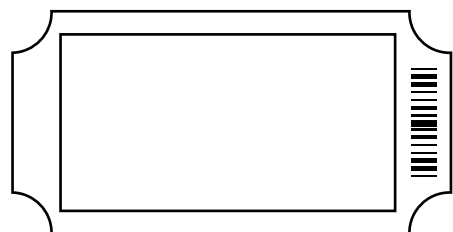
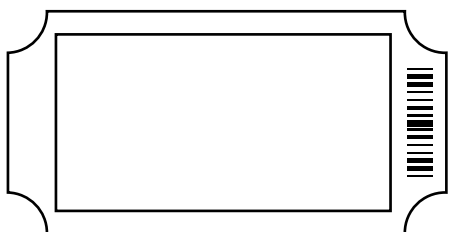
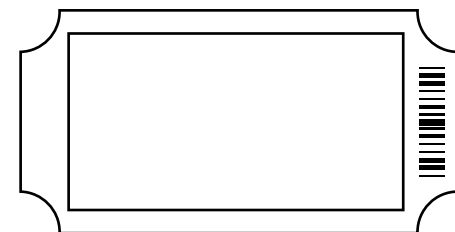
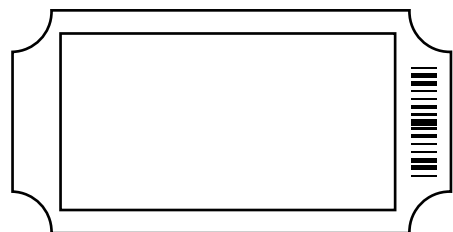
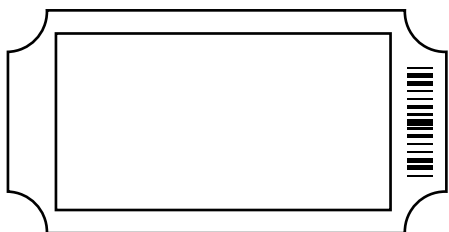
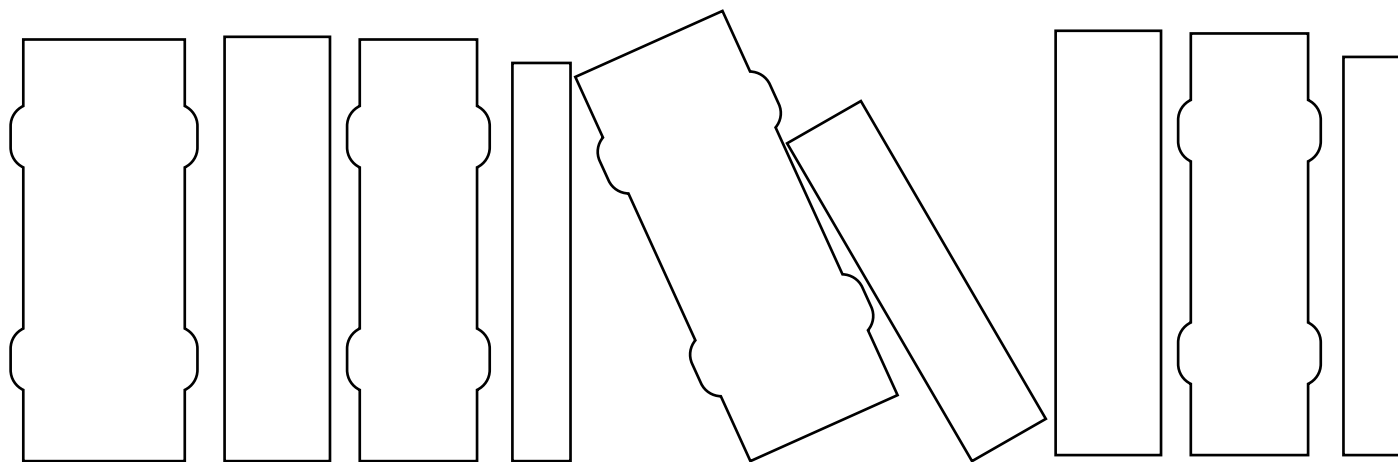
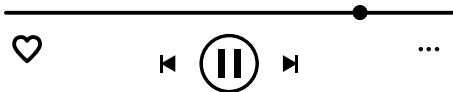
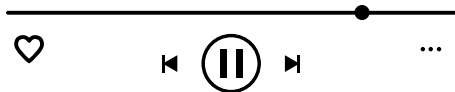
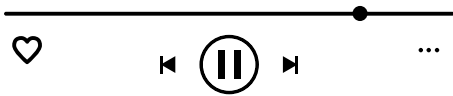
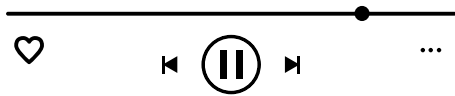
---

---

---

---

# ZENE / KÖNYV / FILM



# BAKANCSLISTA

Bakancslista erre az évre

Örültségek amikre szívesen emlékezek vissza

A legvadabb vágyaim

