

A CORVINUS HALLGATÓI TÁMOGATÁS

# KARRIER GUIDE

*sorozata*

## I. ÁLLÁSKERESÉSI KNOW-HOW 2.o.

Hogyan érdemes belevágnod az álláskeresésbe? Miket tarts szem előtt? Miket gondolj végig a munkakereséssel összefüggésben?

## II. MI KELL EGY JÓ CV-HEZ? 5.o.

Egy jó önéletrajz megalkotásához elengedhetetlen, hogy időt szánj magadra, és végiggondold a tapasztalataidat és a céljaidat. Ehhez nyújt segítséget a CV guide.

## III. ÁLLÁSINTERJÚ GUIDE 7.o.

Az interjúra való felkészülés két összetevője: információszerzés és önismeret.

## IV. ONLINE INTERJÚ GUIDE 10.o.

Mitől más egy online interjú, és hogyan tudsz rá felkészülni? Elmondjuk, mire figyelj pluszban.



Jó felkészülést és sok sikert kíván a Corvinus Hallgatói Támogatás csapata!

# I. ÁLLÁSKERESÉSI KNOW-HOW

## 1. Stratégia mindeneelőtt

Akár váltanál, akár az első komolyabb állásodat szeretnéd elnyerni, vagy gyakornoki munkát keresel, szánj időt és energiát a gondos előkészítésre, mielőtt bárhová is jelentkezel! Tudatosítsd, hogy Te mit és miért szeretnél, tisztázd magadban, hogy számodra mi fontos, milyen munkát végeznél szívesen, milyen munkakörben tudod magad elképzelni!

## 2. A keresésben is növelheted a hatékonyságodat

A jól ismert álláskeresési csatornák mellett (állásportálok, diákszervezetek, szakkollégiumok, Facebook csoportok, különböző szakterületek tematikus oldalai) rendszeresen ellenőrizd a vágyott cégek saját karrier oldalait, közösségi média felületeit is, mert a nyitott pozíciók jelentős része nem kerül meghirdetésre.

Proaktívan is elküldheted jelentkezési anyagodat a kiszemelt munkáltatóknak.

A LinkedIn-en a Jobs menüpont böngészése mellett kövesd a szakterületed legfontosabb oldalait, és a meghatározó szakemberek posztjait! A LinkedIn algoritmus magasabb szintű láthatósággal honorálja az aktivitásodat.

## 3. Mozgósítsd a kapcsolataidban rejlő erőforrásokat!

Sok pozícióhoz nem hirdetés segítségével, hanem ismeretség útján keresik meg a jelölteket. Ilyenkor a személyes ajánlás - mint egyfajta támogatott kiválasztási módszer - előszűrőként funkcionál.

Hogyan építs a személyes kapcsolatrendszeredre?  
Bátran kapcsolódj, merj nyitni, segítséget kérni!  
Oszd meg az ismerőseiddel, tanáraiddal, hogy elhelyezkednél, vagy váltanál, és mondd el, hogy milyen munkát szeretnél!

Ez akkor is jól jön, ha nem állást, hanem freelancer munkát keresel. Ha gyakornokként dolgozol valahol, a munkahelyeden is beszélj a terveidről. Egy 2018-as felmérés szerint a gyakornokok majdnem fele marad később is az adott cégnél.



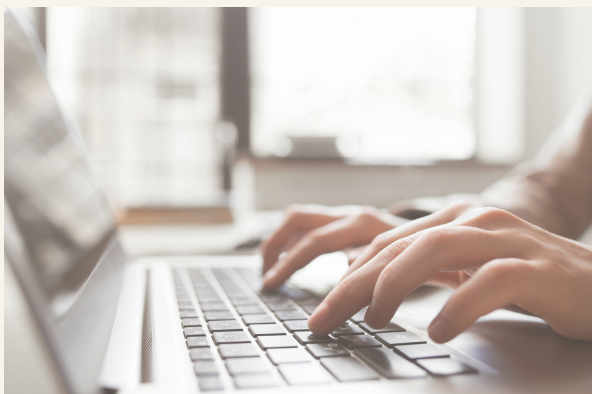
#### 4. Céltudatosság és rendszer

Álláshirdetéseket találni könnyű, de az, hogy milyen állásokra pályazol, már önmagában egy döntés, a jelentkezéseiddel Te is választasz. Mielőtt pályáznál egy állásra, értelmezd, hogy miről szól az adott kiírás, és ha valami nem tiszta, járj utána!

Képzeld el magad többféle helyen, többféle pozícióban, képzd el egy 1 évvel későbbi munkanapodat! Mit üzennek a felmerülő érzéseid, gondolataid?

Az elárasztásos módszer helyett (amikor minden olyan álláshirdetésre elküldöd a jelentkezésed, ami kicsit is érdekel) célszerűbb az önismereti és kompetencia alapú megközelítést választanod. Tudatossággal hamarabb találhatod meg a valóban Hozzád passzoló pozíciót, és a folyamat során szükségszerűen előforduló elutasítások számát is csökkentheted.

Arra is szánj időt, hogy a jelentkezéseid, folyamataid menedzseléséhez kialakítsd a saját, jól követhető rendszered!



#### 5. Vedd komolyan a bemutatkozó anyagod összeállítását!

Ha eldöntötted, hogy jelentkezel egy állásra, rakd össze az adott pozícióhoz igazított bemutatkozó anyagodat, kompetencia alapú CV-det!

Ha elég időt és energiát fordítasz rá, ez már egyfajta felkészülés is az interjúra.

A kiválasztással foglalkozó HR szakemberek, recruiter-ek sok pályázatot kapnak, rövid idő alatt kell úgy hatnia a jelentkezési anyagodnak (legyen az akár önéletrajz, 1 perces videós bemutatkozás, vagy egyéb), hogy kíváncsiak legyenek Rád élőben is.

#### 6. Mit mutatsz magadról a digitális világban?

A kiválasztással foglalkozó szakemberek a hivatalos pályázatok mellett a közösségi médiás jelenlétük alapján is szűrhetik az álláskeresőket. Üzennek rólad netes profiljaid, posztjaid, vagy blogbejegyzéseid is.

A szakmai témájú közösségi jelenlét (mint például webinárok, meetup-okon való részvétel, vagy szakmai diskurzusokba való bekapcsolódás a tematikus közösségi felületeken, csoportokban) támogathatja az álláskeresőt, és a kapcsolati rendszered épülését is.

## 7. Felkészültél? Vigyázz, kész, rajt!

Miután elküldted a jelentkezésed, bármikor megsörrenhet a telefonod.

Nyugalom, ha az első pontot kimaxoltad, nem érhet meglepetés, önazonos és hiteles leszel.

Készülj fel, sőt, akár gyakorold is, mit és hogyan mondanál, ha egy váratlan telefonos interjún 1-2 percben kellene frappánsan bemutatkoznod (felvonó teszt vagy elevator speech).

Ha meghívnak online vagy személyes interjúra, arra is tudatosan készülj, hogy a stresszes helyzetben is legyenek átgondolt, valódi és frappáns válaszaid a felmerülő kérdésekre.

### + 1. Elő a mentális szűrődeszkákkal, jöhetnek hullámok is!

Tervezz hosszútávon, bízz magadban, és őrizd a motivációd! Az elhelyezkedési/váltási folyamat komplex, sok összetevője van, ezért előfordulhat, hogy az általad elképzelnél hullámzóbban alakul. Vannak olyan faktorok (pl. aktuális gazdasági környezet), melyeket nem befolyásolhatsz. A pillanatnyi kudarcok sem biztos, hogy Rólad szólnak, hiszen egy pozícióra akár 100-an is jelentkezhetnek, de csak 10 főt hallgatnak meg, és végül egyvalakivel kötnek szerződést.

Ha egy adott ponton úgy érzed, hogy elfáradtál, netán elkeseredtél, akkor kérj támogatást, segítséget!

## *Self coaching tips*

- 1. Képzeld el egy egy évvel későbbi munkanapodat! Hogyan kezdődik ez a nap? Milyen feladataid vannak? Kik vesznek körül? Mit vársz örömmel?*
- 2. Elevator speech: Képes vagy elmondani a bemutatkozásod lényegét egyetlen percben? Próbáld ki!*





## II. MI KELL EGY JÓ CV-HEZ?

### 1. Kulcsüzenetek meghatározása, fókusz kialakítása

Koncentrálj önmagadra és az állásra. Határozd meg, mit szeretnél magadról üzeni! Gondold végig, ki vagy Te! Érdemes ezzel indítani az önéletrajz elkészítését, és ezt követően úgy rendezni a különböző információkat, mintha egy történetet mesélnél el. Logikusan és egymásra építkezve, a kulcsüzenetre fókuszálva.

### 2. Megfelelő minőségű és mennyiségű személyes adat

A kevesebb néha több!  
Legyen benne: Profi fotó, név, telefonszám, email cím, releváns social media profilok URL címei.  
Lakóhelyet, lakcímet csak akkor érdemes feltüntetni, ha ez különösen fontos az adott hirdetés szempontjából.

### 3. Személyes karriercélok megjelenítése

Az önéletrajz nem egy egyoldalú kommunikációs felület. Nyugodtan írd arról, hogy számodra mi fontos, mit keresel, mik a céljaid.  
Sokkal érthetőbb lesz az önéletrajzod, ha a jelenlegi céljaidhoz illeszkedő tulajdonságaidat, tapasztalataidat említéd meg.

### 4. Kompetenciák és készségek kiemelése

Kerüld ezek önmagában való egymásra halmozását, bemutatásukat kapcsold össze a tapasztalatok, munkatapasztalatok résszel.  
Például: Ha valamit egy adott feladat, munkakör során tanultál meg, vagy ott tudtad kamatoztatni, akkor érdemes ott feltüntetni.  
Ha nem tűnik relevánsnak egy adott munkahely, attól egy készséged, kompetenciád még az lehet. Akár el is rugaszkodhatsz a munka világtól. (Pl. Erasmus, vagy baráti kenutúra szervezése)

### 5. Tanulmányok és munkatapasztalatok releváns bemutatása

Az aktualitás szerepeljen elsőként, azaz időben visszafelé haladj, a legfrissebbel kezdve .  
A munkatapasztalatok esetén is érdemes kiemelni azt, ami kapcsolódik valamely kompetenciához.  
Nem szükséges mindent feltüntetned, amiben részt vettél; az a fontos, hogy az adott munkakör szempontjából releváns feladatok kerüljenek előtérbe.





## 6. Letisztult design

Kerüld a novellaszerű blokkokat!  
Folyó szöveg helyett próbáld a tartalmat logikusan elrendezni.

A vizualitás nagyon fontos, bátran használj ikonokat, képeket, színeket, képszerkesztő programot (Canva), de figyelj a mértékre és az összhangra. Jó, ha észben tartod, hogy az agy balról jobbra halad az észleléssel. A fontos információk viszont jelenjenek meg rövid szöveggként, mert a keresőmotorok ez alapján szűrnek.

## 7. Relevancia és önazonosság

Biztos, hogy az önéletrajzod rólad szól? Minden önéletrajz egyedi és számtalan dologtól függ, hogy mitől lesz releváns, önazonos egy konkrét helyzetben.

Vajon egy idegen mennyire kerülne képbe a szakmai terveiddel, képességeiddel, készségeiddel?

Mit venne észre 6 mp alatt?

Semmi sem szerepel feleslegesen és semmi igazán fontos nem maradt ki?

## *Self coaching tips*

- 1. Gondold végig és gyűjtsd össze a legfontosabb soft és hard skill-jeid! Hol tanultad ezeket? Hol tudtad kamatoztatni őket? Írj példákat!*
- 2. Írd le 5 mondatban a karriertörténeted! Az önéletrajzodból kirajzolódik ez a történet?*

*(Soft és hard skill definíció)*

## III. ÁLLÁSINTERJÚ GUIDE

### 1. Tudd meg, mi vár rád!

Milyen típusú interjún kell résztvenned? (egyéni, csoportos, AC)  
 Kik lesznek jelen? (Szakmai vezető, HR-es munkatársak)  
 Mennyi ideig fog tartani?  
 Bármilyen kérdés merül fel benned az interjúval kapcsolatban, nézz utána, kérdezz! Csökkenti a szorongást, ha minél több információnk van arról, hogy mi fog történni.



### 2. Kerülj képbe!

Cyűjtsd össze az elérhető információkat a munkaköréről, a cégről, a cég által képviselt értékekről!  
 Nemcsak azért, hogy ha erre terelődik a szó, legyen róla elképzelésed, hanem azért is, hogy számodra fontos kérdések is megfogalmazhatók váljanak.  
 Fontos, hogy el tudd helyezni a pozíciót a cégben, ezért nézz utána annak is, hogy az adott munkakör milyen szervezeti egységhez tartozik, annak mi a pontos tevékenysége, stratégiája.

### 3. Ki vagyok én?

A bemutatkozás az interjú alapköve, amellyel lehetőségeket adsz a másik félnek, hogy annak mentén kapcsolódjon hozzád. A bemutatkozás így a beszélgetés beindítója is lehet. Ez az első felütés, ami meghatározhatja a továbbiakat.

Gondold végig, hogy mit szeretnél elmondani magadról!  
 Mi az a legfontosabb üzenet, amit mindenképpen szeretnél átadni önmagaddal kapcsolatban?

### 4. Miért vagyok itt?

Mire épül a motivációd? Mi hozott el téged erre a beszélgetésre?  
 Az interjúkérdések általában a személyiség, motiváció, szakmai kompetenciák köré épülnek. Érdemes ezeket a témaköröket előre átgondolni, mert az interjún erre nem lesz idő.  
 Éppen ebben rejlik a titok nyitja. Hogy szánj időt és fordíts energiát arra, hogy végiggondold, keretezd, történeté formáld az önmagadról eddig megszerzett tudást, tapasztalatot, élményt.  
 Tudatosítsd, hogy te hogyan látod magad, és hogy az adott munkakör szempontjától milyen ez a kép!

## 5. But first! Let me prioritize.

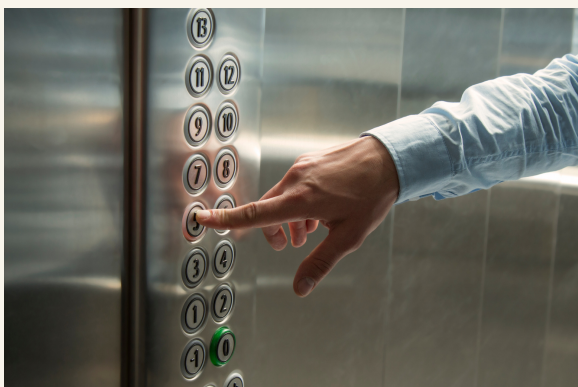
Különböző élethelyzetekben különböző igények és célok mentén gondolkodhatunk a munkahelyről, vagy akár a tevékenységről is, amit éppen végezni szeretnénk. (rugalmas munkaidő, juttatások, fejlődési lehetőség, stb.) A tudatos döntésekhez pedig minden információra szükségünk van. Gondold át, jelenleg melyek azok a tényezők, amelyek prioritással bírnak számodra, és azt is, hogy mindez hogyan tud találkozni a realitással!

Jó, ha tisztázod magadban, hogy mi az, ami az adott életszakaszban neked ott és akkor megfelelő lehet. Az a lényeg, hogy önazonos legyél a a döntéseddel és ha kompromisszumot kötsz, tudatosan tedd.

## 6. (Meg)Érkezés

Személyes interjú esetén érkezz időben, számolva az esetleges dugóval, közlekedési torlódással. Ha egy kicsit előbb érkezel, akkor lesz időd mentálisan is megérkezni. Neked lesz kényelmesebb, ha hagysz elég időt magadnak, és nem kell azon idegeskedned, hogy már jelentkezni kéne a recepción, de még jó lenne mosdóba is menni, inni egy kortyot, stb.

Ez rajtad múlik.



## 7. És Ti?

Egy kiválasztási folyamat során nemcsak téged választanak, hanem Te is választasz. Neked is van lehetőséged információkat gyűjteni arról, hogy az adott munkakörben, csapatban jól éreznéd-e magad.

Az interjú a leendő munkahelyed, munkaköröd előszobája. Utána kezdődik a legjava. Éppen ezért érdemes lehetőségként és hosszútávú befektetésként tekintened erre a helyzetre.

Kérdésekkel terelheted, vezetheted a beszélgetést. Az interjúztatók is arra kíváncsiak, hogy hogyan tudnátok együttműködni egy lehetséges közeljövőben.

## 8. Matchmaking

Jó, ha egy interjún kiderül, hogy van-e illeszkedés. Az illeszkedés kétoldalú dolog, tehát nemcsak arról van szó, hogy a munkáltató szerint Te passzolsz-e a képbe, hanem, hogy a Te elképzeléseidbe passzolnak-e a munkáltató által képviselt értékek, az elvégzendő feladat, a munkamód, a juttatások, vagy általánosságban azok a dolgok, amelyek számodra fontosak. Az interjú (legyen az online vagy offline) mind a jelölteknek, mind a munkáltatóknak energiabefektetés. A cél pedig közös: megtalálni az illeszkedést, vagy felfedni az esetleges nem passzolást. Egy interjún számodra is kiderülhet az is, hogy valahogy mégsem tudod magad elképzelni az adott helyen, és ebben az esetben ezt jó, ha tudod jelezni.

Nem mindegy, hogy a visszautasítást hogyan éled meg: „nem voltam elég jó” VAGY „nem passzoltunk egymáshoz”. Ugye, hogy egészen más?



## 9. Kompetenciák

Kompetencia alapú kérdéseknél a STAR (Situation, Task, Action, Result) modell jól keretezheti a mondandónkat.

Vagyis ahelyett, hogy azt mondanád, "proaktív vagyok", mesélj el egy releváns helyzetet, amiben ezt a képességed kamatoztattad. Mondd el, hogy mi volt a feladatod, mit tettél a megoldás érdekében, és mindez milyen eredményekkel járt.

## 10. Honnan hova?

Gondold át a nehézségeidet, azokat a dolgokat is, melyekben, úgy érzed, szeretnél fejlődni. Egyrészt valószínűleg lesz erre irányuló kérdés is, másrészt ez is hozzátartozik a teljes képhez. Ha ennek tudatában vagy, akkor hitelesen tudsz beszélni önmagadról, és felszabadulhatsz a tökéletes panelmondatok megtanulásának a nyomása alól is. Sőt! Ha továbbgondolod, ezen a ponton könnyen átvezetheted a beszélgetést arra a témakörre, hogy miben nyújt a Te számodra fejlődési lehetőséget az adott munkahely, pozíció. Hogyan tudnak Téged támogatni a saját fejlődésedben?

## 11. A piszkos anyagiak

A bértárgyalás külön fejezetet igénylő témakör, azonban ne feledkezzünk meg róla, hogy nagyon fontos alappillére az interjú helyzetnek. A bérigény mellett ebbe beletartoznak az egyéb juttatások (utazási támogatás, cafeteria), egyéb igények (pl.: munkahelyi eszközök, mobil, laptop), vagy akár a képzési, fejlesztési támogatás is.

Érdemes szót ejteni ezekről is, hiszen a teljes képhez erőteljesen hozzájárulnak.

## 12. A tökéletesség kényszere nélkül

Sokat segít, ha megengeded magadnak azt a gondolatot, hogy egész biztosan nem fogsz tudni minden kérdésre úgy válaszolni, ahogyan előre eltervezed, vagy ahogyan szeretnéd. Ezzel semmi baj nincs, és ezt az interjúztatók is tudják. Az önéletrajzban szereplő információkat azonban tartsd észben. Ne felejtsd el, hogy az alapján hívtak be interjúra, ezért jó, ha az abban megjelenő dolgokra az interjú során is tudsz reflektálni, rájuk tudsz erősíteni.

### *Self coaching tips*

1. *Határozz meg 3 olyan dolgot, ami a te illeszkedésedhez elengedhetetlen! Ez lehet a számodra legfontosabb 3 alapelv.*
2. *Fogalmazz meg 3 helyzetet a STAR modell segítségével, melyben a 3 legfontosabb készségedet, képességedet tudtad kamatoztatni!*

## IV. ONLINE INTERJÚ GUIDE

### 1. Vedd komolyan és készülj fel!

Az online interjú ugyanolyan fontos, mintha személyesen történne. Gondold végig a céljaidat, és tudd, hogy mit szeretnél magadról elmondani! Ha növeli a magabiztosságod, a bemutatkozásod be is gyakorolhatod. Tájékozódj a munkáltatóról elérhető információkról is, hogy valódi beszélgetést tudj folytatni.

### 2. Használd megfelelő eszközt!

Ha megoldható, akkor javasolt asztali számítógépről vagy laptopról bejelentkezned. A mobilos bejelentkezés kevésbé szerencsés, mert előfordulhat, hogy bizonyos funkciók nem elérhetőek, esetleg nem működik a képernyőmegosztás, vagy nem látod a táblázatot a próbafeladathoz. Nagyon zavaró az is, ha a másik fél nem látja a teljes arcodat a saját képernyőjén, és fel kell arra is készülnöd, hogy a másik oldalon sem mindenki ismeri a „fit to frame” beállítást. Jó, ha a kamera is megfelelő magasságban van, ezért, ha szükséges, tegyél egy pár vastag könyvet a laptop vagy a monitor alá.

### 3. A képernyő rólad üzen!

Sok mindent elárul rólad, hogy milyen környezetből jelentkezel be az online térbe, hogy mit mutat a kamera a privát teredből. A másik fél milyen képet alakít ki rólad mindezek hatására?

Könnyen előfordulhat, hogy a másik többet lát belőled, mint amit Te a saját indexképed alapján gondolnál. Tudatosan válassz háttérrel, tedd megfelelő távolságra a kamerát, hogy annyi látszódjon belőled, mintha személyesen beszélgetnél egy asztalnál ülve. Biztosíts kellemes fényviszonyokat, pl.: ne legyen a hátad mögött ablak vagy fényforrás, hogy ne legyen az arcod sötét!

### 4. Légy résen, iktasd ki a technika ördögét!

Ellenőrizd időben a technikai feltételeket, csatlakozz megbízható wifi hálózatra, és ha laptopot használsz, töltsd fel az aksiját, vagy legyen bedugva a konnektorba! Próbáld ki korábban, hogy milyen feltételekkel működik a gépeden az az alkalmazás, amelyen beszélgetni fogtok (próbahívás funkció). Legyen kéznél a link és a belépéshez szükséges kódok. Tarts mikrofonszűrőt is, és lehetőség szerint használj fülhallgatót!

### 5. Ne zavarjanak!

Akár otthonról, akár az albérletedből, vagy a kollégiumból jelentkezel be, gondoskodj róla, hogy legyen körülötted csend és nyugalom! Megkérheted a szüleidet, lakótársaidat, hogy ne zavarjanak, ne nyissanak rád interjú közben. Ha lenémítod a telefonod, és kiiktatod a géped felugró üzeneteit, hangjelzéseit, akkor azok sem zavarják meg a beszélgetést.

## 6. Hangolódj rá a helyzetre lélekben is!

A testhelyzet is számít, előnyösebb, ha széken, (író)asztal mellett ülsz. Öltözz fel úgy, mintha személyes interjúra készülnél!

Hagyj időt magadnak a hangolódásra, hiszen egy online interjú esetében nincs odaút, nincs lift, nincs recepció, nincs séta a tárgyalóig, tehát nincs zsilipelés, és nincsenek meg a zsilipelés közben begyűjthető információk (pl.: open office vagy különálló kisebb irodák, kiskosztüm vagy casual viselet), érzetek, viszonyulások sem.

Az online térben nehezebben átélhetőek a dolgok, nehezebben tudatosul, hogy „milyen ez nekem?“, ezért jó, ha erre külön figyelmet szánsz. Segít, ha a neten infokat keresel a munkáltatói márkával kapcsolatban, a nyitott kérdéseidet pedig ne habozz feltenni.

## 7. Kommunikálj figyelmesen!

Az online térben sokszor „csinálnunk kell” olyasmit, ami a személyes találkozások során spontán megtörténik.

Kevésbé működik a metakommunikáció és a nonverbális csatornák, ezért minden résztvevő oldaláról plusz erőfeszítésre van szükség, hogy minden fontos dolog ki legyen mondva.

Te is fogalmazz pontosan, részletesebben, és ha úgy érzed, nyugodtan erősíts rá verbálisan a gesztusaidra, testbeszédre, fejezd ki szavakkal, amit személyesen elég lenne (átélned, és ezzel egyidőben) „mutatnod”. Ha valami a Te számodra nem érthető, nyugodtan feltehetsz tisztázó kérdéseket.

Egy olyan, a személyes találkozás során természetes dolog, mint a szemkontaktus, az online térben alig tud megvalósulni. Ha a kamerába nézel, amikor nálad van a szó, akkor a másik fél azt érezheti, hogy őrá figyelsz, ám így valójában nem látod őt a képernyőn, és fontos visszajelzésekről maradhatsz le. Próbáld meg törekedni egyfajta egyensúlyra ebben is.

Figyelj oda, hogy ha beszélsz, ne legyél lenémítva.



## 8. Csak lazán!

Az online interjú előtt pár perccel ülj le, csukd be a szemed, vegyél egy mély levegőt, majd hosszan és lassan fújd ki, mintha kifújnad vele az összes feszültséget, amit az előző 7 pont során begyűjtöttél!

Emlékeztess magad arra, hogy a monitor másik oldalán is emberek ülnek, akik ráadásul rád kíváncsiak. Ha felkészültél és önmagad adod, akkor az már fél siker!

(A biztonságérzeted kedvéért a CV-d kinyomtathatod, és ha szükséges, menet közben rápillanthatasz.)  
Hajrá!

## *Self coaching tips*

- 1. Ha elképzeled az online interjút mi az, amit nehézségként látsz? Mit tudsz tenni annak érdekében, hogy megsegítsd magad ebben?*
- 2. Te milyen tanácsokat adnál annak, aki online interjú előtt áll?*



Kövesd a Corvinus Hallgatói Támogatás facebook oldalát és weboldalát alumniként is!  
Ha visszatérsz a Corvinusra mester- vagy doktori képzésre, szakirányú továbbképzésre, egyéni tanácsadással és csoportos készségfejlesztő tréningekkel is várunk!