



Tudatos Pályaorientáció és Karrierépítés

Eszköztár a sikeres karrierúthoz

2024-3-HU01-KA210-YOU-000290582



Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Miért fontos ez neked?

Változó munkaerőpiac

A mai fiatalok átlagosan **5-7 karrierváltást** és **10-15 munkahelyváltást** élnek át életük során. A tudatos tervezés segít alkalmazkodni a gyors változásokhoz.

Céltudatos döntések

A karriertervezés segít elkerülni a véletlenszerű döntéseket, és lehetővé teszi, hogy az **értékeidnek és céljaidnak** megfelelő pályát válassz.

Versenyképesség növelése

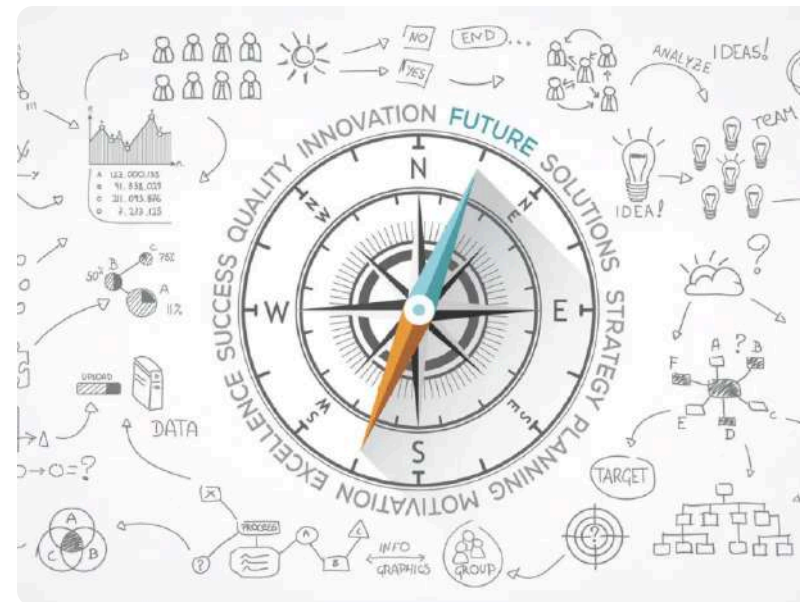
A tudatos készségfejlesztés és karrierépítés **versenyelőnyt** biztosít a munkaerőpiacon, és növeli az elhelyezkedési esélyeket.

 Életminőség javítása

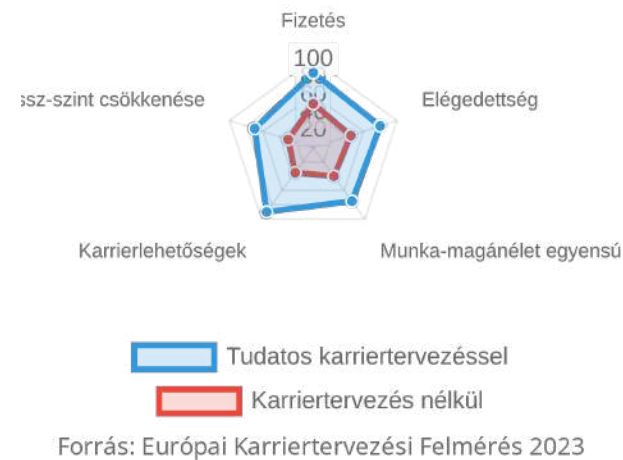
A megfelelő karrierút megtalálása növeli a **munkahelyi elégedettséget**, csökkenti a stresszt, és jobb munka-magánélet egyensúlyt biztosít.

Tudtad?

- ✓ A munkavállalók 73%-a nem a végzettségének megfelelő területen dolgozik
- ✓ A fiatalok 40%-a érzi úgy, hogy nem megfelelő pályát választott
- ✓ A karriertervezéssel rendelkezők 65%-kal magasabb fizetést érnek el



A tudatos karriertervezés előnyei



Forrás: Európai Karriertervezési Felmérés 2023

Az Önismeret Iránytűje

Érdeklődési területek

Azok a tevékenységek és témák, amelyekben örömet leled és motiválnak.

A **Holland-kód** teszt segít azonosítani a hat fő érdeklődési területet: Realista, Kutató, Művészi, Szociális, Vállalkozó és Hagyományörző.

Képességek és készségek

Azok a dolgok, amikben jó vagy, és amelyeket könnyen vagy hatékonyan tudsz elvégezni.

A **KSA-mátrix** (Knowledge, Skills, Attitudes) segít rendszerezni a tudásodat, készségeidet és hozzáállásodat.

Értékek és motivációk

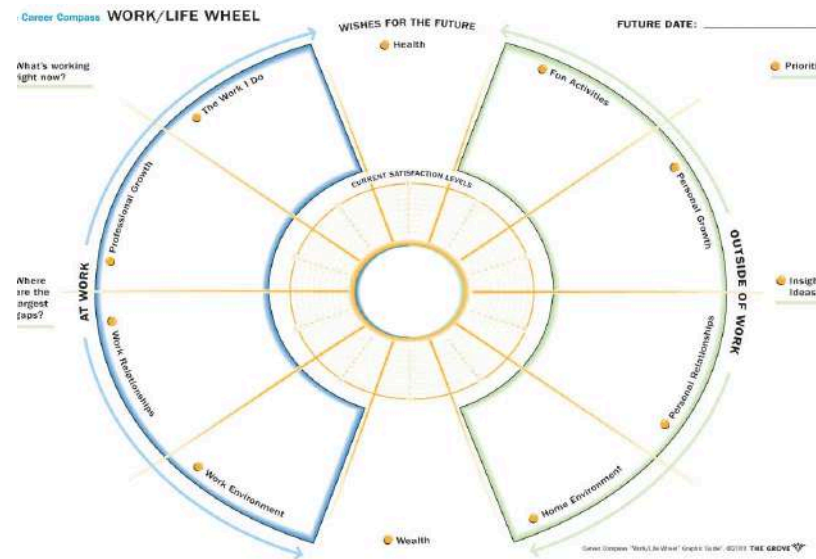
Azok az elvek és célok, amelyek fontosak számodra a munkában és az életben.

Az **értékrangsor** készítése segít tisztázni, mi motivál igazán, és milyen munkahelyi környezetben éreznéd jól magad.

Személyiségjegyek

Jellemző viselkedésmintáid és preferenciáid, amelyek befolyásolják a munkahelyi teljesítményed.

A **személyiségtesztek** (pl. MBTI, Big Five) segítenek megérteni, milyen munkakörnyezetben és szerepekben teljesítesz a legjobban.



Holland-kód típusok

R Realista (gyakorlatias)	I Investigative (kutató)
A Artistic (művészi)	S Social (szociális)
E Enterprising (vállalkozó)	C Conventional (hagyományörző)

Gyakorlati tippek az önismerethez

- ✓ Vezess **karriernaplót** a sikereidről és kihívásaidról
- ✓ Kérj **visszajelzést** mentoroktól, kollégáktól
- ✓ Próbálj ki **új tevékenységeket** a komfortzónádon kívül
- ✓ Végezz el **online teszteket**:
palyaorientacio.munka.hu

Erősségeid Térképe

Knowledge (Tudás)

Formális és informális tanulás során megszerzett ismeretek és szakmai tudás.

Nyelvtudás	Informatikai ismeretek
Szakmai végzettség	Tanfolyami bizonyítványok

Skills (Készségek)

Gyakorlati képességek, amelyeket a munkában konkrétan alkalmazni tudsz.

Projektmenedzsment	Prezentációkészítés
Adatelemzés	Tárgyalástechnika

Attitude (Hozzáállás)

Személyiségjegyek, munkastílus és értékek a munkahelyi viselkedésedben.

Csapatjátékos	Megbízható
Kreatív gondolkodó	Proaktív

Gyakorlati feladat: KSA-mátrix

- 1. Minden kategóriában írd fel 8-10 elemet
- 2. Jelöld meg **zöld színnel** az erősségeidet
- 3. Válaszd ki a 3 legfontosabb erősségedet kategóriánként



Értékeid Iránytűje



Anyagi és biztonsági értékek

A pénzügyi stabilitás és biztonság fontossága a munkában.

Magas fizetés Állásbiztosság Juttatások Nyugdíjbiztosítás



Kreatív és intellektuális értékek

Az alkotás, tanulás és szellemi kihívások szerepe.

Kreativitás Innováció Tanulási lehetőségek Problémamegoldás



Társas és közösségi értékek

A kapcsolatok, csapatmunka és társadalmi hatás jelentősége.

Csapatmunka Segítségnyújtás Társadalmi hatás Mentorálás



Életstílus és rugalmassági értékek

A munka-magánélet egyensúly és rugalmasság fontossága.

Rugalmas munkaidő Home office Szabadság Work-life balance

★ Gyakorlati feladat: Értékrangsor

Válaszd ki a **5 legfontosabb értéket** és állítsd sorrendbe fontosság szerint!



Top 5 munkahelyi érték

- 1 Work-life balance
- 2 Tanulási lehetőségek
- 3 Csapatmunka
- 4 Kreativitás
- 5 Állásbiztosság

Példa rangsor - készítsd el a sajátodat!

A Jövő Munkakörei

Automatizáció és mesterséges intelligencia

Az AI és robotika átalakítja a munkaerőpiacot, új szakmákat teremtve.

- AI etikai szakértő
- Gépi tanulás mérnök
- Robotika specialista
- Ember-gép együttműködési tanácsadó

Fenntarthatóság és zöld gazdaság

A klímaváltozás elleni küzdelem új karrierlehetőségeket teremt.

- Megújuló energia mérnök
- Fenntarthatósági tanácsadó
- Körforgásos gazdaság szakértő
- Karbonlábnyom elemző

Egészségügy és biotechnológia

Az öregedő társadalom és új technológiák forradalmasítják az egészségügyet.

- Telemedicina szakértő
- Genetikai tanácsadó
- Egészségügyi adatelemző
- Bioprinting mérnök

Digitális transzformáció

A digitalizáció minden iparágat átalakít, új készségeket igényelve.

- Digitális transzformációs vezető
- Kiberbiztonság szakértő
- UX/UI tervező
- Adattudós

Jövőbiztos karrierépítés

Fejlessz **transzferálható készségeket** (kritikus gondolkodás, kreativitás, érzelmi intelligencia), amelyek értékesek maradnak az automatizáció korában is!



Forrás: World Economic Forum, Future of Jobs Report 2023

Információszerzés Mesterfokon

Hivatalos pályaaorientációs portálok

Megbízható, állami vagy szakmai szervezetek által működtetett oldalak.

- ✓ palyaorientacio.munka.hu
- ✓ felvi.hu
- ✓ europass.hu
- ✓ nive.hu

Céges karrieroldalak és állásportálok

Aktuális álláslehetőségek és céges kultúra megismerése.

- ✓ LinkedIn
- ✓ Profession.hu
- ✓ Glassdoor.com
- ✓ Indeed.com

Oktatási és képzési információk

Tanulási lehetőségek és képzési programok.

- ✓ Egyetemi karrierközpontok
- ✓ Coursera, Udemy, edX
- ✓ Képzési adatbázisok
- ✓ Szakmai szervezetek

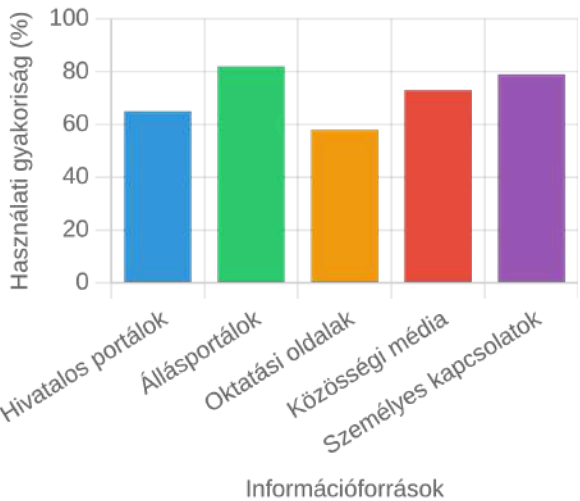
Közösségi információforrások

Tapasztalatok és vélemények megosztása.

- ✓ Szakmai Facebook csoportok
- ✓ Reddit karrierfórumok
- ✓ Alumni hálózatok
- ✓ Meetup csoportok



Karrierinformációk forrásai



Forrás: Eurostat Karrierinformációs Felmérés 2023

Információértékelési tippek

- ✓ Ellenőrizd a forrás **megbízhatóságát** és **aktualitását**
- ✓ Keres **több független forrást** ugyanarról a témáról
- ✓ Különböztess meg a **tényeket** és **véleményeket**
- ✓ Kérdezz **szakembereket** a területről

Az Ismeretlen Felfedezése - Információs Interjú

? Mi az információs interjú?

Olyan beszélgetés, amelynek célja nem állásszerzés, hanem információgyűjtés egy szakmáról, iparágról vagy vállalatról. Segít reális képet kapni a mindennapi munkáról és karrierlehetőségekről.

☰ Előkészítés

A sikeres információs interjú alapos előkészítést igényel.

- ✓ Azonosítsd a **megfelelő személyeket** (LinkedIn, alumni hálózat, ismerősök)
- ✓ Készíts **rövid bemutatkozást** és magyarázd el a célod
- ✓ Állíts össze **10-15 kérdést** előre
- ✓ Kutass a **személy és a cég háttere** után

🗣️ Lebonyolítás

Az interjú során légy felkészült és professzionális.

- ✓ Érkezz **pontosan** és öltözz megfelelően
- ✓ Tartsd be az **időkeretet** (általában 20-30 perc)
- ✓ Készíts **jegyzeteket**, de tartsd fenn a szemkontaktust
- ✓ Kérdezz rá a **karrierútjára** és a mindennapi munkájára

🤝 Utánkövetés

Az interjú után építsd tovább a kapcsolatot.

- ✓ Küldj **köszönőlevelet** 24 órán belül
- ✓ Kapcsolódj a személyhez **LinkedIn-en**
- ✓ Tájékoztasd a **fejleményekről** később
- ✓ Kérj **további kontaktokat** a hálózatépítéshez

How to Create A Career Development Plan



@berkleyrecruit

📄 Hasznos kérdések az információs interjúhoz

- 1 Hogyan indult a karrierje ezen a területen?
- 2 Milyen készségek a legfontosabbak a sikerhez?
- 3 Hogyan néz ki egy tipikus munkanap?
- 4 Milyen kihívásokkal szembesül a munkája során?
- 5 Mit szeret legjobban a munkájában?
- 6 Milyen képzéseket vagy tapasztalatokat ajánlana?
- 7 Milyen trendek alakítják most az iparágat?
- 8 Mit csinálna másképp, ha újrakezdhetné?

A Tanulás Új Dimenziói



Formális tanulás

Szervezett, strukturált oktatási rendszerben történő tanulás, hivatalos végzettséggel.

Egyetemi diploma OKJ képzés Akkreditált tanfolyam Szakmai vizsga



Non-formális tanulás

Szervezett, de nem feltétlenül végzettséget adó tanulási formák.

Workshopok Tréningek Online kurzusok Mentorálás



Informális tanulás

Mindennapi tapasztalatokból, gyakorlatból származó tanulás.

Munkatapasztalat Önkéntesség Szakmai közösségek Önálló projektek



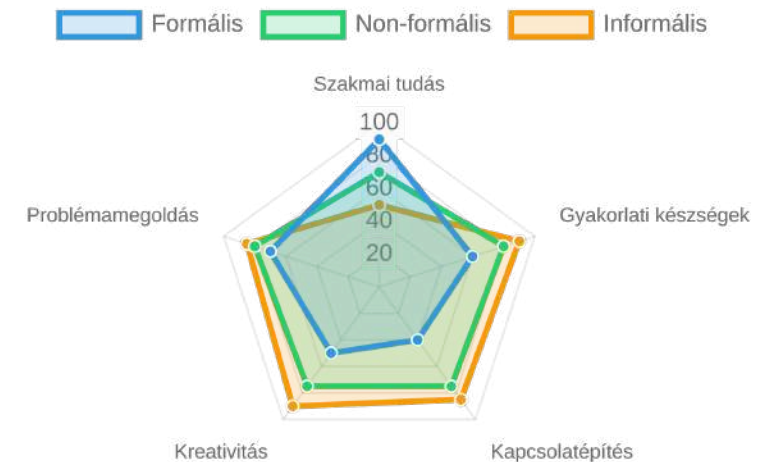
Élethosszig tartó tanulás

A különböző tanulási formák kombinálása a folyamatos fejlődés érdekében.

A sikeres karrierépítés kulcsa a **tanulási formák tudatos kombinálása** és a **folyamatos önfejlesztés**.



Tanulási formák hatékonysága



Forrás: Európai Képzési Alapítvány, 2023

Tanulási stratégia tippek

- ✓ Készíts **személyes tanulási tervet** 3-6-12 hónapos célokkal
- ✓ Kombináld a **formális képzéseket** gyakorlati projektekkel
- ✓ Csatlakozz **szakmai közösségekhez** az informális tanuláshoz
- ✓ Vezess **tanulási naplót** a fejlődésed nyomon követéséhez

A Te Személyes Tanulási Terved

SMART célok kitűzése

A hatékony tanulási terv alapja a jól megfogalmazott célok rendszere.

- S

Specific (Konkrét)

Pontosan mit szeretnél elérni?
- M

Measurable (Mérhető)

Hogyan méred a haladást?
- A

Achievable (Elérhető)

Reális a célkitűzés?
- R

Relevant (Releváns)

Illeszkedik a karriercélokhhoz?
- T

Time-bound (Időhöz kötött)

Mikorra szeretnéd elérni?

Rövid- és hosszútávú célok

Építs fel egy többszintű tanulási tervet különböző időtávokra:

- Rövidtávú célok (1-3 hónap): Konkrét készségek, tanfolyamok
- Középtávú célok (6-12 hónap): Kompetenciaterületek fejlesztése
- Hosszútávú célok (1-5 év): Karrierszintű képesítések, diplomák

A tanulási terv készítésének lépései

1. Készíts **önértékelést** a jelenlegi készségeidről
2. Határozd meg a **fejlesztendő területeket**
3. Tűzz ki **SMART célokat** minden területre
4. Keress megfelelő **tanulási forrásokat**
5. Készíts **időbeosztást** és kövesd nyomon a haladást
6. Rendszeresen **értékel** és **módosítsd** a tervet

Gyakorlati tipp

Használj digitális eszközöket a tanulási terv nyomon követésére! A **Trello**, **Notion** vagy **Google Keep** segítségével könnyen követheted a haladásodat.



Személyes tanulási terv sablon

⚡ Rövidtávú célok (3 hónap)

- ☐ LinkedIn Learning Excel kurzus elvégzése
- ☐ Prezentációs készségek fejlesztése

📅 Középtávú célok (6-12 hónap)

- ☐ Projektmenedzsment alapok elsajátítása
- ☐ Középfokú angol nyelvvizsga megszerzése

⚠️ Hosszútávú célok (1-5 év)

- ☐ Mesterképzés elvégzése
- ☐ Szakmai minősítés megszerzése

Az Első Lépések - A Pályakezdő Dilemmái

Gyakornokság

Strukturált szakmai tapasztalatszerzés egy szervezetnél, általában 3-12 hónapig.

+ Előnyök

- Releváns szakmai tapasztalat
- Mentorálás, betanítás
- Potenciális állásajánlat

- Hátrányok

- Alacsony vagy nincs fizetés
- Versenyképes pozíciók
- Időigényes jelentkezés

Önkéntesség

Fizetés nélküli munka, általában nonprofit szervezeteknél vagy közösségi projekteknél.

+ Előnyök

- Rugalmas időbeosztás
- Társadalmi hatás
- Széles kapcsolati háló

- Hátrányok

- Nincs fizetés
- Kevésbé strukturált
- Változó szakmai relevancia

Diákmunka

Fizetett, általában részmunkaidős állás, amely tanulmányok mellett végezhető.

+ Előnyök

- Biztos jövedelem
- Rugalmas beosztás
- Alapvető munkatapasztalat

- Hátrányok

- Gyakran nem szakmai
- Korlátozott fejlődés
- Alacsonyabb presztízs

Junior pozíció

Teljes munkaidős, kezdő szintű állás, amely gyakran minimális tapasztalatot igényel.

+ Előnyök

- Versenyképes fizetés
- Karrierút kezdete
- Teljes értékű csapattag

- Hátrányok

- Magas elvárások
- Gyakran előzetes tapasztalat kell
- Kevesebb tanulási türelem



5 tipp a pályakezdő évek maximalizálására

- 1 **Kombináld** különböző tapasztalatszerzési formákat!
- 2 Építs **portfóliót** a projekteidből.
- 3 Kérj **ajánlóleveleket** minden lehetőség után.
- 4 Vállalj **felelősséget** és kezdeményezz új projekteket.
- 5 Építs **kapcsolati hálót** minden munkahelyen.

Tapasztalatszerzési formák összehasonlítása



Forrás: Európai Karriertanácsadási Hálózat, 2023

A Hálózatépítés Művészete

Online networking

A digitális térben történő kapcsolatépítés alapvető a modern karrierépítésben.

- ✓ Építs **professzionális online jelenlétet** (LinkedIn)
- ✓ Csatlakozz **szakmai csoportokhoz** és vegyél részt aktívan

Offline networking

A személyes találkozások továbbra is a leghatékonyabb kapcsolatépítési formák.

- ✓ Látogass **szakmai rendezvényeket**, konferenciákat
- ✓ Készíts **elevator pitch**-et (30 másodperces bemutatkozás)

LinkedIn profil optimalizálás

A LinkedIn a legfontosabb szakmai közösségi platform, ahol megmutathatod magad.

- ✓ Használj **professzionális profilképet** és háttérképet
- ✓ Írj **kulcsszavakban gazdag** headline-t és összefoglalót

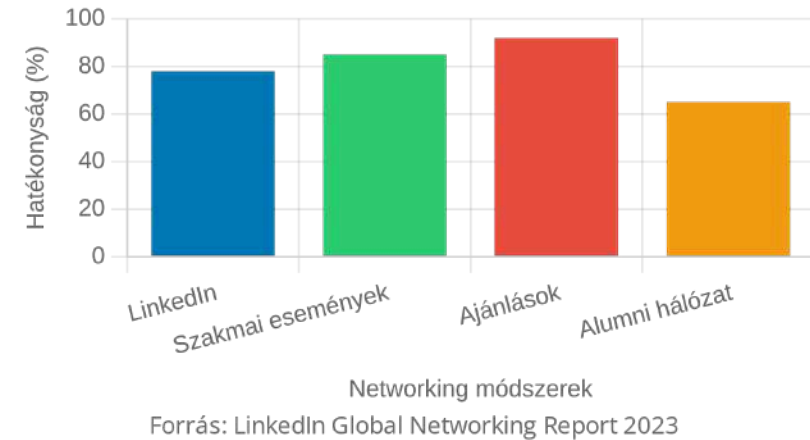
Networking események típusai

Különböző eseménytípusok különböző lehetőségeket kínálnak a kapcsolatépítésre.

- ✓ **Konferenciák**: Szakmai tudás és kapcsolatok bővítése
- ✓ **Meetup-ok**: Informális találkozók hasonló érdeklődésűekkel



Networking módszerek hatékonysága



Networking stratégia 3 lépésben

- 1 Határozd meg a **célcsoportodat** és a networking céljaidat
- 2 Készíts **személyes márka** stratégiát (online és offline)
- 3 Válassz **3-5 platformot/eseményt**, ahol aktívan jelen leszel

A Személyes Márka Építése

Mi a személyes márka?

A személyes márka az a kép és benyomás, amit mások alkotnak rólad. Ez a **szakmai identitásod**, amely megkülönböztet másoktól és meghatározza, hogyan érzékelnek a munkaerőpiacon.

Online jelenlét és digitális lábnyom

A digitális világban a személyes márkád jelentős része az online térben alakul ki.

- in LinkedIn
- GitHub
- Személyes weboldal
- Twitter

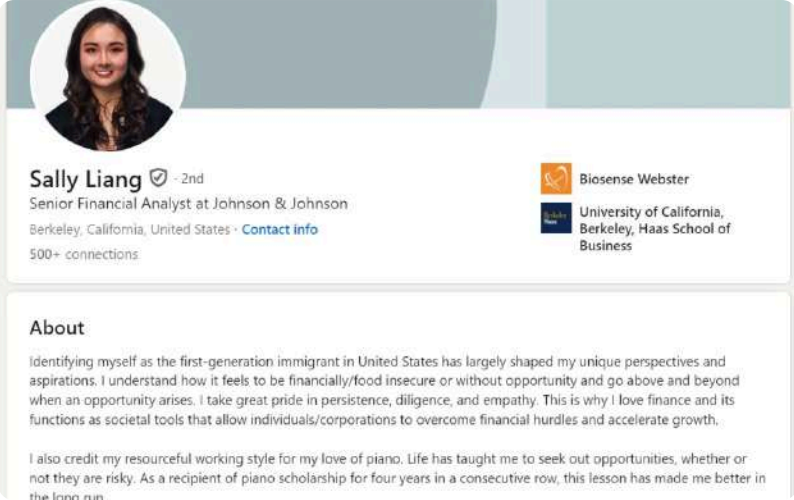
Értékek és egyediség kommunikálása

A sikeres személyes márka hiteles és egyedi. Azonosítsd és kommunikáld:

- Szakmai értékeidet - Miben hiszel a munkád során?
- Egyedi erősségeidet - Mi az, amiben kiemelkedsz?
- Történetedet - Mi az utad, ami ide vezetett?

Digitális lábnyom ellenőrzése

- Rendszeresen **keresd magad** a Google-ban
- Állíts be **Google Alerts** értesítéseket a nevedre
- Ellenőrizd a **közösségi média profilok adatvédelmi beállításait**



A személyes márka hatása



Forrás: LinkedIn Global Talent Trends 2023

A személyes márka építésének lépései

- 1

Önismeret: Azonosítsd értékeidet
- 2

Célközönség meghatározása
- 3

Egyedi értékajánlat
- 4

Professzionális online profilok
- 5

Értékes szakmai tartalmak
- 6

Következetes megjelenés

A Mentor Szerepe

Ki lehet mentor?

A mentor egy tapasztalt szakember, aki tudását, tapasztalatait és kapcsolatrendszerét megosztja a mentorálttal, támogatva annak szakmai fejlődését és karrierútját.

Lehet **formális** (céges mentorprogram) vagy **informális** (spontán kialakult) kapcsolat.

Hogyan találj mentort?

A megfelelő mentor megtalálása tudatos keresést igényel:

- Azonosítsd a **fejlesztendő területeket**
- Keress olyan szakembert, aki **sikeres azon a területen**
- Építs kapcsolatot **szakmai rendezvényeken**, LinkedIn-en
- Érdeklődj **formális mentorprogramok** iránt
- Kezdeményezz **információs interjúkat** potenciális mentorokkal

A sikeres mentor-mentorált kapcsolat

A hatékony mentorálás kölcsönös elköteleződésen alapul:

- ✓ Kölcsönös bizalom
- ✓ Rendszeres találkozók
- ✓ Konkrét célok
- ✓ Őszinte visszajelzés
- ✓ Aktív hallgatás
- ✓ Kölcsönös tisztelet

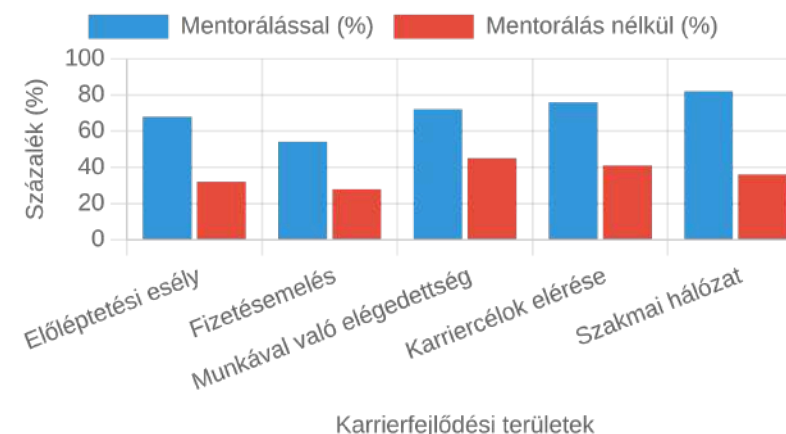
Mit kaphatsz egy mentortól?

A mentorálás számos előnnyel jár a karrierfejlesztésben:

- **Szakmai tudás** és iparági ismeretek
- **Kapcsolati háló** bővítése
- **Karrierlehetőségek** feltárása
- **Konstruktív visszajelzés** a fejlődéshez
- **Támogatás** a nehéz helyzetekben



A mentorálás hatása a karrierfejlődésre



Forrás: Európai Karrierfejlesztési Kutatóintézet, 2023

Gyakorlati tippek

- ✓ Készülj fel a **mentortalálkozókra** konkrét kérdésekkel
- ✓ Foglalmazd meg **világos elvárásokat** a kapcsolattal szemben
- ✓ Légy **nyitott a visszajelzésre**, még ha nehéz is elfogadni
- ✓ Mutass **fejlődést** a kapott tanácsok alapján
- ✓ Adj **visszajelzést** a mentorodnak is

Karriertervezés a Gyakorlatban

A karriertervezés folyamata

A karriertervezés egy folyamatos, ciklikus tevékenység, amely segít tudatosan alakítani a szakmai utadat.

1. Önismeret és helyzetfelmérés
2. Karriercélok meghatározása
3. Cselekvési terv készítése
4. Megvalósítás és nyomon követés
5. Rendszeres felülvizsgálat

Karriercélok időtávjai

 **Rövidtávú célok** (6-12 hónap)
Konkrét készségek fejlesztése, kisebb előrelépések

 **Középtávú célok** (1-3 év)
Pozícióváltás, előléptetés, szakmai minősítések

 **Hosszútávú célok** (3-10 év)
Karrierszintű változások, vezetői pozíciók

Karrierterv vázlat készítése

Egy jó karrierterv tartalmazza a célokat, a szükséges lépéseket és az időkeretet.

- Határozd meg a **karriervíziódat**
- Bontsd le **konkrét mérföldkövekre**
- Azonosítsd a szükséges **készségeket**
- Tervezd meg a **fejlesztési lépéseket**

Gyakorlati tipp

Használd a **70-20-10 szabályt**: 70% gyakorlati tapasztalat, 20% mentorálás és visszajelzés, 10% formális képzés.



Karrierterv sablon

Karriervízió

- 1 Hol szeretnék lenni 5 év múlva? (pozíció, iparág)

Fejlesztendő területek

- 2 Szakmai készségek (pl. projektmenedzsment)
- 3 Puha készségek (pl. kommunikáció, vezetés)

Konkrét lépések és határidők

- 4 Rövidtávú lépések (következő 6-12 hónap)

A Tökéletes Önéletrajz Titka

Modern önéletrajz formai követelményei

A mai önéletrajzoknak egyszerre kell megfelelniük az emberi olvasók és az ATS rendszerek elvárásainak.

- ✓ Használj **tiszta, átlátható formátumot** (1-2 oldal)
- ✓ Válassz **jól olvasható betűtípust** (Arial, Calibri, Helvetica)
- ✓ Alkalmaz **következetes térközöket** és igazítást
- ✓ Használj **PDF formátumot** a formázás megőrzéséhez

ATS-barát önéletrajz készítése

Az Applicant Tracking System (ATS) szoftverek szűrik az önéletrajzokat a jelentkezők közül.

- ✓ Használj **kulcsszavakat** az álláshirdetésből
- ✓ Kerüld a **bonyolult formázást** és táblázatokat
- ✓ Ne használj **fejléceket/lábléceket** fontos információkhoz
- ✓ Egyszerű **szöveges felsorolásokat** alkalmaz

Tartalmi elemek és hatásos megfogalmazás

A tartalom legyen tömör, releváns és eredményorientált.

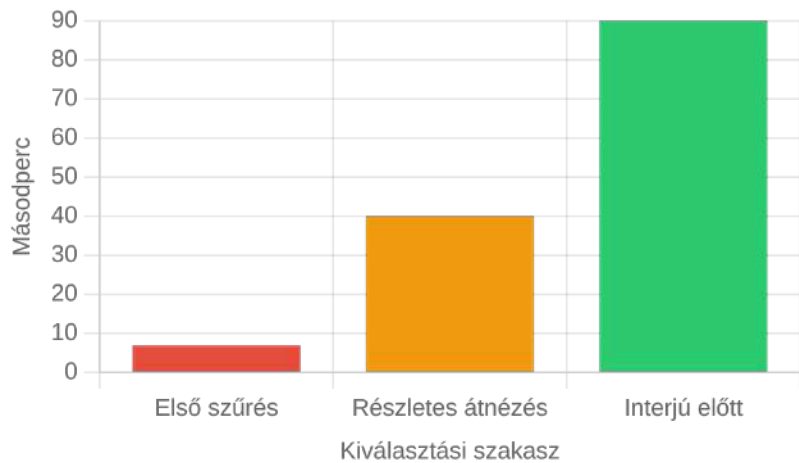
- ✓ Kezdj **erős szakmai összefoglalóval** (3-5 mondat)
- ✓ Használj **cselekvő igéket** (fejlesztettem, növeltem, vezettem)
- ✓ Mutass be **mérhető eredményeket** (% , számok, adatok)
- ✓ Igazítsd a **készségeket** a megpályázott pozícióhoz

Gyakori hibák elkerülése

- ✓ Kerüld a **helyesírási és nyelvtani hibákat**
- ✓ Ne használj **általános sablonszövegeket**
- ✓ Mellőzd a **személyes információkat** (kor, családi állapot)
- ✓ Ne tüntesd fel a **"Önéletrajz"** címet



Önéletrajz áttekintési idő a kiválasztási folyamatban



Forrás: HR Szakértői Felmérés 2023

Önéletrajz ellenőrzőlista

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ✓ Tedd | ✗ Ne tedd |
| ✓ Személyre szabás | ✗ Túl hosszú szöveg |
| ✓ Eredmények kiemelése | ✗ Irreleváns hobbi |
| ✓ Releváns kulcsszavak | ✗ Fizetési igény |
| ✓ Korrektúra olvasás | ✗ Túlzó állítások |
| ✓ Szakmai profil link | ✗ Régi formátum |

STAR Módszer az Interjún

A STAR módszer egy strukturált technika, amely segít konkrét példákkal bemutatni a készségeidet és tapasztalataidat az állásinterjún.

S Situation (Helyzet)

Mutasd be a kontextust! Írd le a konkrét helyzetet vagy kihívást, amivel szembesültél. Légy specifikus, ne általánosíts.

T Task (Feladat)

Magyarázd el, mi volt a feladatod vagy célod ebben a helyzetben. Mit kellett elérned? Milyen felelősséged volt?

A Action (Cselekvés)

Részletezd, mit tettél konkrétan a helyzet megoldása érdekében. Használj egyes szám első személyt ("Én"), és emeld ki a saját hozzájárulásodat.

R Result (Eredmény)

Ismertesd az elért eredményeket és a pozitív hatást. Lehetőleg számszerűsítsd az eredményeket (% , összeg, arány).

💡 Gyakorlati tipp:

Készíts előre 5-6 STAR történetet a legfontosabb kompetenciáidról (pl. csapatmunka, problémamegoldás, vezetői készségek). Ezeket könnyen adaptálhatod különböző interjúkérdésekhez.



📄 Konkrét STAR példa

Kérdés: "Mesélj egy helyzetről, amikor sikeresen megoldottál egy problémát!"

S: Helyzet

"Az előző munkahelyemen a webshopunk konverziós rátája 6 hónap alatt 15%-kal csökkent."

T: Feladat

"Marketing asszisztensként feladatomban volt elemezni a problémát és javaslatot tenni a megoldásra."

A: Cselekvés

"Részletes elemzést végeztem a felhasználói viselkedésről, azonosítottam a problémás pontokat, majd újraterveztem a termékoldal elrendezését és egyszerűsítettem a fizetési folyamatot."

R: Eredmény

"A változtatások után 3 hónapon belül a konverziós ráta 22%-kal nőtt, ami éves szinten kb. 400.000 Ft többletbevételt jelentett."

Digitális Eszközök a Karrierépítéshez

Önéletrajz és portfólió készítő eszközök

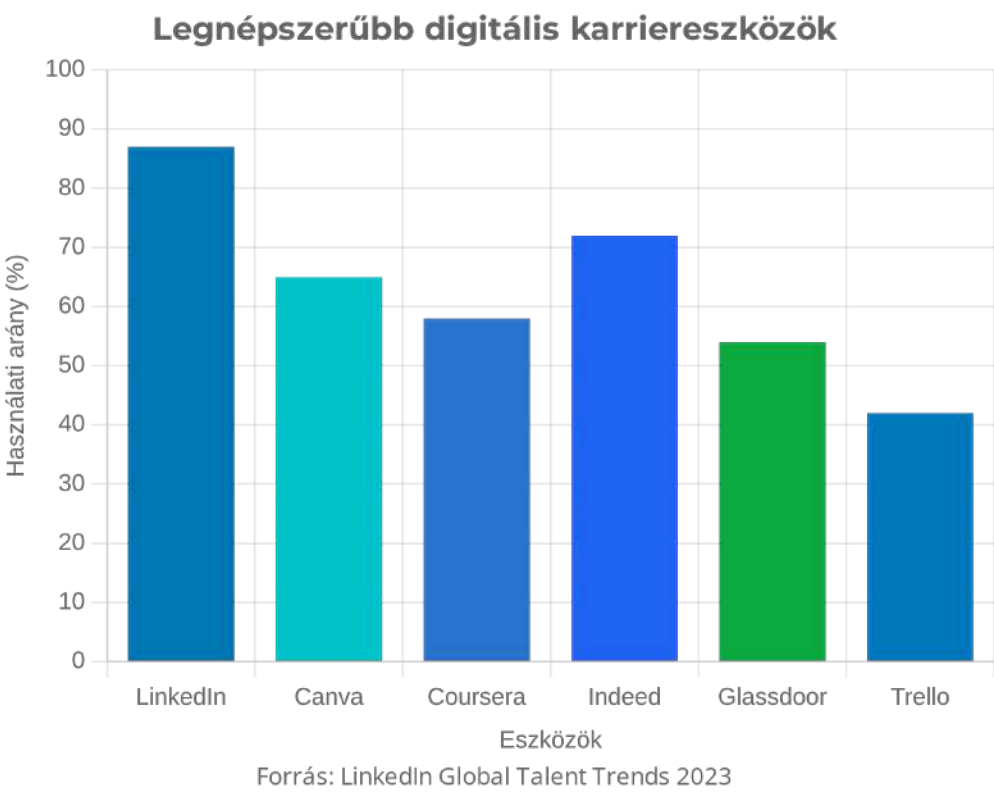
- **Canva**
Vizuálisan vonzó CV és portfólió sablonok
- **Novoresume**
ATS-barát önéletrajz készítő
- **GitHub Pages**
Ingyenes portfólió weboldal fejlesztőknek
- **Behance**
Kreatív portfólió platform

Álláskeresési platformok és alkalmazások

- **LinkedIn**
Szakmai kapcsolatépítés és álláskeresés
- **Indeed**
Globális álláskereső portál
- **Glassdoor**
Céges értékelések és fizetési adatok
- **Google Alerts**
Értesítések cégekről és ipágakról

Készségfejlesztő platformok

- **Coursera**
Egyetemi szintű online kurzusok
- **LinkedIn Learning**
Üzleti és technikai készségek
- **Udemy**
Gyakorlati készségek fejlesztése
- **Codecademy**
Programozási készségek



Tipp a hatékony eszközhasználathoz:

Hozz létre egy személyes rendszert a digitális eszközök integrálására! Például:

- Használj Trello vagy Notion táblát az álláskeresés nyomon követésére
- Állíts be Google Alerts értesítéseket a célcégeidről
- Készíts Calendly időpontfoglalót a networking találkozókhoz
- Használj Grammarly-t minden szakmai kommunikációhoz

LinkedIn Profil Optimalizálás

15 pontos profil checklist

-  **Professzionális profilkép** - Jó minőségű, üzleti környezetbe illő, ahol az arcod a kép 60%-át kitölti
-  **Egyedi háttérkép** - Szakmádhoz kapcsolódó vagy személyes márkádat erősítő kép
-  **Figyelemfelkeltő headline** - Ne csak a pozíciód, hanem az értéked is jelenjen meg (pl. "Marketing szakember | Digitális kampányokkal növelem a konverziós rátát")
-  **Történetmesélő About szekció** - Első személyben írt, 3-5 bekezdéses bemutatkozás, amely tartalmazza a szenvedélyedet, eredményeidet és céljaidat
-  **Részletes munkatapasztalat** - Minden pozíciónál 3-5 konkrét eredmény számszerűsítve (pl. "25%-kal növeltem az értékesítést")
-  **Készségek és jóváhagyások** - Minimum 15 releváns készség, a legfontosabbak jóváhagyásokkal

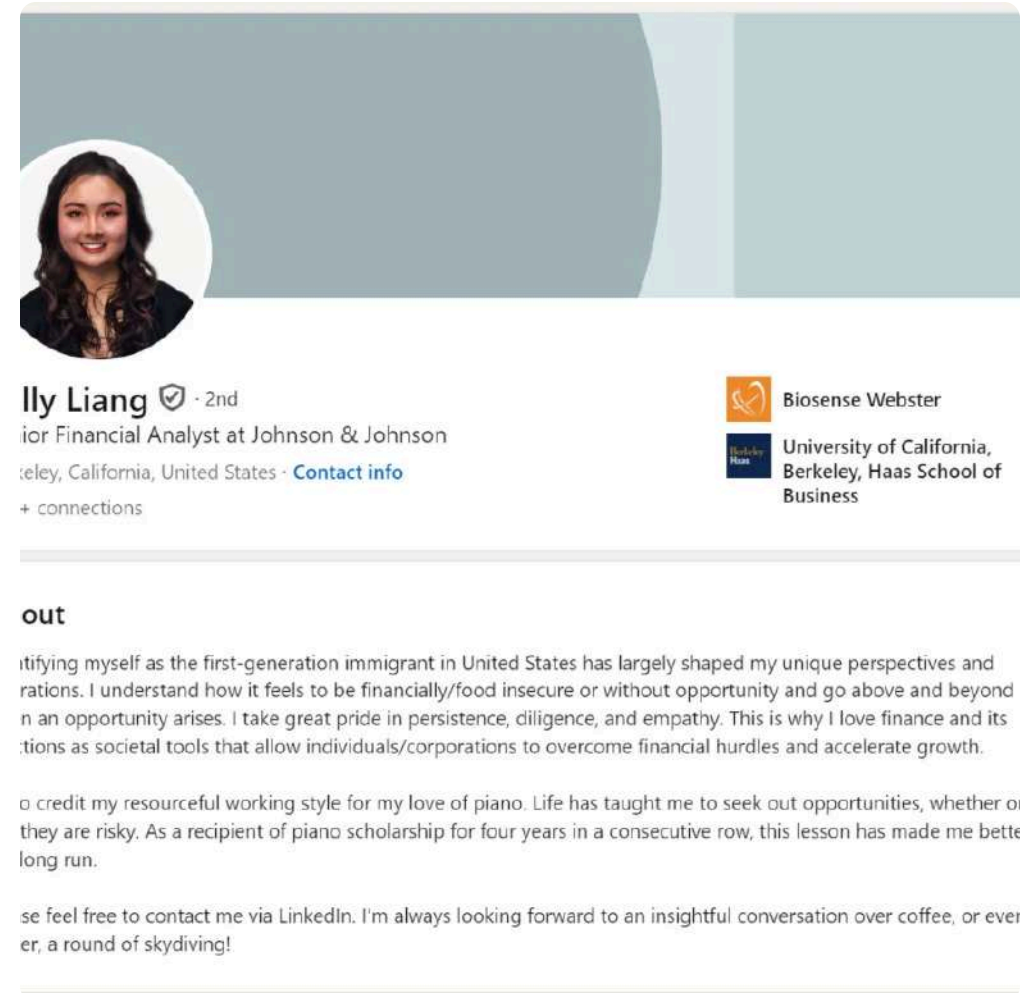


Headline sablon:

[Pozíció/Szakma] | [Fő érték/Eredmény] | [Specializáció/Szenvedély]

Példa:

"Marketing menedzser | Digitális kampányokkal növelem a konverziós rátát | Adatvezérelt stratégiák specialistája"



További Források és Segítség



Hasznos weboldalak

- [LinkedIn.com](#) - **Szakmai hálózat**
- [Glassdoor.com](#) - **Céges értékelések**
- [Profession.hu](#) - **Állásportál**
- [Indeed.com](#) - **Nemzetközi állások**
- [Europass.hu](#) - **CV készítés**
- [Palyaorientacio.munka.hu](#) - **Tesztek**



Ajánlott könyvek

- Cal Newport: "So Good They Can't Ignore You"
- Richard N. Bolles: "What Color Is Your Parachute?"
- Herminia Ibarra: "Working Identity"
- Reid Hoffman: "The Start-up of You"



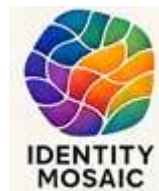
Hasznos alkalmazások

- [LinkedIn](#) - **Szakmai kapcsolatépítés**
- [Canva](#) - **CV és portfólió készítés**
- [Trello](#) - **Álláskeresés szervezése**
- [Grammarly](#) - **Nyelvhelyesség ellenőrzés**



Segítő szervezetek

- Nemzeti Pályaorientációs Portál
- Ifjúsági Tanácsadó Irodák
- Karrierközpontok (egyetemen)
- Álláskeresői tanácsadók



Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét.