

KERESS JÓL! MUTASS JÓL!

Tudatos jelenlét online és offline –tippek karrierépítőknek

Akár szakmai gyakorlatról, szakkollégiumi felvételiéről vagy álmaink állásáról van szó, ha karrierépítésbe kezdünk, kapcsolatba kerülünk más emberekkel. Az pedig, hogy végül milyen lehetőségekhez jutunk, ezeknek a **kapcsolatfelvételeknek a minőségén**, és a rólunk kialakuló benyomásokon is múlik.

Nem csak pályakezdőként fontos, hogy a szakmai (és személyes) tulajdonságainkat tudatosan és következetesen kommunikáljuk a környezetünk, leendő munkáltatónk és kollégáink felé. Ismerjük fel, mely pontokon lehetünk hatással a **rólunk kialakuló véleményekre**, és mutassunk magunkról egy valós, ugyanakkor figyelemfelkeltő és megjegyezhető képet.

Az alábbiakban összegyűjtöttük a karrierszempontról **legalapvetőbb online és offline területeket**, amelyeket érdemes átnézni/frissíteni/követni/feliratkozni, mielőtt munkakeresésbe kezdünk.

ONLINE JELENLÉT

Az internet nem felejt, de ettől nem is kell kétségbe esni

Mindenkinek van múltja az interneten, és e múlt bizonyos részleteit, ha akarnánk, sem tudnánk megváltoztatni. Itt a cél inkább az, hogy friss szemmel nézzük át a közösségi médiában látható régi tartalmainkat, és ha valami már nem tükrözi a jelenlegi érdeklődésünket vagy ízlésünket, azt tegyük szűkebb körben elérhetővé.

1. Közösségi média

Nézd át, milyen oldalakon vagy fent, és mi látszik ebből azok számára, akik nem az ismerőseid. És fordítva: ha aktívan keresel állást és mondjuk már ki is néztél magadnak cégeket, érdemes követni őket. Mostanában teljesebb képet kapsz egy munkáltató tevékenységéről, a kollégákról, de még a céges büfé felszereltségéről is, ha megtalálsz hozzá a megfelelő keresőcímkét.

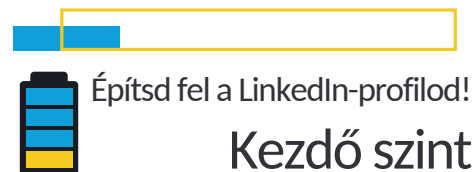
3. Szakmai oldalak

Készíts LinkedIn-profilt! Találj rá azokra, akikkel már volt közös egyetemi vagy munkaprojekt. Kérj megerősítéseket szakmai készségeidre. Iratkozz fel álláskereső portálok hírlevelére, kövess szakmaspecifikus álláskereső oldalakat a közösségi médiában is (Pl.: Mérnöki állások, Gyógyszeripari állások, Állások a médiában). Itt sok esetben beugrós projektfeladatokat is találsz, melyek kapcsolatépítésre és tapasztalatszerzésre is kiválóak.

2. E-mail

Nem fogunk meglepni: használj megbízható fiókot, amit te bárhonnán elérsz, más emberek viszont nem! Készíts automatikus aláírást elérhetőségekkel, például a blogod címével. Ha már van aláírásod, frissítsd az adatokat. (Mondjuk, ha benne maradt volna, hogy Tóth Zoltán ninja warrior...) Gondold végig, a lehetőségekhez mérten elég egyszerű és logikus-e a címed, ha telefonon kell lediktálnod, miközben a metrón utazol. Ne a címválasztásnál legyél határtalanul kreatív. Ha Tóth Zoltánnak hívnak, lehetne ez a címed, de inkább ne legyen: natlozhtot@mmail.com!

Ha úgy döntesz, hogy regisztrálsz szakmai vagy álláskereső oldalakra, észre sem veszed, de máris elkezdted áttekinteni és összegezni a szakmai múltadat, terveidet, kompetenciáidat. A profi karrieroldalak lényegi kérdései és az erre adott válaszaid nagy segítséget jelentenek majd neked a CV-d megírásakor.



Építsd fel a LinkedIn-profilod!
Kezdő szint

Válassz megfelelő képeket!



Fősor (Headline)

- rövid, tömör szakmai összefoglaló rólad
- szokatlan, meghökkenítő, ötletes és frappáns
- figyelemfelkeltő egy ismeretlen számára is

Összefoglaló (Summary)

- Használj szakma-specifikus kulcsszavakat!
- Hangsúlyozd a képességeid, kiemelkedő eredményeid!
- Támaszd alá őket - miért fontosak ezek, és mit jelentenek a leendő munkatársaidnak, munkáltatódnak?

Legyen a profilban legalább két korábbi álláshely, rövid, tárgyilagos munkaköri leírással.

Pályakezdőként is legyen legalább két kiemelt aktivitás, közösségi szerepvállalás az egyetemi, iskolai évekből.

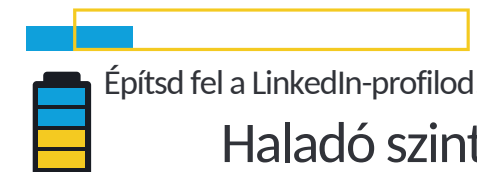
Skills Sorolj fel legalább 5 képességed!

Kapcsolódj!

1. Szinkronizáld a profilod az email címjegyzékeddel!
2. Keress ismerőseket!
3. Kezdeményezz!

Kövess azokat a személyeket/oldalakat, akik inspirálnak, és kapcsolódnak a szakmádhoz, de kerüld az ismeretlenek tömeges bejelölését!

100% Kitöltött profillal 40x több esélyed van, hogy megtaláljon egy lehetőséget!
A LinkedIn előtérbe helyezi a teljesen kitöltött profilekat, tehát nagyobb eséllyel dobja ki a profiledat egy keresésnél.



Építsd fel a LinkedIn-profilod!
Haladó szint

Állítsd be az URL-címed!

A profilod honlapcíme legyen egyszerű, ezáltal könnyebben visszakereshető lesz.

"hu.linkedin/in/keresztnevezeteknev"

Endorsements - megerősítések

A képességeidet megerősíthetik munkatársaid, barátaid, ügyfeleid.

Recommendations - ajánlások

Még erősebb referencia, hogy miért jó veled együtt dolgozni.

Adj és kapj!

Ha megerősít mások képességeit, számíthatsz a viszonzásra. **Maradj hiteles!**
Lehetőleg releváns személytől kapj megerősítést, aki ismeri a munkád. Ajánlásokkal a profilod láthatóbb lesz és bizalomkeltőbb.

S E O Használj tudatos kulcsszavakat, hogy a megfelelő ajánlatokkal találjanak meg!

A keresett pozíciónak megfelelő, valóban releváns tapasztalatokat, képességeket tüntess fel! Így nagyobb eséllyel találsz meg olyan állásajánlatot, amire alkalmas leszel.

Kerüld a túl gyakori kifejezéseket!

Legyél kreatív!
Sokkal meggyőzőbb, ha példákkal, eredményeiddel alátámasztva mutatod be magad.

BUZZWORDS
Specialise
Experienced
Skilled
Leadership
Passionate
Expert
Motivated
Creative
Strategic
Focused

Aktivitás

- Lépj be szakmai csoportokba!
 - Posztolj szakmai témákról, írd néhány saját gondolatod!
 - Oszd meg szakmai anyagaidat!
Közvéltetted prezentációdat, cikketet, egy szakmai rendezvényen veled készült videót, képet az eseményről.
- ✗ Kerüld a magánéleti témákat!

MIRE FIGYELJ, HA ÁLLÁSHIRDETÉST OLVASOL?

Láss a szavak mögé, értelmezd jól az elvárásokat és az előnyként feltüntetett kompetenciákat. Legyen szemed a neked való hirdetésekre, így sok energiát, feleslegesen elküldött pályázatot és visszautasítást spórolhatsz meg magadnak!

ENERGIA KFT.

ENERGETIKAI MÉRNÖK

FELADATOK

- ✓ Energetikai szakreferenci jelentések készítése
- ✓ Közreműködés energetikai auditokban
- ✓ Döntéselőkészítő számítások összeállítása

ELVÁRÁSOK

- ✓ Energetikai mérnök diploma (BSc/MSc)
- ✓ MS Office felhasználói szintű ismeret
- ✓ Proaktivitás, önálló munkavégzés

ELŐNYT JELENT

- ✓ Műszaki ellenőri végzettség
- ✓ Tárgyalóképes angol nyelvtudás
- ✓ Energiakereskedelemre való rálátás

Ha van már munkatapasztalatod, pályázz most! hello@energia.com

Ne ismételj. Használd a saját szavaidat!
„Érdekelnek az új megoldások, a szakterületek találkozásai. Aktívan keresem a kihívásokat.”

Ami előny, annak nem kötelező teljesülnie!

Jelentkezz, ha nincs munkatapasztalatod, DE:

- gyakornokként dolgoztál már ebben a beosztásban;
- és saját projektet is megvalósítottál hobbiból.

Ha nem teljesül 100 %-ban minden feltétel, akkor is add be a jelentkezést! Ismerd meg a céget, szerezz tapasztalatot az interjúzásban!

ÖNÉLETRAJZ

Az önéletrajz az útlevel, ami eljuttat az állásinterjúig, ahol már személyesen kerülhetsz kapcsolatba a munkáltatókkal. Ezért fontos, hogy az önéletrajzod kellően meggyőző legyen, tükrözze a szakmai felkészültséged, kompetenciáid, egyéniséged, és illeszkedjen az álláshoz, amit szeretnél megpályázni.

ALAPOK

- Formátum: pdf (ha nem kérnek mást)
- Elnevezés: sajátnev_CV
- Típusok: amerikai, europass, kreatív
- Hossza: max. 2 oldal, pályakezdőként 1
- Pályázott pozícióra szabni, állásonként külön verziók

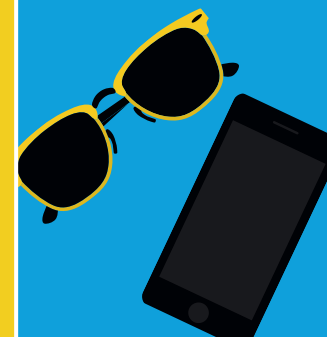
"A vasalódeszkák valójában szőrfdeszkák, akik feladták az álmaikat. Ne legyél vasalódeszka!"

Egy önéletrajz sokféleképpen épülhet fel és nézhet ki. Főképp attól függ, hogy milyen céghez, milyen pozícióra pályázol, és mennyi tapasztalatod van már a munkaerőpiacon.

- Rendelkezel-e munkatapasztalattal vagy pályakezdő vagy?
- Milyen képet szeretnél mutatni magadról? Milyen készséget, szakmai/személyes tulajdonságot emelnél ki?
- Elvárás-e, hogy egy megadott sablont kövess (például europass vagy közszolgálati)?

A LEGFONTOSABB SZEMPONTOK:

ÁTLÁTHATÓ
LÉNYEGRE TÖRŐ
LOGIKUS FELÉPÍTÉS



ÖNÉLETRAJZ-TÍPUSOK

KRONOLOGIKUS

Amerikai típusú önéletrajz
Tényszerű adatok
Fordított időrendi sorrend
(legfrissebb elől)
Tapasztaltabb munkavállalóknak ajánlott

EUROPASS

Sablon alapján
Kifejezetten kérhetik, főleg, ha
EU-s intézményhez pályázunk.
Európa-szerte elfogadott
sztemerd szerinti forma
és tartalom

FUNKCIONÁLIS

Kompetenciaalapú
Képességek, ismeretek, szakmai
tapasztalatok csoportosítása
Adott munkakörhöz igazítva
Időrend nem hangsúlyos
Pályakezdőknek ajánlott

KÖZSZOLGÁLATI

Sablon alapján
Meghatározott
tartalom és forma
Közszolgálati
foglalkoztatás esetén

KOMBINÁLT

A kronologikus és
a funkcionális ötvözetete
Eredményközpontú
A pályázott munkakör
követelményeit is figyelembe
veszi

EGYEDI

Szabadabb forma
Illeszkedik a személyiségedhez
és a kívánt pozícióhoz
Egyedi grafikai megoldásokat,
videó készítését is jelentheti



A különböző
önéletrajz-típusokra
a HSZI CV-kurzusában
találsz mintát:

ÖNÉLETRAJZÍRÁS ONLINE KURZUS ANGOLUL IS



MOTIVÁCIÓS LEVÉL

A motivációs levél egyetlen küldetése, hogy megnyissák a CV-det. Egyszerű eszköz arra, hogy megmutasd: tudod, hogy hova pályázol, hogy miért érdekel a pozíció, és ott mivel szeretnél foglalkozni. Plusz pont, ha nevet is tudsz írni a megszólításba. Ha kifejezetten kéri a motivációs levelet, ne próbáld megúszni, mert nem fognak behívni...

Egy kis segítség, ha elakadnál:



ESÉLYEGYENLŐSÉG - FORDÍTSD ELŐNYÖDRE A HÁTRÁNYOD!

Nagyon fontos, hogy már a CV-d megírása előtt megvizsgáld a helyzeted egy kicsit más szemszögből, hiszen, ha te magad sem vagy tisztában azzal, hogy a speciális igényed miatt milyen előnyeid lehetnek, akkor arról nehéz lesz meggyőzni a munkáltatót. Viszont, ha meg tudod fogalmazni, hogy ez a helyzet miben segít neked, milyen jó tulajdonságodat, képességedet köszönheted neki, azzal már sokkal meggyőzőbb tudsz lenni egy állásinterjú is. Gondold végig, hogy a hátrányodból mi az, amelyet tanultál, mi az, amit az előnyödre tudsz fordítani! Mutatunk néhány példát:

- Ha látássérült vagy, éppen ezért nem ítéled meg az ügyfeleidet, klienseidet a kinézetük alapján, jobban tudsz a szakmaiságra törekedni. Vannak olyan pozíciók (kiválasztási szakember, tréner, ügyfélkapcsolati munkakörök), ahol ezt kiemelheted.
- Ha kerekesszékkal közlekedsz, valószínűleg sokféle tapasztalatot szereztél az emberek viselkedésével, reakciójával kapcsolatban. Bizonyára sokszor kerültél olyan nehéz helyzetbe, amit neked kellett megoldani vagy másoktól kellett segítséget kérni. Éppen ezért jobban feltalálod magad, hatékonyabban kezeled a stresszes helyzeteket, és nem okoz gondot a megfelelő kommunikáció sem.
- Ha cukorbeteg vagy, nagyon oda kell figyelned az étkezéssedre, mindig felkészültnek kell lenned, előre kell tervezned, éppen ezért a pontosság, a tervezés és a határidők betartása kimondottan jól megy már neked.

GYAKORLAT

Írd le az összes olyan tényezőt, melyet a mindennapi életben vagy a munkavégzésben hátrányodnak érzel, mellé pedig írd két olyan készséget, előnyös tulajdonságot, amelyek éppen ezért alakultak ki!

További infók a BME esélyegyenlőségi szolgáltatásairól itt érhetők el:



TALÁLKOZÁSOK ÉLŐBEN

Hasznos tudás, ha hitelesen és frappánsan tudod bemutatni magad akkor is, ha csak 1 perced van rá, vagy nagy a nyüzsgés körülötted. Fontos, hogy a beszélgetés fókuszában a szakmai érdeklődésed, ambícióid legyenek, viszont megfelelő arányban a személyiségedről is mutass meg részleteket, hiszen ez is fontos szempont lehet a kiválasztáskor. Különösen akkor, ha csapatban szeretnél dolgozni.

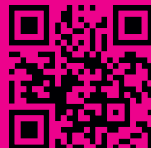
Most megosztunk néhány módszert, amelyek abban segítenek, hogy az élő találkozások alkalmával gördülékenyen menjen a párbeszéd, és arról szóljon, ami fontos.



MESÉLJEN MAGÁRÓL! ELEVATOR SPEECH

Képzeld el, hogy belépsz egy liftbe egy belvárosi irodaházban! Ahogy az ajtó bezáródik, odalép hozzád valaki és következőt mondja: „Helló, az álmcégednél én foglalkozom a kiválasztással. Mesélj magadról!” Fel vagy készülve egy hasonló esetre? A jó „elevator speech” elegendő háttér-információt nyújt és kellően lelkesítő ahhoz, hogy a másik személy folytatni akarja a beszélgetést. Az interjúk első kérdése legtöbbször: „Kérem, meséljen magáról!” Ha jól indítod a beszélgetést, ezzel is tovább építed a pozitív első benyomást. Az első lépés a jó bemutatkozáshoz az, hogy kellően ismerd önmagad és tudd, mitől vagy te egyedi.

Ha már elhelyezkedtél, vagy csak szeretnél tájékozódni a munkavállalásról, az alapfogalmakról, nézz bele 'Vigyázz! Kész! Munkakezdés!' című, pályakezdőknek szóló füzetünkbe:



Emellett azt is vedd számításba, hogy:

- mit keres a cég, mire lehet kíváncsi a szakmai múltadból (kutatómunka);
- mik a legjelentősebb eredményeid, a legerősebb készségeid, értékeid;
- hogyan illeszkedik ez a pozíció a karrierutadba;
- hogyan tudnál megfontoltan, de nyíltan beszélni arról, hogy neked mik az igényeid, terveid;
- hogyan tudnád tapasztalataidat, értékeidet történetbe ágyazva elmesélni. Ebben segíthet a STAR-technika:

Gondold végig a legfontosabb tapasztalataidat ezeknek a kérdéseknek megfelelően, hogy megfontolt és hiteles választ adhass függetlenül attól, hogy 30, 60 vagy akár 120 másodperced lesz rá!

A STAR (Situation, Task, Action, Result) technika az állásinterjúk során alkalmazott kérdezőségi mód, amivel az interjúztató a pozícióhoz szükséges összes releváns információt összegyűjtheti.

- Szituáció: „Mutass be egy közelmúltban történt helyzetet, amit kihívásként éltél meg!”;
- Feladat: „Mit kellett elérned?”;
- Cselekvés: „Mit tettél?”;
- Eredmények: „Mi lett ennek az eredménye? Mit értél el és egyeztet ez a kitűzött céljaiddal? Mit tanultál ebből a tapasztalatból? Tudtad azóta hasznosítani ezt a tapasztalatot?”.



hszi.bme.hu
Fb.com/bmetanacsadas
Instagram.com/hszi.bme



Mentális és karriertámogatás BME-seknek

Bővebb infókért gyere a karrieroldalunkra:

