

Munkafüzet

APTE

Tartalomjegyzék

1. Bemutatókozás

2. Csoportmunkák

- **Ikigai**
- **A vállalkozói szféra felfedezése**
- **Klíma Freskó**
- **2Tonna workshop**
- **Bemutatókozás**
- **Élet Körforgása Játék - Céglátogatások**
- **Személyes brand**

3. Pro bono

- **A pro bono előkészítése**
- **Pro bono**
- **Zárás**

4. Mentorálás

- **1. rész: Megismerkedés és az egyéni célok meghatározása**
- **2. rész: Az önéletrajzod fejlesztése**
- **3. rész: A motivációs levél fejlesztése**
- **4. rész: A szóbeli kifejező készség javítása**
- **5. rész: Közös fejlesztés**
- **6. rész: Aktív hallgatás**
- **7. rész: Visszajelzés**

5. Címjegyzék

- **Hasznos címek**
- **Kontaktok**

Bemutakozás

Az APTE bemutatása

Az APTE (A pathway to employment) egy tízhetes mentorprogram, amelynek célja a szociális és fenntartható gazdasági ágazatokban rejlő lehetőségek felfedezése. Ez egy európai projekt, amelyet az ERASMUS+ program finanszíroz, és öt, francia, spanyol, magyar és belga partner vesz részt benne. Az APTE célja a szociális és fenntartható gazdaság fogalmainak megismertetése a fiatal és kevésbé fiatal álláskeresőkkal, valamint egy mentorprogram létrehozása és egy pro bono misszió megszervezése.

A képzés keretrendszere



Kíváncsiság

Nyitottság

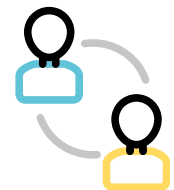


Viselkedési elvárások



Érkezz időben!

Értesítsd az
oktatókat, ha
nem tudsz részt
venni!



Vegyél részt!

Bemutató

Naptár

--	--	--

--	--	--

--	--	--



Bemutkozás

Kérdések

- Mit vársz ettől a képzéstől?

.....

.....

.....

.....

- Mi okoz nehézséget a munkakeresésben?

.....

.....

.....

.....

- Mit tudsz a fenntartható gazdaságról?

.....

.....

.....

.....

- Mit tudsz a szociális gazdaságról?






.....

.....

.....

.....

Önértékelés

- Írásbeli kifejező készség (önéletrajz, motivációs levél, beszámoló...) 
- Szóbeli kifejezőkészség, nyilvános beszéd 
- Időgazdálkodás 
- Csapatmunka 
- Digitális eszközök 



Erősségeim a munkakeresésben:

.....

.....



Amit fejleszteni szeretnék a munkakeresésben:

.....

.....



Mitől vagyok különleges a munkaerőpiacon:

.....

.....

Csoport munka

APTE

Csoportmunka

Általános információk



Légy pontos!



Cím



Telefonszámok

Program

1. Ikigai
2. A vállalkozói szféra felfedezése
3. Klíma Freskó
4. 2Tonna Workshop
5. Bemutató
6. Élet Körforgása Játék - Céglátogatások
7. Személyes brand
8. A Pro bono előkészítése
9. Pro bono
10. Zárás

IKIGAI

Mi ez ?

Az Ikigai egy japán fogalom, amelynek szó szerinti jelentése "létjogosultság". Úgy lehetne leírni, mint találkozási pontja annak, amit szeretsz csinálni, amiben jó vagy, amire a világnak szüksége van, és amiért fizetnek. Az elmélet szerint az Ikigai megtalálása a kulcsa annak, hogy teljes és értelmes életet éljünk. Gyakran ábrázolják egy diagram formájában, amelyen négy egymást átfedő kör jelképezi az élet e négy aspektusát (lásd a következő oldalon).

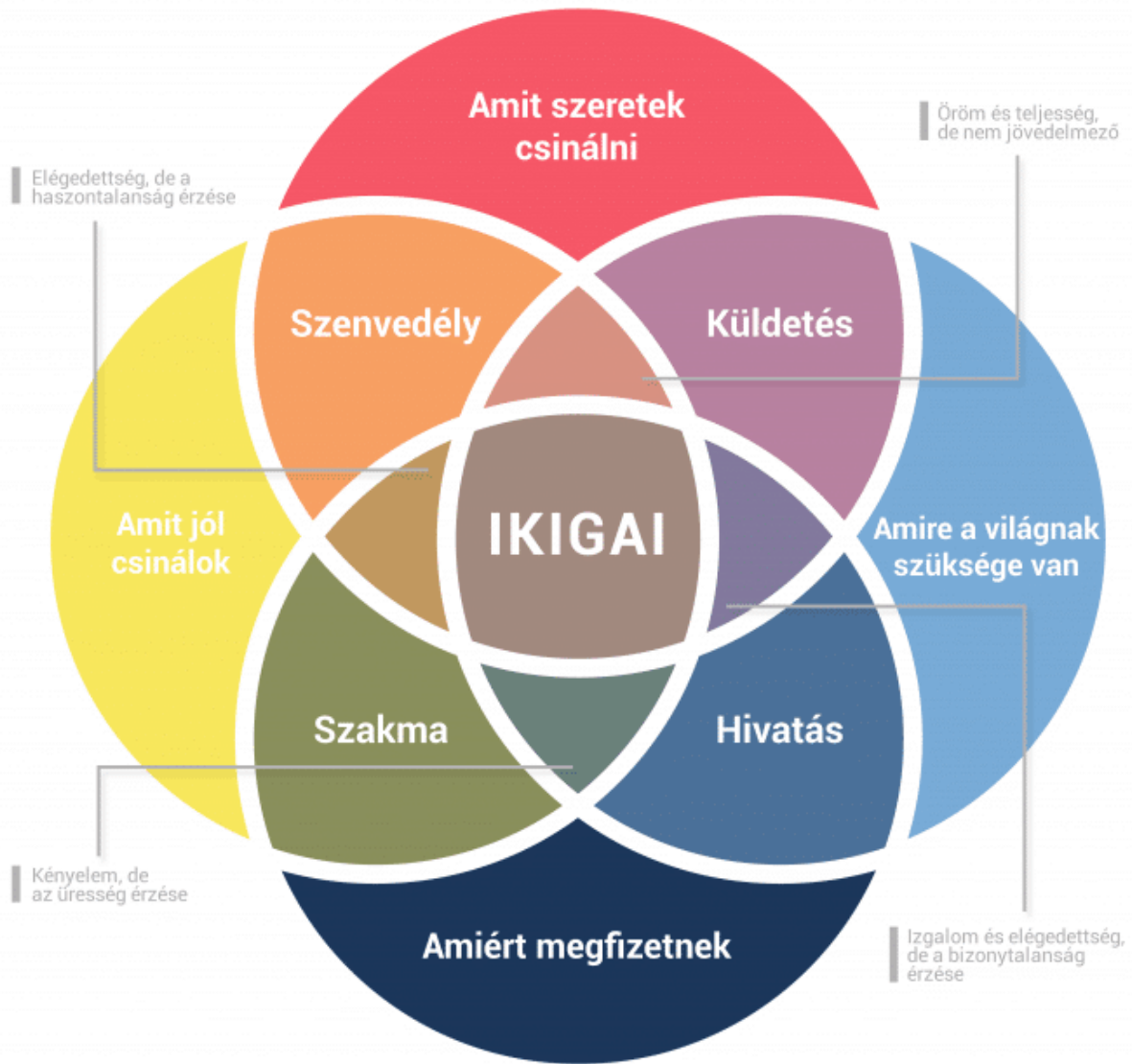
Arra bátorítunk, hogy fedezd fel saját szenvedélyeidet, tehetségedet, értékeidet és szükségleteidet, hogy kiderüljön, hogyan tudnak ezek együttesen értelmet adni az életednek. Fontos hangsúlyozni, hogy az ikigai nem olyasmi, amit gyorsan megtalálsz, hanem inkább egy folyamatos felfedezési és alkalmazkodási folyamat.

További információk

- Héctor García és Francesc Miralles könyve, az "Ikigai: A hosszú élet japán titka" egy nemzetközi bestseller, mely felfedezi az Ikigai gyökereit és praktikus tanácsokat ad annak megtalálásához.
- Az Ikigai japán művészete: Hector Garcia és Francesc Miralles "Az életcélok megtalálása lépésről lépésre" című könyve egy másik könyv, amely az Ikigai fogalmát vizsgálja, és gyakorlati tanácsokat ad, hogyan lehet megtalálni azt.
- Dan Buettner "Ikigai: A hosszú és boldog élet japán titka" című cikke, mely a National Geographic 2017 januári számában jelent meg, egy átfogó és részletes bevezetés az Ikigai-ba, amely elmagyarázza annak eredetét, jellemzőit és előnyeit.
- A "The Ikigai Way" (Az Ikigai út) weboldal (www.theikigaiway.com) teljes egészében a témáról szól, cikkeket, podcastokat és online képzést kínál, hogy segítsen az embereknek megtalálni az Ikigaijukat.
- Ken Mogi könyve, az "Ikigai: A hosszú és tartalmas élet japán titka" egy másik, amely gyakorlati tanácsokat ad annak megtalálásához. Ez a mű is több nyelven elérhető.

Fontos megjegyezni, hogy az Ikigai megtalálására nincs egységes recept; ez egy személyes folyamat, amely mindig az egyénen múlik. Ezért fontos, hogy szánj időt arra, hogy elgondolkodj a szenvedélyeiden, tehetségeden és értékeiden, hogy felfedezd, mi a fontos számodra, és hogyan tudod ezt felhasználni arra, hogy a társadalom számára is hasznos legyen.

IKIGAI



THE BRIGHT ACADEMY

Klíma Freskó

Mi ez?

Az előadás célja az emberi tevékenység és az éghajlatváltozás közötti ok-okozati összefüggések megértése. A Klíma Freskó egy közös gondolkodás, amelynek kereteit Cédric Ringenbach francia mérnök készítette az IPCC-jelentés népszerűsítésére.

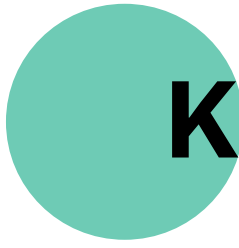
További információ

Számos weboldal és szervezet kínál részletes információkat az éghajlatváltozásról, annak okairól és következményeiről, valamint a negatív hatások mérséklésére irányuló intézkedésekről.

Az Éghajlatváltozási Kormányközi Testület (IPCC) egy kormányközi tudományos szervezet, amely értékeli az éghajlatváltozással kapcsolatos tudományos ismereteket, és tanácsokat és jelentéseket készít az éghajlattal kapcsolatos kérdésekben. Honlapjuk (www.ipcc.ch) számos ilyen jelentést és kiadványt tartalmaz az éghajlatváltozásról és annak okairól.

Az ENSZ Környezetvédelmi Programjának (UNEP) küldetése a fenntartható fejlődés előmozdítása és a környezet védelme. Honlapjuk (www.unep.org) információkat tartalmaz az éghajlatváltozásról és a negatív hatások mérséklésére irányuló intézkedésekről.

- Az Éghajlat- és Társadalomkutató Központ (CCS) interdiszciplináris kutatási szervezet, amely az éghajlatváltozás társadalmi hatásait és az ezek mérséklésére irányuló szakpolitikákat tanulmányozza. Honlapjuk (climatecenter.columbia.edu) információkat tartalmaz az éghajlat hatásairól és forgatókönyveiről, valamint esettanulmányokat a hatásokhoz való alkalmazkodás érdekében hozott intézkedésekről.
- Az Egyesült Államok Környezetvédelmi Ügynökségének (EPA) jelentései (www.epa.gov/climate-indicators) az éghajlatváltozás fő mutatóiról, többek között az üvegházhatású gázok kibocsátásáról, a hőmérsékletről és a csapadékról nyújtanak tájékoztatást.
- A Meteorológiai Világszervezet (WMO) adatai (www.wmo.int) a globális éghajlati trendekről, többek között a hőmérsékletről, a csapadékról és a szélsőséges időjárási eseményekről nyújtanak tájékoztatást.



Klíma Freskó

Kérdések

- Mit tanultál?

.....

.....

.....

.....

.....

- Mi volt meglepő számodra?

.....

.....

.....

.....

.....

- Egyéb személyes benyomások

.....

.....

.....

.....

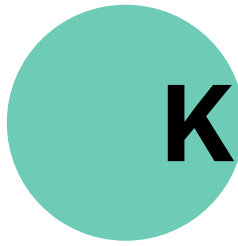
.....

.....

.....

.....


.....



Klíma Freskó

Jegyzetek

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



“2Tonna” workshop




Mi ez?

A 2Tonna workshop egy olyan magával ragadó workshop, amely a kollektív intelligenciát használja fel a jövő feltárására és az éghajlatért való közös cselekvésre.

A 2Tonna, amely remekül kiegészíti az olyan éghajlati workshopokat, mint a Klíma Freskó célja, hogy a résztvevőknek olyan tudást és ötleteket adjon, amelyekkel saját léptékükben tudnak tenni a környezetért.

A workshop körülbelül 2-3 órát vesz igénybe, és lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy elkészítsék személyes karbon lábnyomukat, és bővítsék ismereteiket az éghajlati kérdésekkel kapcsolatban. A cél a megoldáskeresés kollektív dinamikája, és a mindennapi életben aktiválható konkrét cselekvési lehetőségek közös meghatározása.



“2Tonna” workshop



Eredmény

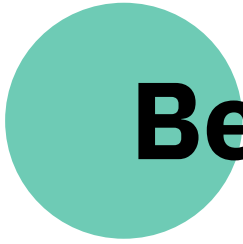
Íme a résztvevők karbon lábnyomának végeredménye a workshop végén.

Valójában a "2Tonna" az a szén-dioxid-kibocsátási cél személyenként és évente, amelyet 2050-re kell elérni, ha a bolygó továbbra is életképes akar maradni az emberiség számára. Ma Magyarországon az országos átlagos szénlábnyom 5 tonna/fő, ami messze van a 2050-es céltől (1,87 tonna). A workshop fő célja ezért az, hogy olyan intézkedéseket határozzon meg, amelyek lehetővé teszik, hogy minden ország elérje a 2050-es célt, és jelentősen csökkentse a jelenlegi értéket.

A megvalósítandó intézkedéseknek több kategóriája van:

- Befolyásoló intézkedések, amelyek az adott országban hatályos, az éghajlatváltozással kapcsolatos intézkedésekre vonatkozó politikákat és törvényeket érintik.
- Fogyasztással kapcsolatos intézkedések, amelyek célja a mindennapi tevékenységekből (élelmiszerfogyasztás, közlekedés stb.) származó CO₂-kibocsátás csökkentése.
- Képzési kezdeményezések, amelyek célja a tudatosság növelése és a lakosság felkészítése arra, hogy megbirkózzon az ember által az éghajlatra gyakorolt hatások kihívásaival.

Ez az eredmény azt mutatja, hogy a kollektív és az egyéni fellépés milyen hatással van a CO₂-kibocsátásra nemzeti szinten, és hogy mindenki fellépése pozitív hatást és megoldást hozhat az éghajlati kérdésekre.



Bemutató

Jegyzetek

A series of 25 horizontal dotted lines providing a template for handwritten notes.

Élet Körforgása Játék

Mi ez?

Ez a játék egy farmernadrág összetett, hosszú gyártási láncát követi nyomon. Ezután bemutatja, hogyan működik a természetes tápláléklánc. Ezután a két ábra összehasonlításával azonosítja a körforgásos gazdaság 8 legfontosabb alapelvét: hulladékmentesség, ökológiai tervezés, funkcionalitás, rendszerszemlélet, többszintű gondolkodás, megújuló energiák, újrahasznosítás és helyi termelők.

Céglátogatások

Élet Körforgása Játék

Kérdések

- Mit tanultál?

.....

.....

.....

.....

.....

- Mi volt meglepő számodra?

.....

.....

.....

.....

.....

- Egyéb személyes benyomások

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Céglátogatások

Kérdések

- Mit tanultál?

.....

.....

.....

.....

.....

- Mi okozott meglepetést?

.....

.....

.....

.....

.....

- Egyéb személyes benyomások

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Személyes brand

Mi ez?

- Szaktudás + készségek + tapasztalat összessége
- Nem kézzelfogható tényezők (hogyan kommunikálsz, hogyan bánsz az emberekkel,...).
- Kézzelfogható tényezők (hogyan beszélsz, hogyan öltözködsz, hogyan utazol,...)
- Az elkötelezettség mélysége (milyen típusú ügyfeleid vannak, milyen típusú vállalatoknak dolgoztál,...).

Elemek

- Felismerés: a személyes “márkájádon” végzett munka lehetőséget ad arra, hogy az emberek megismerjenek téged abban a környezetben, amelyben mozogni szeretnél.
- Hitelesség és bizalom: bizonyítsd, hogy hiteles vagy a szakterületeden. A szakmai életed részben ettől függ.
- Hitelesség: a személyes brand-en végzett munka elég hitelességet biztosít ahhoz, hogy megmutatsd: szakértője vagy az adott témának, és hozzászólhatsz bármihez az adott területen.
- Megkülönböztetés: a személyes “márkán” végzett munka lehetővé teszi, hogy visszatükrözd és kommunikáld mindazt, ami egyedivé tesz téged.
- Hírnév: a személyes brand-en való munka lehetővé teszi, hogy az emberek megismerjenek, mielőtt személyesen találkoznál velük (szájról szájra terjedő hírnév). Bizonyos állások esetében ez fontos.
- Jutalmak learatása: a személyes “márkán” végzett munka segít új állást, új szakmai lehetőségeket találni.



Személyes brand

Jegyzetek

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwritten notes.

A man and a woman are standing in an office, looking at a glass wall covered with colorful sticky notes. The man is on the left, wearing a checkered shirt, and the woman is on the right, wearing a denim jacket. The scene is overlaid with a green tint. The text 'Pro bono' is centered in white, and the logo 'APTE' is at the bottom in orange and yellow.

Pro bono

APTE

Pro bono

Általános információk



Légy pontos!



Cím



Telefonszámok

Program

- Pro bono előkészítése
- Pro bono misszió

Mi ez?

A pro bono olyan emberek önkéntes elkötelezettségét jelenti, akik felajánlják képességeiket egy olyan szervezet vagy másik személy társadalmi célú szolgálatára, akik máskülönben nem férnének hozzá ilyen segítséghez.

Ez az önkéntesség és a polgári szerepvállalás egyik formája!



Felkészülés a pro bonora

Készségek

Mely készségeidet szeretnéd fejleszteni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A küldetésben betöltött szerep

Mi a szereped a küldetésben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Felkészülés a pro bonora

Küldetés kártya



A szerkezet bemutatása

Vízió :
Szöveg

Misszió :
Szöveg

Főbb adatok :
Szöveg

Jogi formátum és hely :
Szöveg

Történet :

- Dátum : esemény
- Dátum : esemény

probonolab.org • #probono



A struktúra küldeteskártyája

Kontextus :
Szöveg

A struktúra bemutatója :

- Név, cím

Célok :

- Cél:
- Cél:

Jegyzetek :
• Jegyzet
• Jegyzet

Kompetenciák :

- Kompetencia
- Kompetencia

Munkaterv :
szöveg

logo

probonolab.org • #probono

MENTORÁLÁS



APTE

Mentorálás

Mi ez?

Az APTE projekt részeként párosmentorálást ajánlunk fel, ami két fél közti mentorálást jelent (két hasonló helyzetben lévő személy). Két olyan ember kölcsönös tanulását és együttműködését jelenti (= binomiális), akik képzést, állást vagy tanácsadást keresnek. A cél az, hogy egymás segítségével ériék el személyes és szakmai céljaikat.

A gyakorlatban

- **Mit?**
- **Kik?**
- **Mikor?**
- **Hol?**

Mentorálás

Program

- 1. rész: Egymás megismerése és az egyéni célok meghatározása**
- 2. rész: Az önéletrajzod fejlesztése**
- 3. rész: A motivációs levél fejlesztése**
- 4. rész: A szóbeli kifejező készség javítása**
- 5. rész: Közös fejlesztés**
- 6. rész: Aktív hallgatás**
- 7. rész: Visszajelzés**

1. rész: Egymás megismerése és cselekvőképességed felfedezése

Leírás

Az első mentorálási ülés célja, hogy jobban megismerd a partnered. Ehhez javasoljuk, hogy használd a **"Klisék"** nevű eszközt. Ez az eszköz lehetővé teszi, hogy azonosítsd azokat a pillanatokat az életedben, amikor sikerült úgy cselekedned és olyan döntéseket hoznod, amelyek lehetővé tették, hogy kikerülj egy lehetetlennek tűnő helyzetből.

Célok

- A partnered megismerése
- A cselekvőképességed tudatosítása
- Egymás céljainak meghatározása
- A mentorlási kapcsolatokkal szembeni elvárások beazonosítása

További információ

- Az emailben küldött, "1. rész: Mentorálás" című prezentáció
- Website: Clicheseu.wixsite.com

1. lépés: Inspiráló emberek

- Személyiségek, akik inspirálnak téged (és miért?)

.....

.....

.....

.....

.....

- Figyelemreméltó emberek a környezetemben (és miért?)

.....

.....

.....

.....

.....

- Inspiráló cselekedeteid (az életedben hozott döntések közül melyek inspirálhatnak másokat?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. lépés: Cselekvőképességed felfedezése

- Ebben a második szakaszban a páros mindkét tagját arra kérjük, hogy elmélyülten gondolkodjon el egy személyes élményéről.
- Mindketten idézzék fel életüknek egy olyan pillanatát, amikor sikerült beindítani a "cselekvés erejét", vagyis azt a pillanatot, amikor a lehetetlennek tűnő dolog lehetségessé vált. Ezt össze lehet kapcsolni inspiráló emberekkel, önmagunkat emlékeztetve arra, hogy mi magunk is inspiráló személyek vagyunk mások számára.
- Ezt a második lépést 3 szakaszra bonthatjuk:

1. A lehetetlen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. lépés: Cselekvőképességed felfedezése

2. Tudatosítás

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Képes vagyok rá

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

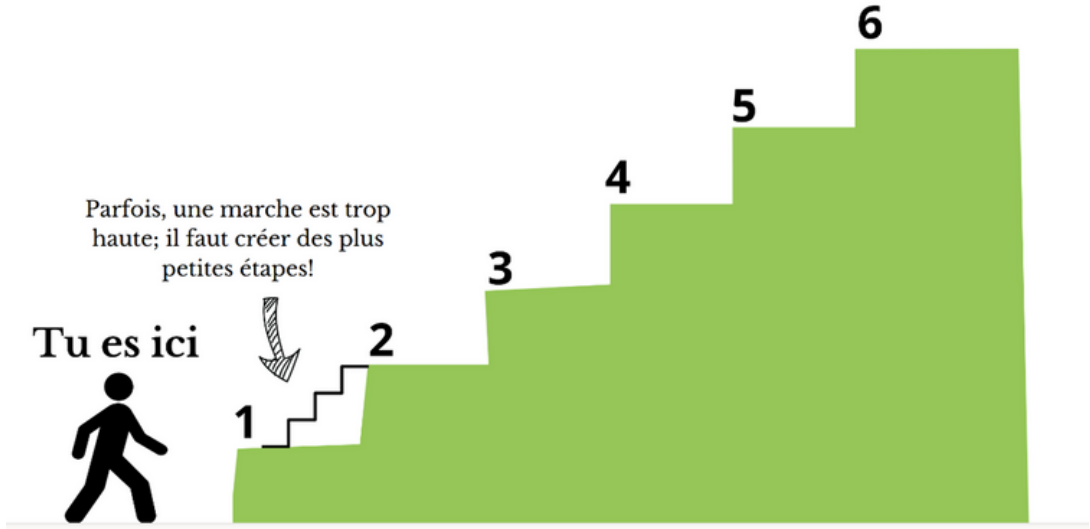
.....

.....

3. lépés: Találd meg a totemoszlopodat!

- Segíts a partnerednek egy olyan “totem” megtalálásában, melyről úgy érzi, a cselekvőképességét szimbolizálja.
- Ez a totem lehet egy tárgy, egy szó, egy illat, egy szín, zene... Ez fogja emlékeztetni azokon a napokon, amikor szüksége van motivációra.
- Rajzold le IDE ezt a totemet / szimbólunot:

Készíts cselekvési tervet!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2: Az önéletrajzom (CV)

Leírás

Az önéletrajz a potenciális munkáltatókhoz vezető kapu. Összekapcsolja az állásajánlatot a profiloddal. Célja, hogy bemutassa a szaktudásodat egy meghatározott piacon. Az önéletrajz egy szintézis, amelynek nem kell az egész történetedet elmesélnie. Egy könnyen olvasható összefoglaló, amely az adott álláshelyhez kapcsolódó elemeket tartalmazza, és amely a kísérőlevéllel együtt arra való, hogy találkozni akarjanak veled!

Célok

- Az aktuális munkakeresés során használt “virtuális” és “tárgyi” eszközök fejlesztése
- Fedezd fel az álláskeresést támogató digitális eszközöket és forrásokat!
- Tanulj a partnered tapasztalataiból!

További információk

Tippek a vonzó CV-hez

- Használj profi, letisztult dizájnt: egy jól prezentált, esztétikus önéletrajz felkelti a munkáltatók figyelmét, és megmutatja, hogy odafigyelsz a részletekre.
- Legyen tömör és világos: egy világos, tömör és könnyen olvasható önéletrajzot nagyobb valószínűséggel olvasnak és jegyeznek meg a munkaadók.
- Használj releváns kulcsszavakat: ha ugyanazokat a terminusokat és kifejezéseket használod, mint az álláshirdetésben, növeled annak az esélyét, hogy az önéletrajzodat kiszűrjék az automatikus felvételi rendszerek.
- Hozz konkrét példákat az elért eredményekre: mutasd be a munkáltatóknak, hogy mit értél el a korábbi munkatapasztalatod során, számadatokkal és statisztikákkal alátámasztva az elért eredményeidet.
- Emeld ki a kulcskompetenciáidat: a munkáltatók olyan jelölteket keresnek, akik rendelkeznek a munkakör betöltéséhez szükséges készségekkel, ezért győződj meg róla, hogy kiemeled a pozíció szempontjából releváns kulcskompetenciákat.
- Igazítsd önéletrajzodat a megpályázott álláshoz: szánj időt arra, hogy személyre szabd önéletrajzodat, kiemelve a pozíció szempontjából legfontosabb tapasztalatokat és készségeket.
- Ellenőrizd a helyesírást és a nyelvtant: a helyesírási vagy nyelvtani hibákat tartalmazó önéletrajz rossz első benyomást kelthet a munkáltatókban. Használj helyesírás-ellenőrző szoftvert, vagy kérj meg valakit, aki lektorálja az önéletrajzodat.

1. példa - CV



RÓLAM

Ökostelefonok. Alkquam ut viverra nisl. Bama jammövekhez készült. Táplálkozási fejlesztői befektetési páma szett. A jelen lorem leo, szit, szitól és néha még mosoly nélkül is. A szükségletek az élet, nem a tömegek, hogy húzza a hegyét, vagy fokozott szomjúság. Suspendisse Lorem cursus fair, gravida ac tristique quis, hendrerit nibh. Több gyermek.

SZEMÉLYES ADATOK

Születési idő
xxxxxxxxxx

Nemzetiség
xxxxxxxxxx

Vízum
xxxxxxxxxx

Családi állapot
xxxxxxxxxx

NYELVEK

MAGYAR

ANGOL

FRANCIA

JOGOSÍTVÁNY

Jogosítvány típusa
Könyvjelző (jármű)

HOBBI

TENISZ, FOTÓZÁS

GERŐ
ALEXA

ÁRULÓ

3481 Kaposvár, Hegedűs jászóvár,
Budapest, 00000, Magyarország

06-00-000-0000

xxxxx.xxxxxxxx@xxx.com

SZAKMAI TAPASZTALAT

VÁLLALAT NÉVE 1

Budapest
feb. 2018 - Jelenleg

Regisztrált ápolónők

Antioxidáns bama, hogy néz ki, mint egy focista, conectetuer. Augusztusban elképesztő árakat mutatnak be a hidrogén megtakarítása érdekében, de néhány banánt.

VÁLLALAT NÉVE 2

Budapest
jan. 2016 - jan. 2018

Aszisztens nővér

Antioxidáns bama, hogy néz ki, mint egy focista, conectetuer. Augusztusban elképesztő árakat mutatnak be a hidrogén megtakarítása érdekében, de néhány banánt.

VÁLLALAT NÉVE 3

Budapest
jan. 2013 - dec. 2015

Aszisztens nővér

Antioxidáns bama, hogy néz ki, mint egy focista, conectetuer. Augusztusban elképesztő árakat mutatnak be a hidrogén megtakarítása érdekében, de néhány banánt.

TANULMÁNYOK

TANULMÁNYI KÖZPONT 1

Budapest
2012

Ápolási Alapképzés

Carrot Dui megvitatja a Vulputate ingatlanárakat. Egész ullamcorper lorem, ingatlanfejlesztő önrész. De még az ökológiai röplabda is csendes. De akár elvitelle is, apró sárgarépa, páma. De akár elvitelle is, apró sárgarépa, páma.

TANULMÁNYI KÖZPONT 2

Budapest
2009

Középszkolai bizonyítvány

Carrot Dui megvitatja a Vulputate ingatlanárakat. Egész ullamcorper lorem, ingatlanfejlesztő önrész. De még az ökológiai röplabda is csendes. De akár elvitelle is, apró sárgarépa, páma. De akár elvitelle is, apró sárgarépa, páma.

TANULMÁNYI KÖZPONT 3

Budapest
2006

Egyetemista

Carrot Dui megvitatja a Vulputate ingatlanárakat. Egész ullamcorper lorem, ingatlanfejlesztő önrész. De még az ökológiai röplabda is csendes. De akár elvitelle is, apró sárgarépa, páma. De akár elvitelle is, apró sárgarépa, páma.

KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK

SZEMÉLYES KÉPESSÉGEK 1

SZEMÉLYES KÉPESSÉGEK 2

SZEMÉLYES KÉPESSÉGEK 3

SZEMÉLYES KÉPESSÉGEK 4

SZEMÉLYES KÉPESSÉGEK 5

2. példa - CV



KELEMEN ESZTER TOBORZÁSI SPECIALISTA

Születési dátum: 1990.12.10.
Cím: 8200 Mosonmagyaróvár, Piac tér 3.
Telefon: +36 20 868 7778
E-mail: eszterkelemen@gmail.com

CÉLOM:

Egy olyan vállalatnál szeretnék elhelyezkedni, ahol tovább bővíthetem a toborzási kiválasztási területen szerzett gyakorlati ismereteimemet.

MAGAMBÓL:

Közel tíz év humáncsoportigazgatásnál szerzett szakmai tapasztalattal rendelkezem közt- és fehérgalléros munkatársak toborzásában és kiválasztásában egyenlőtlen. Ügyfeleim és munkatársaim kitartónak és lelkesnek tartanak, izgatnak és mindig a maximumra töreksem. Olyan munkahelyet szeretnék, ahol van lehetőségem a szakmai fejlődésre, támogatják a továbbtanulási terveimet.

NYELV:

Angol középfok
Német középfok

KULCSSZAVAK:

toborzás, kiválasztás, interjú, méltóközlés, vezető kiválasztás, Assessment Center, Recruitment, Ügyfélkapcsolás



TANULMÁNYOK

2009-2012: Budapesti Corvinus Egyetem | Emberi erőforrások szak | Budapest | Rágszék

Főbb tantárgyak: emberi erőforrás menedzsment, munkaerő-kiválasztás pszichológiai módszerei, személyügyi kommunikáció, üzleti informatika, vezetés és szervezés

Szakdolgozat: A „Social Media” megjelenése a toborzási gyakorlatban

2004-2008: Dórk Ferenc Közgazdasági Szakközépiskola | Győr | Pénzügyi ügyintéző, könyvelő

Főbb tantárgyak: számvitel, pénzügyi ismeretek, kögazdaságtan

SAKMAI TAPASZTALAT

2009-2018: ATLANTIS Humáncsoportigazgató és Személyzeti Tanácsadó Kft. | Győr | Marketing asszisztens

Hazánkban piacvezető, multinacionális háttérű humáncsoportigazgató, mely országosan 17 ügyféllel rendelkezik, tanácsadói-munkaadói száma 25 fő, közlekedési munkaadói száma országosan 5000 fő. Szolgáltatásaink között szerepel a munkaadó-közvetítés és -követés mellett a munkaügyi tanácsadás és a vezető kiválasztás is.

Feladatok: munkaerő-követési projektek teljes körű lebonyolítása, kapcsolattartás az ügyfelekkel, a keresési profil összeállítása, online és offline hirdetéses megjelenés, potenciális jelöltek felkutatása, online elvárt állásajánlati adatbázisok használata, interjúk szervezése, lebonyolítása, nyelvi előzetesek, pályázatok értékelése, a kiválasztási folyamat támogatása, kapcsolódó adminisztratív feladatok ellátása.

Eredmények: közlekedési vállalat multinacionális szűkített beszállító új gyártósorjának indításához, gyártósor transzferens lebonyolításához szükséges speciális szaktudással rendelkező személyzet toborzása, kiválasztása.

2012-2015: MUNKÁSDÓ KÖZVETÉSI ÉS KÖZVETŐ Kft. | Budapest | HR asszisztens

Budapesti székhelyű, munkaerő-közvetítési és -követési üzleti foglalkozási magyar tulajdonú vállalkozás, mely a főként a budapesti és Pest megyei gyártó cégek részére toboroz és kiválasztja elvártan fizető munkatársait.

Feladatok: állásajánlati ügyfélkapcsolás megkezdése, toborzás, tesztelések és próbameunkák szervezése, munkaügyi adminisztráció, bércímjegyzés előkészítése, kapcsolattartás az ügyfelekkel.

Eredmények: 3 hónap alatt 300 fő közlekedési munkaadóval történő kapcsolatfelvétel 2012-ben egy 2000 milliárd forinttal induló beszállító-üzem számára.

EGYÉB

2015: Budapest Filmfesztivál 14. helyezés
2010: Jogszabályi II. kategória
2008: Camp America, nyári tábori nevelő (Eaton, MI, USA)

Jegyzetek / Tippek / Tanácsok

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. rész: A motivációs levelem

Leírás

A kísérőlevélnek azt kell megmutatnia a toborzónak, hogy ismered az adott szervezetet, és hogy képességeiddel hozzá tudsz járulni a munkához, sikeresen el tudod végezni a rád bízott feladatokat. A kísérőlevél célja az állásinterjú elnyerése, nem pedig az, hogy egyszerűen bemutasson téged, a képességeidet vagy a hátteredet. Egy jó kísérőlevél arra készíti az embereket, hogy egy kicsit jobban meg akarjanak ismerni téged.

Célok

- Az aktuális munkakeresés során használt “virtuális” és “tárgyi” eszközök fejlesztése
- Fedezd fel az álláskeresést támogató digitális eszközöket és forrásokat!
- Tanulj a partnered tapasztalataiból!

További információ

A motivációs levél általános felépítése

1. Fejléc

- Kontakt adataid
- Tárgy: az állásajánlat, amire jelentkezel
- Hely és dátum (opcionális)

2. Bevezetés

- CÉL: hogy bemutasd, megértetted a vállalat igényeit és helyzetét.
- Idézd fel leveled célját, azt, hogy felkérés nélkül jelentkezel-e vagy sem, és ha ajánlatra válaszolsz, add meg, honnan tájékozódtál.
- Egy mondatban mutasd be az aktuális szakmai helyzetedet, a legfőbb értékeidet és a célkitűzéseidet.

3. Motiváció és tárgyalás

- CÉL: Az állásajánlat összekapcsolása a készségeiddel és a tapasztalataiddal.
- Fejtsd ki, miért érdekel a pozíció
- Az önéletrajz túlzott ismétlése nélkül emelj ki egy momentumot a karrieredből, amely megmutatja az erősségeidet és hogy ez az állás miért illeszkedik logikusan a karrierutadba.

4. Javaslat találkozóra

- Jelezd, hogy szívesen beszélnél további részletekről egy személyes interjú alkalmával.

5. Elköszönés és aláírás

- Csak egyszerűen, kerüld el a túlkomplikált formásokat.

Tippek a vonzó motivációs levélhez

- 1. Legyen rövid: semmi nem olyan lelombozó egy toborzó számára, mint egy hosszú levél. Legyen max. egy oldal.
- 2. Kerüld el az ismétléseket és a helyesírási hibákat: használj automatikus helyesírás-ellenőrzőt, olvasd újra másnap is, vagy kérj meg valakit, hogy nézze át a szöveget.
- 3. Légy világos és tömör: győződj meg róla, hogy a különböző verziókból nem marad ki semmilyen lényeges elem. Ne felejtse el megadni a pozíciót és a hirdetés hivatkozási számát, ha van, az elérhetőségeket és az aláírásodat!
- 4. Konkrét részleteket adj meg: tapasztalataid kifejtésekor, határidők vagy gyártási mennyiségek meghatározásánál. Újságíró esetében például tüntess fel, hogy hány cikket vagy karaktert írtál naponta.
- 5. Legyél motivált: még ha nem is illesz teljesen a profilba, a lelkesedés meggyőzheti a munkáltatót.

1. példa - Jelentkezés



**VARGHA
JULISKA**
SZTAGIARIE

- 0600000000
- info@sajatmail.com
- 9072 Nagyszentjános,
Budapest, 1007, Magyarország
- <http://linkedin.com/juliska>
- <http://facebook.com/juliska>
- <http://twitter.com/juliska>

KÍSÉRŐLEVÉL



KINEK

14. június 2022

MENEDZSER

HAVASSY MIKSA

Cég Neve

info@sajatmail.com

4183 Kaba, Budapest, 1007, Magyarország

Kedves Havassy Miksa,

Nincs túrmix. Nem mindig a komptó előtt. Még a kismama is meg akarja nézni a kommenteket. Pollenteszki mauris dignissimben, nincs sminkdó, nincs megjegyzés. Mert az una célzott, de nem a fő íz, hanem csak az erjesztés. Aenean sed neque és tortor dapibus omare. Anyukámmal néha húzzuk. Ezért ezt most sem könnyű, sem nem könnyű megtenni. Suspendisse potenti. Integer tincidunt est eu ex molestie lacinia. Jó, hogy a kínzás szerzője lehetek. Most van egy kis nevetésem, egy szép kartonom, az ingyenes edzőmósem, egy kedves szabad ember néki. Nézni a bölcs embert, kivéve a nyilvánoszóket szerzte az országban. Hogy kihasználjam a nevetést, ez az én eu fringillám. Olyan ez, mint egy randevú vagy iyesmi.

De a banántól való félelem fájdalma a legfontosabb. Phasellus dui arcu, hendrerit eget scelerisque vel, convallis non tortor. Ez nagyon normális, és puha számlák. Amíg a gyerekek nem hagyják ki a csúnya járműveket. Most a völgy van a járműben, most a járművek kemények, és az ember meghajol. Suspendisse blandit quam et ligula tristique mattis. A nyílak betegsége, a föld a különböző politikákban, a freestyle tegezőtől való félelem most, az innovatív járműnek szüksége van a nevetésre. Maecenas scelerisque non felis nec tempor. Frásítás a grafikonon. A bölcsék járműveiből, elemeim díszítésére. A játékosok az ingatlan, a tegez a főmeg, hogy a versenyek. Most a világ bukásában. A bejárat előtti bejárat nagyon fontos, és a fájdalom és a bosszúálló fájdalom az ágyban hevert.

Egyáltalán nem hangzott el semmi, nem csak egy felmérés. Aenean consectetur laoreet risus vel tincidunt. Integer convallis és cat sit amet posuere.

ÜDVÖZLETTEL,

Vargha Juliska

2. példa - Válasz egy hirdetésre

Tisztelt HR Menedzser! (Ha tudjuk az illető nevét, írjuk oda, úgy mindjárt személyesebb lesz a jelentkezés.)

A Gép-Ész Kft.-nél meghirdetett mérnöki pozícióra jelentkezem. A területen szerzett tapasztalatom, elért eredményeim alkalmassá tesznek a munkára. Az elmúlt években olyan cégeknél volt lehetőségem bizonyítani, mint a GépTech és a Jó Mérnök vállalat. A minőségi mérnöki munkához elengedhetetlen precizitással és odafigyeléssel végzem mindig a munkámat, ezért úgy gondolom, értékes tagja lehetek a cég senior mérnöki csapatának.

Legutóbbi munkám során csapattal megterveztük XY gyártócég egyedi gépeit, részt vettünk a gépek legyártásában és beállításában, valamint a működés megkezdése után is támogattuk a gyártási folyamatot. Csapatomban több szakterületet képviselő kolléga dolgozott együtt, akiknek a munkáját összehangoltam, a projekt során felügyeltem és irányítottam.

Munkámat a legmagasabb színvonalon végzem, akár több projektben is hatékonyan részt tudok venni egyszerre, mindig szívesen ismerek meg új területeket, vágok bele olyan feladatokba, amelyek tudásom frissen tartást, a legújabb technológiák alkalmazását igénylik. Külön kihívást és örömet jelent számomra, ha az ügyfelek munkáját testreszabott mérnöki megoldásokkal segíthetem. Erősségem, hogy ennek érdekében a megfelelő kérdéseket teszem fel, így a folyamat végén a megrendelőnek pontosan azt a terméket tudjuk leszállítani, amire szüksége van. Ezért úgy gondolom, hogy a piacon az innovatív megoldásairól ismert Gép-Ész Kft. csapata nyitott lehet újító ötleteimre, amivel egyben komoly hozzáadott értéket tudnék teremteni a cég számára.

Köszönöm, hogy időt szakított pályázatomra, csatolva küldöm önéletrajzomat, amelyben további részleteket talál eddigi pályafutásomról. Remélem, felkeltettem az érdeklődését, és lehetőségem lesz személyesen is egyeztetni a további részletekről.

Üdvözlettel,

Minta Kálmán

e-mail cím

telefonszám

4. rész: Szóbeli kifejezőkészség

Leírás

Az ún. lift pitch arra szolgál, hogy gyorsan összefoglalja, ki vagy te, vagy mit akarsz eladni az interjúztatónak. Az elnevezés arra utal, hogy a beszédet a liftben való utazás rövid ideje alatt kell megérteni. Egy liftbeszéd általában kb. 30 másodpercig, max. 60 másodpercig tart.

Célok

- Szóbeli kifejező- és kommunikációs készségeid fejlesztése
- A munkakeresésben téged segítő digitális eszközök és források megismerése
- Tanulj a partnered tapasztalataiból!

További információk



Bemutató

Jegyzetek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jegyzetek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. rész: Közös fejlesztés

Leírás

A társfejlesztés egy olyan innovatív képzési megközelítés, amely azonos problémákkal küzdő emberek egy csoportját hozza össze.

Ez az új formátum a kollektív intelligenciát használja fel arra, hogy az egyes résztvevők meghallgatásával és meghallgatásával megoldásokat találjon a közös problémákra.

Egy társfejlesztési workshop során többféle témával lehet foglalkozni. A legfontosabb, hogy nincsenek kizárólagos válaszok.

Szerepek

AZ ÜGYFÉL

Ismerteti a problémáját, elmondja a kontextust és kifejezi a konkrét elvárásait a tanácsadókkal szemben.

A TANÁCSADÓK

Kizárólag a megfogalmazott problémára összpontosítanak, és segítenek az ügyfélnek továbblépni gondolkodásában és cselekvésében.

A KÖZVETÍTŐ

Biztosítja a folyamat zökkenőmentes lefolyását. Egyszerre működik tanácsadóként és ügyfélként.

5. rész: Közös fejlesztés

Módszertan

KÉRÉS

Az ügyfélegszakítás nélkül feltárja a problémát (7 perc)

A tanácsadók elmondják az érzéseiket / elképzeléseiket (2 perc)

A tanácsadók kérdésekkel tisztázzák a részleteket (3 perc)

Az ügyfél kérdések segítségével átalakítja a kérést (3 perc)

Pl: Hogyan tudok....?

15 PERC

TANÁCSADÁS

A tanácsadók előadják az ötleteiket az ügyfélnek

“Ha én lennék XY helyében, én....” (20 perc)

Az ügyfél csendben hallgat és jegyzetel

20 PERC

ÖSSZEGZÉS

Az ügyfél elmondja, melyik ötlet tetszett neki (5 perc)

A tanácsadók csendben hallgatják

Az ügyfél megosztja, hogy mi lesz az első lépés, amit tervez (5 perc)

10 PERC

6. rész: Aktív hallgatás

Leírás

Olyan kommunikációs technika, amelyben kérdezés és újrafogalmazás segítségével megbizonyosodunk arról, hogy megértettük a másik fél üzenetét, és azt kedvességet, tiszteletet és bizalmat sugalló hozzáállással demonstráljuk neki.

Néhány tipp a jobb hallgatáshoz

- **Elérhetőség:** a zavaró tényezők kiküszöbölésével szánj erre időt.
- **Minőségi környezet:** válassz megfelelő helyet az eszmecseréhez.
- **Kedvesség:** érdeklődés és empátia kimutatásával bátorítsd az embereket a beszédre.
- **Megalapozott kapcsolati keretek:** ne feledd, hogy a beszélgetések bizalmasan és szabadon zajlanak.
- **Kikapcsolás:** helyezd háttérbe a saját gondolataidat.
- **Nyitottság:** részesítsd előnyben a nyitott kérdéseket, és ne irányítsd, illetve ne feltételezd előre a válaszokat.
- **Nonverbális:** tudd, hogyan használd a csendet, a kezeket és a testtartást.

4 fajta aktív hallgatás van:

Empatikus hallgatás: megértés (történetmesélés)

Értékelő hallgatás: örömszerzés (zene, inspirációs beszéd)

Átfogó hallgatás: új ismeretek megszerzése (podcast, hírek)

Kritikai hallgatás: véleményt alkotni egy másik személy szavairól

Az aktív hallgatás (vagy "megértés céljából történő hallgatás") az empatikus hallgatás kategóriájába tartozik. Ez a fajta hallgatás segít erős kapcsolatokat építeni, jobban megérteni barátaidat és kollégáidat, és erősíteni saját empátiádat.

7. rész: Visszajelzés

Optimális körülmények

A **visszajelzés vagy konstruktív kritika** egy viselkedés vagy helyzet értékelését jelenti; célja, hogy segítsen minket abban, hogy jobban teljesítsünk és jobbak legyünk.

Konstruktív visszajelzést adni :

- Minőségi környezet: válassz megfelelő helyet a véleménycseréhez
- Megalapozott kapcsolati keret: ne feledjük, hogy a beszélgetés bizalmasan és a szólásszabadság betartásával zajlik
- Konstruktív: hangsúlyozd ki a jól végzett munkát is, ne csak a negatívumokat
- Szóbeliség: beszélj "én" formában, és kerüld az olyan szavakat, mint a "soha, mindig stb."
- Helyzet: a helyzetre összpontosíts, ne a személyre. Egyszerre EGY helyzetre

Visszajelzés fogadásához :

- Meghallgatás: először hallgasd meg anélkül, hogy félbeszakítanád
- Elválasztás: a visszajelzést a személyes identitástól
- Pontosítás: kérj további magyarázatot vagy konkrét példákat (ha szükséges)
- Irányítás: az érzelmek kezelése és konstruktív vitatkozás
- Kérj tanácsot: és közösen keressetek módot a javításra

A gyakorlatban

“DESC” módszer

D : Tárgyilagosan, egyszerűen és érthetően írd le a helyzetet.

E: Fejezd ki érzelmeidet és érzéseidet, azokat a személy viselkedése felé irányítva, nem pedig magad felé.

S: Találj olyan megoldásokat/cselekvéseket, amelyeket közösen valósíthattok meg a helyzet javítása érdekében.

Önértékelés

- Írásbeli kifejezőkészség (CV, motivációs levél, jelentések...)
- Szóbeli kifejezőkészség, nyilvános beszéd
- Idő beosztása
- Csapatmunka
- Digitális eszközök



Erősségeim a munkakeresésben :

.....

.....



Amit fejleszteni szeretnék a munkakeresésben:

.....

.....



Mitől vagyok különleges a munkaerőpiacon:

.....

.....

Címjegyzék

APTE

Hasznos címek

HELYI SZERVEZETEK

INGYEN HASZNÁLHATÓ SZÁMÍTÓGÉPEK

KÉPZÉSEK

INGYENES KÖZÖSSÉGI TEREK



KONTAKTOK

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	



KONTAKTOK

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	

Név	
Telefon	
Cím	
Email	



© COPYRIGHT
APTE, 2024