



**TÓTH
NIKOLETTA**

HR BUSINESS PARTNER



Olvasási idő: 60 perc

Mielőtt belekezdünk az önéletrajzírásba...

Mit is jelent pontosan az önéletrajz? Kezdjük az alapoknál...



Az önéletrajz (görög eredetű nemzetközi szóval autobiográfia) olyan életrajz, amelyet szerzője saját életéről ír. Külföldön az angolban használatos, bár latin eredetű curriculum vitae kifejezést, (rövidítve **CV**) illetve a **resume** elnevezést használják, mely elnevezés Magyarországon is terjedőben van.

A beadott önéletrajzot úgy kell megírunk, hogy egy HR-es kb. fél percet szentel minden egyes CV elolvasására. Tehát **fontos, hogy minden lényeges dolgot, amit** fontosnak tartunk a munka szempontjáról, **emeljük ki!**

Így, ha önéletrajzunk több mint egy oldal, **törekedjünk arra, hogy az első oldal érdekes legyen**, és tovább görgessenek a másik oldalra is.



Ne essünk kétségbe viszont, ha egy oldalba belefért minden, hiszen az **egy oldalas önéletrajz is lehet jó önéletrajz**, főleg pályakezdők esetében.

Ami a legfontosabb, hogy **minden releváns információ legyen jól megfogalmazva és jól megformázva**, és tűnjön ki a többtől.

Az élet egyik legnagyobb kihívása (...) egy olyan önéletrajzot összerakni, ami nem csak azt meséli el, hogy mi akarsz lenni, hanem azt is, hogy ki akarsz lenni. (Oprah Winfrey)

Hová érkezik a jelentkezés, ki fogja megkapni?

Az esetek többségében biztosan egy HR-es fogja megkapni a beadott pályázatot, de meg fogja nézni minden olyan kolléga, aki a kiválasztási folyamatban érintett.



Emellett fontos szem előtt tartani, hogy a CV biztosan el fog jutni ahhoz a vezetőhöz is, aki a leendő főnököd lesz, ezért az ő szimpátiáját is el kell nyerned, hogy **jelentkezésed célba érjen mindenkinél**.

Ez olyan picit, mint amikor valamilyen játékot reklámoznak a gyerekeknek, amit úgy kell elkészíteniük, hogy nemcsak a gyerekek kell, hogy tetszen, hanem a szülőnek is, aki megveszi az adott dolgot.

És akkor most milyen önéletrajzt is írjak?....

Melyik önéletrajz típust válasszam?

Sokakban felmerül a kérdés az önéletrajz írásakor, hogy vajon melyik önéletrajz típus a legtrendibb, melyikkel tudunk kitűnni a sok közül.

De nézzük először sorba, milyen önéletrajz típusok is vannak jelenleg:

- **Hagyományos, esszé önéletrajz:** ezt lehetőleg kerüljük! Ez a típus, egy hosszú, esszé jellegű leírás, egybefüggő szöveggel, ami elég átláthatatlan, tagolatlan.
- **Europass önéletrajz:** sablonos és egyhangú! Ezekben az önéletrajz típusokban meghatározott információkat írhatunk bele, de nem enged a sablon információkon túl mást beleírni. Ezáltal nem használhatunk színeket, formákat, betűtípusokat – nem tudunk kitűnni.
- **Időrendi alapú, szakmai önéletrajz:** amerikai önéletrajznak is nevezik, leginkább azoknak ajánlott, aki már rendelkezik szakmai tapasztalattal. Az önéletrajz típus lényege, hogy a pályázó olyan időrendben sorolja fel a munkatapasztalatát, hogy legelől szerepel a jelenlegi/legutóbbi munkahelye.
- **Kompetencia alapú önéletrajz:** főleg a fiatalabb korosztálynak ajánlják, mert modernebb, és itt a kompetenciákat kell kiemelni, kihangsúlyozni a tapasztalat helyett (mivel még nem rendelkeznek annyi munkatapasztalattal). A hangsúly inkább a kompetenciákon, tudáson és személyiségen alapul.
- **Kombinált önéletrajz:** legjobb eredményt ezzel lehet elérni. Ebbe a típusba bele lehet írni a szakmai karriert időrendbe, kompetenciákat, teljesen átfogó képet adunk magunkról.



Az élet egyik legnagyobb kihívása (...) egy olyan önéletrajzt összerakni, ami nem csak azt meséli el, hogy mi akarsz lenni, hanem azt is, hogy ki akarsz lenni. (Oprah Winfrey)

Emellett számos online elérhető oldalak vannak, amivel könnyedén elkészítheted és design-t adhatsz önéletrajzodnak, ilyen programok például [CVmaker](#), [VisualCV](#) vagy [Canva](#) .

Hasznos lehet először **vázlatosan leírni**, mi mindent szeretnék/tudunk a pályázatba beleírni, ezután pedig látni fogjuk, melyik a számunkra legmegfelelőbb típusú önéletrajz. Gondoljuk át, mit szeretnénk kihangsúlyozni, mire helyezzük a **hangsúlyt**.

Ha valaki elég merész, akár el is énekelheti. Itt egy jó példa, ha valaki kreatív, akár egy dalt is írhat önéletrajzként. (kattints a képre!)



Motivációs levél – ezt miért is kell?

Általában egy álláshirdetésnél a pályázathoz a CV mellé, motivációs levelet is kérnek. Vajon mire is jó ez?

Míg egy jó önéletrajz röviden és lényegre törően bemutat minket, addig a **motivációs levél részletesebb képet ad a jelöltről**. Ez olyan, mintha felöltöztetnék az önéletrajzunkat, és adunk rá egy szép ruhát, amitől teljes lesz a kép.

Ha betartjuk a tartalmi és formai követelményeket, akkor nem lehet gond. A lényege, hogy kifejtsük, miért jelentkeztünk az adott állásra és egy bővebben ki tudjuk fejteni az önéletrajzban, pontba szedett dolgokat.

Milyen kérdéseket tegyünk fel magunknak a motivációs levél írásakor?

- ✚ Milyen hirdető portálon találtam rá a meghirdetett pozícióra?
- ✚ Milyen munkakört szeretnék megpályázni?
- ✚ Milyen végzettséggel, tapasztalattal rendelkezem, ami releváns az adott munka szempontjából?
- ✚ Mi a személyes motivációm, miért szeretnék ott dolgozni? Miért lennék hasznos számukra?

Az élet egyik legnagyobb kihívása (...) egy olyan önéletrajzot összerakni, ami nem csak azt meséli el, hogy mi akarsz lenni, hanem azt is, hogy ki akarsz lenni. (Oprah Winfrey)

Ha megválaszolt a fenti kérdéseket, már elő is készítettük a motivációs levelünket. Ami nagyon fontos, hogy **mindig legyen összhangban az önéletrajzunkkal**, olyanokat említsünk benne, ami nem ellentmondásos az önéletrajzban leírtakkal.

Hasznos útmutatót találsz [ITT](#) a motivációs levél megírásához.

Mi szerepeljen mindenképp az önéletrajzodban?



Az élet egyik legnagyobb kihívása (...) egy olyan önéletrajzot összerakni, ami nem csak azt meséli el, hogy mi akarsz lenni, hanem azt is, hogy ki akarsz lenni. (Oprah Winfrey)

Mire figyeljünk oda?

- **Fénykép** – ne legyen kivágott, rossz minőségű vagy szelfi.
- **Név és elérhetőség feltüntetése** – legyen szembetűnő és jól olvasható.
- **Email cím** – csak komoly email címet írjunk, ne legyen pl. playboy@gmail.com.
- **Megpályázott munkakör aktualizálása** – másik pozíció feltüntetése, benne maradt egy korábbi jelentkezésnél megpályázott munkakör.
- **Helyesírás** – olvassuk át többször, ne legyen elírás!
- **Tapasztalat** – felsorolás jelleggel a nem releváns munkákat, a fontosabbakat pedig részletesebben kifejtve.
- **Tanulmányok** – elég a középiskoláig beleírni a végzettséget, általános iskola nem szükséges.
- **A beküldött pályázat megfelelő elnevezése** – például Név.pdf vagy Név_pozíció.pdf

Pályázat beküldése – de hogyan?

Ha már elkészült az ütős önéletrajzunk és van hozzá egy nyerő motivációs levelünk is, már csak egy utolsó fázist kell teljesíteni, hogy beküldjük a pályázatunkat.

Több cégnél működik már egy olyan oldal, ahová csak fel kell tölteni mindezeket egy online rendszerbe. Ha viszont **emailen keresztül kell beadni a jelentkezést, érdemes odafigyelni pár fontos dologra:**

Email tárgy - javasolt pl. név + meghirdetett pozíció.

Megszólítás - Tisztelt Hölgem/Uram! vagy ha tudunk kontaktot, akkor a nevén Tisztelt....

Email szövege - ezúton szeretnénk jelentkezni az adott munkakörre, csatolva a pályázati anyag.

Név, elérhetőség - minél több helyen van feltüntetve, annál jobb.

Az élet egyik legnagyobb kihívása (...) egy olyan önéletrajzot összerakni, ami nem csak azt meséli el, hogy mi akarsz lenni, hanem azt is, hogy ki akarsz lenni. (Oprah Winfrey)

Meddig várjuk a visszajelzést?

Miután a pályázat elküldésre került, érdemes várni **pár hetet**, mielőtt érdeklődünk az adott cégnél. Mivel 1-1 pozíciót 30 napos időtartamban tesznek ki az álláskereső portálokra, ezért legalább 2-3 hét szükséges a beérkező pályázatok feldolgozására és szelektálására.

Amennyiben egy cégen belül **több pozíciót** pályázunk meg, úgy minden egyes megpályázott munkakörre külön kell beadni a jelentkezéseket. Ahogy korábban említésre került, minden egyes önéletrajzot és motivációs levelet adott munkakörre kell megírni.

Az interneten rengeteg mintát és tippet lehet találni manapság önéletrajz típusokra és a motivációs levélre. Rajtunk múlik, hogy mennyi időt és energiát fektetünk az elkészítésébe. Használjuk bátran az internetet olyat kulcsszavakkal, mint CV best practice, legjobb önéletrajz stb. Jó és rossz példákat egyaránt találni lehet, ami segít abban, hogy megtaláljuk a helyes irányvonalat.

JELEN TANANYAG A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN KÉSZÜLT AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL. PROJEKT AZONOSÍTÓ: EFOP-3.4.3.-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az élet egyik legnagyobb kihívása (...) egy olyan önéletrajzot összerakni, ami nem csak azt meséli el, hogy mi akarsz lenni, hanem azt is, hogy ki akarsz lenni. (Oprah Winfrey)