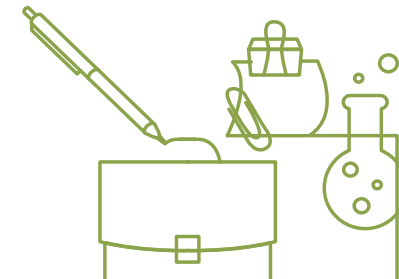


- Mielőtt elkezdenéd terjeszteni az új önéletrajzodat, az a biztos, ha ellenőrző átnézés céljából megmutatod másoknak is: tanárodnak, karriertanácsadónak, pár barátodnak, de a karrierirodák vagy a munkaügyi szervezet (NFSZ) munkatársai is szívesen segítenek ebben.
- Figyelj az elvárt formátumra. Egy állásbörzére a kiállítók standjára minden bizonnyal nyomtatott példányokat viszel majd. Egy online toborzási adatbázisba várhatóan regisztrálnod kell és közvetlenül beírni az adataidat. Legyen egy friss CV-d az e-mail postafiókodból vagy a felhő tárhelyeden is, mert bármikor jól jöhet. Lehetőleg ne adj extra feladatot a toborzó munkaadóknak: olyan fájlformátumú dokumentumot küldj nekik, melyet biztosan meg tudnak nyitni konvertálás nélkül is. (A munkaadók körében nagy arányban a DOC vagy PDF fájlformátum az elfogadott, de bizonyos karrierportálokon az XML is jól használható.)



HASZNOS TIPPEK AZ ÖNÉLETRAJZÍRÁSHOZ

KAPCSOLATBA LÉPTÉL MÁR AZ EURES-SEL? KÉRDÉSEIDRE SZÍVESEN VÁLASZOLUNK.

EURES – Az Európai Foglalkoztatási Mobilitás Portálja:

eures.europa.eu

European Job Days – Európai Állásbörzék:

europeanjobdays.eu

EURES Magyarország hálózat weboldala: eures.munka.hu

E-mail: eures@lab.hu

Facebook: facebook.com/EURESHungary

Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat: nfsz.munka.hu

Virtuális Munkaerőpiac Portál: vmp.munka.hu



Az EURES (European Employment Services - Európai Foglalkoztatási Szolgálat) hálózat célja, hogy szolgáltatásokat nyújtson munkavállalók és munkaadók számára, akik élni szeretnének a személyek és a munkaerő szabad áramlásának elve által nyújtott lehetőségekkel.

Az EURES-tanácsadók naprakész információt nyújtanak az EU/EGT tagállamok állás- és toborzási lehetőségeiről, élet- és munkakörülményeiről, és tájékoztatják az érdeklődőket a biztonságos munkavállalásról.

Az EURES szolgáltatásai mindenki számára térítésmentesek.



LEGYEN SZÓ AKÁR SZAKMAI GYAKORLATRÓL, TANULÁSRÓL VAGY MUNKAVÁLLALÁSRÓL, MIND AZ OTTHONI, MIND AZ UNIÓBAN TÖRTÉNŐ ELHELYEZKEDÉS SORÁN EGY JÓL MEGÍRT SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ (CV) A SIKERES BELÉPŐ AZ INTERJÚRA KIVÁLASZTÁSHOZ ÉS A FELVÉTELHEZ. AZ ALÁBBIKBAN ÖSSZEFOGLALUNK PÁR TIPPET, HOGY A LEHETŐ LEGJOBB SZAKMAI BEMUTAKOZÓ ÖNÉLETRAJZOT TUDD ELKÉSZÍTENI ÉS JÓ ESÉLLEL TÉGED VÁLASSZANAK.

- Aki külföldi munkavállalásban gondolkodik, annak az **Europass** önéletrajz formátum tökéletes választás lehet. Az Európai Unió összes országában egységes formátumú önéletrajzként elfogadják és kedvelik a munkaadók, másrészt az EURES-portállal és még sok karrieroldal CV-adatbázisával is kompatibilis. Az **Európai Készségútlevél** egy olyan eszközcsomag, amely segít teljeskörűen bemutatni a végzettségeid és készségeid. Részletek: europass.hu
- A CV-d minden esetben a megpályázni kívánt állásra szabottan készüljön el. Ha a végzettséged, szakmai tapasztalataid és személyes kompetenciáid az önéletrajzodból világosan kitűnnek, ráadásul nagymértékben egyeznek is a munkaadó elvárásaival, máris jobb eséllyel hívhatnak be állásinterjúra.
- Az önéletrajz elkészítése előtt érdemes tájékozódni az adott tagállamban szokásos tartalmi elemekről (pl. tagállamonként változó lehet, hogy kell-e fénykép vagy sem). Ezekről olvashatsz az Európai Bizottság „**Készen áll a nagy váltásra? Amit a külföldi életről és munkavállalásról tudni kell – számtalan jó tanáccsal**” című letölthető kiadványában is.

- Ha elvárt a fényképes önéletrajz, akkor jól gondold át, hogy milyen fotót választasz. Nem éppen előnyös álláskereséshez a szórakozás közbeni pillanatot megörökítő kép, vagy ha egy családi összejövetel csoportképéről vágod ki magad. Önéletrajzra csakis jó minőségű, igazolványkép jellegű, esetleg barátságos, mosolygós portréfotót érdemes választani.
- Fordíts kellő figyelmet a pályázati csomagod tökéletes elkészítésére (külalak, helyesírás). Egy rendezett, gyorsan áttekinthető és tartalmas önéletrajz, motivációs levél a leendő munkaadód munkáját is megkönnyíti. Ezáltal máris szerezhetsz egy plusz pontot. A megadott adataidat, elérhetőségeidet minden esetben érdemes leellenőrizni.
- Álláspályázásra csakis komoly email címet használj. Amiben pl. a beceneved, kedvenc színészed, vagy esetleg a háziállatod neve szerepel, komolytalanná tud tenni az állásra való jelentkezés során. Ha nincs ilyen címed, akkor inkább hozz létre egyet.
- Ne felejtse el feltüntetni az elérhetőségeidet az önéletrajzban. Ami mindenképp kell: postai cím, telefonszám, email cím. Ha van közösségi profilod (pl. Facebook, LinkedIn), ami a személyiségedről, érdeklődésedről, esetleg szakmai oldaladról pozitív képet mutathat egy munkáltatónak, azokat is megadhatod. (A munkaadók ott is szívesen megnézik a jelöltet.)
- A rövidítések kerülendők. Hasznosak tudnak lenni megfelelő környezetben, de az önéletrajzodban ne használj.
- Ügyelj a terjedelemre és a lényegretörő fogalmazásra. Ez a siker egyik eleme, hogy a CV-det végig is olvassák. A megfelelően



kiválasztott kulcskifejezések segítenek abban, hogy az önéletrajzoddal kiemelkedj a jelentkezők tömegéből. Egyre gyakoribb, hogy a munkaadók különféle adatbázisok használatával és bizonyos szakkifejezésekre keresve szűrik ki a potenciális jelöltek önéletrajzát. (Így lehet jól fennakadni a rostán.)

- Az időbeni felsorolásoknál a legutóbbi tevékenységeidről haladj a régebbiek felé. A legfrissebb tudásod és tapasztalatod a meghatározó, tehát ne a távoli múltból indíts.
- A munkatapasztalatok felsorolásánál a legfontosabb és valóban szakmai jelentőséggel bíró munkaköri feladataidat tüntesd fel. Lényegtelen megemlíteni azokat, amelyek nem annyira jelentősek. Ez nagy segítség lesz a munkáltató számára, hogy világosan láthassa, mivel is foglalkoztál eddig.