

SPORT4E

Projekt száma: 101089835 – Sport4E – ERASMUS-SPORT-2022-SCP

D3.2 A KARRIERFEJLESZTÉS MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓJA

sport4e.eu



sport4e



sport4employability



sport4e



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

DATASHEET

Type of project	Erasmus+ Sport - Cooperation Partnerships
Call for proposal	ERASMUS-SPORT-2022-SCP
Project title	SPORT4E – Skills through sport for Employability and Entrepreneurship
Project acronym	SPORT4E
Project number	101089835
Start date of the project	1/01/2023
End date of the project	30/06/2025

Deliverable number	D3.2
Deliverable name	Methodology Guide of Career Development
Language of the deliverable	Hungarian
Related Work Package	WP3 Training Program and Methodology Guide of Career Development
Work Package leader	CEIPES
Start date of the Work Package	1/10/2023
End date of the Work Package	30/09/2024
Deliverable leader	CEIPES
Contributing partners	IPP, TUM, Tempo Finito, BAIS, SJPF
Dissemination Level	PU Public – fully open

1. Bevezetés	5
2. Átfogó önértékelési eszközök	5
2.1 Az önértékelési eszközök kiválasztásának folyamata	6
2.2 Bevezetés az érzelmi intelligencia tesztekbe	7
2.2.1. (EI) Érzelmi intelligencia kérdőív (NHS England, é.n.d.-b)	7
2.2.2 Mennyire vagy érzelmileg intelligens?	14
2.3 Bevezetés a kommunikációs készségtesztekbe	14
2.3.1 A képzési doboz - kommunikációs készségteszt	14
2.3.2 Kommunikációs készségek kvíz - High Speed Training	15
2.4 Bevezetés a csoportmunka tesztekbe	15
2.4.1 Csapathatékonyági értékelés, Mind Tools szerint	15
2.5 Bevezetés az alkalmazkodóképességi és rugalmassági tesztekbe	15
2.5.1 A Sheffieldi Egyetem alkalmazkodóképességi, rugalmassági és rugalmassági tesztje	16
2.6. Bevezetés - Vállalkozói potenciál tesztek	16
2.6.1 Vállalkozói potenciál felmérő teszt (Studocu, é.n.d.-b)	17
2.6.2 "Készen állsz a kockázatvállalásra?", a Kansas City-i Federal Reserve Bank által	21
2.7 Bevezetés a kreativitási tesztekbe	23
2.7.1 A divergens asszociációs feladat	23
2.7.2 Mennyire vagy kreatív?	24
2.8 Bevezetés a vezetői tesztbe	24
2.8.1 Milyen a vezetői stílusa?	24
Hivatkozások	25
3. A munka atlasza hozzáférés	26
Hivatkozások	28
4. Hatékony önéletrajz készítése: A Comprehensive Guide	29
4.1 CV-formátumok: A jelentkezés testreszabása	32
4.2 Az önéletrajz formázása és felépítése	33
4.3 A LinkedIn profil maximalizálása az önéletrajzban	35
4.4 Hatékony kísérőlevél készítése	36
4.5 Alapvető emlékeztetők az önéletrajz elkészítéséhez	37
Hivatkozások	38
5. Az állásinterjúra való felkészülés elsajátítása	47
5.1 Alapvető interjú előtti felkészülés	49
5.2 Interjúfázis: Főbb stratégiák és gyakorlatok	51
5.3 Az állásinterjúk különböző formái	54
5.3.1 Személyes formátum	54
5.3.2 Online formátum	56

5.4 Az interjú utáni szakasz	57
5.5 A felvonó magassága	58
5.6 Utolsó emlékeztetők	59
Hivatkozások	60
6. Videóinterjú szimulációk	61
7. Következtetés	62

1. Bevezetés

A "Karrierépítés módszertani útmutatója" egy átfogó eszköz, amelyet egyéni és csapatsportolók számára egyaránt terveztek, hogy megkönnyítse a sportból a munkaerőpiacra való átmenetet. A SPORT4E konzorcium által kifejlesztett útmutató célja, hogy a sportolók számára a hatékony pályaorientációhoz és szakmai fejlődéshez szükséges forrásokat és eszközöket biztosítsa, segítve a sporttal kapcsolatos készségek átültetését a munkaerőpiacra.

Az útmutató számos speciális szakmai fejlesztési és pszichometriai eszközt tartalmaz a fiatal sportolók érdeklődési körének, értékeinek, preferenciáinak, motivációinak és képességeinek azonosítására, segítve ezzel az önismeretet és az önfeltárást. A kiadvány tartalmazza továbbá a "Munkaatlaszt", amely betekintést nyújt a különböző karrierutakba, segítve a fiatalokat abban, hogy képességeiket összhangba hozzák a piaci igényekkel. Emellett gyakorlati útmutatókat is tartalmaz a hatékony önéletrajz készítéséről és az állásinterjúkra való felkészülésről, valamint videointerjúkat, amelyek tanúságtételeket és gyakorlati tanácsokat kínálnak, hogy inspirálják és tájékoztassák a fiatalokat a karrierútjukon.

Ezek az eszközök azért kerültek bele, hogy holisztikus megközelítést nyújtsanak, amely az elméleti ismereteket gyakorlati meglátásokkal ötvözi, hogy támogassa a sportolók személyes és szakmai fejlődését.

2. Átfogó önértékelési eszközök

Az önértékelési eszköz az egyén értékrendjének, tulajdonságainak és karriercéljainak hivatalos értékelése. Általában arra használják, hogy mélyebb betekintést nyerjenek önmagukba és feltárják a karrierlehetőségeket (Indeed, 2022). Ezek az eszközök segíthetnek a fiatal sportolóknak azonosítani érdeklődési körüket, személyes értékeiket,

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

preferenciáikat, erősségeiket, gyengeségeiket, motivációikat, képességeiket és karrierterveiket.

Az önértékelési eszközök különböző területeket fednek le, többek között az érzelmi intelligenciát, a kommunikációs készségeket, a csapatmunkát, az alkalmazkodóképességet és rugalmasságot, a kreativitást és a vezetést. Ezeket a területeket a konzorcium azért választotta ki, mert minden munkakörben hasznos transzverzális készségeket foglalnak magukban. A konzorcium emellett két vállalkozói potenciált felmérő tesztet is kiválasztott, felismerve, hogy a vállalkozói tevékenység a korábbi sportolók gyakori karrierútja.

Ezek az eszközök közelebbi betekintést nyújtanak a sportolók személyiségének, tehetségének és képességeinek sokrétű aspektusaiba, segítve az önismeretet a karriertervezéshez és a döntéshozatalhoz. Ez lehetővé teszi számukra, hogy pályaválasztásukat a képességeikhez és preferenciáikhoz igazítsák.

Minden kiválasztott teszt nyílt forráskódú és könnyen kitölthető. Az eredetileg angol nyelvű, .pdf formátumú tesztek a konzorcium nyelveire (olasz, spanyol, portugál, német és magyar) kettős fordítási technikával fordították le, hogy biztosítsák érvényességüket. Más, online elérhető tesztek gépi fordítással/kiegészítőkkal automatikusan lefordíthatók.

2.1 Az önértékelési eszközök kiválasztásának folyamata

Az önértékelési tesztek kiválasztási folyamata két szakaszból állt. Az elsődleges szempont az volt, hogy a tesztek nyílt forráskódúak és mindenki számára könnyen hozzáférhetőek legyenek. A másik alapvető kritérium az volt, hogy a konzorcium összes nyelvén rendelkezésre álljanak. Ha a fordítások nem álltak rendelkezésre, akkor a tesztek magas érvényességének biztosítása érdekében kettős fordítási folyamatot végeztek az összes konzorciumi nyelven. A következő alfejezetekben az egyes területekhez kiválasztott tesztek találhatók.

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

2.2 Bevezetés az érzelmi intelligencia tesztekbe

Az érzelmi intelligencia teszt értékes eszköz lehet az érzelmi kompetenciák azonosításához és a személyes fejlesztésre szoruló területek felismeréséhez. Emellett segíthet a vezetéshez, a csapatmunkához, az interperszonális kapcsolatokhoz és az érzelmi menedzsmenthez szükséges alapvető készségek fejlesztésében. Ezek a területek közvetlenül kapcsolódnak az érzelmi intelligenciához, és alapvető készségek mind a sportban, mind a szakmai környezetben.

2.2.1 (EI) Érzelmi intelligencia kérdőív (NHS England, é.n.d.-b)

Ez az önértékelő kérdőív arra szolgál, hogy segítsen elgondolkodni az érzelmi intelligencia különböző kompetenciáin, ahogyan azok Önre vonatkoznak. Daniel Goleman 1995-ben megjelent azonos című könyvében ismertette meg először a széles közönséggel az "érzelmi intelligencia" fogalmát. Megállapította, hogy bár a hagyományosan a vezetéshez kapcsolódó tulajdonságok, mint például az intelligencia, a keménység, az elszántság és a jövőkép szükségesek a sikerhez, de nem elegendők. Az igazán hatékony vezetőket magas fokú érzelmi intelligencia is jellemzi, amely magában foglalja:

▪ **Önismeret**

Az a képesség, hogy felismerje az érzelmeit, megértse az eseményekre adott tipikus érzelmi reakcióit, és lássa, hogy az érzelmei hogyan befolyásolják a viselkedését és a teljesítményét. Az önismeret azt jelenti, hogy úgy látod magad, ahogy mások látnak téged, és tisztában vagy saját képességeiddel és jelenlegi korlátaiddal.

▪ **Érzelmelek kezelése**

Az a képesség, hogy még erős érzelmek közepette is képes koncentrálni és tisztán gondolkodni. Saját érzelmi állapotának kezelése kulcsfontosságú ahhoz, hogy felelősséget vállaljon tetteiért, és megakadályozhatja, hogy olyan impulzív döntéseket hozzon, amelyeket később megbánhat.

▪ **Önmagunk motiválása**

Az a képesség, hogy a legmélyebb érzelmeidet arra használd, hogy céljaid felé mozdítsd és vezess. Ez a képesség képessé tesz arra, hogy kezdeményezzen és kitartson az akadályokkal és kudarcokkal szemben.

▪ **Empátia**

Az a képesség, hogy érzékeljük, megértsük és reagáljunk mások érzelmeire. Az önismeret elengedhetetlen az empátiához; ha nem vagyunk tisztában a saját érzelmeinkkel, nem tudjuk pontosan értelmezni mások érzelmeit.

▪ **Szociális készség**

Az a képesség, hogy kezelni, befolyásolni és inspirálni tudja mások érzelmeit. Az érzelmek kezelése a kapcsolatokban és mások motiválása a hatékony csapatmunka és vezetés alapvető készségei.

Mit kell tennie:

1. **Értékelje és pontozza a** kérdőív minden egyes állítását.

Pontozza az értékelését egy olyan skála segítségével, ahol:

- **1** azt jelzi, hogy az állítás **egyáltalán NEM érvényes;**
- **3** azt jelzi, hogy az állítás **az esetek felében érvényes;**
- Az **5** azt jelzi, hogy az állítás **MINDIG vonatkozik Önre;**

2. **Összegezze és értékelje eredményeit**

- Vigyük át a **pontszámokat a** számítási táblázatba, és összegezzük az eredményeket.

Ne feledje, hogy ez az eszköz nem egy validált pszichometriai teszt - az Ön által adott válaszok valószínűleg attól függően változnak, hogy milyen hangulatban van, amikor a tesztet végzi.

3. Fontolja meg az eredményeit, és határozzon meg egy-két olyan intézkedést, amelyet azonnal megtehet érzelmi intelligenciája erősítése érdekében.

1. Értékelje és pontozza, hogy az egyes állítások mennyire vonatkoznak Önre:

#	Mennyire vonatkoznak Önre az egyes állítások	Jelölje meg a pontszámát				
	Olvassa el az egyes állításokat, és döntse el, mennyire vonatkozik Önre az adott állítás. Értékelje magát 1-től 5-ig az alábbi útmutató alapján. 1 = Nem vonatkozik ~ 3 = Félig-meddig vonatkozik ~ 5 = Mindig vonatkozik	Jelölje be azt a számot, amely azt mutatja, hogy az állítás milyen erősen érvényes.				
1	Azonnal észreveszem, ha elveszítem a türelmemet.	1	2	3	4	5
2	A rossz helyzeteket gyorsan "át tudom alakítani".	1	2	3	4	5
3	Képes vagyok mindig motiválni magam a nehéz feladatok elvégzésére.	1	2	3	4	5
4	Mindig képes vagyok a dolgokat a másik szemszögéből látni.	1	2	3	4	5
5	Kiváló hallgatóság vagyok.	1	2	3	4	5
6	Tudom, mikor vagyok boldog.	1	2	3	4	5

7	Nem hordom a "szívemet az ingujjamon".	1	2	3	4	5
8	Általában képes vagyok fontossági sorrendet felállítani a fontos munkahelyi tevékenységek között, és el tudok velük haladni.	1	2	3	4	5
9	Kiválóan át tudom érezni valaki más problémáját.	1	2	3	4	5
10	Soha nem szakítom félbe mások beszélgetését.	1	2	3	4	5
11	Általában felismerem, ha stresszes vagyok.	1	2	3	4	5
12	Mások ritkán tudják megmondani, milyen hangulatban vagyok.	1	2	3	4	5
13	Mindig betartom a határidőket.	1	2	3	4	5
14	Meg tudom mondani, ha valaki nem elégedett velem.	1	2	3	4	5
15	Jól tudok alkalmazkodni és vegyülni a legkülönbözőbb emberekkel.	1	2	3	4	5
16	Amikor "érzelmes" vagyok, tudatában vagyok ennek.	1	2	3	4	5
17	Ritkán szoktam "kiakadni" másokra.	1	2	3	4	5
18	Soha nem vesztegetem az időt.	1	2	3	4	5
19	Meg tudom állapítani, ha egy csapatban az emberek nem jönnek ki egymással.	1	2	3	4	5
20	Számomra az emberek a legérdekesebbek az életben.	1	2	3	4	5
21	Ha szorongok, általában meg tudom magyarázni az okát (okait).	1	2	3	4	5
22	A nehéz emberek nem idegesítenek.	1	2	3	4	5
23	Nem térek ki a válaszadás elől.	1	2	3	4	5
24	Általában megértem, hogy az emberek miért viselkednek velem nehezen.	1	2	3	4	5
25	Szeretek új emberekkel találkozni, és megismerni, hogy mi mozgatja őket.	1	2	3	4	5
26	Mindig tudom, mikor vagyok ésszerűtlen.	1	2	3	4	5
27	Tudatosan meg tudom változtatni a lelkiállapotomat vagy a hangulatomat.	1	2	3	4	5
28	Úgy vélem, először a nehéz dolgokat kell megtenni.	1	2	3	4	5
29	A többi egyén nem "nehéz", csak "más".	1	2	3	4	5
30	Sokféle munkatársra van szükségem, hogy a munkám érdekes legyen.	1	2	3	4	5

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

31	A saját érzelmeim tudatosítása mindig nagyon fontos számomra.	1	2	3	4	5
32	Nem hagyom, hogy a stresszes helyzetek vagy emberek hatással legyenek rám, miután elhagytam a munkahelyemet.	1	2	3	4	5
33	A késleltetett kielégülés egy olyan erény, amelyet én is vallok.	1	2	3	4	5
34	Megértem, ha ésszerűtlen vagyok.	1	2	3	4	5
35	Szeretek kérdéseket feltenni, hogy megtudjam, mi fontos az embereknek.	1	2	3	4	5
36	Meg tudom mondani, ha valaki felbosszantott vagy bosszantott.	1	2	3	4	5
37	Ritkán aggódom a munka vagy általában az élet miatt.	1	2	3	4	5
38	Hiszek az "Action this Day"-ben.	1	2	3	4	5
39	Megértem, hogy a cselekedeteim néha miért bántanak másokat.	1	2	3	4	5
40	A nehéz emberekkel való munkát egyszerűen kihívásnak tekintem, hogy megnyerjem őket.	1	2	3	4	5
41	Gyorsan el tudom engedni a haragot, így az már nem hat rám.	1	2	3	4	5
42	Ha kell, el tudom fojtani az érzelmeimet.	1	2	3	4	5
43	Mindig motiválni tudom magam, még akkor is, ha rosszul érzem magam.	1	2	3	4	5
44	Néha képes vagyok a dolgokat mások szemszögéből látni.	1	2	3	4	5
45	Jó vagyok abban, hogy kibékítsem a nézeteltéréseket más emberekkel.	1	2	3	4	5
46	Tudom, mi tesz boldoggá.	1	2	3	4	5
47	Mások gyakran nem tudják, hogy mit érzek a dolgokkal kapcsolatban.	1	2	3	4	5
48	A motiváció volt a sikerem kulcsa.	1	2	3	4	5
49	A nézeteltérések okai mindig világosak számomra.	1	2	3	4	5

50	Általában szilárd kapcsolatokat építetek ki azokkal, akikkel együtt dolgozom.	1	2	3	4	5
-----------	---	---	---	---	---	---

Az eredmények összesítése és értelmezése

1. **Jegyezze fel a** kérdőív állításaira adott 1, 2, 3, 4, 5 **pontszámát az** alábbi táblázatba. A rács az állításokat érzelmi kompetencialistákba rendezi.

Önismeret		Az érzelmek kezelése		Önmagunk motiválása		Empátia		Szociális készség	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	

1. **Számítsa ki az** 5 érzelmi kompetencia mindegyikének összegét.

Össz		Össz		Össz		Össz		Össz	
esen		esen		esen		esen		esen	
						= (E)			

= (SA)		= (ME)		= (MO)				= (SS)	
-----------	--	-----------	--	-----------	--	--	--	-----------	--

2. **Értelmezze** az egyes kompetenciaterületek összesített eredményeit az alábbi útmutató segítségével.

35-50	Ez a terület az Ön erőssége .
18-34	Ha figyelmet fordítasz arra , ahol a leggyengébbnek érzed magad, az kifizetődő lesz.
10-17	Tegyed ezt a területet fejlesztési prioritássá .

3. **Jegyezze fel** az eredményét az egyes érzelmi kompetenciák esetében: erősség, figyelmet igényel vagy fejlesztési prioritás.

	Erősség	Figyelmet igényel	Fejlesztési prioritás
Öntudatosság			
Az érzelmek kezelése			
Önmagunk motiválása			
Empátia			
Szociális készség			

5. Fontolja meg az eredményeit, és határozzon meg egy-két olyan intézkedést, amelyet azonnal megtehet érzelmi intelligenciája erősítése érdekében. Tegye be ezeket a **Well-being@work tervébe**.

2.2.2 Mennyire vagy érzelmileg intelligens?

A teszt célja az érzelmi intelligencia értékelése 15 tétel segítségével. A teszt végén automatikusan kiszámításra kerül az érzelmi intelligencia indexe. Ez kiindulási és mérlegelési pontként szolgál.

URL a teszt eléréséhez:

<https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you> (MindTools | Home, n.d.-c)

2.3 Bevezetés a kommunikációs készségtesztekbe

A kommunikációs készségek felmérése azt méri, hogy valaki képes-e gondolatokat megfogalmazni, aktívan hallgatni, tárgyalni és együttműködni. A sikeres kommunikáció elérése a magabiztosságon, a tisztánlátáson és a másokkal való kapcsolatteremtés és kapcsolatteremtés képességén múlik. Bár ezek a képességek egyesek számára veleszületettek lehetnek, a szorgalmas gyakorlás bárkit képessé tehet arra, hogy kiváló kommunikátor legyen.

2.3.1 A képzési doboz - kommunikációs készségteszt

A teszt nyílt forráskódú, 20 tételből áll, és a teljes pontszámot elemzéssel és fejlesztési javaslatokkal együtt számítják ki.

URL a teszt eléréséhez:

<https://www.thetrainingbox.eu.com/communication-skills-test/skills-test/> (MindTools | Home, n.d.-c)

2.3.2 Kommunikációs készségek kvíz - High Speed Training

A teszt 5 tételből áll. A helyes válaszok azonnal megjelennek.

URL a teszt eléréséhez:

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-quiz/>

(O'Regan, 2024c)

2.4 Bevezetés a csoportmunka tesztekbe

A csapatmunka olyan készség, amely a sportban, különösen a csapatsportokban jelentősen csiszolható, és óriási jelentőséggel bír a munkahelyre való átmenet során, mivel alapvetően befolyásolja a szervezeti teljesítményt. Egy jól működő csapat képes kiemelkedő eredményeket produkálni, míg egy diszfunkcionális csapat zavarokat, határidő-kihagyásokat és stratégiai kudarokat eredményezhet. A csapatmunkával kapcsolatos készségek fejlesztése és megértése kikövezheti az utat a rendkívül hatékony munkaerő megteremtéséhez.

2.4.1 Csapathatékonyági értékelés, Mind Tools szerint

15 tételből áll. A pontszám kiszámítását elemzés és fejlesztési javaslatok követik.

URL a teszt eléréséhez:

<https://www.mindtools.com/ab0p0t5/team-effectiveness-assessment>

(MindTools | Home, n.d.-d)

2.5 Bevezetés az alkalmazkodóképességi és rugalmassági tesztekbe

Az alkalmazkodóképességet és rugalmasságot értékelő tesztek kulcsfontosságú szerepet játszanak a sportpályáról a professzionális területre való átmenet során. Ezek a tesztek az egyén

alkalmazkodóképességét és az új kihívásokon való eligazodását mérik, amelyek nemcsak a sportban, ahol a stratégiák fejlődnek, hanem a munkahelyen is elengedhetetlenek, ahol folyamatosan új projektek és szerepek merülnek fel.

2.5.1 A Sheffieldi Egyetem alkalmazkodóképességi, rugalmassági és rugalmassági tesztje

Ez egy nyílt forráskódú teszt, amely 16 tételből áll. Teljes pontszám-számítás, javítási javaslatokkal és az eredmény elemzésével.

URL a teszt eléréséhez:

<https://careers.dept.shef.ac.uk/interactive/attributes/resilience/>

(Alkalmazkodóképes, rugalmas és rugalmas, n.d.-b.)

2.6. Bevezetés - Vállalkozói potenciál tesztek

A vállalkozói potenciált vizsgáló tesztek kulcsfontosságúak a sportból a profi szintre való átmenet során. Ezek a felmérések létfontosságú szerepet játszanak a sportkarrierből a munkahelyre hatékonyan átvihető vállalkozói tulajdonságok, például a vezetői, problémamegoldó és kezdeményező képességek azonosításában. A vállalkozói tevékenység csábító útként jelenik meg sok sportoló számára, akik a sportból az üzleti világba szeretnének átmenni, kihasználva egyedi tehetségüket és tapasztalataikat.

A vállalkozói potenciál értékelésére két figyelemre méltó teszt a "Vállalkozói potenciál felmérése" és a Kansas City-i Szövetségi Tartalékbank "Készen állsz-e a kockázatvállalásra?" tesztje, mindkettő az útmutatóban előrébb található. Ezek a felmérések rávilágítanak a vállalkozói készségekre, amelyeket a munkahelyen lehet ápolni és hasznosítani, és értékes betekintést nyújtanak a sporthátterüket szakmai sikerre fordítani kívánó egyének számára.

2.6.1 Vállalkozói potenciál felmérő teszt (Studocu, é.n.d.-b)

Ez egy nyílt forráskódú önértékelő teszt, amely 15 tételből áll. A teszt kitöltéséhez szükséges utasításokat az alábbiakban adjuk meg.

Olvassa el figyelmesen az alábbi állításokat, és **karikázza be azt a számot**, amelyik azt jelzi, hogy mennyire **ért egyet** vagy mennyire **nem ért egyet velük**, az Ön látás- és cselekvésmódja szerint.

Teljesen egyetértek	Egyetértek	Semleges	Nem értek egyet	Erősen nem értek egyet
---------------------	------------	----------	-----------------	------------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1. Általában optimista vagyok.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Szeretek jobban csinálni dolgokat, mint mások.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Amikor megoldok egy problémát, megpróbálom megtalálni a legjobb megoldást anélkül, hogy túl sokat foglalkoznék más lehetséges megoldásokkal.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Szeretek beszélgetni a munkatársaimmal a munkanap végeztével.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Ha fogadok a lóversenyeken, inkább egy olyan esélyesre fogadok, amely nagy nyereményt hozhat.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Jobban szeretem kitűzni a saját céljaimat, és keményen dolgozom azért, hogy elérjem őket.

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

Értékelje válaszait

Adjon magának egy pontot minden egyes alkalommal, amikor az állításokra adott válaszaiban az 1-es vagy 2-es számot körbeírta:

1, 2, 6, 8, 10, 11, 16, 17, 21, 22, 23 és 24;

és egy pont minden egyes alkalommal, amikor a 4-es vagy 5-ös számot körbeírta az állításokra adott válaszában:

3, 4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20 és 25;

ÖSSZESÍTETT PONTOK _____

Szóval, mik az eredmények....

21-25	Nagy vállalkozói potenciállal rendelkezel. Ilyen potenciállal meglepő, hogy még nem indítottál vállalkozást (persze csak ha ez a helyzet).
16-20	Ez az eredmény azt mutatja, hogy határozott vállalkozói potenciállal rendelkezik. Az üzleti sikered azonban az általad mutatott képességektől és a rendelkezésedre álló erőforrásoktól függhet.
11-15	Ez az eredmény egy köztes zónába helyezi Önt. Valószínűleg képes vagy arra, hogy vállalkozásba kezdj, de ehhez sok erőfeszítést és kitartást kellene tenned. Külső segítség és nyomon követés tanácsok és bátorítás formájában nagy hasznodra válna. Némi alkalmazkodásra is szükség lehet.
6-10	Vállalkozói potenciálod meglehetősen gyengének tűnik. Bizonyára át kellene gondolnia néhány véleményét, hozzáállását és viselkedési mintáját.
1-től 5-ig	Legyen reális. Valószínűleg nehéz lenne jelenleg az üzleti világba fejlődnie. Komolyan tájékozódnia kell a vállalkozói pálya korlátairól és követelményeiről.

Ez az "értékelés" az Ön üzleti alkalmasságát próbálja felmérni, és a vállalkozóknál megfigyelt számos jellemzőn alapul. Természetesen nem állíthatja, hogy pontos értékelést ad az Ön vállalkozói potenciáljáról, de jó módja annak, hogy megtudja, hol áll.

2.6.2 "Készen állsz a kockázatvállalásra?", a Kansas City-i Federal Reserve Bank által

Ez egy 25 tételből álló önértékelő teszt. A teszt végén kiszámítható a pontszám. A pontszámtól függően a tesztet kitöltő sportoló elkezdheti megérteni, hogy a vállalkozói tevékenység egy lehetséges út.

KÉSZEN ÁLLSZ A KOCKÁZATRA?

A fiatal sportolók vállalkozói potenciáljának felmérésére szolgáló másik tesztet a **Federal Reserve Bank of Kansas City készítette.**

1. KÉZIKÖNYV - VÁLLALKOZÓI ÖNÉRTÉKELÉSI FELMÉRÉS

Ez a felmérés az Ön személyes adatait tartalmazza. Kérjük, válaszoljon minden kérdésre a lehető legőszintebben.

Teljesen egyetértek		Valamennyire egyetértek		Erősen nem értek egyet
5	4	3	2	1

_____ 1.	Hajlandó vagyok heti 50 vagy több órát rendszeresen dolgozni.
_____ 2.	Szükség esetén hajlandó vagyok pénzügyi és szakmai kockázatokat is vállalni.

____3.	Szeretném vállalni a teljes felelősséget vállalkozásom sikeréért és kudarcaiért.
____4.	Nagyobb pénzügyi sikert érnék el, ha saját vállalkozást működtetnék.
____5.	Nagy büszkeséggel tölt el, amikor sikeresen befejezek egy projektet.
____6.	Magas energiaszintem van, amely hosszú ideig fenntartható.
____7.	Élvezem, hogy magam irányíthatom a munkaköri feladataimat, és minden olyan döntést meghozhatok, amely a munkámat érinti.
____8.	Erős a vágyam, hogy pozitív eredményeket érjek el, még akkor is, ha ez sok további erőfeszítést igényel.
____9.	Kétértelmű helyzetekben is tudok működni.
____10.	Az egyik vagy mindkét szülőm vállalkozó.
____11.	Hiszem, hogy képességeim és készségeim nagyobbak, mint a legtöbb társamé.
____12.	Az emberek bíznak bennem, és őszintének és megbízhatónak tartanak.
____13.	Mindig igyekszem minden megkezdett projektet befejezni, függetlenül az akadályoktól és nehézségektől.
____14.	Hajlandó vagyok tenni valamit, még akkor is, ha mások kinevetnek vagy lekicsinyelnek érte.
____15.	Gyorsan tudok döntéseket hozni.

ÖSSZES TELJESÍTMÉNY:

SCORE	Értékelés értékelése:
57-75	Önben kiemelkedő potenciál van ahhoz, hogy vállalkozóvá váljon.
38-56	Megfelelő potenciálod van ahhoz, hogy vállalkozóvá válj.
21-37	Az erőfejlesztésre összpontosítva dolgozhatsz a vállalkozói szellem felé.
15-20	A vállalkozói tevékenységen kívül más karrierlehetőségeket is megvizsgálhat.

A Női kezdeményezés az önfoglalkoztatásért című dokumentumból átvéve:

<http://nebraskatickettowork.org/sites/ttw.unl.edu/files/self-assessment.pdf>.

2.7 Bevezetés a kreativitási tesztekbe

A kreativitás sokoldalú készség, amely elengedhetetlen a problémamegoldáshoz, az innovációhoz és a különböző forgatókönyvekhez való alkalmazkodáshoz. Az alábbiakban bemutatott értékelő tesztek értékes betekintést nyújtanak az egyén kreatív képességeibe, és kulcsfontosságú szerepet játszhatnak a karrierépítésre szabott stratégiák kidolgozásában.

2.7.1 A divergens asszociációs feladat

Ez a teszt 10 egymástól független szóra való gondolkodást foglal magában. A teszt 2-4 percet vesz igénybe. A verbális kreativitást méri.

URL a teszt eléréséhez:

<https://www.datcreativity.com/> (A divergens asszociációs feladat, n.d.)

2.7.2 Mennyire vagy kreatív?

Ez a teszt segít meghatározni a kreativitást jellemző attitűdöket, értékeket, motivációkat és érdeklődési köröket. A teszt 40 tételből áll, és biztosítja a pontszám automatikus kiszámítását.

URL a teszt eléréséhez:

<https://www.kellogg.northwestern.edu/faculty/uzzi/ftp/page176.html>(*How Creative Are You?*, n.d.)

2.8 Bevezetés a vezetői tesztbe

A vezetői stílus felmérésére szolgáló tesztek elvégzése kiemelkedő fontosságú a sportpályáról a professzionális szférába való átmenet során. Ezek az értékelések segítenek az egyéneknek abban, hogy megértsék vezetői szemléletüket, meghatározzák erősségeiket és a további fejlesztést igénylő területeket. Ahogy a sportolók a sportból a munkahelyre lépnek, a hatékony vezetés képessége jelentősen befolyásolhatja szakmai sikerüket. Így a vezetési stílus értékelésére szolgáló eszközök birtokában felbecsülhetetlen értékű útmutatást kaphatnak azok a sportolók, akik a sportból a szakmai életbe szeretnék átültetni vezetői képességeiket.

Az alábbiakban egy önértékelő tesztet talál a vezetői stílus felmérésére.

2.8.1 Milyen a vezetői stílusa?

Ez a teszt hat tételből áll, és a végén elemzi az eredményeket, valamint fejlesztési javaslatokat tesz.

URL a teszt eléréséhez: <https://www.idealists.org/en/careers/quiz-leadership-style> (Perrotta, 2024)

Hivatkozások

- *Alkalmazkodó, rugalmas és rugalmas.* (n.d.).
<https://careers.dept.shef.ac.uk/interactive/attributes/resilience/>
- *Mennyire vagy kreatív?* (s.d.). Kellogg School of Management - A Graduate School of Business.
<https://www.kellogg.northwestern.edu/faculty/uzzi/ftp/page176.html>
- *MindTools | Főoldal.* (n.d.).
<https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you>
- *MindTools | Főoldal.* (n.d.-b).
<https://www.mindtools.com/ab0p0t5/team-effectiveness-assessment>.
- NHS England. (n.d.). *Érzelmi intelligencia kérdőív. Eredménymérő eszköz: attitűdök és érzések - érzelmi intelligencia. - Kábítószer és alkohol.* <https://www.drugsandalcohol.ie/26776/>
- O'Regan, V. (2024. február 9.). *Kommunikációs készségek kvíz. The Hub | High Speed Training.*
<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-quiz/>
- Perrotta, A. (2024b, május 22.). *Töltse ki kvízünket | Milyen a vezetői stílusa? Idealista.* <https://www.idealista.org/en/careers/quiz-leadership-style>
- Federal Reserve Bank of Kansas City. (s.d.). *Vállalkozói leckék. Federal Reserve Bank of Kansas City.*
<https://www.kansascityfed.org/education/entrepreneurship/entrepreneurship-lessons/>.
- Studocu. (n.d.). *Inbound 6121179618242121974 - Eeyou Economic Group - CFDC Inc. A tartalom reprodukálása a - Studocu.*
<https://www.studocu.com/ph/document/montessori-academy-of->

[valenzuela/science-technology-engineering-mathematics/inbound-6121179618242121974/95355924](https://www.valenzuela/science-technology-engineering-mathematics/inbound-6121179618242121974/95355924) jóvoltából.

- Az edződoboz. (2022. június 28.). *Ingyenes online kommunikációs készségteszt kérdések.*

<https://www.thetrainingbox.eu.com/communication-skills-test/skills-test/>

3. A munka atlasza hozzáférés

A Munka-atlasz a foglalkozások átfogó és fejlődő adatbázisa, amelyet folyamatosan frissítenek, hogy tükrözze a munkaerőpiac változásait. Célja, hogy univerzális leírást nyújtson a különböző foglalkozásokról, lehetővé téve a piaci tendenciák nyomon követését és értékelését (Olaszország: Munka-atlasz, 2021). A foglalkozások részletes leírását kínálja a tevékenységek és a nyújtott termékek vagy szolgáltatások tekintetében.

A "Munkához való hozzáférés atlasza", miután egy jó önértékeléssel meghatározta erősségeit és gyengeségeit, tökéletes útmutató eszköz lehet.

A Munka-atlasz több funkciót is támogat:

1. **Az elért eredmények elismerése:** Elősegíti a nem formális és informális tanulási kontextusban szerzett készségek és eredmények elismerését. Ez az elismerés döntő fontosságú a hagyományos oktatási utakon kívül megszerzett készségek megbecsüléséhez, és segíthet az alapképzési programokba való belépésben.
2. **Útmutatás és tanácsadás:** Az atlasz támogatja az iránymutatást, a tanácsadást és a készségellenőrzést. Ezek a szolgáltatások létfontosságúak ahhoz, hogy az egyének azonosítani tudják egyedi képességeiket és a fejlesztésre szoruló területeiket. Ez a személyre

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

szabott támogatás segíti a fiatalokat a megalapozott pályaválasztásban és a szakmai céljaik eléréséhez szükséges készségek fejlesztésében.

- 3. Célzott tanulási tevékenységek tervezése:** Az atlasz segítséget nyújt az egyének munkaerő-piaci felkészülését, készségeik frissítését és a pályamódosítás megkönnyítését célzó tanulási tevékenységek megtervezésében. Az ilyen képzési programok kidolgozásának megbízható statisztikai forrásokból származó, a képzési trendekre és a munkaerő-piaci igényekre vonatkozó mennyiségi adatokon kell alapulnia.
- 4. Az aktív foglalkoztatás politikai eszköze:** Ez a szakpolitikai eszköz a képesítési rendszeren belüli karrierlehetőségek értékelésére szolgál. Azáltal, hogy az atlasz világos képet ad a rendelkezésre álló lehetőségekről és a munkaerőpiac által igényelt készségekről, lehetővé teszi az aktív foglalkoztatási politikák jobb tervezését és irányítását.
- 5. A készségek és a piaci igények összehangolása:** Az atlasz segít azonosítani és csökkenteni a munkaerő-piaci munkakínálat és a készségkereslet közötti szakadékot, biztosítva, hogy a munkaerő-piaci készségigények összhangban legyenek a képesítési rendszerrel.

Minden országnak jellemzően saját munkaatlasza van. A konzorciumi partnerek úgy döntöttek, hogy saját országaik "Munkaatlaszaira" mutató linkeket biztosítanak: Olaszország, Spanyolország, Portugália, Németország és Magyarország. Bár a linkek ezekre az országokra vonatkoznak, más országok esetében rövid internetes kereséssel általában hasonló források találhatóak.

Itt találja az egyes országok linkjeit:

MUNKA ATLASZ	LINK
------------------------------	----------------------

OLASZORSZÁG	https://www.anpal.gov.it/atlante-del-lavoro-e-delle-qualificazioni
PORTUGÁLIA	https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=107961853&PUBLICACOESmodo=2&xlang=pt
SPANYOLORSZÁG	https://atlasnacional.ign.es/wane/Trabajo
MAGYARORSZÁG	https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=1097
NÉMETORSZÁG	https://www.boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-006877

Hivatkozások

- *Olaszország: a Munka Atlasz.* (2021. október 7.). CEDEFOP. <https://www.cedefop.europa.eu/en/news/italy-job-atlas>
- *Sistema de Gestão de Unidades Locais.* (n.d.). <https://www.relatoriounico.pt/ru/request/requestIRCT.seam>
- Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2011). Classificação Portuguesa das Profissões 2010.
- [Old, R. T. (n.d.). *NSZFH* / *NSZFH*. https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=1097.

4. Hatékony önéletrajz készítése: A Comprehensive Guide

Miután az önértékelési eszközök és a munkaatlasz segítségével meghatározta szakmai pályáját, fontos, hogy a beazonosított szakmai pálya alapján jó önéletrajzot készítsen.

CURRICULUM VITAE - pozitív az első benyomás?

A "Curriculum Vitae" kifejezés a latin nyelvből származik, és "életút"-t jelent. Ebben az összefüggésben az önéletrajz, vagy röviden "CV" az a dokumentum, amely bemutatja az egyén készségeit, képzettségét és tudományos háttérét, lehetővé téve a toborzók számára, hogy a jelöltek közül első körben kiválasszák a jelölteket.

Ennek a fejezetnek az a célja, hogy a fiatal sportolókat felvértesse azokkal az eszközökkel és készségekkel, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy hatékonyan mutakozhassanak be a potenciális munkaadók előtt, és sikeresek legyenek a versenyző munkaerőpiacon, akár a sport területén, akár máshol.

Az aktív álláskeresés akkor lesz sikeres, ha az álláskeresők megértik, hogy a toborzók a problémamegoldó képességet, a vezetői képességet, a jól megírt kommunikációt, a csapatmunkát és más kulcsfontosságú készségeket keresnek az önéletrajzban.

Számos fontos lépés és megfontolás szükséges egy olyan meggyőző önéletrajz elkészítéséhez, amely hatékonyan mutatja be az egyén készségeit, tapasztalatait és eredményeit.

Mit tartalmazzon az önéletrajz:

1. Személyes információk:

- Név
- Cím vagy lakóhely

- Telefonszám(ok), mobilszám(ok), e-mail cím, közösségi média profilok stb.
- Születési dátum
- Fénykép (nem kötelező)

2. Szakmai összefoglaló és/vagy célok:

- Rövid leírás vagy célmeghatározás, amely telegráf stílusban kiemeli a fő készségeket, tapasztalatokat és karriercélokat.
- Kulcsszavakat kell használni (lásd az ATS¹ rendszereket).
- Ezt a részt a sportoló által megpályázott konkrét munkakörhöz kell igazítani.

3. Oktatás és képzés (időrendi sorrendben, a legfrissebbel kezdve):

- Oklevelek és egyéb vonatkozó tudományos képesítések, eredmények és kitüntetések, a megszerzés dátumának és helyének feltüntetésével.
- Posztgraduális tanulmányok, szakirányú továbbképzések és továbbképzések (az elmúlt 5 évben).

4. Munkatapasztalat (időrendi sorrendben, a legfrissebbel kezdve):

- Korábbi munkahelyek (szervezet, hely, munkakör, munkavégzés dátuma, fő felelősségi körök, legfontosabb hozzájárulások vagy eredmények).

5. Egyéb készségek (a pályázók közötti megkülönböztető tényezők):

- Emelje ki a releváns készségeket, mind a technikai, mind a viselkedésbeli vagy transzverzális készségeket.
- Beszéljen a sporttapasztalatokról és a megszerzett kapcsolódó készségekről.

¹ [Az Applicant Tracking System](#) (ATS) [fogalom](#) egy, általában a humánerőforrás-osztályok számára kifejlesztett pályázókövető rendszerre utal. Ezek olyan digitális rendszerek, amelyek fő célja a kiválasztási folyamatok automatizálása. Az ATS általában kulcsszavak használatán alapul, amelyeknek kifejezetten az állásajánlat jellemzőihez kell kapcsolódniuk. Ez a fő módszer a jelöltek önéletrajza és a betöltendő igények közötti megfelelés megállapítására szolgál. Létrehoznak egy osztályozási rendszert, amelyben a munkakört meghatározó funkciókat összevetik az egyes jelöltek önéletrajzában szereplő információkkal. ([O que é um ATS \(Applicant Tracking System\)? | APD](#)).

- Csoportosítsa a készségeket kategóriákba: technikai készségek (know-how), viselkedési/szoft készségek (tudni, hogyan kell lenni), transzverzális készségek és nyelvi kompetenciák (idegen nyelvek ismerete).

Például egy kosárlabdázóként szerzett tapasztalat magában foglalhatja:

- Technikai készségek (az ellenfelek elemzésének és hatékony játéktervek kidolgozásának képessége).
- Viselkedési készségek (vezetés, csapatmunka, rugalmasság, határozottság).
- Transzverzális készségek (kommunikáció, alkalmazkodóképesség).

Minden egyes tapasztalat nagyon fontos és hasznos lehet az önéletrajzban.

6. Digitális átalakulás: Megjegyzendő a mesterséges intelligencia készségek fontossága, amelyeket a toborzók egyre inkább értékelnek. Adott esetben emelje ki ezeket a készségeket.

7. Nemzetközi tapasztalat: Beleértve az Erasmus mobilitási programokban való részvételt, külföldi munkatapasztalatot vagy nemzetközi/multikulturális csoportokban való részvételt. Ez bizonyítja a kulturálisan sokszínű környezethez való alkalmazkodás képességét.

8. Egyéb információk: Tüntesse fel azokat a további részleteket, amelyek értéket adhatnak a pályázathoz (publikációk, egyesületi tagság, érdeklődési kör stb.).

9. Tanúsítványok: Csatolja az önéletrajzban szereplő képzést vagy a kapott díjakat igazoló dokumentumokat.

Ha a sportolók ezeket az iránymutatásokat követik, olyan erős önéletrajzot készíthetnek, amely hatékonyan közvetíti képzettségüket és tapasztalataikat, így segítve őket a potenciális munkáltatók előtt.

4.1 CV-formátumok: A jelentkezés testreszabása

Az önéletrajz szerkesztésének folyamata három kulcsfontosságú lépést foglal magában:

1. **A formátum kiválasztása:** Az önéletrajz szerkezetének meghatározása.
2. **Formázás és tagolás:** A dokumentum megszervezése és formázása.
3. **Átnézés és szerkesztés:** A tartalom személyre szabása és testre szabása.

Aktív álláskereső esetén kulcsfontosságú, hogy az önéletrajzot minden egyes pályázathoz személyre szabottan állítsa össze, és olyan készségeket, tapasztalatokat és képesítéseket emeljen ki, amelyek megfelelnek az adott pozíció konkrét követelményeinek. A munkaköri leírásban szereplő kulcsszavak használatával optimalizálhatja az önéletrajzot a Pályakövetési rendszerek (ATS) számára.

Az önéletrajz típusának kiválasztásakor több tényezőt is figyelembe kell venni:

- Vállalat / szervezet típusa: A hagyományos vállalatok a klasszikus struktúrákat részesíthetik előnyben.
- Iparág/ágazat: A különböző ágazatok eltérő preferenciákkal rendelkezhetnek.
- Szervezeti kultúra: A vállalati kultúra befolyásolhatja a formátum kiválasztását.
- Megpályázott pozíció: Az önéletrajz szerkezetének a pozíció követelményei alapján kell felépülnie.
- Pályázói profil: A pályázó pályafutásának hossza és jellege.

E megfontolások figyelembevételére után lehet dönteni az alkalmazáshoz legmegfelelőbb szerkezetről és elrendezésről.

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

Az önéletrajzban szereplő információk bemutatásának három fő formátuma van:

1. **Kronológiai (leggyakoribb):** Objektíven mutatja be a szakmai információkat, jellemzően felsorolva a munkáltatókat, helyszíneket, kezdő és befejező dátumokat, valamint a betöltött pozíciókat.
 - o Példa: Lásd az [1. példát](#).
2. **Funkcionális:** Hasznos, ha a pályafutásban olyan hiányosságok vagy megszakítások vannak, amelyeket nehéz megmagyarázni.
 - o Példa: Lásd a [2. példát](#).
3. **Kombináció (a toborzók által előnyben részesített):** Egyesíti a kronologikus és a funkcionális formátum erősségeit.
 - o Példa: Lásd a [3. példát](#).

Ezek a formátumok rugalmasságot biztosítanak a szakmai háttér-információk rendszerezésében, a különböző karrierutak és preferenciák figyelembevételével.

4.2 Az önéletrajz formázása és felépítése

Az önéletrajz olvashatóságának biztosítása kiemelkedően fontos. Rendezettnak, tömörnek, pontosnak és "tisztának" kell lennie. Ez azt jelenti, hogy szedésmentes betűtípusokat kell használni, következetes formázást kell fenntartani, és megfelelő távolságokat kell biztosítani.

Ne feledje: a kevesebb több!

Példák elrendezésekre:

1. **Hagyományos önéletrajz:** A legegyszerűbb típus, amely az információk egyszerű bemutatását biztosítja.
 - o Példa: Lásd az [1. példát](#).

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

2. **Europass önéletrajz:** Az Európai Unió által 2002-ben bevezetett Europass célja, hogy szabványos modellt hozzon létre a pályázók képességeinek gyors és egyértelmű leolvasásához. Egyszerű és lineáris felépítésű, így ideális a külföldön munkát keresők vagy a kevés munkatapasztalattal rendelkezők számára. Előre beállított, szerkeszthető sablonok állnak rendelkezésre az interneten.
 - Példa: Lásd: [4. példa](#).
 - Link: [Europass önéletrajz készítése | Europass](#)
3. **Kreatív önéletrajz:** Ezek a modellek ma már széles körben használatosak, és a folyamat automatizálására különböző multimédiás eszközök állnak rendelkezésre. A személyre szabás azonban kulcsfontosságú a kiemelkedéshez. A sablonok mindenki számára elérhetők, így fennáll a veszélye annak, hogy több pályázó ugyanazt használja.
 - Stilizált önéletrajz: Példa - Lásd [Példa 5](#).
 - CV infografika: Példa - Lásd a [6. példát](#).
 - Webalapú önéletrajz: Példa - Lásd a [7. példát](#).
4. **Multimédiás önéletrajz:** A különböző médiatípusokat kombináló innovatív megközelítés, amely dinamikus és vonzó módon mutatja be a képesítéseket. A kreativitás elengedhetetlen ehhez az elrendezéshez.

Számos oka van annak, hogy miért érdemes videós önéletrajzot készíteni:

- Ezt kifejezetten kéri a leendő vállalat (ez az egyetlen eset, amikor nem nélkülözheti).
- Ez lehetővé teszi, hogy megkülönböztesse magát a versenytársaktól, és kilépjen a szokásos jelölési sémákból.
- Világosan mutassa meg kommunikációs készségeit és személyiségét.
- Hagyjon kitörölhetetlen emléket a szelektorokban
 - További információ: [Videó önéletrajz példák](#)

Különböző eszközök állnak rendelkezésre ezen önéletrajz-sablonok létrehozásához, többek között a [Canva](#); [Kickresume](#); [CvGenius](#); [LiveCareer](#); [Easel.ly](#); [VisualCV](#); [NovoResume](#); [My Perfect Resume](#); [pdfCV](#); [OnLineCV](#); [ResumeCoach](#); [BestOnlineResume](#); és még sok más.

Ezenfelül itt van két videó, amely értékes betekintést nyújthat a toborzók érdeklődését felkeltő, meggyőző önéletrajz elkészítésébe:

1. **Hogyan írjunk ATS-barát önéletrajzot a ChatGPT segítségével 2024-ben | BEST FORMAT & TEMPLATE:** [Nézze meg itt.](#)
2. **Hogyan írjunk ChatGPT önéletrajzot 2024-ben | Complete Tutorial:** [Nézze meg itt.](#)

Végül a tartalom felülvizsgálata és szerkesztése kulcsfontosságú. Az önéletrajzokat és a kísérőleveleket aprólékos korrektúrának kell alávetni, hogy biztosítsák a jól felépített és nyelvtanilag helyes mondatokat. A helyesírási hibák elfogadhatatlanok. A javaslatok és visszajelzések kérése felbecsülhetetlen értékű lehet ebben a folyamatban.

4.3 A LinkedIn profil maximalizálása az önéletrajzban

A LinkedIn kulcsfontosságú eszköz lehet, és a LinkedIn-link feltüntetése az önéletrajzban kiemelkedő fontosságú. A mai munkaerőpiacon a munkáltatók jelentős része használja a LinkedIn-t toborzási célokra. Ezért a vonzó és naprakész profil fenntartása kulcsfontosságú, ha aktívan keres munkát. (Példa: [Fátima Pinto LinkedIn profilja](#)). Mindig biztosítsa, hogy LinkedIn profilja elérhető legyen a megadott linken keresztül.

A figyelemfelkeltő profil létrehozása a következőkkel kezdődik:

- **Szakmai profilkép:** Válasszon egy jól látható, kísérő nélküli, mosolygós fényképet. Bár a fénykép hozzáadása nem kötelező, de feldobhatja a profilját.

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

- **Speciális szakmai cím:** Az olyan általános megnevezés helyett, mint "élsportoló", használjon konkrétabb megnevezést, például "élsportoló evezős sportoló".
- **Magával ragadó összefoglaló:** Készítsen közvetlen és magával ragadó összefoglalót, amely kiemeli a készségeket, tapasztalatokat és karriercélokat. Ahol csak lehetséges, használjon kulcsszavakat.
- **Tapasztalat és készségek:** Sorolja fel a szakmai tapasztalatokat, a projekteken való részvételt és a kapcsolódó tevékenységeket. Hangsúlyozza megfelelően a technikai készségeket.
- **További szakaszok:** Kiemelendő fontos információk, például önkéntesség, képzések, kiadványok stb.
- **Saját tartalom:** Az érdekcsoportokban való részvétel, a releváns tartalom közzététele és a más felhasználókkal való interakció előnyös lehet.

4.4 Hatékony kísérőlevél készítése

A toborzók gyakran kérnek motivációs / kísérőlevelet az önéletrajz mellé. Ez a dokumentum lehet a jelentkezési e-mail fő része, csatolmánya, vagy ugyanannak a sablonnak a felhasználásával az önéletrajzba integrálva.

A kísérőlevél általában három részből áll, és udvarias búcsúztatással zárul:

1. Bevezetés: A pályázó megjelöli a levél célját, hivatkozik az álláshelyre, és kifejezi érdeklődését a pozíció iránt, bemutatva a vállalat/szervezet és tevékenységeinek ismeretét.

2. Fejlesztés: A pályázó kifejti a tapasztalaton alapuló hozzáadott értékét, és kiemeli azokat a megkülönböztető elemeket, amelyek előnyösek lehetnek a vállalat számára.

3. Következtetés: A pályázó azzal zárja, hogy interjút kér, bizalmát fejezi ki, a vállalat/szervezet lényegéhez igazodik, és cselekvésre szólít fel.

A búcsúztatási lehetőségek között szerepel többek között a "Tisztelettel", "Üdvözlettel", "Őszintén" vagy "Szívélyesen". Egy egyszerű, rövidített, félig hivatalos búcsúztató ideális.

Lényeges, hogy a kísérőlevélben végig egyszerű, világos, könnyen olvasható és esztétikus stílus legyen.

Az alábbi videó emellett értékes tippeket ad a kiemelkedő kísérőlevél elkészítéséhez: A legjobb motivációs levél formátum és példák: [Nézze meg itt.](#)

4.5 Alapvető emlékeztetők az önéletrajz elkészítéséhez

- **Teljesség:** Minden mező pontos kitöltése.
- **Pontosság:** Pontosan írja le a munkatapasztalatot.
- **Tartalom:** Mutakozzon be a toborzónak releváns tartalommal.
- **Hozzájárulás:** Tartalmazza a személyes adatok feldolgozásához való hozzájárulást, és írja alá a tantervet, ha még nincs.
- **Biztonság:** Mentse el és alakítsa át az önéletrajzot PDF-be, mielőtt elküldi a HR-osztályra, hogy megakadályozza a módosításokat.

Gyors tippek összefoglalása:

- Az önéletrajzot minden egyes állásajánlathoz igazítsa; kerülje el, hogy ugyanazt az önéletrajzot küldje el különböző állásokra.
- Használja előnyére a közösségi hálózatokat, például a LinkedIn-t, és biztosítsa a professzionális megjelenést, valamint távolítsa el a nem megfelelő tartalmakat.
- Külső linkek hozzáadása: LinkedIn profil, személyes weboldal vagy blog, ha van ilyen.

- Legyen őszinte a tapasztalatokról és a készségekről; a becstelenség nem kifizetődő.
- Ismerje fel a puha készségek fontosságát, és illessze azokat a kívánt pozícióhoz.
- Távolítsa el az olyan felesleges elemeket, mint a fényképek, családi állapot, vallás vagy fizetési elvárások.
- A kísérőlevélben térjen ki a munkatapasztalatban mutatkozó hosszú hiányosságokra.
- Kétszeresen ellenőrizze a helyesírási hibákat.
- A kísérőlevél legyen világos, tömör és pontos; kerülje a hosszadalmas elbeszéléseket.
- Ne feledje, hogy a jó első benyomásnak nincs második esélye; az önéletrajznak kulcsfontosságú eszköznek kell lennie ennek eléréséhez.

"Hiteles önéletrajz készítése: A személyre szabás a kulcs"

Hivatkozások

- Ardions, A., Romero, Z., Sá Sequeira, A. (2006). *Organização e Técnicas Empresariais*. Edições POLITEMA
- Borrini, P. (2024. április 17.). Il video curriculum: come creare un video CV passo dopo passo. Zety. <https://zety.it/blog/video-curriculum>.
- Chiavenato, I. (2021). *Planejamento, Recrutamento e Seleção de Pessoal - Como Agregar Talentos à Empresa*. Atlas .
- Emberi erőforrások (9-mai-2024). *Como (não) responder à pergunta "Quais são os os seus pontos fracos?" numa entrevista de emprego, segundo um especialista de recrutamento*. <https://hrportugal.sapo.pt/como-nao-responder-a-pergunta-quais-sao-os-seus-pontos-fracos-numa-entrevista-de-emprego-segundo-um-especialista-de-recrutamento/>.

- Patrício, I. (2024. május 8.). *Já há empresas a privilegiar trabalhadores com competências de IA ainda que com menos experiência.* Trabalho. <https://eco.sapo.pt/2024/05/08/ja-ha-empresas-a-privilegiar-trabalhadores-com-competencias-de-ia-ainda-que-com-menos-experiencia/#off-canvas--menu>

Példa 1 - KRONOLÓGIAI önéletrajz/életrajz

CHRONOLOGICAL RESUME

John Doe

Address: 123/1, Astoria Lane, City, State 75645 **Contact:** 222/555-7242

Email: professional.emailname@somemail.com

SUMMARY

- 3+ Years of work experience as Operations Manager in ABC Company Name
- 2 Years of work experience as Quality Control Manager in XYZ.
- 3 years of work experience as Associate Maintenance and Quality Engineer in QWERTY.
- Lean Six Sigma Black Belt certificate holder.
- ASNT NDT Level 3 certificate holder.
- Strong leadership skills with an eye for detail.

EMPLOYMENT HISTORY

ABC Company Name

Operations Manager

January 2013 - Present

Role

- Supervising the overall manufacturing process.
- Managing the supply chain of the Manufacturing process.
- Minimizing downtime by devising creative solutions to problems.
- Assisting and supervising maintenance and quality engineers.
- Scheduling the process and delegating tasks.

XYZ Company Name

Quality Control Manager

January 2011 - January 2013

Role

- Supervising the manufacturing process for effective quality output.
- Supervising quality check of final batch using both Destructive and Non-Destructive testing.
- Using principles of Total Quality Management for achieving high quality standards at every step of the process.

QWERTY Company Name

Associate Maintenance and Quality Engineer

January 2008 - January 2011

Role

- Regular upkeep of the different machines to avoid downtime.
- Fast and effective maintenance at the time of breakdown to minimize downtime.
- Performing Destructive and Non-Destructive Testing on different samples from each batch of final product.
- Compiling the detailed report of each batch.

EDUCATION HISTORY

SOME University



(Forrás: [kronológiai önéletrajz - Procurar Imagens \(bing.com\)](#))

Példa 2 - FUNKCIONÁLIS önéletrajz/életrajz

Administrative Functional Resume Sample

Julie Zhang, B.A.
2 Bloor Street St. E, Toronto, Ontario M2S 3G3
(H) 416-377-2822 (W) 417-978-6666 julie.zhang@utoronto.ca

SUMMARY OF QUALIFICATIONS

Results focused, client-oriented Administrative Assistant with extensive experience working in a high-volume, deadline-driven environment. Proven ability to work under pressure and remain focused during constant interruptions. Self-motivated and self-directed, improved the efficiency and accuracy of the office by restructuring the organizational flow. A multi-tasker, with excellent communication skills; sensitive to the needs of students, staff and faculty; developed writing materials which are being used to promote the Faculty of Medicine.

KEY WORDS

◆ Administration ◆ Customer-Service Oriented ◆ Organization ◆ Multi-tasker

KEY ACCOMPLISHMENTS

Office Organization & Support

- Managed the department's journal collection; took the initiative to learn about the system used by medical libraries to categorize materials and set-up the same system for the departments, greatly enhancing access to information from these sources by staff and students.
- Ensured office equipment ran smoothly and properly and managed the inventories, ordered equipment and supplies. Created a more efficient monitoring process that enabled the quick identification of items and materials that needed to be restocked.
- Coordinated a better security system for staff, faculty and students by initiating mandatory Radiation Badges upon arrival.

Ensured the patient record filing systems were in good order and scheduled appointments with the utmost confidentiality and highest standards of sensitivity.

Communication & Customer Service

- Played a key role in the drafting of promotional materials for the department. Created the template for marketing materials to prospective faculty that continues to be used as a principal information document for recruitment.
- Consistently dealt with confidential information and services; maintained the highest standard of discretion when handling caseloads concerning staff, faculty and students.
- Effectively handled incoming inquires from visitors at the Front Desk, and by e-mail and phone; quickly identified and ensured that they were received by the appropriate staff and faculty members in the department.
- Provided high quality services by personally greeting arrivals and professionally determining the nature of the enquiry.
- Prepared orders for frames and contacts with 100% accuracy and assisted patients with their initial selections prior to consultation with the optometrist.

Computer Proficiency

- Tracked and inputted debit memos, purchase orders, and purchase requisitions using FIS financial

(Forrás: [functional cv - Procurar Imagens \(bing.com\)](#))

PÉLDA 3 - VEGYES ÖNÉLETRAJZ/ÉLETRAJZ

HARRY SMITH

Sales Manager - 2 years experience

EDUCATION

2013-2014: Skema Business School
International Business
Msc France + China + USA Campus

2013-2014: Skema Business School
International Business
Msc France + China + USA Campus

PROFESSIONAL EXPERIENCE

2013-2014: Sales Manager
THEM ALTIMA GROUP | BEIJING
In charge of a 200 clients, portfolio & its expansion
Created proposals, set up the project,s scope and
settled the Sales argumentation for potential leads in
close cooperation with the Board of Directors
Proposed SEO/SEM Digital Strategies for leads & clients
with a content onsite optimization strategy

2013-2014: Founder and Sales Director
MYCVFACTORY | BEIJING
In charge of a 200 clients, portfolio & its expansion
Created proposals, set up the project,s scope and
settled the Sales argumentation for potential leads in
close cooperation with the Board of Directors
Proposed SEO/SEM Digital Strategies for leads & clients
with a content onsite optimization strategy

2013-2014: Founder and Sales Director
MYCVFACTORY | BEIJING
In charge of a 200 clients, portfolio & its expansion
Created proposals, set up the project,s scope and
settled the Sales argumentation for potential leads in
close cooperation with the Board of Directors
Proposed SEO/SEM Digital Strategies for leads & clients
with a content onsite optimization strategy

CONTACT

- ▶ Los Angeles, Calif. USA
- ▶ +336 74 11 36 35
- ▶ harrysmith@gmail.com
- ▶ French Nationality

OBJECTIVES

After 2 years in Sales & Marketing, I am now looking for a new opportunity in Beijing as a Sales Manager. I would like to join an International Company with the possibility to contribute and learn.

SKILLS

French	—————■
English	—————■
Spanish	—————■
Chinese	—————■
Pack Office	—————■
Internet	—————■
Zoho CRM	—————■

INTERESTS


Ice skating (Competition level)
Windsurfing (Competition level)
Ballet (12 years)
Horse Riding (Galop 5)

(Forrás: [mixt resume - Procurar Imagens \(bing.com\)](https://www.bing.com))

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

101089835 - Sport4E - ERASMUS - SPORT - 2022 - SCP

4. PÉLDA - EUROPASS ÖNÉLETRAJZ

Mary Smith Date of birth: 18/04/2000 Nationality: Portuguese Gender: Female CONTACT ✉ xxx.yyy@www.com	
	ABOUT ME Enthusiastic and dedicated sports professional with a Bachelor's degree in Sports from the Faculty of Sports, Lisbon. Proven experience in training children in basketball and a strong background as a basketball player. Seeking opportunities to leverage academic knowledge and practical experience in a dynamic sports environment.
	EDUCATION AND TRAINING 2019 – 2023 PPP, Ireland ● Bachelor in Education XXXXX
	WORK EXPERIENCE 01/04/2023 – 30/07/2023 Ireland ● Internship (3 months) www - Facilitated basketball training sessions for children, focusing on skill development, teamwork, and sportsmanship. - Assisted in organizing and managing club events, tournaments, and competitions. - Provided mentorship and guidance to young athletes, fostering a positive learning environment.
	LANGUAGE SKILLS MOTHER TONGUE(S): English Other language(s): Portuguese Listening B1 Spoken production A2 Reading B1 Spoken interaction A2 Writing A2 <hr/> Spanish Listening B1 Spoken production A2 Reading B1 Spoken interaction A2 Writing A2 <hr/> <i>Levels: A1 and A2: Basic user; B1 and B2: Independent user; C1 and C2: Proficient user</i>

(Created at EUROPASS, [Criar o seu CV Europass | Europass](#))

PÉLDA 5 - STILIZÁLT ÖNÉLETRAJZ/ÖNÉLETRAJZ



(Forrás: [kép\(bing.com\)](http://kép(bing.com)))

PÉLDA 6 - INFOGRAFIKUS ÖNÉLETRAJZ/ÖNÉLETRAJZ



JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ HERRERA

Informático - Gestión sistemas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim.

DATOS CONTACTO

- 0034 65 43 21
- jose.antonio@gmail.com
- jose.antonio.fer
- linkedin/jose.antonio.fer
- @jose.antonio.fer
- Avenida de Lugo, 33, 2ºA
Santiago de Compostela

COMPETENCIAS PROFESIONALES

- CREATIVIDAD
- TRABAJO EQUIPO
- LIDERAZGO
- GESTIÓN

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

- Español (nativo)
- Inglés (nivel C1)
- Francés (nivel B1)

COMPETENCIA TÉCNICA Y SOFTWARE

- Wordpress
- HTML5
- Ofimática (Office)
- Gestor correo

ACTUAL PUESTO LABORAL

IBM COMPUTER MX

Desarrollador de app móvil
2015 - Actualmente (Ciudad de México)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

ANTERIORES PUESTOS LABORALES

ANDROID SUDAMÉRICA

Gestión de bases de datos
2013 - 2015 (Sao Paulo)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

GLOBAL COMPUTER

Analista de sistemas
2011 - 2013 (Barcelona)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

INFORMÁTICA EASY

Becario en prácticas
2010 - 2011 (Santiago de Compostela)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit

FORMACIÓN ACADÉMICA

UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Máster en gestión de sistemas
2010 - 2011 (Barcelona)

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Ingeniería Técnica informática
2005 - 2010 (Santiago de Compostela)

Visita mi perfil  

(Forrás: [cv infografico](#) - [Procurar Imagens \(bing.com\)](#))

PÉLDA 7 - WEBALAPÚ ÖNÉLETRAJZ/ÉLETRAJZ

Ainsley Bevis

Download in PDF | Print This CV | Email Me



Ainsley Bevis
Website: www.bloomwebdesign.net
Email: info@bloomwebdesign.net
Mobile: 0000-000-000
Address: 123 Fake St, Australia

Objective

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi ipsum mi, eleifend id volutpat sit amet, laculis ac odio. Vivamus consequat sapien non nulla bibendum posuere. Sed vulputate, lectus quis vehicula tincidunt, elit nisi volutpat ante, vel aliquam metus dui ut magna. Integer auctor, quam sit amet auctor fermentum, metus risus dapibus arcu, id ultrices leo enim quis erat. Nunc neque est, porta ac venenatis sit amet, eleifend id libero. In vitae urna libero. Nullam quis lacus vitae erat convallis interdum ac sed diam. Donec ac semper risus.

In eu lacus quam. Nulla sed magna ut ligula adipiscing aliquet vel sed sapien. Vestibulum tristique tincidunt orci sit amet pretium. Vestibulum eu mi felis, sit amet commodo quam. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Duis eu nibh nisi.

About Me

Nam ullamcorper justo nec massa posuere posuere. Phasellus fermentum ligula sit amet tortor molestie nec vestibulum lorem ultrices. Mauris ac ante et magna auctor volutpat. Vivamus fermentum pellentesque erat ac egestas. Donec dictum mattis velit vitae pellentesque. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In a felis est. Aliquam dictum elementum dui, sit amet feugiat libero rutrum quis. In hac habitasse platea dictumst. Duis ut ipsum justo. Ut non purus elit. Vestibulum faucibus malesuada metus eu mollis. In eget diam nibh. Aenean vitae orci ligula, id congue ante. Duis porttitor, mi ut condimentum vestibulum, dui felis bibendum orci, vitae convallis risi purus id sem. Sed a tellus a enim suscipit rutrum.

Integer non mollis nisi. Fusce tincidunt tempus auctor. Ut id elit odio, id pharetra odio. Sed egestas dapibus adipiscing. Proin elit nulla, molestie in pretium pretium, faucibus sit amet dui. Aenean venenatis dolor ut leo accumsan vel fringilla orci rhoncus. Pellentesque volutpat odio sit amet mi pretium laoreet. Pellentesque eleifend tellus dui. Suspendisse malesuada libero eget est dignissim ac condimentum felis imperdiet. Maecenas interdum lacus vitae mi fermentum vestibulum. Nullam et ipsum augue, in mattis lectus. Ut sapien diam, rutrum ut eleifend sed, egestas sed purus.

Nam ullamcorper justo nec massa posuere posuere. Phasellus fermentum ligula sit amet tortor molestie nec vestibulum lorem ultrices. Mauris ac ante et magna auctor volutpat. Vivamus fermentum pellentesque erat ac egestas. Donec dictum mattis velit vitae pellentesque. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In a felis est. Aliquam dictum elementum dui, sit amet feugiat libero rutrum quis. In hac habitasse platea dictumst. Duis ut ipsum justo. Ut non purus elit. Vestibulum faucibus malesuada metus eu mollis. In eget diam nibh. Aenean vitae orci ligula, id congue ante. Duis porttitor, mi ut condimentum vestibulum, dui felis bibendum orci, vitae convallis risi purus id sem. Sed a tellus a enim suscipit rutrum.

Follow Me



Tutorial By www.bloomwebdesign.net

(Forrás: <https://designbump.com/resume-design-tutorials-to-learn/>)

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

101089835 - Sport4E - ERASMUS - SPORT - 2022 - SCP

5. Az állásinterjúra való felkészülés elsajátítása

Az önéletrajz megtervezése és véglegesítése után kulcsfontosságú, hogy jól felkészüljön a sikeres interjúra.

Az állásinterjú fázisában való hatékony navigálás döntő tényező lehet a pozíció megszerzése és a lemaradás között. Mivel az álláspiac folyamatosan fejlődik, az állásinterjú kulcsfontosságú pillanattá válik, ahol a jelöltek bemutatják képességeiket, tapasztalataikat és személyiségüket, kapcsolatokat teremthetnek, és az egyszerű beszélgetéseket együttműködési lehetőséggé alakíthatják.

Ebben a részben olyan állásinterjú-technikákat mutatunk be, amelyekkel a jelöltek teljesítménye javulhat, és amelyek lehetővé teszik számukra, hogy eligazodjanak a kihívások között, felfogják a munkáltatói elvárásokat, és meggyőzően mesélik el az útjukat. Az interjúk sikere az aprólékos felkészülésen múlik. Az interjúk nem csupán értékelésként szolgálnak, hanem platformként is, ahol a jelöltek az önéletrajzban foglaltakon túlmutatóan kifejthetik identitásukat és értéktárgyaikat.

Mindenekelőtt fontos felismerni, hogy az interjúknak milyen sokféle formája lehet:

1. **Online interjúk:** A távoli interakciók elterjedésével az első interjúk gyakran online zajlanak. Ezek az értékelések többek között technikai értékeléseket, viselkedéses értékeléseket és esettanulmány-elemzéseket foglalhatnak magukban.
2. **Személyes interjúk:** Ezek jellemzően a későbbi szakaszokban történnek, és meghatározott formátumokat alkalmazhatnak:
 - Egyéni interjúk: Az interjúztató és a jelölt közötti négy szemközti beszélgetések.
 - Panelinterjúk: Egyidejű értékelés több interjúztató által.
 - Sorozatinterjúk: Különböző érdekeltek által készített, egymást követő egyéni interjúk.

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

- Csoportos interjúk: A jelöltek kollektív értékelése, amely gyakran különböző kompetenciák, például logikus gondolkodás és vezetői képességek bemutatására irányuló kihívásokkal jár.
- Stresszinterjúk: A munkáltatók ellenséges álláspontot képviselnek a jelöltek válaszainak értékeléséhez, gyakran felsővezetői pozíciók esetében.
- Társas vagy informális interjúk: A jelölteket meghívhatják a vállalat társasági eseményeire informális interakciók céljából.

Felismerve a kiválasztási folyamat e kulcsfontosságú pillanatának változékonyságát, az alapos felkészülés elengedhetetlen ahhoz, hogy a jelöltek megmutathassák, mennyire alkalmasak a munkára.

Telefonos interjú: A telefonos interjú gyakran a személyes találkozót megelőző első szűrési lépésként szolgál. Nem hivatalos jellege ellenére jelentős súlya van, és professzionálisan kell hozzáállni.

Ha ügyesen szeretne kezelni egy telefonos interjút, vegye figyelembe a következőket:

- **Hangnem:** Használjon megfelelő hangszínt, mivel az interjúztató az értékelés során nagymértékben támaszkodik a hangjelzésekre.
- **Kommunikációs szokások:** Kerülje az olyan gyakori buktatókat, mint a túl gyors beszéd, a félbeszakítások és az olyan töltelékszavak, mint az "um".
- **Tisztaság:** Ha bizonytalan a szóban forgó konkrét állásajánlatot illetően, inkább kérjen felvilágosítást, mintsem feltételezzen.
- **Érdeklődés kifejezése:** Mutassa ki őszinte lelkesedését és érdeklődését a szerep iránt, esetleg ajánlja fel azonnali elérhetőségét egy rövid telefonhívásra, hogy hangsúlyozza elkötelezettségét.

- **Átütemezés:** Ha jelenleg nem tud beszélni, vagy bizonytalan az állásajánlással kapcsolatban, udvariasan kérje az időpont átütemezését.
- **Jegyzetelés:** Ha nem tud jegyzetelni a beszélgetés alatt, érdeklődjön, hogy az interjúztató elküldheti-e a részleteket e-mailben, vagy további információkért hívjon fel valakit.

A telefonos interjúk etikettjének elsajátítása növeli az esélyét arra, hogy a felvételi folyamat következő szakaszába lépjen.

5.1 Az interjú előtti alapvető előkészületek

Mielőtt a jelöltek belépnek az interjúszobába, számos előkészítő feladatot kell elvégezniük, hogy biztosítsák, hogy erős benyomást keltsenek, és jól felkészülten beszéljenek képzettségükről és a szerepkörre való alkalmasságukról.

Interjú előtti szakasz:

1. **Nyilvántartás:** Tartson átfogó nyilvántartást az összes álláspályázatról, hogy könnyen azonosítani lehessen a konkrét pozíciókat, ha interjúra hívják.
2. **Szervezet:** Állítson össze egy dossziét, amely tartalmazza az önéletrajzban említett összes igazoló dokumentumot, például bizonyítványokat, tanfolyamokat és képzési nyilvántartásokat, hogy teljes képet adjon a képesítésekről.
3. **Vállalati kutatás:** Fedezze fel a vállalat weboldalát és közösségi médiafelületeit, hogy megértse a vállalat küldetését, jövőképét, értékeit és szervezeti kultúráját, ami értékes betekintést nyújt az interjúkon folytatott megbeszélésekhez.

4. **Munkakör Vizsgálat:** Ismerje meg a munkaköri leírást és a követelményeket, hogy készségeit és tapasztalatait összhangba hozza a szerep elvárásaival.
5. **Megjelenés:** Az interjúra való öltözék kiválasztásakor vegye figyelembe a vállalat/szervezet kultúráját. Ellenkező rendelkezés hiányában válasszon alkalmi vagy elegáns alkalmi öltözködési módot. Kerülje, hogy ugyanazt a ruhát viselje a későbbi interjúkon.

Íme néhány tipp arra vonatkozóan, hogy mit viseljünk az állásinterjúra.

Általában olyan stílust válasszon, amelyben jól érzi magát.

- Előző este terítse ki az interjúra viselt ruháját, és ellenőrizze, hogy nincsenek-e rajta foltok, szakadások vagy hiányzó gombok;
- Győződjön meg róla, hogy az interjúra viselt ruhája tiszta és jól vasalt;
- Kerülje az erős és tartós parfümöket, a kölnit és az arcszeszt;
- Ha teheti, kerülje a feltűnő ékszereket.

(forrás: www.career.vt.edu)

- Ha Ön egy nő, aki egy hivatalos cégnél állásinterjú előtt áll, választhat egy tailleurt vagy egy inget szoknyával vagy nadrággal párosítva.
- Öltözzön sötét, semleges színekbe, például kékbe, szürkébe vagy feketébe a klasszikus stílushoz, kevés kiegészítővel és könnyű arcfestéssel.
- Ha Ön olyan férfi, akinek hivatalos interjúra kell részt vennie, akkor a sötét öltöny, fehér ing és nyakkendő a megfelelő stílus. Ha az interjúra részt vesz, ügyeljen arra is, hogy a cipője tiszta és fényes legyen.

Forrás: (2022, március 16.)]

Az interjú előtt a jelölteknek el kell gondolkodniuk a következő kérdéseken:

- Milyen technikai képességeim vannak?
- Milyen nyelvi képességeim vannak?
- Milyen puha készségekkel (szociális, interperszonális és kapcsolati készségek) rendelkezem?
- Milyen képesítések és készségek szerepelnek a munkaköri leírásban?
- Hogyan tudom hatékonyan kiemelni a képességeimet a munkakör követelményeihez képest?

Az alapos felkészülés ezeken a területeken bizalmat ébreszt és javítja a jelölt teljesítményét az interjú során.

5.2 Interjúfázis: Főbb stratégiák és gyakorlatok

Az interjú fázisa az a sarkalatos pillanat, amikor a jelölteknek lehetőségük nyílik arra, hogy bizonyítsák alkalmasságukat a pozícióra. Stratégiai felkészüléssel és a hatékony kommunikáció gyakorlásával a jelöltek maximalizálhatják a siker esélyét.

Mielőtt belevágná az interjú fázisába, elengedhetetlen, hogy megteremtse a siker alapját. Íme, hogyan navigáljon magabiztosan ebben a kritikus szakaszban:

1. **Pontosság:** A pontos érkezés a legfontosabb a pozitív első benyomás kialakításához.
2. **Az állásajánlat elemzése:** Alaposan elemezze az állásajánlatot és a követelményeket, hogy készségeit és tapasztalatait összhangba hozza a megadott kritériumokkal. Készüljön fel annak kifejtésére, hogy az Ön képzettsége hogyan felel meg a munkáltató igényeinek.
3. **Megbeszélés előkészítése:** Szakmai, oktatási, sportolási és társadalmi tapasztalatok megvitatására számítsa. Emelje ki azokat a

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

releváns eredményeket és eredményeket, amelyek bemutatják képességeit.

4. **Gyakorlat:** Gyakorolja a különböző típusú interjúkérdésekre adott válaszokat. Fontolja meg egy szimuláció rögzítését, hogy finomítsa a testtartását, kiküszöbölje a felesleges töltelékszavakat, és kijavítsa az esetleges hibákat.

Minta interjúkérdések:

- Miért szeretne munkahelyet váltani?
- Mit tud a vállalatunkról/szervezetünkről?
- Írja le a vezetői stílusát.
- Hogyan kezeli a munkahelyi stresszt?
- Melyek a munkán kívüli hobbijai?
- Mi motiválta Önt arra, hogy változtatni szeretne jelenlegi foglalkoztatási helyzetén?
- Tudna mesélni a jelenlegi munkanélküliségéhez vezető körülményekről?
- Melyek vonzzák Önt leginkább vállalatunkban, és miért szeretne itt dolgozni?
- Konkrétan mi keltette fel az érdeklődését ebben a munkakörben, és hogyan illeszkedik a karriercéljaihoz?
- Milyen ismereteket tudna megosztani vállalatunkról, annak kultúrájáról és értékeiről?
- Visszagondolva korábbi szerepére, mely szempontokat találta a leghálásabbnak vagy legélvezetesebbnek?
- Ha lehetősége lenne rá, milyen változtatásokat hajtott volna végre előző munkahelyén a hatékonyság vagy a termelékenység növelése érdekében?
- Le tudna írni egy különösen érdekes projektet vagy feladatot a pályafutása során?
- Meséljen egy olyan kollégáról vagy csapattagról, akivel különösen pozitív volt a munkakapcsolata.

- Milyen típusú viselkedések vagy tulajdonságok frusztrálják Önt leginkább a kollégáiban?
- Előfordult-e, hogy váratlan feladatok vagy kihívások miatt módosítani kellett az időbeosztását? Tudna részletezni egyet?
- Hogyan tudja fenntartani a motivációt és az elkötelezettséget a munkája iránt, különösen a kihívásokkal teli időszakokban?
- A vállalatunkhoz való átállás során milyen támogatási formákat vagy forrásokat tartana a leghasznosabbnak a sikeres induláshoz?
- Le tudná írni a vezetéshez való hozzáállását, vagy azt a vezetési stílust, amelyet másoktól előnyben részesít?
- Hogyan kezeli jellemzően a stresszt és a nyomást szakmai környezetben?
- A munkán kívül milyen hobbija vagy érdeklődési köre van a szabadidejében?
- Ön ambiciózusnak mondaná magát a karrierjét illetően?
- Meg tudná osztani szakmai készségeinek egy olyan aspektusát, amelyet fejlesztésre vagy fejlődésre szoruló területnek tart?
- Mi különbözteti meg Önt mint jelöltet erre a pozícióra, és miért gondolja, hogy Ön az ideális jelölt?

5. **Nonverbális kommunikáció:** Fordítson figyelmet a nem verbális jelzésekre, például a határozott kézfogásra, mivel ezek hozzájárulnak a kommunikáció általános hatékonyságához.

6. **Érdeklődés:** Mutassa ki érdeklődését a vállalat és a szerep iránt azzal, hogy értő kérdéseket tesz fel a csapat dinamikájáról, a karrierlehetőségekről, a teljesítményértékelésről és a várható fizetésről. Íme néhány példa:

- Milyen a csapat felépítése és dinamikája, amelyhez csatlakozom?

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

- Le tudná írni, hogy milyen szintű önállóság és felelősségvállalás jár ezzel a pozícióval?
 - Milyen karrierépítési lehetőségek állnak rendelkezésre a vállalatban belül?
 - Hogyan értékeli a vállalat a munkatársak teljesítményét, és milyen elvárások vannak a sikerrel szemben a szerepkör első hónapjaiban?
 - Tudna betekintést nyújtani a pozíció várható bérskálájába?
7. **Záró kérdések:** Érdeklődjön a felvételi folyamat következő lépéseiről és arról, hogy mikor születik döntés. Tisztázza, hogy kap-e értesítést az eredményről.

Ha alapos felkészüléssel és átgondolt elkötelezettséggel navigálsz az interjú fázisában, jelentősen javíthatod a pályázatodat, és növelheted a kívánt pozíció megszerzésének valószínűségét.

5.3 Az állásinterjúk különböző formái

Az interjúk valóban kritikus elemei az álláspályázati folyamatnak, mivel mind a munkáltató, mind a jelölt számára platformként szolgálnak a kölcsönös megfelelés felmérésére. Az interjúk formátuma jelentősen változhat, és mindegyik sajátos kihívásokat és lehetőségeket rejt magában.

5.3.1 Személyes formátum

A leggyakoribb formák közé tartoznak a személyes interjúk, amelyek a professzionalizmus, a kiegyensúlyozottság és a személyes kapcsolat keverékét igénylik.

Íme néhány technikai részlet és tipp a személyes interjúkon való kiemelkedő szerepléshez:

1. Legyen pontos: A pontosság az első pont az Ön javára; ez azt mutatja, hogy tiszteli az interjúztató idejét és elkötelezett a szakmaiság iránt.

2. Figyeljen a nem verbális kommunikációjára:

- Tartsa a szemkontaktust, nézzen az interjúztató szemébe anélkül, hogy túlzásba vinné (ne bámuljon).
- Rázzon őszintén kezét; ne rázza meg a másik kezét túl erősen vagy túl lazán.
- Üljön megfelelően, egyenes háttal és vállakkal.
- Mosolyogj, de ne vidd túlzásba.

3. Mutassa ki önbizalmát és lelkesedését:

- Köszönjön annak a személynek, aki fogadja Önt, és várja meg az üdvözlését.
- Várja meg, hogy meghívják, hogy leüljön.
- Ne kezdeményezze a dohányzást.
- Ne rágózz.

4. Kommunikáljon világosan és határozottan:

- Mutasson érdeklődést és lelkesedést a lehetőség iránt, válaszoljon a kérdésekre világosan és pontosan.
- Hangsúlyozza ki, hogy mit ért el, és kapcsolja ezt a megpályázott álláshoz.
- Adjon konkrét példákat, amelyek illusztrálják készségeit (technikai és puha).
- Ha váratlan kérdéssel szembesül, gondolkodjon, mielőtt válaszol, és ne féljen felvilágosítást kérni, ha szüksége van rá.
- Legyen hiteles/őszinte.

További betekintést és bevált gyakorlatokat találhat, ha megnézi a YouTube-on a "Best Responses to Common Interview Questions | The Interview Game by Indeed" című dokumentumot, amely értékes tippet ad az interjúkészítéshez: <https://youtu.be/hN7f6pqKodQ>.

5.3.2 Online formátum

A digitális korban az online interjúk egyre elterjedtebbé váltak, és egyszerre kínálnak kényelmet és kihívásokat. Ez a formátum nem csak a szokásos interjúkészítést igényli, hanem a technikai részletekre való odafigyelést is, amelyek eldönthetik vagy megtörhetik az élményt. Íme néhány alapvető tipp, hogy az online interjú sikeres legyen.

Műszaki részletek:

1. **Legyen pontos!** Néhány perccel a tervezett időpont előtt csatlakozzon a megadott linkre, hogy minden zökkenőmentesen működjön.
 - Ellenőrizze, hogy stabil internetkapcsolattal rendelkezik-e, és hogy az audio- és videobeállítások megfelelően működnek-e.
 - Válasszon olyan helyszínt, ahol minimális a zavaró tényezők száma, józan, tiszta és megfelelő megvilágítással.
 - Kapcsolja ki vagy némítsa le mobiltelefonját a megszakítások elkerülése érdekében.
2. **Testtartás és kommunikáció az interjú során:**
 - Nézzon a kamerába, ne a képernyőre, hogy szimulálja a szemkontaktust az interjúztatóval.
 - Öltözzön megfelelően, mivel ez egy olyan fontos részlet, amelyet még online környezetben sem szabad figyelmen kívül hagyni.
 - Figyeljen oda a nem verbális kommunikációjára, mivel ez jelentősen befolyásolhatja az interjúztató megítélését.
 - Kommunikáljon világosan és határozottan, biztosítva, hogy lelkesedése és a szerep iránti érdeklődése nyilvánvaló legyen.

Ha további útmutatást szeretne kapni a virtuális interjúval való kiváló szerepléshez, nézze meg a YouTube-on a "How to Ace Your Virtual Interview" című részt, amely értékes tippeket és betekintést nyújt:

<https://www.youtube.com/watch?v=7t3k9fSNWel>

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

5.4 Az interjú utáni szakasz

A tökéletes álláskeresés során az interjúkészítés kulcsfontosságú lépés, ahol az első benyomások kialakulnak, és felmérik a potenciált. Az utazás azonban nem ér véget az interjú befejeztével. A reflexió és a nyomon követés ugyanolyan fontos a tartós benyomás kialakításában és a jövőbeli lehetőségek előkészítésében. Az önértékelés elvégzése minden egyes interjú után értékes gyakorlat, amely jelentősen javíthatja az interjúkészítőkészségét és felkészültségét a későbbi találkozásokra. Ez az önvizsgálati gyakorlat lehetővé teszi, hogy kritikusan értékelje teljesítményét, azonosítsa a fejlesztendő területeket, és finomítsa megközelítését, hogy jobban megfeleljen a potenciális munkaadók elvárásainak.

Önértékelési gyakorlat elvégzése

Ez lehetővé teszi, hogy a gyengeségeket vagy kevésbé pozitív pontokat kezelje, így biztosítva, hogy jobban felkészüljön a következő interjúra.

Mintakérdések az önértékeléshez:

- Hogy ment az interjú?
- Hatékonyan emeltem ki a képességeimet?
- Túl sokat vagy túl keveset beszéltem?
- Nem voltam elég dinamikus vagy túl dinamikus?
- Milyen benyomást keltettem magamról? Pozitív vagy negatív?
- Mit tehetek, hogy javítsam a teljesítményemet egy jövőbeli állásinterjún?

Emellett a szakmai udvariasság fenntartása az interjú utáni köszönő e-mail elküldésével udvarias gesztus, amely megerősíti az állás iránti érdeklődését, és pozitív végső benyomást kelt.

5.5 A felvonó magassága

Az aktív álláskeresés kezdődhet egy személyes bemutatkozással is, amelyet gyakran elevator pitch-nek vagy beszédnek is neveznek. Ez a forma lehetővé teszi, hogy Ön kezdeményezzen, és röviden, tömören bemutassa, hogy ki Ön, mivel foglalkozik, és mire törekszik rövid időn belül - jellemzően egy liftben tett utazás időtartama alatt (60 másodperc vagy annál kevesebb).

A lift pitchnek pontosnak, tömörnek, világosnak, és pozitívan, meggyőzően kell előadni. Négy kulcspont köré épül, és inkább arra összpontosít, hogy mit szeretne tenni, mint arra, hogy mit nem:

1. Kik vagytok.
2. Mit kell tenned.
3. Mi teszi Önt egyedivé.
4. Hogyan csinálod és kire van ez hatással.

Ahhoz, hogy a liftbeszéd hatékony legyen, az előadásmódnak gördülékenynek, világosnak, jó hanglejtéssel és harmonikus hangszínnel kell lennie, anélkül, hogy elsietné. Az idő korlátozott, de az üzenetnek világosnak és lelkesítőnek kell lennie; kerülje a fecsegést. A gyakorlás kulcsfontosságú, de ügyeljen arra, hogy beszéde ne hangozzon begyakoroltnak vagy őszintétlennek. A nem verbális kommunikáció, beleértve az arckifejezéseket és a testtartást, szintén létfontosságú.

Az elevator pitch az Ön lehetősége arra, hogy magabiztosan bemutassa képességeit, és pozitív első benyomást keltsen. Ebben a kontextusban fontos, hogy a prezentáció végén felajánlja névjegykártyáját vagy önéletrajzát.

Kezdje és fejezze be a lift pitchet kérdések feltevésével, mint például:

- Kérem, ne habozzon félbeszakítani, ha bármilyen kérdése van.
- Ha bármi nem világos, nyugodtan tegye fel kérdéseit.

A prezentáció elkészítése során ne feledje, hogy egy olyan történetet kell elmesélnie, amely azzal kezdődik, hogy "ki vagyok", "mit csinálok", "mit akarok csinálni" és "miért kellene felvennie engem".

A kulcs ahhoz, hogy képességeid "eladásában" jártassá válj, a gyakorlás.

Videó: Hogyan készítsd el a 30 másodperces liftes beszédedet! | The Intern Queen - https://youtu.be/Lb0Yz_5ZYzI

2. ábra - A felvonó dőlésszöge

ELEVATOR PITCH
Choose your words carefully to tell your story & nail your first impression!
Practice, Practice, Practice until it becomes natural!

NON-VERBAL:

- Eye Contact: Look at the person 60-70% of the time
- Smile
- Handshake: Firm, 2-3 pumps
- Posture: Stand tall and confidently
- Voice: Display confidence & enthusiasm

VERBAL:

- Introduction: Name, Year, Major, Activities, Aspirations
- Show evidence of knowledge/interest in the employer
- Discuss how your skills/activities are an asset to the company
- Ask open-ended questions about the company or position
- Something that will encourage dialogue

HERE'S A SAMPLE DIALOGUE FOR THE ELEVATOR PITCH:

YOU	COMPANY	YOU	COMPANY
Introduce yourself: "My name is Joe Smith. I am a sophomore majoring in marketing and am a member of the Phi Kappa Phi Honor Society and Sigma Xi Leadership."	Say something about the company or an interesting fact: "I learned about your marketing internship through Robert Lee, Cornell. I'm particularly interested in this because you offer social media and print marketing opportunities through marketing internships."	Say something about what skills you bring to the company or what you can offer them: "I believe my previous experience using social media as the marketing chair for Theta Chi and involvement in internships will be an asset to your company in this position."	Ask an open-ended question that will encourage dialogue: "Could you tell me some of the specific projects I could expect to work on in this role?"

TIPS FOR FRESHMEN/SOPHOMORES:
"If company X-I knew you are not hiring freshmen/sophomores, but could you give me some feedback on what to do so I will be marketable for an internship my junior year?"

(forrás: a <https://careerconnections.smeal.psu.edu/networking-linked-in-and-elevator-pitch-tips/> oldalról átvéve)

5.6 Utolsó emlékeztetők

Fontos felismerni, hogy az állásinterjú kétirányú, kölcsönös felfedező folyamat. Minden interjú olyan, mint egy egyedi kirakós játék, ahol mindkét fél megpróbálja összerakni a darabokat, hogy lássák, összeáll-e a kép. (Faap, 2024). Az interjú lehetőséget nyújt arra, hogy mélyebb betekintést nyerjünk a potenciális munkakapcsolatba, meghatározva, hogy működhet-e a jelölt

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

és a vállalat közötti munkakapcsolat. A jelölt szemszögéből nézve az interjú azt is feltárhatja, hogy a vállalat biztosítja-e azt a környezetet, amely szükséges az ambícióinak táplálásához és a személyes fejlődés támogatásához.

A kérdésfeltevés azért is fontos, hogy megértsük, a vállalat megfelel-e a jelölt karrierterveinek és személyes értékeinek. A kérdések vonatkozhatnak arra a jövőbeli csapatra, amelyhez a jelölt csatlakozna, ha kiválasztják, vagy a szakmai és személyes fejlődésre, például a tanulást és a jólétet támogató szervezeti politikákról való érdeklődésre.

Utolsó megjegyzés: Ne hagyja magát elkeseríteni néhány "nem". A megfelelő lehetőség megtalálása időbe telhet, és a kitartás kulcsfontosságú.

És ne feledd: Az aktív álláskeresésre való felkészülés a legjobb módja annak, hogy magabiztosan és professzionálisan közelítsen az állásinterjúkhoz.

Sok szerencsét!

Hivatkozások

- Italia, A. (2021b, december 23.). Il colloquio telefonico. <https://www.adecco.it/come-trovare-lavoro/il-colloquio-telefonico>.
- Italia, A. (2022, március 16.). *Come vestirsi per un colloquio di lavoro: consigli per ogni settore*. <https://www.adecco.it/come-trovare-lavoro/come-vestirsi-per-un-colloquio-di-lavoro#:~:text=Che%20tu%20stia%20per%20affrontare%20un%E2%80%99intervista%20di%20lavoro,i%20capi%20siano%20puliti%2C%20stirati%20e%20non%20rovinati>.
- Ardions, A., Romero, Z., Sá Sequeira, A. (2006). *Organização e Técnicas Empresariais*. Edições POLITEMA

- Doyle, A. (3-mai-2024). *Hogyan készítsünk egy Elevator Pitchet (példákkal)*. The balance.<https://www.thebalancecareers.com/elevator-speech-examples-and-writing-tips-2061976>
- Faap, R.S.M.M. (2024. január 18.). *Az interjúk kétirányú természete: kétirányú utca a sikerhez*.
- <https://www.linkedin.com/pulse/bidirectional-nature-interviews-two-way-street-r-ryan-ecroe>
- Guimarães, B. (2022. május 13.). *Tipos de entrevista de seleção: quais são as 7 principais e como escolher a melhor?* GUPY. <https://www.gupy.io/blog/tipos-de-entrevista>

6. Videóinterjú szimulációk

Miután megbeszéltük, hogyan kell tökéletes állásinterjút tartani, most példákat mutatunk be az állásinterjúkra, hogy további útmutatást adjunk.

Ez a fejezet 3 videóinterjúból készült összeállítás, amely motivációs és oktatási forrásként egyaránt szolgál. Bemutatja, hogyan lehet a sportban elsajátított készségeket hatékonyan átültetni a munka és a vállalkozás területére.

Az első interjúban Alessandra, egy sportoló szerepel, aki sikeresen váltott át a sportkarrierjéből a vállalkozói pályára. Elbeszélésén keresztül inspirációt és útmutatást nyújt a hasonló utat követni kívánó fiatal sportolóknak.

URL: <https://youtu.be/VJI34V3NK84?si=Gwpmay5WZ7AKmY2V>

A második interjú Paola edzővel készült, aki nagy tapasztalattal rendelkezik a sportolók szakmai útjukon való eligazodásában. Az interjú során Paola megosztja elképzeléseit arról, hogy a sport hogyan lehet alapvető elem a

sikeres

karrier

kialakításában.

URL:

<https://youtu.be/Z4KD8BTBjNY?si=pj3R7Ttn5qw5hxFH>

Emellett egy harmadik interjú is szerepel, amely egy korábbi sportoló és egy toborzó közötti állásinterjút szimulál.

URL: <https://youtu.be/8d21pBVFgDI?si=9gs8rhTl14AAASdN>

Az interjúk angol nyelven készülnek, és a konzorcium valamennyi nyelvén feliratozással vannak ellátva, ami biztosítja, hogy a tartalom széles közönség számára hozzáférhető és érthető legyen.

Ezek az interjúszimulációk felbecsülhetetlen értékű eszközök lehetnek a vállalkozói pályára készülő vagy a munkaerőpiacra belépő sportolók számára.

7. Következtetés

A "Karrierfejlesztés módszertani útmutatója" című dokumentum gyakorlati eszközökkel és forrásokkal látja el az egyéneket, amelyek segítségével tájékozottabban és felkészültebben tudnak eligazodni a munkaerőpiacon.

Az átfogó önértékelési eszközök kiemelik az önértékelés jelentőségét, lehetővé téve az egyének számára, hogy meghatározzák erősségeiket, a fejlődésre váró területeiket, érdeklődési köreiket és személyes értékeiket. Ez a mélyebb önismeret megkönnyíti a megalapozott és stratégiai karrierválasztást.

A Munkához való hozzáférés atlasza a munkalehetőségek panorámáját mutatja be, segít a munkaerőpiac felfedezésében és olyan teljes értékű karrierutak felfedezésében, amelyek nem feltétlenül látszanak azonnal.

Az Útmutató az önéletrajz készítéséhez című dokumentum a legjobb gyakorlatokat vázolja fel a hatékony önéletrajz elkészítéséhez, amely

Sport4E - Készségek a sporton keresztül a foglalkoztathatóság és a foglalkoztatás érdekében

101089835 - Sport4E - ERASMUS - SPORT - 2022 - SCP

világosan és meggyőzően fejezi ki a tapasztalatokat, készségeket és képesítéseket. A jól megírt önéletrajz kulcsfontosságú a toborzók érdeklődésének felkeltéséhez és az interjúlehetőségek biztosításához.

Az Útmutató az állásinterjúkra való felkészüléshez betekintést nyújt és stratégiákat kínál az állásinterjúk sikeres lebonyolításához, a kezdeti felkészüléstől a kihívást jelentő kérdések megválaszolásáig. A gyakorlás és a felkészülés létfontosságú az interjúkon való kiemelkedő szerepléshez szükséges önbizalom kialakításához.

Végül a videóinterjúkról szóló rész olyan személyek valós tapasztalatait mutatja be, akik a sportból a munkaerőpiacra léptek át, beleértve az edzőket és a sportolókat is. Ezek a történetek inspirációs forrásként szolgálnak, és konkrét példákat kínálnak a sikeres karrierfordulatra.

Összefoglalva, a karrierépítés útja minden egyén számára más és más, és proaktív és reflektív megközelítést igényel.

Reméljük, hogy ez a SPORT4E projektből származó módszertani útmutató értékes eszközöket és inspirációt nyújt a szakembereknek karriercéljaik eléréséhez, miközben folytatják a felfedezést, a fejlődést és az alkalmazkodást. A szakmai siker a tanulás és a fejlődés örökös útja!

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

SPORT4E

sport4e.eu

 **sport4e**

 **sport4employability**

 **sport4e**



Co-funded by
the European Union



CEIPES

Associação para o Desenvolvimento da Formação Profissional
Associação de Professores
Associação de Estudantes

Tempofinto
cooperativa

