

**Gyakorlati nagykönyv  
tudatos álláskeresőknek  
és pályamódosítóknak**



## **ÁLLÁSKERESŐK NAGYKÖNYVE**

**Hogyan találj munkát?**

**Hogyan csinálj karriert?**



**Tóth István**



**Álláskeresési tanácsadó  
Szemléletfejlesztési**

**Szakértő**

# ÁLLÁSKERESŐK NAGYKÖNYVE

Hogyan találj munkát?  
Hogyan csinálj karriert?

**Gyakorlati nagykönyv**  
tudatos álláskeresőknél és pályamódosítóknál

**Tóth István**

[www.szfszakerto.hu](http://www.szfszakerto.hu)

**Álláskeresői tanácsadó**  
**Szemléletfejlesztési**  
**Szakértő**

Tóth István vagyok, **7 éve dolgozom álláske-  
resőkkel**, eddig több mint **3 000 önéletrajzot  
láttam** és **állásinterjúra több mint 1 000  
embert készítettem fel.**



Pontosan tudom, mik a munkaadók elvárásai, melyek az álláskeresők leggyakoribb hibái, mitől jó egy önéletrajz és egy motivációs levél és azt is tudom, hogyan lehet valaki sikeres az állásinterjún. Emellett abban is tudok segíteni, hogy hol érdemes állást keresned, és hogyan szerezhetsz (teremthetsz) magadnak állást.

Oktatóanyagaim, személyes konzultációim, ingyenes tanfolyamom és az ingyenes tanácsadásom segítségével mára **több mint ezer állás-  
keresőnek segítettem az elhelyezkedésben.**

Ha álláskeresőként hozzám fordulsz, a legeredményesebb álláske-  
resési technikákat tanítom meg neked, hogy minél előbb megtaláld és  
elnyerd az új állást. Nem egy fejtárgyszó vagyok, aki munkaadó cégek  
megbízásából választ ki és közvetít munkaerőt, hanem közvetlenül a  
jelölteknek, az álláskeresőknek segítek az elhelyezkedésüket felgyor-  
sítani.

Az amerikai **GALLUP Intézet Erősségfejlesztő programjával, a  
StrengthsFinderrel** mintegy öt éve ismerkedtem meg és eddig több  
száz álláskereső esetében használtam a módszert eredményesen.

Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. Kérlek, hogy a szerzői jogokat valamint a szellemi alkotásokhoz fűződő jogokat maradéktalanul tartsd tiszteletben. A jelen könyvet vagy annak bármely részletét, illusztrációját másolni, előadni, idézni, felolvasni, közzétenni, terjeszteni, értékesíteni vagy bármely más módon nyilvánosságra hozni kizárólag a szerző, Tóth István előzetes, írásos engedélyével tudod. Ez ügyben kérlek, írd nekem az [info@szfszakerto.hu](mailto:info@szfszakerto.hu) e-mail címre. Köszönöm.

Saját személyes, fejlesztési célra természetesen a könyv bármely elemét felhasználhatod. Így nyugodtan nyomtasd ki vagy mentsd el másként magadnak a könyvet, sőt a tesztek esetében ezt kifejezetten ajánlom is, hogy azok újbóli kitöltésével mérni tudd a fejlődésed.

Ha ezt az eKönyvet nem közvetlenül a honlapomról, a [www.szfszakerto.hu](http://www.szfszakerto.hu) oldalról vásároltad, akkor épp egy kalóz példányt olvasol. Ez esetben kérlek, rendeld meg az eredetit is, főleg, mert biztos, hogy időközben sok új értékes információval egészítettem ki a korábbi kiadást.

**A 382 oldalas könyv több mint 100 oldalnyi tesztet, kérdőívet és gyakorlati feladatot tartalmaz!**

A könyv hossza: 382 A5-ös méretű oldal

Második, átdolgozott kiadás. A legutolsó kiadás éve: 2016. (az első kiadás éve: 2014)

**Itt tudod az eredetit vagy további könyveimet megrendelni:** <http://szfszakerto.hu/node/5>

# Tartalomjegyzék

<b>DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG! .....</b>	<b>9</b>
Mire számíthatsz, ha 2016-ban keresel állást? .....	10
Lehet, hogy neked is pályát kell módosítanod .....	10
Az Énmárka építése nélkülözhetetlen .....	11
A technológia egyre inkább uralja az álláskeresést .....	13
Na, ne! Ez már tök személytelen .....	14
A LinkedIn egyre nagyobb szerepre tesz szert .....	14
A kapcsolati háló továbbra is kulcsfontosságú .....	15
Mi kell ahhoz, hogy a jelenlegi munkaerőpiacon állást találj? .....	17
<b>I. FEJEZET .....</b>	<b>24</b>
Az Önismeret szerepe az álláskeresésben .....	25
Önismereti teszt – Milyen munka a neked való? .....	27
Egy további hasznos önismereti gyakorlat .....	53
Ki vagyok Én? .....	56
Mitől félsz? Milyen korlátozó hiedelmeid vannak? .....	58
Állítsd helyre az önbizalmad! .....	61
Hogyan szerezz reális önképet? .....	63
Az állásod elvesztését ne éld meg végzetes kudarcként! .....	67
Hogyan állj talpra, ha elveszítetted az állásod? .....	71
Hogyan állíthatod helyre, hogyan fejlesztheted az önbizalmad? .....	74
Milyen pozitívumaid, erősségeid vannak .....	78
SWOT analízis (erősségek, gyengeségek, lehetőségek, veszélyek) .....	85
A kulcs az álláskeresésben (is) a megfelelő hozzáállás! .....	86
Tekints a jövőbe és engedj el a múltat! .....	90
Ne csak az izmaidat erősítsd. Gyúrj akaratra is! .....	90

Amikor a túl sok gondolkodás többet árt, mint használ ..... 91	91
Minden relatív ..... 93	93
Keresd mindenben a lehetőséget! ..... 96	96
Az álláskeresési időszak értelme ..... 98	98
Hogyan legyek pozitív egy ilyen nehéz helyzetben? ..... 101	101
A túlzásba vitt pozitív gondolkodás veszélyei ..... 105	105
A legjobb motivátor az álláskeresésben ..... 106	106
Téged mi motivál? ..... 108	108
Motivációs teszt ..... 109	109
Hogyan ne fásulj bele az álláskeresésbe? ..... 113	113
Mennyire tudsz együttműködni másokkal? ..... 116	116
Hogyan térképezd fel a munkáltatók elvárásait? ..... 120	120
Mennyire vagy csapatjátékos? Belbin teszt ..... 123	123
<b>II. FEJEZET ..... 130</b>	<b>130</b>
A sikeres elhelyezkedés összetevői ..... 131	131
Kompetencia ..... 132	132
Karrierhorgonyaink kérdőíve ..... 135	135
Karrieriránytű, karrierkerék ..... 146	146
Pályaorientációs kerék ..... 148	148
Hogyan állíts fel karriercélokat? ..... 156	156
Arra koncentrálj, amire képes vagy! ..... 159	159
Munkaerő-piaci ismeretek ..... 160	160
9 kocka modell ..... 161	161
Miért fontos a kapcsolatrendszer? ..... 163	163
Hogyan építsd a kapcsolatrendszered? ..... 165	165
A legkevésbé és a leginkább eredményes álláskeresési módszerek ..... 170	170
Hogyan vess véget a halogatásnak? ..... 174	174

Hogyan építs énmárkát? .....	180
Elevator Pitch – Add el magad másfél percben!.....	188
Értékek, erősségek szerepe az álláskeresésben .....	191
Te hogyan keresel munkát? .....	200
Egy jó önéletrajz önmagában sem(mit) sem ér!.....	203
Milyen a jó önéletrajz?.....	208
Az önéletrajz tartalma .....	215
Önéletrajz MINTA.....	224
Motivációs levél .....	228
Referencialevél.....	232
Referencialevél MINTA.....	234
Mit figyel a HR-es az önéletrajzunkon? .....	235
Mit árul el rólunk az önéletrajzunk?.....	236
Állásinterjú tippek – amire érdemes figyelned! .....	245
Kérdések az állásinterjún .....	251
Fizetés – Bértárgyalás .....	265
Hogyan zárd az állásinterjút? .....	269
Stresszinterjú.....	272
Te kit választanál? A tesztek szerepe a kiválasztásban .....	280
Mennyit ér egy teszt? .....	284
A munkáltatók főbb kiválasztási szempontjai.....	288
Az első benyomás - Testbeszéd és viselkedés.....	294
Első benyomás teszt .....	296
Beilleszkedés, próbaidő .....	302
Hogyan találj értelmet a munkádban? .....	308
A karrierátmenet menedzselése.....	311
Kiégés (burnout) .....	314
Kiégés teszt .....	317

Miért boldogtalanok a mai huszon- és harmincévesek? .....	319
<b>FÜGGELÉK.....</b>	<b>323</b>
Akcióterv .....	324
Hogyan kezeled a konfliktusokat? Thomas-Killmann teszt .....	327
Hogyan tanulj hatékonyabban?.....	339
Fejvadász cégek .....	355
Személyzeti tanácsadók.....	359
<b>DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG! .....</b>	<b>382</b>



# DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG!

Jelen könyv megvásárlásával lehetőség nyílik számodra, hogy egy **90 perces álláskeresősi illetve karrier tanácsadáson DÍJMENTESen**, négyszemközt is átbeszéljük a Téged leginkább foglalkoztató kérdéseket a témában.

Ez egy egyszeri, egy alkalmas lehetőség, amely másra át nem ruházható!

**Ha szeretnél élni az INGYENES tanácsadás lehetőségével, írd nekem ez ügyben az [info@szfszakerto.hu](mailto:info@szfszakerto.hu) e-mail címre.**

Kérlek, hogy arról az e-mail címről írd nekem, amelyet a könyv megrendeléskor az űrlapon feltüntettél. Ha időközben megváltozott az e-mail címed, mindenféleképpen hivatkozd be a megrendeléskor megadott e-mail címed is, mert ezt a lehetőséget csak így tudom a számodra biztosítani. Megértésedet köszönöm.

Budapestiek számára személyes tanácsadás is lehetséges. Ha ezt valamiért nem tudod megoldani, Skype videohívás keretében is tudunk beszélni.

**FONTOS:** Azért, hogy a találkozásunkban rejlő lehetőséget maximálisan ki tudd használni, javaslom, hogy csak azután vedd igénybe ezt a lehetőséget, hogy az eKönyvet már alaposan áttanulmányoztad. Így olyan kérdéseket is fel tudsz nekem majd tenni, amelyeket jelen írás ébresztett benned. Várom az e-mailed!

Baráti üdvözléssel,

Tóth István

[www.szfszakerto.hu](http://www.szfszakerto.hu)

# Mire számíthatsz, ha 2016-ban keresel állást?

## Lehet, hogy neked is pályát kell módosítanod

A munkaerő iránti kereslet átalakulása 2016-ban is tovább folytatódik. A technológia rohamos fejlődésével régi munkahelyek milliói szűnnek meg és újabbak jönnek létre. Egy újabb prognózis szerint 15 éven belül a munkakörök 65%-át olyanok fogják kitenni, amelyek ma még csak nem is léteznek. Az első és legfontosabb, hogy **egyre több ember fog szembesülni a pályamódosítás kényszerével**. Ez egy olyan trend, amit már napjainkban is egyre erősebben érezni lehet. Bizonyos szakmákban csak nagyon lassan, vagy szinte egyáltalán nem lehet már most sem állást találni. A régi tudások fokozatosan elavulnak, így az átképzés és pályaváltás sokaknál elkerülhetetlen.

## A Te szakmád mennyire piacképes?

Mennyire van rá(d) kereslet most? Hogyan fog ez változni a közeljövőben?

Ha úgy érzed, nem biztos, hogy a szakmádnak van jövője, tedd meg már most az első lépéseket. Keress vagy teremts magadnak egy új szakmát, ami számodra érdekes (és örömmel csinálod), van rá kereslet, és kezd el magad átképezni, de mindenekelőtt kezdj el hozzászokni a gondolathoz, hogy lehet, pár éven belül pályát kell módosítanod.

Ha talpon akarsz maradni a munkaerő-piacon, változnod, fejlődöd, tanulnod kell! Akkor is, ha pályát kell módosítanod és akkor is, ha csak versenyben akarsz maradni a munkavállalók között. Persze az új ismeretek elsajátításánál egyáltalán nem mindegy, hogy számodra melyik tanulási stílus a legeredményesebb: hiszen például, ami egy szemléltető típusnak jó, azzal egy cselekvő vagy gyakorlati (tanulási stílusú) ember szinte semmit nem fog fejlődni.

Éppen ezért a könyvben találsz majd egy elég jó és részletekbe menő tesztet, amely segítségével meg tudod állapítani, melyik tanulási módszer a leginkább hatékony az esetedben. Egy azonban biztos: ha változni, fejlődni akarsz, nem tudod megúszni, hogy újat tanulj! És ha újra be kell ülnöd az "iskolapadba", még az is lehetséges, hogy ennek kapcsán arra is fény fog derülni, hogy annak idején miért volt számodra olyan kínszenvedés (vagy éppen sikerélmény) a sulis.

### **A lényeg:**

Ha pályát kell módosítanod, mert változni akarsz, mert változtatnod kell, javaslom, hogy minél hamarabb vágj bele a tanulásba, minél előbb azonosítsd és fejleszd az erősségeidet, mert a későbbiekben annál könnyebb dolgod lesz.

### **Az Énmárka építése nélkülözhetetlen**

Mivel a munkaerő-piacon egyre nagyobb a verseny, az énmárka építésének is egyre nagyobb szerepe van. Az énmárka vagy személyes szakmai profil építése azt jelenti, hogy **képes vagy ideális munka-**

**erőnek mutatni magad.** Ez nem egyenlő az öntömjénezéssel, a túlzott önbizalommal vagy a mindenkin átgázoló törtetéssel. Inkább egy egészséges énképként fogd fel, amely révén tudatában vagy annak, hogy mire vagy képes (és mire nem) és előbbit a karriered szempontjából kulcsfontosságú személyek felé képes vagy megfelelően kommunikálni.

Az önmarketing már rég nem korlátozódik az álláskeresés szűken vett időszakára. Ezért, ha hosszú távban gondolkodsz, **akkor is építsd a szakmai imidzsed, amikor éppen van állásod és jól érzed magad abban.**

Manapság az internet, a különböző közösségi platformok (karrier szempontjából elsődlegesen a LinkedIn, más szempontból a Facebook) és blogok temérdek lehetőséget kínálnak a szakmaiságod marketingelésére. **Aki ezt jól csinálja, az könnyebben építi a karrierjét, és gyorsabban talál állást.**

Ami pedig a szűkebb értelemben vett álláskeresést illeti, az énmárka szerepe itt is egyre erősebb. **A jó önéletrajz és a jó motivációs levél már rég nem egyenlő a munkatapasztalatok összességével és főleg nem elegendők önmagukban egy jó állás megszerzéséhez!** Ha el akarod adni magad, akkor a fentiekre is úgy kell tekintened, mint amelyek önmagad reklámozásához, „eladásához” nélkülözhetetlenek.

Sajnos az álláskeresők többsége nem rendelkezik ezzel a személettel. **Ez viszont számodra egy kivételes lehetőséget is teremt,** hiszen, aki megtanulja építeni az énmárkáját, az a jövőben is könnyebben lép majd előre!

## A technológia egyre inkább uralja az álláskeresést

A technológia térhódítása a munkaerő-piacon is egyre látványosabb. A tendencia itt is ugyanaz, mint máshol. **A cél** a hosszadalmas és költséges emberi munka minimalizálása, vagyis **a kiválasztási folyamat automatizálása**.

- Az **ún. jelölt követő rendszerek** egyre népszerűbbek. Ez azt is jelenti, hogy egyre több munkáltató épít saját önélet-rajz adatbázist, amibe a jelöltek nem e-mailküldéssel, hanem rövidebb-hosszabb regisztrációs folyamattal jelentkezhetnek a megüresedett pozícióra.
- Ma már az is egyértelműen látszik, hogy **videó állásinterjúkból is egyre több lesz**. Ennek a lényege, hogy az első interjú HR-es (munkaügyi) nélkül zajlik. A kérdéseket egy program teszi fel, miközben a válaszaidat videóra rögzíti.
- Elterjedhet az a szoftver is, ami már a **jelentkezéskor teszteli a jelölteket**. Amikor feltöltöd valahová az önéletrajzodat, már nem csak a személyes adataidat kérik el, hanem minitesztekkel is próbára tesznek. Ez lehet egy szakmai teszt, egy intelligencia- vagy egy nyelvi teszt is.
- De már létezik **ún. referencia bekérő rendszer** is, amelynek segítségével a HR-es néhány kattintással bekérheti rólad a volt főnököd és a munkatársaid véleményét.

### Szokj hozzá

A legtöbb, amit tehetsz, hogy hozzászoksz ezekhez a változásokhoz. A cégek azért használnak ilyen szoftvereket, mert időt és pénzt spórolnak meg velük. És mert úgy gondolják, hogy a segítségükkel a legjobb jelölteket fogják kiválasztani. Ha tehát 2016-ban jelentkezel egy állásra, készülj fel még több online teszt és űrlap kitöltésére, és akár arra is, lehet hogy az első interjúd egy HR-es nélküli, egyszerűes videó interjú lesz.

## **Na, ne! Ez már tök személytelen.**

Ez sajnos igaz. A technológia térnyerésével **egyre inkább fokozódni fog a személytelenség**. A felvételi folyamatban egyre kevesebb lesz az emberi hang, hasonlóan a szolgáltató cégek telefonos ügyfélszolgálatához. Egyre gyakoribb lesz, hogy nem a HR-es fog felhívni, hogy pontosítsa az önéletrajzodban szereplő adatokat, vagy hogy tesztelje az angolodat. Az adatbekérést a különböző szoftverekre fogják bízni, **így az emberi kommunikáció szerepe, főleg a folyamat elején egyre kisebb lesz.**

Szokj hozzá, hogy valódi hús-vér emberrel már csak azután fogsz beszélni, hogy a szoftverek a lehető legtöbb információt beszerezték rólad. **Türelmesnek és kitartónak kell lenned**, főleg, ha online űrlapokat és tesztekkel kell kitöltened. Ez idő és energia, nem beszélve a videó állásinterjúkról, amihez még egyéb készségekre (például kiváló kommunikációs készség és magabiztosság) is szükséged van.

## **A LinkedIn egyre nagyobb szerepre tesz szert**

433 millió ember nem tévedhet! Az üzemeltető szerint már ennyi ember regisztrált az oldalon, és a növekedés töretlen. Magyarországon is közel már 800 ezren használják az oldalt. Ez az üzleti élet hivatalos közösségi oldala, amit az álláskeresők és a karrierépítők is sikerrel használnak. **Azok számára, akik a LinkedIn-t használják, ez komoly versenylőnyt jelent.** A LinkedInen ugyanis rengeteg HR-es van, ezért álláskeresőként lehetőséged van arra, hogy felhívj magadra a figyelmüket. De nem csak a HR-esek miatt érdemes jelen lenned. Fent van sok szakmai vezető is, velük is érdemes kapcsolatokat építeni!

**A LinkedInen ráadásul olyan információkat is szerezhetsz, amit sehol máshol** nem tudsz vagy csak óriási energiabefektetéssel leszel képes:

- Például megnézheted, hogy a te tudásodra milyen cégeknél van igény. (Keress rá a munkakörödre, és nézd meg, hogy akik ugyanabban a munkakörben dolgoznak, dolgoztak, mint te, melyik cégnél vannak, voltak.)
- Megnézheted, hogy ki tudhat az általad a leendő munkáltatónak kiszemelt cégről belső információkat. (Keress rá a kiszemelt cégre, és nézd meg, hogy a kapcsolati hálóból ki az, aki az adott cégnél dolgozik vagy korábban ott dolgozott.)
- Megnézheted azt is, hogy ki nézett rá a profilodra, sőt annak a profilját is megnézheted, akinél állásinterjúd lesz (így még jobban fel tudsz készülni).

A LinkedIn szerepe egyre növekszik és a HR-esek közül egyre többen vannak fent a LinkedInen, de az álláskeresők többsége még nem használja tudatosan a felületet. Ez a közeljövőben változni fog, így ha lépést akarsz tartani, sőt **ha versenylőnyre akarsz szert tenni a többi álláskeresővel szemben, használd aktívan a LinkedInt!**

### **A kapcsolati háló továbbra is kulcsfontosságú**

Mint azt majd az alábbiakban részletesen olvashatod, a munkáltatók a megüresedett állásoknak csak alig egytizedét teszik közzé internetes vagy egyéb hirdetésekben. Sok lehetőséget, főleg a kis- és középvállalkozások esetében, ismerősökön keresztül töltenek be, és meg sem hirdetnek. **Ez a tendencia - vagyis hogy ismerősök ajánlásával lehet az állások egy jelentős részébe bekerülni - a**

**jövőben sem fog változni.** Az álláshirdetések drágák, ugyanakkor a cégek számára fontos, hogy mindig jó embereket vegyenek fel. Erre az egyik legjobb garancia a munkatársak ajánlása. A cégek először a saját dolgozók ajánlásai révén próbálják betölteni az üres helyeket, és ha ez nem sikerül, csak azután hirdetik meg az állást.

### **Miért fontos ez neked?**

**Mert, ha kiterjedt kapcsolati hálóval rendelkezel, gyorsabban találhatsz állást! Jó álláshoz meg szinte csak így juthatsz.** Minél több embert ismersz, annál többen tudnak különböző álláslehetőségekről tájékoztatni téged. Persze csak akkor, ha pontosan tudod, hogy mit akarsz. A kapcsolatépítésre rengeteg lehetőség létezik, használd ezeket! Az online felületek közül az egyik legfontosabb a LinkedIn, de ott van még a Facebook és nem szabad elfelejtenie a különböző rendezvényekről, fórumokról, szakmai találkozókról, meetupokról sem. Minél nagyobb és minél aktívabb kapcsolati hálót építesz, annál hamarabb tudsz állást találni és annál könnyebben tudod a karriered építeni.

\*\*\*\*\*

**A fenti trendek** persze nem új keletűek. Jó pár éve elkezdődtek és **a következő években egyre inkább erősödni fognak.**

Az álláskeresők és a pályamódosítók legnagyobb feladata az, hogy megértsék ezeket a trendeket és megtanuljanak alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez.



# Mi kell ahhoz, hogy a jelenlegi munkaerő-piacon állást találj?

Az alábbiakban röviden és vázlatosan összeszedtem azokat a területeket, amelyekkel tisztában kell lenned, ha minél előbb állást szeretnél találni és nem akarod magad a vakszerencsére bízni.

## **Mi kell a sikeres álláskereséshez?**

- Légy jövőorientált és magabiztos!
- Legyél tisztában az erősségeiddel és a félelmeiddel!
- Tudd, hogy milyen állást akarsz és rendelkezz piacismerettel!
- Válj pénzügyileg és munkajogilag is tájékozottá!
- Dolgozz minden nap keményen az új állás megszerzésén!
- Tudd, hogy hogyan kell az adott pozícióra szabnod pályázati anyagodat!
- Aktivizáld illetve folyamatosan építsd a személyes kapcsolataid!
- Légy meggyőző és ambiciózus az állásinterjún!
- Tárgyalj felkészülten a béredről!

## Légy jövőorientált és magabiztos!

- Először is hozd meg a döntést, hogy változni és változtatni akarsz. Fókuszálj a jövőre és ne rágódj a múlton.
- Állítsd helyre az önbizalmad. Ehhez ismerd meg Önmagad.
- Tűzz ki célokat magad elé, amelyeket bonts le részcélokra, amik teljesülését jobban nyomon tudod követni és a részsi-kerek motivációs bombaként is szolgálhatnak.
- Legyen egy álláskeresési stratégiád, egy akcióterved a céljaid megvalósításához, és ha ezeket megvalósítottad, akkor jutalmazd meg magad érte.
- A visszautasításokra ne kudarcként, hanem sokkal inkább tanulási, fejlődési lehetőségként tekints, amely révén egyre többet tudhatsz meg magadról, másokról, a munkaerő-piacról és a munkáltatókról.

## Legyél tisztában az erősségeiddel és a félelmeiddel!

- Tudatosítsd magadban, hogy olyan szakértelemmel, tapasztalatokkal és készségekkel rendelkezel, amelyek értékesek egy munkaadónak, és amelyektől sikeres leszel egy új munkahelyen.
- Pontosítsd az eddig megszerzett kompetenciáidat és fejleszd őket, ha szükséges.
- Kompetenciáid ismeretében élj a „több lábon állás” lehetőséggel. Azaz több területben, több lehetőségben is gondolkodj. Ne tegyél fel mindent egy lapra!
- Ismerd fel a belső kétségeidet, korlátozó hiedelmeidet (például, hogy öreg vagyok már újat tanulni, eddig adminisztrátorként dolgoztam, s ennek a jövőben is így kell lennie stb.)

és tudatosítsd magadban ezek káros, visszahúzó hatásait az álláskeresésben.

- Fogadd el: az álláskeresés során élet-halál kérdése, hogy fejleszd erősségeidet és az önismereted.

## **Tudd, hogy milyen állást akarsz és rendelkezz piacismerettel!**

- Ismerd meg a jelenlegi munkaerő-piaci lehetőségeket.
- Racionálisan, több szempontot is mérlegelve dönts el, hogy melyik, az az állás, amelynek megszerzését célul tűzöd ki magad elé.
- Határozd meg a számodra releváns piaci szegmenst (iparágat, területet, munkáltatói kört) és gyűjts be friss, naprakész információt erről.
- Írd össze azokat a munkaadókat, amelyek potenciálisan alkalmazhatnának téged (és ahol te is szívesen dolgoznál).
- Az álláskeresés folyamata alatt mindvégig folyamatosan tájékozódj, gyűjts információkat és elemezd azokat.

## **Válj pénzügyileg és munkajogilag is tájékozottá!**

- Kerülj tisztába a pénzügyi helyzeteddal, készíts pontos mérleget arról.
- Gondold át, hogy hogyan oldod meg, ha a vártnál hosszabb ideig leszel munka nélkül.
- Tudd, hogy milyen pénzügyi megoldásokkal élhetsz.
- Ismerd meg, hogy jelen helyzetekben milyen munkajogi kérdések érintenek, informálódj a helyzetedről.

- Légy tisztában azzal, hogy milyen foglalkoztatási jogviszonyok vannak.
- Ismerd meg azokat a jogszabályokat, amelyek segítik az elhelyezkedésed.

## **Dolgozz minden nap keményen az új állás megszerzésén!**

- Alakíts ki egy olyan napirendet, amely biztosítja, hogy naponta 6-8 órát az álláskeresésnek tudj szentelni.
- Sajátíts el és alkalmazz olyan sikert generáló technikákat, szokásokat, amelyek révén, nyomon követheted, hogy hol tartasz, és milyen részeredményeket értél el. Így láthatod, ha valamin korrigálnod kell, mert nem, vagy nem elég hatékonyan működik.
- Tudatosítsd a családotban, a környezetben, hogy most az álláskeresés a főállású munkád. És kérd ehhez a támogatóikat.
- Alakíts ki magadnak egy nyugodt kis sarkot, ahol az álláskereséshez szükséges háttérmunkát végezheted.
- Találj magadnak egy olyan fizikai tevékenységet, amely segít levezetni a feszültséget, segít kikapcsolni, hogy abból megújulva vethesd bele magad az álláskeresésbe.
- Legyen - legalább egy - olyan barátod, családtagod, akivel nyugodtan megoszthatod a sikeredet, de akár a kudarcodat is. Legyen valaki, aki melletted áll jobban rosszban. Ha nincs, hát keress!

## **Tudd, hogy hogyan kell az adott pozícióra szabnod a pályázati anyagodat!**

- Pontosban elemezd az álláshirdetéseket és írd össze magadnak azokat a képességeidet, amelyekkel sikeresen el tudod látni a feladatot.
- Állíts össze egy profi önéletrajzot, ami jól megszerkesztett, áttekinthető, s kiemeli a lényegeset, az erősségeidet.
- Az önéletrajzod minden esetben szabod a megcélzott állásra. Ez azokat az információkat tartalmazza rólad, amelyek a kiválasztott állás kapcsán fontosak.
- Rendelkezz egy tömörebb, de a lényegeset jól kiemelő pályázati anyaggal.
- Készíts egy valóban lelkesítő, figyelemfelkeltő motivációs levelet, amit minden esetben az adott kiíráshoz alakítva, a pályázathoz csatolhatsz.
- Az írásos bemutatkozó anyagaid legyenek egyediek, hitelesek és pozitív értelemben véve figyelemfelkeltőek.

## **Aktivizáld illetve folyamatosan építsd a személyes kapcsolataidat!**

- Térképezd fel, hogy kik azok a családtagok, barátok, közeli és távoli ismerősök, akik információt nyújthatnak neked a felmerülő lehetőségekről.
- Vedd fel az ismerőseiddel a kapcsolatot, és mond el nekik, hogy új álláslehetőségek után érdeklődsz. Ehhez természetesen tudnod kell, hogy pontosan MIT keresel és adott esetben azt is, hogy HOGYANt elég, ha Te tudod és van rá álláskeresési stratégiád és akcióterved.

- Tedd egyértelművé az ismerőseid számára, hogy miben tudnak neked segíteni, milyen típusú információkkal lehetnek a hasznodra.
- Építs új kapcsolatokat is. Keresd az olyan internetes és egyéb érintkezési felületeket például közösségi oldalakat (LinkedIn, Facebook), blogokat, szakmai fórumokat, ahol megjelenhetsz és kapcsolatokat építhetsz.
- Légy jelen az interneten és személyes beszélgetések révén térképezd fel az általad kiszemelt munkáltatók jelenlegi helyzetét, jövőbeni elképzeléseit és problémáit, valamint azt, hogy név szerint kit és milyen telefonszámon érdemes fölhívnod akár azért, hogy egy személyes találkozót kezdeményezz.

## **Légy meggyőző és ambiciózus az állásinterjún!**

- Tisztába kell kerülnöd azzal, hogy a kiszemelt álláshoz milyen képességek, adottságok szükségesek, és erről az állásinterjún meg kell tudnod győzni a felvételiztetőt.
- Gyűjts be pontos ismereteket a kiválasztott munkáltatóról és munkaköréről. Légy motivált, és fogalmazd meg hosszú távú céljaid a munkában.
- Pontosan ismerd azokat a foglalkozási követelményeket, feladatokat és munkakörülményeket, amelyek a téged érdeklő munkaköröket jellemzik.
- Tudj meg új információkat a személyes beszélgetés során a leendő munkáltatódról, a téged érintő szakterületről. Alakíts ki jó (első) benyomást magadról.

- Készülj fel az állásinterjúra, hogy jól és hitelesen meg tudd válaszolni a „nehéz” kérdéseket is (úgy mint az életkorra, a kisgyerekekre, a gyerekvállalási tervekre, a tapasztalatok hiányára, a karrierpályádban mutatkozó kiesett időszakokra vonatkozó kérdéseket stb.).

## **Tárgyalj felkészülten a béredről!**

- Tudd, mi az átlagkereset a területeden.
- Légy tisztában azzal, hogy a munkád mit ér.
- Számold ki, hogy mi az a minimum, amiből fedezni tudod a szükségleteidet.
- Vésd fejbe: aki először mond összeget, általában az veszít a bértárgyaláson!

A fentiek természetesen csak nagyon vázlatosan és nem is teljes körűen mutatják be azokat a főbb témákat, amelyekről az ÁLLÁSKERESŐK NAGYKÖNYVE szól. Így ez a felsorolás nem tér ki azokra a tesztekre, kérdőívekre, gyakorlatorientált feladatokra sem, melyeknek a 382 oldalas könyvben több mint 100 oldalt szenteltek.

## **Úgyhogy vágjunk is bele, és lássuk a részleteket!**