

## **Álláskeresési Tanácsadó Füzet**

### **Középiskolásoknak**

Az összeállított anyag a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat által elnyert TÁMOP-2.4.5-12/4-2012-0008 kódszámú „Összefogás Kőbánya családjaiért” című pályázat keretében készült 2014. őszén

#### **Tartalom:**

**1. Hogyan írjunk önéletrajzt?**

**2. Hol lehet állást keresni az interneten és hogyan?**

**3. Hogyan használjuk –és hogyan NE- a Facebook-ot álláskeresésnél?**

**4. Hol találunk jogi segítséget álláskereséshez?**

#### **Önéletrajz-írás**

- MAX 1. oldal!
- 12-es betű, Times New Roman betűtípus
- Középre zárt
- Fotó: opció, ha kérnek, mosolygós, csak arc, színes, jobb felső sarokban, nem külön képként!
- **Egy mondatban a cél:** pl. „szeretnék az Önök virágboltjában dolgozni, hogy igényes munkámmal segíthessem a vásárlókat, és esztétikus csokrokat , koszorúkat és egyéb virágkötészeti alkotásokat készíthessek számukra. Gyors, igényes, ötletes.”

**Tilos: pl.** „már régóta keresek munkát, nincs pénzem kifizetni az albérletet, szeretnék elköltözni otthonról és azért kell a munka, stb.”-

#### **Mi érdekli a munkaadót? Hogy az ő üzletmenete hogy fog haladni, ha felvesz valakit!**

- **személyes adatok:** név, cím, elérhetőség
- születési idő NEM KELL
- családi állapot NEM KELL

#### **elérhetőség:**

Kiemelve, nagy betűvel, telefonszám- hívható formátumban, mert lehet, hogy a munkaadó mobilról nézi

hívható formátum: 06301234567 vagy +36301234567

**E-mail cím:**

NE legyen „cuki”- pl. [jucus96@gmail.com](mailto:jucus96@gmail.com), vagy [norcsibaba@freemail.hu](mailto:norcsibaba@freemail.hu) -  
IGEN: [vezeteknev.keresztnev@szolgaltato.hu](mailto:vezeteknev.keresztnev@szolgaltato.hu)

**Szakmai tapasztalat:**

- külső szakmai gyakorlat
- nyári gyakorlat
- pontos megnevezés
- **végzett munkák felsorolása**
- ha van kiemelkedő, különleges dolog, itt érdemes hangsúlyozni: pl. verseny, pályázat
- ha lehet, érdemes számokat beírni: heti 5 koszorú készítése, nap 10 db ballagási csokor megkötése
- önkéntes munka
- családban végzett munka

**Előny: fotók a munkáidról! Szakszerű megnevezéssel, a készítés helye, ideje, célja.**

**Iskolai végzettség:**

- Iskola neve,
- címe,
- néhány szakmai tárgy felsorolása, ha van, ami jól ment, az különösen
- **idegen nyelv tudás (nyelvvizsga nélkül is!)**
- **jogszívány (ha van, ha nincs, nem kell írni)**

**Számítógépes ismeretek:**

- Online jártasság
- rutinos internet-használat
- gyors tanulás
- mobil eszközök ismerete
- okos eszközök ismerete
- digitális fényképezés
- táblázat-kezelés
- szövegszerkesztés

**Hobbi:**

- ha van idevágó, pl. rajzolás, fotózás, kertészkedés,

### **Facebook-használat álláskeresésnél:**

- összhangban az önéletrajzzal

### **Tilos:**

- főnök, tanár, bárki más szidás, cikizés
- túl laza képek, szöveg
- túl laza fotók
- tagelés
- politikai, vallási hovatartozás
- negatív tartalom

### **Előny:**

- fotók a munkádról
- fotók rólad, ahogy dolgozol, tanulsz
- kevés információ
- értékes hobbi
- álláskeresést segítő oldalak lájkolása, követése

### **Adatvédelmi beállítások!**

#### **Jogi tanácsok álláskeresésnél:**

Ingyenes jogi tanácsok e-mailben, telefonon, interneten, személyesen, név nélkül is!

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

[www.liganet.hu](http://www.liganet.hu) – munkajogi elsősegély

Nőknek: [www.tudatoseletert.hu](http://www.tudatoseletert.hu) – munkába állásnál jogi segítségnyújtás

### **Álláskeresést segítő oldalak az interneten**

#### **Mire jók az internetes oldalak?**

- állások között keresés
- önéletrajz-feltöltés (regisztráció)
- állás-értesítő hírlevélre feliratkozás
- álláskeresési tippek, trükkök olvasása
- önéletrajzírási sablonok, dokumentumok, kitölthető formában
- tesztek az álláskereséssel kapcsolatban

Szolgáltatás-állásportálok

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

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

[www.8oramunka.hu](http://www.8oramunka.hu)

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

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

[www.allasok.net](http://www.allasok.net)

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

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

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

[www.allas-start.hu](http://www.allas-start.hu)

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

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

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

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

Tematikus állásportálok:

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

Apróhirdetési portálok, álláskeresőknek:

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

[www.expressz.hu/allas](http://www.expressz.hu/allas)

[www.jofogas.hu/allas](http://www.jofogas.hu/allas)

[www.aprod.hu/allas](http://www.aprod.hu/allas)

Egyéb:

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

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/) Szárnyas Fejvadász

[europass.hu](http://europass.hu) – önéletrajz írás segítő forma

<http://onkentes.hu/>

Álláskeresőknek szóló hivatalok:

[www.munka.hu](http://www.munka.hu) - Nemzeti Munkaügyi Hivatal honlapja

<http://vmp.munka.hu/> Virtuális Munkaerőpiaci Portál

[www.afsz.hu](http://www.afsz.hu) \_ Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat

**Készítette:** Fülöp Hajnalka, munkavállalási tanácsadó, a Fehér Kereszt Gyermekvédő Alapítvány és a Tudatos Életért Egyesület megbízásából.