

Karrier menedzsment munkafüzet

Karriert könnyedén...



Készítette: Hajzer Angelika

Telefon: +36 30 396 58 54

E-mail: angelika.hajzer@hungary.ceipes.org

A munkafüzet további felhasználása vagy másolása csak a szerző külön engedélyével lehetséges!

I. ÜLÉS

TELJESKÖRŰ KOMPETENCIA FELMÉRÉS



A tanácsadás/coaching során feltérképezzük a készségeid, képességeid, meghatározzuk közösen az erősségeid/fejlesztendő területeid. Mindez különböző tesztek, képanalízis, értékkártyák, önfeltáró kérdéstechnikák (coaching) segítségével. A tanácsadás végén a felmérés eredményéről egy több oldalas visszajelzést adunk, amit haza is vihetsz.

ÉRTÉKEIM



"A sikerem annak a választásomnak és döntésemnek az eredménye, hogy hogyan látom Önmagam a saját valómban, és hogy hogyan érzem magam a bőrömben akár kudarc vagy akár siker esetén. Őszinte vagyok Önmagamhoz, nyitott a Világra, gyermeki kíváncsiság hajt, hogy új dolgokat próbálhassak ki, és elfogadom mindazt, ami velem történik, a kudarccal együtt. Ez az én utam." - Hajzer Angelika

1. Válaszolj őszintén az alábbi kérdésekre

- Mi az amiben jó vagy?
- Mik az erősségeid?
- Mi mások visszajelzései rólad?
- Melyek azok az eredmények, amit eddig elértél az életben, és most büszke vagy rá?
- Mik voltak életed legnagyobb kihívásai/kudarcai? Milyen pozitívumot tanultál belőle?
- Mi az, mik azok a tevékenységek ami(k) boldoggá tesz(nek)?
- Vajon mikre lennél képes, ha nem tartana vissza a félelem?
- Gondolj arra az időszakra, amikor igazán elégedett voltál magaddal... Milyen értékek teljesültek?
- Neked mik tartoznak az értékrendedbe? Mi az az 5 legfontosabb számodra és miért? (válaszd ki a táblázatból)

Önkontroll önbizalom Bizalom Biztonság	Közvetlenség Nyíltság Nyitottság Optimizmus Lehetőségek Fejlődés	Következetesség Fegyelmezettség Pontosság Korrekttség Kötelesség Megbízhatóság	Kitartás Koncentráció Fókusz Energia Intenzitás Proaktivitás
Lelki béke Hit Türelem Nyugalom Egyensúly Harmónia Boldogság Szeretet	Ambíció Belső Motiváció Szorgalom Teljesség	Alkalmazkodó készség Kedvesség Gondoskodás Segítőkézség	Odafigyelés Megértés Együttérzés Tolerancia Sokszínűség Szolidaritás
Dinamizmus Eredményesség Hatékony Rugalmas Hasznos Határozott	Szolgálatkészség Udvariasság Készségesség Jóság Önfeláldozás Odaadás	Hűség Elköteleződés Alázat Szerénység Egyszerűség	Hatalom Győzelem Gazdagság Nyerni Hírnév Befolyás Siker Elismertség Dominancia
Jótegykedés Önzetlenség Hősiesség	Kihívások Lelkesedés Szenvedély Játékosság	Hitelesség Őszinteség Egyenesség Tisztesség Igazságosság Becsületesség	Szabadság Függetlenség Változatosság Spontaneitás Intuíció Spiritualitás
Megoldás Struktúra Logika Szervezettség Célorientáltság	Csapatmunka Együttműködés Szinergia Támogatás	Kommunikáció Asszertivitás Empátia	Kifinomultság Intimitás Törékenység Különlegesség Egyediség
Találékony Gyakorlatias Éltre való	Alaposság Mélység Profizmus Felkészültség Tisztaság Rend	Kreativitás Kíváncsiság Kifejezőkészség	Tanulás Tudás Értelem Intelligencia Perfekció

2. Az előző kérdésekhez kapcsolódva töltsd ki a táblázatot!

Milyen értékeim, erősségeim, meglévő kompetenciáim, elért eredményeim vannak, melyek mások visszajelzései rólam, amelyek hozzájárulnak a sikeremhez? (sorolj fel legalább mindegyikhez 5-öt)

<p>Értékeim</p>	<p>Erősségeim (készségek, kompetenciák, egyéb)</p>
<p>Elért eredményeim</p>	<p>Mások visszajelzései rólam</p>

GÁTLÓ TÉNYEZŐK, FEJLESZTENDŐ TERÜLETEIM



„Életünk minden korszakának megvannak az építőkövei, attól függően milyen helyzetben vagyunk. Mindig más-más, különböző szinteken érzünk, gondolkodunk, tapasztalunk.

A fontos, az igazán lényegi az egészben az, hogy felismerjük a korszakaink hibáit, abból tanulva: integráljuk azt, itt és most az aktuális életünkben.

Mert nincsenek rossz korszakok, rossz tapasztalatok, negatív érzésekből származó sérelmek; csak tanulás van.

Ez az ami előre visz, ami felemel, ami belső békét ad ♥.” Hajzer A.

1. Milyen nehézségeim, akadályaim vannak most, amik gátolnak a kitűzött karrier célom elérésében?

Belső tényezők (tudok ellene tenni).....
.....
.....
.....
.....
.....

EZEKEN VÁLTOZTATOK!

Külső tényezők (nincs ráhatásom).....
.....
.....
.....
.....
.....

EZEKET ELENGEDEM

2. Melyen területe(ken) szükséges fejlődnöm?

Kompetencia-önértékelési és fejlesztési terv	
Fejlesztendő területek	
Kiemelt fejlesztendő kompetenciák megnevezése	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
3. „RECEPT” ÖNMAGAMHOZ	
KOMPETENCIA FEJLESZTÉSI TERV - Mi újat, mit másként?	
„Elkezdem...”	
„Abbahagyom...”	
„Másképp csinálom...”	
„Többet csinálom...”	

4. Mik azok a meglévő erőforrásaim (a táblázatból), amelyekhez mindig visszatérhetek (amiket fel tudok használni) a nehézségeim alatt, hogy elérjem a fenti kitűzött célokat?

.....







.....

.....

.....

.....

5. Ha nincs rá elég „saját” meglévő erőforrásom; Kire lenne szükségem a lehetőségeim/szűkebb környezetemben lévő emberek közül, ahhoz hogy elérjem a fenti kitűzött célokat?

Kitől várok segítséget?	Mire van szükségem tőle?	Mit szükséges tennem ahhoz, hogy megkapjam?	Mikor kezdek hozzá?
Magamtól 			
Családtag és pedig.....	 		
Barát, és pedig.....			
Tanácsadó/iskola/ munkahely és pedig.....			

ÖSSZEFOGLALÁS

**TANULÁSI PONTJAIM
FELISMERÉSEIM**



**AKCIÓK,
FELADATAIM A KÖVETKEZŐ
TALÁKOZÓIG**

OEI PES
HUNGARY

II. ÜLÉS

CÉLKITŰZÉS, EGYÉNI CSELEKVÉSI TERV KÉSZÍTÉSE



Strukturált kérdések mentén, interaktív közös munkával meghatározzuk a karrier céljaid, igényeid, segítünk munkamotivációd konkrét és pontos megfogalmazásában (Munkamotívum teszt és SUPER - féle kérdőív kitöltése lehetősége mellett), valamint közösen kidolgozzuk álláskeresési stratégiádat, megfogalmazzuk karrier tervezés lépéseit, valamint közösen kidolgozzuk egyéni cselekvési terved.

ELVÁRÁSAIM TISZÁZÁSA

KÉRLEK, FEJEZD BE AZ ALÁBBI MONDATOKAT:

1. Olyan területen szeretnék dolgozni,
ahol.....
.....
2. Nekem a.....pozíció lenne a legjobb,
mert.....
3. Akkor érzem a legjobban magam egy munkahelyemen, ha
.....
.....
.....
4. Engem a legjobban az motivál a munkahelyen, amikor
.....
.....
5. Azt várom el a leendő munkahelyemtől, hogy
.....
.....
6. Olyan vezetővel/főnökkel szeretnék együtt dolgozni, aki
.....
.....
7. Akkor lennék elégedett, ha
.....
.....
8.Ft nettó havi fizetésre van szükségem.
- 9.
10. Fontos számomra továbbá, hogy a vágyott fizetésem
mellett.....

VÁGYAIM, ÁLMAIM, MOTIVÁCIÓIM



Mi a SIKER titka?

A SIKER belülről fakad, olyan mélyről ahonnan a MOTIVÁCIÓ ered, ami egy belső motor, ami hajt előre; egy belső generátor, ami inspirál.

Mindenkiben ott van mélyen, egy kis dobozban, csak ki kell nyitni.

De a Sikerhez vezető úthoz kell egy cél – egy álm is, amiért küzdeni kell kitartóan, ha problémák jönnek azt megoldani és menni előre.

Soha fel nem adni. HINNI önmagadban és

másokban! Derűsen pozitívan látni a világot és szeretni/és elfogadni önmagad/ és másokat. Mert nincs lehetetlen, csak tehetetlen ember! – Hajzer A.

1. Hogyan definiálom Önmagam SIKERESKÉNT egy munkahelyen?

.....
.....
.....
.....

2. Mit jelent számomra a BOLDOGSÁG?

.....
.....
.....
.....

3. Mit szeretnék elérni, mi a céloom, amiben sikeres szeretnék lenni?

.....
.....
.....
.....

4. Mi tenne elégedetté a céloom elérésében?

.....
.....
.....
.....

5. Mit szükséges tennem most, hogy megvalósítsam az álmaim, vágyaim, céljaim?

.....
.....

- 6. Ha 3 év múlva újra találkoznánk, és visszaidézve végiggondolnád ezt a három évet, akkor minek kellene történnie, hogy az időszakot úgy éljed meg, hogy mind személyesen, mind szakmailag elégedett vagy a fejlődéseddel?**

.....

.....

.....

.....

- 7. Mik a leginspirálóbbak, mely pszichológiai szükségletek motiválnak a leginkább egy-egy munkakör betöltéséhez? (Teszt eredmény alapján)**

.....

.....

.....

- 8. A munkához kapcsolódó értékorientációim (Teszt eredmény alapján)**

.....

.....

.....

- 9. Hogyan látom Önmagam 1 év múlva?**

Válaszd az alábbi DIXIT kártyákból, és meséld el!

.....

.....

.....

.....

- 10. Hogyan látom Önmagam 5 év múlva?**

Válaszd az alábbi DIXIT kártyákból, és meséld el!

.....

.....

.....

.....

- 11. Hogyan látom Önmagam 10 év múlva?**

Válaszd az alábbi DIXIT kártyákból, és meséld el!

.....

.....

.....

.....







ÁLLÁSKERESÉSI STRATÉGIÁM, CÉLJAIM és CSELEKVÉSI TERVEM

„Nem az számít, hogy honnan jöttél, hanem az, hogy merre tartasz”

Sok ember csak visszafelé néz a múltba. Vannak, akik büszkék arra, honnan jöttek, vannak akik nem. Vannak, akik ezt felvállalják, vannak akik szégyellik. Pedig senki sem tehet róla, hová, milyen körülmények közé születik, milyen szülőket kap. Mindenki születik valahová, tőle függetlenül, nem is lehet befolyásolni. De ez nem is számít!

Ettől sokkal fontosabb, hogy a jövőben merre indulunk, merre tartunk, mivé szeretnénk válni, mit szeretnénk magunkból, az álmainkból megvalósítani, hiszen ezt már Mi irányítjuk.

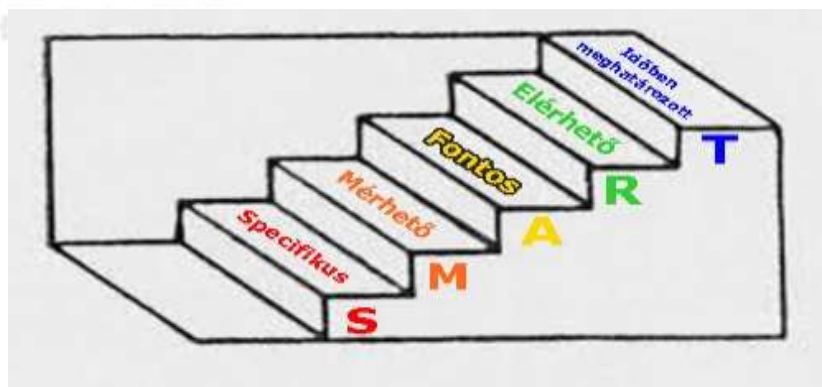
Mi irányítjuk az életünket, tőlünk függ, merre visz tovább az utunk!

Indulj el rajta most!

De ne feledd, a boldogsághoz vezető út, nehézségekkel van kiköveztve! Ezért válaszd magad mellé útitársnak a Szeretetet, az Őszinteséget, és Tiszteletet, amik átsegítenek minden akadályon! - HajzerA



- 1. Válaszolj az alábbi kérdésekre, majd ezek alapján határozz meg 3 célt, amit el szeretnél érni a következő 1 évben!**



„S”specifikus, konkrét végeredményt rögzítenek

- Mi a konkrét célod?
- Hogyan tudnád röviden megfogalmazni?
- Jól megfogható végeredményként mit várnál?
- Milyen eredménnyel lennél elégedett?

„M” mérhető, ellenőrizhető

- Honnan fogod tudni, hogy elérted a célokat?
- Mi lesz más? Te miben fogsz változni?
- Hogyan fogod nyomon követni a célok megvalósulásának útját?
- Hogyan fogod mérni a célok elérését?

„A” fontos, értelmes

- Számodra miért fontos ez a cél?
- Mit adna ez neked?
- Ki lehetnél, ha eléred e célokat?
- Hogyan látod Önmagad a megvalósítása után?

„R” megvalósítható, reális, elérhető

- Hosszú távra milyen feladatokat vállalnál, miről mondanál le, hogy rövid távol megvalósíthatod?
- Ha mostani körülményeid mellett még nem is, mégis látod az esélyét, hogy változtatások sorával elérjed ezt a célt?
- Milyen a hozzáállásod, mennyire érzed képesnek rá magad, hogy megvalósítsd igazán azt?

„T” időben meghatározott

- Mikorra szeretnéd elérni ezt a célt?
- Mennyi időt szentelsz ennek a célnak?
- Szerinted ez elegendő rá?
- Meddig vagy hajlandó kitartani a változások mellett?

I. KITŰZÖTT KONKRÉT CÉLOM:

.....

.....

.....

II. KITŰZÖTT KONKRÉT CÉLOM:

.....

.....

.....

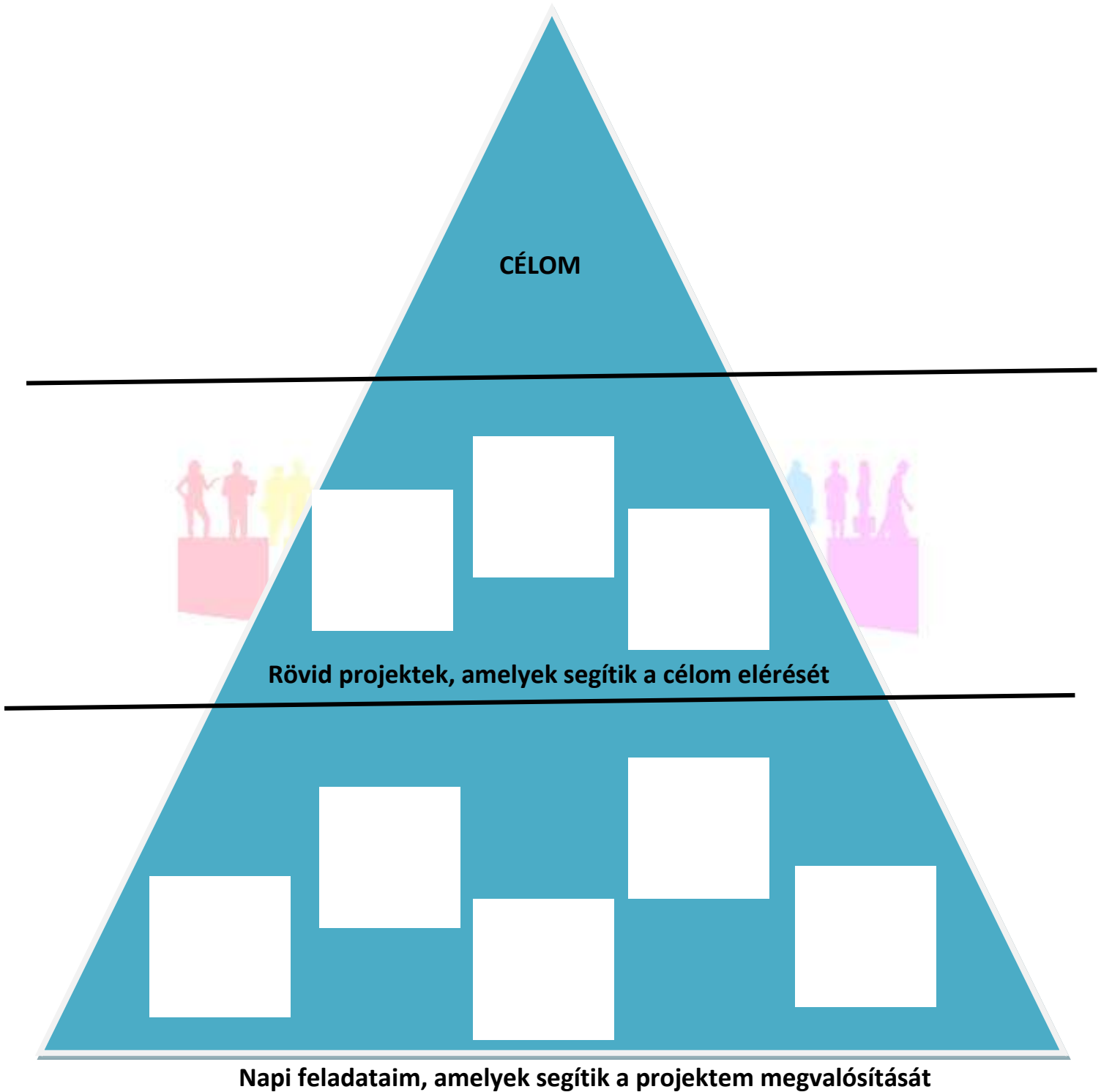
III. KITŰZÖTT KONKRÉT CÉLOM:

.....

.....

.....

2. A kitűzött céljaidat, most bonts le lépésekre, az alábbi „Piramis technika” szerint:



3. Készítsd el a konkrét cselekvési terved, az alábbi táblázat alapján!

ÁTFOGÓ (STRATÉGIAI) CÉLOM

RÖVID TÁVÚ CÉLJAIM

Cél 1

Cél 2

Cél 3

Cél 4

TEVÉKENYSÉGI TERV

Mit?

Mit kell tennem?
Mik a feladataim?



Hogyan?

Hogyan valósítsam meg?
Milyen módszerek szükségesek?
Milyen lépéseket kell tennem?

Kivel? Kikkel? Ki lesznek a partnereim?				
Milyen erőforrásokra van szükségem? (Eszközök, tárgyak, berendezések, helyszín stb.,)				
Hol és mikor? (határidő!!!)				
Mennyibe kerül? Felmerülő költségek				
Felmerülő kockázatok és azok ellen tett intézkedések				

IDŐMENEDZSMENT

4. A tervezett feladataidat priorizáld, az alábbi mátrix alapján!

FELADATAIM

	Sürgős	Nem sürgős
Fontos		
Nem fontos		

ÖSSZEFOGLALÁS

**TANULÁSI PONTJAIM
FELISMERÉSEIM**



**AKCIÓK,
FELADATAIM A KÖVETKEZŐ
TALÁKOZÓIG**

III. ÜLÉS

ÖNMENEDZSMENT – ÖNELADÁS

Interaktív közös munka során felkészítünk önállóan Önmagad eladni, érdekeidet érvényesíteni, pozicionálni magad a munkaerő-piacon. Felkészítünk a tudatos Én-Képed hatékony kifejezésére, megjelenésben és kommunikációban, továbbá hatékony tárgyalástechnikák alkalmazására.

1. „Tó az erdőben” mindfulness gyakorlat

„Az egyetemes béke, és szeretet csakis úgy jöhet létre, ha előbb mindenki magában teremti meg azt. Akkor képes szabaddá válni a lelked, ha összhangba kerülsz önmagaddal.” - Tina Turner

Zene: <https://www.youtube.com/watch?v=S7JcGThpR4E>

2. FEJEZD BE AZ ALÁBBI MONDATOKAT A SAJÁT SZAVAIDDAL!

POZITÍV	NEGATÍV
Jó kedvvel megyek dolgozni, ha...	Roszkedvvel megyek dolgozni, ha...
Munkahelyemen jól esik, amikor...	Munkahelyemen nem jól esik, amikor...
Munkám örömmel tölt el, amikor...	Munkám nem tölt el örömmel, amikor...
Szeretem a munkám, mert...	Nem szeretem a munkám, mert...
Munkahelyemen boldog vagyok...	Munkahelyemen boldogtalan vagyok...
Nagyon meg volnék elégedve a munkámmal, ha ...	Elégedetlen lennék a munkámmal, ha...
Munkahelyemen arra vágyom,...	Munkahelyemen nem vágyom arra,
Nekem az a legfontosabb a munkámban, hogy...	Nekem nem számít semmit munkámban, az ...
Jó lenne, ha munkahelyemen...	Roszs lenne, ha munkahelyemen...
Munkahelyemen örülnék, annak, ...	Munkahelyemen bántana, ha ...
Szeretném ha munkahelyemen képes lennék rá, hogy...	Céljaimmal ellenkeznék,ha munkámban
Munkahelyemen elhatároztam, hogy...	A munkahelyemen az e legnagyobb problémám, hogy...
Munkahelyemen az volna a legnagyobb jutalom, ha ...	Semmiképp sem egyeznék bele, ha munkahelyemen...
Engem az motivál, ha...	Nem motivál a munkavégzésben, az ...

Nagyon tetszene nekem, ha munkahelyemen	Nagyon nem tetszene nekem, ha munkahelyemen ...
Nagyon örülnék, ha munkahelyemen...	Nagyon sajnálnám, ha munkahelyemen ...
Eddigi munkáim során büszke vagyok arra, hogy...	Nem szívesen emlékszek vissza arra, amikor munkahelyemen...
Jó érzés lenne, ha főnököm...	Rossz érzés lenne, ha főnököm...
Jól érezném magam, ha kollégáim...	Rosszul érezném magam, ha kollégáim...
Akkor teljesítek a legjobban, ha...	Görcsbe rándul a gyomrom, amikor munkahelyemen...
Olyan főnökre vágyom, aki...	Az előző főnökömben csalódtam, mert...
Álmaim munkahelye az lenne, ahol...	Arra munkahelyre soha nem mennék dolgozni, ahol...
Azért szeretnék „vezető” lenni, mert...	Nem érzem, hogy vezető lennék, mert...



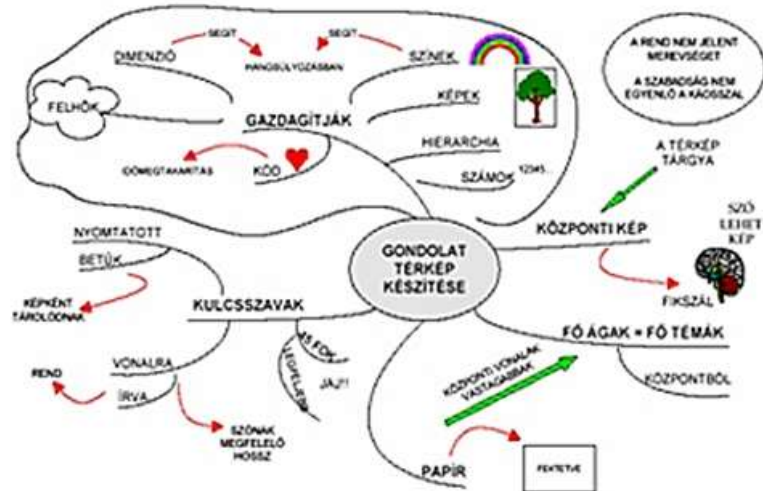
Házi feladat: Készítsd otthon magadnak egy varázsdobozt.

A gyakorlat elvégzéséhez először is keress egy általad szépnek tartott dobozt, és írd a fedelére jól láthatóan a következőt **„Minden, ami ebben a dobozban van, az VAN!”** Ezután gyűjts össze néhány magazint, katalógust, prospektust, lapozd át őket, és keress benne olyan dolgokat, amelyeket szeretnél tapasztalatod részévé tenni a leendő

munkahelyeden.

Vágj ki belőlük olyan képeket, amelyek vágyaidat jelenítik meg: bútorok, ruhák, tájak, épületek, helyek, járművek képeit; fizikai tulajdonságokat, egymással lévő embereket ábrázoló képeket... vágj ki 150 minden képet, amit valamiért vonzónak találsz, és tedd bele őket **varázsdoboz**odba, miközben azt mondd: „Minden, ami ebben a dobozban van, az VAN!” Folytasd a képek gyűjtését akkor is, amikor nem vagy a dobozod közelében, majd tedd bele őket, miután hazaértél. Ha látsz valami olyasmit, amit szeretnél megtapasztalni, írd le, és a leírását tedd be a dobozba.

3. Vizualizálj! Rajzold fel a taktikai lépéseidet a tárgyaláshoz!



Kiindulópont

- Mit akarsz megtudni a „tárgyalás során”?
- A kapott információt mire szeretnéd használni?
- Kit/kiket kell meggyőznöd az alkalmasságodról?
- Hogyan nyerheted el a bizalmát?



Kérdések

- Melyek azok a kérdések, amiket fel kell feltenned lépésenként, hogy feltárd a valós igényeiket?



Zárás: összefoglalás, visszatükrözés

Most foglald össze az adott kérdésekre kapott válasz alapján, hogy

- Kire van szükségük valójában?
- Miért te vagy pont megoldás az adott pozícióra?
- Mutasd be hogy TE miért vagy képes rá!

3. 5-5-5 MONDAT MAGAMRÓL a SIKERES ÖNELADÁSHOZ

- **KI VAGYOK ÉN?** Kire van szükségük valójában?

.....
.....
.....

- **MI A CÉLOM, MI MOTIVÁL?** Miért te vagy pont megoldás az adott pozícióra?

.....
.....
.....

- **MIÉRT ENGEM VÁLASSZANAK?** Mutasd be hogy miért csak TE vagy képes rá!

.....
.....
.....



Házi feladat: Készítsd el otthon max. 3 perces bemutatkozó videódat, a fenti feladat alapján, és hozd el a következő találkozónkra.

**TANULÁSI PONTJAIM
FELISMERÉSEIM**



**AKCIÓK,
FELADATAIM A KÖVETKEZŐ
TALÁKOZÓIG**

IV. ÜLÉS

SZEMÉLYES PORTFÓLIÓ KÉSZÍTÉS

Közösen elkészítjük a Munkáltatói (HR) szempontból kifogástalan formális önéletrajzod valamint a motivációs leveled, továbbá ajánlásokat adunk kreatív önéletrajzod elkészítéséhez, személyes imázsod, portfóliód off-line és on-line módon történő elkészítéséhez.

1. Készítsd el a szakmai önéletrajzod az alábbi sablon alapján!

Személyes adatok

Név:

Születési idő:

Lakcím:

Telefon:

E-mail:

Szakmai tapasztalat

[mikortól-meddig](mely cégnél, hol)

Beosztás:

Feladatok:

(minden ami a te feladatkörödbe tartozott)

Szakmai végzettség

[mikortól-meddig]**Végzettség megnevezése**

.....Iskola megnevezése

Egyéb szakmai ismeretek

.....*(minden egyéb ismeret pl. jogsi, gépkezelői engedély, tanfolyamok stb.)*

Számítástechnikai ismeretek

Pl.: Felhasználói szintű MS Office ismeretek Windows, Word, Excel) Internet használata, elektronikus levelezés (minden, ami rád igaz)

Hobbi:

Dátum:

Aláírás

2. Milyen egyéb non-formális (kreatív) önéletrajz készítési technikákat és eszközöket ismersz?

TECHNIKA, MÓDSZER	ESZKÖZ



3. Van e LINKED-IN Profilod?

Ha igen, másold ide a linkjét:

.....

Nincs ? Keresd Bánki Tamást!

Elérhetőségei: +36709328054 ; tamas@socialion.agency



Házi feladat:

Most készítsd el on-line az Europass CV-det is!

Link:

<https://europass.cedefop.europa.eu/editors/hu/cv/compose>

MOTIVÁCIÓSLEVÉL

Minta Cég Kft.
Minta Andrea
HR Manager részére

Tisztelt HR Manager Hölgy!/Kedves Andrea,

A jövőben területen (*pozíciók megjelölése.*) szeretnék dolgozni. Így a portálon, az Önök által meghirdetett pozíció ideális számomra, amelyet ezúton szeretnék megpályázni.

Ki vagyok én?

.....
.....
.....
.....

Mi motivál? Mi a célom apozícióban az Önök Vállalatánál?

.....
.....
.....
.....

Miért engem válasszanak?

.....
.....
.....
.....

Ha egyéb kérdése van, melyre nem kapott választ ezt a motivációs levelet olvasva, vagy szeretne időpontot egyeztetni egy interjúval kapcsolatban, kérem, keressen telefonon az [*telefonszám*] telefonszámon, vagy a [*e-mail cím*] e-mail címen. Levelemben csatolom szakmai önéletrajzomat.

Köszönöm megtisztelő figyelmét.

Tisztelettel:(aláírás)

Dátum,

**TANULÁSI PONTJAIM
FELISMERÉSEIM**



**AKCIÓK,
FELADATAIM A KÖVETKEZŐ
TALÁKOZÓIG**

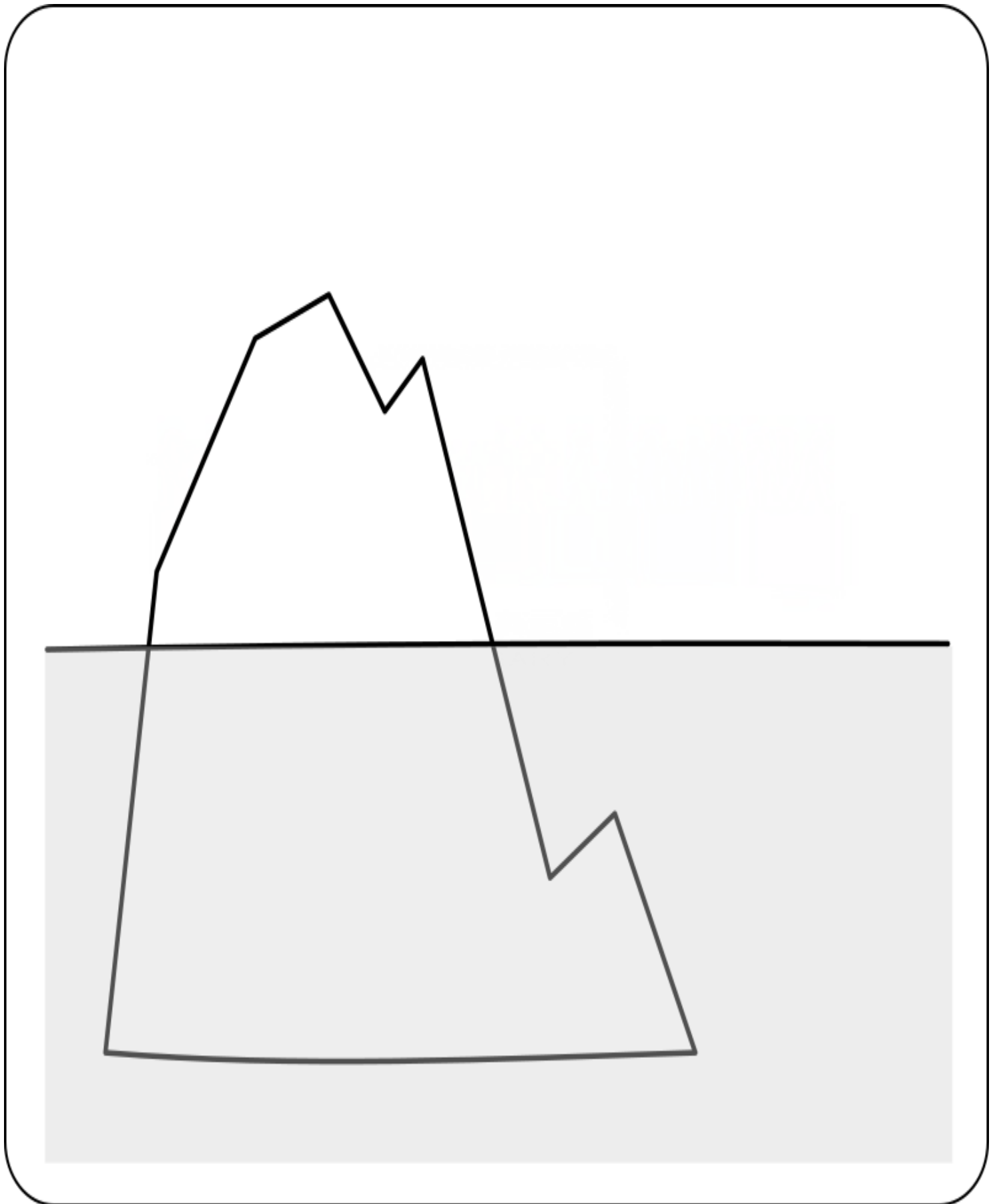
OEI PES
HUNGARY

V. ÜLÉS

SMART ÁLLÁSKERESÉSI TECHNIKÁK

Közösen feltérképezzük az állás-információs csatornákat, illetve irányított feladatokon keresztül létrehozunk a saját, egyéni, direkt és indirekt információs csatornáid. Célunk hogy tervezetten, hatékony eszközökkel, több csatornán, önállóan eredményesen állást tudj keresni a tanácsadás végeztével.

4. Írd be az álláskeresési csatornáidat, és azt is hogy hol milyen arányban (%-os mértékben) keresel munkát.



5. Készítsd el az EGYÉNI ÉRTÉKESÍTÉSI LISTÁdat!

Ssz	CÉGNÉV	CÍM	KAPCSOLAT-TARTÓ	TELEFON SZÁM	E- MAIL CÍM
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

**TANULÁSI PONTJAIM
FELISMERÉSEIM**



**AKCIÓK,
FELADATAIM A KÖVETKEZŐ
TALÁKOZÓIG**

VI. ÜLÉS

ÁLLÁSINTERJÚRA VALÓ FELKÉSZÍTÉS

A tanácsadáson egy élő telefon és személyes interjú szimulációt végzünk, felkészítve a várható kérdésekre, meta- és asszertív kommunikáció használatára, érvelés és kérdezéstechnikák alkalmazására. Célunk hogy felkészítsünk meggyőzően, hitelesen kommunikálni, munkavállalói értékeid-érdekeid közvetíteni a Munkáltató felé.

1. TELEFONOS INTERJÚ szimuláció

3. A Személyes INTERJÚhoz, válaszold meg az alábbi kérdéseket!

Az új pozícióra vonatkozó kérdések

- Milyen elvárásai vannak az új pozícióval szemben?
- Milyen elvárásai vannak a felettesével szemben?
- Mit tud a vállalatunkról?
- Mit vár a megpályázott pozíciótól?
- Miért szeretné megkapni a pozíciót?
- Mit tenne először, ha elvállalná a munkát?

Önismeret

- Beszéljen magáról öt perces!
- Milyennek látják Önt mások? Ön szerint milyen ember?
- Milyen könyveket, újságokat szokott olvasni?
- Ha valamilyen állathoz kellene hasonlítani magát, melyik lenne az?
- Mit tekint eddigi legnagyobb sikerének?
- Ha referenciát kérnének Önről, mi állna benne?
- Mit jelent a siker az Ön számára?
- Melyek az Ön gyengeségei? Erősségei?
- Sorolja fel három jó és három rossz tulajdonságát!
- Meséljen egy adott szituációt, amelyben megmutatkozik egy, a fenti tulajdonságok közül
- Mivel tölti a szabadidejét?
- Miben fejlődne leginkább?
- Mit gondol, milyen az Ön munkastílusa?
- Mesélje el a legsikeresebb szakmai élményét!
- Milyen lényeges események alakították személyiségét?

Motiváció

- Mi motiválja Önt?
- Miért szeretne állást változtatni?
- Hogyan képzelel el az ideális munkakört?
- Miért akar dolgozni?
- Ön szerint a fizetés nagysága mennyire van hatással a teljesítményre? Önt mennyire motiválja?
- Miért gondolja, hogy sikeres lesz a szakterületén?
- Mi az, amivel meg volt elégedve előző munkakörében? Amivel nem volt megelégedve?
- Meséljen el egy konkrét, munkával kapcsolatos esetet, amely pozitív volt az Ön számára, miért? Amely negatív volt, miért?
- Mit vár el a munkatársaitól?
- Miért szeretne nálunk dolgozni?
- Hogyan képzelel el az ideális vezetőt?
- Mit vár el egy vezetőtől?
- Ön szerint milyen a jó főnök?
- Milyennek képzelel az ideális munkahelyet?

Munkatapasztalatra vonatkozó kérdések

- Mi volt a távozás oka?
- Miért volt munkanélküli ilyen sokáig?
- Miért jelentkezik az előző állásától eltérő pozícióra?
- El tudná mondani, hogy miért váltott vállalatot rövid időn belül háromszor?
- Mit nem szeret a munkájában? Mit szeret leginkább a munkájában?
- Hogy kapta a jelenlegi munkáját?
- Mi motiválta leginkább munkahelye megváltoztatására?
- Milyen elvárásainak nem felel meg jelenlegi munkahelye?

Teljesítményigény

- Melyek a rövid távú terveik?
- Melyek a hosszú távú terveik?
- Mit szeretne elérni az életében?
- Melyek a munkával kapcsolatos közvetlen céljai?
- Mennyi időre tervez előre?
- Hogyan látja magát 5 év múlva?
- Mit jelent a siker az Ön számára?

Stressz kezelés, munkabírás

- Miben számít stresszelőnek a jelenlegi munkája?
- Hogyan szokta ezt kezelni?
- Mennyire bírja a stresszt, a kemény munkát, a megterhelést?
- Írjon le egy olyan esetet, amikor nagyon kiborította a munkája.
- Hogyan vezet le a munkájában felhalmozódott stresszt?
- Mennyit hajlandó egy nap dolgozni?
- Hogyan szokta levezetni a feszültséget?
- Meséljen el egy konkrét stresszhelyzetet!
- Meséljen el egy nehéz helyzetet, amellyel a munkája során találkozott!
- Mi bosszantja fel Önt leginkább?

Konfliktuskezelés

- Mennyire tűri a kritikát?
- Mi az, ami Önt elkeseríti, dühíti?
- Mit érez, ha valaki más akaratával szembeütközik?
- Hogyan viselkedik, ha a többiek nem értenek Önnel egyet?
- Hogyan vezet le a feszültséget ilyen esetben?
- Milyen megoldási lehetőségeket lát?
Meséljen el egy konkrét esetet, amikor Önt kifejezetten akadályozta valaki.
- Mit tett pontosan ebben az esetben, hogyan oldódott meg a probléma?
- Meséljen el egy konkrét esetet, amikor az igazságért kellett harcolnia?
- Hogyan reagál arra, ha valaki megzavarja a munkájában?
- Meséljen el egy konfliktushelyzetet korábbi tapasztalatai alapján, és azt, hogyan sikerült megoldania!
- Hogyan reagálna, ha munkatársai nem értenének együtt az Ön projektjével?

Problémamegoldás

- Mondjon egy nehéz, munkával kapcsolatos problémát, és mesélje el, hogyan oldotta meg.
- Mesélje el, hogyan, milyen lépésekkel közelít egy problémához.
- Mesélje el a legutóbbi esetet, amikor ezeket a lépéseket követte.
- Találékonyan gondolja magát a problémamegoldás terén? Miért? Mondjon példát!
- Kihez fordult legutóbbi munkahelyén, ha segítséget kért valamilyen probléma megoldásához?

Csapatmunka

- Miért számít Ön jó csapatmunkásnak?
- Milyen szerepet vállal egy csapatban?
- Egyedül szeret jobban dolgozni, vagy csapatban?
- Ön jó csapatmunkás? Miért?
- Mi az, ami a legjobban motiválja?
- Meséljen a legjobb csapatról, amelyben valaha dolgozott.
- Miért működhetett ez jól?
- Milyen szerepet vállalt a csapatban?

Döntési képesség

- Mesélje el a legkreatívabb döntését!
- Mi volt élete eddigi legnehezebb döntése?
- Mennyire befolyásolja a döntéseit az, hogy mások mit gondolnak róla?
- Hogyan gyűjti össze és elemzi az információt döntéshozatal előtt?
- Mi volt a legrosszabb döntése?
- Hogyan érez olyan döntésekkel kapcsolatban, amelyek pozitív kimenetelében nem biztos?

Egyéb kérdések

- Ön szerint miért alkalmas erre a pozícióra? Több mint 300 jelentkező volt a pozícióra. Miért Önt válasszuk?
- Miért lenne jó a cégnek az, ha éppen Önt alkalmaznák?
- Adja el nekem ezt a tollat! (értékesítő pozícióban)

4. Állaspályázataim Értékelése/Visszacsatolása, fejlesztési javaslatok a jövőre nézve

Cégnév	Eredmény	Pozitívumok	Fejlesztési javaslat	További lépések

5. Amiket tanultam az interjúk során magamról (pozitív dolgok)

.....

.....

.....

.....

.....

6. Amin változtatnom/másképp kell csinálnom a következő állaspályázatom során

.....

.....

.....

.....

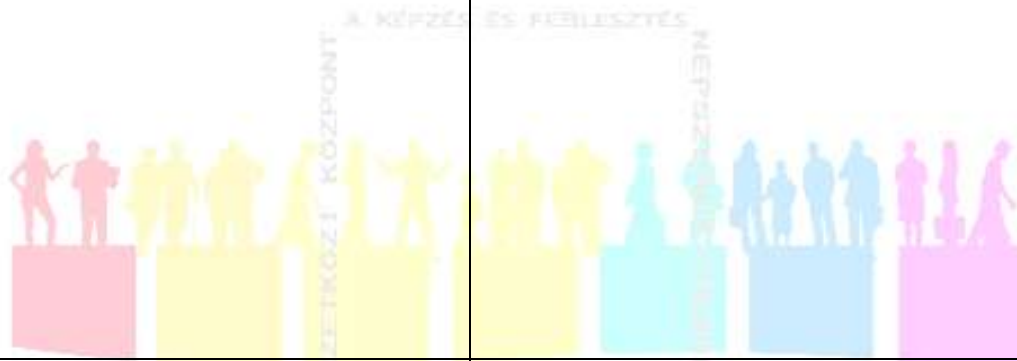
.....



7. Házi feladat

Ajándékozd meg magad valami aprósággal, minden interjú után!

**TANULÁSI PONTJAIM
FELISMERÉSEIM**



**AKCIÓK,
FELADATAIM A KÖVETKEZŐ
TALÁKOZÓIG**

OEI PES
HUNGARY

A page of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



