

01
randstad
kézikönyv álláskeresőknék

itt az ideje
váltani?



partner for talent.

tartalom.

egy útmutató, amely segít eldönteni, készen állsz-e a következő karrierlépésre, és hogyan fogj hozzá az álláskereséshez.

01

készen állsz a
váltásra?

02

hogyan keress új
állást?

03

miért éri meg
toborzási specialista
segítségét kérni?

04

hogyan mondj fel
méltósággal?

itt az idő?

Ha készen állsz a karrierváltásra, e-book sorozatunk első része olyan információkat nyújt, amelyek segíthetnek neked:

- eldönteni, készen állsz-e egy új állásra;
- az új állásod megtalálásában;
- tisztességesen felmondani a jelenlegi munkahelyeden;
- megérteni egy megbízható toborzási partner értékét.

Ha elégedetlen vagy és nem tudsz kiteljesedni munkahelyeden, két lehetőséged van: megpróbálhatsz javítani a helyzeten a jelenlegi munkáltatóddal, vagy elkezdhetsz új állást keresni.

Mindkét lehetőség ijesztő lehet és kihívásokat tartogat, de segítünk, hogyan kezdj hozzá.





01 készen állsz a váltásra?

a leggyakoribb jelek,
amelyek arra utalnak,
hogy készen állsz a
következő karrier
lépésedre:

- Úgy érzed, nem értékelnek eléggé.
- Unatkozol.
- Nem szerzel új készségeket.
- Szorongást érzel a munkáddal kapcsolatban.
- Folyamatosan negatívan beszélsz a munkádról.

Ha még mindig bizonytalan vagy, olvasd el részletesebben, mi utalhat ezekre.



a leggyakoribb jelek, hogy készen állsz a következő karrier lépésre.

alulértékelve érzed magad.



Ha hosszú órákat dolgozol, és a legjobbat hozod ki magadból, de a kemény munkád rendre észrevétlen marad, az rendkívül demotiváló. A megfelelő elismerés hiánya komolyan rányomja bélyegét a napi teljesítményre és motivációra. Ha folyamatosan alulértékelve érzed magad, és nem látod esélyét a javulásnak, ez egy biztos jel arra, hogy ideje lehet váltani.



unatkozol.

Mindenhol vannak monoton feladatok, de ha már 6-12 hónapja folyamatosan unatkozol, az komoly problémát jelezhet. Ilyenkor ülj le beszélgetni a vezetőddel! Kérj új feladatokat, nagyobb felelősséget, illetve folyamatos képzési és fejlesztési lehetőségeket. Ha a beszélgetés után sem tapasztalsz érdemi változást, érdemes átgondolni, hogy hosszú távon érdemes-e maradni a cégnél.



szorongsz.

Nehezen alszol el éjszaka, vagy vasárnaponként már rettegetve gondolsz a hétfőre? Ne hagyd figyelmen kívül a fizikai jeleket! A munkahelyi szorongás energiahányban, étvágytalanságban, nyugtalanságban, rossz alvásban és általános ingerlékenységben is megnyilvánulhat. Ha a stressz a magánéletedre és a szabadidődre is rányomja a bélyegét, fontold meg, egészséges-e maradnod.

a leggyakoribb jelek, hogy készen állsz a következő karrier lépésre.



szabadidődben is csak a munkáról beszélsz.

Normális, ha egy-egy rossz nap után kiereszti az ember a gőzt, de ha nap mint nap képtelen vagy másra koncentrálni, és folyamatosan csak a munkahelyi stresszről beszélsz, az intő jel.

Figyeld meg magad, vagy kérdezd meg a családodat, milyen témák merülnek fel leggyakrabban, amikor a munkád kerül szóba. Ha ezek túlnyomórészt negatívak, ez egyértelmű jele lehet annak, hogy új állást kell keresned.



megrekedtél a rutinban.

A folyamatos fejlődés elengedhetetlen a karriered során.

Gondolj vissza az elmúlt 12 hónapra: fel tudsz idézni új ismereteket és készségeket, amelyeket elsajátítottál? Voltak olyan feladatok, amelyek kihívást jelentettek?

Ha nem, valószínűleg stagnálsz. Kérdezz rá a vezetődnél további felelősségi körökre vagy új projektekre. Ha ezt nem támogatják, keress olyan munkáltatót, aki elkötelezett a folyamatos szakmai fejlődésed iránt.

Ha ezen öt figyelmeztető jel valamelyikét (vagy akár többet is) tapasztalod, valaminek változnia kell. Törekedj a megoldásra a jelenlegi munkáltatóddal, vagy kezd el az álláskeresést!



02

hogyan keress új állást?

hogyan keress új állást?

Tehát eldöntötted, hogy itt az ideje új állást keresni. Legyen szó a következő karrier lépcsőfokról, fizetésemelésről vagy új szakmai kihívásról, a munkahelykeresés folyamata mindenki számára felvet bizonyos kérdéseket.

Most segítünk, hogy tisztán lásd hogyan érdemes hozzákezdeni az álláskereséshez. Kövesd praktikus, lépésről-lépésre haladó útmutatónkat!

Az alábbi nyolc lépést az álláskeresésre való felkészüléshez és a következő pozíciód megtalálásához részletesebben is kifejtjük:

1. határozd meg pontosan, milyen munkát szeretnél.
2. mérd fel a tudásod.
3. írd egy figyelemfelkeltő önéletrajzot
4. írd személyre szabott motivációs leveleket.
5. tedd rendbe a személyes (online) márkádat.
6. keress állásokat, és pályázz rájuk.
7. dolgozz együtt egy toborzási specialistával.
8. csiszold az interjú technikádat.





1/ határozd meg pontosan, milyen munkát szeretnél.

Mielőtt fejest ugranál a keresésbe, állj meg egy pillanatra, és gondold át a karrier céljaidat. Tisztázd az elvárásaidat, és tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- **munkavégzés helye:** Irodában, otthonról (remote), vagy a kettő kombinációjában (hibrid) szeretnél dolgozni?
- **foglalkoztatás jellege:** Határozatlan idejű, határozott idejű, alkalmazottként, vállalkozóként, esetleg rész- vagy teljes munkaidős pozíciót keresel?
- **vállalati kultúra:** Egy kisebb, célvezérelt nonprofit szervezet, egy dinamikus startup vonz, vagy egy nagyvállalat, amely pénzügyi stabilitást és egyértelmű karrierutat kínál?
- **iparág:** Van olyan szektor, amely különösen érdekel (pl. IT, pénzügy, mérnöki terület)?

Ha pontosan tudod, mit vársz el egy új állástól, elkerülheted azokat a pozíciókat, amelyekkel hosszú távon nem lennél elégedett. Emellett segít abban is, hogy a leendő munkáltatódnak világosan megfogalmazd, miért pályáztál az állásra, és miért vonzó számodra a cégüknél való munkavégzés.

2/ mérd fel a tudásod: rendelkezel a szükséges készségekkel?

Miután meghatároztad a céljaidat, vizsgáld meg, hogy rendelkezel-e a kívánt pozícióhoz elengedhetetlen tapasztalattal és készségekkel.

Nézz körbe a szakmai tapasztalatodnak/ érdeklődési körödnek megfelelő állásajánlatok között és elemezd az álláshirdetések leírásait.

Ha úgy érzed, hogy vannak hiányosságaid, ne csüggedj! A folyamatos tanulás a kulcs:

- fejleszd készségeidet egy képzésen való részvétellel.
- szerezz tapasztalatot önkéntes munkával.
- jelentkezz szakmai gyakorlatra.
- keress magadnak karrier mentort az iparágban.
- Dolgozz együtt egy toborzási szakértővel, aki segít meghatározni a célzott álláshoz vezető reális utat.

Hasonlítsd össze a tapasztalataidat a megcélzott hirdetésekben szereplő kulcsszavakkal. Ha a legfontosabb követelményeknek megfelelsz, bátran jelentkezz – a kisebb hiányosságokat fejlesztheted munkavégzés során is!





3/ írd egy figyelemfelkeltő önéletrajzot.

A kiváló, figyelemfelkeltő önéletrajz (CV) a különbséget jelentheti között, hogy megkapod-e az álomállásodat, vagy be kell érned egy közepessel. Gondoskodj róla, hogy a CV-d átmenjen a modern toborzási szoftverek szűrőin: használj megfelelő kulcsszavakat, és emeld ki a legfontosabb eredményeidet. Alkalmazd a STAR-modell (Helyzet, Feladat, Cselekvés, Eredmény) logikáját a CV-dben is: ne csak a feladataidat sorold fel, hanem az elért eredményeidet is emeld ki számszerűsítve.

4/ írd személyre szabott motivációs leveleket.

Bár egyre többször kérdőjelezik meg a létjogosultságát, egy kifejezetten az adott pozícióra és cégre szabott motivációs levél (cover letter) kiváló lehetőség arra, hogy kitűnj a tömegből. Mutasd be, miért vagy tökéletes választás a vállalat számára!

Hogyan néz ki egy ütős önéletrajz és motivációs levél? Nézd meg részletesebben e-book sorozatunk második részében!

5/ tedd rendbe a személyes (online) márkádat.

Mielőtt elküldöd az első jelentkezésedet, végezz el egy márká-auditot profiljaidon.

Vedd figyelembe a következőket:

- Naprakész a LinkedIn-profilod?
- Egybehangzik-e az önéletrajzodban szereplő információkkal?
- Naprakészek-e a Facebook- és Instagram-adatvédelmi beállításaid?

Számíts rá, hogy a leendő munkáltató első lépésként beírja a nevedet a Google-ba, megnézi a LinkedIn-profilodat, és esetleg megpróbál megtalálni más közösségi médiaplatformokon is. A legjobb oldaladról szeretnél megmutatkozni, ezért tartsd ezt szem előtt, amikor összeállítod és kezeled az online jelenlétedet.





6/ indulhat az álláskeresés.

Miután frissítetted az önéletrajzodat és elkészítetted a motivációs levél sablonodat, a következő lépés az álláskeresés és a jelentkezés. Számos módja van annak, hogy megtaláld a kívánt állást. Megnézheted az állásportálokat, beszélhetsz a személyes és szakmai hálózatodban lévő emberekkel, vagy közvetlenül megkeresheted azokat a munkáltatókat, akiknél dolgozni szeretnél.

Most kiváló alkalom nyílik arra is, hogy együttműködj egy munkaerő-közvetítő ügynökséggel, mint a Randstad, amely közvetlenül összekapcsolhat téged több kiváló munkáltatóval.

7/ dolgozz együtt egy toborzási specialistával.

Regisztrálj egy HR tanácsadó cégnél, és építs ki kapcsolatot egy szakértővel szakterületeden.

A Randstadhoz hasonló, specializált munkaerő-közvetítő ügynökségekkel való együttműködés kiváló lehetőség. Mivel a Randstad tanácsadói az egyes iparágak szakértői, felbecsülhetetlen értékű piaci ismerettel segítenek megtalálni a számodra legmegfelelőbb pozíciót.

8/ csiszold az interjú technikádat.

Az interjúra való felkészüléshez érdemes utánanézned néhány kulcsfontosságú ténynek a lehetséges új munkáltatóval kapcsolatban, és gyakorolnod néhány próbainterjús kérdést.

Fontold meg, hogy válaszaidat a STAR-módszer szerint építsd fel. Kezdd a (S)zituáció leírásával, majd ismertesd a (T)eendőt, amelyet rád bíztak, ezután vázold fel a (A)kciót, amelyet a jó eredmény elérése érdekében tettél. Végül oszd meg a cselekedeteid e(R)edményét.

Ha többet szeretnél megtudni a sikeres interjúzás gyakorlatáról, e-book sorozatunk 3. részében számos hasznos tippet kapsz hozzá!





03

miért éri meg
toborzási
specialista
segítségét
kérni?

toborzóval dolgozni.

A specializált munkaerő-közvetítő ügynökséggel való együttműködés több szempontból is növeli az esélyeket arra, hogy megkapd álmaid állását. Ebben a részben megtudhatod, miért érdemes munkaerő-közvetítő segítségét igénybe venni az álláskereséshez, ahelyett, hogy egyedül próbálnád meg.

A munkaerő-közvetítővel való együttműködés előnyei a következők:

1. úgy ismerik az szakterületed, mint a tenyerüket
2. exkluzív kapcsolat a piacvezető vállalatokkal - az elsők között lehetsz, aki értesül a nyitott pozíciókról.
3. pontos bérinformációk és támogatás a bértárgyaláshoz.
4. támogatás az interjúra való felkészülésben
5. egyszerűbb és diszkrétebb referencia-ellenőrzés.





1/ úgy ismerik az szakterületed, mint a tenyerüket.

Egy toborzási specialista feladata, hogy tökéletesen értse a te szakterületed zsargonját, a munkaköröd sajátosságait és azt, hogy a képességeidet hol lehetne a leginkább kamatoztatni.

Mivel pontosan ismerik a vágyott pozíciók szakmai és készségbeli követelményeit, reális értékelést tudnak adni arról, hol tartasz most, és tanácsot adnak az esetleges tudásbeli hiányosságok pótlására is.

Nyugodtan kérdezz rá a toborzónál az iparágban jellemző legújabb trendekre és a keresett soft skill-ekre, így célzottan tudod felkészíteni az önéletrajzodat és az finomítani az interjú válaszaidat.

2/ exkluzív kapcsolat a piacvezető vállalatokkal.

A toborzási tanácsadók aktívan ápolják az iparágvezető vállalatokkal fennálló szoros (és gyakran kizárólagos) kapcsolataikat. A toborzási szakértők folyamatos kapcsolatban állnak az iparágban működő munkáltatókkal, ami azt jelenti, hogy ők tudják meg elsőként, ha éppen megüresedik egy megfelelő állás.

Egy szakterületre specializálódott munkaerő-toborzási tanácsadó proaktív, és rendszeresen jóval előre tájékozódik a számodra elérhető pozíciókról, még mielőtt azok megjelennek a hagyományos online állásportálokon. Ez azt jelenti, hogy előnyt élvezhetsz a többi jelentkezővel szemben, amikor az állás nyilvánosan meghirdetésre kerül, és potenciálisan szélesebb körű releváns pozíciókhoz férhetsz hozzá.





3/ pontos bérinformációk és támogatás a bértárgyaláshoz.

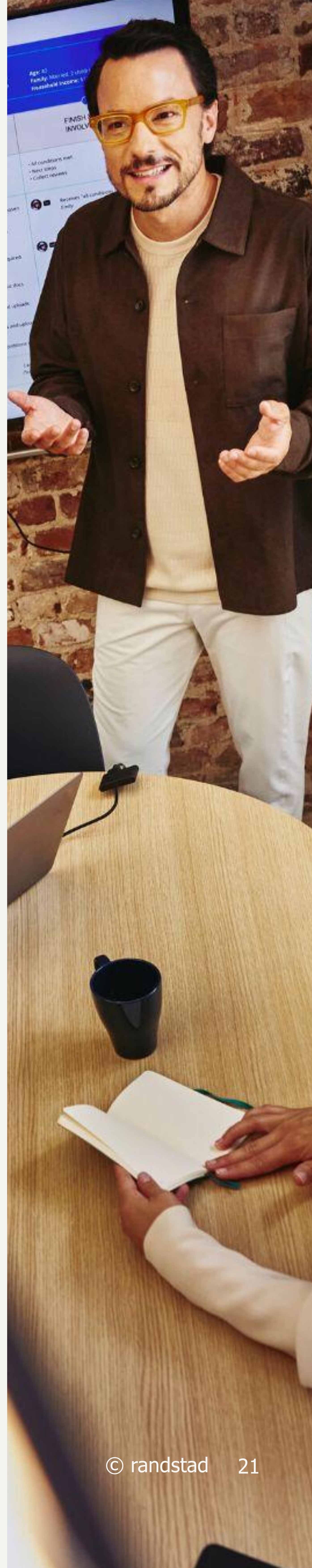
Mivel a tanácsadód kizárólag a te iparágadban dolgozik, mélyreható ismeretekkel rendelkezik az aktuális bérsávokról és juttatási csomagokról. Pontosan tudja, mire számíthatsz, és tanácsot ad, hogyan érhetsz el magasabb kezdőfizetést. Sőt, a legtöbb esetben a toborzó elvégzi helyetted a bértárgyalási folyamat oroszlánrészét.

Kérj a toborzódtól objektív piaci bérsáv-elemzést a pozíciódhoz és tapasztalati szintedhez mérten, mielőtt megadod a bérigényedet.

4/ felkészülés az interjúra.

A toborzási tanácsadód segít felkészülni az interjúra, hogy sikeres legyél. Időt szán arra, hogy alapos tájékoztatást nyújtson neked, hogy az interjú előtti időszakban nyugodtnak és magabiztosnak érezd magad. Mindenre kiterjedően, a részletes munkaköri leírástól kezdve a szervezetről szóló belső információkig, a kihívásokig és a legutóbbi sikerekig. Bemutatja a leendő csapatod és a vállalat felépítését, tippeket ad a pozícióval kapcsolatban és a vezetőség elvárásairól.

Ezek felbecsülhetetlen értékű információk, amelyek segítenek abban, hogy kiemelkedj a pozícióra pályázók közül.





5/ egyszerűbb és diszkrétebb referencia-ellenőrzés.

Senki sem szereti túlterhelni a korábbi vezetőit (referencia-adóit). Ha toborzási szakértővel dolgozol, nem kell minden egyes cégnek külön felhívnia a referenciáidat. A tanácsadód egyszer bekéri a szükséges információkat, és ő osztja meg azokat a potenciális munkáltatókkal (természetesen a te engedélyeddel). Így időt és energiát spórol minden érintettnek.

Összességében csak előnyökkel jár, ha egy szakértő áll melletted az álláskeresés során, mivel ők ismerik a legújabb trendeket, az álláslehetőségeket és a piacon zajló változásokat.

A man with short brown hair and a beard, wearing a blue long-sleeved shirt and brown trousers, is sitting on a black swivel chair. He is smiling and resting his head on his hand. Behind him is a large, abstract black and white painting. To the left, there is a red lamp on a black stand. The floor is made of light-colored wood, and there is a patterned rug under the chair.

04

hogyan
mondj fel
méltósággal?

búcsú méltósággal.

Soha nem könnyű elmondani a főnöködnek, hogy el akarsz menni. Mindig van helyes módja a felmondásnak, még akkor is, ha nem szereted a munkakörödet, nem jössz ki a főnököddel, vagy alig várod, hogy elmehess.

Összefoglalás:

1. győződj meg róla, hogy biztos vagy a döntésedben.
2. ellenőrizd a szerződésedben a felmondási időt.
3. írd meg a felmondólevelet.
4. szervezz személyes találkozót a vezetőddel.
5. kérj szakmai ajánlásokat.

Ahhoz, hogy méltóságteljesen mondj fel, kövesd ezt az öt egyszerű lépést.





1/ győződj meg róla, hogy biztos vagy a döntésedben.

Mielőtt bármit tennél, mérlegeld a távozás melletti és elleni érveket. Magasabb fizetésre vágysz, és azért mész el? Kértél már béremelést a jelenlegi felettesedtől? Úgy érzed, nincs lehetőség a szakmai előrelépésre? Meglehet, hogy a vezetőd nyitott lenne egy világos karrierútról vagy fejlesztési tervről tárgyalni veled.

Van már másik álláslehetőséged? Ha azelőtt mondasz fel, hogy új helyet találnál, készülj fel egy esetleges átmeneti kiesésre a bevételeidben.

2/ ellenőrizd a szerződésedben foglalt felmondási időt.

A Munka Törvénykönyve (Mt.) és a munkajogi szabályozás rendes felmondás esetén előírja a felmondási időt – függetlenül attól, hogy teljes munkaidőben, vagy részmunkaidőben dolgozol.

Ellenőrizd a szerződésedben meghatározott felmondási időt, mert a munkáltatód kérheti, hogy a teljes időtartamot dolgozd le, amíg megtalálják az utódodat.

Ha bizonytalan vagy: a törvény szerinti általános felmondási idő munkavállalói rendes felmondás esetén alapesetben 30 nap, amiben a munkaszerződésben foglaltak szerint azonban el lehet térni.

A mindkét fél számára megfelelő felmondási idő biztosítása az első lépés ahhoz, hogy a munkaviszonyod jó hangulatban záruljon le, mivel így időt adsz nekik arra, hogy megtervezzék a helyed betöltését, vagy gondoskodjanak a feladataid átvételéről, amikor távozol.





3/ írd meg a felmondólevelet.

Készíts egy írásos felmondólevelet, amelyet a vezetőddel való hivatalos megbeszélésen fogsz átadni. A felmondásnak tartalmaznia kell az alábbiakat:

- Saját adataid: Név, születési hely és idő, lakcím, anyja neve.
- Munkáltatód adatait: A cég neve, címe és képviselője.
- A felmondás ténye: egyértelműen derüljön ki, hogy a munkaviszonyod rendes vagy rendkívüli felmondással szünteted meg.
- Jogi hivatkozás: Érdemes beleírni a Munka Törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény (Mt.) megfelelő paragrafusát (munkavállalói felmondás esetén ez az Mt. 64. § (1) bekezdés b) pontja).
- Dátumok: A munkaviszony megszűnésének pontos napja (az utolsó munkában töltött nap vagy a felmondási idő vége).
- Aláírásod

A magyar jog szerint a munkavállalónak rendes felmondás esetén nem kötelező indokolnia a döntését.

4/ szervezz egy személyes megbeszélést a vezetőddel.

A felmondást hivatalosan, írásos szándéknyilatkozattal kell megtenni. Szervezz egy személyes (vagy videós) találkozót a vezetőddel, és vidd magaddal a kinyomtatott felmondólevelet. A találkozón tudd le gyorsan a nehezét: tudasd a feletteseddel a távozási szándékodat, és röviden fűzz hozzá konstruktív indoklást.

A vezetőd megkérdezheti a távozásod okát. Törekedj arra, hogy kizárd a negativitást, és tartsd a beszélgetést professzionális mederben. Nagyszerű megoldás, ha megköszönöd a cégnél kapott lehetőségeket, és kiemeled a pozíciódban megélt pozitív élményeket. Az, hogyan kezeled ezt a beszélgetést, meghatározza a távozásod alaphangját, és azt is, hogy nyitva marad-e előtted az ajtó a jövőben.





5/ kérj szakmai ajánlást és építsd a kapcsolatrendszered.

Még ha meg is van az új állásod – esetleg egy toborzási specialista segítségével –, a vezetődtől kért ajánlás, de a referencia személyként való közreműködés nagyszerű módja annak, hogy megerősítsd a személyes márkádat.

Az utolsó héten küldj e-mailt a főnöködnek (vagy kérj egy rövid személyes találkozót), hogy köszönetet mondj a közös munkáért, és megkérdezd, nyitott lenne-e arra, hogy írjon neked egy ajánlást a LinkedInen. Ne korlátozd ezt csak a felettesedre: kérj visszajelzést a partnerektől, ügyfelektől, akikkel együtt dolgoztál.

Magyarországon a szakmai és iparági körök gyakran szorosan összekapcsolódnak, ezért bölcs dolog óvatosan cselekedni, és ügyelni arra, hogy ne égesd fel a hidakat, amikor felmondasz egy állásból.

a következő lépés.



nézd meg álláskereső e-book-jainkat.

Ha álmaid állását keresed, a Randstad Kézikönyv Álláskeresőknak e-book sorozatában mindent megtalálsz, amire szükséged van ahhoz, hogy a következő akadályt is sikeresen vedd az álláskeresőzésben.

Az önéletrajz megírásától az interjú kihívásainak leküzdéséig, bevált tippeket adunk ahhoz, hogy könnyedén lépj tovább az áhított pozícióba.

Feltétlenül nézd át a négyrészes sorozat minden egyes részét, hogy sikerrel megtaláld új állásod:

02: [így keress állást sikerrel.](#)

03: [készülj fel az interjúra.](#)

04: [állásajánlatot kaptál: így fogadd el, vagy utasítsd vissza.](#)

Ha további karrier-tanácsadásra van szükséged, fordulj [szakterületekre specializálódott tanácsadóinkhoz.](#)



partner
for talent.

