



ÚTIKALAUZ 2015
FRISS DIPLOMÁSOKNAK



Boldogulj
Okosan Tudatosan Könnyen

Tartalomjegyzék

Mi is az a KaTA?	4
Alumnus	5
Álláskeresési praktikák	8
Intézmények, hivatalok melyekkel meg fogsz ismerkedni pár hónapon belül	16
Munkajog	21
Én-márka kiépítése	24
A jövő foglalkozásai	26

Impresszum

Boldogulj (2015)

Kiadó: Selye János Egyetem, Komárom

Szerkesztők: Istvánik Norbert, Milány Kincső, Kiss Réka, Ulbrik Zoltán, Csóka Barbara

Fényképek: Tóbiás Péter

Nyomdai előkészítés és kivitelezés: Visual Design Stúdió, Komárom

ISBN 978-80-8122-122-4

Darabszám: 200



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

A kiadványt az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatta.

A kiadvány tartalmáért kizárólag a Selye János Egyetem felel.



*Tisztelt Hallgatónk,
kedves Kolléga!*

Először is engedje meg, hogy gratuláljak egyetemi képzésének befejezéséhez és diplomája átvételéhez! Hosszú évek munkájának gyümölcsét tartja a kezében, amelyre méltán lehet büszke Ön és családja is. A Selye János Egyetemet is büszkeség tölti el, hogy immár 11 éve szolgálja a szlovákiai magyar közösséget. Az egyetem minden tanára, alkalmazottja a kezdetektől fogva azért dolgozik, hogy a nálunk megszerzett tudás megfelelő alapot adjon hallgatóinknak az érvényesüléshez. Remélem, a tudás mellett sok szép élménnyel gazdagodott a Selye János Egyetemen töltött évei alatt. Intézményünk a hallgatói jogviszony megszűnése után sem tekinti lezártnak a hallgatókkal való kapcsolatot, és szíven viseli minden nálunk végzett hallgató sorsát. Ezért is szeretném felhívni a figyelmét az elektronikus alumni-rendszerünkre, amely újabb eszköze lehet a kapcsolattartásnak. Önnek, mint nálunk végzett hallgatónak, diplomája és idegennyelv-ismerete miatt versenylőnye van a munkaerőpiacon. Kívánom Önnek, hogy lássa meg a kínálgató lehetőségeket és éljen is velük! Az Ön sikere közösségünk sikere is.

doc. RNDr. Tóth János, PhD., rektor

Mi is az a KaTa?

Lássuk...

A célunk kettős. Egyrészt a Selye János Egyetem Karrier-tanácsadó Központja azért jött létre, hogy az aktív hallgatók munkáját segítse. Dolgozunk azon, hogy erősítsük az együttműködést diákjaink között. Emellett tartjuk a kapcsolatot az öregdiákokkal is. Mi kíváncsiak vagyunk Rátok! Számoljatok be a megvalósult terveitekről, karrieretek alakulásáról, a kezdeti nehézségekről és buktatókról. Mi ezeket a tapasztalatokat begyűjtjük és összegezzük, majd továbbítjuk azoknak, akik majd Titeket követnek a munkaerőpiac útvesztőjében. *Légy részese Te is az alumni hálózatnak* – egy olyan közösségnek, amit a Selye János Egyetem öregdiákjainak egyéni élményei fognak össze! Számos találkozó, buli és rendezvény résztvevői lehettek a „selyés évek” után is. Mi nem csupán a meglévő hallgatókkal törődünk, hanem a már diplomát szerzett öregdiákjainkat az egyetemi éveik utáni **első lépésekben is támogatjuk**. Igyekszünk Titeket aktuális információkkal ellátni, és felkészíteni az álláskeresésre.

Az elmúlt években a KATA munkatársaiként több nézőpontból közelítettük meg a pályakezdéssel kapcsolatos kérdéseket:

- képzéseket és tréninget szerveztünk
- folyamatosan egyeztetünk a munkaadókkal
- a Facebook-oldalunkon rendszeresen közöljük a releváns állásajánlatokat.

Jelenleg egy személyiségfejlesztő teszt elvégzésén, kitöltésén és kiértékelésén dolgozunk. Ennek segítségével komplex képet kaphatunk majd az egyes hallgatók

kompetenciáiról és ennek függvényében tudunk számukra hasznos tanácsokkal szolgálni, jövőbeni karrierlehetőségeiket illetően.

Az útikalauzban ismét összegyűjtöttük az általunk legfontosabbnak tartott paramétereket és információkat az álláskereséssel kapcsolatban. Átolvastuk az aktuális törvényeket és az előírásokat, így reményeink szerint, valóban hasznos kiadványt szerkesztettünk Nektek! Használjátok és lapozzatok egészséggel! Bemutatjuk azoknak a hivataloknak a működését, amelyeket szintén kereshetsz ügyes-bajos kéréseiddel. Kitérünk a hatékony életrajzkészítésre, álláskeresésre, az egyéni vállalkozás, cégalapítás fortélyaira, a fiatalok számára kínált különböző kedvezményekre, tisztázzuk az alapvető munkajogi fogalmakat. A pályakezdőknek ezzel segítünk eligazodni a munka szövevényes világában. Az egyéni pályautak rendkívül különbözőek. Lehetetlen egységes receptet adni a sikeres elhelyezkedéshez, mégis reméljük, mindenki megtalálja a számára hasznos információkat!



ALUMNUS

Alumnus... A szó sokak számára ismeretlen, pedig ez a kifejezés a végzett egyetemi hallgatók gyűjtőfogalma. Az alumnus szó latinul a „*véndiák*” megfelelője.

A KATA által szervezett **alumni-találkozókat** folyamatosan hirdetjük. Fontos ezeken az eseményeken részt venni, hiszen ilyenkor a már elhelyezkedett „selyés” öregdiákok megosztják a munkaerő-piaci tapasztalataikat személyesen is. A lehetőség adott a faggatózásra: az ötleteiből mindenki meríthet – aktív hallgató, vagy álláskereső egyaránt.

A *2013-as alumni-kiadvány* tele van olyan egykori „selyés” hallgatók történeteivel, akik fiatal koruk ellenére már bizonyították, hogy az egyetem falain kívül is megállják a helyüket. Bízunk benne, hogy ösztönzőleg hatnak öregdiákjaink ajánlásai, és így bővebb betekintést nyerhetnek az állászerzés körülményeibe. Szeretnénk egyre több ilyen történetet közölni Veletek! Az esély adott, a többi Rajtatok áll!

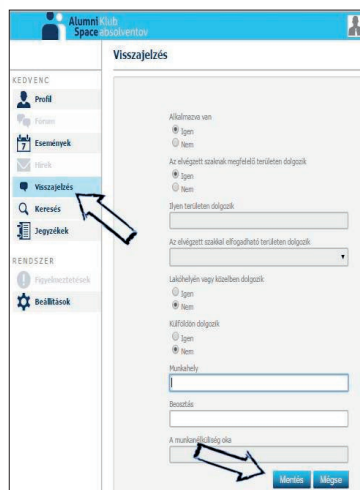
Az alumni-rendszer további célja, hogy az egyetem információhoz jusson a hallgatói motivációról és megbízható képet kapjon

a munkaerő-piaci kilátásokról. Mindez segítséget nyújt az oktatásfejlesztés terén, a közvetlen visszacsatolásnak köszönhetően pedig konkrét lépéseket tud tenni annak érdekében, hogy a *versenyképességét javíthassa*.

Az **Alumni space** portál tulajdonképpen egy közösségi portál, ami zárt rendszerben biztosítja a folyamatos kapcsolattartást a Selye János Egyetem Karrier-tanácsadó Központja és a nálunk végzett hallgatók között. Az öregdiákok ezen keresztül is értesülnek az egyetemi életéről, hírleveleket kapnak az aktuális programokról, tájékozódni tudnak, hogy a diploma kézhezvétele után milyen eséllyel indulhatnak el, valamint ápolhatják egyetemi éveik alatt kialakított köreiket. A regisztráció és az űrlap kitöltése egyéni lehetőség, de mi mindig az aktív részvételre buzdítjuk az öregdiákjainkat, hiszen ezzel a rendszerrel mindenki nyerhet! Feladatunk fokozatosan toborozni a hallgatókat. Vegyetek részt a programban, hiszen **tapasztalatotok** nagy hasznára válhat a leendő és a jelenlegi diákjainknak egyaránt!

Hogyan tudsz regisztrálni az ALUMNI portálra?

Először is, ha segítségre van szükség, itt vagyunk! Keressetek bennünket bátran, személyesen is! A regisztráció pofon egyszerű, a kérdőív kitöltésével pedig ugyanúgy segíthettek utódaitoknak, ahogy az elődeitek segítettek nektek.



1. A regisztráció – az adatok kitöltése

A portált a legegyszerűbben az ujs.sk/alumni beírásával érheted el, de megtalálható az egyetem honlapján is. Amennyiben még nem regisztráltál, a Bejelentkezés („Prihlásit”) gomb alatti Regisztrálni („Zaregistrovat”)-ra kattintva hívhatod elő a regisztrációs felületet. Csak azok tudnak sikeresen regisztrálni, akik már valamilyen oklevelet szereztek a Selye János Egyetemen (Bc., Mgr., PaedDr., ThDr., PhDr., PhD.).

Itt ki kell tölteni a megfelelő adatokkal (ahogy az az AIS/AIR-ban szerepelt) mind az öt mezőt és megnyomni a „Registrovat” gombot. Az e-mailnél olyan címet adj meg, amibe be is tudsz lépni és használni is tudod! *Nem érdemes tehát munkahelyi címet megjelölni, illetve az egyetemet sem, mivel ez utóbbi idővel megszűnik.* A születési szám („rodné číslo”) beírásakor mellőzd a törtvonalat! Amennyiben sikeres a regisztrációd (az AIS/AIR-on keresztül automatikusan leellenőrzik az alapadataidat) a rendszer automatikusan küldi a visszaigazoló e-mailt két nyelven (szlovák és angol) a megadott postafiókba. Hiányosság esetén a felugró ablak figyelmeztet ezek pótlására.



2. Belépés a saját postafiókunkba – a visszaigazoló e-mail megkeresése

Az üzenet tartalmaz egy *visszaigazoló linket*. A szokásos eljáráshoz hasonlóan, erre kattintva aktiválhatod a felhasználói felületünket. Ez az üzenet tartalmazza a bejelentkező nevet is (mely megfelel a megadott e-mail címednek) és az *első belépő kódot*, amelyet belépés után módosíthatsz a Beállítások („Nastavenia”) menüpontban. *A könnyebb megjegyezhetőség érdekében javasoljuk, hogy változtasd meg a jelszavad!*

Nem találsz a visszaigazoló e-mailt? Sok esetben tapasztaljuk, hogy a visszaigazoló e-mail a „SPAM” mappában landolt és bizonyos postafiókok esetében akár több percig is eltart, míg a levél megérkezik. Ajánljuk mindenképpen megnézni a „SPAM – Levélszemét” mappát is és felhívjuk a figyelmed, hogy beállításról függően a levélszemét törölődik és a regisztrációs link is elveszhet – ezért ha már egyszer nekiálltál az ügynek, lehetőség szerint fejezd is be teljesen!

3. Belépés a rendszerbe – visszatérés a bejelentkező felületbe

Amennyiben sikerrel vetted az eddigi lépéseket, visszatérhetsz a bejelentkezési felületre (ujs.sk/alumni) és a teljes (!) e-mail

címed plusz az első rendszer generálta/átalad megváltoztatott jelszóval bejuthatsz a saját profilodba.

Jelenleg használható funkciók: keresés, jelszómódosítás, űrlap kitöltése, eseményekre való jelentkezés (bal oldalsó menüsor). A rendszer segítségével meg tudod találni régi ismerőseidet, vagy akár egész évfolyamok névsora is elérhetővé válik. A fejlesztők ígérete alapján egyre több opció lesz elérhető, illetve a teljes magyar nyelvű változat is. Újdonság, hogy most már profilképet is beállíthatsz az adatlapodhoz. (max.2 MB)

4. Kérdőív kitöltése – a „Spätná väzba”

Segíteni akarsz a többi diáknak? A bal oldali menüsorban található egyszerű, kilenc kérdésből álló űrlap („Spätná väzba”) kitöltésével és annak elmentésével visszaigazolást adhatsz Alma matered számára jelenlegi munkaerő-piaci helyzetedről. A kérdőívet bármikor módosítani tudod. Fontos, hogy elmentsd a Mentés („Uložit”) gomb segítségével! Bizonyos kérdésekre nem enged a rendszer válaszolni, attól függően, hogy előzőleg mit jelöltél be. A kitöltés csak egy percet vesz el az idődből, de az utánad jövő generációknak sokat segíthetsz vele.

Álláskeresési praktikák



Először nem állást kell keresned, hanem fel kell készülnöd magára az álláskeresésre. **Hogy ez mit is takar?**

„Ha bérkezik egy adott pozícióra x számú életrajz, valahogy szűrni kell! Így hát, amiben helyesírási hiba van, sablonos, nem megfelelő a kép, már dobják is ki. Ha viszont ezekre odafigyelünk, egyszerűen kivédünk egy nagyadag rostát. Ha eldöntjük mit és hol akarunk csinálni, és annak megfelelően írunk életrajzot, máris jók vagyunk. Ezután felkészülünk a behívásra. Ha pedig már bejutottunk, legyünk maximalisták és győzzük is meg őket, hogy mi vagyunk a legalkalmasabbak, akit keresnek! Sokan mondják, hogy szerencse kell egy állás betöltéséhez. **Nos, a szerencse a felkészültség találkozási pontja a lehetőséggel.**” (Morvai János, végzett hallgató)



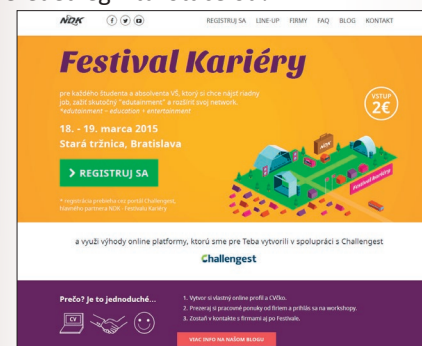
Álláskeresési stratégiák

Stratégiára nem azért van szükség, mert jól hangzik. Jelentkeztél húsz helyre, de sehonnan sem hívnak vissza? Esetleg a legváratlanabb pillanatokban telefonálnak, számodra ismeretlen (nek tűnő) cégektől, és hívnak be különböző, egymással frontálisan ütköző időpontokra? Nem érted, hogy kerülsz rendszeresen olyan cégekhez interjúra, ahol nálad vagy sokkal képzetebbeket keresnek, vagy pont Te vagy túliskolázott a pozícióhoz? *Ismerős érzés, ugye?* Na, ezért kell álláskeresési stratégiát készíteni, de hívhatod tervnek, emlékeztetőnek is – lényeg, hogy mit tartalmaz. A legfontosabb a saját használatú jegyzetfüzet, mely tartalmazza:

- **a tervezett lépéseket:** az álláskeresés és elhelyezkedés állomásairól (mikor, hova, milyen módon próbálkozol majd bejutni?)
- **az álláskeresési listát:** linkekről, ahol a hirdetést találd, cégekről, amiket ajánlottak Neked, esetleg személyesen kerestél fel, fontos ismérvek a cégekről, akiknél már állásinterjú voltál és visszajelzésre vársz. Fontos dátum szerint is vezetni ezeket, hiszen ha valahonnan nem érkezik válasz az ígért határidőn belül, udvariasan rákérdezhetsz, sikerült-e már találni az adott pozícióra embert? Ebből is látják majd, hogy Téged tényleg érdekel a lehetőség.
- **állaspályázati anyag:** életrajzok, motivációs levelek specializált megírása és összegyűjtése, hogy lásd, hova milyen anyagot küldtél! **Arany szabály: folyamatosan frissítsd életrajzod az új ismereteiddel!**

A hosszútávú stratégiát **kariertervnek** hívjuk. Nem árt tisztázni, hogy a hőn áhított pozíció érdekében milyen feltételeknek kell eleget tenned leendő munkahelye(i) den, illetve melyek a kizáró tényezők – a saját elvárásaidra is szükséges hangsúlyt fetetni.

Legfontosabb: tisztázd a legelején, mi érdekel, és utána annak megfelelően, célirányosan keress! Kitérők természetesen lehetnek az odafelé vezető úton, mivel sajnos ritkán sikerül az embernek az álommunkát elsőre megtalálnia. Ennek ellenére elengedhetlen letisztáznod magadban, hogy mit miért vállalsz, milyen előnyeid lesznek belőle, és közben nem szabad szem elől veszítened az eredetileg kitűzött célokat!



Legnépszerűbb álláskeresési portálok:

SK: www.profesia.sk; www.ponuky.sk;
www.karrier.zoznam.sk

HU: www.profession.hu; www.workania.hu
www.jobinfo.hu

Várható állásbörzék idein:

- 2015. november 11. X. Regionális Állásbörze – Széchenyi István Egyetem – Győr
- 2015. november 11-12. Personal Hungary – SYMA Csarnok, Budapest

Amit érdemes figyelni, mert még nincs dátum kitűzve:

HVG állásbörze – SYMA Csarnok, Budapest 2016 február
Festival Kariéry, Bratislava, 2016 március
Jobexpo - Nitra, 2016 április
Jobline állásbörze (Női kariernap – ez kifejezetten Nektek hölgyek!)



Egy állásbörzén olyan mértékű cégmenyisséggel, lehetőséggel, szóróanyaggal és emberekkel találkozol, ami a legtöbb esetben eredményeket is hoz majd. Célszerű ide elegánsabban menni, vinni magaddal és szétosztani életrajzokat, begyűjteni a lehető legtöbb információt és beszélgetni a standoknál rendelkezésre álló emberekkel. Rengeteg hasznos és érdekes előadás kap teret egy-egy ilyen rendezvényen, tehát ha tényleg lehetőségekre nyitottan méssz oda, biztosan pozitívan fogod értékelni a napot. Az ilyen börzék általában ingyenesek – esetleg regisztrációhoz köthetnek – tehát csak az idődet kell rászánnod, hogy tegyél a jövőd felé egy nagy lépést!



Legsikeresebb álláskeresési stratégia

Mit hallunk leggyakrabban a mai világban? Hogy protekció nélkül nehéz boldogulni...

Ezért első lépésként készíts egy *rendkívül hosszú listát* az ismerőseidről, ismerőseid ismerőseiről, rokonokról, barátokról stb. Még ha nem is lehetetlen barát nélkül egyről a kettőre jutni, könnyebb, ha ismeretséged is felhasználod. Aki csak teheti, ezt csinálja, tehát nem szégyen!



1. Az első csoportban legyenek azok, akik *közvetlen* állás lehetőséget adhatnak, illetve *döntés hozatali pozícióban* állnak! Ne keseredj el, ha csak néhány ilyen embert ismersz! Mindenesetre kivételes figyelmet szentelj az ő „becserkészésük”-re! Készülj fel a beszélgetésre, a legjobb, ha ismersz valakit a közvetlen környezetéből, mondjuk valamelyik családtagját! Feltétlenül beszélj először vele!

2. A másik csoporthoz azok az emberek tartoznak, akik *ismerik a döntéshozót*. Tehát barátjuk, szomszédjuk, ismerősük, rokonuk stb. Kicsit körülményesebb a hozzáférés, de ugyanúgy hatalmas sikereket érhetsz el.

3. A harmadik csoportban a közvetlen környezettől egészen a *legtágabb ismerős körig* szerepelhetnek személyek. Nem kell titkolni, hogy munkát keresel, mert így nem is tudnak Rajtag segíteni! Az igényeid

legyenek reálisak és ne feledd, hogy az ismerőseidet nem elég egyszer megkeresni az ügy érdekében! A megfelelő emberek társaságában ügyesen, óvatosan tegyél említést az álláskereséssel kapcsolatban! Nagyon fontos, hogy megtaláld az arany középutat és ne légy tolakodó!

További hasznos ötletek, tippek

Készíts egy *sablon-önéletrajzot* és motivációs levelet! Konkrét álláspályázatra jelentkezéskor mindkettőt alakítsd az aktuális elvárásoknak megfelelően! Minden esetben, amikor beadsz egy anyagot, *használd a jegyzetfüzeted!* Ez különösen akkor lényeges, ha például több különböző területet is megpályáztál. Elég jól hangzik, ha a megkereséskor egyből képbe vagy, hogy milyen pozícióról van szó. Tudni fogod, mikor jelentkezted, illetve egyáltalán mivel foglalkozik a vállalat, mi volt a pozíció konkrét neve, amit hirdettek stb. Ha azt feltételezik, hogy célirányosan, csak hozzájuk jelentkezted, és nem értetlenkedsz, hogy „Ez melyik munka is? Milyen cég is? Mert rengeteg helyre beadtam...” máris van egy jó pontod.



Mit kell tartalmaznia a jelentkezésednek?

- önéletrajz (CV)
- motivációs levél
- bizonyítvány másolat(ok)
- diploma másolat(ok)
- nyelvvizsga-bizonyítvány másolat(ok)
- fotó

Célszerű tehát vezetni a dokumentumokat is, így nyomon követhetőek lesznek.

Az állásinterjú után írd föl az újonnan szerzett infókat:

- Mit tapasztaltál a beszélgetés során?
- Milyen benyomásod volt a munkahelyről? Milyen volt a légkör?
- Milyen véleményed van a munkatársakról, akikkel találkozottál?

Egy későbbi jelentkezésnél jól jöhet, ha tudod, mik a „*kedvenc*” kérdések egy interjúban, vagy jelezheted magadnak, hogy már az első találkozás alkalmával *tesztelike* a *nyelvtudást* stb.

Mi működik és mi nem?

Az első körben kiküldött életrajzok nem hoznak eredményt (vagyis kb. három hét után sem érkezik válasz)? Ez esetben érdemes elgondolkodni, mit kéne máshogyan csinálni.

- Felmérni, hogy tényleg a megfelelő állásokra jelentkezel-e?

- A szakmában dolgozó ismerőseket (újra) megkérni, nézzék meg az anyagodat, mondják el véleményüket, illetve ha számokra megfelelő állásról hallanak, ajánljanak, értesítsenek Téged!
- Átírni az álláspályázatod – ha egy bizonyos véleménnyel nem először találkozol, érdemes fontolóra venni a változtatást.
- Segítséget kérni: munkaügyi központból, volt kollégától, tanácsadóktól stb.

Hibás taktikák

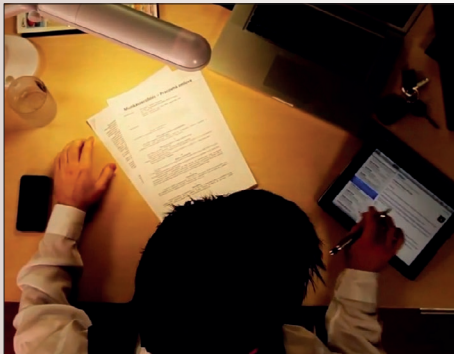
1. Amennyiben lejjebb adsz az igényeidből, és alacsonyabb szintű állásokat keresel, csökkennek az esélyeid, mert **túlképzettnek minősülhetsz**. Sokszor kifizetődőbb egy alacsonyabb szintű képzettséggel rendelkezőt alkalmazni. Ráadásul, minél lejjebb pozicionálsz magad, annál több lesz a jelentkező, akikkel versenyzned kell. Mindig csupán egy szinttel érdemes lejjebb adni.

2. A **munkánélküli lét** nem a legjobb alkalom a feljebb lépésre. Amennyiben releváns tapasztalat nélkül pályázol valamilyen pozíciószintre, valószínűleg nem fognak felvenni. Ha feljebb akarsz lépni, azt cégen belül teheted, vagy állásváltással. Kivéve, ha addig kihasználatlan diplomáddal, tudásanyagoddal érvelsz magad mellett (például gazdasági főiskolai végzettségű személy eddig titkárságvezető volt, most gazdasági vonalon próbálkozhat.)



3. **Várakozás:** sokszor kaphatsz ígéreteket ismerősöktől, hogy majd „beajánlják”, „beadják a CV-det a saját cégükhöz”. Amíg tétlenül vársz, aktívan viszont nem teszel az új állásért, aligha fordul elő, hogy egyszer csak megcsörren a telefon, és sikerrel jársz.

4. **Makacskodás:** A kifogáskeresés természetes reflex. Ha valaki nem talál állást, megpróbálja megfogalmazni a sikertelenség okait. Eredményesség szempontjából ez mégsem helyes taktika. Ha megállapítod, hogy azért nem kapsz állást, mert fiatal/öreg, szép/csúnya, túlképzett/alulképzett stb. vagy és ezzel le is zárod a gondoltsort, azzal nem lépsz előbbre. Ehelyett **meg kell találnod, mivel lehetnél Te a nyerő!** Elsősorban pozitívumokra koncentrálj, ne a negatívumokra!



Mi segít?

Öszinteség: ha úgy döntesz, bármi jó, csak legyen már végre valamilyen állásod, finoman fogalmazd meg ezt a motivációs leveledben! Hosszútávon azonban mind a munkáltatóknak, mind a munkavállalónak kifizetődőbb, ha képességeidnek és céljaidnak megfelelő pozícióban dolgozol.

Az információ

Az üres, esetleg még meg nem hirdetett állásokhoz kétféleképpen lehet hozzájutni.

A nyílt munkaerőpiac:

- Újságok, teletext
- Internetes álláskeresés
- Munkaközvetítők, munkaerő-kölcsönzők, fejevadász cégek
- Munkaügyi központok
- Állásbörzék
- Értékelő központok (assessment center)

A zárt munkaerőpiac:

- Barátok ötletei
- Kapcsolatok ismerősök révén
- Véletlenül talált lehetőségek
- Rokonok javaslatai
- Szakmai fórumok, társaságok, kamarák, kiállítások, folyóiratok
- Közvetlen jelentkezés cégekhez: Vedd nyakadba a várost, és add be az egyes cégekhez személyesen az életrajzod! Sokan csinálják és meglepően hatékonynak bizonyul!

Mi is az az önéletrajz?

Az álláskereső ezzel szólítja meg a munkáltatót!

A helyes önéletrajz jól strukturált és releváns információkat tartalmaz Rólad, maximum A4-es terjedelemben. Egy szakember már 15 másodperc átfutás után képes meggyőződni arról, hogy a kezébe került CV-nek mi legyen a sorsa. Fontos a folyamatos frissítés, illetve hogy jó benyomást keltsen az olvasójában (*ne tartalmazzon például családi adatokat!*)

Az önéletrajz fő elemei:

Nem árt, ha a sablonos életrajzod feldobod egy jól pozícionált képpel, esetleg pár effektel, színnel, különlegesebb betűformával, stb. Természetesen nem szabad túlzásokba esni! A kevesebb néha több!

Amit tartalmaznia kell!

- személyes adatok: teljes név, lakhely, (tartózkodási hely, ha ez eltér a bejelentett lakcímtől), születési idő, állam-

polgárság (ha indokolt), telefonszám, e-mail cím

- szakmai gyakorlat (időrendben visszafelé, vállalat, munkakör megnevezése, feladatok, ha valamiben sikeres voltál, érdemes beleírni)
- tanulmányok (időben visszafelé haladva: az iskola pontos neve, tanult szak, képzés típusa: nappali, levelező, végzettség pontos megnevezése, végzés éve, *az általános iskolát hagyj ki!*)

Mivel elsődleges cél, hogy **bejuss az állásinterjúra**, nem probléma, ha a későbbiekben egy-egy elhanyagolható munkát nem írsz bele az életrajzodba. Ezzel elkerülöd, hogy esetleg emiatt félretegyenek korábbi, kevésbé felelősségteljes pozícióid miatt. Ha például volt idő, hogy árufeltöltő munkaként kényszerültél dolgozni, ezt **ki lehet hagyni**. Majd az interjún rákérdeznek az üresjáratra, Neked pedig lesz alkalmad elmondani szóban, hogy átmenetileg vállaltad el az adott munkát. Továbbá, ne azt mond, hogy *jelenleg nincs munkád/munkánélküli vagy!* Fogalmazd inkább meg, hogy eddig ezt és ezt csináltad itt és itt, és amióta megszűnt az előző munkaviszonyod, azóta pl.: nyelvtanulással, sporttal, számítógépes programismereteid fejlesztésével, tehát csupa hasznos dologgal tengeted az időd. Amennyiben még nincs munkatapasztalatod, leírhatod a **szakdolgozatod** címét. Ebből kiderül, milyen területen szerezted elmélyült tudást, milyen területre fókuszáltak kutatásaid a tanulmányaid végén. Érdemes feltüntetni még az esetleges *publikációkat, versenyeket*, amelyeken részt vettél, az egyetem keretein belül végzett *szakmai tevékenységeidet, kiemelt tantárgyaidat*.

- képességek, készségek – itt mellőzöd a divatkifejezéseket! Mint pl.: „jó kommunikációs készség.” Rendben van, de ezt mindenki leírja, sokan viszont még azt sem tudják mit is takar ez konkrétan...

tan... Ha előnyös személyiségjegyeidet tünteted fel, feltétlenül írd mellé, hol szerezted őket, milyen munka során, esetleg ki hívta fel figyelmed erre a pozitív tulajdonságodra?

- nyelvtudás – itt a tényleges nyelvismereted jelenítsd meg!
- számítástechnikai ismeretek – programok felsorolása, amelyeket legalább felhasználói szinten tudsz kezelni
- érdeklődési kör
- referenciaszemély neve, elérhetősége – előtte egyeztess a megadott személlyel!

Fontos része az önéletrajznak a **fénykép**, amely jó benyomást kelt Rólad. A fotó legyen a célnak megfelelő! Lehet kevésbé formális, de lehetőség szerint ne egy nyaralás legönfeledtebb pillanatát ábrázolja! 😊



Csak óvatosan a Facebook-kal!

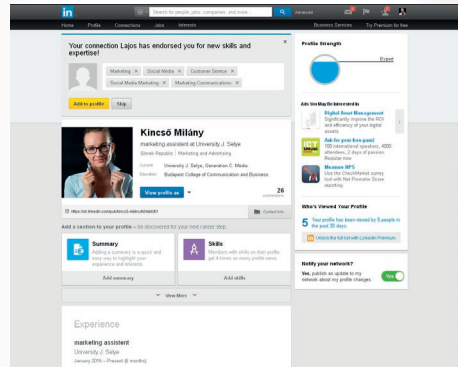
Az életrajzok szűrésénél ma már számíthat az arra is, hogy a HR-es megnézi a közösségi portálokon levő adatlapodat. Előfordul az is, hogy az ott találtak miatt utasítják el valakinek a jelentkezését.

Profilunk, sokszor személyes dolgokról, sőt személyiségünk egyes részleteiről „árulkodik”. Nem tanácsos egy átbuzított, alkohalmámoros éjszakáról fényképeket felrakni, kihívó fotókat feltölteni. Kerüld a kompromittáló tartalmakat az oldalon, viszont ne legyen túl művi kialakítású sem a megjelenésed! Nem jó megoldás az sem, ha minden információt, letiltatsz magadról, mivel a munkáltató célja, hogy találjon egy profilt a jelentkezőről.

LinkedIn – egy adatbázis, közösségi portál direkt az álláskereséshez, állás kínálathoz

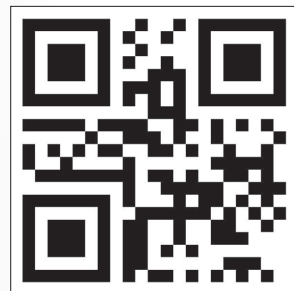
Ez lényegében egy szakmai portál, ahol üzleti, szakmai kapcsolatok köttetnek. **JAVASOLJUK MINDENKINEK, HOGY REGISZTRÁLJON IDE A JÖVŐJE ÉRDEKÉBEN!** Ezen a portálon szabadon szerkesztheted profilodat, több témakörben és elkészítheted szakmai önéletrajzodat, amelyet érdemes angol, vagy német nyelven megejteni. *Miért jó ez Neked?* Itt sok cég és üzletember van jelen, és a munkaközvetítő cégek is képviseltetik magukat az oldalon. Az adatlapodat ugyanúgy, mint a Facebooknál

bárki megnézheti. Bővítheted ismeretségi körödöt volt munkaadóiddal, vagy esetleg ismeretlen, szakmailag közel álló egyénekkel is. Míg az Alumni portálon való regisztrálással segítünk másoknak, a LinkedIn-en való részvételt saját érdekünkben tesszük.



Mi az a QR kód?

Egy kétdimenziós kód, amelyet a jelentkező generál. Elhelyezi az önéletrajzában, majd az okostelefon képes értelmezni. Ez lényegében egy *digitális névjegy*. Bármilyen információt belekódolhatsz és még a QR-kód külalakjára vonatkozóan is tehetesz javaslatokat. Kompatibilis programmal ki is próbálhatod, mit lát majd az, aki ennek segítségével néz utánad.



Video CV

Egyre többet lehet hallani a videó-önéletrajzról, amely szintén egy **modern névjegyként** segít kitűnni a tömegből. A video CV-ben a jelölt bemutatja képességeit, tapasztalatait és *audiovizuális formában* eljuttatja ezeket az információkat a pályázat kiírójához. Nálunk még nem terjedt el, ezért is tehet egyedivé, ha készítesz ilyet és csatolod a hagyományos életrajzodhoz. Érdemes esetleg QR kódba generálva *mellékelni a CV-hez*. A munkáltatót segíti a pályázó alkalmasságának felmérésében és már a személyes találkozás előtt szerezhetsz kvázi-személyes benyomást. A videó készítésénél fontos a megfelelő helyszín kialakítása. Érdemes a megjelenésre, az öltözetre, frizurára, lányok esetében (szolid) sminkre is odafigyelni. A felvételen tömören és lényegre törően oszd meg magadról a fontos információkat, **maximum 1-2perc**ben!

Motivációs levél/kísérőlevél

Az önéletrajzodhoz feltétlenül mellékelj *kísérőlevelet is!* Szerepe, hogy szépen megfogalmazva kiemeld benne az adottságaid és olyan benyomást kelts annak olvasójában, hogy alkalmas vagy a meghirdetett pozíció betöltésére.

Ügyelni kell:

- a pontos címzésre és a megfelelő megszólításra. „Tisztelt Hölygem/Uram!”, „Tisztelt XY!”, vagy lehet akár pozíciót is írni a megszólításban „Tisztelt Igazgató Úr/Asszony!”.
- mindig írd alá, és a meghirdetett munkakörnek megfelelően készüljön, tehát aktualizálni kell!
- Legyen körülbelül fél, maximum egy oldalas! Ide beírhatod azt is, ami az önéletrajzból kimaradt, hogy miért jelentkeztél erre a munkára.



Felmérések

„[...] a megkérdezett diákok és friss diplomások szerint az egyetemeknek szerte a régióban jobban fel kellene készíteniük őket a munka világára és a munkakeresés folyamatára.” Gion Gábor, Elnök-vezérigazgató, Deloitte Magyarország

A legtöbb állást nem álláshirdetés útján foglalják el. Kb. **60-70%-ukat** ajánlások, személyes ismeretség, fejtámasz által töltik be.

- az interjú **első 1-2 percében eldől**, hogy az interjúztatónak szimpatikus vagy-e, ami nagyban befolyásolja, hogy az interjú végén javasol-e a következő fordulóra.
- **Ügyelni kell** az öltözködésre (decens, elegáns), a hangra és beszédstílusra (jót tesz ha előveszed szofisztikáltabb szókinccsedet).
- Általában **hat hónap alatt** rázódik bele az ember az új munkahelye mindennapjaiba.

„A következő évtized legjobb munkáinak 60%-a ebben a pillanatban még nem létezik.” Sparks & Honey, társadalmi és kulturális trendkutatással foglalkozó cég.

Intézmények, hivatalok, melyekkel meg fogsz ismerkedni pár hónapon belül...

Az első hely, amit valószínűleg már meglátogattál a **Munkaügyi Hivatal**. Hiszen, ha nem találtál rögtön állást, vagy abszolvens praxot, és nem jelentkeztél be munkanélküli, a **havi 57,68€ egészségügyi biztosítási járulék** (egészségkárosodást szenvedett személyeknek pedig 28,84€) **fizetése kötelező** (minimálny mesačný preddavok)! Gyerek, tanuló, nyugdíjas, illetve munkanélkülin, vagy anyaságin lévőket esetében az egészségügyi biztosítást az *állam fizeti*.



A munkanélküliség ideiglenes elkerülésére az **abszolvens prax**, más néven abszolvens gyakorlat is megfelel, amely **3-6 hónapig** tarthat. Azok, akik abszolvens praxon vesznek részt, hetente 20 órát kötelesek ledolgozni. A programban résztvevő életkora nem érheti el a **26 évet** és regisztrált munkanélküliként kell nyilvántartásban lennie a hivatalban! A jövedelem itt a jelenlegi létminimum 65%-a, vagyis **128,76€**. Bővebb információ a programmal kapcsolatban kérhető a munkahivatalokban, illetve elérhető a hivatal weboldalán (www.upsvar.sk).

Munkanélküli ellátást ki kaphat és mikor?

Munkanélküli segély abban az esetben jár, ha a *munkanélküli biztosítás az utolsó három év alatt összesen legalább két évig fizetve volt a Szociális Biztosítóba* (a legtöbb esetben ez a feltétel pontosan akkor teljesül, ha 24 hónap le van dolgozva az említett három évben). A munkanélküli segélyek kifizetéséért a Szociális Biztosító felel. Az ellátás folyósítása hat hónapig tart.

Ahhoz hogy valaki Szlovákiában *munkanélküli járadékot* (dávka v nezamestnanosti) igényeljen, az alábbi feltételeket kell teljesítenie:

- önhibáján kívül válik munkanélkülivé
- munkaképes
- aktívan munkát keres
- nem jogosult korengedményes vagy öregségi nyugdíjra
- regisztráltatta magát a Munkaügyi, Szociális- és Családügyi Hivatal lakóhely szerinti illetékes kirendeltségén, valamint a hivatal rendelkezésére áll. (A kapcsolattartás elmulasztása a segély megvonásával jár).

A **Szociális Biztosító** 2004. január 1-jétől a 461/2003 sz. törvény alapján végzi a *szociális biztosítást, tehát a betegbiztosítást, öregségi és rokkantsági nyugdíjbiztosítást, a balesetbiztosítást, garanciabiztosítást, valamint a munkanélküliségi biztosítást.*



Egészségügyi biztosítás

A tanulmányok befejezéséről szóló igazolással kell jelentkezned annál a biztosítóknál, amelynél biztosítva vagy!

Három féleképp lehetsz biztosításfizető:

- **Önfizetőként** (samoplatiteľ): ha nem dolgozol, nincs vállalkozási engedélyed, illetve nem fizeti utánad az állam a biztosítást. Az egyetemre járó hallgató után az állam akkor fizet egészség-biztosítást, ha még nincs 30 éves, és nem szerzett mesterképzésből diplomát. Doktoranduszok esetén akkor, ha még nincs doktori fokozatuk.
- **Önfoglalkoztatottnak** – egyéni vállalkozó, vállalkozó – (Samostatne zárobkovo činná osoba – SZČO) számít minden 18. életévét betöltött személy, aki vállalkozást, vagy önálló tevékenységet végez. A biztosítóknál elérhető az elektronikus ügyintézés, de egy alkalommal mindenképpen szükséges papír alapúan is intézkedni.

Amennyiben az egyén **külföldön (EU tagállamban) munkavállaló lesz**, vagy vállalkozni kezd, erről igazolást kell bevinni a biztosítóba (akár a vállalkozási engedély is lehet). Attól kezdve megszüntetik a fizetési kötelezettséget. A rezidens államban, ahol a vállalkozást, vagy a munkavállalást folytatja az illető, kötelezővé válik az egészségügyi biztosítás fizetése.

Intézmények, hivatalok, melyekkel meg fogsz ismerkedni pár hónapon belül...

- **Munkavállalóként** (zamestnanec) az alkalmazottra a minimális kivetési alapról (vymieravací základ) a munkáltató levon az egészségbiztosító számára (4%-ot). A munkáltató hozzáadja a 10%-ot (munkáltató fizeti). Így összesen 14%-ot utalnak át minden hónapban az egészségbiztosítónak.

Nem szeretnél alkalmazott lenni? Vállalkozz!

Az újonnan vállalkozók számára a Munkaügyi, Szociális és Családügyi Hivatal **támogatást** tud nyújtani. A támogatást a vállalkozási engedély (živnosť) kiváltása előtt kell kérvényezni és a kérvényezőnek legalább *három hónapja regisztrált munkanélkülinek* kell lennie! A támogatás mértéke függ például a vállalkozás helyszínétől (pl. munkanélküliségi ráta alapján). 2015-ben ez a Pozsonyi kerületen kívül **3400–4530€** között mozog (a Pozsonyi kerületben az ottani jobb viszonyok miatt maximum 2832€). A kérvény benyújtásakor egy pár napos *iskolázáson* kell részt venni a vállalkozás alapvető folyamataival kapcsolatban, melyet egy teszt megírásával kell teljesíteni! Ezután meg kell írni az üzleti tervet, az iskolázáson felállított formai kritériumok alapján, melynek tartalmaznia kell:

- a konkrét vállalkozás tevékenységét
- milyen eszközökkel, módszerekkel szeretnéd megvalósítani?
- milyen várható költségek és bevételek lesznek?
- mire szeretnéd felhasználni az igényelt támogatást?

Az első három évben le kell adni egy anyagot arról, hol tart a vállalkozás és a támogatás kimerítése. A tevékenység megkezdésekor az összeg **60%-át bocsátják rendelkezésre, 30 naptári napon belül** a támogatás odaítélésétől számítva.

A további 40%-ot egy évvel később utalják. A támogatás **felhasználásáról el kell számolni** a hivatallal! Amennyiben a vállalkozás nem működik a kötelezően előírt három éven keresztül, a támogatást vissza kell fizetni!

Cégalapítás: Leggyakoribb cégforma Szlovákiában az **s.r.o.**, vagyis magyarul a **Kft.** Maga a cégalapítás tiszta költsége kb. 200€, amennyiben csak **szabad foglalkozások (tevékenységek)** vannak a vállalkozásban. **Nem szabad tevékenység** esetén bonyolultabb a helyzet, mert minden egyes tevékenység után kell fizetni bizonyos illetéket. Szükség van az ún. **odborný list-re** és/vagy **výučný list-re** (mesterlevél) is, ami igazolja, hogy az illető ért az adott tevékenységhez. Már Szlovákiában is van **alaptőke, ami 5.000€**. Ezt az összeget egy ideiglenes bankszámlára kell helyezni, amíg el nem készül a hivatalos cégkivonat. Magához a cég megalapításához kell első sorban:

- a társasági szerződés és egyéb más dokumentumok
- engedély az adóhivataltól
- engedély a vállalkozói osztályról
- igazolás az 5.000€ befizetéséről.

Ezt követően az ügy átkerül Nyitrára a cégbírószágra. Amint megvan a cégkivonat, azután lehet igényelni az ÁFA számot, bejelenteni a céget az ÁFA-körbe. A **fehér kártya** a szolgáltatásokra és nettó üzletelésre jogosít fel az EU-n belül, a **piros kártya** pedig a nettó árukereskedelemre ad engedélyt. Magyar állampolgár esetén is ugyanez a menet, de ott az adóhivatal igazolása helyett ún. **becsületbeli nyilatkozatra van szükség!**

Lakcímkártya: EU-s állampolgár részére öt évre adja ki a szlovák állam a lakcímkártyát. Csak abban az esetben lehet igényelni, ha van saját vállalkozása, vagy munkaviszonya az illetőnek az ország területén. Régebben Dunaszerdahelyen kellett

intézni azoknak, akik a Komáromi járásba jelentkeztek be, most már ugyanezt Érsekújvárbán kell megtenni.

A szociális járulékok

A **családosok** számára hasznos információt jelenthetnek a **családi pótlékok** és az **anyasági támogatást** érintő kérdések. A **szüléskor** az anya egyszeri támogatásként **829,62€-t** kap. Ezen kívül jár az anyasági, ún. **materský príspevok**. Ezt az anyarögtön megkapja a szülési szabadságra menettelkor. Leggyakrabban az anya bruttó jövedelméből számítják, így jelenleg a **270-819€** havonta. Az anyának a szülést megelőző két évben legalább kilenc hónapig rendelkeznie kell betegbiztosítással. A **szülési szabadság 34 hét**, több gyerek születése esetén pedig 43 hét. A szabadság mindkét esetben hat héttel a szülésre kiírt dátum előtt kezdődik. Ezután az időszak után jön az ún. **rodičovský príspevok**, amelyet a gyermek **3. életévének betöltéséig** biztosít az állam (esetleg tovább, ha a gyermek egészségi állapota ezt indokolja). Ennek mértéke 2015-ben **egységesen 203,20€** – gyerekek számától függően növekszik. A szülők közül csak az egyik – de bármelyikük – igénybe veheti.

Az ezt követően is folyósított **családi pótlék** (prídavok na dieťa) **2015-ben** **23,52€** (rendszeresen emelik) és addig jár, amíg a gyerek iskolát látogat (de legfeljebb a gyermek 25. életévének betöltéséig).

A **nyugdíjas időkre való spórolás** megkezdésekor a 35. életévüket be nem töltött friss végzősök az elhelyezkedést követően beléphetnek a nyugdíjspórolás **második pillérébe**. Hasonlóan működik, mint egy banki spórolás. Jelenleg a bruttó jövedelem 4%-át van lehetőség erre a számlára utalni. Az első pillérrel ellentétben az egyén figyelemmel követheti, mekkora összeg van félretéve, és az milyen mértékben kamatozik. Lehetősége van megvá-

lasztani a kamatkonstrukciót a kockázattal vállalt függvényében. Amennyiben valaki a nyugdíjas kor betöltése előtt eltávozik az élők sorából, az itt összegyűlt pénzt a **legközelebbi családtag automatikusan megkapja**. Az első pillér esetében a rokonok nem kapnak semmit, és az oda spórolt pénz az állami költségvetésben marad. Előnye továbbá, hogy a biztosítók és így a befektetők évente magasabb nyereséget képesek realizálni, mint az állam. Abban az esetben, ha valaki **mindkét pillérben spórol**, akkor az első pillérből való részese-
dése a nyugdíjas korhatár betöltése után a második pillérbe spórolt összeggel arányosan csökken. A második pillérbe való belépés biztosítótársaságoknál és pénzügyi tanácsadóknál lehetséges.

Létezik ún. **kiegészítő nyugdíjspórolás** is, amelyet gyakran szokás **harmadik pillérnek** is nevezni. Az ide utalt pénzüsszeg százalékos mértéke nincs államilag meghatározva. **Kollektív szerződés segítségével a munkáltatónak is lehetősége nyílik, hogy alkalmazottjának ide spóroljon kedvezményes adófeltételek mellett.** A pénz jellemzően akkor van lehetőség komoly levonások nélkül kivennie a megtakarítónak, ha betölti 55. életévét és legalább tíz évig spórolt a számlán. Egyéb helyzetben, ha kiveszi, akkor számíthat rá, hogy a teljes összegnek csak a töredékét (pl. 60%) kapja kézhez.

	informačno - poradenské stredisko		pokladnica		posilovňa
	8.00 - 16.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 15.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 14.00	
Pondelok	8.00 - 16.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 15.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 14.00	
Utorok	8.00 - 14.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 14.00	
Streda	8.00 - 17.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 14.00	
Štvrtok	8.00 - 14.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 14.00	
Piatok	8.00 - 14.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 12.00 / 12.30 - 14.00	8.00 - 14.00	

Adóhivatal

Bármely természetes, vagy jogi személynek, aki a Szlovák Köztársaság területén szerzett vállalkozási/működési engedélyt, a helyileg illetékes adóhivatalnál kell **regisztrálnia**, a tevékenység kezdetétől számított rövid határidőn belül. A regisztrált adózó **azonosító számot kap** (daňové identifikačné číslo, **DIČ**). A munkavállalóknak külön regisztrációs köteleességük nincs, viszont az alábbi bevallási kötelezettség rájuk is vonatkozik.



Személyi jövedelemadóbevallást mindenki köteles benyújtani a tárgyévét követő **március 31-ig**, akinek ezt a törvény előírja, vagy akit az adóhatóság arra felszólít. Indoklás nélkül lehet kérni ennek a határidőnek a **kitolását** egészen június végéig, külföldi adóköteles bevételek esetén szeptember végéig. Az adót legkésőbb az adóbevallás beadásának határidejéig kell megfizetni. A munkánkkal kapcsolatban folyósított pénzüsszegekből való pénzlevonást a munkáltató végzi. Az alkalmazott annyit vesz észre, hogy a munkaszerződésében szereplő összegnek csak egy részét kapja meg.

- **Bruttó bér** (hrubá mzda) – az a bér, ami a munkaszerződésben szerepel
- **Nettó bér** (čistá mzda) – az a bér, amit a munkavállaló kézhez kap (tehát a bruttó bér csökkentve a különböző járulékokkal, adóelőleggel)
- **Szuperbruttó bér** (celková cena práce)

– az az összeg, amelyet az illető foglalkoztatásával kapcsolatban a munkáltató ténylegesen kiad (tehát a bruttó bér megnövelve a munkáltató által fizetendő járulékokkal és egyéb járulékos költséggel)

Lásd:

- a munkaadó és a munkavállaló járuléka a Szociális Biztosító és az egészség-biztosítók bevételei
- a jövedelemadó-előleg az Adóhivatal bevétele
- a nettó bér az alkalmazott bevétele
- a szuperbruttó bér a munkaadó kiadás

Ha egy állásinterjún szó esik a fizetésről, az bruttóban értendő!

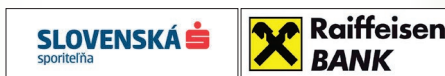
Bankszektorttal kapcsolatos állami támogatások

A *friss házásoknak járó kölcsön* nem tartozik az újdonságok közé. Manapság a feltételek nem olyan jók, mint a rendszerváltás előtt, de érdemes kihasználni minden adódó lehetőséget. Akkor igényelheti az ifjú pár, ha a kérvényezés idején mindkét házaspár fél felnőtt, ugyanakkor *fiatalabb 35 évnél* és a boldogító igent kevesebb, mint két éve mondták ki. A pár összbevételeinek nem szabad meghaladnia az országos **átlagfizetés 2,6-szorosát**. A 2015-ös 824€ átlagbérekből kiindulva ez havi 2142,40€ alatti összbevételt jelent. A maximálisan igényelhető pénzüsszeg **10 000€**. A kölcsön bármire felhasználható és például egy 10%-os kamatláb helyett esetenként **5-6%-os kamattal** számolhatunk. Ez havi szinten kb. 20€-t spórol meg más kölcsönökkel szemben.

Az állam a *35 éven aluli* fiatalok számára támogatást nyújt abban az esetben is, ha a kölcsönt ingatlan vásárlása, átépítése, újraépítése, vagy karbantartása céljából veszik fel – *házasságtól függetlenül*. Az így

igényelhető maximális összeg, amelynek lehetőség nyílik a kamatláb csökkentésére **50 000€**. Bankonként változnak a kritériumok, de feltétel a minimum 3-5 hónapos aktuális munkaviszony és az öt éves fixáció. A kamat 3,05% az első 5 évben, amiből azonban 2%-ot fedez az állam és 1%-ot a bank, így az első 5 évben csupán 0,05%-os kamattal megy a hitelre.

Nagyobb összeg is igényelhető, a támogatás viszont csak az előbb említett összegre vonatkozik. Ebben a konstrukcióban az állami támogatással egy fiatal igényelő elérheti a **4-7%-os kedvezményes kamatlábat** is. Az ingatlankezelést nyújtó banknak törvényből kifolyólag lehetőséget kell nyújtania a *tőketörlesztés ideiglenes elhalasztására*, valamint *rendhagyó törlesztésre*. Aki viszont úgy gondolja, hogy a jövőben biztosan fog ingatlant vásárolni, még hozzá kölcsönből, érdemes ingatlanspórolást kötnie (stavebné sporenie), melynek segítségével újabb állami támogatáshoz, kamatkedvezményes hitelhez juthat.



Munkajog

Mi is az a munkajog?

A munkajog tárgya a szerződésen alapuló **más részére, függőségben végzett munka**.

A munka díjazása: a munkavállaló bérbeadja a munkáltatónak saját munkáját munkabéréért cserébe. Természetesen a munkáltató is szabadon dönthet a munkaviszony megkötésénél. A munkajog feladata elsősorban a munkavállaló jogainak, érdekeinek, kötelezettségeinek biztosítása.

A munkaszerződés

Egy munkaszerződés aláírásakor nagyon fontos, hogy a szerződés a munkavállaló nyelvén legyen megírva, vagy legalábbis *értse, mit tartalmaz*. Szlovákiában minden munkaszerződést szlovák nyelven kötelező elkészíteni, de természetesen lehet róla fordítást kérni. *A szerződés egy példányát minden esetben meg kell kapnia a munkavállalónak!*

Amire feltétlenül oda kell figyelned! Alapvető dolog például, hogy minden szerződést az aláírás előtt alaposan át kell tanulmányozni, hogy tartalmazza-e a kötelező elemeket:

- munkaköri leírás, amelyet a munkavállaló fog ellátni
- a munkavégzés helye
- foglalkoztatás kezdete, illetve a munkába lépés időpontja
- fizetés, egyéb juttatások, a fizetés napja, amennyiben a munkavállalónál a díjazást nem szabályozza kollektív szerződés
- munkaidő, felmondási idő hossza
- a szabadság mértéke.

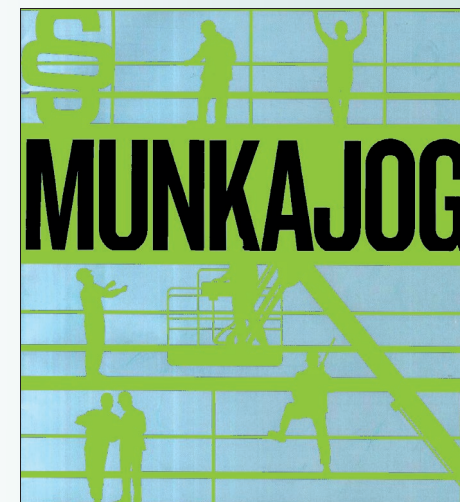
Természetesen, ha a felek egyéb kérdésekben is megállapodnak, ezeket is bele lehet vonni a munkaszerződésbe.

Abban az esetben, ha **próbaidőre** vesznek fel, akkor azt a munkaszerződésnek tartalmaznia kell! Ennek mértéke **nem haladhatja meg a három hónapot**, valamint nem hosszabbítható meg! Amennyiben elvállalsz egy munkát, kölcsönös kötelezettségek vannak a munkaadók és a munkavállalók között. A próbaidő alatt bármelyik fél *azonnali hatállyal, indoklás nélkül* felmondhatja a szerződést.

Megkülönböztetünk:

- *határozott idejű (doba určitá)* – ha a munka lejáratának ideje szerepel a munkaszerződésben, ezt mindenképp írásban kell rögzíteni!
- *határozatlan idejű (doba neurčitá)* munkaszerződést.

Nem hátrány, ha a munkaerőpiacon való kilépés előtt némi munkajogi ismeretekre teszel szert, és az interjú alatt ezt *ki is mutatod*. Ezzel elkerülheted, hogy a munkáltató a tudatlanságod kihasználva kizsi-



gereljen, vagy nem megfelelő szerződést irasson alá Veled. A munkaviszony létesítése megegyezés végeredménye, mindkét fél támaszthat feltételeket, kérdés, hogy ezt a másik fél elfogadja-e. A munkáltató semmiképp sem térhet el azoktól szabályoktól, amelyeket a törvény határoz meg. Ha már az elején látni, hogy nem tisztán akar játszani, nem érdemes továbbmenni.

Sajátos munkavégzési, munkatevékenységi szerződéstípusok is léteznek (ún. **dohodák**), amelyek félúton vannak a munkaszerződések és a *Polgári, vagy Kereskedelmi Törvénykönyv* alapján megkötött szerződések között. Ilyen megállapodásokat a munkáltató kivételes esetekben köthet, például ha feladatai elvégzését nem tudja biztosítani meglévő alkalmazottai-val.

Az első ilyen típus a „*dohoda o vykonani práce*”, amellyel a munkáltató bizonyos munka elvégzésével bízta meg a munkavállalót, amely esetben a munkavégzés ideje nem haladhatja meg az évi **350 munkaidőórát**. A végeredmény a fontos, pl.: egy program elkészítése. A szerződésben még pluszban meg kell határozni az időtartamot, amellyel elvégezhető a folyamat. A szerződést legkésőbb **egy nappal a munka megkezdése előtt** kell megkötni! A munkaadó elállhat a szerződéstől, ha a munkavállaló nem teljesíti feladatát, az esetlegesen okozott kárt pedig meg kell téríteni!

A diákok foglalkoztatására irányuló szerződést (**dohoda o brigádnicej práci študentov**) csak olyan természetes személlyel köthetik meg, akinek **hallgatói jogviszonya** van. Legfeljebb átlagosan **heti 20 óra munkaidőre és 12 hónapra** szólhat. Ha egy évnél rövidebb időre szól a szerződés, akkor a **heti legfeljebb 20 órát** kell általában betartani!



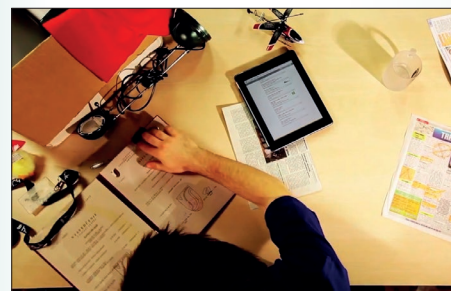
A „*dohoda o pracovnej činnosti*” egy bizonyos munkakör elvégzésére vonatkozik. Ennek terjedelme nem haladhatja meg a **heti 10 órát**. Ez alkalmi munkák elvégzésére irányul és olyan tevékenységekről lehet szó, amelyeknél maga a tevékenység a fontos, pl.: takarítás.

Kollektív szerződések esetén a munkáltató javára eltérhet a munkaadó a Munkatörvénykönyvben előírtaktól.



Szabadság

Szlovákiában az alapszabadság legalább **4 hét**. 33. életév betöltését követően minden munkavállalónak legalább **5 hét** szabadság jár. Ez akkor érvényes, ha a munkavállaló ledolgozta a teljes évet. Amennyiben nem dolgozott egész évben, a szabadságának ideje **arányosan csökken**. A munka fajtájától függően a szabadságra vonatkozó szabályok is némileg eltérnek. A *pedagógusok és a nevelők* évi alapszabadsága legalább **8 hét**. *Pótszabadságra (1 hét)* pedig az jogosult, aki földalatti, bányászati, vagy egészségre különösen káros munkát végez.



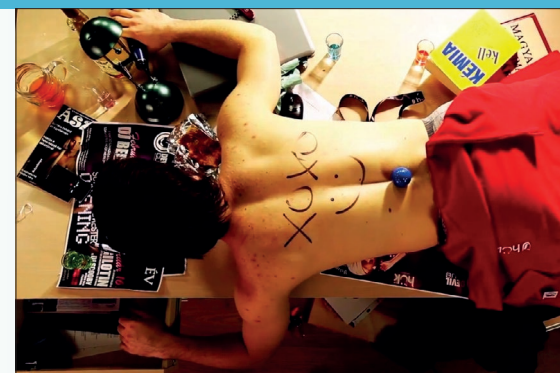
Részmunka, távmunka

A *részmunkaidőre* vonatkozó megállapodásról a munkáltató köteles írásban tájékoztatni a munkavállalót.

Az utóbbi időben kezd nálunk is elterjedni a *távmunka*, ami sok esetben előnyös mindkét félnek. De vigyázat! A munkavállaló ugyan otthonról végezheti munkáját, maga osztja be munkaidőjét, viszont nem vonatkoznak rá a túlórákra, ünnepekre és az éjjeli munkavégzésre vonatkozó szabályok, így ilyen esetekben **nem jár neki bérpótlék**.

A munkaviszony megszűnése

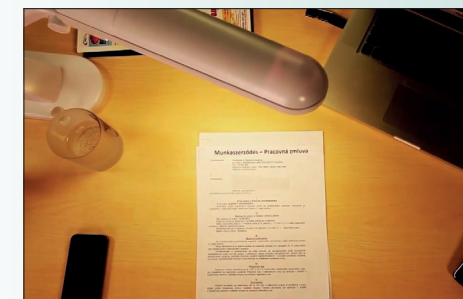
A munkaviszony személyhez kötődik, így az megszűnik a munkavállaló halálával.



A munkaviszony megszüntethető:

- a munkáltató és a munkavállaló közös megegyezésével (dohodou zamestnávateľa a zamestnanca)
- rendes felmondással (výpoveďou)
- rendkívüli felmondással (okamžitým skončením pracovného pomeru)
- azonnali hatállyal próbaidő alatt.

Felmondási idő a próbaidő lejártá után lép érvénybe. Ilyenkor egy éven keresztül **egy hónapos felmondási idő él**. Egy év eltelte után **két hónapos** felmondási idő kötelezi a feleket annak érdekében, hogy a megüresedett pozícióra találjanak új munkaeöltőt illetve, hogy a távozó dologzónak legyen ideje új állást találni. **Közös megegyezés** esetén, bármilyen dátummal érvénybe léphet a munkaviszonyból való kilépés. A munkaviszony megszüntetésével kapcsolatos összes jognyilatkozat esetében kötelező az írásbeli forma.



Én-márka kiépítése

A „sajátmárka” kiépítése

Jó önmarketinggel könnyebb eladni magunkat! Segítünk!

De mit is takar az a kifejezés, hogy „önmarketing”, vagy „sajátmárka”?

- Amikor tudatosan kezdjük építeni a sajátmárkánkat, az első lépésünk az, hogy felelevenítjük a kapcsolatainkat, felkeressük egyetemi csoporttársainkat, vagy azokat az ügynökségeket, amelyek hallgatóként „diákmelóhoz” segítettek bennünket. Rendszerint teremtünk a kapcsolati tőkénkben. Fontos a mértékletesség és az alázat!
- Napjainkban minden munkáltató, vagy HR-ügynökség monitorozza a személyiségünket a világhálón. Nagyobb esély mutatkozik a sikerre, ha nem osztunk meg magunkról megdöglő információkat, vagy képeket. Pozitív színezetű médiaszereplés viszont csak javít az esélyeinken. Hajrá! Érdemes nagyot alkotni, s eredményeinket a médiában, vagy a közösségi hálón prezentálni! Hallottak, vagy olvastak már rólunk? Esetleg láttak már minket TV-ben, vagy személyesen? Ez az, így máris van mire építeni!
- Fontos, hogy hiteles képet adjunk önmagunkról – az egészséges összhang megteremtése nem egyszerű feladat, de nagyon lényeges akkor, amikor az a bizonyos „első benyomás” születik. Ha meg akarjuk győzni a leendő felettesünket a rátermettségünkről, a széles látókörünkről és a szakmaiságunkról, a magabiztos fellépés mindenképp helyzeti előnyt eredményezhet vetély-

társainkkal szemben. Vigyázat! A hosszasan öntömjénezés és a felesleges fecsegés nem jó tanácsadó. Az arany középút a legjobb választás!

Miért van szükségünk önmarketingre?

Ha okosan felépítjük sajátmárkánkat, sokkal szélesebb skálán lesz lehetőségünk mozogni. A XXI. század forogtagában a karrierépítéshez tanácsos rugalmasan viszonyulni. **Nembaj**, ha szüleinkhez képest gyakrabban változtatunk állást, ne féljünk a karrierépítés új lehetőségeitől, egyéni pályafutásunkkal törődjünk! Fegyelem, ez már nem a múlt század! A folyamatos megújulás, az élethosszig tartó tanulás, az alkalmazkodókészség és a nyitottság harmóniája jelentheti a sikeres álláskeresés kulcsát. Megtehetjük, hogy munkánkat egyéni adottságainkhoz és érdeklődésünkhöz igazítsuk. **Fontosabb, hogy alkalmazhatók legyünk, mint hogy elmondhassuk magunkról, hogy alkalmazottak vagyunk! Ne feledd: ha egy cégnél már nincs Rád szükség, egy másik még tíz karommal kaphat utána!**

Maradjunk továbbra is elkötelezettek!

Ma már nem igazán számíthatunk arra, hogy állásunkat – mondjuk hűségünk jutalmaként – biztonságban tudhatjuk. Csak a teljesítmény és a minőség számít!

Építsünk portfólió-karriert!

Nem elég egy lábon állni! Az, hogy egyszerre több szakmában igyekezzünk jártasságot szerezni, teljesen természetes. Napjainkban egyre elterjedtebb, hogy egyszerre több szakmát űzünk. Külső munkatársként „bedolgozhat” máshová is, a főállásod mellett. Folyamatosan színe-

sítheted az önéletrajzodat és az értéked is egyre nagyobbá válik a munkaerőpiacon. Amellett, hogy újabb és újabb szakmai jártasságot szerzel, anyagi javakra is szert tehetsz. A változatosság pedig gyönyörködtet: ha több lábon állunk, talán elkerüljük az unalom okozta fásultság érzését, változatosabb és biztonságosabb lehet az életvitelünk. Portfóliónk skáláját tanácsos „munkán kívüli” tevékenységgel is szélesíteni – ez lehet társadalmi szerepvállalás, szervezői tevékenység, vagy önkéntes munka...

Bővítsük kapcsolati hálónkat!

Az állásközvetítők fontos szereplői a munkaerőpiacnak, de a saját kapcsolati tőkénk mindennél többet ér!

Keressünk a munkánk értékének megfelelően!

Nem elég ha jók vagyunk, el is kell tudnunk adni magunkat! Lehet hogy értékeli munkánkat, de nem épp egy versenyképes fizetéssel? Ha teszünk róla, hogy mások is tisztában legyenek értékeinkkel, akár többen is versenybe szállhatnak megszerzésünkért.

Az erős „énmárka” építésének alapvetése a kellően szigorú önismeret!

Szükség van...

- a képességeink objektív felmérésére
- az értékrendünk meghatározására
- arra, hogy hitelesek legyünk
- fedezzük fel a bennünk rejlő tehetséget
- keressünk példaképeket
- mindig, csüggedés nélkül tartsuk szem előtt az életcélunkat! A pénz önmagában nem cél, de ha követjük életcélunkat, jó pénzt fogunk keresni azzal, amit csinálunk!



(Forrás: John Purkiss&David Royston-Lee: Én-márka)

Jól jegyezd meg! Az első benyomáson múlik a sikerünk nagy hányada!

A Selye János Egyetem Karrier-tanácsadó Központja sok sikert és kellemes barátságos kíván az álláskeresés világában! Sikeres keresgélést az álommunkához – mindenkinek van olyan, amiben jól fogja érezni magát, akár a munkakör, akár a kollégák teszik majd olyanná. Ne feledd, ha egy ajtó bezárul, nyomban kinyílik egy új! Ha bármiben a segítségére lehetünk, fordulj hozzánk bizalommal és feltétlenül regisztrálj az Alumni hálózatunkba! Bennünket nagyon érdekel az, hogy merre, s miben találsz boldogulást. Mi hiszünk Benned, hajrá!

Sok szerencsét kívánunk a Selye János Egyetem és a Karrier-tanácsadó Központ nevében

És végül egy kis érdekesség:

A jövő foglalkozásai



Memóriabővítő sebész

Néhány évtized, és a sebészek képesek lesznek bővíteni az emberek memóriáját, ha valaki túltelítődne a felé áramló információval, és még több memóriára lenne szüksége a tároláshoz.

Függőleges gazdálkodó

A nagyvárosokban a magas épületek oldalán létesíthető függőleges kertek jelentősen megnövelnék a növénytermesztésre alkalmas területet. Az ilyen gazdálkodóknak érteniük kell számos tudományterülethez, a mérnöki tudományokhoz és a kereskedelemhez is.

Valuta spekuláns

A Bitcoin és más hasonló virtuális pénzek egyre jelentősebbek lesznek azok szemében, akik nem bíznak a hagyományos pénzrendszerben. Ez jó lehetőség egy olyan szakma kialakulására, amelyik ezen a területen ajánl befektetési lehetőségeket.

Digitális elvonókúra

Terapeuta, aki a kütyüfüggő, stresszes embereknek segít megtalálni a helyes egyensúlyt.

Egyszerűsítő szakértő

A vállalati szféra mindennapjait könnyíthetik majd meg ezek a fizetett megmondóemberek, akik jobban és hatékonyabban tudják beosztani majd az időnkét, mint mi magunk.

Időskori tervező

Mivel bolygónk népességének átlagéletkora évről évre növekvő tendenciát mutat, hasznos lehet a jövőben egy olyan specialista iránymutatása, aki életünk vége felé veszi le a gondokat vállunkról, ha úgy tetszik, halálunkig kísér minket.

Időbróker

Az idő mindig értékes volt, és az időbankolás már most is létezik. Ennek keretében egy közösségen belül extra időkreditek nyerhetők bizonyos közösségi munkák elvégzésével, amelyek aztán beválthatók a közösség más tagjainál. A jövőben akár más hasonló valuták is kialakulhatnak.

Média remixer

Már napjainkban is találkozhatunk olyan szórakoztató emberekkel, akik egy party során egy komplex élményért felelősek: lemezlovasok, hang, fények, speciális effektek, holovetítések és egyéb élmények várnak a jövőbeli „diszkópatkányok”-ra.

Mém ügynök

Azokat képviseli, akiknek a fotóját vagy videóját mémekben használnák föl.

Robot tanácsadó

A robotok, az automatizált műveletek elvégzésére alkalmas kényelmi kütyük fokozatosan lepik el mindennapjainkat. A robot tanácsadók arra világítanak majd rá, hogy melyik gép hogyan és milyen téren épülhet be a háztartásainkba.

Szemétdizájner

A hulladékot nem csupán oly formán lehet újrahasznosítani, mint ahogy azt eddig tettük, funkcióban és arculatban is új dolgokat lehet kihozni némi szemétből. Mindehhez pontos anyagismeretre és mérnöki találmányosságra lesz szükség.

Klímaárváltozás-visszafordító szakember

Ahogy szaporodnak a klímaváltozás okozta hatások, úgy lesz egyre inkább szükség olyan kutatómérnökökre, akik képesek ezeket visszafordítani. A megoldások között lehet például a hatalmas ernyők felhúzása, hogy visszaverjék a napsugárzást.

Űrpilóta, űr-idegvezető

Egyre több magáncég fektet űrturizmusba, így várhatóan megnő majd az igény az űrpilótákra. Az idegvezetőknél alapfeltétel lesz a jártasság a csillagászatban, kozmológiában, földrajzban és az űrkutatásban is.

Időjárás-ellenőrző rendőr

Az időjárás-ellenőrzőknek a feladata az lesz, hogy ellenőrizzék, kinek szabad olyan rakétákat lőni az égbe, amellyel esőt idézhetnek elő.

Virtuális tanár

Intelligens avatárok vagy számítógépes karakterek támogatják/helyettesítik a tanárokat az osztályterekben. Az ezzel foglalkozó szakemberek elsődlegesen oktatási háttérrel rendelkeznek majd, de jártasak lesznek a programozásban is.

Virtuális rendszerező

Segít rendbe tenni a megbízó elektronikus életét. Gondoskodik az e-mailekről, ellenőrzi az adatok megfelelő tárolását, valamint menedzseli a jelszavakat és profilekat.

Virtuális ügyvéd

Ahogy az élet egyre nagyobb része zajlik online, úgy lesz szükség olyan jogászokra, akik képesek olyan jogi ügyeket megoldani, amelyek több különböző országban és jogrendszerben élő embereket érintenek.

Személyes brander

Egyszerre stylist, sajtós és életvezetési tanácsadó. Bárkinek dolgozik, aki személyes brandet, márkát szeretne kiépíteni közösségi oldalakon vagy más médiában.

További példák: interkulturális pszichológus, közösségi média tanácsadó, energia desinger, kulturális mediátor, társadalmi innovátor, testrészkészítő, szervtenyésztő.

ITA J. SELYEHO-SELYE JÁNOS EGYETEM, P

