

# CV KISOKOS

Minden, amit egy jó  
önéletrajzról tudnod kell



# Minden sikeres interjú egy **profi önéletrajzzal** kezdődik

Nem feltétlenül annak a legerősebb az önéletrajza, akinek a legtöbb tapasztalata van, hanem annak, aki jól megmutatja, **miért alkalmas az adott pozícióra**. Ezért kulcsfontosságú, hogy az önéletrajzod átlátható, lényegre törő és professzionális legyen, és azonnal felkeltse az érdeklődést.

## TÉNYLEG A CV-N MÚLIK, HOGY BEHÍVNAK-E INTERJÚRA?

Az önéletrajzodon sok múlik: ez az **első benyomás**, amelyet a munkáltató szerez rólad, és gyakran ez dönti el, hogy lehetőséget kapsz-e a személyes bemutatkozásra.



*Az önéletrajz egy rövid és áttekinthető összefoglaló a tanulmányaidról, tapasztalataidról, készségeidről és eredményeidről. Célja, hogy rövid idő alatt megmutassa, miért lehetsz alkalmas a megpályázott pozícióra.*

Ebben segítenek a Mind-Diák Szövetkezet HR-szakértői: lássuk, melyek azok a **legfontosabb szempontok**, amelyeket mindenképpen érdemes figyelembe vened egy vonzó önéletrajz összeállításakor!



# CV checklist

Kezdjük az alapoktól! Egy jó önéletrajznak tartalmaznia kell az alábbi információkat:



- **Személyes adatok** és elérhetőség (név, telefonszám, e-mail)
- Fizetési igény (kizárólag akkor, ha az álláshirdetés ezt külön kéri)
- 2-3 mondatos rövid **bemutakozás a CV elején**
- **Tanulmányok** és releváns képzések (fordított időrendben)
- Diákmunka-tapasztalatok vagy önkéntes tevékenységek (pl. HÖK)
- Iskolai és egyetemi projektek (csoportmunkák, versenyek)
- **Nyelvtudás** (tudásszint megjelölésével)
- Egyéb releváns ismeretek és képesítések (jogosítvány, szoftverismeretek)

A CV-N TÚL LEGALÁBB OLYAN FONTOS, HOGY LÉTREHOZD [A MIND-DIÁK DIÁKPROFILOD!](#)

- 1** Regisztrálj!   **2** Aktiváld a fiókot!   **3** Töltsd ki *részletesen* a profilod!   **4** Jelentkezz!



- Családi állapot
- Pontos lakcím *(a település megadása elegendő lehet)*
- Vallás
- Túl részletes, az álláshoz nem kapcsolódó információk
- A korábbi munkahelyről való távozás vagy váltás oka



# Mutasd meg, mit tudsz!

Így mutasd be a tanulmányaidat és az eddig megszerzett tapasztalataidat az önéletrajzodbán:

Az első és legfontosabb szabály: mindkét részt **fordított időrendben** építsd fel: a legfrissebb tanulmányod vagy tapasztalatod kerüljön legfelülre.



## TANULMÁNYOK

- Tüntesd fel az intézmény **nevét, a szakot** vagy képzést, valamint a tanulmányok **időszakát**. (Például befejezett képzésnél: 2020–2024, folyamatban lévő képzésnél: 2024–)
- Az általános iskolát csak akkor érdemes feltüntetned, ha releváns speciális tagozaton – például nyelvi vagy informatikai képzésben – tanultál.



## TAPASZTALATOK

- Add meg az időszakot **év és hónap** pontossággal, a cég vagy szervezet nevét és a betöltött pozíció megnevezését.
- A fő **feladatokat** 3-5 rövid pontban sorold fel, ne hosszú, egybefüggő szövegben.
- Ne csak azt írd le, mi volt a feladatod: lehetőség szerint konkrét példákkal vagy eredményekkel is mutasd meg, mit értél el.
- Ha még nincs diákmunka-tapasztalatod, releváns iskolai vagy egyetemi projektet, önkéntes vagy közösségi tevékenységet is bemutatthatsz.

### MARKETINGGYAKORNOK

Minta Kft. | 2025. június-augusztus

- Közösségimédia-tartalmak előkészítése
- Heti hírlevelek összeállításának támogatása
- Egy 150 fős esemény résztvevői kommunikációjának koordinálása

## PÉLDA



# CV checklist

## I. FORMAI ALAPELVEK



### ELÉG TÖMÖR ÉS LÉNYEGRE TÖRŐ?

- Az önéletrajz legyen könnyen olvasható és jól strukturált.
- Ehhez fontos a tömör és lényegre törő megfogalmazás.
- Az ideális terjedelem 1 oldal, maximum 2 oldal.



Tudtad? A CV-k első átnézése általában gyors, ezért fontos, hogy a leglényegesebb információk **könnyen megtalálhatók** legyenek.



### JÓL ÁTLÁTHATÓ?

- Használj **egységes betűtípust**: max. 1-2 betűtípust.
- Tagold jól az információkat: a különböző szakaszok – pl. tanulmányok, készségek – legyenek **jól elkülönítve**.
- A CV elején elhelyezett **2-3 mondatos szakmai összefoglaló** segíti a HR-est abban, hogy gyors képet kapjon rólad. Írd le röviden:
  - mit és hol tanulsz, milyen terület vagy munkakör érdekel,
  - és milyen szakmai tapasztalatot szeretnél szerezni.

### Példa a bemutatkozásra:

*Másodéves gazdálkodási és menedzsment szakos hallgatóként marketing- és kommunikációs területen szeretnék szakmai tapasztalatot szerezni. Egyetemi projektjeim során prezentációk és közösségimédia-tartalmak készítésében szereztem gyakorlatot. Hosszú távú gyakornoki lehetőséget keresek, heti 30 órában.*

# CV checklist



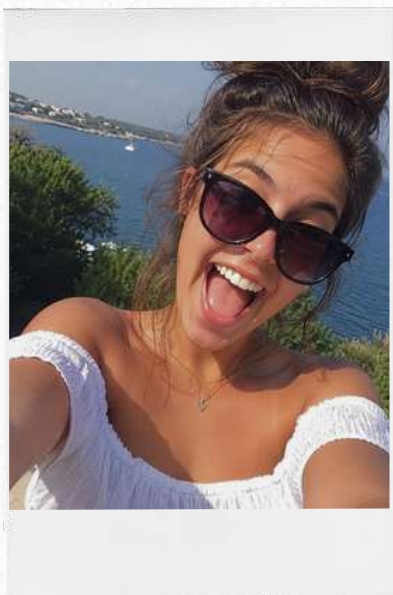
## MEGFELELŐ A CV-FOTÓD?

- Magyarországon a legtöbb munkáltató elvárja a fényképes önéletrajzot, ezért érdemes fotót elhelyezni a CV-ben.
- Fontos azonban, hogy a kép **megfelelő minőségű** és **professzionális** megjelenésű legyen.

## AZ IDEÁLIS CV FOTÓ „ARANYSZABÁLYAI”:

- ✓ **Kerülendő a szelfi**; célszerű más által készített fotót használni.
- ✓ Az öltözet legyen **igényes**, elegáns (ne túl hétköznapi vagy kihívó).
- ✓ Mellkastól felfelé készült portré ajánlott, **semleges háttérrel**.
- ✓ A fotó legyen **friss**, lehetőleg az elmúlt 1-2 évben készült.

**+1 tipp:** A képet az önéletrajz jobb vagy bal felső sarkában érdemes elhelyezni, nem külön csatolmányként.



# CV checklist

## II. TARTALMI ALAPELVEK



### POZÍCIÓRA VAN SZABVA?

- A CV akkor lesz igazán erős, ha a kiszemelt **állásra van szabva**.
- Csak azok a plusz készségek és tapasztalatok szerepeljenek benne, amelyek **relevánsak** az adott munkakör szempontjából.
- **+1 tipp:** készíts egy **alapverziót**, majd minden jelentkezéshez ments belőle külön, az adott pozícióra szabott másolatot.



Ma már nemcsak a HR-es olvashatja a CV-det: gyakran automatizált, akár **AI-alapú jelöltkezelő rendszerek** is feldolgozzák.

- Használd az álláshirdetésben szereplő, rád valóban jellemző **kulcsszavakat is**, hiszen a HR-esek és az automatizált jelöltkezelő rendszerek gyakran ezek alapján keresnek a pályázatokban.
- A **tudatos kulcsszóhasználat** növelheti annak esélyét, hogy a pályázat sikeresen átjusson az első szűréseken.



# CV checklist



## SZEREPELNEK BENNE KONKRÉT EREDMÉNYEK?

- Az általános megfogalmazások – például „jó csapatjátékos” vagy „kiváló kommunikációs készség” – önmagukban keveset mondanak.
- Lehetőség szerint **konkrét példákkal vagy mérhető eredményekkel** támaszd alá őket. *Ilyen lehet például egy sikeres egyetemi projekt, egy 100 fős rendezvény megszervezése, egy versenyeredmény vagy egy hatékonyabb munkafolyamat kialakítása.*
- A számok és konkrét eredmények **hitelesebbé** és meggyőzőbbé teszik az önéletrajzt.

Attól profi egy önéletrajz, hogy a feladatok mellett az **eredményeket** is bemutatja.



## HELYESEK AZ ELÉRHETŐSÉGI ADATOK?

- A jelentkezés elküldése előtt mindig ellenőrizd, hogy a **telefonszám és az e-mail-cím** helyesen szerepel-e a CV-ben.
- Kerüld a becenevet, számkombinációkat vagy túl játékos elemeket tartalmazó e-mail-címeket, mert ezek kevésbé keltenek professzionális benyomást.
- Lehetőleg egyszerű, a neveden alapuló e-mail-címet használj.

**timcso007@gmail.com**

**kiss.timea@gmail.com**



# CV checklist

## III. UTOLSÓ SIMÍTÁSOK



### PDF FORMÁTUMBAN MENTETT?

- Az önéletrajzot célszerű PDF-formátumban elküldeni: ez professzionálisabb benyomást kelt, és a legtöbb jelöltkezelő rendszer is megfelelően fel tudja dolgozni.
- **+1 tipp: Teszteld!** Mentés után próbálj kimásolni néhány mondatot a PDF-ből. Ha ez nem sikerül, lehet, hogy a dokumentumot a jelöltkezelő rendszerek sem tudják megfelelően feldolgozni.



### HIBAMENTES A SZÖVEG?

- Különös figyelmet érdemel:
  - a korábbi **munkahelyek** és **pozíciók** pontos megnevezése,
  - a **dátumok** egyértelmű feltüntetése,
  - a **helyesírás** és az egységes formázás.
- A gondosan szerkesztett, hibamentes önéletrajz **precizitást és igényességet sugall**, ezért érdemes többször ellenőrizni.

A hibátlan, igényesen megfogalmazott CV növeli az első szűréseken való **továbbjutás** esélyét.



### MEGFELELŐ A FÁJLNÉV?

- Nemcsak a CV tartalma számít, hanem az is, **milyen néven küldöd el**. A „Timcsiii önéletrajz 2” például nem kelt professzionális benyomást. Válassz egyszerű, könnyen azonosítható fájlnévet: **Vezetéknév\_Keresztnév\_CV.pdf**

# CV checklist

---

## VÉGSŐ CSEKKOLÁS! MINDET KIIPÁLTAD?

- ✓ A pozícióhoz igazítottam
- ✓ Csak releváns információkat hagytam benne
- ✓ Átlátható és megfelelő terjedelmű lett
- ✓ Helyesek az elérhetőségeim
- ✓ Fordított időrendet használtam (tanulmányok, tapasztalat)
- ✓ Nincsenek helyesírási vagy formázási hibák
- ✓ A PDF megnyitható, és a szövege kijelölhető
- ✓ A fájlnev egyszerű és professzionális
- ✓ Valaki más is átnézte

## IRÁNY A JELENTKEZÉS!

Hozd létre vagy frissítsd a Mind-Diák diákprofilodat, töltsd fel az önéletrajzodat, és jelentkezz a hozzád illő diákmunkákra!



# CV ambulancia

---

## VEDD IGÉNYBE DÍJMENTES ÖNÉLETRAJZ-TANÁCSADÁSUNKAT!

Minden hónap utolsó hetében lehetőséget kínálunk díjmentes CV-tanácsadásra. HR-tanácsadónk átnézi az önéletrajzodat, és **személyre szabott visszajelzést** ad neked.



Küldd el nekünk az önéletrajzodat:  
**cvambulancia@minddiak.hu**

A jelentkezési határidő a tanácsadást megelőző hét szerdája, az önéletrajzodat eddig szükséges elküldeni. Ezt követően kollégánk felveszi veled a kapcsolatot a tanácsadás részleteinek egyeztetésére.

## IRATKOZZ FEL ÁLLÁSPOSTÁNKRA!

Jelöld meg, milyen területen és melyik megyében keresel diákmunkát, mi pedig **e-mailben értesítünk** a legfrissebb, számodra releváns álláslehetőségekről.



# Ismerj meg minket!

## A HUMÁN CENTRUM HR SZOLGÁLTATÓ CÉGCSOPORT TAGJAI:



### Mind-Diák Szövetkezet

Diákmunka-szervezés  
Gyakornoki programok  
Munkakörre szabott toborzási megoldások  
Közép- és felsőoktatási együttműködések



### Humán Centrum Kft.

Munkaerő-kölcsönzés és -közvetítés  
Bérszámfejtés, munkaügyi adminisztráció  
Toborzás és kiválasztás  
HR-tanácsadás



### HumánCentrum Nyugdíjas Szövetkezet

Nyugdíjas szövetkezeti foglalkoztatás  
Alkalmi és projektjellegű munkák  
Rugalmas részmunkaidős lehetőségek

## ORSZÁGOS HÁLÓZATUNK:



[humancentrum.hu](http://humancentrum.hu)  
[minddiak.hu](http://minddiak.hu)