

CV kisokos

Így juss túl az AI-on
és az első szűrőn



Minden sikeres interjú egy profi önéletrajzzal kezdődik

Egy HR-es átlagosan mindössze **6-8 másodpercet** tölt egy önéletrajz első átfutásával. Ezért kulcsfontosságú, hogy az önéletrajzunk **átlátható, lényegre törő és professzionális** legyen, amely azonnal felkelti az érdeklődést.

Tényleg a CV-n múlik, hogy behívnak-e interjúra?

A pályázati anyagunkon sok múlik: ez **az első benyomás, amit egy munkáltató szerez rólunk**, és gyakran ez dönti el, hogy kapunk-e lehetőséget a személyes bemutatkozásra.



Az önéletrajz egy tömör szakmai összefoglaló a tapasztalatainkról, kompetenciáinkról és eredményeinkről. Célja, hogy rövid idő alatt meggyőzze a munkaadót arról: **alkalmasak vagyunk az adott pozíció betöltésére.**

Ennek az összeállításában segítenek a Humán Centrum Kft. HR szakértői – lássuk, mik azok a **legfontosabb kulcsszempontok, amelyeket** egy ütős önéletrajz összeállításánál mindenképpen figyelembe kell venni!



A CV kötelező elemei

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



- **Személyes adatok és elérhetőség** (név, telefonszám, e-mail)
- **Szakmai tapasztalat** (fordított időrendben, a legfrissebbel kezdve)
- **Tanulmányok** és releváns **képzések** (programok, jogosítvány)
- **Nyelvtudás** (tudásszint megjelölésével)
- Egyéb szakmai **készségek**

Amit ne tartalmazzon:



- Családi állapot (házas, elvált, stb.)
- Születési dátum
- Fizetési igény
- Pontos lakcím
- Vallás
- Nem releváns munkatapasztalat
- A váltás oka



CV checklist

I. Formai alapelvek



Belefér 1-1,5 oldalba?

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



Egy HR-es átlagosan 6-8 másodperc alatt nézi át a jelentkezők önéletrajzeit.



Jól átlátható?

- Használjunk **egységes betűtípust**: max. 1-2 betűtípust.
- Tagoljuk jól az információkat: a különböző szakaszok – például szakmai tapasztalat, tanulmányok, készségek – legyenek jól elkülönítve.
- A CV elején elhelyezett **3-4 mondatos szakmai összefoglaló** segíti a HR-est abban, hogy gyors képet kapjon a jelölt profiljáról.
- Példa az összefoglalóra:

“Több mint 5 éves értékesítési tapasztalattal rendelkezem, amely során új ügyfelek bevonásával 20%-kal növeltem az éves árbevételt. Erősségem a stratégiai tárgyalások vezetése és a hosszú távú partnerkapcsolatok kiépítése. Célom olyan szerepkör betöltése, ahol eredményorientált szemléletemmel közvetlenül hozzájárulhatok a vállalat növekedéséhez.”



CV checklist



Van hozzá fotó csatolva?

- 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 „arany szabályai”:

- ✓ **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 **aktuális**, 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 végzettségek, készségek és tapasztalatok szerepeljenek benne, amelyek **relevánsak a megpályázott munkakör szempontjából**.
- Érdemes feltüntetni azokat a **kulcsszavakat**, amelyek az adott területre jellemzőek és szerepelnek az álláshirdetésben is – ugyanis a HR-esek és az **automatizált jelöltkezelő rendszerek** is ezeket keresik.

”

Ma már nemcsak a HR-est kell meggyőzni, hanem az AI-t is.

- A **tudatos kulcsszóhasználat** növeli annak esélyét, hogy a pályázat sikeresen átjusson az első szűréseken – akár AI-alapú szoftver, akár HR-es szakember vizsgálja meg először.



CV checklist



Szerepelnek benne konkrét eredmények?

- Az általános megfogalmazások – például „jó csapatjátékos” vagy „kiváló kommunikációs készség” – önmagukban keveset mondanak.
- Érdemes ezeket **kézzelfogható, lehetőség szerint mérhető eredményekkel alátámasztani** (például: „10%-kal növeltem az értékesítést” vagy „új, hatékonyabb nyilvántartási rendszert vezettem be”).
- A számok és konkrét sikerek **hitelesebbé és meggyőzőbbé** teszik az önéletrajzot.

”

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



Helyesek az elérhetőségi adatok?

- A jelentkezés elküldése előtt minden esetben érdemes ellenőrizni, hogy **a telefonszám és az e-mail cím hibátlanul szerepel-e** az önéletrajzban.
- **Kerülendők a becenevet vagy nem professzionális elemeket tartalmazó e-mail címek**, mivel ezek kevésbé keltenek professzionális benyomást.
- Ajánlott **egyszerű, teljes nevet tartalmazó e-mail címet** megadni

timcso007@gmail.com

kiss.timea87@gmail.com



CV checklist

III. Utolsó simítások



PDF formátumban mentett?

- Az önéletrajzot célszerű PDF formátumban elküldeni, mivel ez **professzionálisabb benyomást kelt**, mint egy szerkeszthető dokumentum.
- A szabványos PDF formátumot a legtöbb jelöltkezelő rendszer problémamentesen tudja feldolgozni, és képes az önéletrajzban szereplő **releváns kulcsszavak azonosítására**.



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 – ez pedig jelentősen növelheti a pozitív elbírálás esélyét.



A hibátlan, igényesen megfogalmazott CV
többet üzen, mint gondolnánk.



Megfelelő a fájlnev?

- A fájlnev legyen egyértelmű és **névvel ellátva**:
- Példa: **Vezetéknév_Keresztnév_CV.pdf**
- Ez megkönnyíti a dokumentum beazonosítását.



Ingyenes CV ambulancia

Vegye igénybe díjmentes önéletrajz-tanácsadásunkat!

Minden hónap utolsó hetében lehetőséget kínálunk díjmentes CV-tanácsadásra, amelynek keretében HR-tanácsadónk átnézi önéletrajzát, és személyre szabott visszajelzést ad Önnek.



Jelentkezés:

cvambulancia@humancentrum.hu

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

Álláskeresés kényelmesen

Jelölje meg, mely iparágban vagy munkakörben szeretne elhelyezkedni, és **e-mailben értesítjük a legfrissebb, releváns álláslehetőségekről.**



Ismerjen meg minket!

A Humán Centrum HR szolgáltató cégcsoport tagjai:



Humán Centrum Kft.

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



HumánCentrum Nyugdíjas Szövetkezet

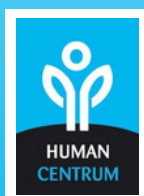
Nyugdíjas szövetkezeti foglalkoztatás
Alkalmi és projektjellegű munkák
Rugalmas részmunkaidős lehetőségek



Mind-Diák Szövetkezet

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

Országos hálózatunk:



humancentrum.hu
minddiak.hu