

*Hogy felfedezd, mi minden rejlik benned, körül kell nézned a nagyvilágban. Új tevékenységeket kell kipróbálnod, új országokba és városokba kell eljutnod, új emberekkel kell megismerkedned. Keresd a kihívásokat, hogy érzékd saját határaid! Ha valami különösen lázba hoz, és régen ki szeretnéd próbálni, itt a lehetőség! Fedezd fel a világot, és mutasd meg, mire vagy képes igazán!*

Tudnivalók EVS önkénteseknek  
Készüljünk együtt az EVS-re 3.

## Az önéletrajz formába öntése

Írta: Mokos Béla

*Utolsó frissítés: 2016. november 21.*

*Kiadja a F fiatalok a Vidékért Egyesület*



*A kiadvány tartalma kizárólag a F fiatalok a Vidékért Egyesület nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem felelős az abban foglalt tartalomért.*

## ÖNÉLETRAJZ FORMAI TANÁCSOK

Nem is gondolnád, mennyi formai és küllemi szabályra tanácsos ügyelned az önéletrajzod elkészítése során.

Az alábbiakban összegyűjtöttem a legfőbb szempontokat, melyekre érdemes tekintettel lenned a sikeres önéletrajz készítésekor.

### Terjedelem

A **kétoldalas** önéletrajz séma ellentmond a legtöbb önéletrajz író szakember álláspontjának. Az EVS-ben azonban mégis ez a sajátos terjedelem az, ami a leginkább beválik. Ennek egyik oka az, hogy itt nincs lehetőség a személyes interjúra, ezért az önéletrajzban valamivel többet kell mondanod magadról, mint egy álláspályázat esetén.

Az önéletrajznak, ennek ellenére az a célja, hogy interjúra kerüljön sor. Vedd figyelembe azonban, hogy ez az interjú nem jár személyes találkozással. Ennek hiányából adódóan érdemes az önéletrajzod némi képi anyaggal megtámogatnod.

És itt jön egy fontos elv: **az önéletrajz nem más, mint egy reklám**. Milyen egy reklám? Rövid, figyelemfelkeltő, megragadja a figyelmet és nem fér bele semmilyen fölösleges mondanivaló. Legyen az önéletrajzod is ilyen!

Az önéletrajzodnak, mint reklámnak az a célja, hogy felhívja rád a fogadó szervezet figyelmét, és az érdeklődés felkeltését követően még inkább kíváncsiak legyenek rád. Hol tudhatnak meg többet rólad? A motivációs levélből és az interjún. Az önéletrajz készítése során ez vezéreljen!

A kétoldalas önéletrajz némileg ellentmond annak a szempontnak, hogy legyen minél rövidebb. Egy EVS fogadó szervezet gyakran kap több száz önéletrajzot. A hosszabb önéletrajz a szelekció során megnehezíti a lényegi információk megtalálását a szövegben. Ezt azzal kerülheted el, hogy nagyon jól, tisztán, világosan strukturáld az önéletrajzod.

### Formátum

Mivel az önéletrajzod elektronikus úton juttatod el a fogadó szervezethez, fontos szempont, hogy minden nehézség nélkül megnyitható legyen a fájl. Hogy csak egy lehetséges nehézséget említsek: a megnyitáshoz ne kelljen konvertáló segédprogramot letölteni.

Amennyiben a fájl nem nyitható meg a fogadó szervezet számítógépén, feltehetően nem vacakolnak majd veled, nem írnak válaszlevelet, melyben arra kérnek, hogy újra küldd el nekik egy másik formátumban. Számíthatsz rá, hogy egyszerűen csak megnyomják a delete gombot.

A legkörültekintőbben akkor jársz el, ha pdf vagy doc formátumban küldöd el az önéletrajzod. Minden egyéb formátum kockázatosnak számít megnyithatóság szempontjából. (Figyelem a doc nem egyenlő docx formátummal!)

## Fájlnév

A fájl nevének kialakítása kardinális kérdés a visszakereshetőség szempontjából. Mindenképpen úgy gondolkodj, hogy **a fájl neve utaljon a tartalomra**. A visszakereshetőséget segíti, ha a neved szerepel a fájl nevében, továbbá a tartalomra utaló elnevezés is van (önéletrajz vagy motivációs levél).

Helyes megoldások:

CV\_Kovacs\_Istvan.doc VAGY Resume\_Istvan\_KOVACS.pdf

Helytelen megoldás:

Pistaönéletrajza\_angol.doc

Az utóbbi azért helytelen megoldás, mert egy külföldi számára a magyar kifejezések semmit sem mondanak, másrészt szükségtelen odaírni, hogy angol verzió, mert a fogadó szervezet mindenképpen idegen nyelvű változatot vár tőled.

Ügyelj arra, hogy a fájlnevben **ne használj ékezetes karaktereket**, mert ezzel is kockáztatod a fájl megnyithatóságát.

## Fájlméret

Az EVS programban az önéletrajz küldésének legkézenfekvőbb módja az e-mail. Néhány esetben fax számot is feltűntetnek a fogadó szervezetek, ám sosem lehetsz biztos abban, hogy a fax nyomtatójából az önéletrajzod eljut a megfelelő emberhez. Ráadásul ez egy költséges megoldás.

Az e-mail-en elküldött jelentkezésed együttes mérete, ami nem csak az önéletrajzod tartalmazza, meghaladhatja a fogadó szervezet postafiókjának méretét, vagy akár a küldő oldali kiszolgálód terjedelmi korlátait is.

A túl nagy fájl méretet a nagy felbontású fotók okozzák. Ügyelj arra, hogy az önéletrajzodba „lebutított” fotókat illessz be, de tartsd szem előtt azt is, hogy a kép ne essen pixeljeire a nagyítás során. A fotók fájl méretének csökkentéséhez képszerkesztő programot használj!

Az önéletrajzod mérete ne haladja meg az 1 Mbyte-ot!

Az önéletrajz elküldésekor nagyon fontos ellenőrizni, hogy az önéletrajzot a megfelelő e-mail címre küldd. Ha több e-mail címet is találsz a fogadó szervezethez, és bizonytalan vagy abban, hogy melyik címre kell eljuttatnod, akkor inkább küldd el valamennyi lehetséges címre.

## **Külalak és olvashatóság**

Az önéletrajzod eredményességét jelentősen fokozza annak külalakja. A külalak legfőbb célja nem az, hogy minél csicsásabb legyen, hanem az, hogy a benne szereplő információk első ránézésre megtalálhatók legyenek.

Milyen szempontok vezérlik egy sikeres önéletrajz külalakját?

Legfőképpen legyen jól strukturált, jól szerkesztett. Az egyes fejezetek jól különüljenek el egymástól, hogy az olvasó könnyen tudjon tájékozódni a szövegben. Gyakorta előfordul ugyanis, hogy az önéletrajzodnak kizárólag egy bizonyos része érdekli csak a fogadó szervezetet a kiválasztás első körében, amikor a több száz jelentkező közül kiválogatják azokat a jelentkezőket, akik egyáltalán szóba jöhetnek.

Ha első ránézésre nem kereshető ki könnyedén, egy szempillantás alatt bármilyen információ, bizony nem sokat teketóriáznak majd vele.

Az önéletrajzod oszd fejezetekre, melyek jól különüljenek el egymástól. Minden fejezetnek legyen címe, mely egyértelműen azonosítja az ott leírtakat. Az egyes fejezetek elkülönítésére használhatsz szövegdobozokat is.

Ügyelj arra, hogy az önéletrajz ne legyen zsúfolt! Egy ilyen szöveg megnehezíti a keresett információk megtalálását.

A nagyon fontos információkat kiemelheted aláhúzással, kövér betűk alkalmazásával vagy nagyobb betűmérettel. És persze még számos más megoldás létezik. Legyél kreatív!

A külalak egyik fontos kérdése a betűtípus. Ne használj nehezen olvasható, cirádás betűket! A betűtípus kiválasztásának legfőbb szempontja annak olvashatósága legyen.

Használd az elterjedt, alapvető betűtípusokat, míg a különleges, egyedi betűtípusokat tartsd meg a címek számára. Az alapvető betűtípusok esetében olyanokról van szó, mint az Arial, a Verdana, a Calibri, a Trebuchet, vagy például a Georgia.

## **Nyelvhelyesség és nyelvtudás**

Ügyelj nagyon a hejesíráásra! Úgye mennyire zavaró ez a hiba!? 😊

Ez különösen azért nehéz, mert az idegen nyelvű szövegben könnyebb helyesírási hibákat, sőt nyelvtani hibákat is véteni.

A helyesírási hibák kiküszöbölésére használd a Word helyesírás ellenőrzőjét. Véleményezés menüpont >> Nyelv>> Ellenőrzés nyelvének megadása.

A nyelvhelyesség ellenőrzésével kapcsolatban viszont az a legfőbb tanácsom, hogy nyelvtankönyveken kívül ne használj más külső forrást, és ezt is csak módjával. Ez alatt azt értem, hogy ne nézsd át nyelvtanárral, anyanyelvű emberrel, de még egy, az adott nyelven nálad jobban tudó barátoddal sem.

Az önéletrajzban és motivációs levélben alkalmazott idegen nyelvhasználat ugyanis híven tükrözi a jelenlegi nyelvtudásod. Az EVS önkéntesség során az idegen nyelvi kommunikáció használata az egyik legfőbb elvárt kulcskompetencia. Az idegen nyelvtudás a kiválasztás eredményét alapvetően befolyásoló tényező. Ha interjúra kerül a sor, nem okoz annál nagyobb csalódást, amikor a fogadó szervezet azzal a ténnyel szembesül, hogy mással fordítottad le az önéletrajzod, ezzel megtévesztve őket a nyelvtudásod szintjéről.

Ha a fogadó szervezet a kezdetektől fogva tisztában van a nyelvtudásod szintjével, és így ismer meg és fogad el téged, később nem lesz belőle csalódás.

### **Zavaró, fölösleges információk**

A szövegben való tájékozódást segíti elő, ha nem zsúfolod tele az önéletrajzod fölösleges információkkal.

Melyek lehetnek ezek?

Soha ne írd fel az önéletrajz tetejére, hogy resume, CV vagy curriculum vitae. A fájl nevében ezt már jelezted. A szöveget megnyitva pedig első ránézésre mindenkinek nyilvánvaló, hogy egy önéletrajzot lát maga előtt. Ennek helyére inkább a neved kerüljön az alábbi, nemzetközileg értelmezhető formában:

István KOVÁCS (tehát a családneved csupa nagybetűvel írva és magyar ékezetes betűket használva).

Az önéletrajzban soha ne írd arról, hogy miért akarsz EVS önkéntes lenni. Ennek a helye a motivációs levél.

Az időpontok, időtartamok megjelölésénél elegendő csak évszámot megadni. A hónap és a nap megadása fölösleges.

Sokan szeretik nyilvános idézetekkel színesíteni az önéletrajzot vagy a motivációs levelet. Nyilvános idézet alatt azt értem, amelyet valaki korábban már publikált valamilyen nyilvános formában (pl. könyv, hanganyag, dalszöveg stb.). Ezek az idézetek, jóllehet, jellemzőek rád, a gondolkodásodra, a világnézetedre, mégis jelentősen eltérnek az önéletrajz és a motivációs levél tárgyától. Olyan zavaró információk ezek, melyek csak megnehezítik a szövegben való tájékozódást.

Idézetek tekintetében az egyetlen kivételt az képezi, amikor valakinek a rólad mondott vagy leírt véleményét szerepelteted az önéletrajzodban.

Az aláírás és dátum teljesen fölösleges egy önéletrajzban. Ez ugyanis ezek nélkül is teljesen hiteles. Továbbá az is nyilvánvaló, hogy saját jól felfogott érdekedben egy aktuális önéletrajzot küldesz ki, nem pedig egy két évvel korábbi.

## Elérhetőségek megadása

Az EVS program céljából írt önéletrajzod külföldre kerül, ezért az elérhetőségek megadásánál tartsd szem előtt az alábbiakat:

- Telefonszámot csak nemzetközi formában adj meg: +36 stb.
- Mindig csak egy telefonszámot és e-mail címet adj meg. Ha ennél több szerepel az önéletrajzban az zavaró és fölösleges információ. Kivételt képez, ha kétlaki életet élsz, mert mondjuk egy külföldi egyetem hallgatója vagy és folyton ingázol két ország között.
- Az önéletrajz célja az interjúig való eljutás, ami az EVS programban jellemzően Skype beszélgetés. Hiba lenne kifelejteni a Skpye címed az elérhetőségeid sorából.
- A lakcímedben ne szerepeljenek idegen nyelvre lefordított szavak. A Kossuth utca továbbra is Kossuth utca maradjon, ne pedig Kossuth street vagy Kossuth Strasse.

## Mitől jó egy példa?

Az EVS programban való részvételed céljából készült önéletrajz egyik legfontosabb fejezete a kompetenciáid részletes bemutatása. Hogyan történjen ez?

Ha visszaolvasod az önéletrajzod első változatában leírt, a kompetenciáid alátámasztására gyűjtött példákat, némelyiket gyengébbnek fogod találni a többinél. Ilyen esetekben lehet, hogy maga a példa nem elég kézzelfogható.

Az EVS kiválasztási folyamatban kevésbé számít a képzettség szakterülete. Sokkal fontosabb szempontnak számítanak a már meglévő kompetenciáid. A fogadó szervezetnek egy munkatárs kell, aki hasznos munkát tud végezni számukra. Sokszor keresnek olyan önkéntest, aki a szervezet munkatársainak hiányzó kompetenciáit pótolja.

Gondold át, hogy a pályázati felhívás szövege alapján milyen konkrét módon tudnál segíteni a fogadó szervezet számára. Ez alapján vezesd le a tanulási célú motivációid a programban való részvételt illetően. Magyarul az által fogsz tanulni, fejlődni, hogy feladatokban veszel részt, feladatokat teljesítesz, munkát végzel. A fogadó szervezet számára ebből a munka, a feladat elvégzése fontos, számodra pedig a tanulás, a szemléletmód fejlődése, a tapasztalatszerzés. A kettőnek összhangban kell lennie és neked kell egyértelműen megfogalmaznod, hogy milyen kompetenciákat, meglévő tapasztalatokat, szemléletmódot tudsz felajánlani a fogadó szervezet számára.

Az önéletrajz annyiban érintett ebből a szempontból, hogy itt kell bemutatnod a már meglévő kompetenciáid. Ezeket konkrét, megtörtént példákon keresztül mutasd be.

Egyenként meg kell vizsgálnod ezeket a példákat, hogy elég konkrétak-e, valóban emelik-e az önéletrajz értékét. Erre szolgál az itt bemutatott eljárás, a **RÖVIDlista**, melynek segítségével az összegyűjtött példákat kompetenciáid tömör bizonyítékává formálhatod!

Minden példa legyen olyan **RÖVID**, amennyire csak lehet:

- **Részletes:** konkrétan mi az, amit tettél, mikor és miért?

- **Őszinte:** valóban te végezted el? Egyedül, vagy egy csapat tagjaként (a csapatban mi volt a szereped)?
- **Végeredmény:** volt-e valamilyen mérhető eredménye?
- **Igazolható:** hihetőnek, teljesíthetőnek tűnik-e, amit állítasz, vagy inkább a fantázia világába sorolható? A legjobb bizonyíték egy jó fotó, melyen te szerepelsz a tevékenység folytatása közben.
- **Direkt,** azaz közvetlenül alkalmazható: a fogadó szervezet számára is közvetlenül hasznos lehet-e ez a készség? Ha nem, akkor nem tartozik az EVS céljából készített önéletrajz témájába.

Egy példa leírásában számosított, konkrét, kézzelfogható eredmények szerepeljenek. Az önéletrajzod alapvetően a tények ismertetésén alapuljon.

### **Milyen önéletrajz mintákat használhatsz?**

Innen letölthető egy, a FIVE EVS koordinátorai által összeállított, kifejezetten az EVS-re hangolt önéletrajz minta, ha gyorsan kell egy önéletrajz:

[http://www.fve.hu/download/EVS/EVS\\_CV\\_minta.docx](http://www.fve.hu/download/EVS/EVS_CV_minta.docx)

### **Köszönetnyilvánítás**

*Tudnivalók EVS önkénteseknek* sorozatunk füzetei hosszú évek alatt készültek el. A Fiatalok a Vidékért Egyesület 2001 óta küld résztvevőket az Európai Önkéntes Szolgálat keretében. Ez idő alatt több száz fiatal EVS projektjét segítettük már. Ez a kiadvány tartalmazza mindazokat a fontos tapasztalatokat, amelyeket ezekből a projektekből gyűjtöttünk össze. Köszönettel tartozunk érte korábbi és jelenlegi EVS önkénteseinknek és EVS partnereinknek, akik kérdéseikkel, sajátos eseteikkel, jó gyakorlataikkal segítették munkánkat. Köszönetet kell mondanunk továbbá mindazoknak, akik olvasták EVS füzeteinket, és kérdéseikkel, felvetéseikkel rámutattak, hogyan érdemes időről időre tovább írni, átdolgozni a szöveget.

*Mokos Béla*