



Így készülj fel pályakezdőként 2020-ra, és arra, ami utána jön

***– Joó Fruzsina,
karrier-tanácsadó
tippjei***

frissdiplomas.hu

Nemrég csináltunk egy kutatást, amiben kifaggattunk titeket arról, hogyan érintette a koronavírus-helyzet a munkátokat, a tanulmányaitokat, és persze az életeteket. A kérdőívben a félelmeiteket is megosztottátok velünk, mi pedig megkérdeztük Joó Fruzsina, karrier-tanácsadót, hogy reálisnak látja-e ezeket.

Olyan jól sikerült az interjú, hogy összeállítottunk belőle egy e-bookot, aminek segítségével te is könnyedén megtervezheted az előtted álló hónapokat, sőt, éveket.

Miről fogsz olvasni az e-bookban?

- Mit tehetsz azért, hogy megerősödve kerülj ki a mostani helyzetből?
- Hogyan maxold ki a karriered
- az élethelyzetedtől függően?
- Hogyan tervezd meg rövid és hosszú

távon az anyagiakat és a karrieredet?

- Hogyan készülj fel az állásinterjúkra?
- Hogyan ültessd a gyakorlatba ezeket az ötleteket?
- Mihez kezdj, ha dugába dőltek a terveid?

Mit NE keress benne?

- Általános jóslatokat a jövőt illetően.
- Minden helyzetben alkalmazható trükköket, tippeket, praktikákat.
- Azt, hogy megvalósítjuk helyetted az álmaidat.

Bízunk benne, hogy azonnali lendületet fogsz kapni a tervezéshez és a megvalósításhoz. Készíts elő tollat, jegyzetfüzetet, teát vagy kávét, és indulhat a jövőtervezés! :)

Jó olvasást kíván,

Fruzsina és a frissdiplomas.hu csapata



Interjúalanyunk:

**Joó Fruzsina,
karrier-tanácsadó, coach-szemléletű mentor:**

9 év tapasztalattal rendelkezik toborzás-kiválasztás és munkáltatói-márkaépítés területén. Több ezer életrajzot értékelt; állásinterjúk százait vezette le, és pontosan érti, milyen elvárásokkal rendelkeznek az álláskereső, a munkavállaló és a munkáltató. 4 éve karrier-tanácsadóként is dolgozik. Tudj meg többet Fruzsiról [ide kattintva!](#)

Tartalom

1. Milyen kilátásokkal számolhatok pályakezdőként a munkaerőpiacon?	3
2. Mit tudok tenni pályakezdőként az anyagi biztonságomért és a karrieremért?	4
Anyagi biztonság.....	4
Önmegvalósítás	5
3. Tanácsok álláskeresőnek	6
4. Tanácsok azoknak a pályakezdőknek, akik dolgoznak.....	7
5. Tanácsok azoknak, akik még tanulnak.....	8
6. Tanácsok azoknak, akik vállalkozni szeretnének.....	8

1. Milyen kilátásokkal számolhatok pályakezdőként a munkaerőpiacon?

Frissdiplomas.hu: Sokan félnek, hogy hátrányba kerülnek a tapasztaltabb munkaerővel szemben. Ezzel szemben vannak, akik azt gondolják, előnyben részesül majd az olcsó munkaerő, mint a „drágább”, tapasztaltabb. Melyikben látsz realitást?

Fruzi: Azok a munkaadók, akik eddig is etikusán működtek, továbbra sem fogják kihasználni a pályakezdők kiszolgáltatottabb helyzetét. Akik eddig is a kevésbé etikus utat választották, azoknál ez még inkább felerősödhet. Sokkal fontosabb szerintem az, hogy mi mit tudunk tenni azért, hogy jobb helyzetet teremtsünk magunknak. (Ezt fogjuk most megválaszolni. :))

Frissdiplomas.hu: A kérdőívet kitöltők 15,5%-a írta, hogy az utóbbi 1-2 hónapban elvesztette a munkáját a vírushelyzet miatt, további 7%-nak pedig csökkent a munkaideje, ezzel arányosan a fizetése is. Mit gondolsz, mikor fog konszolidálódni a helyzet?

Fruzi: Azt érdemes tudatosítani magunkban pályakezdőként, hogy a cégek lépései nem ellenünk szólnak. Például, sok helyen előfordulhat, hogy lelassul a kiválasztás, vagy nem tudni, mikor indulhat újra a toborzás. Ez a cégeknek is új helyzet, újra kell fogalmazniuk a működésüket, igyekeznek minél hamarabb kitalálni, hogy hogyan tovább. A jelenlegi helyzetben talán az okozhatja a legnagyobb nehézséget, hogy sok mindenre nincs ráhatásunk. Ezt az időt érdemes arra használnunk, hogy megkeressük azokat a területeket, amelyeket kontrollálni tudunk, például az anyagiak tervezése és az önfejlesztés.

Ehhez azt ajánlom, rajzold fel magadnak a következő mátrixot. Válaszd külön, hogy az anyagiak terén és az önmegvalósítás-karrier terén mit tudsz tenni, ezekre alkoss rövid és hosszú távú stratégiát.



2. Mit tudok tenni pályakezdőként az anyagi biztonságomért és a karrieremért? – mátrix

	RÖVID TÁV	HOSSZÚ TÁV
ANYAGI BIZTONSÁG	Mennyi tartalékom, félretett pénzem van? Ha most munkanélkülivé válnék/ nem találnék állást, hány hónapig tudnám fedezni a kiadásaimat? Szükség esetén számíthatok-e a családom támogatására? Mennyit tudok lefaragni a költségeimből?	Milyen életet szeretnék magamnak? Hol és milyen körülmények között szeretnék élni? Mekkora jövedelem szükséges ahhoz, hogy ezt elérjem?
ÖNMEGVALÓSÍTÁS	Miben tudok fejlődni most, ami ahhoz kell, hogy elérjem a vágyott hivatást? (Pl. Elvégezzek egy szoftverfejlesztő tanfolyamot? Frissítsem fel a nyelvtudásomat?)	Milyen hivatást szeretnék magamnak hosszú távon? Melyek az 1, 3, 5 éves céljaim?

Anyagi biztonság

Rövid táv:

a, Amennyiben rendelkezel tartalékkal, vagy a családotod olyan anyagi helyzetben van, hogy akár támogatni is tud ebben az időszakban, más stratégiára lesz szükséged, mint azoknak, akiknek ez nem opció. Ha rendelkezel félretett pénzzel, ezt az időszakot érdemes arra használnod, hogy beiratkozz egy tanfolyamra, ahol **szakmai készségeket** vagy **soft skilleket** sajátíthatsz el. Ezek most anyagi befektetéssel járnak, azonban a későbbiekben hozzásegítenek ahhoz, hogy megvalósíthasd az álmaidat. Az interneten tényleg bármi elérhető: elvégezhetesz egy szoftverfejlesztő kurzust, de lehetsz akár grafikus is, vagy beiratkozhatasz egy online nyelvi képzésre.

b, Ha ezt nem teheted meg anyagi okok miatt, akkor előbb ezen a téren kell

„rendet tenned”. Vizsgáld meg, mennyit költesz havonta tételesen: az albérletre, az étkezésre, az internetre, stb. A pénzügyi tervezés most még fontosabb, mint korábban. Le tudok faragni a kiadásaimból? Kérhetem a családom segítségét? Mit kell tennem rövid távon ahhoz, hogy a kiadásaimat finanszírozni tudjam?

És itt jön be a képbe az, hogy milyen munkát érdemes elvállalnod. Ha arra kerül a sor, hogy nem találsz a szakterületednek megfelelő pozíciót, teljesen rendben van, ha más szakterületen keresgélsz, esetleg fizikai, idegnyomkát is elvállalsz, ahol nem minden meglévő kompetenciádat kell használnod.

Frissdiplomas.hu: A kutatásunkból az derült ki, hogy a 18-29 év közötti kitöltők 35%-a végezne csak fizikai munkát abban az esetben, ha nem talál állást. Sokan félnek attól, hogy a későbbiekben hátrányosan érintheti őket, ha nem „jól” indítanak a munkaerőpiacon. Jogos ez a félelem?

Fruzi: Én azt gondolom, ezekben az esetekben nem az a probléma, hogy valaki a szakterületén kívül eső munkát, vagy fizikai munkát végez, hiszen ez egy átmeneti helyzet. Sokkal inkább akkor van gond, ha pályakezdőként beleragadsz ezekbe az átmenetinek indult pozíciókba. Folyamatosan tudatosítanod kell magadban, hogy ez egy ideiglenes kényszerhelyzet.

Frissdiplomas.hu: Talán attól tartanak, hogy a CV-jükben rosszul mutat, ha fizikai munkát is végeztek. Hogyan érdemes ezt feltüntetni úgy, hogy jól jöjjünk ki belőle?

Fruzi: Ha a cégnél ilyen okból esünk ki az előszűrésen, akkor lehet, hogy oda nem is érdemes menni. :) Dolgoztam recruiterként multinál, így első kézből mondhatom el: én imádtam a pályakezdők őszinteségét a végzett munkáikkal kapcsolatban. Akinek mindössze annyi tapasztalata volt, hogy lángost árult a Balaton-parton, arról eszünkbe sem jutott azt gondolni, hogy „de gáz”. Inkább arra gondoltunk, hogy a nyári lustálkodás helyett azt választotta, hogy minden reggel felkel, bemegy a negyven fokos konyhába, emberekkel foglalkozik és pénzt kezel. Igenis meg kell mutatni pályakezdőként, hogy milyen tapasztalatokra tettünk szert – hidd el, hogy a kemény munkát értékelik. Beleírnám a motivációs levelembe, hogy a fizikai munka végzése mellett mennyi soft skillre tettem szert, pl. fejlődött a kommunikációs készségem, hiszen emberekkel foglalkoztam.

Hosszú táv:

Amit a hosszú távú pénzügyi tervezéssel kapcsolatban fontosnak tartok megemlíteni, hogy a pénzügyi intelligenciára való nevelés Magyarországon még gyerekcipőben jár, de itt az idő, hogy ezzel elkezdjünk foglalkozni. Lehet, hogy sokaknak meg kell húzni most a nadrágszíjat, de ha elkezded **tervezni a kiadásaidat és a bevételeidet**, azzal már sokat javíthatsz a helyzeten. Kezdj el megtakarítást képezni. Ha ez csak 1000 Ft havonta, az is tök jó. Nem a pénz mennyisége számít, hanem hogy kialakuljon a szokás. **Határozd meg a célt is, hogy mire tartalékolsz.** Persze, kell egy vésztartalék is, de konkrét dolgokra is képezhetsz külön „zsebeket”, legyen szó egy nyaralásról vagy egy képzésről.

Önmegvalósítás

Attól, hogy jelenleg akár olyan munkát is elvállalsz, ami nem a szakterületednek megfelelő, még lebegjenek előtted a hosszú távú céljaid, pl. „Három éven belül szeretnék gépészmérnökként dolgozni egy autóipari cégnél.” Hiszen ezért tanultál. Én 2008-ban voltam egyetemista, már megvolt a BA diplomám, és jelentkeztem mesterszakra. Akkoriban ügyfélszolgálatosként dolgoztam, és nem mondhatnám, hogy hátrányosan érintett, hiszen most is nagyon jó munkáim vannak, és azzal foglalkozom, amit szeretek. :)

Könnyű beleesni abba a csapdába, hogy megszokjuk a kényelmeset. Sokszor a környezetünk is hátráltató tényező lehet. Biztosan te is hallottad már, hogy „Legyél hálás azért, hogy van munkád!” vagy „Miért kell mindig olyan nagyra vágyni?” Persze, legyünk hálásak, hogy van munkánk, de ha nem ilyen típusú munka a hosszú távú célunk, akkor nem jó, ha beleragadunk.

Hogyan tervezd tudatosan a karrieredet?

Tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket:

- Mit szeretnék elérni 3-5 éven belül?
- Milyen cégnél, milyen céges kultúrában szeretnék dolgozni?
- Milyen feladatokat csinálnék szívesen?
- Van olyan pozíció, amiben minden erősségemet kamatoztathatom, vagy szeretnék több lábon állni?

Fontos ezekkel a kérdésekkel foglalkozni, azonban nem szabad évekig egy álomképet dédelgetni a vágyott jövőről. El kell kezdeni valamit, és majd útközben fogsz rájönni, hogy mi az, ami neked beválik, és mi az, amin alakítani szeretnél. Simán lehet, hogy jó vagy a pénzügyekben, de emellett kreatív is vagy, így egy elemzői munka hosszú távon nem fogja kielégíteni az igényeidet. Mellette freelancerként számos lehetőséged nyílhat arra, hogy a kreativitásodat is kiéld. :) Egy a fontos: folyamatosan teszteld a víziódat! Ha nem tetszik a multi, próbálj ki egy kisebb céget. Ha beleuntál a feladatokba, kérdezd meg a vezetődet, tudtok-e alakítani a munkakörödn.

3. Tanácsok álláskeresőknél

Frissdiplomas.hu: Mi az, amit pályakezdőként rövid távon megtehetsz azért, hogy jobb esélyekkel indulj a munkaerőpiacon?

Fruzi: Aktívnak kell lenned. Mondd el minél több embernek, hogy állást keresel! Ha még nem tetted, készítsd el a LinkedIn profilodat, kérj ajánlásokat tanároktól vagy a szaktársaidtól, frissítsd fel a CV-det. Lépj be neked való Facebook csoportokba!

Frissdiplomas.hu: A kitöltők egy része tartja, hogy a cég, ahová felveszik, később a vírus utóhatásai miatt megszűnik. Hogyan lehet elkerülni azt, hogy olyan céghez jelentkezzünk, amelyik nem elég stabil?

Fruzi: A [Céginformáción](#) nézzük meg, mennyi volt a cég tavalyi bevétele és hány főt foglalkoztat. Természetesen ezek tavalyi adatok, azóta könnyen felülíródhattak. Ezért érdemes még megnézni, milyen értékeléseket kapott a cég a [Glassdoor-on](#) az ott dolgozóktól. Fontos az őszinteség, így, ha bizonytalanok vagyunk egy céggel kapcsolatban, ahová pályáztunk, de az interjún kölcsönös a szimpátia, kérdezzük meg a következőket: „Hogyan látja a cég piaci helyzetét?” „Milyen jövőbeli tervei vannak a cégnek?”, „Változott-e a vírushelyzet hatására a vevőkör?” A válaszokból sok mindenre lehet következtetni.

Frissdiplomas.hu: Mit tudnál tanácsolni azoknak, akik bértárgyalás előtt állnak?

Fruzi: A multiknál bérsávok vannak, tehát nem fogsz hasraütés-szerű ajánlatot kapni. A pályakezdőkre és a seniorokra is különböző bérsávok vonatkoznak, azaz van egy minimum és egy maximum. A bértárgyalás kevésbé jellemző. Az interjún rákérdeznek a bérigényre, utána pedig elmondják, hogy mennyit tudnak ajánlani. Azt javaslom, kérdezz rá a juttatásokra, például van-e nyelvvisz-

ga-támogatás, biztosít-e nyelvi kurzusokat a cég, van-e utazási támogatás, stb. Egyre több ügyfelem mondja azt, hogy nem baj, ha kevesebbet keres, csak hadd dolgozzon otthonról. Lehet, hogy pályakezdőként még nincsenek hasonló preferenciáid, azonban a rugalmas munkavégzés így is lehet egy előny.

Frissdiplomas.hu: Hogy lehet pályakezdőként meghatározni, mennyit ér a munkánk?

Fruzi: Érdemes piackutatást végezni, ugyanis nagyon sok bérfelmérés elérhető. Tájékozódhatsz a már említett Glassdoor-on, vagy a KSH és a Hays éves felméréseiből. Ezek adhatnak egy alapot, de érdemes körbekérdezni a barátainknál is. Ha az interjún azt kéri, indokoljuk meg a bérigényünket, akkor lehet hivatkozni ezekre a felmérésekre. Ha mindenhol azt hallod, hogy sokat mondasz, érdemes visszakérdezned, szerintük mi lenne reális, illetve hozzátenned, hogy a juttatások függvényében változhatnak az igényeid.

Frissdiplomas.hu: Egyesek aggódnak, hogy a nyelvvizsga-kötelesség eltörlése miatt értékteletlenebb lesz a most végzők diplomája. Látsz ebben realitást?

Fruzi: Recruiter oldalról azt tapasztaltam, hogy, ha nyelvtudásról van szó, mindig a valós nyelvtudást mérjük. Lehet, hogy valaki tíz éve megszerezte a nyelvvizsgáját, de azóta meg sem szólalt az adott nyelven. Ez az időszak a nyelvtudás fejlesztésére is kiváló. :)

Nem az fogja eldönteni, hogy téged választ-e a cég, hogy volt-e nyelvvizsga-kötelezettség akkor, amikor a diplomádat szerezted. A késégeid, a kompetenciáid fognak számítani. Logikusan gondolkodsz? Jól kommunikálsz? Persze, ez pozíciótól is függ. Az egyetem csak alapokat ad, a munkafolyamatokat majd a cégnél fogod megtanulni.

4. Tanácsok azoknak a pályakezdőknek, akik dolgoznak

Frissdiplomas.hu: Sokan, akik váltani szerettek volna, a bizonytalanság miatt úgy döntenek, hogy mégis maradnak a jelenlegi pozíciójukban. Nekik mit tanácsolnál?

Fruzi: A tanácsadáson ilyenkor meg szoktam kérdezni az ügyfeleimtől, hogy **menyire akutak a tünetek**. Ha valakinek fizikai tünetei, esetleg pánikrohamai vannak a mérgező közeg vagy más okok miatt, azoknak azt tanácsolom, AZONNAL írássák ki magukat. A „szenvedek egy ideje, de azért összességében elmegy” típusú helyzetek más stratégiát igényelnek. Itt bejönnek a képbe az anyagiak: hány hónapnyi félretett pénzem van, hogy ha esetleg nem találnék másik munkát, akkor se kerüljek bajba?

A másik kérdés, amit meg kell válaszolnod magadnak, hogy **miért nem érzed magad jól a jelenlegi helyeden**. Nem érzed jól magad a céges kultúrában? Konfliktusaid vannak a vezetőddel vagy a kollégákkal? Esetleg a fizetéseddel vagy a feladatokkal nem vagy megelégedve? Ha megtaláltad a gyökérokat, gondolkozhat az, hogy Te magad tudsz-e változtatni ezen.

Valószínűleg a főnököd hozzáállásán nem fogsz tudni változtatni, azonban adhatsz visszajelzést. Megbeszélheted a gondjaidat egy senior kollégával vagy a HR-essel, és közösen kitalálhattok egy megoldást.

Frissdiplomas.hu: A munkatársaktól való elszigetelődés a home office-ban dolgozók számára valós probléma, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a munkaerőpiacra most kilépőknek sok esetben még több visszacsatolásra lenne szükségük. Mit tehetünk mi, és mit várhatunk a vezetőtől?

Fruzi: Abban az esetben, ha úgy érzed, jól esne a bátorítás, esetleg szeretnél visszajelzést vagy segítséget kapni, mindenképp beszélj ezekről a vezetőddel. Írd le, hogy érzed magad a jelenlegi helyzetben, mi az, ami esetleg nehézséget okoz. Túl sok a meeting? Vagy épp kevés? Lassú a géped, ezért nem haladsz úgy a feladataiddal, ahogyan szeretnél?

Ha ez megvan, tegyél javaslatokat a helyzet megoldására. Ha jófej, támogató a vezető, akkor ki tudtok találni egy megoldást rövid távon, vagy hosszú távon elindul egy diskurzus. Ha nincs meg ez a bizalom a vezetőddel, akkor érdemes tanácsot kérned egy senior kollégától vagy a HR-estől.

Frissdiplomas.hu: Hozzátenném, hogy valószínűleg a vezetőnek is szüksége van a visszajelzésre, és jó esetben örülni fog neki. :) A visszajelzés hiánya mellett sokaknak problémát jelenthet a home office rendszerben, hogy hogyan tegyék láthatóvá a munkájukat. Mit lehet tenni, ha szeretnénk bebizonyítani, hogy lelkiismeretesen dolgozunk?

Fruzi: Ezen a téren egyébként is fontosabb lenne, hogy tudatosak legyünk. Vezesd magadnak, hogy ezen a héten mit sikerült megcsinálnod, és mi az, amivel kapcsolatban elakadtál. Én recruiterként például összeírtam, hogy hány jelölttel interjúztam, mennyi eseményt sikerült megszerveznem. Nézzetek egy időpontot a vezetőddel, amikor negyed órában átbeszélitek, hol is tartasz a feladataidban és miben kéred a segítségét. Ezt e-mailben is megteheted. A lényeg, hogy merj segítséget kérni! Néhány év tapasztalattal a hátad mögött is teljesen természetes, hogy nem tudod a világ minden fájdalmát egyedül megoldani, és hatékonyabb is, ha kérdezel.

5. Tanácsok azoknak, akik még tanulnak

Frissdiplomas.hu: Mit tanácsolnál annak, aki most nem tudja elvégezni a szakmai gyakorlatát?

Fruzi: Ha van olyan egyetemista, aki megteheti, hogy nem keres pénzt, próbáljon meg ingyenes szakmai gyakorlatot keresni. Számos cég fogadja tárt karokkal azokat, akik úgy mond „csak” tanulni, fejlődni szeretnének.

Ha nélkülözhetetlen, hogy legyen bevételed, akkor a saját példámat javasolnám. Nekem az egyetem alatt volt egy munkám, amivel pénzt kerestem, és volt egy, amivel minimálisat kerestem, de szakmailag fejlődtem. A pénzforrás lehet fizikai munka is, a szakmai gyakorlatot pedig bevállalhatod ingyen. A lehetőségeid persze szakterülettől is függenek, hiszen például gépészmérnökként vagy orvostanhallgatóként helyhez kötött a munkavégzésed, azonban pénzügyesként és marketingesként most az eddiginél is több lehetőségből tudsz válogatni, hiszen akár home officeból is tudsz dolgozni.

Frissdiplomas.hu: Mit tehetnek azok, akik csúsznak a tanulmányaikkal?

Fruzi: Mindenképp kihasználnám ezt az időszakot: megnézném, milyen ösztöndíjprogramokat hirdetnek egyetemek, vagy fognak szeptembertől, és milyen lehetőségeim vannak a munkán kívül. Lehet, hogy vannak olyan önkormányzati támogatások is, amikre jogosult vagyok. Érdemes már most elkezdni foglalkozni azzal, ami igazán érdekel. A személyes példám, ami az önmegvalósításhoz kapcsolódik: részt veszek egy fenntarthatósági programban, ahová beválasztották az ötletünket. Hárman vagyunk lányok, az egyik lány vegyészmérnöknek tanul. Suli mellett valósítja meg az álmait, és részese lehet egy applikáció és hozzá tartozó vállalkozás építésének. Persze, ebből most még nem származik bevétele, de egyszer majd származhat. A Cápák közöttben például volt két tizenéves srác, akik egy elektromos biciklit fejlesztettek ki. [Eszerint a cikk szerint](#) mindketten kaptak állásajánlatot. Sosem tudhatod, milyen lehetőségeket hoz az élet. Persze, aktívan tenned kell érte! :)

6. Tanácsok azoknak, akik vállalkozni szeretnének

Frissdiplomas.hu: Mit tanácsolnál azoknak, akik most vágnának bele egy vállalkozásba?

Fruzi: Freelancerként is tudok nyilatkozni a jelenlegi helyzetről. Nem mondom, hogy most érdemes 3 milliót beletolni egy kft. megalapításába, azonban semmi akadály, hogy az egyetem mellett szabadúszóként tevékenykedjen valaki, és kipróbálja, mi az, amiből meg szeretne élni. Upworkon most is rengeteg lehetőség van: építhetsz WordPress oldalakat, tervezhetsz logókat, de sokan keresnek virtuális asszisztenseket is egy-egy feladat elvégzé-

sére. Abszolút érdemes a jelenlegi helyzetben is tágítani a perspektívánkat, és belevágni a vállalkozói létbe. Lesz olyan, akinek nem is feltétlenül lesz más választása. Egy ismerősömet nemrég elbocsátották a munkahelyéről, és most valószínűleg fejest ugrik majd egy régóta dédelgetett vállalkozásötlet megvalósításába.

Ha te is gondolkoztál már azon, hogy vállalkozni kezdesz, de még nincs ötleted, inspirálódj és olvass [olcsó és könnyen megvalósítható vállalkozásötleteket](#) a blogunkon!

Huhh, gratulálunk, ha idáig eljutottál az olvasásban! :) Reméljük, hasznos volt számodra az e-book – akár igen, akár nem, nagyon örülnénk neki, ha megírnád a véleményedet!

Hol érhetsz el minket?

- A Facebook oldalunkon, [Messenger Üzenetben](#),
- Az info@frissdiplomas.hu e-mail címen,
- De [Instagramon](#) is válaszolunk. :)

Hogyan tudunk még segíteni Neked?

- Karrieroldalunkon, a frissdiplomas.hu-n most is számtalan gyakornoki és pályakezdő állás között válogathatsz,
- 8 szakterületi Facebook csoportunkban böngészhetsz nyitott pozíciók között



- Évente kétszer megrendezzük az ország legnagyobb karrierrendezvényét, a HVG Állásbörzét,
- Szorgalmi időszakban több karriereseményt is szervezünk egyetemistáknak, és alig várjuk, hogy erre ismét legyen lehetőségünk. :)

Nemcsak a karriertervezés érdekel, hanem az önfejlesztés is? Olvasd el a legújabb cikkeket a [Frissdiplomás Blogon](#)!