

TALENTUM

A Semmelweis Egyetem
Karrierkiadványa



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Készült a Semmelweis Közösség – Semmelweis Világ
TÁMOP – 4.1.1. – 08 /2/KMR-2009-0004 projekt keretében

A Talentum kiadvány első kiadását

SZERKESZTETTE:

Dr. Lőrincz M. Ákos

SZERZŐK:

Dr. Becze Ádám, Dr. Cserhádi Zoltán, Dr. Freisinger Ádám,
Fügedi Gergely, Girasek Edmond, Horosz Áron,
Horváth Anna, Dr. Lőrincz M. Ákos, Matiscsák Attila, Sándor Imola

LEKTORÁLTA:

Dr. Túry Ferenc

KIADÓ:

Semmelweis Egyetem KarrierKözpont

ALPROJEKT VEZETŐ:

Dr. Túry Ferenc

FELELŐS KIADÓ:

Dr. Stubnya Gusztáv

© Dr. Lőrincz M. Ákos, 2011

ISBN 978-963-9879-47-8

A kiadványt a Semmelweis Egyetem KarrierKözpont megbízásával
tervezte és kivitelezte a



Nyomda: Avaloni Nyomda

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



„Úgy lesz, mint azzal az emberrel, aki idegenbe készült. Összehívta szolgálait, s rájuk bízta vagyonát. Az egyiknek öt talentumot adott, a másiknak kettőt, a harmadiknak csak egyet, kinek-kinek rátermettsége szerint, aztán útra kelt. Aki öt talentumot kapott, menten elkezdett vele kereskedni, s másik ötöt nyert rajta. Ugyanígy az is, aki kettőt kapott, másik kettőt szerzett. Aki egyet kapott, elment, ásott egy gödröt, és elrejtette urának pénzét. Megjött a szolgák ura, és számadást tartott. Jött, aki öt talentumot kapott, és felmutatta a másik öt talentumot: Uram, öt talentumot adtál, nézd, másik ötöt csináltam belőle. – Jól van, te hűséges, derék ember vagy, tartsd meg a talentumaidat! Jött az is, aki két talentumot kapott, s így szólt: Uram, két talentumot adtál, nézd, másik kettőt szereztem. – Jól van, te hűséges, derék ember vagy, tartsd meg a talentumaidat! Végül jött az is, aki csak egy talentumot kapott. Ez így beszélt: Uram, tudtam, hogy kemény ember vagy. Ezért mentem, elástam a földbe talentumodat. Itt van, ami a tiéd. – te mihaszna, lusta szolga! – kiáltott rá ura. – Oda kellett volna adnod pénzemet a pénzváltóknak, hogy megjövet kamatostul kaptam volna vissza. Vegyétek el tőle a talentumot, és adjátok oda annak, akinek tíz talentuma van!”

Máté 25: 14-28.





ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Mindannyian több-kevesebb képesség, tehetség birtokában vagyunk, és jelentős részben tőlünk függ, hogy tudunk-e ezekkel a képességekkel élni, kihasználni-e talentumainkat. Ehhez igyekszik a Semmelweis Egyetem KarrierKözpontja segítséget nyújtani ezzel a kiadvánnyal. Úgy választottuk meg a témáinkat, hogy a hallgatókat leginkább foglalkoztató kérdések mellett kapjanak helyet az általunk fontosnak tartott karriertervezési elemek is. Tartalmilag tömör, de átfogó képet szeretnénk adni neked, amellyel felkelthetjük az érdeklődésedet egyes területek iránt. Emellett útmutatást is szeretnénk nyújtani, hol tudsz az adott témának jobban utánanézni, vagy a felmerült kérdéseidre hol keress választ. Ezúton is szeretnénk terjeszteni azt a szemléletet, hogy merj segítséget kérni, és önmagad boldogulásáért tenni. Már a bevezetőben biztatunk, hogy keresd bátran az Egyetemen működő karrierirodákat, amelyek érted és a talentumaid kibontásáért vannak.

A kiadványban lévő információkért és a befektetett munkáért cserébe mi is kérünk tőled valamit. Jelezz vissza, hogy hasznosnak találtad-e ezt a könyvecskét, vagy küldd el nekünk észrevételeidet, ötleteidet, hogy a következő kiadás már ezekkel a tapasztalatokkal kiegészülve készüljön!

Jó olvasgatást, elmélkedést és tervezést kívánunk,

a szerzők





TARTALOM

Előszó	3
1. AZ EGYETEMI ÉVEK	7
1.1. Az egyetemi évek.	7
1.2. Egyetem utáni képzések.	10
2. TÉGY A KARRIEREDÉRT!	13
2.1. Pályaorientáció	13
2.2. Önismeret.	15
2.3. Karriernap	18
2.4. A tanulás is tanulható.	19
2.5. Vizsgázási technikák	21
2.6. Diák- és Életvezetési Tanácsadó Szolgálat (Diáktanácsadó).	24
2.7. HuMánia Pályaszocializációs Műhely	25
2.8. Tudományos Diákkör (TDK)	27
2.9. Külföldi tanulmányút	31
2.10. Egészségügyi munka az egyetemi évek alatt	33
2.11. A szükséges plusz – forrásteremtés	35
2.12. Közösségi munkák	37
3. A MUNKAVÁLLALÁS KAPUJÁBAN	40
3.1. A Semmelweis diploma	40
3.2. Álláskeresés	42
3.3. Álláskeresési csomag.	46
3.4. Külföldi munka a diploma után	52
3.5. Kövesd nyomon az egészségügyet	55
3.6. Családtervezés	57
3.7. Alumni	60
3.8. Diplomás pályakövetés	61
Zárásként.	63





1. AZ EGYETEMI ÉVEK

Az egyetemi évek döntően befolyásolják az életed alakulását, ez alatt a 4-5-6-ki tudja mennyi év alatt kiforr a személyiséged, olyan képességekre tehetsz szert, amelyekre később nagy szükséged lehet. Az itt kötött kapcsolataid akár örökké tarthatnak: barátok, család, mentorok. Bár mindez közhelynek hangzik, tényleg így van – főleg, ha ezt a pár évet a Semmelweis Egyetem padosaiban teljesíted. Ha valamilyen „SOTÉ-s” diploma van a kezvedben – legyen az orvos, gyógytornász, vagy edző – valószínűleg az annak megfelelő területen, vagy ahhoz kapcsolódó munkakörben fogsz elhelyezkedni a későbbiekben. Egyetemünkre fokozottan igaz, hogy nemcsak szakmát, hanem hivatást is ad a diplomával. A szaktudásod és az azt jelző diplomád kiválóan számít Magyarországon, sőt, külföldön is elismerik a végzettséged.

Ha azonban szeretnél kicsit többet tenni a felkészültségedért és sikerességedért, akkor érdemes tudatosan eltölteni ezeket az éveket, keresve önmagad fejlesztésének lehetőségeit. Állj meg itt egy pillanatra, és képzeld el a „tökéletes magadat” 15 év múlva! A *SzuperTe* azon kívül, hogy nagyszerűen tudja a medicinát, vagy a dietetikát, valószínűleg olyan képességekkel is rendelkezik, mint *magabiztosság, sportos kinézet, 3 idegen nyelv tökéletes ismerete, közéletileg ismert és elismert, tudományosan megbecsült, vicces, nagyszerűen keres, boldog családja van és imádják a betegei, ügyfelei stb.* Ezeknek a képességeknek a jelentős része már benned rejlik, más része pedig a célkitűzéseid között szerepel. Azért, hogy a tőled telhető legtöbbet kihozhass magadból az egyetemi évek alatt, szükséges tudatosítanod a céljaidat (önismeret – 2.2. fejezet), és fontos ismerned a rád váró évek nyújtotta lehetőségeket. Ez utóbbihoz igyekezzünk segítséget nyújtani ebben a fejezetben. Ehhez egy ÁOK-s leírást hívunk segítségül, és kiegészítjük azzal, hogy az ETK-n például milyen különbségek vannak. Ezek alapján minden karon és szakon fel tudod osztani a tanrendet ezek analógiájára.

1.1. Az egyetemi évek

Elméleti modul (1-2. év)

Ez a két év a hozzászokásról, a kemény tanulásról, és a néha unalmas alapok elsajátításáról szól. Mintha továbbra is egy középiskolában ülnél, csak sokkal több minden: a tananyag mennyisége, az osztálytársaid száma, a tanárok száma, az órák száma, a tankönyvek száma, és a tanulásra fordítandó idő is. Ha azonban ezek az alapok biztosak, akkor később többszörösen megtérülnek az erőfeszítéseid. Plusz tevékenység-



ként egy kis közéleti munka férhet bele, de **ne felejtse el**, hogy egy **diplomáért jöttél** az egyetemre!

Az első év a tanulás és a vizsgázás megtanulásáról szól elsősorban. Hozzá kell szoknod az egyetemi rendszerhez. Ebben az időszakban elsősorban tanulj, és próbáld felvenni a tempót! Nem ekkor kell maximális pluszpontot szerezned mindenből. A tanuláson kívül igyekezz **kapcsolatokat építeni**, nyitott lenni a **csoporthoz, az évfolyamodhoz, a szobatársaid felé!** A kikapcsolódás, a sport és a pihenés legtöbbször segíti a hatékony tanulást.

A második évet tartják a nagy vízválasztónak. „Aki megcsinálja, elvégzi az egyetemet.” Ez részben igaz, de nem kell misztifikálni ezt az évet sem (karonként változó, hogy melyik év a főellenség). **Rendszeres tanulással és készüléssel** megkönnyítheted a dolgot. Ebben az évben elmélyítheted a tudásod, és olyan szemléletre tehetsz szert, amelyre szükséged lesz a későbbiek során. Ne felejtse el, hogy már itt is vannak **szigorlatok**, és ezek eredménye **befolyásolja a szigorlati átlagod**, így akár a rezidens felvételid pontjait is!

Az ETK BSc képzése 8 félév, ezért ott az első három szemeszterben kell elsajátítani az egészségtudomány alapjait. A biológiai, az élettani, az anatómiai stb. tárgyak az összes szakon kötelezőek, és az első évben ugyanazok is.



Preklinikai modul (3. év)

Íme a bizonyíték, hogy nem a 2. év a legnehezebb. Ez legalább olyan nehéz, azonban **eddigre megtanultál tanulni, szelektálni, tömöríteni**. A tananyag hatalmas, és ismét új nyelvezettel kell megküzdened. Eddig az egészségesről tanultál, most az eddig megszerzett tudásra kell ráépítened a kóros működéseket. Ha ebben az évben is komolyan veszed a tanulást, akkor olyan ismeretanyagot szerezhetsz, amiből **megélethetsz a hátralévő évek során**. Ekkor érdemes **megtervezni a hátralévő 3-4 év programját** is. Nem fogsz már meglepetésekkel szolgálni magadnak, nagyjából tudod, hogy szoktál teljesíteni az évfolyamátlaghoz képest, fel tudod mérni, melyik évben szeretnél külföldre menni, és hogy állsz a nyelvvizsgákkal. Sokan már ebben az évben elkezdik a **TDK-munkát** valamely korábbi tantárgyból, ami szükséges is, ha már negyedévesen szeretnének részt venni a TDK-konferencián. Ha klinikai tárgyból tervezel TDK-t, akkor azt is érdemes elkezdened, vagy legalább felkeresned a kiszemelt intézetet/témavezetőt és kikérned a tanácsát.

8



Az ETK-n a harmadik félévben kezdődik a specializáció. Ekkorra mindenki elsajátította az egészségtudomány alapjait és megkezdődik a szakok szerinti tantárgy specifikáció. A dietetikus szakirányon például bekerül a tantervbe az élelmiszertudomány, a gyógytornászoknál a gimnasztika és a mozgásrendszerek. A harmadik félévtől kezdődnek a gyakorlati órák és az intézménylátogatási gyakorlatok is. Óraszámuk és gyakoriságuk





természetesen szakonként változik, egy népegészségügyi ellenőr képzéséhez kevesebb klinikai gyakorlat szükséges, mint egy szülésznő vagy mentőtiszt képzéséhez.

Klinikai modul (4-5. év)

Ezek az évek **az extrák teljesítésének évei**. A tananyag teljes elsajátítása nagyjából lehetetlen, viszont ez nem is elvárás. Az eddigre kialakult egyszerűsítő, lényegkiszűrő képességed megkönnyíti a tanulást, és lényegesen több szabadidőd lehet, mint eddig. Ezekben az években többé-kevésbé megismerheted a hivatásod szakmáit, és valamilyen viszonyt kialakítasz velük. Érdeemes elkezdened szűkíteni, hogy melyek azok a szakmák, amiket biztosan nem szeretnél majd művelni. A maradékon gondolkodj el, hogy el tudod-e képzelni magad éveket múlva abban a szerepben, és még mit kell ezekhez a szakmákhoz teljesítened. **Gőzerővel folyhat a TDK-munka, a konferenciára járás és a rektori pályamunka készítés**, vagy ha ez nem vonz, akkor járj be egy kórházba **klinikai munkára**. Ezekben az években érdemes **Erasmus**-szal vagy más módon **külföldre látogatni, nyelvvizsgára felkészülni** és később azt megszerezni. Ha vannak közéleti törekvéseid, akkor most éld ki őket!

Az ETK-n a konkrét szakmai és specializációs képzés a negyedik félévben kezdődik. A harmadik félévben már belekóstolhattunk konkrétumokba, a gyakorlati tárgyak is megkezdődtek, de a negyedik félévtől már csak az adott szak speciális ismereteit és gyakorlatát kell elsajátítani.

Szigorló év (6. év)

Elég **zaklatott év**, sokat kell teljesítened. Számtalan kurzus, egy-kéthetes gyakorlat tördeli a felkészülésedet a hat utolsó szigorlatra és az államvizsgára. Ekkor **érdemes lekerekítened az eddigi tevékenységeidet**: megszerezni a hiányzó nyelvvizsgát vagy záróvizsgát; megírni a szakdolgozatot (a majdani szakterület témájából, vagy korábbi TDK-eredményeket felhasználva). Sokan ekkor kezdenek el kórházakban dolgozni, ügyeletben segíteni. Ekkor kell kitűznöd a **rezidens felvételig** céljait: *az eddigi pontjaid alapján mit lehet reálisan megpályázni, mit kell még teljesíteni, pontosan hová nyújtsd be a pályázatodat?*

Az ETK 7. félévében, az utolsó év első félévében kell elkezdeni a szakdolgozati munkát. Ebben a szemeszterben már csak elvétve vannak tantermi órák. A nyolcadik, utolsó félévben már csak gyakorlati tárgyak vannak, ez a félév a hivatalos szakmai gyakorlati időszaka.



Passzív félév

Ha esetleg mégis úgy alakul, hogy évet kell ismételned, akkor próbáld meg a **lehető legtöbbet kihozni a szabad félévedből**. Több területtel is foglalkozhatsz, ezzel a későbbiekben időt nyerhetsz:

- Tanulj és készülj a vizsgára! Ne rázódj ki teljesen a tanulásból, mert akkor még nehezebb lesz a már keménynek bizonyult félév!
- Nyelvet tanulhatsz. Főleg akkor, ha nincs meg minden nyelvvizsgád, ami a diploma-szerzéshez kell.
- Vállalhatsz egészségügyi munkát, hogy gyakorlatot szerezz.
- Kereshetsz munkát az egészségügyön kívül is, ha el kell tartanod magad.
- Foglalkozhatsz a TDK-val – ha van TDK-témád. Az talán egy kicsit furcsa, ha a passzív félévben kezded, de ha meggyőződ a témavezetőtől, hogy mindez nem megy a tanulás rovására, akkor nem lesz gond.
- Vállalhatsz közösségi vagy önkéntes munkát is. Itt hatványozottan fontos, hogy ne menjen a tanulás kárára. Nincs annál hiteltelenebb, mint amikor valaki a saját feladata elvégzése helyett máshol seper.
- Szakíthatsz időt az egészségedre és a személyiségfejlesztésre. Sportolhatsz, olvashatsz, talán jut idő a hobbidra, barátaidra is.

Ha pedig közeledik a passzív félév vége, akkor adj bele mindent, hogy elsőre sikerüljön az elmaradt vizsga, és lendületből juss túl az akadályokon!

Rezidens és szakorvosi / más munkahelyi évek

Készülj fel rá, hogy újra elölről kell kezdened! **Rengeteg tanulnivalód lesz, több felelősséggel és kevesebb idővel**. Ez embert próbáló, de ha igyekszel mindenkitől és mindenből tanulni, akkor hamar túllendülhetsz a nehezen, és akkor már csak a nyugdíj-
10

1.2. Egyetem utáni képzések

Miután befejezted 4-6 éves képzésedet és megszerezted a diplomádat, még nem dőlhetsz hátra elégedetten. Egész nagy eséllyel valamilyen következő képzési vagy tanulási folyamatba kerülsz. Ebben a részben ezeket a lehetőségeket fogjuk áttekinteni.





Rezidensképzés/szakorvosképzés

Az ÁOK, FOK, GyTK hallgatókat érint(he)ti. Orvosként önállóan csak szakorvosi vagy háziorvosi minősítéssel dolgozhatsz. A képzés két rezidens (vagy központi gyakornoki) évből és pár szakorvosjelölti évből áll. Vannak olyan szakmák, ahol további éveket kell „képződnöd” a ráépített szak megszerzésért. Az első két évben körforgó rendszerben dolgozol és jársz az egyetemi központi kurzusokra, míg a szakorvosi évek alatt a saját kórházadban gyűjtesz tapasztalatot, és készülsz a szakvizsgára. A sikeres szakvizsga után mint szakorvos dolgozol tovább.

Fogorvosként is több szakterület közül választhatsz, de fontos különbség az általános orvosokhoz képest az államilag finanszírozott helyek limitált száma, és hogy nincs akora kényszer a fogszakorvos minősítés megszerzésére, mint az orvosoknál.

Gyógyszerészként ez a kényszer még kisebb. A szakgyógyszerészi minősítés feltétel, vagy előny lehet egyes munkahelyekre (pl. egyetem), de az állások nagy részének betöltéséhez nincs rá szükséged.

Egyetemünk mesterképzései

Egyre több mesterképzés (MSc) indul egyetemünkön is. Elsősorban az ETK és TF karok indítanak ilyen képzéseket, de az EKK-nak is van ilyen képzése (lásd később). Az ETK-n 3 szakon folytathatod tanulmányaidat mester szinten: **táplálkozástudományi mesterképzési** szakon, **fizioterápia** és **ápolás mesterképzési** szakon. Ezen kívül további előkészületi fázisban tartó mesterképzési szak a **kórházi higiéné és egészségügyi szervezés**. A TF-en választhatsz a **humánkineziológia**, a **szakedző**, a **rekreáció**, a **sportmenedzser** és a **tanár-egészségfejlesztő mesterképzési** szakok közül.

Doktori Iskola (PhD)

Az Egyetemünk által kínált legnagyobb továbbtanulási rendszer a PhD-címet adó Doktori Iskola. A 2003-ban indult, és azóta töretlenül fejlődő doktori képzés Magyarország egyik legnevesebb kutató/tudós képzője. Persze egyáltalán nem csak akkor hasznos a PhD-fokozat, ha kutatóként szeretnél elhelyezkedni, nagyon gyakran feltétel, vagy döntő előny bizonyos vezető vagy oktató pozíciók betöltéséhez. Hosszú távú elhelyezkedésed Egyetemünk valamelyik klinikáján nehezen képzelhető el PhD-cím nélkül.

A PhD-fokozat bizonyítéka annak, hogy képes vagy az önálló tudományos munkára, tehát ez a belépőd a komolyabb tudományos életbe. Az egészségügyi intézményeknek/kórházaknak pedig egyre fontosabbá válik, hogy tudományos munkát vállaljanak, ezzel is javítva megítélésüket. Ezért a PhD-fokozat megszerzésére fordított 3-5 év többszörösen megtérülhet.



Az Egyetem 8 doktori iskolájában mindenki találhat számára megfelelő témát (molekuláris orvostudomány, klinikai orvostudomány, fogorvosi tudományok, gyógyszerészet, egészségtudomány, sporttudomány). A képzést lehet költségtérítéses vagy államilag finanszírozott rendszerben végezni, ez utóbbiba azonban nehéz korábbi TDK-munka nélkül bekerülni.

info Továbbiak: <http://phd.sote.hu>

Egészségügyi menedzser

Ez Egyetemünk EKK karának mesterképzése. Mind **jogi**, mind **közgazdasági, rendszerelméleti** problémákat tárgyal. Mára önálló szakterületnek minősül. Elsősorban a kórház/intézményvezetési ambíciókkal bírónak javasolt kétéves képzés.

info Továbbiak: <http://www.emk.sote.hu/>

Tanfolyamok, terápiák és kurzusok

Ezek az oklevelet, diplomát vagy bizonyítványt adó képzések elsősorban az ETK hallgatóknak fontosak, de TF hallgatók is találkozhatnak velük. Ezek a képesítések jelentősen erősítik a szakmai önéletrajzodat, olyan tudást sajátíthatsz el általuk, amivel keresett szakemberré válhatsz, és a jövedelmedet is lényegesen feltornászhatod a segítségükkel. Sajnos, ezek mind költségtérítéses tanfolyamok, ráadásul egy képesítést nemcsak egy iskola oktat, hanem több képzőhely is, gyakran teljesen eltérő minőségben és akkreditációval. Mindenképp tájékozódj, mielőtt nekivágsz egynek!

Jogi szakokleveles képzés

Több jogi egyetem hirdet kétéves szakokleveles képzést. Nem egyenértékű a diplomás jogással, de ha jogi tájékozottságra szeretnél szert tenni, vagy az egészségügyi intézményednek jönne kapóra egy jogban alapszinten jártas egészségügyi szakember, akkor erre a képzésre van szükséged. Ha viszont kimondottan egészségügyi joggal szeretnél foglalkozni, akkor el kell végezned a jogi egyetemet.

Orvos-közgazdász, gyógyszerész-közgazdász

Hasonló a helyzet, mint a jogi képzésnél, azonban fontos leszögezni, hogy a közgazdászvilágban kevésbé merevek a kompetenciahatárok, mint a jog esetében. Mind saját vállalkozásodnál, mind az intézményed működésénél roppant hasznosnak bizonyuló kétéves képzés.





Egészségügyi mérnök

Az orvos, fogorvos, gyógyszerész végzettségűek számára elérhető egészségügyi mérnök diploma. Kétéves mesterképzésnek minősül. Elsősorban egészségügyi protézisek, segédeszközök, gépek tervezésénél hasznos, de számtalan más területen is előnyt jelent. Jelenleg csak a BME Villanykar indít ilyen képzést. Ha ezt elvégzed, biztosan nem maradsz munka nélkül.

2. TÉGY A KARRIEREDÉRT!

Miután egy kicsit megismerkedtél a jeleneddél és a jövőddel, lassan körvonalazódik benned egy kép, hogy milyen lehetőségeid vannak, biztosan felmerült benned, hogy mit tehetsz most a karrieredért. Ebben szeretnénk neked segíteni, összegyűjtve azokat a témákat, amelyek a leggyakrabban foglalkoztatják ilyenkor a hallgatókat.

Mielőtt elmerülnék ezek részletes ismertetésében, emlékeztetünk rá, hogy a legfontosabb a **törekvés**. Törekedj rá, hogy **javíts a helyzeteden, hogy tudatosan képezd magad!** Ha pedig bármikor úgy érzed, hogy elakadtál, **merj segítséget kérni!** Rengetegen lehetnek segítségre: szüleid, barátaid, karrieriroda, pszichológus, insturktoraid, HÖK-ösök, tanáraid, önmagad, de igazából bárki, akit megkérsz. A lényeg, hogy **foglalkozz a jövőddel!**

2.1. Pályaorientáció

Az egészségügy szerteágazósága miatt valószínűleg nem a középiskoládban hoztad meg a döntést, hogy pontosan mivel fogsz foglalkozni, ha „nagy leszel”. **A diplomád birtokában számtalan képzés felé indulhatsz tovább** (lásd 1.2. fejezet). Még nehezebb eldönteni, hogy melyik szakterületen szeretnél majd dolgozni mint orvos (pl. gyermekgyógyász, sebész, háziorvos), mint gyógytornász (pl. gyermekekkel, „hemisekkel”, mozgásszervi bajokkal, wellnesszel), mint gyógyszerész (pl. iparban, a tára mögött, kórházban), vagy mint bármelyik másik hivatás képviselője. Érdemes még a diplomaszerezés előtt foglalkoznod ezekkel a kérdésekkel, hogy a **szakosodás elkezdésekor jó döntést** hozhass.

A döntéshozatal 4+1 szakasza

A probléma felismerése **(1)**, információgyűjtés **(2)**, érvek-ellenérvek számbavétele **(3)**, a döntés meghozatala **(4)**, a döntés sikerességének ellenőrzése, újbóli döntés **(+1)**. Ezen szakaszok alapján vegyük sorra a teendőidet pályaorientációs szempontból:



A probléma felismerése

Jó hírünk van, **ezen a szakaszon valószínűleg már túl is vagy**, hiszen a kezdedben szorongatod ezt a kiadványt. ☺

Ennél a résznél inkább az a kérdéses, hogy **mikor érzed már égető problémának**, hogy 24-szer kell azt válaszolnod a rokonoknak, hogy „*még nem tudom, ami majd megtetszik*”. Általában a 3-4. év környékén kezdi el komolyan foglalkoztatni a hallgatókat, hogy milyen szakirányt válasszanak.

Információgyűjtés

Ahhoz, hogy tudatosan választhass, **szükséged van bizonyos ismeretekre**. *Mit kezdhetek a diplomámmal? Milyen szakirányok vannak egyáltalán? Mi jellemző az egyes hivatásokra? Mennyit lehet keresni velük? Mennyit kell dolgozni? Jut-e idő a családra? Hány helyet írnak ki ezen a területen évente? Van-e esélyem bekerülni az adott helyre?* Ilyen és ehhez hasonló kérdések egész sora merülhet fel benned. Ezekre a kérdésekre **idősebb hallgatótársaidtól, a szakmában lévő ismerőseidtól, családodtól, tanáraidtól**, esetleg **szakmai szervezetektől** kaphatsz választ, de utánanézhetsz az **Interneten** is, vagy felkeresheted a karon működő **karrierirodát** is információkért. Azonban a leghelyesebb módja a válaszok megkeresésének a **saját tapasztalataidnak, élményeidnek átgondolása** és egy kis **önismeret** lehet (lásd 2.2. fejezet). Közben információkat igyekszel magadba szívni, ne felejts el magadra is figyelni, **hogyan állsz Te az adott területtel**.

Érvek-ellenérvek

Ha felvértezted magad információkkal, akkor itt az ideje ezeket a saját, szubjektív megítélésed szerint osztályozni és ez alapján felállítani egy sorrendet az általad választandó területek között. Erre használhatod az **érvek-ellenérvek összegyűjtésének** technikáját. Majd tovább szűkítheted a kört, például a **kizárásos módszerrel** (lásd 3.2. fejezet). Ennél a pontnál is kérhetsz segítséget, mert ismerőseid, vagy tapasztaltabb szakemberek esetleg más megvilágításba tudják helyezni az információidat.

14

A döntés meghozatala

Ennél a pontnál azonban egyedül maradsz a problémáddal. **A döntést Neked kell meghoznod**, és a **felelősségét is Te viseled**. Vannak **algoritmusok**, amelyek talán megkönnyíthetik a döntésedet, de ezek **sem dobják ki a tuti megoldást** (egy ilyen szeretnénk bemutatni neked az álláskeresés kapcsán a 3.2. fejezetben, álláskeresés témában).





Talán annyit tehet még egy „füzetbe zárt” karriertanácsadó a döntési folyamatod legvégén, hogy megkérdezi: *Tényleg ezt akarod csinálni? Te döntöttél? Igen? **Akkor rajta! Csináld!***

Ellenőrzés, újragondolás

Szinte **nem létezik olyan, hogy végleges döntés**. Mindig van visszaút, vagy oldalirányú mozgás, ha kiderül, hogy nem a legjobb döntést hoztad. Próbálkozhatsz a **helyzet újragondolásával, némi tapasztalatszerzés után okosabb döntés meghozatalával** – persze érdemes elsősre jól csinálni az ilyesmit, és akkor sok fáradságtól kíméled meg magad.

! Ha bárhol elakadsz, keresd bátran a KarrierKözpontot!

2.2. Önismeret

A döntéshez szükséges információszerzés egy lényeges pontja **önmagad megismerése, az önismeret**. Az önismeret félelmetes, összetett dolognak tűnik, valami misztikus sík, amit valakik valahol nagyon tudnak, és nekünk is „olyanná” kellene válnunk. Megnyugtatónk, **mindenkinek van önismerete, sőt a nap minden percében használja is**. Mindig, amikor arra gondolsz, hogy valamit el kell végezned, vagy szeretnél valamit, esetleg szorongsz, félsz valamitől, akkor az önismereted alapján osztályozod, tervezed a dolgaidat. Érdemes azonban egy kicsit foglalkoznod az önismerettel, hogy ez a folyamat tudatosabb, jobb hatásfokú legyen, és kevesebb meglepetés érjen a karriertervezésed kapcsán. **Ha tisztában vagy a képességeiddel, vágyaiddal, akkor ezeket figyelembe véve tervezheted a pályádat**, így kevesebb frusztrációval és elégedetlenséggel kell szembenézned a későbbiek során.

Az **önismeret** a szó köznapi értelmében az önmagunkról való tudást jelöli, azt, hogy ismerjük képességeinket, adottságainkat, vágyainkat, céljainkat, tudatában vagyunk személyiségünk pozitívumainak, de korlátainak, hiányosságainak is. Az **énképnek** két elemével kell tisztában lenni:

- **Aktuális énkép – „Én”** (azok a tulajdonságok, amelyekkel éppen jellemezzük magunkat).
- **Ideális énkép – „SzuperÉn”** (tulajdonságok, melyeket birtokolni szeretnénk, vagy birtokolnunk kell).

Az ideális énkép egyfajta vezérfonalként működik életünkben, meghatározza a céljainkat, vágyainkat, ezáltal motivációs szerepe van: törekszünk az ideális énképben kiala-



kult célok megvalósítására és az esetlegesen ezekből fakadó félelmek elkerülésére. Ennek az énképnek tükrében tudjuk megítélni az aktuális énképünket, vagyis magunkat.

Önismeret és munkavállalás

Ahhoz, hogy a munkavállalás terén jó döntéseket hozhass, fontos, hogy tisztázd és pontosítsd az énképeidet. **Az aktuális énképed számtalan kérdésre adhat választ a képességeid terén.** Ez határozza meg, hogy mennyit vállalsz. Ha alulértékeled a képességeidet, akkor kevesebbet hozol ki magadból, és a későbbiekben az elszalasztott lehetőségek bánthatnak. Ha viszont felülértékeled a képességeidet, akkor frusztrációt okozhat, ha nem tudod teljesíteni az elvállalt feladatokat. **Az ideális énképed a törekvéseidről, vágyaidról árulhat el sokat, ez alapján tűzhetsz ki szakmai célokat.**

Az énképeid megismeréséhez elsősorban **figyelned kell.** Figyelned kell **magadra**, a **reakcióidra** különféle munkahelyzetek során, figyelned **mások visszajelzéseire** a munkád kapcsán. **Ezt a figyelmet érdemes gyakorolni**, mert nem is olyan egyszerű az önfegyelmre időt fordítani egy feladat végrehajtása közben. Segíthet, ha a munkafolyamat végén, nyugodt környezetben szánsz egy kis időt visszaemlékezésre és felidézésre.

Segítheti önmagad megismerését, ha megpróbálsz választ találni a következő kérdésekre:

? *Milyen erőforrásaid vannak?*

Ide tartoznak mindazok a dolgok, amelyekből erőt, energiát merítesz, akár fizikai, akár szellemi, akár lelki értelemben véve – képességek, készségek, kompetenciák, tudások, jártasságok, de külső erőforrások is, mint lehetőségek, amelyek körülvesznek. Állj meg itt egy pillanatra, és próbáld meg összegyűjteni, hogy az életedben mi minden jelent számodra erőforrást! Majd másodikként azon gondolkodj el, hogy jól tudsz-e gazdálkodni ezekkel az erőforrásaiddal?

Önismereti szempontból nagyon fontos, hogy ráébredj, mi jelent számodra leginkább feltöltődést. Gyégezz erre időnként lehetőséget biztosítani önmagadnak.

? *Mire van időd és mire nincs?*

Az idővel való gazdálkodásod fejlesztése szintén hasznos. Ennek első lépése, hogy megismerd a saját időgazdálkodásodat. Vizsgálj meg, hogy ha elcsúszol valamivel, mi volt a csúszás oka, mivel lehetett volna ezt a helyzetet elkerülni!

Egy egyszerű gyakorlattal szeretnénk segítséget nyújtani a feladataid, teendőid szerkezetének feltérképezésére. Rajzold fel magadnak a következő táblázatot:





TEENDŐ	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
Fontos		
Nem fontos		

! Szánj rá 10 percet, hogy beírogasd a teendőidet, feladataidat a megfelelő rekeszbe!

...

! Nézzük meg részletesebben a táblázat rekeszeit:

Sürgős és fontos	Ezt a részt kell talán a legkevésbé magyarázni. Ide olyan dolgok kerültek, amiket mielőbb el kell végezni. Számodra is fontosak, és valószínűleg egyéb kényszerítő tényezők is ezek elvégzését kívánják meg tőled.
Nem sürgős és nem fontos	A másik egyszerűen tárgyalható rész. Ez a spam , a szemét. Ezt egyszerűen ki lehet önteni. Számodra sem fontosak, és nem is kényszerít rá semmi. Rengeteg ilyen feladat van. Lehet, hogy egy későbbi élethelyzetben az itt szereplő dolgok más rekeszbe kerülnek, és akkor foglalkozni kell velük.
Sürgős, de nem fontos	Az itt szereplő dolgok, amik hátráltatnak téged. Ezekről kellene megszabadulnod, ezeket kellene delegálni másnak, vagy máshova. A hatékony időgazdálkodás érdekében arra kell figyelned, hogy minél kevesebb dolog kerüljön ebbe a rekeszbe.
Nem sürgős, de fontos	Ebben a rekeszben vagy Te benne. Ezek a számodra fontos dolgok, amelyekre szeretnél időt szakítani. Általában azonban valami mindig háttérbe szorítja őket. Ha az itt szereplőkre sosem tudsz időt fordítani, akkor ez az állapot frusztrációhoz és motiváltságvesztéshez vezethet. Itt jelenik meg valamilyen formában az ideális énképed is.

? *Mi érdekel? Mi lelkesít? Mi jelent kihívást?*

Álmaink és vágyaink, nagyon fontos mozgatórugói életünknek. És bármennyire furcsa is leírni a „legmerészebb álmainkat”, már ezek tudatosítása is egy lépéssel közelebb visz a megvalósításhoz. Gyakorlatként ragadj tehát papírt és tollat, s írd le a lehető leg-részletesebben, hogy telne egy napod/heted/hónapod, ha minden időd szabadidő volna! Így szem előtt tarthatod, hogy mindig teremts magadnak lehetőséget legalább egy-egy tevékenységre ezek közül az „álomelfoglaltságok” közül.



A kihívások, amelyeket önmagad elé állítasz, szintén nagy motiváló erővel bírhatnak. Persze ezen a téren sem vagyunk egyformák, van, akit zavarnak az ilyen elvárások. Így van ez az időkorlátokkal is: valaki számára hihetetlen hajtóerőt jelent a saját magától, vagy másoktól kapott határidő, másokat ez inkább zavar.

Reményeink szerint sikerült valami kis ízelítőt adni az önismeretről, bemutatni annak fontosságát és elültetni a gondolatot a fejedben, hogy időnként figyelj magadra. **Az önismeret sohasem befejezett, mindig van tovább az önmagunk megismerésében.** Ha felkeltettük az érdeklődésedet, és szeretnél többet olvasni a témában, akkor ajánljuk az **Ember! Tervezz!** kiadványt, ami honlapunkról is letölthető:

<http://karrieriroda.net>

Az önismeret új dimenzióit nyithatják meg a különböző önismereti képzések, foglalkozások is. Ezekből számtalan indul gyakran csillagászati összegekért, ezért szeretnénk ajánlani egy-két olyan képzést és kurzust, aminek van önismereti profilja is, és más hasznos dolgot is elsajátíthatsz.

A **NET Karrieriroda** szervezésében indul a **HuMánia Pályaszocializációs Műhely** és a **stresszkezelő kurzus**, valamint ajánljuk az **Instruktor Öntevékeny Csoport képzését** is, ahol elsősorban gyakorlati önismerettel találkozhatasz.

2.3. Karriernap

A karriertervezéshez szükséges **másik nagy információszerzési feladat: megismerni, hogy milyen elhelyezkedési lehetőségeid vannak.** Ebben nyújt segítséget a KarrierKözpont által szervezett egyetemi **karriernap**. Ezen találkozhatasz majdani munkaadóiddal, akik egy szakmai kiállítás keretében mutatják be az általuk kínált állásokat, a cégüket, a kórházukat. Találkozhatasz **szakmai előadókkal, öregdiákokkal, egyetemi és kamarai szervezetek képviselőivel**, akik hasznos tanácsokat és ötleteket adhatnak a pályaválasztással és az elhelyezkedéssel kapcsolatos kérdésekben.

18

A munkaadó-hallgató találkozás kötetlen formája lehetőséget teremt arra, hogy feltedd kérdéseidet, hogy megtudd, mi szükséges, hogy eredményesen pályázz egy állásra, hogy tájékozódj a várható keresetedről, munkakörödről. Szerencsés, ha rögtön **önéletrajzzal érkezel a karriernapra** (lásd 3.3. fejezet), amiről elbeszélgethettek a jelenlevő kiállítókkal. A karriernapon megszerezhető tapasztalatok és információk nagyban segíthetnek az eddigi teljesítményed értékelésében, ezáltal a realitásokhoz igazíthatod az elvárásaidat.

Különlegesen értékes része a karriernapnak a **diák-öregdiák találkozó**, ahol frissen végzett, sikeresen elhelyezkedett fiatal diplomások tartanak kötetlen beszélgetést a





szakterületükről, hogy milyen kihívásokkal kellett szembenézniük. Kaphatsz tőlük jó ötleteket is, hogyan könnyítheted meg a munkavállalási hercehurcádat.

info További információkat a honlapunkon és plakátokon találhatsz, de még jobb, ha *találkozunk a standoknál!*

2.4. A tanulás is tanulható

A tanulás a Semmelweis Egyetemen talán még más egyetemekhez képest is központi szerepű. Az elsajátítandó tananyag hatalmas, bőségesen telítve idegen szakkifejezésekkel. A középiskolában kiválóan működő tanulási stratégiák itt bizony sokszor kevésnek bizonyulnak. Ha valaki azt szokta meg, hogy mindent szinte szóról szóra vissza tud mondani, ekkora mennyiségű tananyagnál szinte lehetetlenre vállalkozik. A teteless mennyiségű tananyag jelentős része viszont „lényeg”, az eredményes tanuláshoz ezért feltétlenül szükséges az időbeosztás és a rendszerezés képessége.

A tanulás tervezése

Az egyetemi élet szabadsága magában hordozza azt a kísértést, hogy a szorgalmi időszakban lazulhatsz, és elég a vizsgaidőszakban megpörgetned a tanulást. Ez a feltételezés egyetemünk első évfolyamaiban egyáltalán nem állja meg a helyét, leginkább **a folyamatos évközi munkával előkészített, jól beosztott vizsgaidőszak** az, ami sikerre vezet.

Különböző stratégiát igényel az évközi folyamatos tanulás, az évközi számonkérésekre való felkészülés, és a vizsgára való tanulás, ahol jelentős mennyiségű anyagot kell egyszerre áttekintened. Mindhárom esetben sokat segít, ha **az előtted álló tananyagra egy hetekre, napokra lebontott tervet készítesz**. Az évközi munkában a rendszeres számonkérések segítenek ebben, a vizsgára készüléskor viszont a saját magad által kitűzött ütemtervvel kell elszámolnod. Amikor az előtted álló anyagot egyben látod, gyakran elrettentőnek tűnik – ez lehet a halogatás egyik fő kiváltó oka. Ha nem is tudod, hogyan kezdj hozzá, fennáll a veszélye, hogy nem is kezdesz hozzá, értékes napokat veszítve ezzel. Amit tehetsz, hogy már e legelején felosztod kisebb, átláthatóbb anyagrészekre. (Ezt a módszert annak okán, hogy a szálamit szeletelve esszük, **szálami-taktikának** is nevezik.)

Amikor tervet készítesz, akkor hagyd a végére tartalékidőt, akár egész napokat, amelyekre kezdetben nem tervezel semmit. Ha pihenőnapokat tervezel, vagy előre tudott más elfoglaltságod van, azt is kalkuláld be. A tanulás folyamatában rendszeresen **aktualizáld** a tervet. Ha nem pontosan tartod a tervet, nem baj (a gyakorlatban legtöbbször ez a helyzet) – **a terv van érted, és nem fordítva!** Viszont ha nagyon nagy elté-



rés van a megvalósult és a tervezett között, az figyelmeztető jel, hogy vagy a tanulás módszerén, vagy a kitűzött időn változtatnod kell.

Tanulóhely-választás

Kulcsfontosságú, hogy olyan helyet válassz a tanulásra, ahol megfelelően tudsz összpontosítani. Ebben nagy egyéni különbségek vannak: akadnak, akiknek otthon megy könnyebben, s van, aki a könyvtári tanulásra esküszik. Érdemes kipróbálni, hogy számodra melyik a leginkább megfelelő. A tanulóhely legyen csendes, nyugodt, és **csak a tanuláshoz szükséges tárgyak legyenek ilyenkor szem előtt.**

Érdemes tudnod, hogy abban a környezetben, ahol valamit megtanulsz, könnyebben megy a felidézés. Ha azt szeretnéd, hogy a vizsgahelyzetben is jobban fogjon az agyad, segíthet, ha néha váltogatod a tanulóhelyeket. Csábító lehetőség a közös tanulás, ennek az anyag megértésénél, az ismétléseknél fontos szerepe lehet. Az egyéni tanulást viszont nem pótolja, sőt, társaságban nehezebb összpontosítani a tanulásra.

Napi tanulási idő

Általában van egy olyan **maximális idő**, amit egy nap eredményesen lehet tanulással tölteni. Ez egyéni szinten változó, és a tanulási rutin megszerzésével is egyre többre leszel képes. Amikor pedig már nem fog az agyad, és legfeljebb csak üveges szemekkel bámulnád a könyvet, inkább állj fel az asztaltól. Lefeküdhetsz, elmehetsz futni, akár szórakozni is bátran, lelkiismeret-furdalás nélkül. Ez az egyik legnehezebb: megtalálni az egyensúlyt a tanulásra fordított idő, a szabadidő, magánélet és egyéb feladataid között. Figyelem: a tanulás az élet része, s nem igaz, hogy „az élet a tanuláson kívüli idő”. A **saját regenerációra minden esetben érdemes időt szánnod**, ez később a tanulás eredményességében megtérül.

Egy ülésben maximálisan körülbelül másfél óráig vagyunk képesek koncentrálni. Ezt követően érdemes legalább húsz perces **szüneteket tartanod**, amikor valami egészen **másfajta tevékenységet** végzel. Ilyenkor lehet mozogni, sétálni, enni, elvégezni a házimunkát. A szellemi munka, vagy a nyelvhasználatot igénylő tevékenységek (internet, email, újságolvasás, de még a TV-nézés is ide tartozik) ritkán pihentetőek, mert hasonló jellegű figyelmet igényelnek, mint a tanulás.

Memorizálás

A tananyag memorizálása sok időt és koncentrációt igényel. A hatalmas mennyiség megszelídítéséhez jó szolgálatot tesz a **redukciós módszer**. Ennek lényege, hogy a tananyagot egyre rövidebb, tömörebb egységekké alakítod, s később ezeket memorizálod. Az anyag első, vagy második olvasásával egy időben aláhúzhatod a lényegét,





majd ezt követően az aláhúzott részből készíthetsz kidolgozott tételket. A **saját kidolgozású tételek** előnye, hogy amíg összeállítod őket, közben aktívan tanulsz az anyagot. Minden tételnél érdemes **külön kiírni az öt-hat legfontosabb kulcsszót**, majd ezeket átfutni többször is. Ha ezeket fel tudod idézni, utána könnyebben eszedbe jut a tétel többi része is.

Vannak olyan elemek (a képletek, idegen szavak tipikusan ilyenek), amelyek esetében nem segít a rendszerezés, ezeket bizony egy az egyben vissza kell tudnod mondani. Itt készíthetsz szótárt, vagy a képletekhez kétoldalas kártyákat, amelyek segítségével, mintegy önmagadat kikérdezve ellenőrizheted a tudásodat. Ha valami új fogalmat tanulsz, segíthet, ha elképzelsz vele kapcsolatban egy történetet. („*Egyszer egy kis triptofán üldögélt egy almafán, arra jött egy arginin, nem volt nála margarin.*”)

A tapasztalat azt mutatja, hogy a megjegyzést segítő kiváló módszerek mellett is olyan méretű a tananyag, hogy ritkán lehetsz biztos abban, hogy mindent tudsz. Hogy mindent hangosan visszamondj, arra még ritkábban nyílik lehetőség. Bízz hát magadban és tanulási módszereidben, **figyeld a visszajelzéseket**, és a visszajelzések alapján légy nyitott a változtatásra!

! *Tanulási módszerekkel, problémákkal kapcsolatban a KarrierKözpont által szervezett Tanulás Segítő Klubokon (TSK) és fogadóórákon kaphatsz további segítséget.*

2.5. Vizsgázási technikák

Az egyetemen a vizsgák által adatsz számot tudásodról, ami azt is jelenti, hogy akár hosszú félévek munkájából kell beszámolnod egyetlen alkalommal. A sikeres vizsga alapvető feltétele a megfelelő felkészültség. Hasonlóan lényeges az is, hogyan tudsz a lehető legtöbbet kihozni magadból és tudásodból. A vizsgázás „technikájának” a szóbeli vizsgákon még nagyobb jelentősége van, a felelet felépítése, a vizsgáztatóban kiváltott szimpátia, mind-mind eredményességet befolyásoló tényezők. Fontos megjegyeznünk, hogy az igazán jól vizsgázók is csak megfelelő felkészültség birtokában sikeresek, **nincsen olyan „vizsgatrükk”, ami az alapos tanulást pótolhatja.**

A vizsgaidőszak beosztása

Akárcsak a tanulásra, a teljes vizsgaidőszakra is érdemes tervet készítened. Ebben a tervben a vizsgaidőpontok jelölik ki a mérföldköveket. A vizsgaidőszak általában rövidnek tűnik, viszont gond nélkül megtoldhatod néhány héttel, **ha a szorgalmi időszak utolsó két-három hetét úgy kezeled**, mintha az is a vizsgaidőszak része lenne. Ek-



kor már érdemes elkülöníteni olyan időt, amit az első vizsgáidra való felkészülésre fordítasz. Ha évközben „el is úsztál”, a szorgalmi időszak végi intenzív tanulással hozhatsz a lemaradáson.

Természetes igény a jobb felkészülés érdekében minél több időt hagyni a vizsgákra, s akár az utolsó lehetséges vizsganapig kitölteni a vizsgaidőszakot. Ezzel akkor van gond, ha borul a menetrend. A teljesen feltöltött vizsgaidőszakból már vész esetén sincsen hová halasztani. A vizsgaidőszak utolsó hetét érdemes teljesen szabadon hagyni. Ez az aranytartalék. Ha véletlenül szükség lesz rá, akkor jól fog jönni. Ha szabadon marad, megérdemelt pihenés a jutalmad.

Az egyes vizsgákra jutó idő így elsőre rövidnek tűnhet, valóban intenzív felkészülésre van szükség. Az intenzív készülés előnye viszont, hogy rövidebb ideig eredményesebben fenntartható a koncentráció és a motiváció. Azzal pedig, hogy „méltányossági hét” is létezik, nem szabad foglalkozni! A nyári vizsgaidőszakot is érdemes júniusi befejezéssel tervezned. Sokan vannak, akiknek ez minden évben sikerül. A **nyári feltöltődés** nemcsak a következő tanév szempontjából fontos, hanem az egészség szempontjából is.

! **A NEPTUN rendszer** óta gyakorlatilag is nagyon fontos, hogyan tervezd meg a vizsgaidőszakot. A szoftvernek 48 órás időhatára van, ha azon belül csúszol, nem fogja hagyni a módosításokat. Mindenképpen tájékozódj a rendszerről, mert az egyetemi tanulmányaid minden adminisztratív kérdésén ezen keresztül bonyolítják.

Vizsgák halasztása

Ha nem haladsz úgy, ahogyan eltervezted (s bizony a legtöbb vizsgázónál előfordul ez a helyzet), akkor nagy a csábítás, hogy halasztással nyerjél még néhány napot. A halasztás viszont ritkán érinti egyetlen vizsgádat, jó eséllyel az egész vizsgarended felborul. Amikor tudjuk, hogy még bármikor halaszthatunk, hajlamosabbak vagyunk lazábbra venni a figurát, és össze is gyűjtjük a jelentős lemaradást. A vizsgára készülést tekintheted úgy, mint egy sportversenyre felkészülést. Lényeges a formaidőztítés: **a vizsgán legyél „csúcsmórában”!** Határozd el, hogy aznap elmész vizsgázni, amikor kitézted! Ez az elhatározás, hogy „nem halasztok”, segít ellenállni a kísértésnek és átlendülni a holtpontokon.

A halasztás tilalma „ökölzába”. Adódhatnak „vis maior” alkalmak (sikertelen vizsga, betegség, utazás stb.), amikor mégis halasztanod kell. Az egy vizsgára való „túlkészülést” viszont ekkor is érdemes elkerülni. Ha túl hosszú az egy vizsgára folyamatos készüléssel töltött idő, akkor egy pont után gyakran már nem javul, hanem romlik a teljesítményed. Ha arra kényszerülsz, hogy két hétnél többet tanulj folyamatosan egy vizsgára, akkor iktass be egy nap szünetet!





A vizgázásra megfelelő állapot

Fáradtan és feszülten kevésbé vagy képes a jó teljesítményre. Így aztán a vizsgára készülésnél nemcsak arra kell gondot fordítanod, hogy minél több férjen a fejedbe, hanem arra is, hogy megfelelő, energikus állapotban légy, ezáltal kihozhassd magadból a maximumot.

Ennek egyik feltétele, hogy amennyire lehet, előző éjjel **aludd ki magad**. Az alvásnak mind a tananyag rendezése, mind a koncentráció javítása szempontjából fontos szerepe van. Ezt akkor is érdemes előtérbe helyezni, ha van olyan, amit „jó lenne még egyszer átnézni” (legtöbbször bőven akad ilyen). Ha sikerül jól beosztanod a felkészülést, az utolsó tanulási napot töltheted ismétléssel, pihenéssel.

A vizgahelyzet akut stressz. Előfordulhat, hogy ilyenkor fáj a gyomrunk, émelygünk, nem kívánjuk az ételt. Nemhogy a reggeli, egy falat sem megy le a torkunkon. Ennek ellenére, ha egy mód van rá, minden vizsga előtt **reggelizz**, akkor is, ha egyáltalán nem esik jól. A megfelelő vércukorszint fontos a szellemi teljesítményhez. A vércukorszint növelésére közvetlenül vizsga előtt vagy menet közben is jól jöhet a szőlőcukor, a csokoládé vagy a rostos ivólevek.

A vizsga feletti kontroll, a felelet felépítése

A szóbeli vizsga aszimmetrikus helyzet. Nagyrészt a vizsga rendje és a vizsgáztató határozza meg a vizsga menetét, viszont van néhány olyan dolog, amelyben – ha másképp nem kérik – Te dönthetsz. Ilyen szokott lenni, hogy melyik tétellel kezdesz (olyannal érdemes, amit elég jól tudsz), vagy miként építed fel a feleletet. Ha jó a felépítés, nagyobb eséllyel van lehetőséged sokat elmondani abból, amit tudsz, míg ha nem megfelelő, hamarabb megkapod a kapcsolódó kérdéseket.

Ha a tételt a legelejétől apró részletekbe menően kezded végigmondani, a legritkább esetben érsz el végére. A nagyobb vizsgatételekről készíts vázlatot! A felkészülési idő alatt erre legtöbbször van lehetőség. A **feleletet kezdheted a vázlat elmondásával** is, ezáltal megmutatod, hogy átlátod a teljes tételt és érted az összefüggéseket. A vázlatot követően **kiemelheted** azokat a részeket, amelyeket a **lényegesebbnek** tartasz. Amire még a vizsgáztató kíváncsi, azt úgyis megkérdezi.

A felelet elmondásában nemcsak a tartalmi rész számít, hanem a **kommunikáció módja** is. A **hangos, érthető beszéd, a gördülékeny megfogalmazás, a vizsgáztóra (és kérdéseire) való figyelem** is azt jelzi, hogy felkészültél, tudod az anyagot, állsz a kihívás elébe.

! A vizgahelyzetben való kommunikáció fejleszthető. Ebben nyújthat segítséget számodra a KarrierKözpont és a HuMánia Pályaszocializációs



Műhely által szervezett vizsgaszituációs tréning, ahol valódi tételből, valódi vizsgáztatókkal, tét nélkül gyakorolhatod a vizsgázást, és hasznos visszajelzéseket is kapsz arra, hogy mire érdemes építened, hogyan tudsz továbbfejlődni.

2.6. Diák- és Életvezetési Tanácsadó Szolgálat (Diáktanácsadó)

A Magatartástudományi Intézet Diák- és Életvezetési Tanácsadó Szolgálata 1993 óta fogadja az egyetem hallgatóit. A Diáktanácsadó létrehozását az indokolta, hogy oktatói munkánk során azt tapasztaltuk, hogy a hallgatók sokszor magukra maradnak a különféle egyetemi kihívásokkal kapcsolatos pszichológiai természetű problémáikban. Számos kutatásból fény derült arra, hogy a pályaszocializációnak nagyon sok rizikótényezője is van, és a hallgatók lelki egészségének megóvása kardinális kérdés a sikeres szakemberré válás folyamatában. A vizsgastressz, a tanulási nehézségek, a túlterheltség, időgazdálkodási nehézségek, a kapcsolatok beszűkülése, a magány, a párkapcsolati problémák, a szorongás, a lehangoltság, a családtól való elköltözés, a leválás, a gyász, anyagi gondok, betegségek, szakmai elbizonytalanodás, stb. mind olyan problémák lehetnek, amelyek megnehezítik, vagy ellehetlenítik az egyetem elvégzését. A Diáktanácsadó szakképzett pszichológusaiént tehát ezekben a kérdésekben igyekszünk a hozzánk fordulóknak segítséget nyújtani. A tanácsadás sajátos műfaja a pszichológiai segítségnyújtásnak. A tanácsadás legfőbb jellemzői, hogy időhatáros (3-5 alkalom), anonim, ingyenes, nem medikalizál (a hozzánk forduló személy nem páciens, hanem kliens) és a saját belső erőforrások mobilizálásra támaszkodik leginkább. Ez természetesen nem zárja ki az egyéni készségfejlesztést sem, úgymint különböző relaxációs és tanulási technikák, szorongáscsökkentő módszerek elsajátítását. Sikeres működésünket legjobban az bizonyítja, hogy a hallgatói létszámunk évről-évre növekszik, és egyre szívesebben, könnyebben veszik fel velünk a kapcsolatot. A Diáktanácsadó szervezésében rendszeresen indítunk készségfejlesztő csoportokat (stresszkezelő tréninget, autogén tréninget) is. Fontos megjegyeznünk, hogy a mélyebb, inkább pszichoterápiás beavatkozást igénylő problémákhoz is igyekszünk a legmegfelelőbb segítségnyújtási formát megtalálni. A szakmai szupervíziót a SE Magatartástudományi Intézet Pszichoszomatikus Szakrendelője biztosítja.





2.7. HuMánia Pályaszocializációs Műhely

Ahogy gyermekként a társadalomba illeszkedünk be szüleink és iskoláink segítségével, úgy választott hivatásunk „társadalmának” is teljes jogú tagjai leszünk az egyetem elvégzése során, illetve a szakképzés által. Ahogy a felnőttéget sem csupán a személyi igazolványon szereplő számok jelzik, az **érett egészségügyi szakembert sem pusztán a képzése határozza meg**. Különböző készségek elsajátítása szükséges ahhoz, hogy hatékony, a munkában sikeres, a páciensektől bizalmat érdemlő egészségügyi dolgozóvá válj. Ilyen viselkedésmintákat oktatóinktól (gyakorlatvezetőktől, témavezetőktől), és a hallgatótársaktól, olykor egészségügyben dolgozó rokontól, ismerőstől leshetsz el. Van azonban lehetőség arra, hogy **direkt módszerekkel fejleszd a kommunikációs stílusod, empátiádat, a csapatban dolgozás képességedet, konfliktuskezelésedet és érdekeid másokat tiszteletben tartó érvényesítését**. Mielőtt belemélyednénk azonban a konkrétumokba, fókuszáljunk a pályaszocializáció egy másik, ugyanolyan fontos dimenziójára.

A mentőknél alapvető szabály, hogy a segítségnyújtás megkezdése előtt meg kell győződnöd arról, hogy saját testi épségedet nem fenyegeti veszély. Gondolj csak bele: ha az arra kiképzett szakemberek megsérülnek a mentési feladat közben, ki menti meg őket, és ki látja el az először sérültet? **A segítő foglalkozást választóknak saját érdeke és kötelessége is megóvni magukat** a jövőnek, hogy értékes tapasztalataikat átadhassák a fiatalabb kollégáknak, hogy ők is kamatoztathassák ezeket munkájuk során.

Aki segítőként dolgozik, gyakran **intenzív érzelmi terhelésnek van kitéve**, amelyben ugyanolyan drasztikusan lehet sérülni, mint egy lezuhanó gerendától vagy kiömlött vegyszertől. A lelki egyensúly megteremtéséhez jó, ha útmutatást vagy mintát adnak a pályatársak, de alapvető jelentőségű az is, ha tudatosan készülsz a neked megfelelő helyes megküzdési stratégiák megismerésére is. Végeredményben tehát a kiégés problémakörét, valamint a káros megküzdési stratégiák (alkohol, depresszió, stb.) megelőzését is magában foglalja a pályaszocializáció.

A mentális egészség megőrzése minden egészségügyi dolgozó számára tudatos és előrelátó aktív tevékenység kellene legyen, de az oda nem figyelés, a munkatempó, a hanyagság, vagy akár a túlzott odaadás gátolhatja az egészségvédelmet.

Hosszú távon sokat tehetsz azért, hogy egyensúlyban tartsd magad az embert próbáló körülmények, történések közepette. **Segítséget** és pajzsot **jelent** a kiégés ellen **a társas támogatás kialakítása**, a jó kollegiális kapcsolatok, a pozitív munkahelyi légkör, amelyhez Te is hozzájárulhatsz, a munka mennyisége, elosztása felett érzett kontroll, a tevékenységben megtalált értelem. A lelki megterhelést, a túlzott stresszt sokféle módon lehet feldolgozni, vagy elengedni: a sport, a vallásgyakorlás, a jól működő szociális





háló, a zene, vagy más művészeti ág mind alkalmas lehet a feszültségek kiengedésére. A kommunikációs és stressz-kezelő készségek fejlesztése megkönnyíti a mindennapi orvos-beteg kapcsolatot, és a támogató környezet kialakítását is segíti, így azok az egészségügyi dolgozók, akik társaiknál jobbak a stresszel való megküzdésben és a kommunikációban, védettebbek a kiégéssel szemben is. A stresszorok azonosításában és az érzelmekkel való bánásmód megtanulásában segít a **Bálint Mihály esetmegbeszélő csoport**, amelyet világszerte használnak orvosok csoportjai a hivatásukban megélt nehézségek feldolgozására.

A stressz és kiégés elleni küzdelmet kezdheted a HuMánia Pályaszocializációs Műhelyben, kortársoktatók által működtetett készségfejlesztő csoportban. A Magatartástudományi Intézet égisze alatt 2002 szeptembere óta működő diákmozgalom arra törekszik, hogy a felnövekvő generációk egyre erősebb humán készségekkel rendelkezve lépjenek be az egészségügyi rendszerbe. A Műhelyt az a felismerés hívta életre, hogy az Intézetben zajló elméleti oktatás (orvosi kommunikáció, pszichológia, szociológia, antropológia és etika) kereteit szétfeszítené az egyének személyes felkészítése, és a szükséges gyakorlati készségek megszerzése nem lehetséges a hagyományos előadások és gyakorlatok során.



Céljaink

Látókör-szélesítés, tudatosítás és gyakorlati fejlesztés az orvos-beteg kommunikáció, az érzelmi terhelés feldolgozása, a stressz- és konfliktuskezelés, az érdekérvényesítés és a pozitív szemlélet terén – mindezzel pedig az egészségügyiek kiégésének megelőzése. A kurzus további kedvező hatása a **szakmai jellegű társas támogatás** növelése, és az egészségügyi **csapatmunkára** való felkészítés is.

A gyakorlatban céljaink elérését a következők teszik lehetővé:

- Csoportformájú oktatás és csapatépítő feladatok. Jelentőségét az adja, hogy az orvoslás egyre inkább egy team munkájává válik. A társas támogatás, a közös tanulás szempontjából is fontos a jól működő csoport kialakítása.
- Elméleti megbeszélések. Az egészségügyi pályán felmerülő kommunikációs és érzelmi problémák, helyzetek elméleti (pszichológiai, kommunikációelméleti, szociológiai) háttérének rövid ismertetése.
- Szituációs gyakorlatok videóelemzéssel. Ennek során a hallgatók szerepjáttékkal modellezik a kollegiális és kezelő-beteg találkozás során előforduló kommunikációs helyzeteket. Ezekről felvétel készül, amit a csoport közösen elemez előre megbeszélt szempontok szerint.





- Bálint-csoport. A hallgatók gyakorlatokon, kórházi, rendelői munka során átélte, érzelmileg megterhelő helyzetek elemző megbeszélése speciális keretek között. Segítő foglalkozásokban világszerte alkalmazott módszer Bálint Mihály nyomán.
- Egyéb modellgyakorlatok szemléltetéshez, szerepjátékok.

Az egy éven át tartó, kiscsoportokban (15 fő) zajló képzés során érintett témakörök, illetve gyakorolható készségek a következők: érzelmi terhelés feldolgozása (stressz- és konfliktuskezelés); személyes hatékonyság, asszertivitás fejlesztése; kezelő-beteg kommunikáció tudatos gyakorlása; szuggesztiók működése, betegvezetés és edukáció; empátia, előítéletek a gyógyításban; csapatmunka, önismeret; pozitív szemlélet.

A kurzus kortársképzés rendszerű. A kurzusért egy vezető egyetemi oktató felel, az oktatást azonban a kurzust korábban elvégzett, majd erre kiképzett ún. tutorok, vagyis hallgatói demonstrátorok végzik. A kurzust elvégző hallgatók tutorrá válva a résztvevőkhöz hasonló életkoruk, élethelyzetük által, viselkedésformáló modellként könnyebben be- és elfogadhatóvá teszik a gyakorolt készségeket. A kortársképzés továbbá erősíti a csoportkohéziót, és nem utolsósorban igen költséghatékony az önkéntességre építve. A tutorokat **szakmai háttér** biztosításával **Prof. Dr. Túry Ferenc és Pintér Terézia** tréner segíti.

2.8. Tudományos Diákkör (TDK)

A Semmelweis Egyetem nemcsak a magyar egészségügyi ellátás, hanem a **hazai orvosi kutatások zászlóshajója** is. Körülbelül 100 munkacsoportban zajlik nemzetközileg eredményes és elismert kutatómunka. Ezekhez a munkacsoportokhoz lehetőség van csatlakozni tudományos diákkörösként. Mielőtt azonban berohannál az első intézetbe és jelentkeznél a portánál, hogy *jöttél kutatni*, érdemes végiggondolni, hogy miről is szól a TDK-munka, milyen munkacsoporthoz hasznos csatlakoznod.

A TDK-munka előnyei

Tudományos diákkörösként elsajátíthatod a **kutatási munka alapjait**. *Hogyan tervez kutatást? Milyen kérdéseket tegyél fel? Hogy kell egy kísérletet korrektül végrehajtani? Mit jelentenek a kontrollok? Hogy mutasd be az eredményeidet? Hogyan keress a szakirodalomban?* Ezek mind olyan kérdések, amelyekre valamilyen választ tudsz majd adni pár év TDK után. Tapasztalatot szerezhetsz előadástartásban és cikkírásban is, ha van egy kis szerencséd és odateszed magad. Fontos lehet majdani munkaadód szempontjából, hogy **megismerkedsz a munka alapfogalmaival**: *mit jelent beilleszkedni egy munkaközösségbe? Milyen nehézségeket rejt az önálló munka? Milyen érzés, ha egy*



kísérlet (projekt) nem sikerül? Hogy tudod ezt a kudarcot feldolgozni? Milyen az, amikor van egy főnököd, és esetleg nem mindenben értesz vele egyet? Ha ezekkel a problémákkal találkozol, akár csak kicsiben is, akkor nem a majdani munkahelyeden kell ezeket mind elsajátítanod, és hamarabb teljes értékű munkaerővé válhatsz. Tehát a **TDK-munka során** nemcsak kutatópalánta, hanem **dolgozópalánta is lehet belőled**.

Minden TDK-val töltött év felvételi pontokat jelent PhD vagy rezidens felvételen, de már korábban is élvezheted a munkád gyümölcsét, mert ösztöndíjagnál, pályázatoknál is beszámítják. Azonban mindenhol más és más mértékben veszik figyelembe az extra munkákat, ezért érdemes ennek utánanézni.

Ha igazán szorgalmas vagy, és van egy kis szerencséd, akkor bekerülhetsz angol vagy magyar publikációba is, ami a későbbiek során minden munkahelyednél nagy fegyvertény lesz. Szintén előnyös, ha a kutatócsoport kapcsolatai révén több-kevesebb időt külföldön töltesz egy partner munkacsoportnál. Ez nemcsak az önéletrajzodban mutat nagyszerűen, hanem elmélyítheti a nyelvtudásodat, és élménynek sem utolsó.

Mire figyelj a TDK-hely kiválasztásánál?

A TDK-munkát 2. év után ajánljuk. Eddigre valamilyen kép kialakulhat benned a saját érdeklődési területeidről. Ekkora esnek az első TDK-meghívások is, és eddigre alakul ki olyan tanulási képesség is, hogy tudj időt szánni a pluszmunkára anélkül, hogy a tanulás rovására menne. Ez persze nem jelenti, hogy korábban nem lehet elkezdni a diákkörös munkát, de egyrészt az intézetek is jobban szeretik, ha túl vagy 2 éven, másrészt valószínűleg a diplomáért jársz az egyetemre, és ehhez mindenképp a tanulmányaid a legfontosabbak. Az sem gond, ha későbbi évek során kezdesz TDK-zni, sőt, a klinikai tárgyak ismeretében lehet, hogy neked testhezállóbb helyet találsz.

Vizsgáljunk meg egy-két szempontot, ami fontos lehet a döntésnél:

? Alapkutatás vagy klinikai téma?

28

Ezzel a kérdéssel találkozol először. Mindkettőnek megvannak az előnyei is és a hátrányai is. Az **alapkutatást hamarabb el tudod kezdeni**, ismered az oktatókat és ez megkönnyíti, hogy besétálj valamelyik intézet TDK-felelőiséhez. Így több idő van TDK-zni, **összejöhet egy ütősebb anyag**. Ha bekerülsz egy cikkbe, akkor annak általában magasabbak a mutatói, és konferenciákon is szeretik az alapkutatási témákat. További előnye lehet, hogy ha PhD-fokozatot szeretnél szerezni, akkor alapkutatási témával ez általában hamarabb sikerül. Az alapkutatás azonban kitérőnek tűnhet, ha klinikai téren szeretnél elhelyezkedni a diplomaszerezés után.

Ha tehát már tudod, hogy mivel szeretnél később foglalkozni, akkor érdemes azt a klinikai intézetet felkeresned, amelyik a tárgyat oktatja. Általában nem jelent problémát,





ha még nincs meg minden féléved az adott tárgyból, szívesen látnak majd. A **klinikai TDK** során **azzal a területtel foglalkozol, amit majd művelni is szeretnél**, ami roppant hasznos, hiszen megismered a terület/klinika/intézet dolgozóit, meghatározó alakjait, gyakorlatot és plusztudást szerzel, ami a felvételi vagy állásinterjú során nagy előny. Motiválhat is az, hogy a számodra érdekes területtel foglalkozol már hallgatóként. Nem árt viszont egy kis öntevékenység ezeken a klinikai területeken, mert jó eséllyel kórházi dolgozó lesz a témavezetőd, akinek az elsődleges feladata a betegeknek ellátása, és csak emellett tud a kutatással és a TDK-sokkal foglalkozni.

Gondold végig, hogy számodra mi a fontosabb ezek közül a szempontok közül! Fontos, hogy nem fekete-fehér az ügy, vannak **kollaborációk** a klinikum és az alap kutatás között, és akár mindkettőt kipróbálhatod.

? Melyik téma és munkacsoport?

További fontos szempont a TDK-hely kiválasztása során, hogy **mivel foglalkozik az adott munkacsoport**. Persze általában nem úgy pottyán ki valaki a 2. évről, hogy „na, én akkor a Charcot-Marie-Tooth betegség nanotechnológiás génterápiáját szeretném vizsgálni”, de általánosságban el tudod dönteni, hogy **mi érdekel és mi kevésbé**. Szintén fontos a **témavezető személye, karizmája**.

Olyanhoz jelentkezz, akit elfogadsz majd témavezetőnek! Érdemes azt is végigbongészni, hogy az érdekesnek tűnő labor milyen publikációs tevékenységgel bír az utóbbi időben (www.pubmed.com), megkérdezhetsz akár más, az intézetben kutató idősebb hallgatókat, hogy mik a tapasztalataik:

- mennyire kaptak önálló feladatokat,
- mennyire foglalkoztak velük,
- bevonják-e őket a publikációs tevékenységbe,
- ajánlják-e neked?

Ha nem konkrét témavezetőt néztél ki magadnak, vagy nem meghívás után mész Példa Professorhoz, akkor érdemes az intézet **TDK felelősével** beszélgetned a terveidről.

Itt kell megtámadnunk azt az egyetemi legendát, hogy csak oda mehetsz TDK-zni, ahová külön meghívnak. **Nyugodtan beszélhatsz bármelyik intézetbe érdeklődni, örülni fognak**. Fontos azzal tisztában lenned, hogy a **tudományos diákköri munka egy kölcsönösen előnyös kapcsolat**. Te tanulsz, készségeket szerzel, és persze komoly pénzbe kerül a tevékenykedésed, DE miközben tanulsz, **dolgozol is**. Méréseket végzel, beteget kérdezel ki, segítesz egy csomó mindennél, amit úgylis el



kellene valahogy végezni, és ha nem lennél **te, a TDK-s**, akkor bizony fizetni kéne valakit, hogy elvégezze helyetted. Ráadásul a munkádra szükség lehet a publikációkhoz, ami fontos a labor forrásszerzéséhez. További hozadékod, hogy **folyamatosan kérdéseket teszel fel a témával kapcsolatban a saját szemszögedből**, amiket meg kell tudnia témavezetődnél válaszolni, így ingyen ellenőrzést is jelentesz. Ezek alapján **felejtsd el, hogy neked tesznek szívességet – ugyanakkor Te sem szívességet teszel!** A labornak és neked is lehetnek elvárásaid, és ha ezek passzolnak, akkor ideális helyre kerülhetsz.

Mit tegyél, ha nem vagy elégedett a TDK-helyeddel?

Ha úgy érzed, hogy mégsem jó helyet választottál, akkor érdemes megfontolnod a következőket, mielőtt elmaradoznál:

- Tudatosítsd, hogy pontosan mi nem felel meg az elvárásaidnak (a téma, a körülmények, a témavezető, a munkatársak, egyéb)?
- Beszélj a problémádról a témavezetőddel! Lehet, hogy könnyen lehet segíteni a gondon, csak szólnod kell.
- Minden új TDK-munkánál az első félév a betanulásról szól, ha ide-oda rohangálsz az intézetek között, akkor igazán értékes munkát nehéz lesz összehoznod.
- Van-e olyan pont a témában a közeljövőben, amit még megéri elérni, és csak utána lelécelni (pl. egy rektori munka vagy egy TDK-konferencia)?

Persze, ha nem sikerül megoldást találni a gondokra, akkor még mindig jobb előbb más TDK-munkát keresned, mint az utolsó évben ráébredni, hogy nincsenek TDK-eredményeid. Ilyenkor újra érdemes végiggondolni, hogy hol szeretnél TDK-zni. Ja, és illik elköszönni az előző intézetnél!

info A TDK-val kapcsolatban, ha kérdésed merül fel, akkor megpróbálhatsz utánanézni a www.tdk.sote.hu oldalon. Esetleg faggathatod a TDK-tanács egyik tagját, vagy a TDK-koordinátort, a honlapon megtalálható időpontokban.





2.9. Külföldi tanulmányút

Általánosan elterjedt, hogy előnyös, ha valaki a felsőfokú tanulmányai alatt több-kevesebb időt külföldön tölt. Tapasztalatunk szerint ez így is van, de azért ezen a téren is vannak óvatosságra intő tények. Érdemes tehát megtervezni a tanulmányutat, hogy tényleg pluszt adjon, és ne időkidobásként éld meg utólag.

A külföldi tanulmányút előnyei

Legelőször érdemes tisztázni, hogy milyen kézzelfogható előnyökkel bír egy kis külföldi „kiruccanás”.

Egyértelmű hozzáadéka a **nyelvismeret**. Ennek fontosságát nem fejtjük ki részletesen, de gondolj csak a diplomakövetelményekre, az idegen nyelvű majdani pácienseidre, vagy az egészségügyi szakirodalom elérhetőségére. **Alapvető elvárás az angol nyelv ismerete**, de egy másik idegen nyelv ismerete is kezd elvárttá válni. A tanulmányút ennél azért lényegesebben többet adhat, hiszen az adott ország nyelve mellett megismerheted **kulturális sajátosságait**, az emberek, a hallgatók mentalitását, **szemléletét** és az egészségügy szereplőinek **hozzaállását az ottani egészségügyi rendszerhez**. Ezáltal jobban megismerheted a **saját hazád értékeit és sajátosságait is**, ami fontos része a személyiségérésnek.

Természetesen **új barátokat** is szerezhetsz, kapcsolatokat építhetsz, és az a megfigyelésünk, hogy egy ilyen út segít a hallgatók **kiégésének megelőzésében** is. Ez azt jelenti, hogy kint feltöltődsz, és amikor hazaérsz, **jobban teljesítesz az itthoni környezetben is**. Szintén fontos megemlítenünk azt a látókörbővülést is, ami lehetővé teszi, hogy jobban értékeld a hazai egészségügyi oktatás sajátosságait, **megtaláld azokat a hangsúlyokat**, amik egy klinikai dolgozó számára is fontosak. Ez az „érettség” nemcsak a későbbi munkád során segít majd, hanem pl. vizsgázóként is hasznos, hogy megértesd magadat a vizsgáztatóval.

Ezeket a tanulmányutakat többféleképpen támogatja az egyetem, az állam, az Európai Unió és különféle civil szervezetek, alapítványok is. Ennek az oka, hogy **nemcsak az egyén szintjén jelentkeznek a tanulmányutak pozitív hatásai, hanem van rendszerszintű hozzáadéka is a külföldi tanulmányaidnak:**

- Minden rendszer érdeke, hogy a dolgozói sikeresebbek legyenek. Képzettebb, érettebb dolgozók javíthatják az ellátás színvonalát. A motiváltság növekedése pedig tovább javíthatja a terület sikerességét.



- Ha külföldről újfajta szemléletet hozol haza, akkor a helyes irányvonal gazdagítja az itthoni tárházat, ha pedig rossz irányba mozdulsz el, akkor a rendszer képes kigyomlálni azt belőled.
- Ha van lehetőség új módszereket is megismerni és ellesni, akkor a tudást hazahozhatod, ezzel akár az ellátás színvonalát is javíthatod. Persze általában erre kevés lehetőség van hallgatóként, de a bogarat a füledben és a kapcsolatrendszered mindenképp hozod. Egyszer talán megvalósíthatod a fejlesztést a klinikai évek alatt...

Láthatod, hogy mind az egyén, mind a társadalom szintjén számtalan előnyük van a tanulmányutaknak. Itt is van az éremnek egy másik oldala, ezért összegyűjtöttünk pár gondolatot, amit mindenképp fontold meg, mielőtt rohansz az Erasmus irodába:

- Külföldi tanulmányutat az alapozó tárgyak idejére nem érdemes betervezni. Valószínűleg nem is fogadják el a tárgyaidat, másrészt a saját dolgodat nehezítenéd meg tanulmányi téren. Az 1.1. fejezetben leírtak szerint pl. az ÁOK-s hallgatóknak a 4. évtől ajánljuk a kalandozást.
- Alaposan gondold végig, hogy olyan pályázatra jelentkezel-e, amely „félévvesztő”, vagyis csúszással jár, mert nem a tanmenet szerinti tanulmányaidat folytatod külföldön. Vagy „félévmegejtő” abban az esetben, ha kinti tanulmányaidat idehaza elismerik a tanterv részének, és folytathatod a következő félévtől.
- Szintén érdemes végiggondolni, hogy milyen hosszú tanulmányutat tervezel. Más és más előnyei vannak egy 3 hónapos vagy egy 12 hónapos útnak.
- Gondold azt is végig, hogy miről maradsz/mondasz le itthon a tanulmányút kedvéért (évfolyamtársak, TDK-projekt, konferenciák, magánéleti aspektusok, magyar nyelven tanult tantárgyak stb.).
- És legvégül érdemes azzal is foglalkozni egy kicsit, hogy mennyire tudod elképzelni magadat külföldi környezetben. Mennyire érzed jól magad önállóan, ismeretlen környezetben, mennyire tudsz gyorsan ismertségeket kötni, vagy igényled a magyar konyha napi reprezentáltságát az étrendedben.

Lehetőségek az egyetem alatt és után



- **Nyári gyakorlat.** Külföldön végzett gyakorlatot Egyetemünkön a **MOE, az MFHE a HUPSA és az EFIT** szervez. Nevéből adódóan valamelyik év végén a kötelező nyári gyakorlatodat végezheted egy olyan országban, amellyel az adott szervezet kapcsolatban áll. Róluk többet a 2.12. fejezetben olvashatsz. Persze **önállóan is megszervezheted a gyakorlati munkádat** valamelyik külföldi kórházban, de figyelj arra, hogy **itthon bebiztosítsd a gyakorlat elfogadását**, ne a beiratkozásnál jöjjön a meglepetés. ☺





- **Aktív tanulmányi félév az Erasmus szervezésében.** Az Erasmus ösztöndíjak adják a külföldi tanulmányutak többségét. Ezek az ösztöndíjak Európába szólnak és változó hosszúságúak, 3 - 10 hónapot tölthetsz el az ösztöndíj keretében. Az ösztöndíjnak van finanszírozott és nem finanszírozott formája, de a finanszírozás sem fedezi önmagában a külföldi költségeidet. Ezek az ösztöndíjak nagyon népszerűek, általában ismertek, ezért helyek elosztásánál nagy pontháború zajlik. **Érdemes előre tájékozódnod** az Erasmus Iroda honlapján (keress rá, hogy sote és erasmus) a pontszámítási rendszerről, hogy tudd, mire kaphatsz pontokat. Sajnos a tantárgyak elfogadtatásának a rendszere nagyon nem kiforrott, ezért érdemes **korábbi Erasmus ösztöndíjasokkal felvenni a kapcsolatot**, hogy segítsenek tanácsaikkal ebben. Abban is segíthetnek, hogy hol találsz szállást, milyenek az árak, mit kell elrendezni az elutazásod előtt.
- Természetesen **szervezhetsz önállóan, vagy más nemzetközi szervezeten keresztül is ilyen tanulmányutat**, de fontos, hogy körültekintően járd el a tantárgyak elfogadtatása és a célegyetem fogadónyilatkozata tekintetében.
- **Kutatási vagy diplomamunka megírását célzó külföldi utak.** Ezek esetében nem az aktív tanulmányaidat folytatod külföldön, hanem valamilyen speciális gyakorlatot végezhetsz, ennek viszont **évesztés** a vonzata. **Ez első olvasatban tűnik csak ijesztőnek**, akik ilyen ösztöndíjat nyertek el (pl. a 10 hónapos heidelbergi ösztöndíj) **nem bánták meg a csúszást**.
- Számítalan egyéb lehetőség van még, ne légy rest a keresőbe beírni a külföldi ösztöndíj, *fellowship*, *scholarship*, *Stipendium* stb. kulcsszavakat, sok neked megfelelő lehetőségre bukkanhatsz.

Végezetül még egyszer bátorítani szeretnénk a külföldi ösztöndíjak tekintetében, ezekkel olyan ismeretekre és tapasztalatra tehetsz szert, ami a későbbiekben hasznos lehet.

- ! DE fontold meg alaposan az ellenérveket is, és ne téveszd szem elől, hogy **mindenelőtt diplomát szerezni érkeztél a Semmelweis Egyetemre!**

2.10. Egészségügyi munka az egyetemi évek alatt

Ha a 2.9. fejezetet átböngészted, de nem nyerte el a tetszésedet a TDK-zás, vagy nem találtál olyan témát, ami érdekelne, vagy csak inkább olyan munka után szeretnél nézni, ahol esetleg fizetést is kapsz, akkor lehet, hogy ez a fejezet érdekesebb lesz számodra.



Milyen előnyei vannak az egészségügyi munkának az egyetemi évek alatt?

Ha **tanulmányaidat** szeretnéd egy kis **gyakorlattal is megerősíteni** – ami sosem árt, akkor valamilyen formájú klinikai munkát javasolunk. Dolgozhatsz **önkéntesként** valamelyik tanárod, vagy **orvos, fogorvos, nővér, dietetikus stb.** mellé elszegődve, hogy egy kicsit „bedolgozd” magad az adott helyre. Ebben az esetben kicsit jobban tudsz figyelni a majdani munkádra, direkt szakmai tapasztalatot szerzel, amit a későbbiekben nagyszerűen tudsz majd használni. Ha erre nincs lehetőség, vagy kedved, akkor dolgozhatsz mint **segédápoló**, vagy a különféle mentőszolgálatoknál mint **mentőápoló**. Ennek a munkának nagy előnye, hogy hivatalosan bejelentve tevékenykedsz, kapsz fizetést, járulékokat stb., és egy **kis plusz sosem jön rosszul**.

Minden fajta egészségügyi munkáról elmondható, hogy **erősíti az önéletrajzodat, javítja a diplomás elhelyezkedési lehetőségeidet**, sok helyen **pontot kapsz** a felvételi eljárás során, növeli és erősíti a **szakmai tudásodat**. De az igazi értéke, hogy olyan **gyakorlati készségekre és tudásra tehetsz szert**, amire nagy szükséged lesz, mert kevés lehetőség van elsajátítani a graduális képzés során (vénázás, gyógyszernevek ismerete, megtanulod, hogy nyúlj a beteghez vagy érts szót vele). Egyfajta **gyakorlati pályaszocializáció**n esel át, ami szakmailag és tanulmányilag is komoly előnyt jelenthet, hiszen a gyakorlat ismerete segíthet megtalálni a hangsúlyokat az elméleti tananyag terén is, és többszörösen kifizetődő mind a felkészültséged, mind a jegyeid terén.

! Mire figyelj az egészségügyi munkára jelentkezés során?

- Ne menjen a tanulás rovására. Ha nem anyagi kényszerítő erő miatt keresel ilyen munkát magadnak, akkor mindig a tanulmányaid legyenek szem előtt!
- Figyelj arra, hogy ne égj ki a munkától, és und az egészet, amikor megkapod a diplomádat!
- Bizonyosodj meg róla, hogy nem viselsz olyan felelősséget, ami esetleg károsan befolyásolhatja az egyetemi tanulmányaidat!
- Ne veszítsd el a nyitottságodat az általad megszokottól eltérő módszerek irányába!
- Mielőtt jelentkezel valahová, előbb kérdezz meg egy-két ismerőst, hogy mi a véleményük az adott osztályról, oktatóról stb.!

info Arról, hogy milyen módon lehet ilyen munkát találni, az *Álláskereső* fejezetben olvashatsz. Az ott leírtak itt is érvényesek.





2.11. A szükséges plusz – forrásteremtés

Elég gyakran fordul elő, hogy nem azért keres valaki munkát, hogy egy kicsit megismerje a későbbi tevékenységét, hanem mert szüksége van a bevételre. Van, aki önfenntartó, van, akinek jól jön egy kis plusz, van, aki gyűjteni szeretne valami kitűzött célért (lakás/autó/család/nyaralás). Mint minden más felsőoktatási intézmény esetében, itt is juthat idő a pénzkeresésre, de lehet ezt okosan és hasznosan is végezni. Ehhez szeretnénk most egy-két gondolatot/ötletet adni.

Kiadások

A kiadásaid nagyban függenek attól, hogy Budapesten laksz-e, vagy vidéki vagy. Előbbi esetben 40-80 000 Ft-ból, utóbbi esetben 55-150 000 Ft-ból tudsz boldogulni egy hónapban. Láthatod, hogy a tartományok elég szélesek, tehát érdemes beszélni felsőbb évesekkel, évfolyamtársakkal, hogy milyen módon lehet a költségeidet a sáv alsó részén tartani. Tapasztaltabb kollégistáknak mindig vannak jó tippjei, hogy lehet takarékoskodni. Ha szükséges, készíts havi kiadási jegyzetet, hogy lásd, hol folyik el túl sok pénz.

Ösztöndíjak

Okos és főleg időtakarékos módja a pluszhoz jutáshoz a különböző ösztöndíjak magpályázása. Terjedelmi okokból nem fogjuk részletezni az összes számodra elérhető ösztöndíjat. Itt van pár olyan ösztöndíj-lehetőség, ami talán általánosabban ismert, és érdemes velük kezdened a keresgélést, pályázatát:

- **Egyetemi rendszeres szociális ösztöndíj** – a szociális helyzet megállapítása után a hallgatóknak 5 hónapon keresztül ösztöndíjat folyósítanak a rászorultság mértékével arányosan.
- **Egyetemi alaptámogatás** – az alaptámogatás a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű elsőéves, felsőoktatási tanulmányait először megkezdő hallgatóknak járó, egyszeri ösztöndíj.
- **Bursa Hungarica** – a helyi, vagy megyei önkormányzat és a felsőoktatási intézmény által meghirdetett ösztöndíj. Az ösztöndíjprogramhoz nem csatlakozott minden település. A települések listája és **bővebb információ** a www.bursa.hu weboldalon megtalálható.
- **Rendkívüli szociális ösztöndíj** – az ösztöndíjat a hallgató a szociális helyzet hírtelen bekövetkezett romlásakor igényelheti. Ennek részleteiről a **hallgatói önkormányzatok** nyújtanak felvilágosítást.



- **A Demján Sándor Alapítvány ösztöndíja** – az ösztöndíj az egészségügyi felsőoktatásban résztvevő, szociálisan hátrányos helyzetű hallgatók támogatására jött létre. A pályázati feltételek évről-évre változnak, ezért érdemes a kari hallgatói önkormányzatnál érdeklődni.
- **Tanulmányi ösztöndíj** – ezt a súlyozott kreditátlagod alapján kaphatod, ha eléred az évfolyamátlagot. Bizonyos években egész kifizetődő jól teljesíteni.
- **Közéleti ösztöndíj** – ezt közéleti aktivitásért kaphatod, ha pl. HÖK-ös vagy, szerkeszted az egyetemi újságokat (pl. **Szinapszis**), vagy olyan közéleti tevékenységet végzel, ami kiemelkedő.
- **Köztársasági ösztöndíj** – a kiemelkedően jó teljesítményű hallgatóknak van csak esélyük megszerezni a talán legnagyobb összegű támogatást. Ehhez mind tanulmányi, mind tudományos és/vagy közéleti téren kell kiemelkedőt teljesítened.

info Ezekről a **HÖK**-nél tájékozódhatsz, vagy a **SOTEpédiáról** letölthető **Hallgatói Kisokosban** is találsz bővebb információkat:

<http://karrieriroda.net/sotepedia>



Ahogy a külföldi pályázatok esetében olvastad, **itt is számtalan olyan lehetőség van, ami általában nem ismert, és egy kis utánajárással, internetes böngészéssel, kérdezősködéssel hasznos információk birtokába juthatsz.** Mivel a KarrierKözpont céljai között az első sorban van az öntevékenységre/gondoskodásra nevelés, ezért pályázatfigyelés helyett inkább a *hogyan?*-ban szeretnénk segíteni:

- Rendszeresen böngéssz az Internetet!
- Ha találsz valamit, kérdezd meg róla a tapasztaltabbak, ismerősöket!
- Ha valami nem világos, vedd fel a kapcsolatot a kiíróval/koordinátorral és kérdezd meg!
- Ha pályázol egy összegre, akkor használd az álláskeresőnél (lásd 3.2. fejezet) leírtakat!



Munkalehetőségek



Az anyagi helyzeted javításának legtermészetesebb lehetősége azonban, ha dolgozol. Ezt végezheted az egészségügyben (lásd 2.10. fejezet), de az egészségügytől független területen is. Egyértelmű előnyei vannak, ha sikerül a későbbi szakterületednek megfelelő munkahelyet találnod, de gyakran nincs ilyen lehetőség, vagy jobb fizetési kondíciók mellett kapsz állást más területen. Ekkor érdemes végiggondolnod, hogy mely szempontok a legfontosabbak számodra a jelen helyzetekben: *fizetés összege, munka jellege, munkaidő, a munka nehézsége, hatása az egészségedre, nem finansziális előnyök stb.*





Ha nincs kézenfekvő lehetőség, ahol dolgozni kezdhetsz, akkor állást kell keresned. Ennek a mikéntje megegyezik az 3.2. fejezetben leírtakkal. Itt azonban ismételten felhívánk a figyelmedet, hogy **diplomát szerezni jöttél a Semmelweis Egyetemre**, ezt ne téveszd szem elől! Úgy válassz munkahelyet, hogy **jusson időd a tanulásra, a gyakorlatokra, a pihenésre és mindazokra, amik szükségesek a diplomaszerezéshez** (pl. nyelvvizsga)!

info Pár olyan lehetőség, ami egészségügyi területen kívüli, és kedvelt Egyetemünk hallgatói között:
Internetes fordítás, telefonos ügyfélszolgálat, rendezvényszervezés, tanítás-felkészítés, gyermekfelügyelet, illetve eladó, termékügynök, irodai segéd, hostess, pincér.

Diákhitel

Ez a legkényelmesebb és legcsábítóbb formája a pénzhez jutásnak. DE **Ez egy hitel, annak minden vonzatával**. Hiába kedvezményesek a feltételek, akkor is nyomasztó hitellel kezdeni az életedet. Két nagy hátránya van: törlesztésre kell használnod majd a megtakarításod, és nehezebben vehetsz fel komolyabb hitelt (pl. lakáshitel).

info További információk: <http://www.diakhitel.hu/>

2.12. Közösségi munkák

A felvételit és évközpontot övező izgalom után szép lassan kialakul az egyetemista hétköznapok világa: már nem ismeretlen mennyiségű félelmetes tananyag az anatómia, nem távoli rejtélyes termék az előadók, gyakorlótermek, és az esti bulik tört fényű éjszakáiról is tudod, meddig érdemes maradnod (a másnapki használhatóság érdekében). Amint összeáll a sok újdonság, és a szokatlan ismertté válik, megjelenik egy új elem mellettük: a **szabadidő**.

Elsőre talán neked is magától értetődőnek tűnhet, mivel töltöd el azt a napi pár órát, ami felett csakis magad rendelkezelsz, hiszen mindenkinek megvan a kedvenc időtöltése, legyen az egy régóta művelt hobbi, baráti találkozók, vagy csak heverészés, olvasás, netezés, hogy feltöltődj a másnapi hajtásra.

Az egyetem alatt azonban gyorsan meglátod majd: **a szabadidő kincset ér**, egy ilyen kincset pedig minél okosabban töltesz el, annál jobban jársz. Durva sarkítással ifjú hall-



gatóként három dolgot kezdhetsz kötetlen perceiddel. **Egyrészt, ha van meglévő hobbid**, sportoktól a művészetekig bármi, amivel foglalkozol, **érdemes továbbra is időt töltened vele**, ugyanis ez a fajta kikapcsolódás sokszor jobban feltölt, mint a pusztá heverés - komoly alapja van annak az állításnak, hogy **sportolás után tanulni is jobban tudsz** (lásd 2.4. és 2.5. fejezet). **Másrészt**, maradhat az órák utáni "semmittevés", ez esetben is érdemes egy-egy könyvet (szigorúan nem tananyagot!) kézbe venni, vagy ha már csillagokat látsz a nyomtatott dolgoktól, elmenni színházba, moziba, kirándulni - egyszóval **aktívan nem csinálni semmit**. **A harmadik rész** az, amiről most beszélni szeretnénk neked: talán az első körben nem is látszik, de Egyetemünkön számtalan lehetőség adódik, hogy szabadidődöt célirányosan eltöltsd. Ez a lehetőség pedig nem más, mint a **közösségi munka**.

Munka szabadidőben?

Igen is, meg nem is. Van, amikor úgy érzed, "*csak tenni szeretnék valamit*", hogy **jobb legyél tőle Te magad, hogy jobb legyen tőle másoknak, vagy csak hogy te-remts, alkoss valamit** – megfoghatót vagy megfoghatatlant, **bármit**. Van az az érzés, hogy szeretnél új emberekkel megismerkedni, új szituációkban helyt állni, tapasztalni, látni, érezni és átélni. Van az az érzés, amikor szeretnél bekapcsolódni, együtt dolgozni, csapatban lenni. Van az az érzés, amikor szeretnél fejlődni, extra és speciális tudást magadba szívni, már most szakmát látni, tudományt művelni.

A sort még hosszasan lehetne folytatni, de reméljük, így is látszik, mire gondolunk: van, amikor egyszerűen *valami többre vágysz*, valami újra, amit még nem csináltál az Egyetem előtt, és úgy érzed, belefognál a tanulás mellett már most is. Ilyenkor pedig, ha **ki-csit körbetekintesz**, hirtelen **rengeteg lehetőséget, csapatot, társaságot, munkacsoportot találhatsz, ahová bekapcsolódhatsz**.

A közösségi munka bizonyos szempontból sajátos ízű időtöltés, **hosszú távú befek-tetés**: jobb leszel tőle Te magad, jobb leszel tőle másoknak, ugyanakkor általában nem jár anyagi juttatással, azaz **nonprofit** (ritkán közéleti ösztöndíj formájában megtérülhet) – sokkal inkább ad láthatatlan, de később annál hasznosabb dolgokat.

38



? **Miért jó, ha belefogsz egy közösségi tevékenységbe?** Ez az, amire sokan nem tudnak direkt választ adni, mégis évente több száz, sőt, ezer (!) hallgató dolgozik a legkülönbébb szervezetekben. Megpróbáltuk összeszedni neked, mi az, amire számíthatsz egy ilyen munka során.

- **Közösségben lenni önmagában élmény**. Van, akinek második otthona, baráti kö-re alakul itt ki, míg végül ide jár kikapcsolódni - hiszen *együtt jobb*.





- A barátságok mellett egyéb kapcsolatok is kialakulnak, amelyek később akár nem várt helyzetekben hozhatnak segítséget - leendő orvosként, fogorvosként, ápolóként, mentősként vagy gyógyszerészként sosem tudhatod, ki és mikor kéri majd a támogatásod, vagy épp mikor lesz szükséged egy-egy jó tanácsra, akár egy egyetemi vizsgával kapcsolatban, akár később egy szakmai kérdésben egy másik szakterület művelőjétől. Egyetemen belül más karok hallgatóival is megismerkedhetsz. Mindez segíti a későbbi csapatmunkába történő beilleszkedést.
- A külföldieket segítő szervezetekben szó szerint kitarul előtted a világ, egy-egy véletlen ismeretség kapcsán szinte bárhova eljuthatsz később. Ez utóbbi során nem utolsó a nyelvgyakorlási lehetőség sem.
- Végül, de szinte egyik legfontosabb jövedelem számodra a *tapasztalat*: olyan szituációkba keveredhetsz, amire nem is számítottál volna a "SOTÉ"-n, legyen az akár szorosan a szakmához kötődő (konferenciaszervezés, labormunkák, bohócdoktorság és így tovább), vagy akár teljesen más jellegű élmény (a sörcsapolástól kezdve a sportrendezvény-szervezésen át az egyetemi tanrend alakításáig).
- Természetesen ez is erősítheti az önéletrajzod, hiszen érettebbé tesz a munkaadó szemében (lásd 3.1. fejezet), és kommunikációs önismereti gyakorlatként jó szolgálatot tesz egy kis önkéntesség.

Ráadásul **mindezzel jót teszel másoknak, és a közösségnek**, ahova tartozol.

A közösségi munka előnyeit, élményeit oldalakon keresztül lehetne még sorolni, mégis leginkább akkor élheted át, ha belevágsz: akár rövid időre is megéri kipróbálni egy-egy elfoglaltságot, ugyanakkor, ha nagyon elragad a hév, akár több csapat tagjaként is mozgathatsz az Egyetemen.

? Egy fontos kérdés még hátra van: mi is az a „rengeteg” hely, ahová bekapcsolódhatsz az egyetemi élet során?

Valóban számos lehetőség áll előtted, és döntésnek sem utolsó, hogy mibe vágsz bele, hiszen érdemes az elejétől **olyan elfoglaltságba kezdened, ami közel áll hozzád, illik az egyéniségedhez, céljaidhoz és adottságaidhoz**. Az Egyetemünkön tevékenykedő szervezeteket legjobban két csoportra érdemes osztani: a **közéleti és a szakmai irányultságúakra**.

Egyetemünk egyik legfontosabb szervezete a **Hallgatói Önkormányzat** (HÖK), amely talán az egyetlen közösség, ahol mind szakmai, mind közéleti tevékenységet végeznek. Ebben az összetartó csapatban rengeteg és sokféle kihívással szembesülhetsz, és itt tudsz talán a legtöbbet tenni a hallgatókért. A közélet másik meghatározó szereplője az **Instruktor Öntevékeny Csoport** (IÖCS), ahol az instruktorok fő feladata az elsőévesek segítése a Gólyatábortól és az évkezdés buktatóitól kezdve rengeteg rendezvényen át a Gólyabálig. A különböző művészeti ágak is mind jelen vannak a köz-



életben, a **Medikus Zenekar** a komolyzene igen színvonalas képviselője, szeretettel vár az **Egyetemi Színjátszókör**, és a **Semmelweis Salsa Csoport**. A hit, Biblia, orvoslás kapcsolatával, és sok mással foglalkozik rendszeresen a **Bibliakör** (BéKa).

Szakmai téren is változatos lehetőségek közül választhatsz. Az orvos, fogorvos és gyógyszerész szakmának jelen vannak a hallgatói szervezetei: a **Magyar Orvostanhallgatók Egyesülete** (MOE), a **Magyar Fogorvostanhallgatók Egyesülete** (MFHE) és a **Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete** (angol rövidítéssel HuPSA). Itt rengeteg változatos feladattal és kihívással találkozhat, szakmai konferenciáktól kezdve a külföldi hallgatók segítségével át egészen a Teddy Maci kórházig. Neves kutatókkal szervez rendszeres találkozókat a **Leendő Kutatóorvosok Társasága** (K.O.). A hallgatói vizsgaszituációk és az orvos-beteg találkozások, kapcsolatok feldolgozásában, gyakorlásában rengeteg segítséget nyújt a **HuMánia** csoport (lásd 2.7. fejezet). Külföldi csereutazások, gyakorlatok szervezésével foglalkozik az **Erasmus Iroda**.

Természetesen a **KarrierKözpontnak** is vannak olyan kezdeményezései, ahova várják a hallgatók jelentkezését (pályázatok felderítése, tudástárak, kérdőívek készítése stb.).

Amint láthatod, a lehetőségek tárháza óriási – csak rajtad áll, hogy szabadidődöt milyen formában, esetleg melyik szervezetnél, társaságnál töltöd el (legtöbbjüket egy egyszerű Internetes kereséssel megtalálod!). Ha hosszú távra nem is tervezel velük, de mindenképp érdemes a fentiek közül párat kipróbálnod, hiszen egy rövid félév, év alatt is temérdek embert ismerhetsz meg és tapasztalatot szerezhetsz - utána pedig már valóban eldöntheted, hogy neked való-e a közösségi munka, és ha igen, hol és miként.

3. A MUNKAVÁLLALÁS KAPUJÁBAN

3.1. A Semmelweis diploma

40

- Biztosan elmorfondíroztál már azon, hogy mit is kezdesz majd egyszer, ha majd megkapod a hön áhított diplomát. Ha máskor nem, a vizsgaidőszakok minden egyes utolsó napján biztosan. Ilyenkor persze inkább rituális dolgok jutnak eszedbe, és nem a munkaerő-piaci lehetőségeidet fontolgatod. Most azonban nézzük meg, hogy mit is jelent egy „ropogós” Semmelweis diploma.

Legelőször is azt, amit minden diploma. **Bizonyítványt arról, hogy valamelyik felsőoktatási intézmény kritériumait teljesítetted, valami komolyat letettél az asztalra.** Olyan ember vagy, **akire lehet feladatot bízni**, mert **képes vagy felelős-**





ségteljesen dolgozni valamiért, teljesíteni a rád bízott feladatokat. Ez nagyon fontos bármilyen munkahely számára. Adott esetben sokkal fontosabb, mint amit konkrétan tanultál a diplomádért. Ezért van az, hogy pár szigorú elvárásokkal működő területen kívül, egy munkakörbe többféle diplomával lehet pályázni. Azonban **az egészségügy pont olyan terület, ahol nagyon is számít, hogy milyen diplomával bírsz, és az is, hogy mit tanultál a diplomádhoz.** Paradox módon nagyon kevés olyan szak van a Semmelweis Egyetemen, amelyik diplomájával teljes körűen önállóan dolgozhatsz. Általában a diplomaszerezés után egy következő tanulási időszak jön, sokkal gyakorlat-orientáltabb és közben inkább dolgozol, mint tanulsz. Tehát a **diplomád jogosítvány és megkötés is egyben.** Ennek a kettőségnek velejárója, hogy a nálunk végzettek tényleg egy életre szóló hivatást is kapnak a diplomájukkal. Az egészségügyi diplomán kívül azonban **megkapod a Semmelweis Egyetem névvel járó minőségbiztosítást is,** egyfajta Semmelweis védjegyet.

A Semmelweis Egyetem helye a magyar egészségügyben

Egyetemünk az egészségügy dolgozóinak legjelentősebb magyarországi képzőintézménye. Az egészségügy minden területére képez diplomásokat, általában szakonként országosan a legnagyobb számban – **egyres szakok esetében a hazai végzettek több mint fele a Semmelweis Egyetem hallgatója volt.** A fővárosi elhelyezkedés következménye, hogy a legtöbb intézet és klinika ezen az egyetemen várja az egészségügy majdani dolgozóit, valamint az egyedülállóan kiterjedt kapcsolatrendszerrel kihasználva, a legtöbb országos intézménnyel is oktatási kapcsolatban van Egyetemünk. Ez a gyakorlati képzés spektrumát a hazai maximumra tágítja. Ezek alapján nem túlzás **Egyetemünket a magyarországi egészségügy zászlóshajójának,** meghatározó alakítójának tartani.

A Te szempontból mindez azt jelenti, hogy itthon bárhova kitűnő ajánlólevél a diplomád, mindig büszke lehetsz a képzésedre.

Itt fontos megjegyeznünk, hogy a **többi magyarországi orvosi, vagy egészségügyi egyetem vagy főiskola is nagyon magas színvonalú oktatást és képzést végez,** ami egészséges versengést és kooperációt generál idehaza, ami végeredményként közösen erősíti a magyar egészségügyi képzést.

A Semmelweis diploma ereje külföldön

A diplomákra is igaz, hogy amelyik megállja a helyét idehaza, az a nagyvilágban is tud bizonyítani. Különösen igaz ez a magyarországi egészségügyi diplomákra. Ha úgy döntesz, hogy **külföldön** vállalsz munkát egy időre, legyen szó klinikai munkáról vagy kutatásról, **a Semmelweis diploma miatt biztosan nem fog hátrány érni. Sőt!** Európában mindenhol magasan képzett, stabil alapokkal rendelkező munkaerőnek tartják



a nálunk végzetteket, akiket megéri a legmodernebb módszerekbe bevonni, mert motiváltságunk, nem csak a módszerek eltanulásáig terjed, hanem kezdeményező készségünk – akár már innovatív hozzáállásnak is hívhatnánk –, számukra is új megközelítések adhat. Általánosan jó teherbíró képességűnek is ismerik a magyarokat.

Lesz munkahelyed

Mindezek komoly szerepet játszhatnak abban, hogy a **Semmelweis diploma megszerzése után kevesebb, mint 2 hónapon belül a volt hallgatók többségének sikerül elhelyezkedni a munkaerőpiacon**. Szintén a diploma erősségét mutatja, hogy a végzettek több mint 90%-a a végzettségének megfelelően tudott elhelyezkedni. [Az adatok a Semmelweis Egyetem Diplomás Pályakövető Rendszer projektjéből származnak (TÁMOP-4.1.1-08/2/KMR – Semmelweis Közösség – Semmelweis Világ)]

További munkahelybiztonságot jelenthet, hogy ha kellően nyitottan töltöd az egyetemi éveidet, olyan **kapcsolatrendszerre tehetsz szert** a majdani szakmád területén, ami később is megkönnyítheti az álláskeresést, vagy munkahelyváltást. Az egészségügy majdani krémjével jársz az egyetemre – kis kitérővel, Te magad is **a legjobbak egyike lehetsz**.

A diplomaszerezésed utáni távolabbi életed meghatározója is lehet a végzettséged. Hiszen ha mégsem a szigorúbb értelemben számított egészségügy területén helyezkedsz el, akkor is jól mutat az önéletrajzodban a Semmelweis Egyetem védjegye, ajánlólevélként bármikor, bárhova.

Ráadásul az egyetem polgáraként máris a **Semmelweis Közösség** részévé váltál, kapcsolatot az egyetemmel az **Alumni Irodán és a Diplomás Pályakövető Rendszeren** keresztül életed végéig megtarthatod (lásd 3.7., 3.8. fejezetek).

3.2. Álláskeresés

42

A diplomád megszerzése utáni első komolyabb kihívást az álláskeresés jelenti. Erről számtalan anyagot és tanácsot találhatsz az Interneten, és biztosan minden ismerősödnek is van egy-két hasznos tippje. Ezeket érdemes meghallgatni, ha jónak tartod, megfogadni, viszont ne felejtse el most sem, a **saját** jövődről fogsz dönteni.

? Milyen állást keressek?

Ezt a kérdést szerencsés esetben nem a diplomád kézbe fogásakor fogod először feltenni, hanem már egyetemi éveid alatt kialakult benned egy kép, hogy mit szeretnél és





mit biztosan nem „*majd, ha nagy leszel*”. Ha még nem alakult ki benned sziklaszilárd kép a terveidről, akkor megpróbálunk egy-két szempontot adni a lehetőségek szűkítéséhez.

A kizárásos módszer

Vedd sorba azokat a lehetőségeket, szakterületeket, amiket általában szoktak a diplomáddal végezni mások. Például, ha gyógyszerész leszel/vagy, akkor lehetsz gyógyszerész egy kórházban, egy gyógyszertárban, vagy mehetsz kutatni egy laborba, vagy betölthetsz állásokat egy gyógyszercegnél stb. **Húzogasd le a listádról, amit biztosan nem szeretnél csinálni.** Ha ez kész, akkor szűkítsd tovább a területet. Pl. ha gyógytornász vagy és kitaláltad, hogy eleinte valamelyik kórházban szeretnél gyakorlatot szerezni, akkor vedd számba, hogy milyen szakterületek jönnek szóba. Traumas betegek, stroke-osok, gyermekek mozgásfejlesztése, sport-rehabilitáció, vagy esetleg egy általánosabb profilú osztályon szeretnél dolgozni, ahol sokféle terület eseteivel találkozhatasz. Ha van olyan terület, amit biztosan nem szeretnél végezni, akkor máris kevesebb lehetőségre kell koncentrálnod.

A megmaradt lehetőségeket pedig pontozd, vagy súlyozd valami módon, hogy melyiket szeretnéd a leginkább, melyiket kevésbé. Érdemes talán azt is végiggondolnod, hogy melyik területen tudod a legjobban használni ismereteidet és képességeidet.

A végén érdemes még egy tesztet elvégezni fejből. A megmaradt szakmákban el tudod-e képzelni magad 2-5-10 év múlva? Ha nem, akkor lehet, hogy mégsem passzol hozzád az a munkalehetőség.

További szempontok

Amikor munkahelyet keresel, ritkán van olyan ideális helyzet, hogy csak a szakterület számít és minden más körülmény mellékes. A következő szempontok valamilyen súllyal befolyásolhatják a munkahely-választásodat. Hogy melyik milyen mértékben fontos számodra, azt már neked kell eldöntened.

- A munkahely földrajzi elhelyezkedése (főváros, nagyváros, kisváros, község).
- A munkakör jellege (egyetemi klinika/intézmény, városi nagy kórház vagy intézmény, kis kórház, specializált intézmény/szanatórium, rendelő/körzet stb.)
- Melyik helyre van esélyed bekerülni (önéletrajzod és ismerőseid alapján)?
- A munkaadó jellege (közintézmény, magánintézmény/piaci alapokon működő cég, saját vállalkozást indítasz, szerződéssel „bedolgozol”).
- A munka motiváló hatása rád (izgalmasnak tartod, unalmas, nem tudod megítélni).
- Fizetés mértéke.



- Pluszmunka lehetősége, mennyisége, bérezése.
- Szakmai fejlődési lehetőségek (egy kitüntetett mentor, oktatási, kutatási, tanulási, közéleti lehetőségek stb.).
- Egyéb, számodra fontos szempontok.

Ha sikerül mindenről eldöntened, hogy mely szempontok fontosak számodra, akkor eléggé le tudod szűkíteni a lehetőségek számát, hogy célirányosan tudj keresni, konkrét munkahelyek konkrét állásajánlatára. Persze néha kompromisszumokat is kell kötni.

Az álláskeresés a munkahely szemszögéből

Mielőtt rázúdulnál azonban az Internetre, és vadul pötyögni kezdenél, nézzük meg az álláskeresést a munkaadói szemszögéből is.

A cégek a legutolsó esetben hirdetnek a nagy nyilvánosság felé, hiszen ezen a módon a legbizonytalanabb a megfelelő minőségű és képességű munkatárs beszerzése. Sorrendben így próbálkoznak:

- Jelenlegi munkatársakon keresztül informálisan.
- Helyi hirdetőtáblán, korábbi önéletrajzok alapján.
- Központi hirdetésen keresztül (egyetemek, minisztérium – pl. rezidenshelyek).
- Magánközvetítők, fejtáncos cégek, egészségügyi állásportálok.
- Munkaügyi központok.
- Újsághirdetés.

Amint az a fenti ábrán is látható, a munkaadók **elsősorban informális úton, személyes kapcsolataik**, belső adatbázisuk felhasználásával **keresik a megfelelő munkavállalót**. Ezzel szemben az álláskeresők leggyakrabban csak a hirdetések, munkaügyi központok álláslistáinak igénybevitelével kereshetnek állást. A sikeres álláskeresés feltétele, hogy az összes állásinformációs forrást felderítsd és kihasználj. **Az üres állás-helyeknek csak 20-25%-át hirdetik meg, a többi álláslehetőséget neked kell felderítened!** Az állásinformációk felkutatása során tartsd szem előtt, hogy nemcsak a pillanatnyi álláslehetőségek fontosak, hanem esetleg a hamarosan megürülő helyek is. Ezért az olyan munkaadókkal is fel kell venni a kapcsolatot, ahol pillanatnyilag nincs üresedés, de szívesen dolgoznál náluk.

A minden munkahely szempontjából fontos kritériumok egy állás betöltésénél:

- Alapvető képességek és tudás birtokában legyen a pályázó.
- „Jó fej” legyen – azaz beilleszthető a munkacsoportba. Ha valaki nagyon elzárkózó, vagy túl rámenős, gond lehet. Senki sem szeretne problémás beosztottat.





- Ne legyen túlképzett. Ha túl „jó” valaki, akkor vagy több fizetést fog kérni egy idő után, vagy más helyre vált, tehát nem lehet hosszú távra tervezni vele.
- Legyen motivált – különben minek jön...

? **Hol keressem az állást?**

A fentiekből következik, hogy több módon is kereshetsz állást:

- **Kapcsolatrendszered alapján** – mindenkinek vannak ismerősei, barátai, rokonai, tanárai. Írd össze azokat az embereket, akik talán tudnának abban segíteni, hogy állást kapj! Ezután keresd is meg őket! Ezt persze nagyon kellemetlen szituációnak érezheted, de hidd el az **ő szemszögükből egyáltalán nem „ciki”**. Végül is, ha tud segíteni, ő sem jár rosszul, ha nem, akkor meg megmondja, maximum szól, ha talál valamit.
- **Internet** – a legkézenfekvőbb módszer az álláskeresésre. Csak be kell pötyögnöd a keresőbe a kívánt hivatást és az állásajánlat szót. Ezután már csak böngészned kell, válogatnod a különböző állásközvetítők és fejtáncosok ajánlatai közül. Küldözgetheted a papírokat.
- **Újsághirdetés** – talán kevésbé elterjedt az egészségügyben, de a szaklapokban lehet találkozni ajánlatokkal.
- **Munkügyi központok** – egyértelmű.
- **Személyes álláskeresés** – elsősorban talán kevésbé ugrik be ez a módszer, pedig néha meglepően eredményes. Kinézed a neked tetsző intézményt és egyszerűen beszélsz, hogy keresed a HR osztályt, a munkügyi osztályt, vagy aki ezzel foglalkozik. Ebbe a körbe tartozik az is, amikor írsz egy megkeresőt Prof. Dr. MZ/X intézetvezetőnek, hogy szeretnél egy személyes beszélgetést/ tanácsát kérni/ milyen feltételekkel dolgozhatnál *majd* ott stb. Az esetek egy részében udvarias háritással fogsz találkozni, de mivel mindenkinek fontos, hogy jó munkatársaik legyenek, el fogják olvasni az anyagodat, vagy elbeszélgetnek veled. Már csak azért is, mert 1-2 éven belül minden munkahelyen vannak üresedések, és lehet, hogy felhívnak, ha szimpatikus voltál. Ha csak egy helyen szerencséd van, akkor a dolog kipipálva.

! Összességében azt tanácsoljuk, hogy igyekezz **minél több helyre eljuttatni az anyagod, aktívan keresni és foglalkozni a dologgal**, és akkor előbb-utóbb siker koronázza a próbálkozásaidat.

Az álláskeresés további lépései

A pályázatokhoz szükséges írásos anyagok elkészítéséhez, lásd a következő fejezetet. Az felvételi elbeszélgetésről, pedig az **Ember! Tervezz!** kiadványban olvashatsz bő-



vebben. Itt most csak arra szeretnénk újra felhívni figyelmedet, hogy **egy interjú előtt keresd meg idősebb ismerőseidet, korábbi hallgatótársaidat, hogy nekik mik voltak a tapasztalataik.**

3.3. Álláskeresési csomag

A meghirdetett állásokra szinte mindig túljelentkezés van, így az szerezhetsz előnyt, aki képes jól bemutatkozni. **A hatékony önéletrajz és kísérőlevél ezért fontos eszköz az álláskereső kezében.** Rengeteg jelentkező küld részletes önéletrajzokat és hosszú kísérőleveleket a potenciális munkaadóknak. A felesleges mellébeszélés azonban csökkenti a pályázó esélyeit. Nem szabad megfélemlenkedni róla, hogy a munkaadók rengeteg jelentkező bemutatkozó anyagát kénytelenek elolvasni. Így érthető, ha berzenkednek a terjedelmes, aprólékos önéletrajzoktól és motivációs levelektől.

Az önéletrajz

Mint minden más területen, az **egészségügyben is önéletrajzzal kell megpályáznod az állásokat**, és az önéletrajz súlya nem sokkal kisebb az egészségügyi állásinterjú/rezidensfelvételi során sem, mint bármely más állásinterjú esetében. Az önéletrajz – mint egy vizsgabeugró – az **első szűrő** szerepét tölti be az álláskeresési folyamat során, sok esetben be sem hívják szóbeli beszélgetésre azt, akinek az önéletrajza nem megfelelő. Ezért az a cél lebegjen a szemünk előtt önéletrajzunk elkészítésekor, hogy **ne ejtsünk végzetes hibát.** Ezen felül talán pozitív benyomást is szerezhethetünk az önéletrajz tartalmával, formájával és stílusával, esetleg eddigi szakmai, tanulmányi eredményeink felkelthetik az interjúztató érdeklődését. További információkat adhat rólad a motivációs levél, illetve a publikációs listád – ha van ilyen.

Amikor az önéletrajzodat készíted, képzelj bele magad az állásajánló helyébe, ha munkaadó lennél, mit látnál szívesen a jelentkező önéletrajzában és mit nem. Mit éreznél már tolatásnak és mi az, ami tényleg egy lényeges képesség vagy erősséged. Mint minden normális embernek, a munkáltatódnak is az a célja, hogy egy jó képességű, képzett, elviselhető/szerethető kollégát lásson a beosztottjai között, akire betegeket bízhat/projekteket old meg és akár barátként, emberként is elfogadható. **Senki sem szeretne szélsőséges, merev vagy önállóan emberekkel dolgozni.**

A célirányos önéletrajz

Tényleges életrajza, pályafutása mindenkinek csak egy van. Születtél valahol és valamikor, és az elmúlt 10, 20 vagy 30 évben ezt és ezt tanultad, csináltad, mindeközben ilyen és olyan képességekre tettél szert. Ebből lehetne önéletrajzi regényt írni, vagy megfe-





lelő átalakításokkal, kiemelésekkel célirányos önéletrajtot. **A célirányos önéletrajz készítés az önéletrajz anyagod átszabása, a megpályázott állás szerint.** Ha PhD-ösztöndíjat vagy kutatói állás célzol meg, akkor TDK-eredményeidet és az adott témában meglévő jártasságodat hangsúlyozod, ha viszont háziiorvosi állást pályázol, akkor szakmai rátermettségedet, tapasztalatodat és az önálló munkára való képességedet érdemes előtérbe helyezni és nincs szükség az összes konferenciára, ahol társszerzőként szerepelsz egy poszteren. Minden állásnál érdemes utánajárnod, hogy mit vár el a munkáltató, mit tekintenek alapfeltételnek a munkavégzéshez. Gondold végig, hogy mely információk ténylegesen szükségesek rólad, hogy megkaphasd a munkát, és melyek azok, amelyek kihagyhatók, esetleg kihagyandók.

Ezért azt tanácsoljuk, hogy készíts egy önéletrajz törzsanyagot, amiben minden apró részlet benne szerepel, ami rád igaz és önéletrajzban hasznos lehet. Minden állás megpályázása előtt, ebből az anyagból kiindulva készítsd el a leglényegretörőbb, célirányos önéletrajzodat. Ehhez kapcsolódik, hogy törekvéseidet az önéletrajz dátuma is tükrözi. Benyújtott önéletrajz ne legyen egy hónapnál régebbi! A régi dátum azt sugallja, hogy a pályázó elkészítette valamikor ezer éve az önéletrajzát, és azóta hozzá sem nyúlt, nem törődik az egészséggel.

Az önéletrajz típusa

Nyugodtan **elfelejthetjük az ömlesztett**, sorkizárt, esszészerűen megírt **önéletrajzokat**. Ezeket nehéz olvasni és elveszik benne a lényeg - a munkáltató rövid idő alatt szeretné megtudni a lényegi információkat rólad. Különösen igaz ez az egészségügyben, ahol mindenki rohan, és csak fárasztja ez az egész. **Jól tagolt**, kiemelésekkel segített önéletrajzra van szükségük, amiből rögtön kiderülnek számukra a **lényegi információk**. Csak abban az esetben próbálkozz az ömlesztett formával, ha kimondottan ilyent kérnek – pl. kézzel írt változatok esetében.

Szerencsésebb formaválasztás az úgynevezett **„amerikai típusú”** vagy **Europass** formátumú önéletrajz. Az Europass egy kötöttebb és tömörebb forma, általában nagy létszámú jelentkezőnél szoktak kimondottan ilyent kérni, mert gyorsan lehet szakmai szempontok alapján szűrni a jelentkezőket. Kicsit több mozgásteret ad a készítőnek az amerikai típusú önéletrajz. Mivel ez utóbbi a leggyakrabban elvárt forma, ennek segítségével hívjuk fel a figyelmeteket egy-két lényeges pontra, de szempontjaink alkalmazhatóak más típusoknál is.

Tartalmilag

Az önéletrajz strukturáltan, írásban foglalja össze azt, hogy ki vagy és mennyiben felelsz meg az adott munkakör által támasztott követelményeknek. Az önéletrajz a pályázó karriertörténete. Gondosan összeállított, személyes „reklámanyag”, hiszen arra



hivatott, hogy meggyőzze a munkaadót arról, Te felelsz meg legjobban a kiírásnak. Tartózkodj viszont a mellébeszéléstől, a szépítéstől és a valótlanságoktól, mert ha a munkáltatónak az a pont fontos, akkor úgyis kiderül, hogy nem tudsz angolul, ha meg nem fontos neki, akkor meg úgysem számít. Törekedj, hogy a lényeges információk kerüljenek bele az önéletrajzodba, és ne tompítsd el az értéküket beleerőltetett, nem releváns adatokkal. Mindig gondold végig, hogy életpályád mely részét kell domborítanod az adott cég vagy kórház esetében. Például, ha magánkórházba jelentkezel, akkor a szakmai sikereid és képesítéseid kapjanak hangsúlyt, ha a minisztériumba, akkor inkább eddigi közéleti tevékenységed stb. Úgy sáfárgodj, hogy az önéletrajz terjedelme 1,5 A4-es oldalnál ne legyen több!

Formai követelmények

A betűk se kicsik, se nagyok ne legyenek, kb. 11-12-es nagyságú az ideális. Használj hagyományos, könnyen olvasható betűtípusokat (pl. Times New Roman, Arial) és jó minőségű, sima, elegáns papírt a nyomtatáshoz! Fényképet érdemes küldeni, különösen, ha kéri. Mérete ne legyen túl nagy, de minősége kielégítő legyen. Nem kell profi fotós munkája, de azért legyen igényes (egyszerű háttér, nem igazolványkép, kb. félalakos, színes-nem színes, csak Te legyél rajta).

! Az önéletrajz feltétlenül tartalmazza a következőket:

A dokumentum megnevezése: önéletrajz (Curriculum Vitae) – nem szerencsés a CV, vagy a pályázó neve önmagában.

Név, elérhetőség (cím, telefonszám, e-mail cím). Nem előnyös és nem vet jó fényt az önéletrajz gazdájára, ha céges e-mail címet használ, vagy nevetséges a cím (cuncimokus@...). Regisztráld magad bármelyik ingyenes e-mail szolgáltatónál (pl.: Gmail, Hotmail, Freemail, Yahoo), és a neved valamilyen formáját használd előtagnak.

Személyes adatok: születési év, lakcím, értesítési cím, telefonszámok.

Képzettség, tanulmányok felsorolása címszavakban, fordított időrendben. Az általános iskolát csak akkor írd bele, ha valami nagyon speciális pluszt adott. Ne feledd meg a külföldi tanulmányaidról sem!

A szakmai tapasztalatok fordított időrendi felsorolása, a pontos pozíciók és a cég/kórház nevének megjelölésével. Fontos hangsúlyozni, hogy mindenkinek vannak szakmai tapasztalatai. Akár TDK-ztál, vagy nyáron önkéntesen dolgoztál az adott szakterületen, vagy bejártál műtétekre, ha nagyon nincs más, akkor a nyári gyakorlataid, de valamit már biztosan dolgoztál. Ez azért fontos, mert ha van munkatapasztalatod, akkor nem a célba vett munkáltatónak kell téged betanítania a munkahelyi alapszabályokra, felelősségvállalásra stb. Pályakezdőknek ide kerüljön a szakdolgozat témája is.





Speciális képzések, nem iskolarendszerű tanfolyamok (mentőtiszt, manuálterápia stb.) és képzések.

Nyelvi készségek a nyelv és a szint megjelölésével.

Egyéb: informatikai készség, vezetői engedély stb.

Készségek, tulajdonságok, amelyek a személyiség fontos ismérvei, és lényegesek lehetnek a pozíció betöltésével kapcsolatban (nagy teherbírás, szívesen dolgozol csapatban, motiválhatóság stb., precizitás stb.).

Szabadidős tevékenység: erről a pontról oszlanak meg legjobban a vélemények, ha írsz hobbit, akkor kétszer gondold át, hogy milyen képet ad rólad a hobbid.

Keltezés (legyen egy hónapon belüli) és saját kezű aláírás!

Végzetes hibák

- **Elmerülve a múltban:** az egyik legnagyobb hiba, ha az önéletrajz évtizedekre visszamenőleg részletesen taglalja a jelentkező életútját, felesleges minden apró részletre kitérni.
- **Irreleváns információk:** az adatok szintjét meghaladó személyes információkat nem helyénvaló vagy szükségtelen az önéletrajzban szerepeltetni.
- **Helyesírási hibák:** inkább mutasd meg öt embernek az önéletrajzodat, mielőtt elküldöd. Mások hamarabb észreveszik az elírásokat.
- **Értelmetlen rövidítések:** van, aki úgy érzi, hogy különböző titokzatos rövidítéseket használva bennfentesebbnek tűnik, vagy okosabbnak. Csak akkor használd, ha tényleg ez az elterjedt és megszokott forma.
- **Szuperlatívuszok:** az egyik legnagyobb ostobaság a szuperlatívuszok, a felsőfokú jelzők használata. Ezzel ugyanis elvesz a viszonyítás lehetősége, a kijelentések erősségének skálázhatósága, s kérdésessé válik az önéletrajz írójának szavahihetősége vagy kompetenciája. Lgyekezz objektív maradni!
- **Szóisméltések:** az egyik fő bűn, ha a CV unalmas. Unalmassá akkor tehető legkönnyebben egy ilyen dokumentum, ha monoton, sok benne a szóisméltés, s az egyes időszakok alig különböztethetők meg egymástól.
- **Ne légy túl kreatív:** habár az unalom gyilkos dolog, a túlzott szabadosság vagy „kreativitás” még ezen is túltesz. Az önéletrajzoknak összehasonlíthatóaknak kell lenniük, ezért is várják el, hogy bizonyos formai követelményeknek megfeleljenek, hogy strukturáltan tartalmazzák az információkat, és ne locsogás legyen bennük, hanem tények. Tartózkodni kell az önéletrajz kidekorálásától is.
- **Hiányzó dátumok:** sokan – annak érdekében, hogy elkerüljék az életkor, vagy a tapasztalatszerzési idő hossza miatti megkülönböztetést – nem adják meg pontosan,



hogy mikor fejezték be az iskoláikat. Az interjúztató szempontjából a hiányzó adatok egyértelműen arra utalnak, hogy a jelölt el akar titkolni információkat.

Természetesen sok más szempont is fontos lehet az önéletrajzod megírásnál, ezért hagyj rá időt, és alkalmanként **nézd át újra és újra!** Mutasd meg ismerőseidnek, keress mintákat és példákat mások önéletrajzára, hallgasd meg a kapott jó tanácsokat!

Reméljük, sikerült összefoglalónkban rövid rálátást adni az önéletrajz fontosságára és követelményrendszerére.

info További információkat és mintákat a Karrieriroda honlapján találsz, de kérdéseiddel fordulhatsz hozzánk az iroda@karrieriroda.net címen is, igyekszünk segíteni.

Az önéletrajzon túl

Az önéletrajzod önmagában általában nem elég az álláspályázásodhoz. Csatolandó **motivációs levél** és **publikációs lista**, esetleg sokat nyomhat a latban egy-két **ajánlólevél** a szakterület ismert alakjaitól. Ha a diplomád, vagy más végzettséged fénymásolatára van szükség, akkor figyelj rá, hogy a másolat olvasható és jó minőségű legyen. Ne a díszdiplomádat másold le, hanem az egyértelmű információkat, olvashatóan tartalmazó hivatalos változatot!

Motivációs levél (Kísérőlevél)

Amikor egy pozícióra pályázol, önéletrajzod mellé gyakran kérik, hogy csatolj kísérőlevelet vagy motivációs levelet. A két fogalmat gyakran szinonimaként használják, noha lehetne különbséget találni a kettő között. Azonban azt javasoljuk, hogy minden esetben motivációs levelet írsz, mert lényegibb információkat tartalmaz rólad. A továbbiakban is ezt tárgyaljuk. A **motivációs levél rövid, hivatalos levél egy fontos kiegészítő eszköze az életút leírásának, amellyel a jelentkező szervezetre szabottá teheti pályázatát és összefoglalja az önéletrajzban csak vázlatosan leírt szakmai pályafutását.** Ideális terjedelme maximum egy oldal. A motivációs levél világít rá a fontos dolgokra, melyek a megpályázott pozíció szempontjából hangsúlyosak lehetnek, mutat valamit a személyiségünkből, céljainkból, elért eredményünkből. Felkelti a figyelmet, és ösztönzi az olvasót az önéletrajz elolvasására, valamint annak részletesebb áttanulmányozására.

! Fontos, hogy választ adjon arra a kérdésre, hogy mivel tudsz hozzájárulni a kórház/cég jövőbeni sikereihez.



**A kísérőlevél feltétlenül tartalmazza az alábbiakat:**

- **Cím, megszólítás** (érdemes kinyomozni a felelős személy nevét, pozícióját – ha nem vagy biztos a névben, akkor inkább ne kockáztass!)
- **A pozíció, amit meg kívánsz pályázni** – indokold meg, miért találsz a kiírt pozíciót érdekesnek!
- **Honnan hallottál a pozícióról?** – Hivatkozz az információforrásra (rezidens nyilvántartás, napilap, internet, ismerős stb.).
- **Fejtsd ki, miért Te vagy a legmegfelelőbb a pozícióra:** mutasd be magad röviden! Ha szükséges, ismertesd az önéletrajzot kiegészítő, a pozíció szempontjából lényeges információkat! **Ez a lényegi rész,** melyben a munka elnyeréséhez szükséges tapasztalatok, tanulmányok és az elért eredmények találhatóak. Itt van lehetőség arra, hogy életrajzban is kifejtsd azokat a legfontosabb pontokat, amelyekről az önéletrajznál sajnáltad, hogy csak egy sort lehet írni.
- **Motiváció, célok meghatározása** (*miért jelentkezel? Miért szeretnéd betölteni az állást?*). Itt néhány sort írhatasz magadról is, azonban a sok pozitív tulajdonság felsorolása viszont inkább visszatetszést kelthet. Személyiségedről a motivációs levél stílusából és hangvételéből is minden kiderül.
- **Kérj időpontot/alkalmat egy személyes találkozóra!**
- **Írd alá kézzel!**

Szakmai ajánlások

A legtöbb munkáltató előnyként értékeli, ha a pályázó rendelkezik ajánlásokkal, azaz olyan, a szakmában elismert személyek által írt levéllel, amelyben a pályázót illetően nyilatkozik teljesítményéről, erősségeiről, és iránnyt mutat, miért alkalmas az adott munkakör elvégzésére. Az ajánlólevél célja, hogy a leendő munkaadó a pályázói "önbevalláson" kívül egy harmadik személytől is véleményt kérhessen, hogy alaposabb képet formálhasson a pályázóról. Olyan személy véleményére kíváncsi, aki korábban munkakapcsolatban volt veled, aki meg tudja ítélni teljesítményedet, erősségedet, esetleges gyengeségeidet.

? Kitől érdemes ajánlólevelet kérned?

Korábbi főnöködtől, esetleg a szakmában elismert személytől, akivel huzamosabban dolgoztál együtt. Olyasvalakitől kérj ajánlást, aki igazat állít rólad. Nem baj, ha nem vagy az összes készség és képesség birtokában, ami a munkához szükségeltetik. Senki sem tökéletes, nincs olyan munkavállaló, aki minden kívánalomnak teljesen megfelelne. Ugyanakkor nincs eszményi munkahely sem és ezt a munkáltató is tudja, sőt, egyre gyakrabban fordul elő, hogy valakit nem szívesen alkalmaznak, mert túlképzett az adott pozícióra, ami a későbbiekben feszültségekhez vezethet.



Ha abba a hálátlan helyzetbe kerülsz, hogy a megkért személy szívesen ad neked ajánlást, de időhiányra hivatkozva megkér, hogy írd meg helyette, akkor a legbölcsebb, hogy igyekszel egy-két ajánlasmintát átolvasni, és annak alapján készíted el az anyagot.

Az ajánlólevélben szerepeljen, hogy

- meddig dolgoztatok együtt;
- mi volt a felelősségi köröd a munka során;
- hogyan láttad el a munkádat;
- miért tart megfelelőnek az állás betöltésére.

Publikációs lista

Amennyiben korábban **tudományos folyóiratban publikáltál, akkor érdemes ezt is feltüntetni** és a publikációs lista formájában a munkakeresési csomaghoz csatolni. Az átláthatóság kedvéért érdemes a publikációdat időrendi sorrendben feltüntetni a neved kiemelésével, és ha van, akkor a szerzett impact faktor feltüntetésével. Ha egy oldalnál hosszabb a listád, akkor érdemes csak kivonatot készítened, a témához kapcsolódó és komoly munkák feltüntetésével. Ha viszont nincs publikációd, de a munkahelynek vannak kutatási területen törekvései, akkor érdemes pár konferencia előadást vagy posztert feltüntetni – különösen a nemzetközi, vagy idegen nyelvű konferenciák jelenthetnek húzóerőt –, hogy kiderüljön, jártas vagy kutatási témákban is.



3.4. Külföldi munka a diploma után

A külföldi munkavállalás egyre aktuálisabb kérdés lett az utóbbi években. Ezért szeretnénk ebben a kiadványban ezzel a témakörrel is foglalkozni. **Előjáróban leszögeznénk, hogy mint a Semmelweis Egyetem KarrierKözpontja, azt szeretnénk, hogy minél több egészségügyi diplomás dolgozzon Magyarországon.** Azonban nap mint nap találkozunk a hallgatói szándékkal, hogy több-kevesebb időt a diplomaszerezés után szeretne a friss diplomás külföldön dolgozni. Először vizsgáljuk meg ennek a tendenciának az okait:

- Tényként kezelhetjük, hogy mind abszolút értékben, mind relatív viszonylatban Magyarországon a legalacsonyabbak az egészségügyi fizetések majdnem egész Európában. A KSH 2010-es kimutatásai alapján az összes megnevezett gazdasági ág közül csak a vendéglátásban alacsonyabb a bruttó átlagkereset, mint az egészségügyben (br. 142 282 Ft/hó). Sajnos, az utóbbi években nem hogy inflációt követő növe-





kedés nem volt a bérek terén, hanem abszolút értékben 16%-ot csökkent ez az érték.

- Ehhez szorosan kapcsolódik, hogy a szakma társadalmi megbecsültsége, a munkakörülmények és a fejlődési lehetőségek is jobbak Európa túlnyomó többségében.
- Szintén fontos – talán a legfontosabb szempont – a fiatalok előtt lévő példa. A jelenlegi sikeres egészségügyi elit majdnem minden tagja, több-kevesebb időt külföldön töltött. Az a benyomás alakul ki a friss diplomásokban, hogy nem is lehet sikeres karriert befutni külföldi tapasztalatok nélkül.
- Európa egészében hiány van az egészségügyi munkaerő képzésében, ezért szinte korlátlan felvevő piac van a hazai szakemberekre. A hiány pedig megteremti a módját a toborzásnak: fejedelmek cégek csábítják a szakembereket és a hallgatókat külföldre.

Ezen szempontok figyelembe vételével nem ítélné el az, aki úgy dönt, hogy külföldön próbál tapasztalatot, tudást, anyagi biztonságot szerezni, családot alapítani. Ezzel szemben áll az utóbbi időben szintén egyre többet hangoztatott felfogás, miszerint ha az állam költségtérítéssel rendszerben finanszírozza a hallgatók itthoni tanítását, akkor elvárható, hogy ezt a diplomás itthoni munkával hálálja meg hazájának. Ennek a véleménynek a kézzelfogható megnyilvánulása a valamilyen formájú röghöz kötés.

Ez azonban az egészségügyi kamarák és szövetségek szerint a problémát nem oldja meg, hanem korábbra hozza, hiszen a középiskolás nem fogja az egészségügyi szakokat választani, ha negatív megkötésekkel próbálják itthon tartani a végzeteket. Ezek alapján tehát a megoldás egy pozitív ösztönző rendszer bevezetése lenne, hogy a friss diplomások itthon maradjanak.

Karrierszempontból a külföldi munkavállalásnak van helye az egészségügyben. Azonban annak helyét nem a diplomaszerezés utáni képződés, szakosodás időszakára időzítenénk, hanem 5-6 évvel későbbre. **Az itthoni rendszer megismerése, a hazai technikák elsajátítása és a stabil szakmai alapok megszerzése után sokkal hasznosabban tudsz külföldön 2-3 évet eltölteni.** Ekkor nem az itthon is elsajátítható szakmai alapok kötik le a figyelmedet, hanem olyan módszereket, szemléletet lehetsz el, amelyeket itthon meghonosítva a terület szaktekintélyévé válhatsz. Ehhez azonban szükség van egy támogató hazai hozzáállásra a munkaadó részéről, hogy biztosítsa számodra a hazatérés lehetőségét. Legtöbbször ugyanis azért marad véglegesen külföldön egy magyar egészségügyi szakember, mert nincs hová hazajönnie, nem ismeri a gyorsan változó működési feltételeket.

Láthatod, hogy rengeteg nyitott kérdés marad még a külföldi munkavállalás hazai megítélése kapcsán. Szeretnénk ezért egy-két szempontot adni, amit gondoldj végig,



mielőtt külföldre vennéd az irányt. Ezeket azért is érdemes átgondolni, mert jó pár példa mutatja, hogy mekkora meglepetést tud okozni egy-egy nem kalkulált tényező. A legrosszabb, ami történhet, ha 3 hónap külföldi munka után jössz rá, hogy nem ezt akarod, vagy nem így.

- **Anyagi szempontok** – a fenti összefoglalónkból láthatod, hogy első ránézésre ez a szempont a külföld mellett szól. Azonban **sehol sincs kolbászból a kerítés**. Hiába keresel többet, az egyéb szolgáltatások is lényegesen többre kerülnek. A gyermekeid elvárása pedig már külföldi elvárás lesz.
- **Megbecsültség** – lehet, hogy **társadalmilag jobban megbecsülnek** külföldön egészségügyi dolgozóként, azonban mindig **„vendég” maradsz**, és ezt az arra érzékenyek nehezen tudják megszokni.
- **Szakmai fejlődés** – a **paraszolvencia rendszer hiánya, nagyban segíti, hogy gyorsabban fejlődj szakmailag**, azonban „vendég státuszod” és a tanult nyelvismereted általában határt szab a karrierednek. Ezért használhatod ki jobban itthon a megszerzett tudásodat egy bizonyos szint felett.
- **A saját és a gyermekeid nemzeti öntudata** – ez az, ami két generáció alatt biztosan elveszik. Bármennyire is beszélsz magyarul otthon a pároddal és a gyermekeikkel, az élet többi területén azonban a fogadó ország nyelvén kell megszólalnod. **Ebben a harcban a szülők szinte mindig alulmaradnak**, és a gyermek első számú nyelve és gondolkodása a fogadó ország nyelve lesz.
- **Család, barátok** – bár a nyugat-európai rendszerek család- és szabadidő-centrikusak, az egészségügy terén nem olyan jelentős a különbség, ott is sokat kell dolgozni. Bár több lehetőséget tudsz biztosítani a utódaidnak, de ne felejtsd el, hogy Te is valaki gyermeke, barátja vagy. A család és a barátok hiánya szintén komoly gondként jelentkezhet.
- **Egyéb magyar sajátosságok elvesztése** – olyan apróságok tudnak borzasztó hiányérzetet kelteni benned, amikre nem is gondoltál volna. Magyar konyha, a névnapok megünneplése, nemzeti ünnepek, a magyar mentalitás/hozzáállás hiánya, akár még az is, hogy soha senki nem panaszkodik neked, míg itthon már a 3. mondatban panaszkodunk egymásnak stb. Ezek hiánya komoly honvágyat kelthet.

- Mindezeket figyelembe véve hozz csak döntést a külföldi munkavállalásodról. Érdemes **még az egyetemi évek alatt, valamilyen ösztöndíj keretében külföldön kipróbálni magad**, hogy a végleges döntés előtt megismerhesd saját idegenbeli szokásaid, a külföldi fogadtatásod és mindezeknek a rád gyakorolt hatását. Lehet, hogy rájössz, tényleg csak két évig tudod elviselni a nagy mákos bejgliének hiányát.





3.5. Kövesd nyomon az egészségügyet

Ha az egészségügyi szakma tájékozott résztvevője szeretnél lenni, miután elvégezted az egyetemet, akkor kövesd nyomon az események alakulását. Ez vonatkozik mind szakmai szempontokra, mind közéleti és társadalmi szempontokra.

Ne szűkülj bele a szakterületedbe

Gyakran találkozunk azzal a nézetel, *hogy az egészségügyben sok a szakbarbár, nem a beteget kezelik, hanem a betegséget*, tehát beleszűkülünk a szakterületünkbe. A fejlődés iránya egyértelműen a szakosodás és a specifikálódás, az **egészségügyi munka egyre inkább csapatmunkává válik**, ahol mindenkinek megvan a jól meghatározott feladata. A széles látókörű egészségügyi dolgozóknak is megvan a helyük az ellátás többlépcsős rendszerében, ahogy a specialisták is nagyon fontosak. Azonban nem szabad elfelejteni, hogy mi a **társadalmi elvárás** pl. az orvosokkal szemben. *Mindegy, hogy Te genetikus vagy szemész vagy, ugyanúgy felhív majd a szomszéd, hogy fáj a kislánya hasa, és segíts rajta*. Ezért fontos, hogy **ne szűkülj bele a szakterületedbe**, ne felejts el mindent, ami első látásra nem a Te dolgod. Ha valamelyik egészségügyi hivatást választottad, akkor az egészségügyet is választottad, tehát igyekezz valamennyi általános ismeretanyagot elraktározni. Ez a szakmádon belül is szélesíti a látóköröd, hitelesebbé válsz és a betegek bizalmát is hamarabb elnyerheted.

A naprakésznek maradás legegyszerűbb módja konferenciák, továbbképzések látogatása, illetve a különböző egészségügyi újságok átolvasása. Vannak nyomtatott lapok (Orvosi Hetilap, Orvosok lapja, Medical Tribune stb.) és online újságok is (Weborvos, Webdoki stb.).

További segítséget jelentenek a Bálint-csoportok, hogy a betegség helyett a beteget lásd, és figyelj a saját egészségedre is (lásd 2.7. fejezet).

Az egészségügyi közéleti eseményei

Az **egészségügyi lapok** és fórumok nem csak szakmai tartalmat közölnek, hanem az **egészségügy fontosabb közéleti eseményei** is visszaköszönnek bennük. A közéleti témák és viták nyomon követése elengedhetetlenül fontos az egészségügyi szakma egészségének erősödése, egységesedése és érdekérvényesítése érdekében. 2010-ben kb. 250 ezer ember dolgozott az egészségügy valamely területén (KSH), ennyi ember közös érdekérvényesítése az ágazat társadalmi helyzetét, működésének hatékonyságát egyértelműen javíthatná. Azonban az egészségügy szegmentált, többszörösen megosztott, nincs egységes érdekképviselő. Ezen a helyzeten javíthat sokat, ha az egészségügyi dolgozók közéletileg tájékozottak és aktívak. A **tájékoztatásban és mobil-**





zálásban szintén segíthetnek a kamarák és egyéb szövetségek (MOK, MGYK, MESZK, MOSZ, MRSZ, Kórházszövetség stb.), a **szaklapok és különféle egészségügyi portálok**.

info Szintén **fontos a jogszabályok nyomon követése, aminek legkészenfekvőbb fóruma az Egészségügyi Közlöny** (www.kozlonyok.hu). Sok esetben fontos információkat találhatsz az **Egészségügyi Államtitkárság** (www.kormany.hu) és az **Országos Egészségbiztosítási Pénztár** (www.oep.hu) honlapján is.

Az egészségügyi kamarák

A kamarák az egészségügyi dolgozók érdekvédelmi szervezetei. Ők fogják össze az adott szakma dolgozóit és beszélnek a nevükben. Azért van szükség érdekvédelmi szervezetekre, mivel egy döntés kapcsán az állam nem tud minden egyes munkavállalóval leülni és beszélni. Ehelyett az érdekvédelmi szervezetek vezetőivel ül le és tárgyal, vagy kéri ki a véleményüket. A kamarák vezetőit önmaguk közül választják a munkavállalók, hasonló rendszerben, mint az országgyűlési választások rendszere. Ha valahol munkát vállalsz mint egészségügyi dolgozó, biztos lehetsz, hogy a Te érdekeidért is harcolnak valahol. Érdemes ezért ennek utánanézni, -kérdezni a munkatársaidtól, hiszen **az érdekvédelmi szervezet a kapocs szerepét akkor tudja betölteni, ha a Te véleményed is ismeri**, illetve Te is akkor tudsz véleményt formálni, ha tájékoztatnak az aktuális közéleti ügyekről. Persze ezeket a feladatokat is ellátják valakik, akiket ezért fizetni kell, és a hatékony munkájukhoz is forrásokra van szükség. Ezért mindegyik kamarának van **tagdíja, amit be kell fizetned**. Ez a díj a legtöbb esetben kötelező érvényű, nem a Te döntésed kérdése, hogy belépsz-e egy kamarába vagy sem. Ezenkívül a kamarák jelentős része köztestület is, ami sok más jogosultság mellett azt is jelenti, hogy az adott szakma fontossága miatt az állam központilag is támogatja az adott érdekvédelmi szervezet működését.

56

A kamarák beleszólhatnak a törvények és rendeletek alakulásába, ha úgy látják, hogy nem elég a szép szó, akkor tüntetéseket, sztrájkot szervezhetnek, különféle akciókkal próbálhatnak meg nyomást gyakorolni a döntéshozókra. Mindezek alapján láthatod, hogy számodra sem mindegy, hogy kik és milyen módon alakítják a jövődet, illetve használják fel a hozzájárulásodat a saját jobb sorodért. Ezért kövesd nyomon a honlapjukat, vegyél részt küldöttek választásában és fejezd ki a tetszésedet, vagy nem tetszésedet a megfelelő fórumokon!

Természetesen a kamaráknak többféle tagozata és munkacsoportja is van, és adott esetben szakmai továbbképzéseket, kulturális és szórakoztató programokat is szer-





veznek. Ezeket területi okokból nem szeretnénk egyenként tárgyalni, hanem bátorítunk, hogy akár már az egyetemi évek alatt is rendszeresen látogass el a honlapjukra, kísérd figyelemmel a tevékenységüket.

A következő felsorolásunk nem teljes, számtalan további kisebb-nagyobb szövetség és érdekvédelmi csoport lehet még, amihez tartozhatsz. *Nézz utánuk!*

info **A kamarák elérhetőségei:**

- Orvosok és fogorvosok számára: **Magyar Orvosi Kamara (MOK)**
www.mok.hu
- Gyógyszerészek számára: **Magyar Gyógyszerészeti Kamara (MGYK)**
www.mgyk.hu
- Az ETK-n diplomát szerzők túlnyomó többsége (gyógytornászok, ápolók, védőnők, dietetikusok, szülésznők, mentőtisztek, népegészségügyi ellenőrök, stb.) számára: **Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK)** www.mesz.hu
 - **Magyar Gyógytornászok Társasága** www.gyogytornaszok.hu
 - **Magyar Ápolási Egyesület** www.apolasiegyesulet.hu
 - **Magyar Védőnők Egyesülete (MAVE)** www.mave.hu
 - **Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)**
www.mdosz.hu
 - **Magyar Mentő és Mentőtiszti Egyesület**
www.mentoegyesulet.com
- Rezidensek és szakorvosjelöltek számára: **Magyar Rezidens Szövetség (MRSZ)**
www.rezidens.hu

! Végezetül még egyszer szeretnénk felhívni rá a figyelmedet, hogy az egészségügyet érintő kérdések Téged is érintenek. Légy aktív a diplomaszerezésed után is, és próbáld meg alakítani közéleti szinten is a sorsodat!

3.6. Családtervezés

A családtervezés az egészségügyi dolgozók számára egyaránt nehéz férfiak és nők esetében is. Főleg akkor tűnik megoldhatatlannak a helyzet, ha komolyabb szakmai célkitűzéseid vannak. A diplomaszerezés utáni néhány év alatt tanulhatod meg igazán a



szakmádat, és ezekben az években vagy kellően fiatal is, hogy könnyedén gyermeket vállalhass, családot alapíts. Kicsit sarkítva a helyzetet a fiatalság, anyagi biztonság, gyermek hármas közül csak kettőt választhatsz. Persze kaphatsz segítséget a szüleidtől, az államtól, a munkahelyedtől és lehet egy kis szerencséd is.

Nézzünk meg a lehetőségeid egy részét a nemek tekintetében. Ezeket a forgatókönyveket csak gondolatébresztőként tárgyaljuk, a **saját utadat járd, a saját döntésed alapján** – még ha nagyban befolyásolja is azt a hozott családmoddell.

Ha férfi vagy

Ha férfiként nézel szembe a családalapítás problémájával, talán egy kicsit egyszerűbb a helyzet, nem kell ténylegesen felfüggesztened munkádat vagy tanulmányaidat, a gyermekvállalásért. Azonban a **férfitől várják el családfenntartó szerepet**: biztosítsd a családalapítás feltételeit, és az eltartás pénzügyi hátterét – *tehát keress sokat, és ha tudsz, akkor éj haza időben a családodhoz!* **Ezek az elvárások gyakran egybeesnek a karrierépítés vonalával**, hiszen akkor keresel eleget, ha jó vagy a szakmádban. Sajnos ez nem is olyan egyszerű az egészségügyben. Még ha legjobbak közé tartozol, sem könnyű biztosítani a feltételeket a rezsihez és a pelenkavásárláshoz. Ezért vállalnak a legtöbben második vagy harmadik állásokat. Ennek a hátulütője azonban a túlterheltség, a szabadidő hiánya, és végül pont a család és munka minősége látja kárát a nagy igyekezetnek.

Ennek az egészségőrlő ciklusnak elkerülésére tett próbálkozások miatt fordul az elő, hogy azután vállal csak a család gyermeket, ha az apa már 4-5 éve dolgozik. Ezalatt igyekeznek megteremteni a feltételeket a családalapításhoz, és túl vannak a férfi kezdeti munkahelyi nehézségein.

Ha nő vagy

Ha nő vagy, még bonyolultabb a helyzet. **Az anyagi szempontok mellett (mi az a TGYÁS, a GYED, a GYES, mekkora összegek, igénybe veheted-e stb.) azt is tervezned kell, hogy a pályád melyik szakaszán tudsz 2-3 évre** (vagy többször 2-3 évre ☺) **kilépni a munkából**, és ennek milyen következményei vannak a számodra. A karrier számodra is lehet nagyon fontos, ezért vegyük sorra a lehetőségeidet, hogy jó döntést hozhass:

- **Vállalhatsz gyermeket az egyetemi éveid alatt.** Ekkor lényegében karrierépítés előtt vagy, azonban az anyagi helyzetetek a legritkábban ideális még, valamint szintén nehézségekbe ütközik a babalánccolat (amikor egymás után jönnek a „törpék”).





- **Közvetlenül a diplomaszerzés után.** Lényegében hasonló a helyzet, mint az egyetemi évek alatt. Ha azonban tovább tanulsz, akkor ez lehet egy MSc/PhD melletti célkitűzés.
- **Egy-két év munka után.** Ekkor talán még kellően fiatal vagy, de a pároddal közösen már vállalhatóak a családalapítás terhei. A munkáltató azonban ezt szereti a legkevésbé. A munkádba éppen belerázódtál, elnyertél egy státuszt, ami miatt neki kell fizetni egyes gyermekvállalási költségeket. **Ez olyannyira zavarhatja őket, hogy akár már az állásinterjún tehetnek fel kérdést ebben a témában. Ez persze minden formájában törvénybeütköző.** Érdemes a választott munkahelyről ilyen értelemben is tájékozódnod. Fontos itt megemlíteni, hogy ebből a szempontból a közalkalmazott státusz nagy előny.
- **Több év munka után,** miután felépítetted a szakmai elismertségedet. A tapasztalat azt mutatja, hogy bár ilyenkor adottak a feltételek, mégis nehéz visszavonulót fújni és többszörös anyai örömök elé nézni. Az anyasággal járó akadályokat is nehezebben veszed 30 felett.

Összességében elmondhatjuk, hogy senki nincs könnyű helyzetben, gyakran a **szülők segítségére** szorul a fiatal pár mind anyagi, mind időbeosztási szempontból. Nehézségek tehát vannak bőven, **de két komoly érvünk is van a gyermekvállalás mellett:**

- **Szükség van a fiatalokra.** Magyarország lakossága sajnos rohamosan fogy, és ez a fogyás még nagyobb, mint amit a népességi adatok mutatnak, hiszen még mindig jelentős a népvándorlási többletünk a környező országokból. Jellemzőbb adat, hogy 2010-ben a születések száma 90 335 volt, míg a halálozások száma 130 456 (KSH). Épp ezért fontos a **kellő számú gyermekvállalás**, ami a népesség stabilan tartásához szükséges. **Ez az érték ma 2,3 gyermek páronként – viszont 0,3 gyermek nem létezik, ezért a KarrierKözpont kerekítési szabályai alapján ez minimum 3 gyermeket jelent:** 😊😊😊. Fontos megemlítenünk itt, hogy az egészségügyi dolgozók különösen erős példamutató szereppel bírnak népességi szempontból.
- **A demográfiai adatokkal megtámogatott lelki fröccsnél is fontosabb érvünk azonban, hogy minden problémaért és nehézségért nagyvonalúan kárpótól az anyaság/apaság. Az, amikor a „Totyi” először azt mondja, hogy „he” és vidáman rugdalózik hozzá... 😊**

! Szóval csak hajrá!!!





3.7. Alumni

Gyakran találkozunk azzal a kérdéssel, hogy mit jelent az „alumni” szó. Nincs tökéletes fordítása a latin eredetű szónak, de az „öregdiák” kifejezés jól közelíti. A Semmelweis Egyetemen az Alumni kifejezés inkább az egyetem köré szerveződő szakmai közösséget jelenti. Ezen közösség szervezését, kapcsolatainak fejlesztését célzó programot szeretnénk itt bemutatni Neked:

Az Alumni az egyén szintjén a diákok számára lehetőség:

- Segíthet abban, hogy **szakmai vagy személyes kapcsolatot teremt**s, illetve ápolj az Egyetemhez kötődő emberekkel (a diákok mellett különösen a végzettekkel, oktatókkal és kutatókkal) azáltal, hogy:
 - Részt veszel az Iroda által szervezett vagy támogatott alumni-, évfolyam-, csoporttalálkozókon, egyéb szakmai és közösségi programokon;
 - Rajtunk keresztül találd meg, akit keresel;
 - Használod a **Semmelweis Világ közösségi portált** (várhatólag 2011. novemberből).
- Hasznos **információkat gyűjthetsz** be eseményekre, pályázatokra, konferenciákra, állásokra stb. vonatkozóan, a későbbiekben pedig – már, mint végzett hallgató – rajtunk keresztül könnyen tájékozódhatsz majd az Egyetem aktuális életéről, az itt folyó oktató és tudományos munkáról.
- Igénybe veheted azt a **kedvezményrendszert**, amelyet a közösség tagjainak építünk ki és bővítünk folyamatosan.
- Rajtunk keresztül is (több más szervezethez hasonlóan) lehetőség van tenni azért, hogy az Egyetem egy igazán jó, igazán élhető hely legyen mindannyiunk számára. E tevékenység során a másokért végzett tevékenység öröme mellett felbecsülhetetlen értékű **szervezési és kommunikációs tapasztalatra** tehetsz szert, amelyet minden bizonnyal jól fogsz tudni hasznosítani későbbi munkád során is.

60



Az Alumni közösségi szinten távlatos célokat tűz ki maga elé. Hosszú távon gondolkodva akarjuk hozzátenni a magunk részét ahhoz, hogy az Egyetem minden alumni számára (a diákoknak csakúgy, mint az öregdiákoknak) egy olyan közösséget jelentsen, *ahol jól érezzük magunkat, amire büszkék vagyunk, ahová szívesen tartozunk, amelyről érezzük, hogy figyel ránk, és amiért mi is szívesen teszünk.* Ennek érdekében – a honlapon (<http://alumni.semmelweis-egyetem.hu>) részletezett





jelenlegi, illetve a közeljövőre vonatkozó tevékenységeink mellett, közép- és hosszútávú célunk, hogy:

- Támogassuk és ösztönözzük a közösségteremtéssel járó, részben az alapvető oktatási feladatokon kívül eső hallgatói és oktatói törekvéseket (önképzőkör, kulturális és művészeti műhelyek, zenei együttesek, sportszapatok, szabadidős tevékenységeket összefogó klubok, önismereti tréningek, drámakör stb.).
- Közéleti ösztöndíjakat írunk ki a törekvéseinket támogató tevékenységet folytató diákok számára.
- Tájékoztassuk az egyetemi vezetést a diákokat bosszantó, érzelmi elköteleződést gátló tényezőkről, és részt vegyünk ezek orvoslásában.
- Előmozdítjuk az összetartozás külső jegyeinek elterjedését (logós tárgyak, tabló vagy ezt kiváltó tanévkönyv, végzősöknek gyűrű stb.), stratégiát dolgozzunk ki a campus hiányának pótlására.
- Kezdeményezzük a személyes kapcsolatok, barátságok kialakulását segítő további közösségi terek, találkozási pontok kialakítását.

Passzív és aktív tagként is támogathatod a fentiek megvalósulását. Passzív tagként a közösség létszámát, erejét tagdíjmentes regisztrációddal tudod növelni.

info Ha tevékenyen is szívesen részt vennél a fentiek megvalósításában, akkor kérjük, jelentkezz az Alumni Irodánál honlapunkon, vagy az alumni-iroda@semmelweis-univ.hu címen.

3.8. Diplomás pályakövetés

? *Miért jelentkezel egyetemre?*

Azért mert szeretnél továbbtanulni, egy-egy terület komolyabban érdekel, vagy ehhez hasonló motivációk vezettek. Azonban van egy nem elhanyagolható hozadéka annak, hogy felsőoktatási intézménybe jársz, és diplomát fogsz szerezni. Mégpedig az, hogy ezzel a diplomával a kezdetben sokkal jobb munkaerőpiaci pozícióban leszel (lásd 3.1. fejezet). Ehhez azonban nem elegendő önmagában a diploma. Ehhez számos más dolog is kell, például **olyan képzés, ahol nem elavult, hanem korszerű tudást kapsz, ahol a tudomány mellett olyan hasznos készségekre is szert tudsz tenni**, ami a jövőben nagyban segíthet majd a munkaerőpiacon és az élet más területein. **A Semmelweis Egyetem mindent elkövet azért, hogy a hallgatói olyan értékes**





munkavállalók legyenek, akik amellet, hogy továbbviszik az egyetem jó hírét, elégedettek lesznek a megszerzett tudással és készségekkel, biztosítva a boldog élet feltételeit.

Ehhez azonban **tudnunk kell mi az, amit a munkaerőpiac értékel**, ehhez kell igazítani a képzést, természetesen ügyelve arra, hogy az egyetemi képzés színvonala ezzel együtt ne csökkenjen, hanem inkább emelkedjen. Éppen ezért minden évben rendszeresen **online kérdőíves felméréssel megkeressük az elmúlt években végzett diákjainkat** és megkérdezzük őket, hogy tapasztalataik alapján, mi az, amit a munkaerőpiac jobban vagy kevésbé értékel. Ezt minden esetben áttekinti az Egyetem, és ennek megfelelően igyekszik csiszolni az egyes képzési programjain pontosan azért, hogy neked jobb legyen, öregbítve ezzel a Semmelweis Egyetem jó hírét.

A diplomás pályakövetés azonban nem csak ennyiből áll. A végzettekhez hasonlóan a mindenkori **aktív hallgatókat, vagyis téged is, megkeresünk minden év tavaszán egy hasonló online kérdőívvel**, amelyben a munkaerőpiaci motivációkról is kérdezősködünk, amely szintén értékes információk az Egyetem számára. A kérdőívek kitöltése természetesen teljesen anonim, tehát nem szeretnénk és nem is tudunk senkit sem azonosítani. Éppen **ezért arra kérünk téged, hogy ha ilyen kérés érkezik az elektronikus postafiókodbba, akkor szánj rá néhány percet és töltsd ki a kérdőívet! Tedd ezt őszintén, mert csak akkor tudjuk hasznosítani a válaszokat.**

A felmérés eredményeit azonban nemcsak az oktatók számára juttatjuk el, hanem szeretnénk, ha a mindenkori hallgatóság is látná őket. Természetesen ezt lehetővé fogjuk tenni számotokra, ugyanis jelenleg fejlesztés alatt áll alumni portál (lásd 3.7. fejezet), ahol többek között az ilyen információkat is megtalálhatjátok.

A diplomás pályakövetés olyan országos kutatás, amelyben minden magyarországi felsőoktatási intézmény részt vesz, így lehetővé teszi az összehasonlítást az egyes intézmények között. A korábbi felmérések országos adatait megnézhetitek a www.diplomantul.hu oldalon. Az eredményeket felhasználják mind országos, mind egyetemi szinten, így arra kérünk, hogy mind a saját, mind az Egyetem érdekében szánj pár percet erre a felmérésre, ha évente egyszer becsapódik hozzátok egy ilyen kérés az Egyetemről. **Majd pedig nézd meg az összesített eredményeket, akár az összehasonlítva a Semmelweis Egyetemet más intézményekkel, és biztos lehetsz abban, hogy ilyenkor (is) mindig büszke lehetsz majd arra, hogy a Semmelweis Egyetem hallgatója vagy!**





TALENTUM

A Semmelweis Egyetem Karrierkiadványa

ZÁRÁSKÉNT

A Talentum kiadvány szerzői és szerkesztői nevében őszintén kívánjuk, hogy sikeres éveket tölts nálunk a Semmelweis Egyetemen! Reméljük sikerült ezzel a kiadvánnyal segíteni a tájékozódást a karrierépítés sűrűjében, vagy felkelteni az érdeklődésedet egyes témák iránt.

! Ha további kérdéseid vannak, akkor **keresd a KarrierKözpont lelkes csapatát!**



Semmelweis Egyetem KarrierKözpont

2010-ben kezdte meg működését a Semmelweis Egyetem KarrierKözpontja, melynek szolgáltatásai három karrier irodában érhetőek el. A három iroda a hozzá tartozó kari sajátosságoknak megfelelően, de együttműködve végzi tevékenységét. Feladatunk, hogy elősegítsük az egyetem hallgatóinak boldogulását az egyetemi éveik alatt és a diplomaszerezésük után. Képzéseket, tanácsadásokat és kariernapokat szervezünk, tudástárakat, munkaerőpiac adatbázist és felméréseket készítünk, valamint pályázatokat és állásajánlatokat gyűjtünk hallgatóinknak.

info Elérhetőségeink:

Semmelweis Egyetem KarrierKözpont

Dr. Lőrincz M. Ákos lorincz.akos@karrieriroda.net

ETK Karrier Iroda

1088 Budapest, Vas u. 17. – 511-es szoba (az anatómiai gyakorló fölött)

Matiscsák Attila matiscsak@se-etk.hu

Dr. Miklós Mária miklosm@se-etk.hu

Facebook profil [SE-ETK Karrier Központ](#)

NET Karrieriroda

1089 Nagyvárad tér 4. – NET Sz-10

Dr. Lőrincz M. Ákos lorincz.akos@karrieriroda.net

Sándor Imola sanimo@net.sote.hu

Honlap címe <http://karrieriroda.net>

<http://karrieriroda.net/sotepedia>

Facebook profil [Semmelweis Egyetem Karrier Iroda](#)

TF Karrier Iroda

1123 Alkotás u. 44. – Bagolyvár, földszint

Bendzsák Balázs bendzsak@tf.hu

Honlap címe <http://tf.hu/hallgatoink/karrieriroda>

Facebook profil [Tf Karrier Iroda](#)







Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.