

KarrierKözpont (COCC)

Munkaterv a 2026/2027-es tanévre

Veled teljes a munkaerőpiac!

A KarrierKözpont (COCC) a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem (a továbbiakban: Sapientia EMTE) hallgatói, valamint – igénylés alapján – a magyar tannyelvű középiskolák diákjai számára nyújt képzési és tanácsadási szolgáltatásokat. A tevékenységek célja, hogy a kedvezményezettek képessé váljanak saját képzési és szakmai pályájuk tudatos megtervezésére és menedzselésére, valamint önmaguk irányítására az életen át tartó szakmai karrierfejlesztés érdekében.

A 2026/2027-es tanévben a KarrierKözpont tevékenységei a képzésre és tanácsadásra, valamint a szakterületenkénti munkaerőpiaci kérdések bemutatására összpontosítanak. Ennek érdekében az egyetemi hallgatók számára nyilvános és meghívásos rendszerű karriertervezési műhelyeket szervezünk, a középiskolások számára pedig meghívásos rendszerben pályaválasztási tanácsadást kínálunk. Emellett előre meghirdetett program szerint online karrierorientációs, valamint önéletrajz- és motivációslevél-készítéssel kapcsolatos tanácsadást nyújtunk.

Egyéni online karriertanácsadás (folyamatos, jelentkezés alapján)

A pályatanácsadás hozzájárul az egyetemi hallgatók szakmai fejlődéséhez, lehetővé téve számukra, hogy tudatosan és célirányosan hozzanak döntéseket szakmai pályájuk alakítása során. A pályatanácsadás keretében a hallgatók iránymutatást és támogatást kapnak annak érdekében, hogy személyiségükhöz és erősségeikhez illeszkedő foglalkozási területet és munkakört válasszanak, meghatározzák érdeklődési körüket, kibontakoztassák bennük rejlő lehetőségeiket, valamint megfogalmazzák jövőbeli szakmai terveiket. Ugyanakkor tanácsot kérhetnek konkrét állásra való jelentkezés esetén a benyújtandó önéletrajz és motivációs levél elkészítésének módjáról.

Ajánlott tevékenység: 30 perces konzultáció, amely az egyetemi hallgató egyéni igényeihez igazodik. A tanácsadási folyamatot személyiség- és képességfelmérő tesztek, irányított beszélgetések, valamint a munkaerőpiaci trendekkel és lehetőségekkel kapcsolatos tájékoztatás segíti. A tanácsadás jelentkezés alapján, előre meghatározott időbeosztás szerint, online felületen vehető igénybe, azokban az időpontokban, amikor a tanácsadó elérhető.

Szolgáltatások a középiskolások számára a pályaválasztási tanácsadás témakörében (folyamatos, igény alapján)

A pályatanácsadás kiemelten fontos a középiskolás korosztály számára, hiszen ebben az életszakaszban olyan döntéseket kell meghozniuk, amelyek hosszú távon meghatározzák szakmai pályafutásuk és életútjuk alakulását. A középiskolások különösen összetett helyzetben vannak: a pályaválasztás első lépését már megtették a középiskola kiválasztásával, amely bizonyos szakmai irányokat és lehetőségeket nyitott meg számukra. A következő meghatározó lépés az egyetemi képzés kiválasztása, amely tovább szűkíti és konkretizálja jövőbeli pályájukat.

A pályatanácsadás a középiskolások számára olyan szolgáltatás, amely támogatja őket tudatos és megalapozott szakmai irányválasztásukban, miközben felkészíti őket a továbbtanulásra vagy a munkaerőpiacra való belépésre. A tanácsadás során a diákok önismerete is fejlődik: jobban megismerik érdeklődési körüket, erősségeiket és fejlesztendő területeiket. Emellett bemutatásra kerülnek a különböző szakmai területek és továbbtanulási lehetőségek, amelyek biztos alapot nyújtanak a megalapozott döntéshozatalhoz.

Gyakorlati szempontból a pályatanácsadás célja, hogy segítse a diákokat tanulmányaik területének kiválasztásában, és támogassa őket pályafejlesztési döntéseikben. Kiemelten fontos a motiváció növelése, hogy képesek legyenek vállalni a továbbtanulással járó nehézségeket és kihívásokat. Ugyanakkor a tanácsadás célja az önbizalom erősítése is, hogy a diákok higgyenek szakmai terveik megvalósíthatóságában, és hosszú távon sikeresen elérjék kitűzött céljaikat.

Javasolt tevékenységek:

- önismereti tevékenységek (a személyiség megismerése, az erősségek és gyengeségek, valamint az érdeklődési körök feltérképezése);
- a munkaerőpiaci helyzet és a munkáltatók által elvárt készségek bemutatása;
- a különböző szakmák ismertetése;
- a továbbtanulási lehetőségek bemutatása;
- a karriertervezési folyamat bemutatása.

A középiskolákat képviselő tanárok által megfogalmazott igények alapján állítjuk össze a középiskolások számára szervezett egyórás programot. A program csoportos tevékenységekre, személyiség- és érdeklődés-kör-felmérő tesztekre, valamint tanácsadásra épül, amelynek célja, hogy támogassa a diákokat pályaválasztásukban és jövőbeli szakmai pályájuk felépítésében.

Szolgáltatások az egyetemi hallgatók számára

Időmenedzsment műhely (1. félév)

A hatékony időgazdálkodás a tanulmányi, szakmai és személyes feladatok összehangolásának egyik alapvető feltétele. A hallgatók és a pályakezdő fiatalok gyakran egyszerre több, eltérő prioritású feladattal szembesülnek, miközben az egyetemi kötelezettségek, a munkavállalás, a szakmai fejlődés és a magánélet közötti egyensúly megteremtése is kihívást jelent számukra. A nem megfelelő időgazdálkodás a feladatok felhalmozódásához, a határidők elmulasztásához, a teljesítmény csökkenéséhez és a motiváció elvesztéséhez vezethet.

A műhely célja ezért olyan gyakorlati és a mindennapokban alkalmazható időmenedzsment-kompetenciák fejlesztése, amelyek támogatják a résztvevőket feladataik tudatos megtervezésében, priorizálásában és hatékony végrehajtásában. A program különös hangsúlyt helyez az önismeretre, a személyes időgazdálkodási szokások felismerésére, a halogatás kezelésére, valamint a reális és fenntartható munkaritmus kialakítására.

A tevékenység célja:

- a tudatos célkitűzés és tervezés képességének fejlesztése;
- a feladatok priorizálásának és strukturálásának elsajátítása;
- a határidők következetesebb kezelése;
- a halogatás és az időrabló tevékenységek csökkentése;
- a koncentrált és hatékony munkavégzés támogatása;
- az önálló munkaszervezés és felelősségvállalás erősítése;
- a digitális környezetből fakadó figyelemelterelés tudatos kezelése;
- a tanulmányi és szakmai feladatok, valamint a magánélet közötti egyensúly támogatása;
- egyéni, hosszú távon is fenntartható időgazdálkodási stratégia kialakítása.

Ajánlott tevékenység: 4 órás gyakorlati műhelytevékenység, amelynek menete 1 óra elméleti ismeretátadásból és 3 óra gyakorlatból (egyéni bemutatók, csoportos tevékenységek, visszajelzés) áll. A műhelyen feliratkozás alapján lehet részt venni.

Időpontok: Marosvásárhelyen, Csíkszeredán, Sepsiszentgyörgyön és Kolozsváron, 2026 október–december közötti időszakban, egyeztetés szerint.

Pályatervezési műhely (2. félév)

A pályatervezés különösen fontos szerepet kap a dinamikusan változó 4.0-s munka világában, ahol a munkamodellek, a munkaviszonyok, valamint a munkával kapcsolatos elképzelések és meggyőződések jelentős átalakuláson mennek keresztül. A munka jövőbeli trendjei jelenleg még nem láthatók előre, hiszen a digitális technológia és a mesterséges intelligencia alkalmazásainak fejlődése folyamatosan átalakítja a munkaerőpiaci viszonyokat és a munkaerőpiacon való részvétel feltételeit. A pályatervezés éppen e változások közepette nyer különös jelentőséget: azok képesek hatékonyan alkalmazkodni a gyorsan változó külső környezethez, akik alapos önismerettel és belső stabilitással rendelkeznek, és tisztában vannak saját erőforrásaikkal és igényeikkel. Emellett elengedhetetlen, hogy ismerjék saját értékeiket, és képesek legyenek hosszú távon megvalósítható jövőbeli terveket kialakítani és megvalósítani. A pályatervezési műhely ebben nyújt támogatást, mivel a pályatervezési folyamat során olyan kulcselemek kerülnek tárgyalásra, mint az előzetes tisztázás, a helyzetelemzés, az erősségek és gyengeségek feltérképezése, az értékek azonosítása, a jövőre vonatkozó tervek kidolgozása, a döntéshozatal, a célkitűzés és a megvalósítás.

A tevékenység célja:

- a romániai munkaerőpiaci helyzet és a munkaadói elvárások megismerése;
- az egyéni hajlamok és képességek feltérképezése;
- a munkával kapcsolatos értékek és elvárások megfogalmazása;
- a pályatervezés lépéseinek megismerése;
- az egyéni pályatervek kidolgozása az egyéni célok és értékek alapján;
- a döntéshozatal elvégzése és a megvalósítás módjának kidolgozása.

Ajánlott tevékenység: 4 órás karriertervezési műhelytevékenység, amelynek menete 1 óra elméleti ismeretátadásból és 3 óra gyakorlatból (egyéni bemutatók, csoportos tevékenységek, visszajelzés) áll. A műhelyen feliratkozás alapján lehet részt venni.

Időpontok: Marosvásárhelyen, Csíkszeredán, Sepsiszentgyörgyön és Kolozsváron, 2027 március–május közötti időszakban, egyeztetés szerint.

Mentálhigiénés műhely (2. félév)

A mentálhigiénés gyakorlati képzés célja a résztvevők pszichés jóllétének támogatása, önismereti és társas kompetenciáinak fejlesztése, valamint olyan gyakorlati eszközök és módszerek megismertetése, amelyek hozzájárulnak a mindennapi stressz, a megterhelő élethelyzetek és a teljesítményhez kapcsolódó kihívások tudatosabb kezeléséhez. A képzés támogatja a résztvevőket abban, hogy felismerjék saját erőforrásaikat és megküzdési lehetőségeiket, tudatosítsák érzelmi és pszichés szükségleteiket, valamint fejlesszék a kiegyensúlyozottabb életvezetéshez szükséges készségeiket. Kiemelt cél a megelőzés, a lelki egészség megőrzése és a reziliencia erősítése. A képzés nem terápiás jellegű, hanem a mentálhigiénés szemlélet, az önismeret, a prevenció és a mindennapi pszichés jóllét támogatására irányul.

A tevékenység célja:

- az önismeret és az önreflexiók képesség fejlesztése;
- a saját érzelmi állapotok és szükségletek felismerésének támogatása;
- a stresszt kiváltó helyzetek és a személyes stresszreakciók tudatosítása;
- hatékony és adaptív megküzdési stratégiák megismerése és gyakorlása;
- a reziliencia és a pszichés alkalmazkodóképesség erősítése;
- az érzelmek felismerésével és szabályozásával kapcsolatos kompetenciák fejlesztése;
- a kommunikációs és kapcsolati készségek fejlesztése;
- az asszertív kommunikáció és a határhúzás gyakorlása;
- a konfliktushelyzetek konstruktív kezelésének támogatása;
- relaxációs, tudatos jelenlét (mindfulness) alapuló és egyéb önszabályozó gyakorlatok megismerése;
- a munka, a tanulás és a magánélet közötti egyensúly tudatosabb kialakításának támogatása;
- a kiegészítő kockázati tényezőinek felismerése és a megelőzést szolgáló stratégiák megismerése;
- a személyes és társas erőforrások feltérképezése;
- a segítségkéréshez és a megfelelő szakmai támogatás igénybevételéhez kapcsolódó tudatosság erősítése.

Ajánlott tevékenység: 4 órás gyakorlati műhelytevékenység, amelynek menete 1 óra elméleti ismeretátadásból és 3 óra gyakorlatból (egyéni és csoportos gyakorlatok, önreflexió, visszajelzés) áll. A műhelyen feliratkozás alapján lehet részt venni.

Időpontok: Marosvásárhelyen, Csíkszeredán, Sepsiszentgyörgyön és Kolozsváron, 2027 március–május közötti időszakban, egyeztetés szerint.

Tanszéki együttműködésben megvalósuló, beépített szakmai blokkok (folyamatos, meghívás alapján)

A karok és tanszékek visszajelzései alapján a KarrierKözpont a hagyományos, önálló műhelyek mellett rövid, tanórákba illeszthető szakmai blokkokat is kínál. Ennek keretében egy-egy 20–30 perces tematikus egység épül be egy már meglévő szemináriumba a tanszék meghívására, a KarrierKözpont pedig a szakmai tartalmat biztosítja, külön esemény szervezése nélkül. Ez a forma minimális szervezési és kommunikációs terhet jelent, ugyanakkor közvetlenül a tanszékek által megfogalmazott igényekre épül (például önismereti gyakorlatok, self-branding, vállalkozásindítási alapismeretek, stb.).

Alumni-podcast és videó-interjú sorozat (folyamatos)

A KarrierKözpont a korábbi tanévek gyakorlatára építve – amikor volt hallgatókat vontunk be szakmai beszélgetésekbe – tartós, visszakereshető tartalmat kíván létrehozni: hallgatók által vezetett, 20–30 perces podcast- vagy videóinterjú-sorozatot indít volt diákokkal a szakmai pályautjukról. A beszélgetések egyszerű eszközökkel (telefon vagy laptop mikrofonja) készülnek, és a KarrierKözpont honlapján és közösségimédia-felületein (Facebook, Instagram) kerülnek közzétételre.

Évente 8 podcast elkészítését célozzuk.

Hallgatói karriernagykövetek toborzása és felkészítése

A KarrierKözpont a 2026/2027-es tanévtől kezdődően hallgatói karriernagykövet-programot indít, több nyugat-európai egyetemi hálózat (például az EUTOPIA és az EELISA egyetemi szövetség) bevált gyakorlatára támaszkodva. A program keretében karonként 1–2, gondosan kiválasztott és motivált hallgatót képezünk ki arra,

hogy saját kari közösségükben közvetítsék a karriertervezési ismereteket, az állás- és gyakorlati lehetőségeket, kisebb szakmai beszélgetéseket szervezzenek, és segítsék az újonnan beiratkozott hallgatók eligazodását. A karriernagykövetek a saját közösségimédia-felületeiket és hálózatukat használják a kommunikációra, ezáltal a toborzás és a napi kommunikáció költséghatékonyan valósul meg. A program szorosan együttműködik a Hallgatói Önkormányzattal (HÖK): a toborzási folyamat megszervezése a HÖK, a szakmai tartalom biztosítása a KarrierKözpont feladata.

A karriernagykövetek kortárs karriertanácsadást is folytatnak. A kiképzett nagykövetek önkéntes heti fogadóórán segítenek társaiknak az önéletrajz és a motivációs levél áttekintésében, valamint gyors interjú-szimulációt is biztosítanak. A tevékenység gyakorlatilag költségmentes, ugyanakkor tehermentesíti a KarrierKözpont egy fős, a négy karra kiterjedő koordinációs kapacitását.

A karriernagykövetek felkészítését egy kolozsvári helyszínről 3 napos továbbképzési tábor szolgálja, amelyen 8–10 hallgató vesz részt.

A KarrierKözpont tevékenységeinek kommunikációja

A KarrierKözpont tevékenységeinek és szolgáltatásainak népszerűsítése több, egymást kiegészítő kommunikációs csatornán keresztül valósul meg:

- az egyetemi és kari honlapokon;
- a közösségi médiában: Facebook-felületen (elsősorban a külső kommunikációra) és Instagram-felületen (elsősorban a hallgatóknak szóló kommunikációra);
- a Neptun tanulmányi rendszeren keresztül, a karrierképzésekről és a Hungarian Startup University Program (HSUP) programról szóló értesítések formájában;
- a KarrierKözpont szolgáltatásait és képzési műhelyeit bemutató plakátokon;
- a KarrierKözpont célját, szolgáltatásait és elérhetőségét bemutató szórólapon (flyer).

Ütemterv

Sorszám	Tevékenység	Időszak	Helyszín / Formátum	Megjegyzés
1	Tájékoztató jellegű szórólapok és plakátok tervezése és nyomtatása a KarrierKözpont szolgáltatásairól és a képzési műhelyekről	2026. szeptember-október	Rektori Hivatal	Bármely rendezvényen szétszórható, népszerűsítésre
2	Első féléves programok bemutatása a Neptun rendszeren keresztül	2026. szeptember	Rektori Hivatal	Tájékoztatás az egyetemi hallgatók számára
3	Időmenedzsment műhely	2026. október–december	Marosvásárhely	Egyetemi hallgatók számára
4	Időmenedzsment műhely	2026. október–december	Csíksereda	Egyetemi hallgatók számára
5	Időmenedzsment műhely	2026. október–december	Sepsiszentgyörgy	Egyetemi hallgatók számára
6	Időmenedzsment műhely	2026. október–december	Kolozsvár	Egyetemi hallgatók számára
7	Pályatervezési műhely	2027. március–május	Marosvásárhely	Egyetemi hallgatók számára
8	Pályatervezési műhely	2027. március–május	Csíksereda	Egyetemi hallgatók számára
9	Pályatervezési műhely	2027. március–május	Sepsiszentgyörgy	Egyetemi hallgatók számára

Sorszám	Tevékenység	Időszak	Helyszín / Formátum	Megjegyzés
10	Pályatervezési műhely	2027. március–május	Kolozsvár	Egyetemi hallgatók számára
11	Pályatervezési tanácsadói képzésen való részvétel	2027. tavaszi félév	Magyarország	Szakmai továbbképzés
12	Második féléves programok bemutatása a Neptun rendszeren keresztül	2027. február	Rektori Hivatal	Tájékoztatás az egyetemi hallgatók számára
13	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május	Marosvásárhely	Egyetemi hallgatók számára
14	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május	Csikszereda	Egyetemi hallgatók számára
15	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május	Sepsiszentgyörgy	Egyetemi hallgatók számára
16	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május	Kolozsvár	Egyetemi hallgatók számára
17	Állásbörze	2027. május	Marosvásárhely	Munkaerőpiaci kapcsolatok erősítése
18	Egyéni pályatervezési tanácsadás	folyamatos	online	Hallgatói igény szerint
19	Önéletrajz és motivációs levél ellenőrzése	folyamatos	online	Hallgatói igény szerint
20	Karriernagykövetek toborzása	2026. december	mind a négy kari helyszínén	Kollégáik segítségével részt venni kívánó hallgatók számára
21	Továbbképzési tábor a karriernagykövetek számára	2027. január	Kolozsvár	8–10 karriernagykövet részvételével
22	Jelentések és kimutatások készítése a 2026/2027-es tanévre	2027. június–július	intézményi szinten	Éves beszámoló
23	A 2027/2028-as tanév munkatervének előkészítése	2027. augusztus–szeptember	intézményi szinten	A következő tanév tervezése
24	A Hungarian Startup University Program (HSUP) koordinációja	2026. szeptember – 2027. július	intézményi szinten	Egyetemi hallgatók számára
25	Részvétel nyári fesztiválokon a karriertanácsadás témájának bemutatása céljából (meghívás alapján)	2027. július	intézményi szinten	Nagyközönség számára

dr. Tőkés Gyöngyvér Erika, docens, KarrierKözpont igazgató
Kolozsvár, 2026. szeptember 9.

Költségterv

Sorszám	Tevékenység	Időszak	Költség és indoklása	Összeg RON
1	Tájékoztató jellegű szórólapok és plakátok tervezése és nyomtatása a KarrierKözpont szolgáltatásairól és a képzési műhelyekről	2026. szeptember-október	Nyomdaköltség	1500 RON
2	Első féléves programok bemutatása a Neptun rendszeren keresztül	2026. szeptember	-	
3	Időmenedzsment műhely	2026. október–december	Fogyóanyag Utazási költség Protokoll költség	300 RON 1000 RON 300 RON
4	Időmenedzsment műhely	2026. október–december		
5	Időmenedzsment műhely	2026. október–december		
6	Időmenedzsment műhely	2026. október–december		
7	Pályatervezési műhely	2027. március–május	Fogyóanyag Utazási költség Protokoll költség	300 RON 1000 RON 300 RON
8	Pályatervezési műhely	2027. március–május		
9	Pályatervezési műhely	2027. március–május		
10	Pályatervezési műhely	2027. március–május		
11	Pályatervezési tanácsadói képzésen való részvétel	2027. tavaszi félév		
12	Második féléves programok bemutatása a Neptun rendszeren keresztül	2027. február	-	
13	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május	Fogyóanyag Utazási költség Protokoll költség	300 RON 1000 RON 300 RON
14	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május		
15	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május		
16	Mentálhigiénés műhely	2027. március–május		
17	Állásbörze	2027. május	Fogyóanyag Protokoll költség	500 RON 1500 RON
18	Egyéni pályatervezési tanácsadás	folyamatos		
19	Önéletrajz és motivációs levél ellenőrzése	folyamatos		
20	Karriernagykövetek toborzása	2026. december	Ösztönző ajándék	8x300 RON
21	Továbbképzési tábor a karriernagykövetek számára	2027. január	Képzési költség Szállásköltség Étkezési költség Protokoll költség	1500 RON - 1500 RON 500 RON
22	Jelentések és kimutatások készítése a 2026/2027-es tanévre	2027. június–július	-	
23	A 2027/2028-as tanév munkatervének előkészítése	2027. augusztus–szeptember	-	
24	A Hungarian Startup University Program (HSUP) koordinációja	2026. szeptember – 2027. július	-	

Sorszám	Tevékenység	Időszak	Költség és indoklása	Összeg RON
25	Részvétel nyári fesztiválok a karriertanácsadás témájának bemutatása céljából (meghívás alapján)	2027. július	Utazási költség	500 RON
	Költségtételek		Nyomdaköltség Fogyóanyag Utazási költség Protokoll Képzési költség Étkezési költség	1500 RON 1400 RON 3500 RON 2900 RON 1500 RON 1500 RON

Jóváhagyta a Szenátus a 3157/2026.09.11. sz. határozatával.