

A KarrierKözpont munkaterve a 2025-2026-ös tanévre

Mielőtt szakember lennél, ember vagy! Légy önmagad legjobb verziója!

A PTK (KarrierKözpont) a Sapientia EMTE egyetemi hallgatói számára, valamint igénylés alapján magyar középiskolás diákoknak nyújt képzési és tanácsadási szolgáltatásokat. Ezek célja, hogy a kedvezményezettek képesek legyenek saját képzési és szakmai pályájuk megtervezésére és menedzselésére, valamint önmaguk irányítására az életen át tartó szakmai karrierfejlesztés érdekében.

A 2025/2026-os tanévben a KarrierKözpont tevékenységei a képzések és a tanácsadás biztosítására összpontosítanak. Ennek keretében az egyetemi hallgatók számára önismereti és karriertervezési műhelyeket szervezünk, a középiskolások számára pedig pályaválasztási tanácsadást kínálunk. Állandó online szolgáltatásként működik továbbá a karriertanácsadás, valamint a CV- és motivációs levél-készítéssel kapcsolatos tanácsadás online formában.

1. Egyéni karriertanácsadás online (online, folyamatos)

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 köreiket, kibontakoztassák bennük rejlő lehetőségeiket, valamint megfogalmazzák jövőbeli szakmai terveiket. A pályatanácsadás célja a szakmai elégedettség növelése, valamint a személyes élet- és munkaminőség javítása.

Ajánlott tevékenység: 30 perces konzultáció, amely az egyetemi hallgató igényeihez igazodik. A tanácsadási folyamatot személyiség- és képességfelmérő tesztek, irányított beszélgetések, valamint a munkaerőpiaci trendekkel és lehetőségekkel kapcsolatos tájékoztatás segíti. A tanácsadás jelentkezés alapján, heti 1 alkalommal lehetséges.

2. Szolgáltatások a középiskolásoknak a pályatanácsadás témában (folyamatos, kérés 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 (személyiség megismerése, erősségek és gyengeségek, érdeklődési körök megismerése)
- A munkaerőpiaci helyzet és a munkáltatók által elvárt készségek bemutatása
- Különböző szakmák ismertetése
- Továbbtanulási lehetőségek bemutatása
- A karriertervezési folyamat bemutatása

A középiskolákat képviselő tanárok által megfogalmazott igények alapján állítjuk össze a középiskolások számára az egyórás programot. Ez a program csoportos tevékenységekre, személyiség- és érdeklődési köröket felmérő tesztekre, valamint tanácsadásra épül, amelyek célja, hogy a diákokat támogassák pályaválasztásukban és jövőbeli szakmai pályájuk építésében.

3. Szolgáltatások az egyetemi hallgatóknak

3.1. Önismeret és karrierműhely (1. félév)

A szakmai célok megtalálása és tudatos követése a dinamikus munkaerőpiaci környezetben megköveteli, hogy a fiatalok tisztában legyenek személyiségjegyeikkel, alapvető működési mechanizmusaikkal, erősségeikkel, gyengeségeikkel, valamint életszemléletükkel. Az egyetemi hallgatók – mint fiatal felnőttek – számára különösen hasznos, ha az egyetem támogatja őket non-kognitív készségeik (például stabilitás és érzelmi kontroll, belső motiváció, reziliencia, önszabályozott tanulás) és kommunikációs képességeik fejlesztésében. Ez segíti őket abban, hogy pozitív és biztonságos környezetet teremtsenek maguk számára.

A személyiségfejlesztés a fiatal felnőttkor egyik legfontosabb feladata, amely legalább olyan jelentős, mint a szakmai kompetenciák kialakítása. Ennek első lépése az önismeret elmélyítése, az önírányítás és személyes fejlődés akadályozó tényezőinek feltárása, valamint az önálló életvezetéshez szükséges kompetenciák fejlesztése (Opre, coord., 2021).

A tevékenység célja:

- Az önismeret fogalmának meghatározása és az önismeretet befolyásoló tényezők feltárása.
- Az érzelmek intelligencia megértése.
- A viselkedés kialakulásának megértése.
- Az értékek és meggyőződések szerepének feltárása az érzelmek és a viselkedés szabályozásában.
- Az érzelmi és viselkedésbéli önkontroll tényezőinek elemzése.
- Ajánlások az önismeret fejlesztéséhez.

Ajánlott tevékenység: 6 órás önismereti műhelytevékenység, pénteken 14-20 óra között.

A tevékenységek menete: 1 óra elméleti ismeret átadása, 5 óra gyakorlat: egyéni bemutatók, csoport tevékenységek és visszajelzés formájában.

A tevékenységen feliratkozás alapján lehet részt venni.

Igénylés: tájékoztató és PR-kampány a kari PR-osok segítségével, egy hónappal és egy héttel az esemény előtt.

Időpontok:

- Marosvásárhely: Október
- Csíkszereda: November
- Sepsiszentgyörgy: November
- Kolozsvár: December

3.2. Pályatervezés műhely (2. félév)

A pályatervezés különösen fontos szerepet kap a dinamikusan változó 4.0-s munka világában, ahol a munkamodellek, 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 hosszútávon 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 munkaadók igényeinek megismerése
- Az egyéni hajlamok és képességek feltérképezése
- A munkaértékek és munkahellyel kapcsolatos 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: 6 órás karriertervezési műhelytevékenység, pénteken 14-20 között.

A tevékenységek menete: 1 óra elméleti ismeret átadása, 5 óra gyakorlat: egyéni bemutatók, csoport tevékenységek és visszajelzés formájában.

A tevékenységen feliratkozás alapján lehet részt venni.

Igénylés: tájékoztató és PR-kampány a kari PR-osok segítségével, egy hónappal és egy héttel az esemény előtt.

Időpontok:

- Marosvásárhely: Március
- Csíkszereda: Március, Április
- Sepsiszentgyörgy: Április
- Kolozsvár: Április

4. Karriernapok a Sapientia

A Karrier Napok célja, hogy a Sapientia EMTE és középiskolás diákok számára átfogó képet kapni a munkaerőpiaci trendekről, továbbtanulási lehetőségekről, valamint a különböző szakmák és karrierutak sajátosságairól. Az esemény célja, hogy a résztvevőket segítse önismeretük és pályatervezési készségeik fejlesztésében, valamint kapcsolatot teremtsen a munkaadók és az egyetemi hallgatók között.

A napi program:

- Önismereti műhely, személyiség és képességfelmérések, érdeklődési körök azonosítása
- Szakmák bemutatása – a helyszíni egyetemi szakok alapján
- Pályatervezési műhely, pályatervezési technikák bemutatása
- Előadások HR-es szakemberek és munkaadók szereplésével a munkaerőpiaci helyzet sajátosságairól
- Kerekasztal beszélgetés a munkaadók, oktatási intézmények és munkaközvetítők képviselői között az oktatási intézmények felzárkózásáról a munkaerőpiaci elvárásokhoz.

Ütemterv

Sorszám	Tevékenység	Időszak	Helyszín / Formátum	Megjegyzés
1	Tájékoztató elhelyezése a gólyafüzetben és a honlapon	tanévkezdés előtt	HÖK közreműködésével	Elsőéves hallgatók számára
2	Első féléves programok bemutatása és folyamatos kommunikációja a közösségi médiában	2025. szeptember	intézményi szinten	PR-munkatársak bevonásával
3	Önismereti és karriertervezési műhely	2025. szeptember–október	Marosvásárhely	Egyetemi hallgatók számára
4	Önismereti és karriertervezési műhely	2025. október	Csíkszereda	Egyetemi hallgatók számára
5	Önismereti és karriertervezési műhely	2025. október	Sepsiszentgyörgy	Egyetemi hallgatók számára
6	Önismereti és karriertervezési műhely	2025. november	Kolozsvár	Egyetemi hallgatók számára
7	Pályatervezési műhely	2026. február	Marosvásárhely	Egyetemi hallgatók számára
8	Pályatervezési műhely	2026. február	Csíkszereda	Egyetemi hallgatók számára
9	Pályatervezési műhely	2026. március	Sepsiszentgyörgy	Egyetemi hallgatók számára
10	Pályatervezési műhely	2026. március	Kolozsvár	Egyetemi hallgatók számára
11	Pályatervezési tanácsadói képzésen való részvétel	tavaszi félév	Magyarország	Szakmai továbbképzés
12	Második féléves programok bemutatása és folyamatos kommunikációja a közösségi médiában	2026. február	intézményi szinten	PR-munkatársak bevonásával
13	Karrier Nap – Marosvásárhely	2026. április	Marosvásárhely	1 napos rendezvény
14	Karrier Nap – Csíkszereda	2026. április	Csíkszereda	1 napos rendezvény
15	Karrier Nap – Sepsiszentgyörgy	2026. április	Sepsiszentgyörgy	1 napos rendezvény
16	Karrier Nap – Kolozsvár	2026. április	Kolozsvár	1 napos rendezvény

17	Állásbörze	2026. május	Marosvásárhely	Munkaerőpiaci kapcsolatok erősítése
18	Egyéni pályatervezési tanácsadás	folyamatos	online	Hallgatói igény szerint
19	CV és motivációs levél ellenőrzés	folyamatos	online	Egyéni visszajelzés
20	Elemzések a hallgatók munkaerőpiaci elvárásairól, kompetenciáiról	tanév során többször	intézményi szinten	Kutatási tevékenység
21	Jelentések és kimutatások készítése a 2025/2026-os tanévre	június	intézményi szinten	Éves beszámolás
22	A 2026/2027-es tanév munkatervének előkészítése	június–augusztus	intézményi szinten	Következő tanév tervezése
23	Hungarian Startup University Program koordinációja	2025. szeptember – 2026. július	Intézményi szinten	Egyetemi hallgatók számára
24	Részvétel nyári fesztiválokra a karriertanácsadás témájának bemutatása céljából: Vibe, Marosvásárhely; Tusványosi Diáktábor és Nyáregyetem, Tusnádfürdő.	2026. július	Intézményi szinten	Nagyközönség számára

dr. Tőkés Gyöngyvér Erika, docens, KarrierKözpont igazgató

Kolozsvár, 2025. szeptember 12.