

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

Tudnivalók EVS önkénteseknek  
Készüljünk együtt az EVS-re 2.

## Kreatív önéletrajz

Írta: Mokos Béla

*Utolsó frissítés: 2016. november 21.*

*Kiadja a F fiatalok a Vidékért Egyesület*



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

Ha EVS önkéntes szeretnél lenni, akkor szükséged lesz olyan bemutatkozó dokumentációra, amelyen keresztül hiteles képet nyújtasz magadról mások számára.

Ennek legjobb eszköze az *önéletrajz*.

Ebben a füzetben kizárólag és kifejezetten csak az EVS program szempontjai szerint foglalkozunk az önéletrajzzal. Célunk, hogy az EVS jelentkezők számára segítséget nyújtsunk az EVS program szellemiségéhez és gyakorlatához igazodó önéletrajzot készíteni.

Szándékosan nem használjuk a *szakmai önéletrajz* kifejezést, aminek az az oka, hogy az EVS nem egy szakmai program. A résztvevők kiválasztása itt nem szakmai alapon történik, hanem főként a készségek, az érdeklődési kör és a motivációs háttér alapján.

Ezek szerint jobb, ha egyszerűen csak önéletrajzról beszélünk, de talán még kifejezőbb, ha azt mondjuk, hogy érdemes *KREATÍV ÖNÉLETRAJZOT* készíteni, mert ezzel azt sugalljuk, hogy a feladat kreatív értelmezése és megvalósítása vezet leginkább célra.

Ebben a füzetben kizárólag az önéletrajz kreatív vagy a megszokottól eltérő elkészítéséhez szeretnénk tanácsokat adni.

Ha mindezt túl nagy erőfeszítésnek tartod, vagy nincs időd ezzel a kérdéssel túl sokat foglalkozni, akkor használhatod az általunk összeállított önéletrajz mintát:

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

Ha viszont szereted a kihívásokat, nyitott vagy új dolgokra, szívesen tanulsz némi újat, akkor érdemes elolvasnod a következő néhány oldalt mielőtt nekilátnál az önéletrajzod elkészítésének.

Találkozol majd néhány idézettel is, melyeket azért használunk ebben a füzetben, hogy segítsenek neked a megállapítások értelmezésében.

## Személyes hangvétel

Kezdjünk is neki! Íme, az első fontos megállapítás:

**Az EVS fogadó szervezetek nem szakmai tudást és munkatapasztalatot, hanem személyiséget keresnek, ezért a kreatív önéletrajzod egyik központi eleme a SZEMÉLYISÉGED bemutatása legyen, és leginkább arra az egyszerű kérdésre adjon választ, hogy KI VAGY TE.**

És annál inkább segítesz másoknak megismerni önmagad, minél inkább személyes hangvételt ütsz meg az önéletrajzban.

Egy adott fogadó szervezethez beérkező EVS pályázatok közül tízből kilenc egy kaptafára működik. Ez konkrétan azt jelenti, hogy a jelentkezők többsége sablonos, ötlettelen, átlagos önéletrajzot küld. A legnagyobb hiba, amit elkövetnek, hogy szakmai önéletrajzot készítenek,

illetve megelégszenek azokkal a szempontokkal, amiket a szakmai önéletrajz sablonok felkínálnak számukra.

A szakmai önéletrajz túlzottan szigorú keretek közé szorítja az önéletrajz íróját. Pedig nem árt, ha az önéletrajz három olyan személyes mondattal kezdődik, ami összefoglalja, hogy ki vagy te és mi a célod az EVS-szel.

Az önéletrajz egy szabad műfaj. Semmi sem korlátozza annak tartalmát, formáját, megközelítésmódját. Az önéletrajznak nem sablonokhoz és szokásokhoz kell igazodnia, hanem kizárólag hozzád, a te személyiségedhez. Készíts olyan önéletrajzot, amilyen te magad vagy. Mutasd be magad a saját hangod által, úgy ahogy azt a barátaid számára is megtennéd. Nem az a kérdés, hogy milyen legyen az önéletrajzod stílusa, hanem csak az, hogy legyen stílusa. Ne feledd, hogy az EVS egy ifjúsági program, ami kiváló lehetőség arra, hogy itt most végre önmagad lehetsz, és kipróbálhatsz új dolgokat. Kezd a változást az önéletrajzzal!

„Annál inkább vagy igazi önmagad, minél közelebb vagy ahhoz, akinek álmodtad magad.”

*Pedro Almodóvar*

## Tanulás másképp

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

Annak érdekében, hogy megfelelő módon gondolkodj a részvételed céljáról, fontos tudnod, hogy az EVS elsősorban a tanulásról szól. Legyél tisztában saját tanulási céljaiddal. Tedd fel magadnak a kérdést: *Mit szeretnék megtanulni az EVS projektem folyamán? Honnan hová szeretnék eljutni?*

Tanulni persze sokféleképp lehet. Ebben a programban olyan lehetőséget kapsz, ami a tevékenységeken keresztül történő tanulást teszi lehetővé. Az angol így mondja: *learning by doing*. Nevezhetjük úgy is, hogy *nem-formális tanulás*.

A fogadó szervezetek nem a kész profikat keresik, hanem a tanulni vágyó, még formálható, a téma iránt érdeklődő és nyitott fiatalokat. Természetesen nem elhanyagolhatóak a már meglévő szakmai kompetenciáid és korábbi tanulmányaid, de **ettől sokkal fontosabb az érdeklődési köröd, a kulcskompetenciáid, a szemléletmódod. Ezekre összpontosíts az önéletrajzban, mert ezek határozzák meg, hogy mi iránt érdeklődsz, és mit tanulsz szívesen.**

Tudtad-e, hogy az EVS program résztvevőinek körében végzett felmérés eredménye szerint a válaszadók 75 %-a nyilatkozott úgy, hogy a programban való részvétel által megszerzett ismeretek, kompetenciák és tapasztalatok jelentősen hozzájárultak későbbi karrierjük fejlődéséhez?

„Csak egy mód létezik, ahogyan meg lehet tanulni valamit. Mégpedig cselekvéssel.”

Paulo Coelho

## Nem a zseniket keressük

Mint ahogyan már utaltunk rá, az EVS szervezetek az esetek többségében bizonyos személyiségjegyeket keresnek. Ez egyben azt is jelenti, hogy elsősorban nem egy adott témában vagy szakterületen jártas zsenire vadásznak. Őket a Google keresi.

Az EVS résztvevők úton lévő emberek, akik már kapcsolatba kerültek egy adott témával, és ezzel kapcsolatban újabb tapasztalatokra, ismeretekre, kompetenciáik fejlesztésére vágynak. A fogadó szervezetek a kiválasztás során előnyben részesítik azokat a jelentkezőket, akik több irányból közelítenek egy adott téma felé, több kapcsolódási pontot is fel tudnak mutatni, ám ezek nem professzionális szintűek. A résztvevők kiválasztásának legfőbb szempontja rendszerint a téma iránti elkötelezettség és motiváció, ami nem feltétlenül azt jelenti, hogy az adott témában és ezen keresztül az adott szakmában tervezed a szakmai életed kiteljesedését. Csupán arról van szó, hogy hétköznapi emberként érdeklődsz egy adott téma iránt. Például ha valaki fogorvosnak tanul, attól még érdeklődhet a növények konyhakerti termesztése és feldolgozása iránt.

Az önéletrajzodban igyekezz tehát minél több jellemződ, értékes emberi tulajdonságod bemutatni. Keltsd fel a figyelmet. Ehhez használj tömör és kifejező címeket, rólad készült fotókat, és ezeket értelmező képaláírásokat. Az önéletrajzot tedd szemléletessé és könnyen, gyorsan fogyaszthatóvá, melynek legfontosabb eszköze a tagolás.

Bátran sztorizz, azaz írd le a magad kis történeteit a saját stílusodban! Mesélj! Ne ess bele abba az általános hibába, hogy az önéletrajz egy időrendbe szedett személytelen adathalmaz. Nyugodtan menj bele azokba a részletekbe, amelyek neked fontosak korábbi életed egy-egy momentumát illetően. Ezekből az apró részletekből derül majd ki a legtöbb emberi dolog rólad.

Tudtad-e, hogy az EVS önkéntes nem helyettesíthet fizetett munkaerőt, amiből egyértelműen következik, hogy a fogadó szervezet nem az általa képviselt szakterület képzett és tapasztalt szakértőit keresi?

Mindenki egy zseni. De ha egy halat az alapján ítélsz meg, hogy milyenek a képességei a fára mászáshoz, abban a hitben élheti le az egész életét, hogy egy hülye.

Albert Einstein

## Elő a kompetenciákkal!

Az EVS fogadó szervezetek két szempontot különösen nagy érdeklődéssel figyelnek az önéletrajzodban. Ezek közül az egyik a kompetenciák bemutatása.

Két dolgot kell tudnod ahhoz, hogy az önéletrajzodnak ez a része sikeres legyen. Egyrészt ismerned kell, mit is jelent pontosan a kompetencia fogalma és milyen kompetenciák léteznek. Másrészt kell egy tuti módszer, amelynek segítségével fogyasztásra alkalmas módon be tudod mutatni a kompetenciáid.

Mit is jelent tehát a kompetencia fogalma?

A Wikipedián ezt találjuk:

A pedagógia kompetenciafogalma készségek és képességek együttesét jelenti, melyek segítségével valaki problémamegoldásra képes egy adott területen, jelenti továbbá az illetőnek azt a hajlandóságát is, hogy a problémamegoldásra való képességét alkalmazza és kivitelezze. A fogalom magában foglalja az illető tudását, tapasztalatait éppúgy, mint személyes adottságait.

A kompetencia a döntést, kivitelezést, megvalósulást szolgáló képességrendszer.

Hétköznapi értelemben a kompetencia **hozzáértést** jelent.

Léteznek olyan általános, bárhol hasznosítható kompetenciák, amelyeket minden fogadó szervezet értékkel, és ezek megszerzésére valamennyien törekszünk.

Az alábbi listán kilenc ilyen általános, úgynevezett **kulcskompetencia** szerepel.

Miközben a listát olvasod, igyekezz a legtöbbre személyes példát keresni.

**Kommunikáció:** A kommunikációs készség azt jelenti, hogy képes vagy eredményesen információt közölni másokkal és fordítva. Ide tartozik a nyelvtudás is, de még véletlenül se írd a nyelvvizsgáidról. Kreatívan adj számot nyelvtudásodról. Fontos ugyan felsorolni az általad beszélt nyelveket és a nyelvtudás szintjét, de ettől legyél kreatívabb. A fogadó szervezetek arra kíváncsiak, hogy a jelenben mire is vagy képes egy adott nyelvből. Az EVS során elsősorban a beszélt nyelvi képességek számítanak, a szókincs, a szövegértés. Például leírhatod azt a helyzetet, amikor idegen nyelvi környezetben jól megálltad a helyed.

**Interperszonális készségek:** Az a képesség, hogy megtaláld az emberekkel a közös hangot. Magasabb szinten művelve alkalmas lehet mások hangulatának, viselkedésének pozitív befolyásolására. Az interperszonális készség szorosan összefügg azzal, hogyan kommunikál valaki. Ezen belül a nem verbális kommunikációnak legalább akkora súlya van, mint a verbálisnak. Aki újonnan megismert emberekkel gond nélkül tud baráti viszonyt létesíteni, az fejlett személyi készségek birtokában van. Az EVS önkéntesség során egy közösség része leszel. Nem mindegy, hogy milyen a kapcsolatteremtő képességed, hogyan tudsz beilleszkedni egy új közösségbe, mennyire vagy érdeklődő mások iránt, mennyire tudsz egy adott közösség szerves része, netán központi szereplője lenni.

**Időgazdálkodás:** Az időgazdálkodás képessége azt jelenti, hogy be tudod osztani az idődet, vagyis elvégzed a rád bízott vagy általad vállalt feladatokat, és marad időd az esetleg váratlanul felmerülő, sürgős dolgokra is. Aki mindig elkésik, annak vélhetően rossz az időgazdálkodási képessége. A fogadó szervezeteknek fontos, hogy ha rád bíznak egy feladatot, akkor azt időben el tudd kezdeni és időben be is tudd fejezni.

**Problémamegoldás:** Nem titok, hogy a szervezetek az ötletgazdag önkénteseket kedvelik igazán, akik segítségével a szervezet tevékenysége hatékonyabbá, esetleg kellemesebbé vagy környezetbarátabbá tehető, miközben az ügyfelek is elégedettek. Az EVS-ben részt vevő szervezetek nem gyártósort építenek, ahol rutinszerűen végezhető a munka. A non-profit szektorban mindig újabb és újabb kihívásokat, feladatokat kell leküzdeni. A szervezetek olyan önkéntest keresnek, aki meg tud birkózni az előre nem látható kihívásokkal is.

**Kreativitás és innováció:** A kreativitás fogalma nem feltétlenül egyenlő azzal, hogy remek művészi érzéked van. A kreatív vagy innovatív gondolkodás azt jelenti, hogy más szemszögből közelítesz a dolgokhoz, eltérően látod azokat, másképp nyúlsz hozzájuk, összefüggéseket ismersz fel eltérő jellegű dolgok között, illetve új dolgokat hozol létre, ami a kreativitás legalapvetőbb megnyilvánulása. Innovációról akkor szokás beszélni, amikor a kreativitás a gyakorlatban is megvalósul - például egy új szolgáltatás kifejlesztésekor. Innovatívnak tekinthető szinte minden olyan eset, amikor egy újfajta módszer sikeresen működik a gyakorlatban.

**Kezdeményezőkézség:** Kezdeményező az a személy, aki ha látja, hogy teendő van, nem vár utasításra, hanem magától teszi, amit kell. A legtöbb szervezet nagyra értékeli ezt a tulajdonságot, mivel tudja, hogy a kezdeményező önkéntesek ritkán ülnek tétlenül. Amikor épp nincs más elfoglaltságuk, utánanéznek, milyen hasznos dologra fordíthatnák az idejüket.

**Elemzőkézség:** Elemzőkézséggel az rendelkezik, aki képes az információk logikus átgondolására, majd ennek alapján a megfelelő döntések meghozatalára. Lehet, hogy ez a fogalom kissé megfoghatatlannak tűnik, mégis mindenki alkalmazza a mindennapi életben.

**Rugalmasság:** A körülmények változására való reagálás képességét - és hajlandóságát - jelenti. Ilyen az, amikor egy másfajta munkamódszerre kell átállni, vagy ha új készségeket kell elsajátítani. Alkalmazkodóképességnek is nevezik.

**Tárgyalókészség:** A jó tárgyalókészség nem azt jelenti, hogy eléred, amit akarsz, hanem törekszel a megállapodásra. Arra, hogy az eltérő célokban érdekelt felek közös erővel olyan megoldásra jussanak, amely mindegyik fél számára megfelelő.

Hogyan mutathatod be a kompetenciáid úgy, hogy az ne legyen sablonos, sem pedig unalmas, sőt felkeltsd vele az olvasó érdeklődését? Sokszor találkozom olyan katasztrofális megoldással, amikor az önéletrajz felsorolva tartalmazza a kompetenciákat. Mintha csak egy könyvből másolták volna ki a szavakat.

A sikeres önéletrajz egyik ismérve az, amikor konkrét példákon keresztül mutatod be azt, hogyan alkalmaztad egyik-másik kompetenciát! A példák kapcsolódhatnak konkrét munkatapasztalatokhoz, önkéntes tevékenységekhez, hobbikhoz, sőt még családi programokhoz is (például, amikor sátorozni ment a család a hegyekbe és éjszaka kiöntött benneteket az eső – ilyen helyzetben biztosan szükséged volt egy kis problémamegoldó képességre). Arról írd, amikor valamit elvégeztél, megoldottál, javítottál, példát mutattál, kipróbáltál vagy változtattál – és sikerrel jártál.

Újra itt a lehetőség, hogy történeteket mesélj. Nyugodtan sztorizz, és avasd be a részletekbe az olvasót. Ettől lesz emlékezetes és személyes minden egyes bekezdésed. Soha ne foglalkozz

azzal, hogy milyen önéletrajzokat láttál eddig! Ez az innováció évszázada, amikor mindenkinek adódik lehetősége valami egészen új létrehozására.

**Mindegy, hogy képességeid mekkorák: fő, hogy a tőled telhető legjobbat formáld belőlük és általuk.**

**Weöres Sándor**

## **Speciális (szakmai) készségek**

A fent bemutatott kulcskompetenciák mellett lehetnek olyan különleges, szakmai jellegű ismereteid és tapasztalataid is, amelyek az adott önkéntes feladatkör ellátásához szükségesek. Az EVS programban előfordulhat, hogy ezek egy része elengedhetetlen a feladatok ellátásához, de a legtöbb esetben előnyt jelenthet.

A speciális ismeretek sora végtelen. Néhány véletlenszerű példával illusztráljuk, hogy mire gondolhatsz.

irodai adminisztráció, pénztárkezelés, számítástechnikai programozás, kerékpárjavítás, kiadványszerkesztés, nyelvtudás, grafikai tervezés, lovaglás, interjúkészítés, újságírás, bármilyen kezűgyesség, gépjárművezetés, elsősegélynyújtás, sebkötözés, sütés-főzés, permetezés, reklámkészítés, tartósítás, asztalos munkák, fafaragás, értékesítés, nyilvános előadás, mesemondás, szabás-varrás, állatgondozás, egy operációs rendszer ismerete, favágás, állatgondozás, webfejlesztés, edzésterv összeállítás, táncoktatás, növénytermesztés, hangszeres játék, népdaléneklés...

Az önéletrajzban minden olyan speciális készséget mutass be, amelyet fontosnak érzel az EVS-ben általad preferált téma szempontjából. Ha túl sok készséggel rendelkezel, akkor éppen ez, tehát az általad preferált EVS téma lehet az, ami alapján szelektálsz.

Mindabból, amit a kompetenciák és készségek fejezet alatt leírtam egyértelműen látszik, hogy nem a konkrét munkatapasztalatokon van a hangsúly. Nem az a fontos, hogy mikor és hol dolgoztál, hanem az, hogy milyen kompetenciákkal rendelkezel. Sokan azon görcsölnék, hogy egy adott munkahely nevét, ami magyarul jól hangzik, hogyan fordítsanak le angolra. A válaszom az, hogy leginkább sehogyan sem, sőt ha lehet, hagyd ki ezt a sokszor teljesen irreleváns részletet az önéletrajzból. Minél több olyan információt tartalmaz az önéletrajzod, amelyre valójában nincs is szüksége az olvasónak, annál áttekinthetlenebbé válik az, és annál nehezebb lesz benne megtalálni a fontos információkat.

**Akik úgy vélik, hogy a kaland veszélyes, maradjanak csak a hétköznapi rabságában.**

**Paulo Coelho**

## **Az érdeklődésed mindent elsöpör**

A fogadó szervezetek a kompetenciákhoz hasonló módon kiéheztetetten vágnak arra, hogy alaposan és részletesen megismerjék az érdeklődési köröd. Az érdeklődési kör az, ami alapján

nem kell téged külső eszközökkel motiválni, mert olyan belső motivációd, késztetésed van egy-egy tevékenységgel kapcsolatban, ami motorként hajt téged előre. Aki azt csinálja, amit szeret, nem is érzi úgy, mintha dolgozna. Aki azzal foglalkozhat, amiben örömet leli, sőt úgy is mondhatnánk, hogy aki elemében van, annak repül az idő. Ha már tapasztaltál ilyesmit magadon, akkor jó úton jársz afelé, hogy felismerd, mi is valójában a te érdeklődési köröd.

Szintén gyakran lehet találkozni olyan önéletrajzzal, amelyben az érdeklődési kör, a kompetenciákhoz hasonló módon felsorolásra kerül: szeretek kerékpározni, színházba járni, zenét hallgatni. Kész katasztrófa az ilyen önéletrajz.

Az önéletrajzban engedj teret az érdeklődési körödnek és avasd be az olvasót az apró részletekbe. Szeretsz gitározni? Ennyit mindenki állíthat magáról, de lássuk csak milyen kérdéseket hagytál megválaszolatlanul ezzel kapcsolatban, amire nem kaptál választ a fogadó szervezett.

- Mióta játszol ezen a hangszeren?
- Milyen szinten vagy? Ezt érzékeltetheted egy ismertebb dal említésével vagy akár beszúrhatod a saját videód linkjét, ami többet mond erről.
- Hogyan tanultál meg vagy tanulsz a mai napig gitározni?
- Csak magadnak pötyögsz otthon vagy esetleg mások előtt is játszottál már? Netán egy amatőr banda tagja vagy, esetleg a kórust kíséred a templomban?
- Csak mások szerzeményeit játszod, vagy esetleg te is írtál már saját dalt?
- Tanítottál-e már másokat gitározni?
- Énekelni is tudsz? Esetleg a saját éneked kíséred a gitárral?
- Szeretsz-e másokkal együtt énekelni kirándulásokon, táborokban, vagy csak úgy a tábortűznél?
- Mindenhová magaddal viszed a gitárod?
- Kerestél-e már pénzt ezzel a képességeddel? Ha igen, hogyan?

Nem folytatom a sort. Tetszőleges számú kérdés ki lehetne még találni. A lényeg az, hogy mutasd be a fontos részleteket az érdeklődési köröddel kapcsolatban.

Az érdeklődési köröd alapos bemutatása azért elsöprő erejű az önéletrajzban, mert ebből látszik igazán az aktivitásod, a tanulási képességed, a kreativitásod, a motivációs háttered. Aki egy aktív és érdeklődő ember képét mutatja, az biztos lehet abban, hogy az önéletrajz alapján tovább megy a kiválasztás következő fordulójába. Az önéletrajznak éppen ennyi a szerepe. Nem több és nem is kevesebb. Ugye te is látod már, hogy amit eddig tudtál az önéletrajzról, az szinte mind a kukába való.

Az önéletrajzod külalakjának elkészítéséhez összegyűjtöttük azokat javaslatokat is, amelyek a rendezettség, tagoltság és egyéb fontos tényezőkkel kapcsolatosak. Olvasd el ezt is: <http://www.fve.hu/download/fuzetek/KeszuljunkEgyuttazEVSre3.pdf>



Ha elolvastad ezt a füzetet és csalódott vagy, mert arra számítottál, hogy majd újszerű sablonokat, konkrét és instant használható ötleteket tárunk eléd arra vonatkozólag, hogyan készítsd el a kreatív önéletrajzod, akkor be kell ismernünk, hogy ezt nem is állt szándékunkban teljesíteni. Ha így érzel most, be kell látnod, hogy ez nem lenne valami kreatív dolog. A többi már rajtad áll.

Kreatív munkát kívánunk!

## **Köszönetnyilvánítás**

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

*Mokos Béla*