

Bértárgyalási Útmutató 2026

Konkrét számok és érvek a tárgyaláshoz

1. Kulcs referenciaszámok

Mutató	Összeg/Érték	Megjegyzés
Minimálbér 2026	322 800 Ft	+11%
Garantált bérminimum	373 200 Ft	+7%
Várható infláció	3,2%	MNB
Átlagbér (2025. okt)	692 700 Ft	KSH
Mediánbér (2025. okt)	575 000 Ft	KSH
Reálbér-növekedés 2025	+4,4%	

2. A te számaid (töltsd ki!)

Jelenlegi bruttó bérem:	_____ Ft	
Jelenlegi nettó bérem:	_____ Ft	
Minimum emelés (infláció: 3,2%):	_____ Ft	Bruttó × 1.032
Cél emelés (6-8%):	_____ Ft	Bruttó × 1.07
Konkrétan kérek:	_____ Ft	Ez az összeg!

3. Ágazati kilátások

Szektor	Emelés	Kockázat	Megjegyzés
Közzsféra	10%+	Alacsony	Kormányzati emelés
IT / Pénzügy	5-8%	Közepes	2024-es csúcs után
Kereskedelem	8-10%	Közepes	Munkaerőhiány
Vendéglátás	8-12%	Közepes	Szezonális
Autóipar	3-6%	Magas	Ipari visszaesés
Építőipar	0-5%	Magas	Beruházás hiány

4. Bértárgyalási érveid

Típus	Mit mondhatsz?
Infláció-érv	„Az MNB 3,2%-os inflációt vár. Ha a bérem nem nő ennyivel, reálértékben kevesebbet keresek.”
Teljesítmény	„Tavaly [konkrét eredmény] – ez a cégnek [konkrét érték]-et hozott.”
Piaci referencia	„A hasonló pozíciók mediánbére [összeg]. Ezt a berkalkulator.com-on ellenőriztem.”
Minimálbér-arány	„A minimálbér 11%-kal nőtt. Ha az enyém csak 5%-kal, közeledek a minimálbérhez.”

5. Bértárgyalási ellenőrzőlista

- ☐ Tudom, mennyi az inflációkövető minimum (3,2%)
- ☐ Kiszámoltam a konkrét összeget, amit kérek
- ☐ Ismerem a piaci referenciaértéket
- ☐ Összegyűjtöttem a teljesítményérveimet
- ☐ Tudom, mikor és hogyan kérem
- ☐ Van „B-tervem” (cafeteria, szabadság, home office)
- ☐ Ismerem a szektor helyzetét
- ☐ Felkészültem a „nem”-re is

Gyors tippek:

- Ne azzal érvelj, hogy „drágább lett az élet” – ez mindenki számára nyilvánvaló.
- Koncentrálj arra, milyen értéket teremtesz a cégnek.
- Legjobb időpont: év eleje, projekt lezárás után, vagy éves értékeléskor.
- Ha pénzbeli emelés nem megy: kérj cafeteria-t, home office-t, extra szabadságot.