

# Önéletrajz Készítési Checklist 2026

ATS-barát CV és motivációs levél ellenőrzőlista

## 1. Önéletrajz kötelező elemei

| Ellenőrizd:              |                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Teljes név (vezetéknév, keresztnév – magyar sorrendben)       |
| <input type="checkbox"/> | Telefonszám (aktív, mindig felveszed)                         |
| <input type="checkbox"/> | Professzionális e-mail cím (pl. neved.vezetekneved@gmail.com) |
| <input type="checkbox"/> | Város/régió (nem kell pontos cím)                             |
| <input type="checkbox"/> | LinkedIn profil URL (opcionális, de ajánlott)                 |
| <input type="checkbox"/> | Szakmai összefoglaló (2-3 mondat: ki vagy és mit kínálsz)     |
| <input type="checkbox"/> | Munkatapasztalat (fordított időrendben, eredményekkel)        |
| <input type="checkbox"/> | Végzettség és képzettségek                                    |
| <input type="checkbox"/> | Készségek és kompetenciák (technikai + soft skills)           |
| <input type="checkbox"/> | Nyelvtudás (hivatalos szintmegjelölésekkel)                   |

## 2. ATS-barát formázási szabályok

- ☐ Egyszerű formázás (nincs grafika, ikon, táblázat az eredeti CV-ben)
- ☐ Standard betűtípus: Arial, Calibri, Verdana vagy Times New Roman
- ☐ Standard fejlécek: Munkatapasztalat, Végzettség, Készségek
- ☐ Kulcsszavak a hirdetésből beépítve (pontosan úgy, ahogy szerepelnek)
- ☐ Nincs fejléc/lábléc (sok ATS nem olvassa)
- ☐ Nincs speciális karakter (szimbólumok kerülve)
- ☐ PDF vagy .docx formátum (ellenőrizd, mit kér a cég!)

### 3. Motivációs levél ellenőrzése

- [ ] Maximum fél A4 oldal (350 szó)
- [ ] 4 rész: hivatkozás, tapasztalat, motiváció, személyiség
- [ ] Személyre szabva az adott cégre (NEM sablon!)
- [ ] Nincs az önéletrajzból másolás – új tartalom
- [ ] Konkrét ok, miért ez a pozíció és miért te
- [ ] Záró kérés: interjú lehetősége

### 4. Gyakori hibák – Kerüld el ezeket!

- (!) Azonos CV küldése minden pozícióra (testre szabás nélkül)
- (!) Túl hosszú – 3+ oldal (pályakezdő: 1, tapasztalt: max 2)
- (!) TAJ szám, személyi szám, egészségügyi adat megadása
- (!) Vallási vagy politikai hovatartozás említése
- (!) Nyaralós, bulizós profilmotó használata
- (!) Helyesírási hibák (mindig ellenőriztesd!)
- (!) Elavult e-mail cím (cicuska92@freemail.hu típusú)

### 5. Kulcs számok 2026-ban

| Szám          | Jelentése                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| 6-7 másodperc | Ennyi idő alatt szűrik az önéletrajzod először           |
| 75%           | Az önéletrajzok aránya, amit az ATS kiszűr nagy cégeknél |
| 1-2 oldal     | Ideális önéletrajz hossz (pályakezdő: 1, tapasztalt: 2)  |
| 350 szó       | Maximális motivációs levél hossz (fél A4)                |
| 80%           | A toborzók aránya, akik ellenőrzik a LinkedIn profilt    |