

Pepa Ngāue ma'á e Kau Kumi Ngāué

PULUSI HONO UÁ

Ngaahi tokoni mo e ngaahi 'ekitiviti
'aonga ke toe fakafoki ai koe ki he ngāué

Connected »
govt.nz

Employment,
Education
& Training

Tertiary Education
Commission
Te Amorangi Mātauranga Matua



Mālō e lelei pea 'oku talitali lelei koe ki he Pepa Ngāue ma'á e Kau Kumi Ngāué.

'E lava ke hoko ha mole 'a ho'o ngāué, liliu 'a ho'o ngāué pe ko e toe foki ki he ngāué ko ha taimi feliliuaki, ta'eta'epau mo mafasia ia. Ko ha faingamālie foki mo ia.

'Oku mau 'i heni ke tokoni atu ke ke taufonua ai, 'aki ha ngaahi fale'i mo ha ngaahi 'ekitivitī 'aonga 'e tokoni atu ke ke 'ilo'i 'a ho'o ngaahi sitepu hokó pea mo e anga 'o ho'o a'u atu ki aí.

Te mau fakakau atu 'a e ngaahi taukei 'oku fiema'u 'e he ngaahi ngāue'angá pea mo 'oatu 'a 'emau ngaahi fakamatala fakamuimui taha ki hono fa'u 'o ha CV, tohi kole ki ha ngaahi ngāue pea mo hao ngaahi faka'eke'eke ki ha ngāue.

He waka eke noa

'Oku tau kau fakataha kotoa 'i heni

Whakamihī – Ngaahi Fakamāloó

'Oku mau hounga'ia 'aupito 'i he fale'i mo e pou pou 'a e 'Ōfisi ma'á e Kakai Toulekeleká (Office for Senior Citizens), Britta Offergeld me'i he Workbridge pea mo e kau ngāue tu'u tau'atāina ki he ngaahi halanga ngāué pea mo e kau fale'i 'a e TEC ki he ngaahi halanga ngāué 'a ia na'a nau 'omai ha ngaahi fakakaukau kau ki he'emau pulusi fika 'uluaki 'o e Pepa Ngāue ma'á e Kau Kumi Ngāué (Job Hunters' Workbook).

Ngā mihi nunui ki a koutou.

Felāve'i mo e Tertiary Education Commission Te Amorangi Matauranga Mātua

'Oku mau 'oatu 'a e ngaahi me'angāue mo e fakamatala ke pou pou atu ki he kakai 'oku nau 'i ha ngaahi tu'unga ta'u motu'a kehekehe ke nau faitu'utu'uni ai fekau'aki mo honau ngaahi halanga ngāué mo e akó 'i he'enua fononga'ia 'enua mo'uí.

'Oku mau 'inivesi 'i he, mo pou pou ki he fa'unga ki he ako mā'olunga angé mo e ngaahi halanga fakaengāué ke fakapapau'i 'oku teuteu'i 'a e kakai Nu'u Silá 'aki 'a e 'ilo mo e ngaahi pōto'i ngāue 'oku nau fiema'u ke nau lavame'a ai 'i he toenga 'o 'enua mo'uí.

Fakahokohokó

Ko hono palani 'o ho'o ngaahi sitepu hono hokó	4
Vakai'i 'a e tūkunga lolotongá	5
Tauhi 'a e tu'unga lelei 'a ho'o mo'uí	6
Ngaahi nāunau ki he tu'unga lelei 'a e mo'uí	7
Teuteu atu ki ho'o kumi ngāué	8

'Ilo'i koe 10

Talateu	11
Ko hai koe?	11
Ko e ngaahi taukei mo e ngaahi 'ulungāanga lelei fakafo'ituitui tu'ukimu'a 'e 10 'oku fiema'u 'e he ngaahi ngāue'angá	12
Ngaahi fakamatala ki ho'o ngaahi pōto'i ngāué	14
Ngaahi fakatātā 'o ho'o ngaahi lavame'á	16
Ko ho 'ilo'i'anga fakafo'ituitui	17

Vakavakai'i 'a e ngaahi faingamālié 18

Talateu	19
Feitu'u ke kumi ai ha ngāue	20
Hoko ko ha tokotaha fakafehokotaki lelei	21
Founga 'o e fakafehokotaki	22
Teuteu ki ha faka'eke'eke kumi fakamatala	23
Kole 'o ha faka'eke'eke kumi fakamatala	24
Ngaahi fehu'i ki ha faka'eke'eke kumi fakamatala	25
Vakai'i pe ko e fakalelei'i 'a e tūkunga pōto'i ngāué pe ko e toe ako ki ha ngāue fo'ou	26

Fili pea ngāue ki ai 28

Talateu	29
Fakatauhoa ho'o ngaahi taukei ki he ngaahi tu'uaki ngāué	30
Founga 'o e tohi kolé	32
Ko ho 'imisi 'i he 'initaneti	33
Ngaahi me'a mahu'inga ki he CV	34
Vakavakai'i ho'o CV	35
Fa'u pe toe fakalelei'i ha CV	36
Ko ho'o tohi kole ngāué	38
Ngaahi founga ki he kumi kau ngāué	40
Ngaahi fa'ahinga 'o e faka'eke'eké	41
Teuteu ki ha faka'eke'eke	42
Ko e faka'eke'eké	44
Ngaahi fehu'i ki he faka'eke'eke 'oku 'ikai fakae'ulungāanga	45
Ngaahi faka'eke'eke fakae'ulungāangá - ko e founga STAR	46
Ngaahi fehu'i ki he faka'eke'eke fakae'ulungāanga 'o ngāue'aki 'a e founga STAR	47
Hili 'a e faka'eke'eké	48
Ko hono fo'u 'o ho'o palani ngāué	49
Fakamatala lahi ange	51

Ko hono palani 'o ho'o ngaahi sitepu hono hokó

'E malava ke fakatupu mafasia 'a e kumi ngāué Ko e fai ko ia 'o ha ngāue 'e tokoni atu ia ke ke ongo'i 'okú ke mapule'i 'a e me'a 'oku hokó, pea holoki ai 'a ho'o ongo'i mafasiá.

Ke fakahoko ha ngāué, 'e fiema'u ke ke fakamamafa 'i he 'ēlia 'e tolu 'o hono tokanga'i 'o e halanga ngāué.

1

'Ilo'i koe

Vakavakai'i 'a e ngaahi me'a 'okú ke mahu'inga'ia aí, ho ngaahi manakó, ngaahi pōto'i ngāué mo e ngaahi me'a 'okú ke manako ki aí. Ngāue'aki 'a e ta'imi ko 'ení ke vakai'i ai 'a e tūkunga lolotonga 'okú ke 'i aí. Kuo hu'u mei fē 'a ho'o fonongá, pea ko e hā 'a e me'a 'okú ke fie hoko atu ki ai? Mahalo te ke fie kumi ha ngāue tatau mo ho'o ngāue fakamuimuí, hiki atu ki ha halanga ngāue fo'ou, liliu 'a e fa'ahinga 'o e ngāue'angá, toe ako ngāue, fakalelei'i 'a ho tu'unga fakaepōto'i ngāué pe kumi ha'o ngāue fo'ou. Vakai'i pe ko e hā 'a ho'o ngaahi taukei mo e lavame'á mo honau mahu'inga 'i he tu'unga lolotonga 'o e māketi ki he ma'u ngāué.

2

Vakavakai'i 'a e ngaahi faingamālié

Fekumi ki he ngaahi ngāue 'oku fiema'ua taha 'i he lolotonga ní pea mo e founga 'e ala fakahoa atu ai 'a ho'o ngaahi taukei ki he ngaahi ngāue ko 'ení. Fakakaukau'i ha'o toe ako ki ha halanga ngāue fo'ou. Fekumi ki he founga ki he fakafekau'aki mo e ni'ihi te nau ala tokoní. Fakafehokotaki atu mo e ngaahi ngāue'angá mo e kakai 'i ho ngaahi kupu fekau'aki fakafo'ituitui mo e fakapolofesinalé.

3

Fili pea ngāue ki ai

Faitu'utu'uni pe ko e hā ho'o ngaahi taumu'á mo e ngaahi sitepu ngāue ke fakahokó. Ngāue atu ki ho'o CV pea fokotu'u ha'o ngaahi pui'puitu'a fakangāue (job profiles) 'i he 'initaneti. Fakamā'opo'opo ho 'imisi 'i ho'o mītia fakasōsialé mo e LinkedIn – fakapapau'i 'oku hā fakapolofesinale. Tohi ki ha ngaahi ngāue pe ako ngāue. Ako ha ngaahi pōto'i ngāue faka'eke'eke pea akoako hano tali 'o e ngaahi fehu'i 'i he faka'eke'eké.

Vakai'i 'a e tūkunga lolotongá

Ko ha faingamālie 'eni ke ke fakakaukau atu ai feka'uaki mo e tu'unga 'okú ke 'i ai 'i ho'ó mo'uí, pea fakahoko ha ngaahi tu'utu'uni fekau'aki mo ho'ó ngaahi sitepu hono hokó.

Ko e hā 'a e me'a 'oku mahu'inga kiate koe? Ko e hā 'a e me'a 'okú ne 'oatu ha ongo 'oku 'i ai 'a ho'ó taumu'a?

'Oku fēfē 'a e anga 'a ho'ó sio ki he tu'unga hono hoko 'o ho'ó mo'uí? 'Okú ke pehē te ke 'i fē 'i ha ta'u 'e taha pe nima ka hoko?

'Oku 'i ai nai ha me'a na'e fuoloa ha'o loto ke fakahoko?

Ko e hā 'a e ngaahi fakafe'ätungia?

Ko e hā 'a e ngaahi faingamālie?

Fakakaukau atu

- ki ho ta'u motu'a
- ki he tu'unga lolotonga 'o ho'ó ngaahi pōto'i ngāué
- ki ho tu'unga fakapa'angá – te ke lava 'o matu'uaki ha vaha'a taimi 'e 'ikai te ke ngāue ai, pe 'oku fiema'u ke kumi ha'o ngāue fakataimi?
- ki ho'ó ngāué mo ho'ó ngaahi a'usia 'i he mo'uí
- ki he lahi 'o ho'ó pōto'i ngāue 'i hano fa'u 'o ha ngaahi CV mo e tohi kole ki ha ngaahi ngāue
- ki he tu'unga 'o ho'ó loto lahi ke tohi kole ki ha ngaahi ngāue
- ki he kakai ke nau pou pou atu kiate koé.



Kumi ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo hono palani 'o ha halanga ngāue:

careers.govt.nz/plan-your-career/start-to-plan-or-change-your-career

Tauhi 'a e tu'unga lelei 'a ho'o mo'uí

Fakapapau'i 'okú ke tokangaekina 'a ho'o mo'ui lelei mo e tu'unga lelei 'a ho'o mo'uí.

'Oku mahu'inga ke fai ha tokanga ki he tu'unga lelei 'a ho'o mo'uí 'i he taimi 'okú ke kumi ngāue aí. Ko ha ngaahi me'a ke manatu'i:

- Ma'u ha ngaahi me'atokoni fakatupu mo'ui lelei.
- Fakahoko ha ngaahi fakamālohisino 'okú ke manako ai.
- Ma'u ha mohe fe'unga.
- Fakapapau'i 'oku 'i ai ha'o ngaahi me'a tu'upau ke fakahoko faka'aho pea ta'ofi ia ka ke mālōlō 'i he faka'osinga 'o e 'ahó.
- Tauhi 'a ho'o fetu'utaki mo ho ngaahi kaungāme'á mo e fāmilí – tuku hao taimi ke feohi mo e kakai 'oku nau pou pou atu kiate koé mo tokoni atu ke ke ongo'i lelei aí.
- Fai 'a e ngaahi me'a 'oku langa hake ai ho'o ongo'i lototo'á pea mo ke ongo'i lelei aí.
- Fakakaukau ke ke kau atu ki ha kalapu pe kau ki ha kalasi 'o ha me'a 'okú ke fie'ilo ki ai.
- 'Oua 'e fu'u fakamoleki hao taimi lahi 'i hono siofi 'o e mītia fakasōsialé.
- Fakatokanga'i 'a ho'o talanoa-lotó – feinga ke ke nofo pē 'i he me'a 'oku lelei.

'E lava ke hoko 'eni ko ha taimi fakatupu mafasia, ka 'e toe lava pē ke hoko ia ko ha taimi 'o ha ngaahi faingamālie 'e ala hoko mai. Fulihi ia 'o lau ko ha faingamālie ke ke 'ilo'i ai ko hai koe, faitu'utu'uni ki he me'a totonu 'okú ke fiema'ú pea mo 'ahi'ahi'i ha me'a fo'ou.

Kapau te ke fakatokanga'i 'okú ke kamata hoha'a pe ongo'i mafasia, 'oku lahi 'a e ngaahi nāunau tokoni 'oku ma'u atu.

Ma'u atu ha pou pou kapau 'okú ke fiema'ua ia

'Oku angamaheni pē ke ke ongo'i mafasia 'i he taimi 'okú ke kumi ngāue aí. Talanoa mo e fāmilí mo e ngaahi kaungāme'á, pe ma'u atu ha fale'i me'i he ngaahi va'a ngāue hangē ko ia 'oku lisi atu 'i he peesi hono hokó.

Fakamā'opo'opo 'a ho'o pa'angá

Kapau te ke fiema'ua ke fakahoko 'eni, vakai'i pe ko e hā 'a e tokoni 'oku ala ma'u atu me'i he Work and Income workandincome.govt.nz | 0800 559 009. Vakai'i 'a e fale'i fakapatiseti ki he taimi 'o ha fakanofa mai me'i he ngāué (redundancy) sorted.org.nz pe Money Talks, 0800 345 123.

Ngaahi nāunau ki he tu'unga lelei 'a e mo'ui

Ngaahi uepisaiti mo e fika telefoní 'aonga

- Kautaha 'a Nu'u Sila ki he Mo'ui Lelei 'a e 'Atamaí: mentalhealth.org.nz | 0800 543 354
- Loto Mo'uá mo e Tailiilí: depression.org.nz | 0800 111 757
- Talāsiti 'a Nu'u Sila ki he Loto Hoha'á: anxiety.org.nz | 0800 269 4389
- Kautaha Fale'i All Right?: allright.org.nz
- Laine Tokoni ma'á e To'utupú: youthline.co.nz | 0800 376 633

Ngaahi polokalama fakakomipiuta ki he tu'unga lelei 'a e mo'ui pea mo e ngaahi polokalama faito'o 'i he 'initaneti

- Beating the Blues: beatingtheblues.co.nz
- Clearhead: clearhead.org.nz
- Just a Thought: justathought.co.nz
- Melon Health: melonhealth.com
- Mentemia: mentemia.com
- Small Steps: smallsteps.org.nz

Fakamatala ki he tu'unga lelei 'a e mo'ui meí he Potungāue Mo'ui

- Ma'u me'atokoni fakatupu mo'ui lelei: health.govt.nz/your-health/healthy-living/food-activity-and-sleep/healthy-eating
- Fakamālohisinó: health.govt.nz/your-health/healthy-living/food-activity-and-sleep/physical-activity
- Mohé: health.govt.nz/your-health/healthy-living/food-activity-and-sleep/sleeping



Fie talanoa?

Ko e fika 1737 ko ha sēvesi ta'etotongi ia ma'á e kakai Nu'u Sila 'oku nau ongo'i tō laló, tailiilí, ongo'i lomekina pe fiema'u pē ke talanoa ki ha tokotaha. **Te ke lava 'o telefoní pe text ta'etotongi houa 'e 24/'aho 'e 7.**

Teuteu atu ki ho'o kumi ngāuē

Ke ola lelei 'a ho'o kumi ngāuē, 'e fiema'u ke ke feinga ke 'ahi'ahi fakahoko ha ngaahi ngāue kehekehe.

'Ilo'i'anga fakafo'ituitui
'E anga fēfē ha'á ku fakamatala'i au?

- Ko ho 'ilo'i'anga fakafo'ituitui ko ha ngaahi pōto'i ngāue, 'ilo, mahu'inga'ia mo e a'usia makehe pē ia 'okú ke lava 'o 'oatu ma'á e ngaahi ngāue'angá.
- Mahino'i 'a e mahu'inga 'o e ngaahi tauke'i ni 'i he māketi ma'u'anga ngāue lolotonga.
- Faitu'utu'uni pe 'e anga fēfē 'a ho'o fakahaa'i 'a ho 'ilo'i'anga fakafo'ituitui ke faitatau 'i he ngaahi 'ēlia kotoa pē – 'i ho'o CV, LinkedIn pea 'i ho'o fotú. Fakapapau'i 'oku nau fakahaa'i atu 'a e talanoa tatau.



Vakavakai'i 'a e ngaahi faingamālié
Ko e hā 'a e ngaahi faingamālie 'oku ma'u?

- Vakai'i 'a e ngaahi nusipepá, ngaahi uepisaiti tala ngāuē pea mo e **careers.govt.nz** ke sio pe ko e hā 'a e ngaahi ngāue 'oku fiema'uá.
- Vakavakai'i 'a e ngaahi fakakaukau ki ha halanga ngāue fo'ou pe ko ha ngaahi fili ki ha toe ako ngāue.
- Fekumi ki he ngaahi lakanga 'oku 'atā mo e ngaahi kautaha 'oku hoa lelei taha mo ho'o ngaahi ngāue mo e pōto'i ngāue 'i he kuohilí.
- Vakavakai'i 'a ho'o ngaahi kupu fekau'aki fakatāutahá mo e fakapolofesinalé.
- Talanoa mo e kaka'i ke 'ilo lahi ange ai fekau'aki mo e ngaahi mala'e ngāuē mo e ngaahi faingamālié.



Fetu'utaki 'i he 'initaneti
Ko e hā 'a e tūkunga 'o 'eku hā 'i he 'initaneti?

- Lēsisita atu 'i he ngaahi uepisaiti ki he ngaahi lakanga 'ataá.
- Fokotu'u ha'o peesi LinkedIn.
- Fa'u ha'o CV 'ata mo ha'o tohi kole ngāue 'oku fakatauhoa ki he tohi kole ngāue takitaha.
- Fakafonu lelei 'a e ngaahi foomu tohi kole he 'initaneti.



Teuteú mo hono fakahokó
'Oku anga fēfē 'a 'eku fakafōtunga?

- 'E lava ke ke fetaulaki mo ha tokotaha te ne ala fakangāue'i koe, 'i ha fa'ahinga taimi pē, ko ia ai fakapapau'i 'okú ke fakafōtunga totonu pea mo ke tō'onga fakapolofesinale.
- Mateuteu ke tu'uaki atu koe. Ongó'i lototo'a.
- Fakatalanoa mo fetu'utaki mahino 'i he ngaahi taimi faka'eke'eké.



Kumi Ngāuē

Fakafe'iloaki atu 'a 'Aleki Vaiola



'Ilo'i'anga fakafa'ituitui

- Taukei ko ha tokotaha pule falekai 'i he ta'u 'e 16.
- Ngaahi poto fakatekinikale 'i he pule'i 'o ha kau ngāue, leva'i 'o e koloá, feime'atokoni, ngāue fakama'a, fakatau koloa, fa'u patiseti, fakamā'opo'opo pa'anga, faifakatau fakamovetevete, leva'i 'o e tu'unga lelei 'o e koloá mo e sēvesi, faifatongia ki he kau fakataú, palaní, fokotu'utu'u 'o ha ngaahi ngāue (logistics).
- Ngaahi poto'i ngāue 'i he fakalotolahi, takí, mapule'i 'o e ongo'i mafasiá, fakalelei'i 'o ha ngaahi palopalema, palani fakataumu'a-paú, tokanga ki he ngaahi fakaikiiki.

Ko hono vakavakai'i 'o e ngaahi faingamālié

- 'Osi talanoa mo hano ngaahi kaungāme'a 'oku nau ngāue 'i he tafa'aki talitali kakaí fekau'aki mo e ngaahi me'a 'oku hoko ai pea mo e ngaahi pōto'i ngāue 'oku fiema'ua.
- 'Osi vakai'i pe ko e hā 'a e ngaahi me'a 'oku kumi ki ai 'a e ngaahi tu'uaki ngāue – 'okú ne ma'u nai 'a e ngaahi pōto'i ngāue ko 'eni?
- 'Osi fakatauhua 'a e ngaahi fo'i lea mahu'inga 'i he tu'uaki ki he'ene ngaahi pōto'i ngāue – 'ikai hoha'a pe 'oku 'ikai ke ne ma'u 100% 'a e ngaahi pōto'i ngāue.
- 'Osi lēsisita 'i ha kautaha kumi kau ngāue, 'oku kau atu ki he ngaahi seminā 'i he 'initaneti pea mo ha ngaahi ako mo ha faka'alí'alí'anga ngāue.
- 'Osi kamata vakavakai holo ki he ngaahi faingamālie 'i he Seek, Trademe Jobs mo e careers.govt.nz.

Fetu'utaki 'i he 'initaneti

- Kuó ne 'osi fekumi kiate ia 'i he Google pea ne 'osi fakalelei'i 'a e tu'unga 'o e malu 'a e fakamatalá 'i he'ene ngaahi 'akauni mītia fakasōsialé.
- 'Osi liliu 'a 'ene CV mo e tohi kole ngāue ke hoa mo e ngaahi ngāue'anga kehekehe.
- 'Ilo'i 'a e founa ki hono fakafonu 'o ha foomu kole ngāue pea vakai'i 'eni 'e hano ngaahi kaungāme'a.
- 'Ilo'i 'a e founa ki hono fa'u 'o ha 'imeili tohi kole ngāue.
- 'Osi vakai'i 'a e ngaahi puipuitu'a fakangāue 'i he LinkedIn; 'ilo ki hono ngāue'aki 'o e LinkedIn.
- 'Osi fokotu'u 'ene ngaahi 'akauni kumi ngāue 'i he ngaahi feitu'u tu'uaki'anga ngāue ki he talitali kakaí (hospitality) pea mo 'ene 'akauni LinkedIn.

Teuteú mo hono fakahokó

- 'Osi fekumi ki he tokoni 'a e Work and Income ki ha ngaahi fakamole ki he teunga ke tui ki ha faka'eke'eke ngāue.
- 'Oku 'i ai hano teunga ma'a mo maau.
- Mahino'i 'a e founa 'o hono fokotu'utu'u mo e fakahoko 'o ha faka'eke'eke kumi fakamatala méi ha feitu'u 'e ala ma'u mei ai ha'a ne ngāue.
- Mahino'i 'a e ngaahi fehu'i 'i ha faka'eke'eke – 'osi lau 'a e fakamatala méi he careers.govt.nz.
- 'Osi lau 'a e ngaahi konga tohi kau ki he fai faka'eke'eke méi ha feitu'u mama'o (remote job interviews), 'i he careers.govt.nz.
- Kei hokohoko lí atu pē ha'a ne ngaahi tohi kole ngāue – 'o 'ikai lí tahataha atu pē.
- 'Ikai ongo'i lotosi'i 'i hano fakafisinga'i mai pe te'eki ai fanongo méi he ngāue'angá – kei hokohoko atu pē.

1

'Ilo'i koe



Talateu

'Oku lava 'i he konga ko 'ení ke ke vakavakai ai pe ko hai koe pea ko e hā 'a e me'a te ke ala 'oatu ki he ngaahi ngāue'angá.

Te ke mahino'i ai 'a e ngaahi me'a 'okú ke fakamahu'inga'í, mateaki'í, ho'o ngahi pōto'i ngāué mo e lavame'á mo e mahu'inga makehe 'okú ke ma'u 'i he ngāue'angá.



Vakai ki he
careers.govt.nz

Ko hai koe?

Ngāue'aki 'a e taimi ko 'ení ke vakavakai'i ai ho'o ngaahi tefito'i tuí, ho ngaahi manakó mo e me'a 'oku mahu'inga kiate koé.

Ko e hā 'a e me'a hono hoko 'okú ke fie fakahoko 'i ho'o mo'ui?

'Ilo'i 'a ho'o ngaahi pōto'i ngāué mo ho'o ngaahi lavame'á. 'Oku ma'u 'a e ngaahi pōto'i ngāué mei ho'o ngāué mo ho'o ngaahi a'usia 'i he mo'uí, pea 'oku tupu mei ai 'a ho 'ilo'i'anga fakafo'ituituí.

'I he taimi 'okú ke hiki ai ki ha ngāue fo'ou, 'oku mahu'inga ke ke mahino'i 'a e ngaahi pōto'i ngāue 'okú ke ma'u koe'uhí ke ke fakahiki atu 'eni ki ha ngāue fo'ou.

Ko e ngaahi pōto'i ngāue 'oku fekumi ki ai 'a e ngaahi ngāue'angá 'oku kau ki ai 'a e:

1. **ngaahi pōto'i ngāue fakatekinikale** – ko e ngaahi pōto'i ngāue pau ki ha lakanga hangē ko e neesí, fo'u polokalama fakakomipiuta pe laiseni faka'uli me'alele mamafa
2. **ngaahi pōto'i ngāue ngāue 'e ala ma'u ai ha'o ngāue** – ngaahi pōto'i ngāue te ke lava 'o ngāue'aki ki ha ngaahi ngāue kehekehe, hangē ko hano solova 'o ha palopalema, ngāue fakataki pe fakahoko ngāue ma'á ha kau kasitomā.

Ko e ngaahi taukei mo e ngaahi 'ulungāanga lelei fakafo'ituitui tu'ukimu'a 'e 10 'oku fiema'u 'e he ngaahi ngāue'angá

Fakafuofua'i 'a ho'o ngaahi tefito'i taukei mo e ngaahi 'ulungāanga lelei fakafo'ituitui 'aki 'a ho'o fakafonu 'a e fakamatala 'i laló.

Te ke lava 'o ngāue'aki ha ngaahi fakatātā me'i he ngāue pe ngaahi kongā kehe 'o ho'o mo'uí. Talanoa mo ho fāmilí mo e ngaahi kaungāme'á ke nau tokoni atu ke ke faka'ilonga'i 'a ho ngaahi pōto'i ngāue mo e ngaahi 'ulungāanga lelei fakafo'ituitui tu'ukimu'a.

Ngaahi fakatātā 'o e taimi na'á ku ngāue'aki ai 'a e pōto'i ngāue ko 'eni

1. Tō'onga fakangāue

- Ngāue falala'anga
- Fatongia'aki 'a e fakahoko ngāue lelei 'i he ngāue'angá
- Tukupā ke fakahoko fatongia ki he lelei tahá
- Fakahoko 'o ha ngāue tu'unga lelei 'aupito

2. Ngaahi pōto'i ngāue 'i he fetu'utaki leá

- Fetu'utaki 'i he founa mahino mo fakaalaala ki he kakai 'i ha ngaahi tūkunga kehekehe mo e ngaahi puipuitua kehekehe
- 'Oatu mo tali ha fakamatala langa hake kau ki he ngāue
- Kau ki ha ngaahi fakataha 'i ha founa langa hake
- Fakahaa'i 'o ha ngaahi fakakaukau

3. Iví mo e loto vēkevēké

- Fakahaa'i ha tokanga mo'oni ki he kautahá pea mo e me'a 'okú ne fakahokó
- Mahino'i 'a e tafa'aki fakangāue ko iá
- Fakahaa'i ho'o loto ke foaki 'a e 100% ki he ngāue

4. Tō'onga fakakaukau 'oku 'analaiso mo faka'uhinga

- Tānaki mo fakafuofua'i 'a e mahu'inga 'o ha fakamatala me'i ha ngaahi ma'u'anga fakamatala kehekehe
- Fakatokanga'i ha ngaahi sīpinga fakakaukau mo ha ngaahi tūkunga me'a ke mahino'i ai 'a e me'a 'oku hoko fakalūkufuá
- Lava 'o mahino'i ha ngaahi fakakaukau 'oku 'ikai hā sino mai

5. Solova 'o ha palopalema

- Ngāue'aki 'o e fakakaukau lelei ke ma'u ai ha ngaahi aofangatuku
- 'Analaiso 'o ha ngaahi mo'oni'i me'a pea 'eke 'a e ngaahi fehu'i totonú ke 'ilo'i'aki ha palopalema
- Fai 'a e tu'utu'uni totonu me'i he fakamatala 'oku ma'ú

6. Ngāue fakatahá

- Fakakakato 'a e ngaahi ngāue fakakulupú 'o fakafou 'i he fealea'aki mo e palani
- Ngāue atu ki ha founa ke solova'aki ha palopalema 'a ia 'e lava ke pou pou 'i 'e he kau mēmipa kehe 'o e timí
- Vahevahe atu 'o e 'iló mo e taukei mataoatá mo e ní'hi kehé

7. Pōto'i tauhi vā

- Malava ke ngāue mo e kakai meí he ngaahi puipuitu'a kehekehe
- Fakatokanga'i 'a e ngaahi ongo mo e ngaahi fakakaukau 'a e ní'hi kehé pea 'oatu ha tali fakaalaala mo taau ki ai
- Mahino'i 'a e ngaahi me'a 'oku 'ikai lea'aki 'i ha ngaahi me'a 'oku hoko
- Malava 'o solova lelei ha ngaahi palopalema

8. Ngaahi pōto'i ngāue 'i he fetu'utaki tohi

- Ngāue'aki 'o e sipela, ngaahi faka'ilonga lea mo e kalama totonú
- Malava 'o fakatonutonu pē 'ene ngāue 'a'aná
- Ngāue'aki 'o e tō mo e fa'ahinga totonu 'o e fa'u tohi, 'o makatu'unga pe ko hai 'oku fakataumu'a ki aí

9. Mapule'i 'o kitá

- Tokanga'i pē 'a 'ete ngaahi ngāue pea kumi ha tokoni 'i he taimi 'e fiema'u aí
- Hokohoko atu pē 'a e kumi faingamālie ke kei ako aí
- Lototo'a ke fehangahangai mo ha ngaahi pole
- Tauhi ke potupotu-tatau 'a e ngāue mo e mo'ui fakafo'ituituí

10. Tamu'omu'a pea mohu fakakaukau

- Mahulu atu 'a e faifatongia 'i he tu'unga angamaheni ke tokoni ki he ní'hi kehé, kau ki ai mo hono fakahoko ha ngaahi ngāue 'oku 'ikai kau 'i ho fatongia tu'utu'uniá
- Tamu'omu'a 'i hono fakahoko ha ngāue – fakahoko ha ngāue 'o 'ikai fakakouna ke a'usia ai 'a e ngaahi taumu'a
- Mohu fakakaukau – faka'aonga'i 'o e fakakaukau ke fo'u'aki ha ngaahi founa solova'anga
- Kamata'i ha liliu pea mo fai ha tånaki atu 'aki hano talitali 'o ha ngaahi fakakaukau fo'ou

Ngaahi fakatātā 'o e taimi na'á ku ngāue'aki ai 'a e pōto'i ngāue ko 'eni

Ngaahi fakamatala ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue

’E lava ke tokoni hano tohi’i hifo ’o ha fakamatala ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue ke ke ’ilo’i ai kinautolu, pea mo e feitu’u mo e founa na’á ke ngāue’aki ai kinautolú. ’E toe lava foki ke fakahāhā atu ai ki ha ní’ihi kehe ’a ho’o ngaahi pōto’i ngāue, ngaahi founa na’á ke ngāue’aki ai kinautolú pea mo e me’a na’á ke lava’í.

Ko ha fakamatala ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue ko ha konga mahu’inga ia ’o ho’o CV.

Ko e ngaahi fakamatala ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue ’oku totonu ke:

- felāve’i tonu atu ki he ngāue ’okú ke tohi kole atu ki ai
- makatu’unga ia ’i ho’o ngaahi pōto’i ngāue mo e ngaahi lavame’a ’i he kuohilí
- fakahaa’i ’a e ola ’o ho’o ngaahi ngāue na’e faí
- ’oatu ha fakamo’oni ’okú ke ma’u ’a e ngaahi pōto’i ngāue ki he lakangá.

Ko ha fakamatala mālohi kau ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue te ne ’ai ke ke tu’u makehe ai meí ha pupunga kakai tokolahi.

Ko ho’o fakamatala ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue ’oku totonu ke fakamahino pau pea fakaikiiki, pea fakakau ki ai ’a e ngaahi ola ’o e ngaahi ngāue na’á ke fakahokó. Ngāue’aki ’a e ngaahi lea langa hake, mahino mo e ngaahi lea ngāue (verbs) ki ha ngaahi ngāue na’e fakahoko.

Ke fakafekau’aki ’a ho’o fakamatala ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue ke kaunga tonu atu ki he ngāue ’okú ke tohi kole atu ki ai, fakahoko ’a e ngāue ko ’ení:

1. Fili ha fo’i pōto’i ngāue na’e fakakau ’e he ngāue’anga ko iá ’i he tu’uaki ngāue.
2. Fakakaukau atu ki he ngaahi fakatātā ’o e ngaahi taimi na’á ke faka’aonga’i ai ’a e pōto’i ngāue ko ia.
3. Tohi’i ha fakamatala ki he pōto’i ngāue ko ia ’oku kaunga tonu ki he tu’uakí pea ’okú ke ’asi makehe ai ko e kanititeiti totonú koe.

Fakatātā ’o ha fakamatala ki ha pōto’i ngāue

1

Pōto’i ngāue ’oku fiema’u ’i he tu’utaki ngāue

Fakahaa’i ’a ’ene ngaahi fakakaukau, ngaahi faka’uhingá mo e fakamatalá ’i ha founa faingofua, ’o ngāue’aki ha ngaahi founa fetu’utaki kehekehe ke hoa mo kinautolu ’oku fakataumu’a ki ai.

2

Ngaahi fakatātā

Fakakaukau atu ki he ngaahi fakatātā ’o e feitu’u mo e taimi na’á ke faka’aonga’i ai ’a e pōto’i ngāue ko ’ení.

- Ngāue ’i he tafa’aki fakahoko fatongia ma’á e kau kasitomaá, ngāue ki he ngaahi faka’eke’eke ’i he telefoní mo e femātaakí, fakamatala’i atu ’a e ngaahi founa tohi kole ’a e pangikeé. Na’e ’i ai ’a e kau kasitomā ’e ní’ihi na’e faingata’a ’a ’enau tohi mo e laukongá pea ’i ai ’a e ní’ihi na’e ’ikai fu’u lelei ’a ’enau lea faka-Pilitāniá.
- Na’á ku fakafanongo lelei ki he’enau ngaahi faka’eke’eké.
- Na’á ku kamata’i ha vā fengāue’aki mo e kau kasitomaá – tokonia ai kinautolu ke nau ongo’i fiemālie.
- Liliu ’a ’eku founa fetu’utakí ke tuha mo e kau kasitomaá. Fakamatala’i atu ’i ha ngaahi lea faka-Pilitānia faingofua.

3

Fakamatala ki ho’o ngaahi pōto’i ngāue

Fakamatala’i atu ’a e ngaahi fakamatala fakapa’angá ki he kau kasitomaá ’i ha founa mahino, ’o ngāue’aki ’a e lea faka-Pilitānia faingofua pea mo hono liliu ’o e founa fetu’utakí ke tuha mo e kasitomaá. Na’e hoko ’eni ke lava ai ’a e kau kasitomaá ’o fakahoko ha ngaahi tu’utu’uni lelei, pea lahi ange ai ’a e tu’unga fiemālie ’a e kau kasitomaá.

1

Pōto'i ngāué

Fakahingoa ha pōto'i ngāué 'okú ke manako ke ngāué'aki 'a ia ko e taha ia 'o ho ngaahi mālohingá.

2

Fakatātaá

Fakakaukau atu ki he feitu'u mo e taimi na'á ke faka'aonga'i ai 'a e pōto'i ngāue ko 'ení.

3

Fakamatala ki ho'o ngaahi pōto'i ngāué

Tohi'i hifo 'o fakamatala'i ai 'a e founga 'o ho'o ngāué'aki 'a e pōto'i ngāué pea mo e ola na'e ma'u mei aí.

Ngaahi fakatātā 'o ho'o ngaahi lavame'á

Ko e ngaahi lavame'á 'okú ne 'oatu ki he ngaahi ngāue'angá ha fakamo'oni 'o ho'o ngaahi taukeí mo e tō'onga fakangāué.

'Oku fiema'u kinautolu:

- ko ha me'a pau
- ke kaunga atu ki he ngāue 'okú ke kumí
- kimuí ni mai.

Ko e ngaahi lavame'á 'oku 'ikai fiema'u ia ko ha me'a 'oku fu'u lahi.

'Oatu ha fakamo'oni 'o ho'o lavame'á.

Hangē ko e:

- fakamālō'ia koe'uhi ko e tu'unga mā'olunga 'o e ngāué
- fakakakato 'a e ngaahi taimi na'e totonu ke 'osi ki aí 'i he taimi na'e fu'u lahi ai 'a e ngāué
- ma'u 'a e 98% 'o e ngaahi talanoa lelei meí he ngaahi fakatu'utu'unga 'o e sēvesi ki he kau kasitomaá 'i he kotoa 'o e 2020.

Ko e hā 'a e lavame'á mo e 'uhinga na'e mahu'inga aí? Ko e hā 'a e me'a pau na'á ke lava'í? Kumi ha lavame'á 'oku kaunga ki ho'o ngaahi pōto'i ngāue mo ho ngaahi 'ulungāanga tu'ukimu'a tahá.

Lavame'á

Ko e hā 'a e 'uhinga na'e mahu'inga aí pea ko e hā 'a e 'uhinga na'á ke laukau'aki ai 'a e lavame'á ko 'eni?

Ko e hā 'a e ngaahi poto'i ngāue na'á ke faka'aonga'í?

Ko ho 'ilo'i'anga fakafo'ituituí

Ko ho 'ilo'i'anga fakafo'ituituí 'a e me'a te ke 'oatu ki he ngaahi ngāue'angá 'o kehe ia mei ha toe tokotaha.

Ko hano fakataha'i 'eni:

1. Ko ho'o ngaahi pōto'i ngāue, lavame'á mo e talēnití. Ko e hā 'a e ngaahi me'a 'oku faingofua pē ke ke fai, hangē ko e lea 'i ha ha'ofanga tokolahi, ako, fakafanongo mo e talanoa ki he kakai?
2. Ko e me'a 'oku kumi ki ai 'a e kautahá/mala'e ngāue 'a ia 'oku fenāpasi mo ho ngaahi mālohingá – ngaahi pōto'i ngāue pau, ngaahi tefito'i tui fakaengāue, fe'unga mo e timí.
3. Founa te ke fai ai ha tānaki 'aonga – ko e hā 'a e me'a 'oku ke vēkeveke mālohi ke fai? 'E anga fēfē ha'o tokoni ki he fatongia/kautaha ko ia? Ko e hā 'a e me'a 'oku ne faka'ai'ai koe?



Fakatātaá: Ko e 'ilo'i'anga fakafo'ituitui 'o 'Aleki

1

Ko e hā 'a e me'a 'oku ou sai ai?

- Talanoa mo fakafanongo ki he kakai
- Nofo nonga 'i ha taulōfu'u 'a ha ngaahi ha'aha'a
- Ngāue fakapotopoto'aki 'a e taimí
- Fakalelei'i 'o ha ngaahi palopalema

2

Ko e hā 'a e me'a 'oku kumi ki ai 'a e kautaha/mala'e ngāue?

- Fetu'utaki lelei mo e ngaahi pōto'i ngāue 'i hono tokoni'i 'a e kau fakataú
- 'Ilo'i 'a e ngaahi palopalemá pea veteki vave mo tonu
- Taukei 'i hono pule'i 'o e falekaí
- Ngāue lelei 'i ha timi

3

'E anga fēfē ha'á ku 'oatu ha tānaki 'aonga?

- Mālohi 'i hono leva'i 'a e tu'unga lelei 'o e me'atokoní ke ma'u 'e he kau ma'u me'atokoní ha taimi lelei
- Lelei 'i hono faka'ai'ai 'o e kau ngāue 'i peitó ke nau ngāue vave
- Lava 'o fakalelei'i ha ngaahi me'a lahi 'i ha kí'i taimi nounou
- Ngāue lelei 'i ha timi fiefia mo vā ofi

'I he konga ki laló, fakahaa'i ai 'a ho 'ilo'i'anga fakafo'ituituí

1

Ko e hā 'a e me'a 'oku ou sai ai?

2

Ko e hā 'a e me'a 'oku kumi ki ai 'a e kautaha/mala'e ngāue?

3

'E anga fēfē ha'á ku 'oatu ha tānaki 'aonga?

2

Vakavakai'i 'a e ngaahi faingamālié



Talateu

'Oku vakai 'a e konga ko 'ení ki he:

- ngaahi founa ki hono kumi 'o ha ngāue
- fakafetu'utaki mo e ngaahi kupu fekau'akí mo e ngaahi faka'eke'eke ke ma'u ha fakamatala ke fakafehokotaki ai mo e ngaahi ngāue'angá
- vakavakai'i 'o ha ngaahi fili ki ha ngaahi halanga ngāue fo'ou
- ako ngāué, ngaahi polokalama ako mo e toe fakalelei'i 'o e tu'unga taukeí.

Fakatātā 'o ha ngaahi faingamālie ki ha Tokotaha Ngāue Tokoni ki he Mo'ui Lelei (Health Care Assistant) meí he careers.govt.nz

Health Care Assistant

Kaiāwhina Haumanu Hauora/Kaimahi Atawhai

[Alternative titles for this job](#)

Health care assistants support nurses and care for people in private homes, hospitals, general practices or rest homes.

Pay

Health care assistants usually earn

\$20-\$25 per hour

Source: DHBs, NZ Nurses Org and MSD, 2019.

Job opportunities



Chances of getting a job as a health care assistant are good due to increasing demand for their services.

Length of training



1-2 years of training usually required.

Industry
Health

Vocational Pathways [More](#)

- Social and community services

Feitu'u ke kumi ai ha ngāue

Kumi ha ngāuei:

- 'i he ngaahi uepisaiti ki he ngaahi lakanga 'oku 'ataá mo e kumi kau ngāué
- 'i he ngaahi uepisaiti 'a e pule'angá, kōsilió mo e ngaahi kautaha 'i he mala'e ngāué
- 'i he mītia fakasōsialé
- 'i he ngaahi tohi makasini 'a e ngaahi tafa'aki fakapolofesinalé mo e mala'e ngāué
- 'o fou 'i ha ngaahi kautaha kumi kau ngāue
- 'o fou 'i ha ngaahi kaungāme'a mo e fāmilí
- 'i he ngaahi faka'alí'ali mo ha ngaahi fakataha'anga 'oku tu'uaki ai ha ngaahi ngāue.

Ko e māketi ma'u'anga ngāue 'oku 'ikai tu'uakí

'Oua 'e fakangatangata pē 'a ho'o kumi ngāué ki he ngaahi uepisaiti lakanga 'ataá pe ngaahi kautaha kumi kau ngāué. Ko e 70% 'o e ngaahi lakanga 'ataá 'oku tātāpuni ia 'e he ngaahi ngāue'angá 'aki honau ngaahi mahení mo e ngaahi kupu fekau'akí.

Ko e 30% na'a nau tu'uaki 'a 'enau ngaahi lakanga 'ataá

Founga 'oku sai'ia ai 'a e kau kumi ngāué ke kumi'aki ha ngaahi ngāue

- Ko hono 'oatu 'o ha ngaahi CV na'e 'ikai kole mai
- Tohi kole ki he ngaahi lakanga 'atā na'e tu'uaki 'i he 'initaneti, 'i he mītia fakasōsialé pe 'i he ngaahi nusipepá
- Fakafetu'utaki atu ki he ngaahi kautaha kumi kau ngāué.

70% 'a e māketi ma'u'anga ngāue 'oku 'ikai tu'uakí

Founga 'oku sai'ia 'a e ngaahi ngāue'angá ke ngāue'aki ki hono kumi 'o ha kau ngāue fo'ou

- Fou 'i he fakafehokotaki mo e kakai 'oku nau 'ilo 'i he ngāué pe 'i he feohi fakasōsialé
- Fou 'i he 'enau kau ngāue lolotongá
- Fou 'i he 'enau vakai'i ha ngaahi puiipuitu'a fakangāue 'i he 'initaneti



Vakai ke 'ilo ko e hā 'a e ngaahi lakanga 'oku fiema'ua:

careers.govt.nz/jobs-database


Hoko ko ha tokotaha fakafehokotaki lelei

Ko e fakafehokotaki mo e kakai kehé (networking) 'oku felāve'i ia mo hono kamata'i 'o ha komiuniti 'o ha ngaahi fehokotaki fakapolofesinale mo fakatāutaha, pea mo hono langa hake 'o ho ongoongó. Ko e pēseti 'e 70 'o e ngaahi ngāue 'oku puli pē ia ko ia ai 'oku mahu'inga ke ke ako ki he founa 'o e fakafehokotaki.

Ko e fakafehokotaki 'oku fekau'aki ia mo e foaki atu mo hono tokonia 'o e ni'ihiki kehé, hangē ko e:

- fakafehokotaki atu 'a e kakai 'oku mou maheni ke nau fe'ilonaki
- vahevahe atu 'o ha ngaahi kongatohi mo e fa'u tohi 'oku nau ala fie 'ilo ki ai
- faka'atā atu ho taimi.


Fakakaukau atu ki he kakai 'e lava ke ke fakafehokotaki mo ia pea hiki hifo honau hingoá 'i lalo.



Kakai 'oku ke 'ilo'i lelei

Ngaahi kaungā-ngāue kimu'a, kau pule, kolisi tutuku, kāinga, ngaahi kaungāme'a, ngaahi kaungāme'a 'o ha ngaahi kaungāme'a.

Kole ki ha ni'ihiki ke nau fakafetu'utaki mo fakafehokotaki atu koe



Kakai 'oku 'ikai ke ke fu'u 'ilo'i lelei pe ne mou fe'iloaki taimi nounou pē

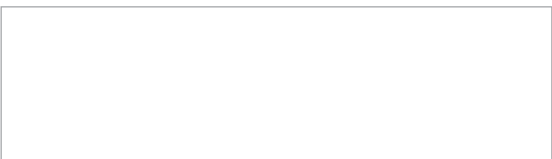
Hangē ko 'eni: kau tiuta, kau lea 'a'ahi atu, kaungā ako, kakai na'a mou fetaulaki 'o fou 'i ha ngaahi fetu'utaki fakakolo.

Fakafehokotaki 'i he LinkedIn 'o fou 'i he 'initaneti hili pē ha fetaulaki

Kakai 'oku 'ikai ke ke 'ilo'i

Kinautolu 'oku nau lolotonga 'i he ngāue, kautaha pe mala'e ngāue 'oku ke faka'amua lahi tahā.

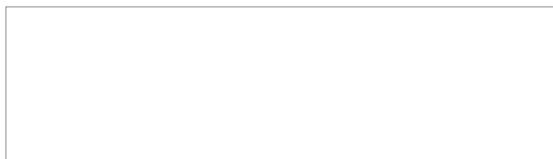
Muimui 'i he ngaahi lau 'oku fakahoko 'i he 'initaneti, 'eke ha ngaahi fehu'i pea fokotu'utu'u ha ngaahi faka'eke'eke ke ma'u mei ai ha ngaahi fakamatala



Langa hake ho ngaahi kupu fekau'aki

Kakai te ke lava 'o tokoni'i

'Ahi'ahi'i 'a e ngāue'ofā pe ngāue kongataimi ke fakalahi atu ho ngaahi kupu fekau'aki



Founga 'o e fakafehokotakí

'Oku tokoni atu 'a e fakafehokotakí ke ke a'u atu ai ki he māketi ma'u'anga ngāue 'oku 'ikai fa'a tu'uaki mahinó.

'Oku lahi 'a e ngaahi founga ke ke fakafehokotaki 'akí.

- fakahā atu ki ho ngaahi kaungāme'á mo e kāingá 'okú ke kumi ngāue
- 'alu ki ha ngaahi fakafeohi mo ha ngaahi me'a 'oku hoko 'i he mala'e ngāue
- fakafehokotaki mo ha ngaahi kautaha 'i he mītia fakasōsialé
- kau atu ki ha kautaha fakapolofesinale 'i ho mala'e ngāue
- 'alu ki ha ngaahi faka'ali'ali'anga ngāue
- tā atu ki ha ngaahi kautaha 'o vakai pe 'oku 'i ai ha'anau ngaahi lakanga 'oku 'atā
- fakaafe'i mai ha kau pule kumi kau ngāue ke mou kofi
- faka'eke'eke ha pule ngāue ke ma'u mei ai ha ngaahi fakamatala.

Fatufatu ke lelei 'aupito 'a ho'o lea tu'uaki

Ko ha fatu lea tu'uaki (marketing script) pe fokotu'u fakahikihiki (elevator pitch) ko ha founga vave ia ke fotu atu 'aki 'a ho'o ngaahi a'usiá mo e me'a 'okú ke fekumi ki ai 'i ha lakanga ngāue.

Ko ho'o lea tu'uaki

'I he fehu'i atu 'e ha tokotaha, "A ia ko e hā ho'o ngāue?", 'oku anga fēfē ho'o tali atu?

Ngaahi lao 'e tolu ke ke fakakaukau ki ai:

1. 'Oku totonu ke sekoni pē 'e 30 pe nounou ange ai 'a e lōloa 'o ho'o tali atú.
2. Oku totonu ke mahino 'a ho'o ngaahi taukeí (pe ko e anga 'o ha'o kaunga lelei atu ki ha ngāue'anga te ke ala ngāue ai).
3. 'Oku totonu ke ke fakamahino ha'o fa'ahinga taumu'a.

Lea tu'uaki 'o koé

Ko hoku hingoá ko:

Ko aú ko e tokotaha:

Kuo u ngāue 'i he ta'u 'e (ta'u 'i he lakangá):

'Oku ou lolotonga kumi ha faingamālie fo'ou ke:

'Oku ou fiema'u 'aupito ha'á ku ngāue 'i he tafa'aki 'o e:



Vakai'i 'a e fale'i 'a e careers.govt.nz ki he fakafehokotakí:

careers.govt.nz/articles/network-into-a-job-with-the-perfect-elevator-pitch

Teuteu ki ha faka'eke'eke kumi fakamatala

Ko ha faka'eke'eke kumi fakamatala ko ha faingamālie ia ke ke talanoa ai mo ha ngāue'anga fekau'aki mo 'enau kautahá pea mo e kakai 'oku nau fie fakangāue'í.

Ko ha faingamalie 'eni kiate koe ke ke 'ilo ai fekau'aki mo ha ngaahi fa'ahinga ngāue kehekehe te ke lava 'o fai pea mo mahino 'a e ngaahi taukei 'oku fiema'u ki he ngāue mo e ngāue'anga ko iá. 'Oua te ke kole fakahangatonu atu ha ngāue – ko ho'o talanoa atu mo kinautolú ke ke 'ilo fekau'aki mo 'enau kautahá mo e mala'e ngāué.

1. Founa 'o ha'o fetu'utaki atu ki ha ngāue'anga

Fetu'utaki atu 'i he 'imeilí pe LinkedIn. Fakamatala'í ange pe ko hai koe mo e 'uhinga 'okú ke fie fe'iloaki ai mo iá. Mahalo 'e sai'ia ange ha kakai 'e ní'hi ke mou talanoa 'i he telefoní kae 'ikai ko ha talanoa femātaaki.

2. Kimu'a pea mou toki talanoá

Fekumi fekau'aki mo e kautahá mo e mala'e ngāué kimu'a ange ai. Ako 'a e lahi taha te ke lavá ke ke faka'aonga'i lelei ai ho taimi fakataha mo e kakai. Fai ha ngaahi fehu'i pau ke tokoni atu ke ke 'ilo lahi ange ai fekau'aki mo e ngaahi faingamālie pe ngaahi fatongia 'i he kautahá.

3. 'I ho'o fetaulaki mo kinautolú

- Tui hao teunga taau ki he fakatahá.
- Fakamālō ange 'i he tuku taimi ke mou fakataha aí.
- Fai ha kí'i lea fekau'aki mo koe pea mo ho pui'puitu'á, kae 'oua 'e fu'u fakaikiiki.
- 'Eke ange pe ko e hā 'a e lahi 'o e taimi 'oku nau ma'u ke mou talanoa aí. Tauhi ki he taimi ko 'ení. Kapau 'e 'ova atu 'a e taimí, kole atu ha ngofua ke ke kei hoko atu.
- 'Eke pe 'oku sai ke ke hiki tohi ha ngaahi fakamatala.
- Ko ho'o 'osí pē, toe fakamālō ange 'i hono tuku honau taimi ke talanoa ai mo koé.

4. Hili 'a e fakatahá

- Hili ho'omou fakatahá, hiki ha ngaahi fakamatala 'o e ngaahi me'a ne nau lea'akí.
- 'Oatu ha fakamālō kiate kinautolu, 'i he hili ho'omou talanoá, 'i he 'imeilí pe fou 'i he LinkedIn.
- Fakahā atu kiate kinautolu kapau 'e ma'u ha'o ngāue pe fili ha halanga ngāue fo'ou makatu'unga 'i ho'omou fakatahá.



Mamata'i: Ngaahi faka'eke'eke kumi fakamatala:
Founa ki hono ma'u ha ola lelei

youtu.be/CXZDTDBLKRE

Kole 'o ha faka'eke'eke kumi fakamatala

'E lava ke tokoni atu 'a e ngaahi faka'eke'eke kumi fakamatalá ke ke fakafehokotaki ai mo e ngaahi ngāue'angá pea mo 'ilo mei ai pe 'oku hoa ha halanga ngāue mo koe.

Fakatātā 'o ha kole ki ha faka'eke'eke kumi fakamatala:

Mālō e lelei, ko hoku hingoá ko 'Aleki Vaiola.

Na'á ku lau ho puipuitu'a fakangāué 'i he LinkedIn pea ne u fie'ilo 'aupito 'i he'eku sio 'oku lahi ho'o pōto'i ngāue 'i hono fakalele 'o ha ngaahi va'a fakatau me'atokoni teuteu'i vave (fast food franchises). Kuo 'i ai 'a 'eku pōto'i ngāue ngāue ta'u 'e 16 'i he'eku hoko ko ha Pule Falekai 'i he ngaahi falekai 'i Uelingatoni.

'Oku ou fie talanoa kiate koe 'o kau ki he me'a kuó ke a'usiá.

Te u lava nai 'o talanoa mo koe ke toe loloto ange 'eku 'ilo kau ki heni? 'Oku ou 'ilo 'okú ke femo'uekina ka 'o kapau 'e 'i ai hao miniti 'e 20 'oku 'ata'atā, te u hounga'ia 'aupito ai.

Faka'apa'apa atu
'Aleki

Ngaahi fehu'i ki ha faka'eke'eke kumi fakamatala

'E lava 'e he ngaahi fehu'i ko 'eni 'o kamata'i ha talanoa 'a e kakaí 'o kau ki honau halanga ngāué mo e ngaahi faingamālié.

Fatongia

- Te ke lava 'o fakamatala lahi ange kau ki he sekitoa ngāué 'i (kolo)?
- Na'e anga fēfē ho'o ma'u ho fatongia?
- 'Oku anga fēfē ho 'aho ngāué 'i hono faka'avalisi?
- 'Oku 'i ai ha me'a 'e 'ohovale ai 'a e kakaí fekau'aki mo ho'o ngāue?
- Kapau te ke lava 'o toe foki 'o liliu ha me'a fekau'aki mo ho halanga ngāué, te ke liliu nai 'eni?
- Ko e hā 'a e puipuitu'a 'o e tokotaha fakamuimui taha kuo fakangāue'i 'i hoku mala'e?

Mala'e Ngāué

- Ko e hā 'a e me'a 'oku lolotonga hoko 'i loto 'i he mala'e ngāué 'i Nu'u Sila? 'Oku tupulaki pe fakaholomui nai?
- Ko e hā 'a e ngaahi tefito'i taukei 'oku kumi ki ai 'a e ngaahi ngāue'angá 'i he ngāué/mala'e ngāué ni?
- 'Oku tokolahi nai 'a e kakai 'oku kumi ngāue 'i he tafa'akí ni?
- 'Okú ke 'ilo'i nai ha toe taha kehe ange 'e fie talanoa mo au? Te ke lava nai 'o fakafehokotaki atu ai ki ai 'o fou 'i he 'imeili?

Fakalalakaka fakafo'ituituí

- 'Oku 'i ai nai ha ngaahi pōto'i ngāue pe ngāue 'oku lolotonga nounou 'i he taimí ni?
- 'Oku 'i ai ha'o ngaahi fokotu'u fekau'aki mo e founga te u lava ai 'o hū ki he tafa'akí ni?
- Ko e hā ha ako ngāue 'e 'aonga?
- Ko e hā 'a e fa'ahinga taukei fakangāue 'oku ke kumi?
- Ko e fē 'a e ngaahi kupu fekau'aki 'okú ke fokotu'u ke u kau ki ai?

Tānaki atu ha'o ngaahi fehu'i 'i lalo:

Vakai'i pe ko e fakalelei'i 'a e tūkunga pōto'i ngāué pe ko e toe ako ki ha ngāue fo'ou

Lolotonga 'o ho'o fekumí, kuó ke 'ilo'i mei ai pe 'oku fiema'u ke ke toe ako ngāue fo'ou pe fakalelei'i ho'o tūkunga pōto'i ngāue? 'E lava 'e hono fakalelei'i 'o e tu'unga taukei pe toe ako ngāué ke toe lelei ange ai 'a e faingamālie ke ma'u ai ha'o ngāue.

Ko e fakalelei'i 'o e tūkunga pōto'i ngāué 'oku kau ki ai 'a e ako ki ha ngaahi pōto'i ngāue fo'ou ke tokoni atu ke ke fakalakalaka ai ki mu'a 'i ho'o ngāue pe halanga ngāue lolotonga.

Ko e ngaahi founa ke toe fakalelei'i ai 'a e tūkunga pōto'i ngāué 'e lava ke kau ki ai 'a e:

- tataki fakahinohino (coaching) mo e vahevahe pōto'i ngāue (mentoring)
- ako ngāue 'i ha ngāue, kau ai 'a e ako pōto'i ngāue me'i ha tokotaha 'osi ma'u tikite (apprenticeships)
- ako 'oku totongi 'e he ngāue'angá
- hiki atu 'o ngāue fakataimi 'i ha ngāue kehe (secondment)
- ako 'i he 'initaneti mo e ngaahi tohi fakamo'oniako ki hono lava'i 'o ha fa'ahinga pōto'i ngāue (micro-credentials).

Kapau 'okú ke fie hiki atu ki ha halanga ngāue kehe, 'e ala fiema'u ia ke toe ako'i koe ki he ngāue fo'ou.

Ngaahi founa ki he toe ako ngāué 'oku kau ki ai 'a e:

- ako fe'aveaki (distance learning)
- ako konga-taimi
- ako taimi-kakato.



'Ilo feka'uaki mo e tokoni ki he ako ngāué:

- Pa'anga Fakapatonu ki he Ako Ngāué mo e Fakataukei Ngāué (Targeted Training and Apprenticeship Fund): careers.govt.nz/articles/retrain-for-free-with-ttaf
- Ako Ta'etotongi: careers.govt.nz/courses/funding-study-and-training/fees-free
- Ako vokasió mo e ako ngāué: careers.govt.nz/articles/choose-a-vocation-for-a-better-future



Fakalelei'i 'o e tu'unga taukei

Na'e ngāue 'a Tomu 'i he tafa'aki langá



Na'a ne fakatotolo ki he tu'unga fakaako na'e fiema'u ke fakalelei'i'aki 'ene tu'unga taukei



Na'a ne ako ngāue me'i ha tokotaha 'osi ma'u tikite



Na'a ne hoko ai ko ha tokotaha ngāue faka'uhila (electrician)



Toe ako ngāue

Na'e ngāue 'a Maia 'i he tafa'aki takimamatá



Na'a ne 'osi 'ilo 'a e ngaahi fa'ahinga ngāue 'e fenāpasi mo 'ene ngaahi pōto'i ngāue mo e ngaahi me'a 'okú ne fakamahu'inga'i, pea na'a ne fekumi ai ki he ngaahi polokalama ako na'e ma'u 'i he'ene politeki fakafeitu'ú



Na'a ne lēsisita 'i ha polokalama ako neesi



Na'a ne hoko ko ha neesi fakakolo



Kumi ke 'ilo fekau'aki mo e ngaahi fili ki he akó mo e ako ngāue:

careers.govt.nz/plan-your-career/find-out-about-study-and-training-options

3

Fili pea ngāue ki ai



Talateu

Te ke ma'u 'i he kongā ko 'enī:

- ha tūhulu ki hono tali 'o ha tu'uaki ngāue
- 'a e founa ki ha tohi kole ki ha ngaahi ngāue 'o fou 'i he 'initaneti
- ha ngaahi tokoni ki hono fa'u 'o ha CV mo ha tohi kole ngāue
- ha tūhulu ki he founa ki hono fakangāue'i 'o e kau ngāue
- 'a e founa ki he teuteu atu ki hao faka'eke'eke
- 'a ho'o ngaahi sitepu hoko 'i hono fo'u 'o ha'o palani ngāue.

"Oua na'a ke teitei fo'i, hokohoko atu ho'o feingā. Te ke a'usia ha ngaahi fakafe'ātungia 'i he halā mo ha ngaahi tatūsia'anga. Ko e me'a pē ke fa'i ko ho'o vilitaki, faitatau ma'u pē pea ngāue malohi."

David Letele (Brown Buttbean)
Tokotaha Fuhu mo e Faiako ki he Mo'u'i (Life Coach)

Fakatauhoa ho’o ngaahi taukeí ki he ngaahi tu’uaki ngāué

Kumi ha ngāue ’oku tu’uaki ’okú ke sai’ia ai pea muimui he ngaahi sitepu ko ’ení.

1

Lau ’a e tu’uakí pea faka’ilonga’i ’a e ngaahi tefito’i pōto’i ngāue mo e ngaahi ’ulungāanga mahu’inga ’oku kumi ki ai ’a e ngāue’angá

Hangē ko e:

- mālohi ’i he fetu’utaki tohí mo e leá
- lelei ’i he ngāue fakatahá pe fakatimí
- lava ’o ’analaiso mo solova ha ngaahi palopalema
- leva’i lelei ’o e taimí
- ngaahi poto mataotao pe fakatekinikale
- tu’unga poto mā’olunga ’i he ngāue fakakomipiutá
- malava ke ngāue lelei ’i he taimi ’o e taulōfu’ú
- vēkeveke mo tamu’omu’a ’o ’ikai fakakouna
- tu’ukimu’a ’i he fakahoko fatongia ki he kau fakataú.

2

Fai ’a e me’a tatau ki he ngāué pe fakamatala’i ’o e tokotaha ngāué (kapau ’oku ’i ai ’eni)

’E kau heni ha fakamatala lahi ange fekau’aki mo e me’a ’oku fiema’u ’e he ngāue’angá ki he fatongia tu’upau ko ’ení.

3

Vakai ki he careers.govt.nz

Ngāue’aki ’a e puha fekumí (search box) ke kumi’aki ’a e ngāué. ’E ’oatu ’i he peesi ’oku hā ai ’a e ngaahi ngāué ’a e lisi fakalūkufua ’o e ngaahi pōto’i ngāue, tu’unga fakaako mo e pōto’i ngāue ’oku fokotu’u atu ki he ngāué ni. ’E lava ke tokoni ’eni ke ’ilo’i ha ngaahi taukei lahi ange.

’Oku totonu ke ke ’osi ma’u heni ha lisi ’osi fakatotolo’i lelei kau ki he ngaahi pōto’i ngāue, ’ulungāanga fakaengāue mo e taukei ’oku fiema’u ki he lakanga ’oku tu’utakí.



Tokoni: ’Oua te ke hoha’a kapau ’e ’ikai ke ke ma’u ’a e kotoa ’o e ngaahi pōto’i ngāue ’oku lisi atú

Tohi atu ki he ngaahi ngāué kapau ’okú ke ma’u ’a e ngaahi pōto’i ngāue mahu’inga ’oku lisi atu ’i he tu’uaki ngāué.

4**Fakatotolo ki he kautahá**

- Kumi ha fakamatala ki he ngaahi tefito'i koloa pe sēvesi mahu'inga 'a e kautahá, 'enau misioná mo ha toe me'a pe te ne 'oatu ha fakamaama kau kiate kinautolu. Te ke lava 'o fai 'eni 'o fakafou 'i he'enu uepisaití mo ha'o talanoa mo ha kakai 'okú ke 'ilo.
- Hiki tohi ha ngaahi fo'i lea mo e kupu'i lea mahu'inga meí he fakamatala ko 'ení. Manatu'i kinautolu lolotonga 'a ho'o fakakaukau'i 'a e fakamatala te ke faka'aonga'i 'i ho'o tohi mo e CV.

5**Hiki fakahokohoko ho'o ngaahi pōto'i ngāue mo ho'o pōto'i ngāue 'oku hoa mo e ngāué ni**

- Tohi'i hifo ho'o ngaahi pōto'i ngāue fakatekinikale mo e pōto'i ngāue 'oku fenāpasi mo e ngaahi tefito'i pōto'i ngāue mahu'inga 'i he tu'uakí. Fokotu'u ha lisi 'o ho'o ngaahi taukei 'e lava ke fakangāue'i ai koé.
- Fakakaukau atu ki he founga 'oku fenāpasi ai 'a ho'o ngaahi tui fakangāué mo e ngaahi taumu'a 'a e kautahá.

6**Tātānaki ha fakamo'oni mo ha ngaahi fakatātā ki he founga 'oku fenāpasi ai 'a ho'o ngaahi pōto'i ngāué mo e lakangá**

'Ai ha lisi 'o e ngaahi fakatātaá ki ho'o ngāue'aki 'a e ngaahi pōto'i ngāue 'oku fiema'u 'i he tu'uaki ngāué. Hiki 'a e ngaahi lavame'a 'oku nau fakahaa'i 'a e anga 'o ho'o faka'aonga'i lelei'aki 'a e ngaahi pōto'i ngāue ko 'ení.

'Okú ke mateuteu he taimí ni ke fa'u ha CV fakataumu'a-pau mo ha tohi kole ngāue 'oku fakamama'u ki he ngaahi fiema'u 'a e ngāue'anga tāutaha ko iá ki ha fo'i lakanga pau.

**Mo'oni'i Me'a:**

'Oku femo'uekina 'a e ngaahi ngāue'angá

'Oku fiema'u ke fakahaa'i mahino 'i ho'o CV mo ho'o tohi kole ngāué 'a e anga 'o ho'o tauhoa ofi taha ki he ngaahi me'a 'oku nau fiema'ú.

'Oua 'e faka'aonga'i 'a e CV mo e tohi kole ngāue tatau ki he tohi kole ngāue takitaha. Hiki hake ho ngaahi faingamālie ke fai ai hao faka'eke'eke 'aki hono fakataumu'a-pau 'a ho'o tohi kolé ki he ngāue 'okú ke tohi ki aí.

Founga 'o e tohi kolé

Tohi kole ki ha ngaahi lakanga 'oku hōhoa tatau ofi taha ki ai 'a ho'o ngaahi pōto'i ngāué mo ho'o ngaahi tu'unga fakaakó.

- Tuku ha taimi lahi fe'unga ke fai ai 'a ho'o tohi kolé.
- Fakapapau'i 'oku 'i ai ha'o tu'asila 'imeili fakapolofesinale pe ngali fakapisinisi.
- Muimui ofi ki he ngaahi fakahinohino ki he tohi kolé.
- Kumi ha taha ke ne vakai'i 'a ho'o CV mo e tohi kole ngāué ki he foomu kolé.
- Fakakau 'a e hingoa 'o e lakanga 'okú ke tohi kole ki ai 'i he laine kaveinga (subject line) 'o ho'o 'imeilí.
- Fakapapau'i 'okú ke fakakau ho hingoá mo ho fika telefoní 'i he 'imeilí.
- 'Ave atu ho'o CV 'i he fa'unga faile PDF.
- Ngāué'aki ho hingoá 'i he hingoa 'o e faile ki he CV.

Fakatātā 'o ha 'imeili ko ha kongá 'o ho'o tohi kolé:

Kia: HR@anywhere.co.nz

Kaveingá: Tohi kole 'a 'Aleki Vaiola ki he lakanga Pule Falekai Wubsay

Sí'i _____ (hingoa 'o e tokotahá)

Fekau'aki mo e: Lakanga Pule Falekai Wubsay

'Oku ou vēkevēke 'aupito ke u tohi kole atu ki he lakangá ni. Ko 'eku pōto'i ngāue ngāue'i 'i hono pule'i ha ngaahi falekai 'i he ta'u 'e 16 kuohilí kuó u ma'u mei ai ha ngaahi pōto'i ngāue mo e 'ilo tu'ukimu'a 'i he hala fonongá. 'I he tohi kole ngāue mo e CV 'oku 'oatu fakataha mo 'eni, 'oku ou fakahaa'i ai 'a e 'uhinga ki he'eku hoko ko e kanititeiti lelei au ki he lakanga pule 'i he falekai Wusbay pea mo e founga te u faka'aonga'i ai 'a 'eku ngaahi pōto'i ngāué mo e pōto'i ngāué ke ngāue lelei ma'a kimoutolu.

Kātaki 'o vakai ki he'eku CV mo 'eku tohi kole ngāue ki he lakanga 'oku hā atu 'i 'olungá 'o hangē ko ia na'e tu'uaki 'i he Seek 'i he 'aho 20 Mē 2021.

'Oku ou hanga fiefia atu ki ha'á ku fanongo meiate koe.

Faka'apa'apa atu
'Aleki Vaiola
Telefoní 033 333 333
alekiv@hmail.com



Tokoni: Kole atu mo tukuhifo 'a e fakamatala fakaikiiki ki he ngāué (JD):

Tauhi ia ke tokoni ki ha'o muimui'i 'a ho'o ngaahi tohi kolé pea mo teuteu atu ai ki hao faka'eke'eke.



Tokoni: Kapau 'oku 'ikai ke 'i ai ha'o komipiuta 'oku ma'u ai 'a e 'initaneti

'Ahi ki ho'omou laipeli fakakoló pe senitā fakakomiunitii ke fekumi pea fakahū atu mei ai 'a ho'o tohi kole ngāué.

Ko ho 'īmisi 'i he 'initanetí

Fakakaukau atu ki ho 'īmisi 'i he 'initanetí 'o lau ko ho'o CV ia 'i he 'initanetí.

'E lava ke ke kamata'i ha puipuitu'a fakangāue 'i ha uepisaiti halanga ngāue 'a ha kautaha, uepisaiti 'a e Work and Income, 'i ha'o uepisaiti pē 'a'au pe 'i he LinkedIn. 'Oku toutou vakai'i ma'u pē 'e he ngaahi ngāue'angá mo e ngaahi kautaha kumi kau ngāué 'a e ngaahi puipuitu'a fakangāué ke kumi ha'anau kau ngāue fo'ou.

'Oku tokolahi hake 'i he kakai 'e toko 540 miliona 'oku 'i ai ha'anau puipuitu'a fakangāue 'i he LinkedIn – ko ha mītia fakasōsiale 'eni 'oku fakahāhā ai 'a ho'o ngaahi taukeí mo fakafehokotaki atu koe ki he ngaahi kulupu fakapolofesinalé mo e ngaahi pisinisí.

Ko e LinkedIn ko ha tuifio ia 'o ha CV 'oku fokotu'u ki he 'initanetí mo ha peesi Facebook.

Tuku ke ngāue 'a ho puipuitu'a fakangāue 'i he 'initanetí ma'á u:

- Faka'ilonga'i 'a ho'o ngaahi pōto'i ngāué 'i he kongá ki 'olunga 'o ho puipuitu'a fakangāué.
- Hiki 'a ho'o ngaahi taukeí, akó mo ho'o ngaahi pōto'i ngāué.
- Fakakau ai 'a ho'o fakamatala fetu'utakí mo e feitu'u 'okú ke 'i aí.
- Ngāue'aki ha tā 'o ho kongá ki 'olungá 'oku hā fakapolofesinale.
- Ngāue'aki ha ngaahi lea tefito fekau'aki mo ho'o ngaahi pōto'i ngāué 'i ho'o 'ulu'itohí.
- Vakai'i 'a e sipelá mo ha ngaahi fehalaaki kehe.
- Ngāue'aki ha tu'asila 'imeili 'oku hā fakapolofesinale hangē ko e maia.johnson@website.com.
- Tauhi ke fakapolofesinale ho hinga 'okú ke ngāue'akí (username).
- Fakatonutonu ma'u pē ho'o puipuitu'a fakangāué.
- Fakafehokotaki mo e ní'hi kehé – tohi atu ki he kakaí pe fakaafe'i kinautolu ke nau sai'ia 'i ho'o peesi puipuitu'a fakangāué.
- Fakakaukau atu pe ko e hā ho 'ilo'i'anga fakafo'ituituí pea mo e me'a te ke fokotu'u 'i ho'o peesí.



Ma'u atu ha fakamatala lahi ange: Founga ke ke hā makehe ai 'i he LinkedIn

careers.govt.nz/articles/how-to-stand-out-on-linkedin

Ngaahi me'a mahu'inga ki he CV

'Ai ho'o CV ko ha 'ata nounou, ongo lelei mo fakatupu fie'ilo ia kau kiate koe.

1

Kimu'a peá ke toki kamata tohi

- Tohi'i hifo 'a e ngaahi pōto'i ngāue mo e taukei 'oku fenāpasi mo e fakamatala fakaikiiki ki he lakangá mo e tu'uaki. 'Oua na'a ngalo 'a e ngaahi me'a 'oku ke fai 'i tu'a mei ho'o ngāue. 'Oatu ha ngaahi fakatātā 'i he taimi 'oku ala malava ai.
- Vakai ki ha ngaahi fakatātā 'o ha ngaahi CV ke ma'u mei ai ha ngaahi fakakaukau ki hono fokotu'utu'ú, lea ke ngāue'aki mo e ngaahi founa lelei ke tu'uaki atu 'aki ai koe.

2

Fokotu'u koe ki he tu'unga 'o e ngāue'angá

'Okú ke ma'u 'a e sekoni 'e 10 ke ke tohoaki'i ai ha ngāue'anga ke ne kei lau 'a ho'o CV. 'E toe ivi mālohi ange 'a ho'o CV kapau te ke fakahaa'i mahino ange 'a e ngaahi me'a 'oku kumi ki ai 'a e ngāue'angá. Tauhi ke nounou 'a e CV pea fakahaa'i pē 'a e ngaahi taukei ngāue mo e pōto'i ngāue 'oku kaunga tonu ki he lakangá.

Ngaahi fehu'i tefito 'e tolu ke ke 'eke hifo kiate koe:

1. **'I he taimi 'oku siofi fakavave'i ai 'e ha taha 'eku CV, te nau fakakaukau nai "'Oku ngali lelei 'a e CV ko 'eni'?"**
Kuo pau ke filifili mo holoki 'e he ngāue'angá ha falukunga CV ke fakanounou hifo ki ha kakai 'e toko ua pe tolu. Te nau tali lelei ange ha CV 'oku mahino mo fokotu'utu'ú lelei, 'i ha CV 'oku lōloa pea felekeu.
2. **'I he'enau lau kakato ho'o CV, te nau fakakaukau nai "'Oku ma'u 'e he tokotahá ni 'a e ngaahi pōto'i ngāue 'oku mau fiema'u'?"**
'Oku kumi 'e he ngāue'anga ki ha taha 'okú ne hoatatau mo e fakamatala fakaikiiki 'o e lakangá. Fakalelei'i pea fakataumu'a atu 'a ho'o CV ke ne fakahaa'i mahino 'a e ngaahi me'a 'oku fe'unga mo e ngāue 'okú ke tohi kole atu ki ai.
3. **'I he'enau fili 'a e lisi fakanounou 'o e ngaahi CV, te nau pehē nai "'Ko e tokotahá ni 'oku taau ke mau fe'iloaki mo ia'?"**
'Oku fakakaukau atu 'a e ngāue'angá ki he me'a te ke lava 'o fakaai angé. 'Oange ki he kakai ha ongo pe ko hai koe mo e me'a 'okú ke fakahoko lelei tahá.

3

Kole ki ha ni'ihiki kehe ke nau sio ki ho'o CV

Kole ki ha taha kehe ke ne vakai'i ho'o CV ke fakapapau'i 'oku 'uhingamālie, 'oku fokotu'utu'ú lelei pea 'oku 'ikai toe 'i ai ha sipela pe kalama 'oku fehalaaki.

Ko hono fili 'o e kau fakamo'oni (referees) totonú

'Oku fa'a kole atu 'a e ngaahi ngāue'angá kiate koe ke 'oange ha'o ongo fakamo'oni 'e toko ua pe lahi ange – ko ha kakai te nau lava 'o telefoní atu ki ai ke vakai'i 'a ho'o ngaahi taukei mo 'ilo mei ai pe te ke taau mo 'enau kautahá.

Fili ha kau fakamo'oni 'oku falalá'anga mo fakapolofesinale, lava 'o talanoa kau ki ho'o ngāue mo e anga 'o ho'o ngāue, pea faingofua ha fetu'utaki atu ki ai. Fakapapau'i 'okú ke 'uluaki fakahā atu 'eni kiate kinautolu.



Vakai'i 'a 'emau me'angāue ki he fokotu'utu'ú 'o e CV (CV Builder)

careers.govt.nz/tools/cv-builder



Kumi ki ha fakamatala lahi ange
Ngaahi fakatātā CV kehekehe 'e fe'unga mo e fa'ahinga kehekehe 'o e kau kumi ngāue

careers.govt.nz/job-hunting/cvs-and-cover-letters/templates

Vakavakai'i ho'o CV

Ngāue'aki 'a e lisi ko'ení ke fakapapau'i 'e fakatokanga'i ho'o CV 'e ha ngāue'anga pe ha taha tu'uaki ngāue.

- Fokotu'u ke mahino 'a e hingoa mo e fakaikiiki ki he fetu'utaki 'i he peesi 'uluaki
- 'Oku lanu 'uli'uli 'a e mata'itohí, 'o nau 'i he sippinga mata'itohi tatau pea faingofua ke lau (font fika 11 pe 12)
- Kau 'i ai 'a e ngaahi fakamatala kotoa pē 'oku kaunga ki aí – ngāue'aki 'a e fakamatala fakaikiiki ki he ngāue'anga pea mo e tu'uaki ngāue'anga ko ha tūhulu
- 'Oku kaunga pea hu'unga tonu ho puipuitu'a fakafo'ituitui pe taumu'a 'o ho halanga ngāue
- Tonu 'a e ngaahi 'ulu'i tohi pea tatau mo e lahi 'o e ngaahi mata'itohí
- Ko e ngaahi pōto'i ngāue'anga 'oku fekau'aki ia mo e a'usiá pea mo e ngaahi fo'i lea tefito mei he tu'uaki 'o e ngāue'anga na'e ngāue'aki
- Ngāue'aki 'a e ngaahi poini (bullet points) pea 'ai ke laine taha
- 'Uluaki fokotu'u 'a ho'o ngaahi ngāue fakamuimui tahá
- 'Uluaki fokotu'u ho'o ngaahi faka'iloga fakaako mā'olunga tahá pe hoa mo e ngāue
- 'Oua 'e fokotu'u 'a e ngaahi konokongá (sections) 'o 'ova ki ha ngaahi peesi kehe
- Fokotu'u 'a e fakamatala kakato ['oua 'e fakanounou pe ngāue'aki 'a e ngaahi mata'ilea (acronyms)]
- Tonu 'a e sipelá mo e kalamá
- Ngaahi fakatātā, ngaahi la'i tā, ngaahi puha tohi (text boxes) mo e ngaahi tēpile kuo to'o
- Vakai'i ho kau poupou (referees) ke fakapapau'i 'oku tonu honau ngaahi fetu'utaki'angá
- Fakakau atu mo ho'o ngaahi manako fakafo'ituitui mo e ngaahi me'a 'oku ke saai'ia hono fa'i
- 'Oua 'e to e lōloa 'a e CV 'i he peesi 'e tolu
- Kole kiha taha 'okú ke falala ki ai ke ne vaka'i ho'o CV pea 'oatu ha'ane talanoa ki ai



Mo'oni'i me'a (Fact): Ko e hā 'a e sisitemi ki hono muimui'i 'o ha taha 'oku tohi kole ngāue (applicant tracking system – ATS)?

'I he 'osi ho'o tohi kole ki ha ngāue, 'e lava ke fakahū 'a ho'o CV ki ha founga muimu'i 'o ha tokotaha tohi kole ngāue (applicant tracking system pe ATS). Ko e polokalama fakakomipiuta 'eni 'okú ne fakahokohoko fakahangatonu 'a e ngaahi CV mo e ngaahi tohi kole ngāue. 'Oku fili pē 'e ha pule 'okú ne kumi ha kau ngāue ha ngaahi fo'i lea 'e ni'ihí, 'o fa'a ngāue'aki 'a e hingoa 'o e ngāue, mala'e fakangāue'anga pea mo e ngaahi tefito'i pōto'i ngāue, pea 'e kumi lea 'e he ATS 'a e ngaahi lea ko 'eni 'i he ngaahi me'a fakapepá.

'Oku mahu'inga lea ke ke tohi ho'o CV 'o ngāue'aki 'a e ngaahi pōto'i ngāue tefito mo e ngaahi fo'i lea 'oku tu'uaki atu 'aki 'a e ngāue.

Fa'u pe toe fakalelei'i ha CV

Fanga ki'i tokoni

Fokotu'u mahino 'a ho hingoá mo ho ngaahi fakamatala fetu'utakí 'i 'olunga 'o e peesi 'uluakí.

- Hiki 'a e fika 'o e peesi 'i he fakava'e 'o e peesi.
- Faka'longa'i ke hā makehe 'a e 'ulu'itohi kotoa pē. Ngāue'aki 'a e lanu fakamamafá (bold), lahí, lanú, fakavaha lanu hiniehiná (white space), mo e ngaahi me'a peheé ke fakahoko'aki 'eni.

'Oku fakataumu'a 'a e konga ko 'eni ke puke 'a e tokanga 'a e tokotaha te ne laú. Ka 'ikai, 'e 'ikai ke nau toe hoko atu.

- Ngāue'aki 'a e ngaahi lea tatau pē mo ia 'oku faka'aonga'i ke fakamatala'i 'a e ngaahi pōto'i ngāue 'i he tu'uaki ngāue.

Ko e konga ko 'eni 'oku 'oatu ai ha fakamo'oni 'okú ke ma'u 'a e pōto0145i ngāue ki hono fakahoko 'o e ngāue.

- 'Okú ke fiema'u 'a e ngāue'angá ke ne fakakaukau "Ko e tokotahá ni te ne lava 'o fai 'a e ngāue pea 'oku ou fiema'u ia ke ne fakahoko 'eni".
- Tokanga-taha ki he ngaahi fatongia tefitó. Faka'longa'i 'a e ngaahi founa na'á ke tokoni'i ai 'a e kautahá ke ne ma'u ha ola lelei.
- Kapau 'oku fu'u lōloa ho hisitōlia ngāue, fakakau pē 'a ho ngaahi fatongia fakamuimui tahá pe kaunga-tonu tahá.

Sipinga faingofua ki ha CV mo ha ngaahi fakatātā ki he me'a 'oku fakakau ai

'Aleki Vaiola

1234 Chelsea Road, Lower Hutt 5010

Īmeilí: alekiv@gmail.com

Telefoní: 033 333 333

LinkedIn: linkedin.com/in/alekiv3333

Fakamatala fakafō'ituitui

Ko ha pule falekai taukei lahi pea lelei 'a e fetu'utakí mo e ngaahi pōto'i ngāue ki he fakahoko fatongia ma'á e kau kasitomaá. Tukupā ke 'oatu ha ngaahi a'usia fisifisimu'a ma'á e kau kasitomaá. Tu'ukimu'a 'i he solova 'o e ngaahi palopalemá. Fakalotolahi ki he kau ngāue ke nau ngāue vave mo 'oatu ha ngaahi me'atokoni lelei mo'oni. Tokanga lahi ki he ngaahi fakaikiiki. Mālohi 'i he ngāue fakatimi.

Ngaahi pōto'i ngāue ngāue mo e pōto'i ngāue tefitó

Ngaahi pōto'i ngāue 'i he tafa'aki talitali kakai

- Pule'i mo fakahinohino 'a e kau ngāue 'oku nau ngāue 'i mui 'i he falekai 'i ha ngaahi peito lotoloto 'o laka hake 'i he ta'u 'e 16
- Palani mo fokotu'utu'u 'a e ngaahi fakaikiiki 'o e ngaahi me'a ke fakahoko 'i he peitó lolotonga iá 'oku ngāue ko ha tokotaha kuki mā'olunga, hangē ko hono leva'i mo fakatau mai 'o e koloá, patisetí mo hono tātāpuni 'o e falekai
- Siofi mo fakalelei'i 'a e ngaahi tafa'aki kotoa pē 'oku kaunga ki he ngaahi a'usia 'a e kau kasitomaá 'o a'u atu ki hono vakai'i 'o e tu'unga lelei 'o e me'atokoni mo e lukuluku fakakaukau mai 'a e kau kasitomaá mo e kau kasitomaá

Ngaahi taukei 'i he fetu'utakí

- Vave mo lototo'a ke fakamaheni ki ha kakai kehekehe pea fetu'utaki lelei mo e kau mēmipa 'o e timí mo e kau kasitomaá

Solova palopalemá mo e leva'i 'o e ongo'i mafasiá

- 'llo'i 'a e ngaahi palopalemá pea solova vave mo tonu kinautolu 'aki hono leva'i lelei 'o e taimí, palani atu ki he ngaahi me'a 'e ala hoko mai pea mo e nofo nonga 'i he taimi 'o e taulōfu'ú

Pōto'i tauhi vā

- Fakalotolahi'i 'a e nī'hi kehé ke nau ngāue vave mo fakahoko atu ha ngāue 'oku tu'unga lelei, pea ngāue lelei 'i ha timi

Hisitōlia ngāue

Pule Falekai

Cafe LaFair, Uelingatoni

2015 – 2021

- Fatongia'aki hono tokanga'i 'o e kau ngāue, ako ngāue mo hono fakahū mai ha kau ngāue 'e toko 20 ki peito mo falekai
- Fakahoko 'a e fakapapau'i 'o e tu'unga lelei 'o e me'atokoni mo 'oatu ha tali ki ha ngaahi palopalema 'a e kau ma'u me'atokoni
- Patiseti, leva'i mo 'ota mai 'a e ngaahi koloa ki he falekai
- Fakalelei'i 'a e tu'unga 'o e pa'anga hū mai faka'ahó 'aki 'a e 25% 'i he ta'u pē 'e taha
- Holoki 'a e tu'unga feliuliaki 'a e kau ngāue 'aki 'a e 30% talu me'i he 2017

Hisitolia ngāué (hoko atu)

Pule Falekai
Freepav Cafe

2005 – 2015

- Taki ki he kau ngāue peito mo falekai 'e toko 8
- Leva'i 'a e patiseti, fakafuofua'i 'a e fehū'aki 'a e koloá mo e ngaahi fa'unga talitotongi 'a e falekai
- Kamata'i hono ako'i 'o e kau ngāué 'o fakalelei'i ai 'a e tu'unga fiamalie 'a e kau ma'u me'atokoní 'o a'u hake ki he 98% me'i he 2006-2015
- Kamata'i ha fa'unga ngāue ke leva'i'aki 'a e tu'unga lelei 'o fakalelei'i ai 'a e lōloa 'o e sēvesi 'aki 'a e 25%

Hisitōlia akó

NZ Diploma in Hospitality Management
Service IQ, Wellington

2010

Ngaahi Manakó

- Lele
- Kilikiti

Kau fakamo'oni

Toki 'oatu 'a e hingoa 'o e kau fakamo'oni 'o ka toki fiema'u mai

Pe

Moana Ngata

Tokotaha 'O'ona 'a e Falekai
Cafe LaFairy, Wellington
Telefoni: 044 444 4444
Imeili: mngata@hmail.com

Nish Ahuja

Tokotaha 'O'ona 'a e Falekai
Freepav Cafe, Wellington
Telefoni: 055 555 5555
Imeili: nisha@hmail.com

Fanga ki'i tokoni

Ngaahi founga ki hono fokotu'utu'u 'o e konga ko 'eni 'oku kau ki ai 'a e:

- Hingoa 'o e lakanga 'o fakalanu-mamafa (bold), hoko atu ki ai 'a e hingoa 'o e kautaha 'i lalo pea mo e ngaahi fatongia.
- 'Uluaki fokotu'u 'a ho ngaahi lakanga ngāue fakamuimui tahá.

Ko e fē 'a e konga 'oku mu'omu'a – hisitōlia ngāué pe hisitōlia ako?
Fakakaukau pe ko e fē 'a e konga 'oku toki fakamuimui tahá pea fekau'aki tonu mo e ngaue 'oku ke kumi.

Ko e konga fili tau'atāina ko 'eni 'okú ne 'oatu ha faingamālie ke ke talanoa ai pe ko e tokotaha fēfē koe 'i tu'a me'i he ngāué.

- Te ke lava 'o fakakau ai 'a e ngaahi me'a 'okú ke manako ai, ngaahi talēnití mo e ngāue'ofa pe tokoni fakakoló.
- Ngaue'aki 'a e ngaahi siakale fakapoini fakahokohokó (bullet points).

'Oku totonu ke talaatu 'e he ngaahi ngāue'angá 'a e taimi te nau fetu'utaki ai ki ho'o kau fakamo'oni. 'I he taimi lahi, te nau toki fetu'utaki atu pē ki he kau fakamo'oni hili ha'anau fe'iloaki mo koe.

- Kapau 'oku 'ikai ke ke fakakau 'a e kau fakamo'oni 'i ho'o CV, fakapapau'i 'okú ke lava 'o 'oatu 'a e fakamatalá ni ki he ngāue'angá 'i he taimi 'e kole atu ai.
- Fili fakapotopoto 'a ho'o kau fakamo'oni. Talaange kiate kinautolu 'a e lakanga 'okú ke tohi atu ki ai, koe'uhí ke nau lava 'o teuteu – ko 'ene fakamatala kau kiate koé 'oku totonu ke fekau'aki ia mo e fatongia.

Ko ho'o tohi kole ngāu'é

Me'a ke fakakaú

Ko ho'o ngaahi fakaikiiki ki he fetu'utaki

Hiki ia 'i he fakahokohoko ko 'eni:

- ho hingoa kakató
- ho tu'asilá
- ho tu'asila 'imeilí
- ho ngaahi fika telefoní
- ho tu'asila LinkedIn.

'Ahó

Fakakau 'a e 'aho 'okú ke 'ave atu ai 'a e tohi

Ko honau ngaahi fakaikiiki ki he fetu'utaki

Hiki ia 'i he fakahokohoko ko 'eni:

- hingoa 'o e tokotaha ko iá
- hono tu'unga 'i he ngāu'é
- 'ene kautahá mo e tu'asilá.

Tokotaha ke fetu'utaki ki ai

Lea ki he tokotaha ko iá 'aki hono hingoá kapau 'e lava. Fetu'utaki ki he kautahá 'o 'eke. Kapau 'oku 'ikai ke ke ma'u 'a e hingoá, fokotu'u 'a e "Alā si'i pule ki hono fakahū 'o e kau ngāu'é".

'UHINGA 'O E TOHI

- Tohi 'i 'a e hingoa kakato 'o e lakangá mo ha fika faile ke hoko ia ko e 'ulu'itohí.
- Fakahā atu 'okú ke tohi ki he lakanga 'oku fakahingoa atú pea mo e feitu'u na'á ke fanongo ai 'i he lakangá.

UHINGA 'OKÚ KE FIE NGĀUE AI 'I HE LAKANGÁ NI MO E ME'A 'OKÚ KE 'ILO FEKAU'AKI MO E KAUTAHÁ

- Loto vēkevēke. Fakahā atu kuó ke fakakaukau ki he lakangá mo e 'uhinga 'okú ke fie ngāue ai ma'a kinautolú.
- Fai ha ngaahi fakamatala lelei fekau'aki mo e kautahá, hangē ko honau ongoongó, anga 'o 'ene faifatongia mo 'ene koloá.
- Manatu 'i 'oku felāve'i 'eni mo e me'a 'okú ke lava 'o fakahoko ma'a kinautolú, 'o 'ikai ko e me'a te nau fakahoko ma'á ú.

Fakavaká (template)

'Aleki Vaiola
1234 Chelsea Road
Lower Hutt 5010
'Imeilí: alekiv@gmail.com
Telefoní: 033 333 333
LinkedIn: linkedin.com/in/alekiv3333

25 Mē 2021

Jane Smith
HR Manager
Wubsay Franchises
PO Box 1234
Wellington 6011

'Alā si'i Sēini

Fekau'aki mo e: Pule Falekai Wubsay

Ko 'eku tohi ko e fakahū atu 'a e kole ki he lakanga ko e Pule Falekai 'i he Wubsay Wellington City 'o hangē ko ia na'e tu'uaki 'i he Seek. Kātaki 'o ma'u atu 'a 'eku CV 'oku 'oatu fakataha 'i heni ke pou pou ki he'eku tohi kolé.

Ko e ngaahi me'a 'oku fakamahu'inga'i 'e he Wubsay felāve'i mo e faitotonú, tu'unga 'oku lelei mo e fakahoko fatongia lelei, 'oku hā lelei ia kiate au. Kuó u fakahoko ma'u pē hoku fatongia 'o hulu atu 'i he ngaahi ngāue kuo tu'utu'uniá 'i he taimi 'oku ou ngāue ai mo e kau ma'u me'atokoní, 'o fakapapau 'i 'oku 'oatu 'e he'eku timí ha me'atokoni 'oku lelei mo ha faifatongia laulótaha.

'Oku lahi 'aupito 'eku ngaahi taukei 'i he ngāue ko ha Pule Falekai au 'i he ongo falekai tālā ko e Cafe LaFairy mo e Freepav 'i Uelingatoni. 'I loto 'i he ngaahi fatongia takitaha ko 'eni, ne u taki ai ha timi mei peito mo e falekaí ke 'oatu ha ngaahi a'usia makehe ma'á e kau ma'u me'atokoni 'i falekaí.

Ne kau foki 'i hoku fatongia 'a e patisetí, ako ngāué mo hono fakahū mai 'o ha kau ngāue fo'ou.

Lolotonga 'a e taimi na'á ku 'i he Cafe LaFairy aí, na'e toe lelei ange 'a e tupu na'e ma'ú 'aki 'a e 25% pea holo hifo 'a e feliuliuaiki 'a e kau ngāué 'aki 'a e 30%.

'Oku ou tukupā ke hokohoko atu 'a 'eku 'ilo fakangāué mo e fakalalaka'á pea ko e mēmipa au 'o e Restaurant Association of NZ mo e Restaurant Manager Association. 'Oku ou sai'ia ke u 'ilo ki he ngaahi fakalalaka fakamuimui taha 'i he mala'e ngāue talitali kakaí mo kau atu ki ha ngaahi fakataha 'i he uike ua kotoa pē.

'Oku ou 'amanaki fiefia atu ki he faingamālie ko 'eni 'i he Wubsay pea 'oku ou tui te u fakatou 'oatu ha tñaki pea mo u fe'unga lelei 'aupito mo e ngaahi founga fakahoko fatongia 'a ho'omou timí.

Fakamālō atu 'i ho'o fakakaukau'í 'a 'eku tohi kolé. 'Oku ou hanga fiefia atu ki ha'á ku fanongo meiate koe.

Faka'apa'apa atu
'Aleki Vaiola

Me'a ke fakakaú

Ko e me'a te ke 'omi ki he fatongia

- Faka'ilonga'í mahino 'a ho'o hōhoa lelei mo e ngaahi fiema'u ki he lakangá.
- Fakamatala'í ho'o ngāue mālohí pe ngaahi pōto'í ngāue fakatekinikalé, ngaahi pōto'í ngāué mo e 'ilo 'a ia 'oku fiema'u ki he fatongia.
- Fakakau ho'o ngaahi pōto'í ngāue 'e lava 'o fakangāue'í mei ai koé, ngaahi taumu'a fakafo'ituituí, loto fie ngāué mo e vēkevēké.

Ko hono faka'osi

- Fakamālō atu 'i he'enua fakakaukau'í 'a ho'o tohi kolé.

Faka'osingá

- Anga fakapolofesinale 'i ho'o tatau atú, 'o 'oua te ke fu'u mamalu pe fu'u palahi. Tohi'í ho hingoa 'uluakí mo e hingoa fakafāmilí pea ke fakamo'oni 'i 'olunga ai tukukehe kapau 'okú ke fakahū atu ho'o tohi kolé 'i he 'initaneti.



Vakai'í 'a 'emau ngaahi sīpinga fakavaka ki he CV mo e tohi kole ngāué:

careers.govt.nz/job-hunting/cvs-and-cover-letters/templates

Ngaahi founnga ki he kumi kau ngāué

Ko ha founnga ngāue angamaheni pē 'eni ki ha kumi kau ngāue. Ka neongo iá, 'oku 'ikai fa'a fakahangatonu ma'u pē 'a e founnga ngāué ia pea 'e 'ikai fa'a kau kotoa ki ai 'a e ngaahi tu'unga takitaha ia ko 'ení.



Ngaahi fa'ahinga 'o e faka'eke'eké

Kapau 'okú ke ma'u ha faingamālie ke fai hao faka'eke'eke, 'e 'osi pehē 'e he ngāue'angá ia 'okú ke ma'u 'a e ngaahi taukei ke ke fakahoko 'a e ngāué. Ko e faka'eke'eké ko ha faingamālie ia ma'á u ke ke fakahā atu ai 'a e anga 'o ho'o fe'unga ke ke kau atu ki he timi 'a e ngāue'angá.



Ko e faka'eke'eke femātaakí

'I ha faka'eke'eke femātaaki, 'oku sivi'i koe 'i he mōmeniti pē 'oku mamata atu ai kiate koe 'a kinautolu mei he ngāue'anga te ke ala ngāue ki aí.

- 'I he taimi 'okú ke fakafe'iloaki atu ai koé, sio hangatonu atu ki he mata 'o e kau/ tokotaha fakahoko faka'eke'eké, malimali pea ngāue'aki ho hingoa 'uluakí mo ho hingoa fakafāmilí.
- Tokanga ki he anga 'o e fakafōtunga atu 'o ho sinó – fakae'a atu 'a e me'a 'okú ke talanoa ki aí 'i he anga 'o ho'o fotu atú.
- Fakapapau'i 'oku taau ho teungá mo e ngāue 'okú ke tohi kole atu ki aí.



Ko e faka'eke'eke vitioó

'I he faka'eke'eke vitioó, ko e ngaahi me'a ko ia 'oku fakahalekeú 'e toe 'ilonga lelei ange ia pea 'e 'ikai kau lelei 'eni kiate koe.

- Fakapapau'i 'oku maau ho'o ngaahi me'a fakatekinikalé – 'ilo'i 'a e polokalama ke ngāue'akí mo e founga 'o hono ngāue'akí, 'i ai ha'o fehokotaki'anga mālohi ki he 'initanetí pea fakafonu 'a e maká pe palani atu 'a ho'o komipiutá ki he 'uhilá.
- 'Okú mahu'inga 'a e anga 'o ho'o fakafōtungá. 'Okú 'ikai sai'ia 'a e me'afaitaá 'i he lanu 'uli'ulí, hinehiná pe ko ha sīpinga fakalanulanu, ko ia ai faka'ehí'ehi mei heni – ko e lanu pulū fakapōpō'ulí 'oku lelei tahá.
- Fili ha puipuitu'a lanu taha 'ikai teuteu'i pea to'o kotoa 'a e ngaahi me'a 'e fakahalekeú meí he lokí.



Ko e sivi 'i he faka'eke'eké

'Okú 'i ai 'a e ngaahi kautaha 'e ni'ihi 'oku nau fiema'u atu ke ke fakahoko ha sivi 'oku taimi'i, hangē ko ha sivi fika pe fa'u tohi.

- Kumi ha ngaahi sivi 'i he 'initanetí ke ke fakaangaanga ai.
- Tomu'a fakahā atu ki he tokotaha fai faka'eke'eké ke ne 'ilo kapau 'oku 'i ai hao tūkunga fakaemo'ui 'oku faingata'a ai ke ke fakahoko ha sivi 'oku taimi'i.
- Lau fakalelei 'a e ngaahi fakahinohinó. Palani 'a e me'a te ke fai 'i he taimi ko iá.
- 'Eke atu ha ngaahi fehu'i kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i ha me'a.
- Toe vakai'i ho'o ngāué 'i ho'o 'osí.

Teuteu ki ha faka'eke'eke

'Oku mahu'inga 'a e teuteu pea 'e lelei ange ai 'a ho'o fakafōtungá mo ho'o tu'uaki atu koe 'i he faka'eke'eké.

Ngāue'aki 'a e lisi 'o e ngaahi me'a ke fakakakato ko 'ení ke fakapapau'i 'okú ke mateuteu kakato.

1 'Ilo fekau'aki mo e pisinisí pe kautahá

Ko e hā hono 'uhinga?

- Te ke ongo'i lototo'a ange 'i hono tali 'o 'enau ngaahi fehu'i.
- 'E lava ke ke fakahā atu ki he tokotaha fakahoko faka'eke'eké 'okú ke 'ilo felāve'i mo e me'a 'oku nau fakahokó.
- 'E tokoni ia ke ke fakakaukau'i pe 'oku fenāpasi 'a e ngaahi 'ulungāanga mahu'inga mo e ngaahi tu'utu'uni ngāue 'a e kautahá mo koe.
- Te ke ala fakakaukau atu ai ki ha ngaahi fehu'i te ke fie 'eke atu.

Fakahoko fēfē?

- Kumi 'a e uepisaiti 'a e pisinisí kapau 'oku 'i ai 'eni.
- Hiki ha lisi 'o e ngaahi me'a 'oku ke fie 'ilo ki aí, 'o hangē ko e fakamatala ki he tu'unga vāhengá.
- Fakakaukau atu ki ho ngaahi kupu fekau'akí. 'Okú ke 'ilo'i nai ha taha na'e ngāue ai?
- Kapau 'okú ke 'ilo ha taha 'i ha kautaha tatau mo ia, talanoa ki ai fekau'aki mo e me'a 'oku nau fakahokó.

2 Toe vakai'i 'a e fakamatala fakaikiiki ki he lakangá, ho'o CV mo e tohi kolé, ngaahi fehu'i fakaangaanga ki he faka'eke'eké mo teuteu ha'o ngaahi fehu'i pē 'a'au

Ko e hā hono 'uhinga?

- Ngāue'aki 'a e fakamatala fakaikiiki ki he lakangá ke ke fakakaukau atu ai ki he ngaahi fehu'i 'e ala 'eke 'e he ngāue'angá.
- Faka'ilonga'i 'a e ngaahi pōto'i ngāue 'okú ke fiema'u ke fakamamafa'i 'i he faka'eke'eké pea fakamahino'i 'a e founa te ke ala ngāue'aki ai 'a ho'o ngaahi pōto'i ngāue ko 'ení 'i he lakanga ko iá.
- 'I he faka'osinga 'o e faka'eke'eké, 'e ala 'eke atu pe 'oku 'i ai ha'o ngaahi fehu'i.

Fakahoko fēfē?

- Fakakaukau pē ko e ngāue'angá koe. Ko e hā ha ngaahi fehu'i te ke 'eke? 'Oku lisi atu 'a e ngaahi fehu'i angamaheni 'oku fa'a 'eké 'amui 'i he pepa ngāue ni pea 'i he careers.govt.nz.
- Hiki ha ngaahi tali ki he ngaahi fehu'i ke tokoni atu ke ke fakakaukau ki ha ngaahi fakatātā lelei.
- Fakaangaanga ha'o tali 'a e ngaahi fehu'i 'aki ha tokoni atu ki ai 'a ha tokotaha kehe. Pe ko ha'o hiki tepi ho'o ngaahi talí pea toe tā 'eni ke ke fanongo ki ai. Vakai pe 'oku mahino mo faingofua 'a e fanongo ki ho'o ngaahi talí, 'i ha le'o 'oku lelei.
- Hiki ha lisi 'o e ngaahi fehu'i te ke fie 'eke fekau'aki mo e ngāue pe kautahá.

3 Palani 'a e me'a te ke tuí mo e founnga te ke fononga atu ai ki he faka'eke'eké

Ko e hā hono 'uhinga?

- Kapau 'okú ke tōmui ki he faka'eke'eké, te ke 'oatu ai ha fuofua fakafōtunga 'oku kovi.
- 'E lava 'e he fakavavevavé 'o 'ai koe ke ke loto hoha'a pea 'e ala uesia ai 'a ho'o fakahoko 'a e faka'eke'eké.

Fakahoko fēfē?

- Fili ha teunga 'oku maau, ma'a, 'osi haiane pea taau mo ha faka'eke'eke 'oku molumalu.
- Fekumi pe 'oku fakahoko 'i fē ho faka'eke'eké pea vakai'i 'a e founnga te ke a'u ai ki ai.
- Kapau 'oku fiema'u ke ke heka 'i ha pasi pe lēlue, vakai'i 'a e ngaahi taimi ki ai. Tuku hao taimi lahi ange ki ha ngaahi toloi fakatu'upakē.
- Kapau te ke lava, 'ahi'ahi 'alu ki ai ki mu'a 'i he 'aho 'o e faka'eke'eké ke ke 'ilo'i 'a e feitu'u 'e fakahoko ai pea mo e lōloa 'o e a'u atu ki ai.

4 Fakapapau'i 'oku mahino kiate koe 'a e founnga faka'eke'eké

Ko e hā hono 'uhinga?

- 'Oku kau 'i he ngaahi founnga fili kau ngāue 'e ni'ihi 'a hono fakahoko 'o ha ngaahi sivi, fakahoko atu 'o ha fakamatala, 'oatu ha ngaahi fakamatala fakakulupu pe ko ha ngaahi ngāue kehe.
- Fakapapau'i 'okú ke 'ilo'i pe 'e faka'eke'eke koe 'e ha tokotaha pe ko ha pēnolo.

Fakahoko fēfē?

- Kapau kuo te'eki ai 'oatu ha fakamatala fekau'aki mo e founnga faka'eke'eké, fetu'utaki ki he kautahá pea 'eke atu 'a e ngaahi me'a 'e kau ki he faka'eke'eké.
- Kapau 'oku faka'eke'eke koe 'e ha pēnolo, fakafehokotaki atu mo e kotoa 'o e kau fai faka'eke'eké. Fakahangatonu atu 'a e tali takitaha ki he tokotaha 'okú ne 'eke 'a e fehu'i, lolotonga iá 'okú ke fakatokanga'i pē mo e ni'ihi kehé.

Ko e faka'eke'eké



Talamonū atu, kuo 'i ai 'a ho'o faka'eke'eke! Ko ha ngaahi tokoni 'aonga 'eni ke ke ma'u ai ha ola lelei.

- Fakafanongo lelei ki he me'a 'oku 'eke atu kiate koé pea lau 'a e ngaahi fehu'i takitaha ko ha faingamālie ia ke fakahaa'i ai ho ngaahi malohingá.
- Ko ha lao fakalūkufua ia ke lea 'o 'ikai toe si'i hifo 'i he sekoni 'e 30 pea 'ikai toe laka hake 'i he miniti 'e ua ki he tali takitaha. 'Ai ho'o ngaahi talí ke nounou mo mahino.
- Ki'i malōlō kimu'a pea ke toki tali atu kapau 'oku 'ikai mahino kiate koe. Mahalo te ke pehē atu, "Oi, ko e fo'i fehu'i lelei ia – tuku ke u fakakaukau angē ki ai." Kapau 'oku 'ikai mahino kiate koe 'a e fehu'i, te ke lava 'o pehē atu, "Kātaki pe te ke lava 'o toe fakalea kehe ange 'a e fehu'i?"
- 'Oku 'i ai ha lao ko e 40-60 ki he ngaahi faka'eke'eké: 'oku lea 'a e tokotaha fai faka'eke'eké 'i he 40% 'o e taimí, pea ke lea koe 'i he 60% 'o e taimí.

Ko e ngaahi fehu'i kamatá mo e founga ke tali 'aki kinautolú

'E angamaheni 'aki ha 'i ai ha fehu'i kamata hangē ko e taha 'o e ngaahi fehu'i 'i laló.

1. Ko e hā 'okú ke 'i heni ai 'i he 'ahó ní?	'Oku 'oatu 'e he fehu'i ko 'ení ha faingamālie ke ke fakahaa'i ai ho'o 'ilo, fakakaukau mo e mahino fekau'aki mo e ngāué. Fakakau 'a e ngaahi tafa'aki ko 'ení 'i ho'o talí:
2. Ko e hā 'a e 'uhinga na'á ke tohi kole ai ki he ngāue?	• anga ho'o vakai ki he ngāué
3. Ko e hā 'a e me'a te ke 'omai ki he fatongia?	• me'a 'okú ke pehē 'oku fiema'u ki he ngāué
4. Ko e hā ha me'a 'i ho pui'puitu'á 'oku fekau'aki mo e lakanga ko 'ení?	• ha me 'a kau kiate koe mo ho ngaahi mālohingá
	• ha fakamatala fakanounou 'o e ngaahi me'a ko 'ení 'e tolu.
5. Fakamatala mai kau kiate koe.	• Fakakaukau atu ki he me'a 'oku fiema'u ke 'ilo 'e he kautahá kau kiate koé mo ho'o ngaahi taumu'a fekau'aki mo e lakangá ni. Talanoa ki ha ni'ihí 'o ho ngaahi mālohingá pea fakafehokotaki kinautolu ki he ngāué.
6. Ko e hā 'a ho'o ngaahi taumu'a?	

'I he 'osi 'a e faka'eke'eké

Teuteu'i ha ngaahi fehu'i te ke fiema'u ke tali 'e he kau fai faka'eke'eké. 'E lava ke tali kinautolu 'i he lolotonga 'o e faka'eke'eké. Pea te ke lava 'o pehē ange, "Ne 'i ai ha'á ku ngaahi fehu'i ka 'oku hangē kuó ke 'osi tali mai 'e koe kinautolu."

- Fakapapau'i atu 'a ho'o mahu'inga'ia 'i he, mo e loto vēkeveke ki he ngāué.
- 'Eke atu ke 'ilo'i 'a e ngaahi sitepu hokó 'i he hili 'a e faka'eke'eké.
- Fakakaukau'i hano 'oatu ha 'imeili fakamālō ki he kau fai faka'eke'eké.
- Fakapapau'i 'oku ma'u 'e he kau fai faka'eke'eké 'a e ngaahi hingoa mo e fakaikiiki 'o ho'o kau fakamo'oní.

Ngaahi founga lalahi ki he fai faka'eke'eké

'Oku 'i ai 'a e ngaahi founga kehekehe 'o e faka'eke'eké, 'a ia 'oku ki'i kehe ange ai 'a e ngaahi fehu'i ia.

- **'Ikai fakae'ulungaāanga:** 'oku hu'u 'a e tokangá ki ho ngaahi 'ulungāanga fakafō'ituituí, ngaahi taumu'á, ngaahi me'a 'oku nau fakai'ai koé mo ho ngaahi mālohinga mo e vaivai'anga kuó ke fakahaa'i atú.
- **Fakae'ulungāanga:** 'oku tokanga taha 'eni ki he anga 'o ho'o tali atu ki ha ngaahi me'a kehekehe 'oku hoko 'i he 'apingāué.

Ngaahi fehu'i ki he faka'eke'eke 'oku 'ikai fakae'ulungāanga

Ngaahi mālohingá

Ko e hā 'a ho ngaahi mālohinga?

Talanoa kau ki he ngaahi mālohinga 'oku fekau'aki mo e ngāue ni, pea kapau te ke lava, fakafehokotaki kinautolu ki he ngāue 'okú ke tohi kole ki aí.

Ngaahi vaivai'angá

Ko e hā 'a ho ngaahi vaivai'anga?

Ko e fehu'i ko 'ení 'oku fekau'aki ia mo 'ete 'ilo'i kitá pea mo ho'o loto fiemālie ke ke liliu mo akó. Talanoa ki he me'a kuó ke ako fekau'aki mo koé pea mo e ngaahi liliu na'á ke faí.

Ngaahi founa ke tali'aki 'a e fehu'i ko 'ení:

- "I he kuohilí..."
- "Ko e me'a kuó u mahino'i mei heni..."
- "Kuó u 'ilo'i 'oku..."

Tamu'omu'a 'o 'ikai fakakouná

Ko e hā 'a ho'o ngaahi lavame'a mahu'inga taha 'i he ngaahi ta'u 'e nima kuo hili? Na'e anga fēfē 'a ho'o lava'i 'a e ngaahi me'á ni?

Palaní

Ko e hā 'a e ngaahi founa palani kuó ke 'ilo 'oku 'aonga?

Kapau 'oku 'i ai ha 'aho pau ke faka'osi ki ai ha ngāue mahu'inga pe ngāue mahu'inga ke fakakakato, 'okú ke palani fēfē ho'o ngāue ke fakapapau'i 'oku malava 'eni?

'Oku anga fēfē 'a ho'o palani atu mo/pe leva'i ho taimi?

Faka'amú

'Okú ke pehē te ke 'i fē 'i ha ta'u 'e nima mei heni?

Fakapapau'i 'oku kaunga atu 'a ho'o ngaahi talí ki he lakanga 'okú ke tohi kole ki aí mo e kautaha 'okú ke tohi kole atu ki aí.

Ngaahi fehu'i te ke lava 'o 'eke 'i he faka'osinga 'o e faka'eke'eké

- Ko e hā 'a e fa'ahinga talateu, fakataukei pe ako ngāue te u ma'u 'i he taimi te u kamata ai 'i he ngāue?
- Ko hai te u lipooti ki ai 'i he lakangá ni?
- Ko e hā 'a e pole lahi taha te u fehanganhangai mo ia 'i he ngāue ko 'eni?
- 'E pou pou nai 'a e kautahá ki he hokohoko atu 'o e ako?
- 'E 'i ai nai ha ngaahi faingamālie ki ha ngaahi fatongia lahi ange mo toe fakalahi ange 'a e ngaahi taukei 'i he kautaha?

Ngaahi faka'eke'eke fakae'ulungāangá – ko e founga STAR

Ko e STAR ko ha founga ia ke ngāue'aki 'i hono tali ha ngaahi fehu'i 'oku fakae'ulungāanga

Ko e ngaahi fehu'i fakae'ulungāangá pe fakae'ātaká (situational) 'oku nau fakamama'u ki ho'o faifatongia 'i he kuohilí 'i ha tu'unga tu'upau. 'Oku ngāue'aki 'e he ngaahi ngāue'angá 'a e founga ko 'eni ke fakafuofua'i 'a e ngaahi pōto'i ngāue mo e ngaahi 'ulungāanga 'o e kau kanititeiti ki he ngāue. Ko ha fakatātā ki heni ko e:

"Tala mai angē ha taimi na'e fakahoko ai 'e ha tokotaha ma'u me'atokoni ha'á ne lāunga kau ki he'ene me'atokoni. Na'á ke fakalelei'i fēfē ia? Na'e iku ki he hā?"

S

Ko e me'a na'e hokó (Situation)

'Oatu 'a e puipuitu'a 'o e tu'unga na'á ke 'i aí

Na'e 'i ai ha'á ku tokotaha fakatau na'e lāunga na'e fu'u moho 'a 'ene me'atokoni pea fu'u fuoloa hono teuteu'i. Na'á ne fu'u 'ita lahi, he na'á ne tōmui ki he taimi 'o ha'á ne 'apoinimeni.

T

Ngāue na'e fakahokó (Task)

Fakamatala'i atu 'a e ngāue na'e fiema'u ke ke fakakakató

Koe'uhí ko e pulé au, ko e me'a leva ia 'a'aku ke u talanoa mo e tokotaha fakatau pea feinga ke fakalelei'i 'a e palopalemá ma'á na.

A

Ngāue ke fakahokó (Action)

Fakamatala'i 'a e ngaahi ngāue pau 'a ia na'á ke fai ke malava ai 'a e fatongia

Ko e 'uluaki sitepú ko e fakafanongo lelei kiate ia mo fai ha ngaahi fehu'i ke 'ilo'i lelei ai 'a e palopalemá pea fakapapau'i na'e 'ikai ke u lí'aki ha me'a. Na'a ku kole fakamolemole ange leva 'o 'eke ange pe na'e 'i ai hano taimi ke fai ai hano fetongi 'o 'ene me'atokoni pe te ne fiema'u ange ha totongi fakafoki.

R

Olá (Result)

Fakamatala'i 'a e ola 'o ho'o ngaahi ngāue na'e faí

"A ia na'e 'uhinga leva ia..."

"A ia na'e iku leva ia..."

"Koe'uhí ke..."

"Ko e lelei mei hení ko e..."

"Na'a mau ma'u mei ai ha lelei koe'uhí..."

"Ko hono kaunga lelei ko e..."

Ko e olá ko ha tokotaha ma'u me'atokoni na'e fiefia 'aupito 'o ne ongo'i 'oku fanongoa mo fakatokanga'i ia.

Na'á ne 'ave 'a e totongi fakafokí pea na'á ku muimui'i leva 'eni mo e tokotaha ngāue na'e fatongia ki aí. Na'e pehē 'e he tokotaha fakatau te ne toe foki ange ki he falekaí pea na'e hoko 'eni.

Ngaahi fehu'i ki he faka'eke'eke fakae'ulungāanga 'o ngāue'aki 'a e founnga STAR



'I hono ngāue'aki 'o e fa'unga STAR, 'ahi'ahi tali 'a e ngaahi fehu'i ko 'eni ke tokoni atu ki ho'o teuteu ki ho faka'eke'eké.

- Fakamatala'i ha tūkunga na'á ke liliu ai 'a ho'o founnga fetu'utaki ke fenāpasi mo e tokotaha na'á ke fehangahangai mo iá.
- 'Omai angē ha fakatātā 'o ha taimi na'á ke faingata'a'ia ai ke fetu'utaki mo hao kaungā-ngāue. Na'e anga fēfē 'a ho'o fakafeangai atu ki he tūkunga ko 'eni? Na'e iku ki he hā?
- Ko e hā ha fa'ahinga fa'u lipooti pe ngaahi fokotu'utu'u tohi (proposals) kuó ke 'osi fai? Kuó ke fakapapau'i fēfē 'oku taimi tonu mo tonu 'a e ngaahi me'a ni?
- Fakamatala'i ha tūkunga na'á ke ongo'i lōmekina ai. Na'e anga fēfē 'a ho'o fakafeangai atu ki he me'a ko 'eni?
- Fakamatala mai 'o kau ki ha tūkunga na'á ke fehangahangai ai mo ha faikehekehe 'i he tu'unga fakakaukáu (conflict).
- Fakamatala mai 'o kau ki ha taimi na'á ke feinga vave ai ke ke nga'unu fakataha mo ha liliu.
- 'Omai angē ha fakatātā 'o e founnga na'á ke fakahoko atu ai ha faifatongia lelei ki ha kau fakatau.
- Fakamatala'i mai ha taimi na'á ke ma'u ai ha tali 'oku 'ikai lelei me'i ha tokotaha fakatau. Na'á ke fakalelei'i fēfē ia? Na'e iku ki he hā?
- Fakamatala mai kau ki ha taimi na'e fiema'u ai ke ke fokotu'utu'u ho taimi ke fakakakato ai ho'o ngāue. Na'e anga fēfē 'a ho'o fakahoko ia?
- 'Omai angē ha fakatātā 'o e founnga 'okú ke fakalelei'i'aki ai ha ngaahi palopalema.
- Fakamatala mai 'o kau ki ha me'a na'á ne mātu'aki pole'i ai koe. Na'á ke fehangahangai fēfē mo e faingata'a? Na'e founnga fēfē nai 'a e kehe 'a ho'o founga 'a'au me'i he ni'ihī kehe?
- 'Omai angē ha fakatātā 'o ha taimi na'á ke kau atu ai ki ha polokalama ngāue 'a e timi/ngāue fakatimi.



Vakai'i 'a e: Founnga ke ola lelei ai ha faka'eke'eke 'oku fakahoko me'i he mama'ó

careers.govt.nz/articles/how-to-have-a-successful-remote-job-interview

Hili 'a e faka'eke'eké

Talamonū atu, kuó ke fakakakato 'a e faka'eke'eké! Ko e ngaahi me'a 'eni ke ke fakahoko 'i he hoko atú.

- Fakafuofua'i pe na'e fēfē 'a e faka'eke'eké. Ko e hā 'a e me'a na'á ke fakahoko lelei'i? Ko e hā ha me'a na'e totonu ke ke fakahoko lelei'i ange?
- Tohi'i hifo 'a e ngaahi fehu'i na'e 'eke atú – 'oku 'i ai ha ní'hi ai 'e fiema'u ke ke toutou fakaangaanga hano tali?
- Kapau kuo 'osi 'a e vaha'a taimi ke fakahoko ai ha tu'utu'uni pea kuo te'eki ai ke ke fanongo meiate kinautolu, fetu'utaki atu ki he ngāue'anga ko iá. Kapau na'e 'ikai ke ke ma'u 'a e ngāué, kole atu ki ha'anau lau ke tokoni atu ki ho'o kumi ngāué.

Kapau na'á ke ma'u 'a e ngāué

'Oku fakavele ngofua ke te 'io hangatonu atu ai pē 'i he taimi 'oku foaki atu ai ha ngāue. Ka neongo iá, 'oku totonu ke tuku hao taimi ke ke faitu'utu'uni ai mo alea'i 'a e vāhengá mo e ngaahi makatu'unga fakaengāué. Fakakaukau atu pe 'oku fe'unga 'a e ngāué mo koe.

'Eke atu ki he ngāue'angá fekau'aki mo e:

- Tu'unga 'o ho'o vāhengá
- 'aho 'oku nau fiema'u ke ke kamata ngāue aí
- 'aho ke 'oatu ai 'a ho'o faitu'utu'uni
- 'i ai ha ngaahi makatu'unga 'o hangē ko ha polisi lēkooti pe ko ha vaha'a taimi ngāue 'ahi'ahi.

Lau kakato 'a e aleapau ngāué, pea kole atu ki ha tokotaha 'okú ke falala ki ai ke ne vakai'i ia. Te ke lava 'o ma'u atu ha fale'i ta'etotongi fekau'aki mo e ngaahi aleapau ngāué me'i he:

- Va'a Ngāue 'a Nu'u Sila ki he Ma'u Ngāué:
employment.govt.nz/starting-employment/employment-agreements
0800 209 020
- ('Ōfisi Fale'i ma'á e Kakai 'o e Fonuá:
cab.org.nz/find-a-cab
0800 367 222

'Oku mahu'inga ke ke feinga ke alea'i ha tu'unga vāhenga mā'olunga ange, ngaahi 'aho mālōlō pe ako ngāue fakalahi kimu'a peá ke toki tali 'a e ngāué. Ki ha fakamatala lahi ange ki he founga 'o e fakahoko 'o ha aleá, vakai ki he **careers.govt.nz/job-hunting/got-a-job-offer/job-offers-and-employment-agreements**

Kapau na'e 'ikai ke ke ma'u 'a e ngāué

'E lava ke faingata'a hano ma'u atu 'o ha 'ikai tali 'a ho'o tohi kole ngāué. 'I he taimi 'okú ke kumi ngāue aí, 'oku 'i ai 'a e ngaahi me'a 'okú ke mapule'i pea ko e ní'hi 'oku 'ikai lava ke ke mapule'i. 'Oku 'ikai lava ia ke ke mapule'i 'a e me'a kuo tu'utu'uni 'e he ngāue'angá, pe ko hai na'e toe tohi kole ki he ngāué. Ka te ke lava 'o vakai pe te ke lava 'o liliu ha me'a 'i he anga 'o ho'o fakahoko 'a ho'o ngaahi faka'eke'eke 'i he kaha'ú.

Toe foki 'o fakakaukau atu ki he faka'eke'eké peá ke fakamaaka 'a ho'o:

- teuteú
- fakafeangai mo e fakafetu'utaki mo e kau faka'eke'eké
- ngaahi tali ki he ngaahi fehu'i
- teuteú mo ho'o fakafōtungá.

Faka'ilonga'i 'a e me'a na'e fakahoko lelei. Vakai ki he ngaahi tafa'aki na'e 'ikai fu'u lelei pea fakakaukau atu ki he me'a 'okú ke fie fakalelei'i. Toe fakakaukau'i 'a e ngaahi me'a ni kimu'a 'i ho'o faka'eke'eke hono hokó, vakai ki he'emaui fale'i kau ki he ngaahi faka'eke'eke ngāué 'i he peesi 41–47.

Talamonū atu ki ho'o faka'eke'eke hono hokó!

Ko hono fo'u 'o ho'o palani ngāue

Sai, tau fakataha'i kotoa ia pea fa'u ha palani ngāue ki he kumi ngāue. Faka'ilonga'i ha ngaahi ngāue pau ke ne fai mo malava hano fakahoko.

Ko e hā 'eni?

Fakahoko fēfē?

'I he'ene a'u ki 'a fē?

Ngaahi ngāue 'i ha vaha'a taimi nounou

Ma'u ha pou pou mo ha fale'i kapau te ke fiema'u ia.

- Kole atu ki he fāmīlī mo e ngaahi kaungāme'á ki ha tokoni.
- Fakakaukau'i ha tokoni fakapa'anga kapau 'oku fiema'u.
- Tuku ha taimi ke ke fakakaukau atu ai ki ho'o ngaahi filí.

'Ahó

Fa'u ha CV mo ha puipuitu'a fakataumu'a-pau.

- Ngāue'aki 'a e fakamatala me'i he pepa ngāue ni pea mo e **careers.govt.nz** ke fa'u'aki ha CV mo ha puipuitu'a fakangāue 'i he LinkedIn.
- Kole atu ha lau 'a ho'o pulé pe ngaahi pule ngāue kimu'a angé, ha kautaha kumi kau ngāue pe ko e tokotaha 'oku ngāue atu ki ho'o kumi ngāue (case manager).

'Ahó

Faka'aonga'i 'a ho'o ngaahi kupu fekau'aki.

- Fekumi pea kau atu ki ha ngaahi kautaha fakafekau'aki fakapolofesinale mo ha ngaahi kulupu Meetup ki ha kakai 'oku tatau 'a honau manakó.
- Fetu'utaki ki he ni'ihī kumi kau ngaue 'i homou feitu'ú.

'Ahó

Kumi ha ngāue taimi nounou ke totongi'aki ho ngaahi mo'ua.

- Faka'aonga'i 'a e ngaahi kupu fekau'aki.
- Tohi kole ki he ngaahi ngāue 'oku tu'uaki 'i he 'initaneti.

'Ahó

Vakai'i 'a ho'o mītia fakasōsialé.

- Kumi ho hingoá 'i he Google.
- Fakapuliki ho'o mītia fakasōsialé (Facebook mo e Instagram) me'i he kakai 'oku 'ikai ke mou fe'ilongaki.

'Ahó

Vakavakai'i 'a e ngaahi faingamālié

- Fakakaukau'i ha'o toe ako 'i ha halanga ngāue fo'ou.
- Fakatotolo ki he ngaahi polokalama ako 'i ho mala'e ngāue ke hiki'i hake ho tu'unga tauke'i pea ma'u ai mo hao ngaahi faka'ilonga ako lahi ange.
- Vakai'i pe 'oku ke 'atā atu ki he Fees Free and Targeted Training and Apprenticeship Fund (Ako Ta'etotongi mo e Pa'anga ki he Ako Ngāue Fakataumu'a-paú mo e Akoako Ngāue me'i ha Tokotaha 'osi Lēsisita Ngāue).
- Fakakaukau atu ke ke ngāue'ofa pe kongā-taimi ke ma'u mei ai ha'o a'usia fakangāue, fakatokolahi ho ngaahi kupu fekau'aki pea fakahoko ai ha'o tñaki atu.

'Ahó

Ngaahi ngāue 'i ha vaha'a taimi lotoloto

Hokohoko atu 'a e tohi kole ngāue.

- Fakafo'ou 'a e CV fakataumu'a-paú.
- Faka'aonga'i ho'o ngaahi kupu fekau'aki fakatāutahá mo e fakapolofesinalé pea mo ho puipuitu'a fakangāue 'i he LinkedIn.
- Tohi kole ki ha ngaahi ngāue 'o fou 'i he 'initaneti.

'Ahó

Ngaahi ngāue 'i ha vaha'a taimi lōloa

Kumi ha ngāue tu'uma'u.

- Toe ako ngāue pe fakalelei'i 'a e tu'unga pōto'i ngāue.
- Vakai'i 'a e **sorted.org.nz** ki ha fale'i ki ha palani fakapa'anga.
- Tauhi 'a e ngaahi kupu fakafekau'aki.

'Ahó

Foki ki he ngāu'é 'aki hono fakakakato 'o ho'o palani ngāu'é

Ko e hā 'eni?

Fakahoko fēfē?

**'I he'ene a'u ki
'a fē?**

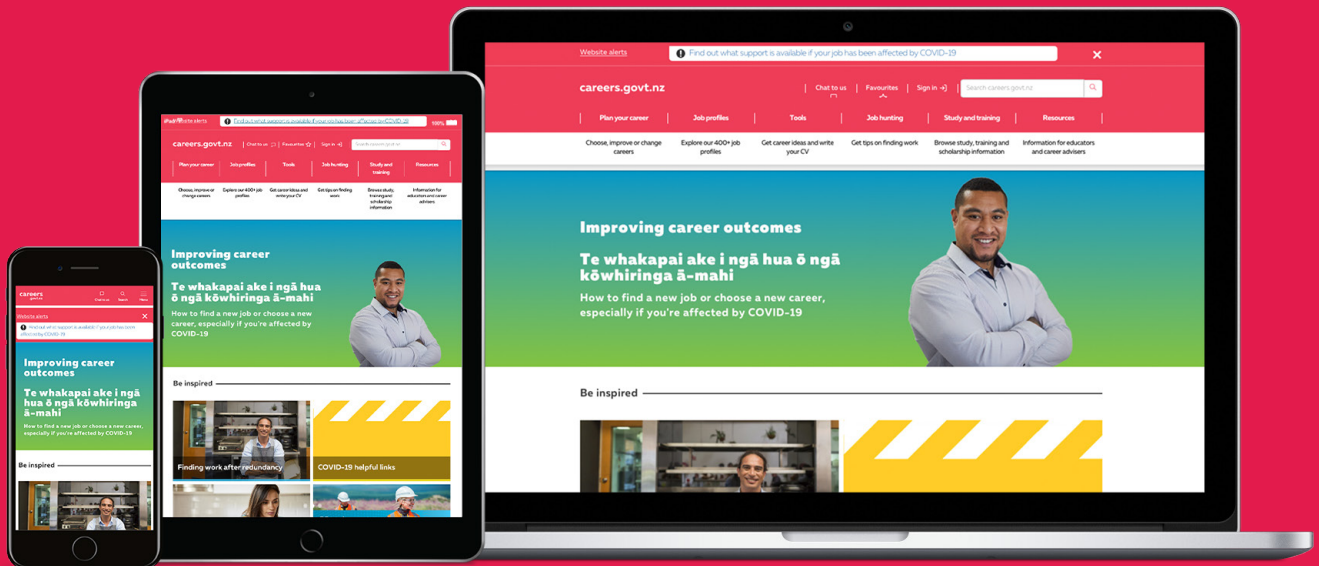
Ngaahi ngāue 'i ha vaha'a taimi nounou

Ngaahi ngāue 'i ha vaha'a taimi lotoloto

Ngaahi ngāue 'i ha vaha'a taimi lōloa

Fakamatala lahi ange

Vakai ki he'ema uepisaiti careers.govt.nz



Ngaahi me'angāue kaungā-fengāue'aki (interactive)

Kumi ha ngaahi ngāue fo'ou mo vakavakai'i 'a e ngaahi fili ki he ngaahi halanga ngāue

Fakamatala mo e fale'i

Ako ki he founa ki he tohi kole ngāue mo hono fakafou'ou 'a ho'o CV

Fakamatala fakaikiiki

Kumi ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo ha ngaahi polokalama ako 'oku 'atā atu ke fakalelei'i 'a ho tu'unga tauke'i pe toe ako ai



Talamonū atu, kuó ke fakakakato 'a e Pepa Ngāue ma'á e Kau Kumi Ngāué!

Tauhi ia 'aki 'a e ngaahi fakamatala fakamuimui tahá mo ofi atu 'i ho'o ngāue atu ki ho'o palani ngāué. Fakamonū'ia atu ki ho'o kumi ngāué!

He waka eke noa

'Oku tau kau fakataha kotoa 'i heni

Tongan

Tertiary Education Commission © 2022.
Ko e totonu ki he ngāuē ni 'oku laiseni ia 'i he malumalu 'o e laiseni Creative Commons Attribution 3.0 'a Nu'u Silá. Ko hono mo'óni, 'okú ke tau'atāina ke ke hiki tatau, tufaki mo liliu 'a e ngāuē ni, kaekehe pē 'okú ke 'oatu 'a e fakafekau'akí (atribution) ki he Tertiary Education Commission peá ke tauhi pau ki he ngaahi tu'utu'uni kehe 'o e laiseni. Ke vakai ki ha tatau 'o e laiseni, vakai ki he creativecommons.org/licenses/by/3.0/nz/. Kātaki 'o fakatokanga'i ange 'oku 'ikai malava ke ngāue'aki 'a e sila faka'ilonga (logo) 'a e Tertiary Education Commission pe ko e sila faka'ilonga 'a e Pule'anga Nu'u Silá 'i ha fa'ahinga founa 'e maumau ai ha ngaahi kupu 'o e Lao ki he Ngaahi Fuká, Silá mo e Ngaahi Hingoa Malu'í (Flags, Emblems, and Names Protection Act) 1981 pe te ne maumau'í ha ngaahi kupu'i lao pehē kapau ko e kaunga ki hono ngāue'aki 'oku fakahoko ia 'i Nu'u Sila. Ko e fakafekau'aki ki he Tertiary Education Commission 'oku totonu ke fakahoko ia 'i hono tohi'i 'o hono hingoá kae 'ikai ko hano hiki tatau 'o 'ene sila faka'ilongá pe ko e sila faka'ilonga 'a e Pule'anga Nu'u Silá.

ISBN 978-1-99-117156-6 (Pulusi Tohi)

ISBN 978-1-99-117157-3 ('Initaneti)

Koloa fika.TEC0178TON