



POWIATOWY URZĄD PRACY
ul. Michałusa 18, 38-300 Gorlice



tel./fax 18 353 55 20, 353 63 07, 352 28 78, 352 19 99, e-mail: krgo@praca.gov.pl

**INFORMACJE O METODACH I SPOSOBACH
POSZUKIWANIA PRACY
W KRAJU I ZA GRANICĄ,
W TYM PRZEZ SIEĆ EURES**

Gorlice, 2023 r.

Praca stanowi integralną część życia człowieka i umożliwia zaspokojenie różnych potrzeb, od najbardziej podstawowych (zapewniających egzystencję) do potrzeb wyższego rzędu (potrzeba przynależności, aprobaty, samorealizacji).

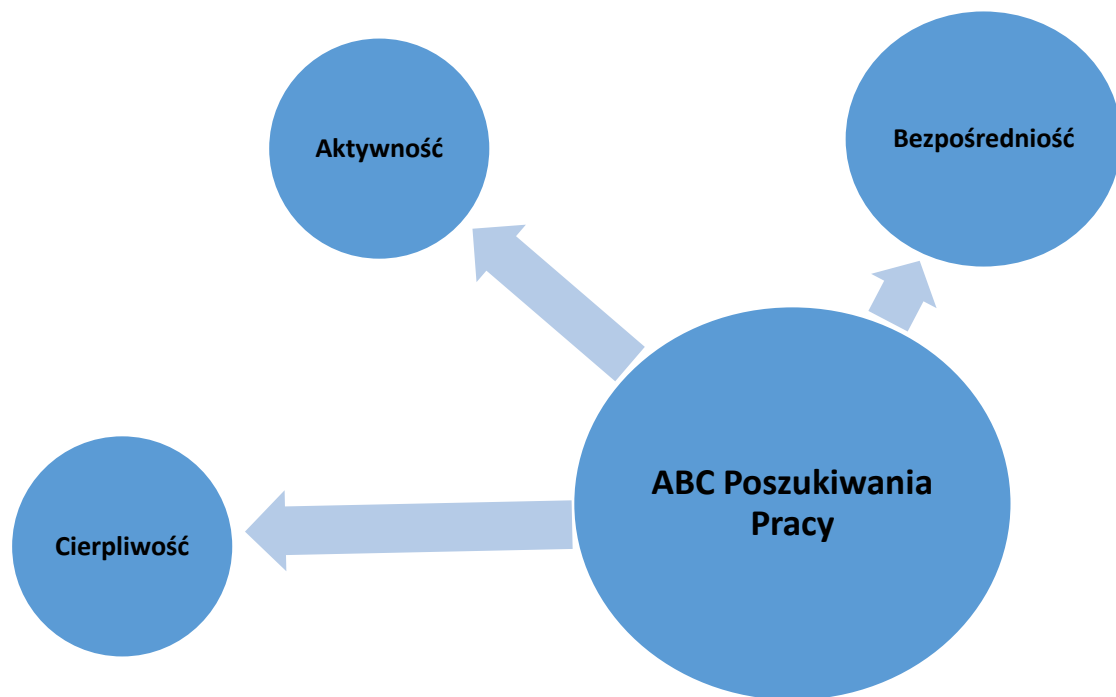
Kto **nie** ma szans na satysfakcjonującą pracę?

- osoby czekające, aż pracodawcy sami ich znajdzie
- malkontenci narzekający, że „pracę można dostać tylko po znajomości” a jej poszukiwanie nie ma najmniejszego sensu
- osoby, którym wydaje się, że brak doświadczenia, kwalifikacji czy też wykształcenia przekreśla ich szanse na zdobycie dobrej pracy.

Nie otrzymamy wymarzonego stanowiska w prezencie !

Aby znaleźć ciekawą pracę z satysfakcjonującą pensją i w przyjaznej atmosferą, musisz się wysilić ponieważ **szukanie pracy to też praca**, nie rzadko trudna i stresująca, dlatego należy się do niego dobrze przygotować.

Najważniejsze jest odpowiednie zaplanowanie działań !



ABC poszukiwania pracy

A. **Aktywność** – aktywność, wykorzystywanie wszelkich dostępnych możliwości, a przede wszystkim nie czekanie, aż praca sama Nas znajdzie.

B. **Bezpośredniość** – najefektywniejsze są bezpośrednie kontakty ze znajomymi, pracodawcami czy instytucjami świadczącymi wsparcie podczas poszukiwania pracy.

C. **Cierpliwość** – nawet po wykonaniu kroku A i B może okazać się, że trzeba będzie poczekać na znalezienie pracy. Poszukiwanie pracy to bardzo często proces długotrwały i konieczne jest wykazanie się cierpliwością.

ZANIM PRZYSTĄPIMY DO DZIAŁANIA,

NALEŻY ZASTANOWIĆ SIĘ NAD KILKOMA KWESTIAMI

JAKI RODZAJ PRACY MNIE INTERESUJE?

Przed rozpoczęciem poszukiwań powinieneś odpowiedzieć sobie na pytania:

- Czy chcesz działać w terenie, czy pracować w biurze?
- Może wolisz pracę zdalną przez Internet?
- Lubisz wykonywać obowiązki samodzielnie?
- Preferujesz pracę zespołową?

CO MOGĘ ZAOFEROWAĆ ?

Obiektywnie oceń swoje kompetencje. Przygotuj szczerze podsumowanie swojego doświadczenia zawodowego, umiejętności, cech charakteru i zainteresowań. Zastanów się, do jakiej branży i stanowiska będziesz pasował. Wyznacz sobie cele zawodowe.

Znajomość posiadanej wiedzy, zainteresowań, poziomu własnych kwalifikacji zawodowych, posiadanych umiejętności, wartości, oczekiwań, preferencji dotyczących wykonywania określonej pracy oraz cech charakteru pomoże w dokonaniu właściwego wyboru przyszłej pracy. Sporządzenie bilansu jest niezbędnym warunkiem planowania i późniejszego efektywnego działania.

JAKIMI INFORMACJAMI DYSPOZUJĘ ?

Poszukiwanie informacji dotyczących: trendów na rynku pracy, informacji o zawodach i stanowiskach pracy, informacji o możliwościach kształcenia, wymagań pracodawców, metodach i technikach poszukiwania pracy, zasad przygotowania się do rozmów kwalifikacyjnych daje większą szansę na podjęcie właściwych decyzji, które doprowadza nas do zatrudnienia.

PODEJMOWANIE DECYZJI.

Dotyczy możliwych opcji zatrudnienia, określenia indywidualnego planu działania oraz motywacji. Sprawdź, w jakich branżach firmy poszukują pracowników. Jeśli nie masz sprecyzowanego zawodu, w którym chcesz pracować, sprawdź, gdzie najszybciej znajdziesz ciekawą a przy okazji dobrze płatną pracę. Dowiedz się jakie zawody są deficytowe, najbardziej przyszłościowe i które kompetencje będą najbardziej poszukiwane przez pracodawców, możemy np. sporządzić listę firm lub instytucji.

REALIZACJA.

Dotyczy wyboru najlepszej metody poszukiwania pracy oraz profesjonalnej autoprezentacji. Jest wiele metod poszukiwania pracy. Nie należy kierować się opinią innych osób na temat poszczególnych metod poszukiwania pracy. Podczas poszukiwania pracy warto spróbować wykorzystać jak największą wachlarz możliwości. Przeglądaj oferty pracy z różnych źródeł.

W trakcie poszukiwania pracy warto doskonalić swoje kompetencje przez udział w kursach, szkoleniach. Warto również skorzystać z pomocy doradcy zawodowego.

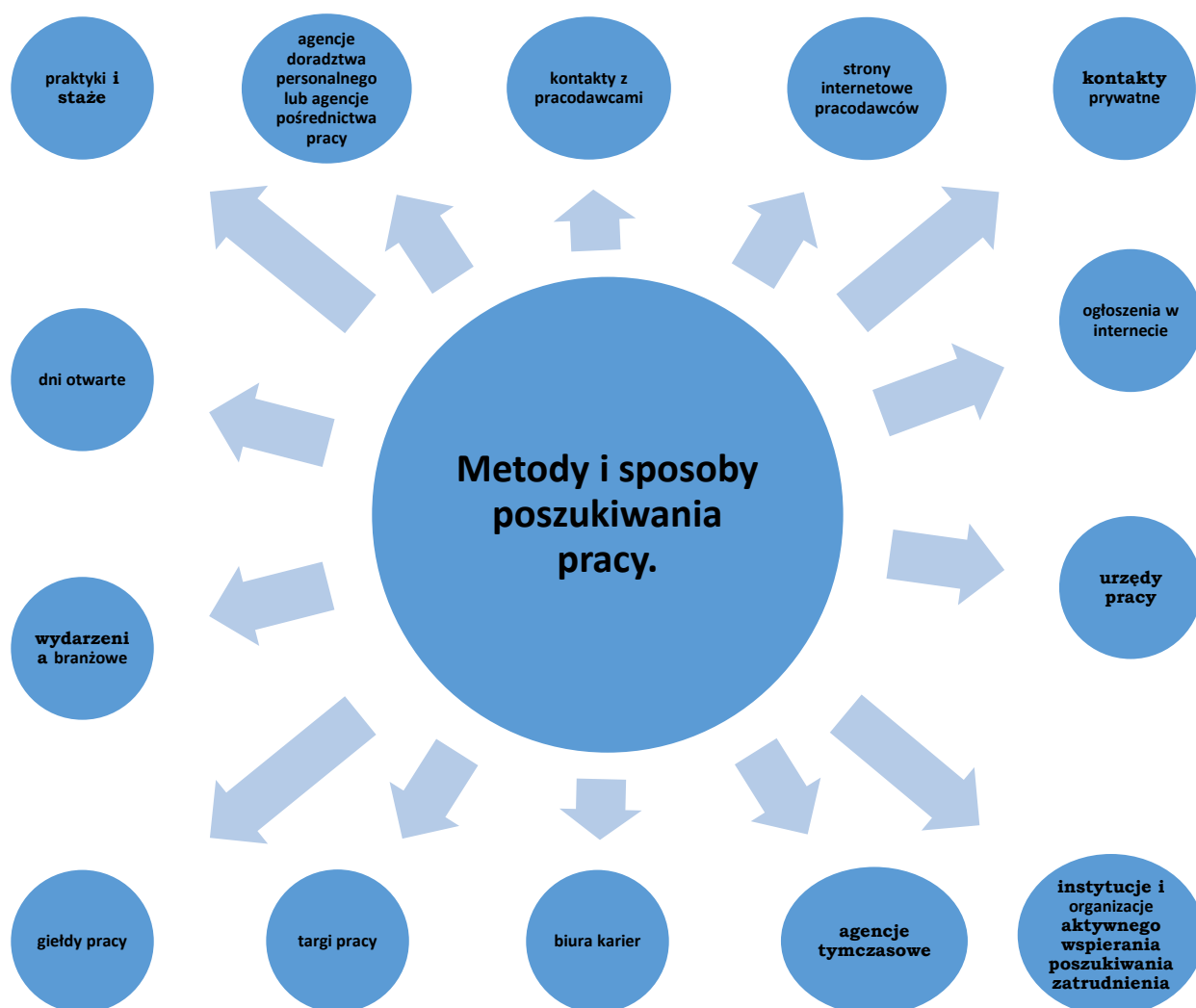
<https://gorlice.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/poradnictwo-zawodowe>

Profesjonalna autoprezentacja dotyczy przede wszystkim przygotowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowania na rozmowę z pracodawcą. Profesjonalny życiorys zawodowy, ewentualnie list motywacyjny zwiększa szansę na udział w rozmowie kwalifikacyjnej.

(Zasoby Informacji Zawodowych: Informacje o sposobach i metodach rekrutacji oraz prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych. Informacje o zasadach przygotowywania dokumentów aplikacyjnych).

Punktualność, strój adekwatny do sytuacji (elegancki, oficjalny, schludny), posiadanie wiedzy na temat firmy oraz kulturalne zachowanie – to podstawy w trakcie rozmowy o pracę.

Aktywuj sieć kontaktów zawodowych. Zbudowanie sieci kontaktów to kolejny krok w poszukiwaniu pracy. Teoretycznie najłatwiej jest znaleźć pracę „po znajomości”, pytając o oferty znajomych i rodzinę. Odświeżmy kontakty z byłymi współpracownikami, którzy mogą poświadczyć, że będziemy dobrymi pracownikami. Zdobądź referencje od poprzednich pracodawców, poproś ich o przygotowanie referencji. Dzięki temu będziesz bardziej wiarygodny dla potencjalnego pracodawcy.



INFORMACJE O METODACH I SPOSOBACH POSZUKIWANIA PRACY

Każda z metod może przybrać formę pasywną i aktywną. Pasywne poszukiwanie pracy polega na oczekiwaniu na sygnał z zewnątrz. Poszukując pracy często oczekujemy na pomoc ze strony innych (osoby lub instytucje) i dopiero po uzyskaniu sygnału zwiększamy własną aktywność i podejmujemy działania zmierzające do kontaktu z pracodawcą. Lepszy efekt daje aktywna forma wykorzystywania metod poszukiwania pracy, gdzie my pierwsi wychodzimy z inicjatywą do pracodawców, innych osób, instytucji, organizacji.

KONTAKTY Z PRACODAWCAMI.

Stosując tę metodę, możemy wykorzystać przygotowaną wcześniej listę firm, w których chcielibyśmy zostać zatrudnieni. Wysyłanie aplikacji drogą mailową, dostarczanie osobiście do konkretnych pracodawców to kolejny etap.

Duże znaczenie ma regularne przypominanie o sobie i swojej ofercie w firmach w których zostawiliśmy swoje dokumenty aplikacyjne.

Przed wizytą należy dowiedzieć się jak najwięcej o firmie zarówno z oficjalnych stron jak również warto porozmawiać z już zatrudnionymi pracownikami. Posiadają oni informacje, których nie znajdziemy na oficjalnych stronach internetowych firm.

STRONY INTERNETOWE PRACODAWCÓW.

Chcąc znaleźć pracę w konkretnej firmie, warto odwiedzać stronę internetową firmy i zakładkę typu: „Kariera”, „Praca”, gdzie zamieszczane są oferty pracy i informacje o stażach. Przeglądanie witryny internetowej to sposób zdobywania wiedzy na temat potencjalnego pracodawcy, ścieżki kariery czy kultury organizacyjnej.

<https://prod.ceidg.gov.pl>
<http://www.katalogprzedsiębiorstw.pl>
<https://pracodawcy.pracuj.pl/#prezentacje>

KONTAKTY PRYWATNE

Kontakty prywatne to jeden z bardziej skutecznych sposobów szukania pracy. Wynika to z faktu, że część pracodawców nie zgłasza wolnych etatów nam portalach Internetowych, do prasy i urzędów pracy. Uzyskując od znajomych informację o wolnym miejscu pracy możesz dowiedzieć się najwięcej na temat charakteru danej pracy.

Znając specyfikę pracy łatwiej przygotujesz się do rozmowy. Nazwisko, a może i osoba znajomego, może stać się hasłem do wprowadzenia do firmy, ułatwiając kontakt z pracodawcą.

OGŁOSZENIA W INTERNECIE.

W tym przypadku poszukiwanie pracy polega w głównej mierze na wyszukiwaniu informacji o wolnych miejscach pracy i reagowaniu w sytuacji pojawienia się wakatów na portalach Internetowych. Możemy podejść do tej metody w sposób aktywny, np. zamieszczając informacje o swojej kandydaturze w lokalnej prasie, na tablicach ogłoszeń, w Internecie. W tym przypadku nie czekamy na ofertę pracy. Jeszcze przed pojawieniem się informacji o wolnym miejscu pracy reklamujemy w ten sposób swoją osobę u pracodawców.

Informacje o stronach internetowych na których znajdują się informacje przydatne w rozwiązywaniu problemów zawodowych lub w poszukiwaniu pracy:

<http://gorlice.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/poradnictwozawodowe/zasoby-informacji>

URZĘDY PRACY

Instytucje w których można zapoznać się z ofertami z najbliższej okolicy, z kraju zamieszczanymi przez pośredników lub bezpośrednio przez pracodawców. Przy Wojewódzkich Urzędach Pracy działają ponadto Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej. W/w instytucje umożliwiają, obok zapoznania się z aktualnymi ofertami pracy, także skorzystanie z pomocy doradcy zawodowego.

<https://psz.praca.gov.pl/wybor-urzedu>

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE AKTYWNEGO WSPIERANIA POSZUKIWANIA ZATRUDNIENIA

Tzw. sklepy z pracą, biura i kluby pracy, lokalne organizacje społeczne np. kluby, stowarzyszenia, organizacje młodzieżowe. itp. , często wyspecjalizowane w pomocy określonym grupom społecznym, np. młodzieży, posiadają z reguły oferty zatrudnienia, prowadzą poradnictwo zawodowe oraz kursy i szkolenia umożliwiające dostosowanie swoich kwalifikacji do potrzeb rynku pracy.

AGENCJE PRACY TYMCZASOWEJ

Poszukują na zlecenie firm pracowników na określony czas. Może to być praca sezonowa, zastępstwo za chorego lub przebywającego na urlopie pracownika. Propozycje mogą dotyczyć pracy fizycznej lub wymagającej określonych kwalifikacji zawodowych np. z zakresu prowadzenia biura lub księgowości. Z ofert takich agencji warto korzystać wtedy, jeśli nie masz innych możliwości pracy. Dzięki pracy czasowej zdobędziesz doświadczenie, a z czasem może ona zamienić się w stałe zatrudnienie.

AGENCJE DORADZTWA PERSONALNEGO LUB AGENCJE POŚREDNICTWA PRACY

Pośredniczą między pracodawcą a pracobiorcą, zamieszczając ogłoszenia i prowadząc wstępną albo kompletną selekcję i rekrutację. Każda agencja posiada bazy danych, w których można się zarejestrować. Umieszczenie własnych danych w bazie nie gwarantuje natychmiastowego zatrudnienia, jednak zwiększa prawdopodobieństwo znalezienia pracy.

Wysyłając swoją ofertę warto rozemnać, co do zakresu i jakości usług świadczonych przez daną agencję.

<http://stor.praca.gov.pl/porta1/#/kraz>

BIURA KARIER

Działają przy wyższych uczelniach służą informacją oraz radą głównie studentom i absolwentom. Pomagają im przejść z etapu nauki do poszukiwania zatrudnienia oraz prawidłowego funkcjonowania na rynku pracy. Prowadzą doradztwo zawodowe, dostarczają informacji o rynku pracy, aktywnie poszukują i udostępniają oferty pracy stałej i czasowej oraz praktyk, organizują spotkania z pracodawcami.

TARGI PRACY

Podczas targów, w jednym miejscu gromadzą się pracodawcy, którzy działają w różnych branżach. To spotkania większej ilości pracodawców i osób zainteresowanych podjęciem pracy, trwają 1 – 2 dni, oferują na specjalnych stoiskach zorganizowanych przez pracodawców różne miejsca pracy. Na targach zorientujesz się jakiego rodzaju stanowiska firmy oferują, jakie mają wymagania oraz jak przebiega proces rekrutacji. Większość takich spotkań organizuje się dla studentów i młodych absolwentów, ale na targi może przyjść każdy.

GIEŁDY PRACY

Spotkanie zorganizowane w sytuacji, gdy istnieje potrzeba spotkania pracodawcy z większą grupą poszukujących pracy, najczęściej w tym samym zawodzie.

Kalendarz targów, giełd i szkoleń: <https://oferty.praca.gov.pl/>

WYDARZENIA BRANŻOWE

Konferencje, szkolenia, spotkania networkingowe czy inne wydarzenia branżowe. Uczestnicząc w nich, można zdobyć nowe kontakty, a także cenne informacje. Dzięki temu zyskujemy szansę, aby szybko odpowiedzieć na ofertę.

DNI OTWARTE W FIRMACH I INSTYTUCJACH

Pracodawcy przedstawiają oferty zatrudnienia także w trakcie dni otwartych. To okazja, żeby lepiej poznać organizację. Możemy dowiadywać się o takich wydarzeniach, np. obserwując stronę internetową danej firmy.

PRAKTYKI I STAŻE

Są to istotne metody zdobycia doświadczenia zawodowego i mogą w wielu wypadkach zaowocować znalezieniem pracy. Stwarzają możliwość zaprezentowania się pracodawcy jako wartościowy pracownik. Po zakończeniu praktyki lub stażu, jeśli sumiennie wykonywaliśmy swoje obowiązki, możemy otrzymać propozycję pracy.

INFORMACJE O POSZUKIWANIU PRACY ZA GRANICĄ

Poszukiwanie pracy za granicą możemy realizować na dwa sposoby. W Polsce poszukać zatrudnienia i dopiero wyjechać za granicę albo wyjechać za granicę i na miejscu zająć się szukaniem pracy.

Poszukiwanie pracy z Polski możemy realizować na różne sposoby. Najbardziej popularne to niewątpliwie ogłoszenia prasowe, internetowe, kontakty osobiste, przez znajomych i rodzinę. Dzięki Internetowi możemy wysłać swoje CV do pracodawców na całym świecie, a rozmowy odbywać za pośrednictwem komunikatorów. Sami możemy poszukać interesujących ogłoszeń, zaaplikować i czekać na kontakt z pracodawcą czy osobą odpowiedzialną za rekrutację.

Jeżeli nie wiemy jak szukać pracy za granicą i nie do końca znamy język, możemy skorzystać z agencji pośrednictwa pracy. Dzięki temu zyskamy „opiekuna”, który pomoże nam znaleźć pracę, często także miejsce noclegu, zajmie się wszystkimi dokumentami i pomoże nam przebrnąć przez wszystkie formalności. Warto wybierać sprawdzone agencje, które będą poszukiwały dla nas legalnej pracy i nie oszukają nas. To bardzo ważne, aby sprawdzać opinie, listę zarejestrowanych agencji. Każda agencja pracy powinna posiadać certyfikat marszałka województwa właściwego dla siedziby agencji, potwierdzający wpis do rejestru podmiotów prowadzących agencje zatrudnienia. Aby sprawdzić, czy jakaś agencja pracy ma taki certyfikat, wystarczy wejść na stronę www.kraz.praca.gov.pl i następnie wyszukać agencję w wykazie agencji zatrudnienia.

Istnieją również serwisy, które posiadają zweryfikowane ogłoszenia o pracę za granicą.

Musimy pamiętać, że nie wszyscy są uczciwi, a jeśli nie znamy rynku pracy, łatwo można nas oszukać. Zanim wyślemy zgłoszenie na ogłoszenie zawarte w Internecie, musimy mieć pewność, że firma jest rzetelna.

Szukanie pracy z zagranicy. Niektórzy decydują się na wyjazd i dopiero po nim rozpoczynają szukanie pracy. Jako członkowie Unii Europejskiej, w krajach wspólnoty możemy rejestrować się w odpowiednikach urzędów pracy i szukać jej na przykład w ten sposób. Możemy również skorzystać z sieci kontaktów, szukać ogłoszeń w Internecie itp. Poszukiwanie pracy za granicą to czas ok. 3 miesięcy. W związku z tym musimy przyjechać z takimi zasobami pieniężnymi, aby ten czas nie był dla nas problemem. Przed wyjazdem warto zorientować się co do warunków jakie panują w danym kraju.

SIEĆ EURES

Sieć EURES (EUROpean Employment Services – Europejskie Służby Zatrudnienia) została powołana w 1993 r. na mocy unijnych przepisów prawnych przez Komisję Europejską. Sieć EURES tworzą publiczne służby zatrudnienia państw członkowskich UE i EFTA oraz inne uprawnione organizacje na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym i unijnym, działające w obszarze zatrudnienia i działa we wszystkich państwach członkowskich UE i EFTA mając na celu wspieranie mobilności pracowników na europejskim rynku pracy. Usługi sieci EURES dla bezrobotnych i poszukujących pracy są bezpłatne.

Działania w ramach sieci EURES w Polsce świadczą wojewódzkie urzędy pracy, powiatowe urzędy pracy, wojewódzkie komendy Ochotniczych Hufców Pracy, centra edukacji i pracy młodzieży Ochotniczych Hufców Pracy, podmioty akredytowane przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Sieć doradców i asystentów EURES obejmuje obszar całej Polski.

Usługi EURES są zintegrowane z usługami świadczonymi przez urzędy pracy i Ochotnicze Hufce Pracy i obejmują między innymi: wsparcie w poszukiwaniu pracy za granicą, zagraniczne oferty pracy na Europejskim Portalu Mobilności Zawodowej oraz na krajowej stronie internetowej EURES, możliwość zamieszczenia CV w bazie na Europejskim Portalu Mobilności Zawodowej, rekrutacje do pracy za granicą w wybranych zawodach, pomoc w przygotowaniu CV, możliwość wzięcia udziału w międzynarodowych targach pracy i innych wydarzeniach rekrutacyjnych na terenie Polski, dostęp do Europejskich Dni Pracy na terenie Polski oraz za granicą (stacjonarnych i online), dostęp do inicjatyw i programów wspierających zatrudnienie młodzieży.

Efektom działalności sieci EURES w Polsce jest m.in. organizacja spotkań informacyjnych, dni doradczych targów i giełd pracy. Wydarzeniom tym towarzyszą między innymi prezentacje na temat warunków życia i pracy w krajach UE i EFTA oraz rozmowy kwalifikacyjne zagranicznych pracodawców z kandydatami z Polski.

www.eures.praca.gov.pl, www.eures.europa.eu

oraz oferty EURES zamieszczone w Centralnej Bazie Ofert Pracy

<https://oferty.praca.gov.pl>

PRZYDATNE LINKI:

www.zielonalinia.gov.pl,

www.rynekpracy.pl,

www.pup.gorlice.pl,

www.powroty.gov.pl.

Opracowała:

Doradca zawodowy - Aneta Ziótkowska