Poszukiwanie pracy przy pomocy prasy i Internetu

Scenariusz zajęć na Get Online Week 2014

## Cel

Nabycie umiejętności poszukiwania pracy przy pomocy Internetu

## Uczestnicy

4-6 osób poszukujących pracy

## Materiały

Do przeprowadzenia zajęć potrzebne są:

* CV uczestników w wersji elektronicznej,
* flipchart,
* pisaki – 2 sztuki,
* materiały dla uczestników – 1 kpl./os.,
* notatniki – 1 szt./os.,
* komputery z dostępem do Internetu (jeden na uczestnika) z podstawowym oprogramowaniem:
	+ pakiet biurowy (dowolny);
	+ przeglądarka www;

## Partnerzy

Zachęcamy do zaangażowania w przygotowanie spotkania inne organizacje i instytucje – mogą pomóc między innymi:

* W skompletowaniu potrzebnego sprzętu - w tej sprawie można zwrócić się do biblioteki, szkoły, domu kultury czy organizacji pozarządowej; w niektórych miejscowościach działają Gminne Centra Informacji i inne instytucje dysponujące komputerami, rzutnikami, ekranami.
* W przygotowaniu poczęstunku – tu pomóc mogą np. właściciele kawiarni, cukierni czy sklepów, ale także osoby indywidualne, które zaoferują na przykład upieczenie ciasta.
* W pozyskaniu wolontariuszy – szkoła, uczelnia wyższa, dom kultury, straż pożarna, koło gospodyń wiejskich itd.

## Wolontariusze

Wolontariusze mogą pomóc przy promocji wydarzenia, w przygotowaniu sali i sprzętu czy przeprowadzeniu samego spotkania (obsługa sprzętu, robienie zdjęć itd.). Mogą pełnić ważną rolę pomagając przy przeprowadzaniu ćwiczeń (jeśli posiadają stosowną wiedzę).

Wolontariuszami mogą być zarówno ludzie młodzi (np. studenci), jak i starsi (np. emerytowani nauczyciele, mieszkańcy – pasjonaci nauki itp.). Wolontariuszy warto wcześniej zaprosić do biblioteki/szkoły/domu kultury/pracowni komputerowej czy innego miejsca, w którym ma odbyć się spotkanie, żeby pokazać im salę, pozwolić wypróbować sprzęt, przejrzeć polecane strony internetowe czy przetestować czas realizacji zadań.

Na początku spotkania **należy przedstawić** wolontariuszy, a na zakończenie **publicznie im podziękować.** W przypadku uczniów warto też przekazać podziękowania rekomendującemu ich nauczycielowi, dyrektorowi szkoły i rodzicom.

# Scenariusz spotkania

## I część

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Działanie | Czas (min) |
| 1 | Przedstawienie się prowadzącego. | 5 |
| 2 | Wyjaśnienie celu spotkania i ewentualne pytania do prowadzących. Rozdanie materiałów szkoleniowych. | 5 |
| 3 | Przedstawianie się uczestników ze szczególnym naciskiem na sytuację zawodową - opowiedzenie, w jaki sposób poszukują pracy, jakimi metodami.Zapisanie metod na flipcharcie. | 20 |
| 4 | Burza mózgów – uzupełnienie listy sposobów poszukiwania pracy. | 10 |
| 5 | Krótki wykład o szukaniu pracy w prasie i w Internecie. | 10 |
| 6 | Zasady savoir vivre'u obowiązujące w kontaktach telefonicznych i e-mailowych.  | 15 |
| 7 | Omówienie zawartości materiałów szkoleniowych. | 10 |
| 8 | Przerwa | 15 |

## II część

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Działanie | Czas (min) |
| 1 | Uczestnicy wyszukują w Internecie oferty pracy na stanowiska, na których chcieliby pracować - max. 3. | 30 |
| 2 | Rozmowa nt. wybranych ofert. | 15 |
| 3 | Założenie konta pocztowego, służącego tylko do wysyłania ofert. | 15 |
| 4 | Przygotowanie CV do wysłania, napisanie e-maila do pracodawcy i wysłanie CV przy wykorzystaniu własnego konta pocztowego. | 25 |
| 6 | Podsumowanie zajęć | 15 |

# Materiały

## Jak skutecznie szukać pracy przy wykorzystaniu prasy i Internetu?

### Po co dobrze czytać ogłoszenie?

* Żeby nasze dokumenty nie były wysyłane na darmo.
* Zaledwie 20% kandydatów, którzy odpowiadają na oferty nadają się do danej pracy.

Większość kandydatów przyjmuje zasadę - im więcej tym lepiej, nie ma ona sensu. Należy stawiać na jakość. Przygotować dokładnie dokumenty aplikacyjne, czytać ogłoszenia ze zrozumieniem oraz odpowiadać tylko na właściwe ogłoszenia.

### Dobre ogłoszenie to takie, które:

* zamieszczone jest w wiarygodnym i sprawdzonym źródle, ogłoszenia płatne,
* precyzyjnie określone są wymagania i oczekiwania wobec kandydata,
* opis obowiązków jest dokładny,
* określa korzyści, jakie wynikają z podjęcia pracy.

### Złe ogłoszenie – na co zwracać uwagę:

* niewiadomego pochodzenia, darmowe,
* lakoniczne informacje, zawierające mało szczegółów - to pierwszy sygnał, że pracodawca może być nieuczciwy,
* e-mail na darmowej domenie (np. gmail.com, wp.pl), czyli nie firmowej,
* błędy ortograficzne i stylistyczne,
* brak danych kontaktowych, darmowa skrzynka mailowa lub tylko telefon komórkowy,
* brak wymagań i określonych obowiązków,
* ogłoszenia z podaną tylko pensją, szczególnie z określeniami typu: "łatwo zarobisz",
* ogłoszenia, które pojawiają się ciągle - oznaczają dużą rotację pracowników lub brak chętnych,
* "poszukujemy w wieku od-do" - taka dyskryminacja ze względu na wiek jest zakazana w polskim prawie i świadczy o tym, że pracodawca nie jest poważny,
* w ogłoszeniu jest informacja "wyślij SMS, a my wyślemy ci ofertę pracy" - koszt takiego SMS-a może wynosić nawet 30 zł! Pobieranie opłat od osób szukających pracy jest zakazane przez polskie prawo,
* "odeślij kopertę ze znaczkami" - to zwykłe wyłudzenie, aby firma mogła prowadzić darmową korespondencję własną (to już klasyk przy ogłoszeniach dotyczących składania długopisów),
* warto się zastanowić nad wiarygodnością potencjalnego pracodawcy w sytuacji, gdy za pracę na niskim stanowisku proponowane są bardzo wysokie zarobki,
* wątpliwe są też firmy, które podają telefon, na który odpowiada jedynie automatyczna sekretarka (jeżeli nawet są uczciwe, to świadczy to o ich chaotycznym funkcjonowaniu),
* praca przy rozsyłaniu mailingu - jeśli są to duże liczby adresatów, którzy nie wyrazili zgody na otrzymywanie informacji handlowych - to zwyczajnie nakłanianie do spamowania,
* roznoszenie ulotek za 1 grosz - to mizerna stawka, bo uczciwie zarabia się dziennie około 60 zł.

### Po znalezieniu odpowiedniego ogłoszenia sprawdź koniecznie:

* opinię o pracodawcy,
* informację o pośrednikach pracy, szczególnie uważnie, jeśli chodzi o wyjazdy do innych krajów,
* pytaj, czy jest to praca legalna,
* pytaj o warunki pracy,
* nie wpadaj w euforię, o dobrą pracę trzeba się postarać.

### Praktyczna rada:

Pracodawcę, który podaje **tylko numer komórki**, również warto sprawdzić.

Można wpisać w wyszukiwarce (np. Google) podany numer telefonu, wybrać wyniki wyszukiwania w języku polskim i być może pojawią się opinie "na ten numer nabrało się tyle i tyle osób" oraz komentarze.

Sprawdź również czy posiada swoją stronę WWW. Wejdź na stronę i spróbuj ocenić wiarygodność i solidność pracodawcy. Jeżeli nie ma własnej strony - wpisz nazwę firmy w wyszukiwarkę internetową. Na pewno znajdziesz jakieś informacje. Szukaj na forum o pracy - jeśli brak jest informacji na temat danej firmy, to zadaj pytanie. Może znajdzie się ktoś, kto ci coś poradzi. Do wszystkich wiadomości podchodź sceptycznie. Zła opinia o pracodawcy nie musi być rzetelna, a ktoś kto wychwala ofertę pracy czy też pracodawcę może być jego przedstawicielem, który stara się przyciągnąć ludzi do pracy. Tak działają np. firmy, które rekrutują do pracy w akwizycji. Na forach internetowych zauważysz mnóstwo złych opinii przeplecionych z wychwalaniem danego pracodawcy. Kieruj się zdrowym rozsądkiem a jeśli trzeba skontaktuj się bezpośrednio z kimś, kto w danej firmie już pracuje.

W Polsce rynek poszukiwania pracowników dopiero się rozwija. Jeszcze istnieją spore niedociągnięcia zarówno po stronie poszukujących zatrudnienia, jak i pracodawców. Dodatkowo na rynku funkcjonują nieuczciwi pośrednicy. Dobre zasady rekrutacyjne dopiero nadchodzą. Pracodawcy będą musieli np. podawać w ogłoszeniu dokładnie pensję oraz dodatkowe korzyści. Tak jest w wielu krajach. W Wielkiej Brytanii ogłoszenia z ofertami pracy są dopracowane do perfekcji. Kandydat czytając ogłoszenie dowiaduje się dokładnie jakie stanowisko ma objąć, jakie będzie miał obowiązki, jaką pensję rocznie dostanie oraz dodatkowe premie i uposażenie. Dzięki temu każdy może łatwo ocenić solidność pracodawcy.

Jest kilka sposobów, po których możemy rozpoznać czy oferta jest poważna i czy nie narazi nas na niepotrzebną stratę czasu. Na co należy zwrócić uwagę?

### Miejsce zamieszczenia oferty pracy

Firmy, które zamieszczają ogłoszenia w znanych tytułach prasowych lub na sprawdzonych portalach pracy muszą przejść weryfikację. Wypełniają formularz rejestracyjny, w którym podają dane adresowe oraz NIP. Dane te są sprawdzane, a ogłoszenia budzące wątpliwość usuwane. Dodatkowym czynnikiem przemawiającym za korzystaniem ze sprawdzonych portali pracy jest to, że firmy, które zamieszczają ogłoszenia rekrutacyjne muszą wnieść opłatę (za ogłoszenie, za rekrutację, za przeszukanie bazy CV) a to już samo w sobie jest potwierdzeniem, że firma rzeczywiście poszukuje pracownika i podchodzi do tego poważnie.

### Treść oferty

Ogłoszenia sprawdzonych pracodawców charakteryzują się między innymi dopracowaną treścią oraz odpowiednio dobraną szatą graficzną. W większości firm nad rekrutacją nowych pracowników pracują specjaliści, którzy dbają o właściwy przekaz informacji dla kandydatów. Oferty pracy wychodzące od rzetelnych pracodawców są dopracowane pod każdym względem: prawnym, merytorycznym. Ogłoszenie powinno zawierać wiarygodne informacje. Żadnych obietnic łatwego i szybkiego zarobku. Powinno być zredagowane solidnie i budzić zaufanie. Z jednej strony podane są wymagania od kandydata, a z drugiej oferta firmy.

### Rodzaj oferty

Częste ukazywanie się podobnej oferty pracy może oznaczać, że firma ma kłopoty z pozyskaniem pracowników lub jest tak duża rotacja na danym stanowisku. Jeśli zobaczymy interesujące nas ogłoszenie sprawdźmy, czy nie ukazywało się przez ostatni rok co tydzień. Jeśli szukasz stałej pracy, to unikaj ogłoszeń, z których jasno wynika, że jest to praca dodatkowa. Wszystkie ogłoszenia ze sztucznymi zachętami do podjęcia pracy, typu: "tylko u nas", "ogromne zyski", "10 tyś w miesiąc bez wysiłku" mogą oznaczać, że na dane stanowiska brak jest chętnych, a to są tylko obietnice. Kobiety szczególnie muszą uważać na ogłoszenia, które pod pozorem dobrej oferty kryją w sobie zagrożenia. Jak można wierzyć w ogłoszenie typu: "kelnerki do klubu bez znajomości języka". Wszyscy są narażeni na wykorzystywanie w pracy. Szczególnie uważnie należy podchodzić do ofert z innych krajów.

## Wybrane metody szukania pracy

### Sieć kontaktów

Osoby znajome, rodzina, przyjaciele mogą być cennym źródłem informacji o wolnych miejscach pracy. Często też ich poparcie może okazać się przydatne w momencie podejmowania przez pracodawcę decyzji o zatrudnieniu. Tworzymy mapę kontaktów, np.:

##### Moja sieć kontaktów

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **dalsza rodzina** |  | **bliscy znajomi, przyjaciele** | **dalsi znajomi** |
|  | **Krewni, rodzice****JA** |  |  |
| **instytucje:****np. biuro karier, OHP;** |  | **moje bliskie otoczenie** |  |
| **urzędy pracy** |  | **moje dalsze otoczenie** |  |

#### Targi pracy

Uczestnictwo w targach pracy daje możliwość osobistego spotkania się z pracodawcami i stwarza szanse nawiązania nowych kontaktów.

#### Kontakt bezpośredni

Czasami skuteczną metodą poszukiwania pracy może być nawiązanie bezpośredniego kontaktu z pracodawcą. Jedną z możliwości jest nawiązanie telefonicznego kontaktu z osobą, która jest odpowiedzialna za rekrutację w firmie, dopytanie o to, jakie warunki trzeba spełnić, by ubiegać się o pracę, a następnie wysłanie dokumentów aplikacyjnych zgodnie z podanymi wskazówkami. Stosowanie tej metody ma sens jedynie wówczas, gdy nie spotkamy się z odmową w kwestii przesłania dokumentów aplikacyjnych.

#### Strony internetowe firm

Często zdarza się, że aktualne oferty pracy zamieszczane są bezpośrednio na stronach internetowych firm. Warto zaglądać tam regularnie szczególnie wtedy, gdy szukamy określonego typu pracy w określonej instytucji.

#### Internet

Ogłoszenia o wolnych miejscach pracy dostępne są na stronach firm doradczych, w odpowiednich działach portali i innych serwisach.

## Jak skutecznie szukać pracy w Internecie?

Poszukiwanie pracy w dużej mierze odbywa się dziś w Internecie. Jak szacują specjaliści zajmujący się rekrutacją pracowników, koszt pozyskania pracownika za pośrednictwem Internetu jest ponad 10 razy niższy niż metodą tradycyjną.

Proces pozyskiwania i selekcji pracowników dzięki Internetowi ulega też znacznemu skróceniu. Dlatego też poszukiwanie pracowników oraz pracy za pośrednictwem Internetu nabiera coraz większego znaczenia.

Pracę w Internecie może znaleźć prawie każdy, choć są grupy zawodowe bardziej uprzywilejowane (informatycy, menedżerowie, specjaliści z branży telekomunikacyjnej, przedstawiciele handlowi, graficy komputerowi, itp.).

Jednak samo przeglądanie ofert zatrudnienia w portalach pracy to za mało, to tylko początek procesu.

Jak zatem skutecznie szukać pracy w globalnej sieci?

### Przeglądanie ofert pracy w Internecie

* Portale związane wyłącznie z pracą.
* Strony internetowe lokalne.
* Agencje doradztwa personalnego.
* Agencje pracy czasowej.
* Strony instytucji samorządowych i rządowych.
* Wyszukiwarki – korzystanie z przeglądarek internetowych.
* Bezpośrednie strony pracodawców.

Oferty zamieszczone w serwisach poświęconych pracy można przeglądać w różnorodny sposób. Najczęściej dostępne są wyszukiwarki, które pozwalają selekcjonować oferty z podziałem na branże i stanowiska, miasta, województwa.

Wiele serwisów stwarza dodatkowo możliwość zapisania się np. do bazy osób poszukujących pracy - pozostawienia w bazie wypełnionego CV, do którego mają dostęp pracodawcy.

W serwisach tych znajdziemy nie tylko dużo ogłoszeń, ale też poradniki i wskazówki, na przykład jak napisać CV i list motywacyjny czy jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. Są też zestawienia przykładowych płac i kalkulatory wynagrodzeń, dzięki którym zorientujemy się, jakiej pensji możemy oczekiwać i nie pogubimy się w sumach brutto i netto.

W serwisach tych znajdziemy również newsy i artykuły ciekawe dla osób szukających pracy. Warto je przeglądać w poszukiwaniu inspiracji. Na przykład na www.pracuj.pl przeczytamy o nowych zawodach i ciekawych pomysłach na zarabianie pieniędzy.

Ciekawostkę stanowi strona [www.pracanadmorzem.pl](http://www.pracanadmorzem.pl), specjalizująca się w ogłoszeniach dotyczących pracy (często na czas wakacji) nad polskim morzem. Można pracować i zarabiać w kurorcie. W serwisie są oferty zarówno pracodawców, jak i osób szukających pracy.

Szukając pracy, **najlepiej jest korzystać z wielu serwisów** - wtedy mamy większą szansę, że trafimy na ogłoszenie pracodawcy, który jest dla nas atrakcyjny i któremu spodoba się nasza oferta.

#### Portale związane wyłącznie z pracą, np.

[www.praca.pl](http://www.praca.pl)

[www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl)

[www.jobpilot.pl](http://www.jobpilot.pl)

[www.jobrapido.pl](http://www.jobrapido.pl)

[www.gazeta.pl/praca](http://www.gazeta.pl/praca)

[www.praca.wp.pl](http://www.praca.wp.pl)

[www.praca.interia.pl](http://www.praca.interia.pl)

[www.praca.onet.pl](http://www.praca.onet.pl)

[www.praca-online.pl](http://www.praca-online.pl)

[www.portalpracy.pl](http://www.portalpracy.pl)

[www.praca.gratka.pl](http://www.praca.gratka.pl)

[www.jobs.pl](http://www.jobs.pl)

[www.praca.centrumofert.pl](http://www.praca.centrumofert.pl)

[www.praca.com](http://www.praca.com)

[www.wakaty.com.pl](http://www.wakaty.com.pl)

[www.cvonline.pl](http://www.cvonline.pl)

[www.job-net.com.pl](http://www.job-net.com.pl)

[www.epraca.com.pl](http://www.epraca.com.pl)

[www.praca.info](http://www.praca.info)

[www.i-praca.pl](http://www.i-praca.pl)

[www.mamprace.com](http://www.mamprace.com)

[www.praca.owi.pl](http://www.praca.owi.pl)

[www.calapraca.pl](http://www.calapraca.pl)

[www.infopraca.pl](http://www.infopraca.pl)

[www.topjobs.pl](http://www.topjobs.pl)

[www.jobs4it.pl](http://www.jobs4it.pl)

#### Strony internetowe lokalne

[SUGERUJEMY UZUPEŁNIENIE O LOKALNE SERWISY]

#### Agencje doradztwa personalnego

Firmy te zajmują się rekrutacją pracowników dla największych i najbardziej znanych pracodawców w Polsce. Bywa jednak, że z ich usług korzystają także mali i średni przedsiębiorcy. Firmy zajmujące się doradztwem personalnym prowadzą procesy rekrutacyjne na stanowiska różnego szczebla. Warto jest zostawić w takiej firmie swoje CV.

#### Agencje pracy czasowej:

Firmy te zajmują się wynajmowaniem pracowników firmom. Jest to proces zyskujący na popularności na całym świecie. Korzyścią dla przedsiębiorcy jest gwarancja, że określone stanowiska każdego dnia zostaną obsadzone. Pracownik, w firmie/agencji pracy czasowej powinien mieć, z kolei gwarancję zatrudnienia (niekoniecznie u tego samego pracodawcy).

W Polsce dominuje wynajmowanie pracowników do prac fizycznych na produkcji. Na świecie wynajmuje się także między innymi: księgowych, sekretarki, radców prawnych, itp.

##### Agencje doradztwa personalnego i pracy tymczasowej:

* [www.audit.com.pl](http://www.audit.com.pl) – firma Audit Doradztwo Personalna(Lublin)
* [www.sedlak.com.pl](http://www.sedlak.com.pl) – Sedlak & Sedlak Personel Consulting (Krakow)
* [www.bankkadr.com.pl](http://www.bankkadr.com.pl) – Advisory Group „TEST” Human Resources
* [www.bdi.com.pl](http://www.bdi.com.pl) – Bank Danych o Inżynierach
* [www.pba.com.pl](http://www.pba.com.pl) – P.B.A. Doradztwo Personalne
* [www.hrk.pl](http://www.hrk.pl) – HRK.PI
* [www.randstad.pl](http://www.randstad.pl) – Randstad
* [www.ipk.com.pl](http://www.ipk.com.pl) – IPK Doradztwo Personalne
* [www.naj.com.pl](http://www.naj.com.pl) – Naj International
* [www.bigram.pl](http://www.bigram.pl) – Bigram S.A.
* [www.mkkadry.pl](http://www.mkkadry.pl) – MK Kadry Sp. z o.o.
* [www.pracainfo.com.pl](http://www.pracainfo.com.pl) – PracaInfo

####  Strony instytucji samorządowych i rządowych

Informacje o ciekawych ofertach pracy można znaleźć także na stronach instytucji samorządowych i rządowych w Biuletynach Informacji Publicznej (BIP). Do zamieszczania informacji o naborze na poszczególne stanowiska pracy zobowiązują je stosowne ustawy. Dlatego też warto zajrzeć od czasu do czasu na stronę gminy, powiatu, czy województwa,
w którym Państwo mieszkacie. Ofert pracy można także poszukać na stronie urzędu pracy, urzędu skarbowego czy ZUS.

[www.bip.gov.pl](http://www.bip.gov.pl)

<http://wup.mazowsze.pl> (tylko Warszawa)

[www.zus.pl](http://www.zus.pl)

####  Wyszukiwarki – korzystanie z przeglądarek internetowych

Pamiętaj o  **wpisywaniu słów kluczowych** odnoszących się do rodzaju pracy, której poszukujesz, a nie tylko nazwy poszukiwanego stanowiska. Na przykład jeśli szukamy pracy zdalnej, jako informatyk, można wpisywać w *Google* “**praca zdalna**” (pamiętając o odmianach np.: “**telepraca**”, “freelancer”, “freelance”).

Można też wpisać np. w przeglądarkę *Google*: słowo „Praca”, „Szukam pracy”, „Praca dla osób niepełnosprawnych itp.

## Rejestracja i logowanie w serwisach internetowych

#### Opublikuj swoje CV w kilku portalach o pracy

to dobre źródło rekrutacji dla pracodawców i warto być dostępnym w bazach danych największych portali dotyczących pracy.

#### Skorzystaj z systemów powiadomień o nowych ofertach

dostępnych w portalach pracy, gdzie można zdefiniować kryteria ofert pracy i dostawać maile tylko z takimi ofertami, które nas interesują. Zyskujemy wtedy pewność, że nie tracimy czasu na czasochłonne przeglądanie ofert pracy. Na wskazanego przez nas maila będą przychodziły informacje o pojawieniu się interesującej nas oferty pracy spełniającej nasze kryteria.

*Wysyłanie i pozostawienie swojego życiorysu oraz innych wymaganych dokumentów*

## Napisz dobre CV i list motywacyjny

### O czym warto pamiętać pisząc CV?

#### Poważny adres e-mail

**Nigdy nie wysyłaj dokumentów aplikacyjnych** z adresu e-mailowego, który brzmi śmiesznie lub małostkowo. Żaden buziaczek@xx.pl, amorek@xx.pl, anulka@xx.pl, blondyna@xx.pl, monster@xx.pl i tym podobne nie zostaną potraktowane poważnie, mimo najlepszych kwalifikacji. Przed szturmem na rynek pracy załóż sobie osobne konto, twoje imię i nazwisko powinno stanowić jego login jankowalski@xx.pl. Proste, mało pretensjonalne, ale profesjonalne rozwiązanie.

#### Aktualne zdjęcie

**Zdjęcie powinno być jak najbardziej aktualne,** pokazujące twój obecny wygląd. Nie ma sensu wysyłać zdjęcia kiedy byłaś brunetką, skoro teraz masz włosy blond, kiedy miałeś brodę, skoro już ją zgoliłeś. Fotografia powinna być zrobiona w zakładzie fotograficznym, a nie przez mamę, tatę, koleżankę (chyba, że to profesjonaliści). Chcesz tego czy nie, wygląd liczy się dla przyszłego pracodawcy, szczególnie, gdy aplikujesz na stanowiska, które wymagają kontaktu z innymi ludźmi. Zadbaj o to byś prezentował(a) się odpowiednio. Niekoniecznie, musisz wysyłać zdjęcie z plaży w nowym bikini albo te z ostatnich świat Bożego Narodzenia, z którego nożyczkami wyciąłeś krewnych tak, by wyeksponować swoja osobę (nie ma się z czego śmiać, takie zdjęcia naprawdę się zdarzają!). Jeśli fotografia wstawiana jest na CV z pliku, pamiętaj, by podczas zmniejszania lub powiększania nie straciła pierwotnego kształtu (nie była zbyt rozciągnięta, zamazana).

#### Dopasowane CV

**Selekcja** **danych z zakresu doświadczenia zawodowego,** przebytych szkoleń i umiejętności jest ważna. Powinna być dostosowana do profilu stanowiska, o które chcemy się ubiegać.

#### Zgoda na przetwarzanie danych osobowych

**Klauzula o ochronie danych osobowych,** umieszczona na dole, pisana małą czcionką: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.97 roku o ochronie danych osobowych Dz. U. nr 133 poz. 883)”

#### Podpis

Na końcu CV **podpisujemy się pełnym imieniem i nazwiskiem** (w przypadku papierowych wydruków podpisujemy własnoręcznie)

Warto pamiętać, że zarówno CV jak i list motywacyjny powinien być **dostosowany do wymogów konkretnego ogłoszenia.** Jest to szczególnie istotne u osób, które mają bogaty życiorys zawodowy. CV jak i list motywacyjny nie powinny przekraczać jednej strony A4, a jeśli przekracza wszystkie najistotniejsze informacje powinny znaleźć się na 1 stronie. Dlatego pisz o tym, co jest istotne konkretnie dla tego pracodawcy.

**List motywacyjny** nie zawsze jest wymagany, ale najlepiej zawrzeć w nim informację dotyczącą oczekiwań odnośnie rodzaju pracy (formy zatrudnienia) itp. Jeśli te informację umieścimy w mailu do pracodawcy, to zazwyczaj wydrukowane zostanie tylko CV i pracodawca otrzyma niepełne dane – tylko CV.

### Umieść swoje CV w Internecie:

* portale z pracą,
* agencje doradztwa personalnego i pracy tymczasowej,
* biznesowe serwisy społecznościowe (GoldenLine, LinkedIn).

### Wysyłaj swoje CV do pracodawcy przy pomocy poczty elektronicznej

#### Tytuł wiadomości

W tytule wiadomości powinniśmy podać nazwę stanowiska i numer referencyjny (jeśli został podany w ogłoszeniu).

Tytuły pisanych przez nas wiadomości powinny być jasne i czytelne (np. informatyk programista – nr ref 56890).

#### Treść maila

Co powinno znajdować się w treści maila do pracodawcy?

W mailu, do którego dołączone są załączniki (CV i list motywacyjny) powinien znaleźć się krótki tekst z informacją kim jesteśmy i skąd wiemy o ogłoszeniu.

* Nie wysyłamy pustych wiadomości, z samymi załącznikami
* Każdego maila podpisujemy imieniem i nazwiskiem. Nie wysyłamy anonimów!
* Nie należy pisać wielkimi literami - w Internecie oznacza to krzyk. Nie należy także nadużywać wykrzykników.
* Nie wklejamy CV i LM w treść maila, do tego służą załączniki.

#### Załączniki

* Elementy takie jak CV, list motywacyjny **wysyłamy jako oddzielny załącznik**. Nie powinno się wysyłać samych załączników (adresat może pomyśleć, że to wirus e-mailowy).
* Nie wysyłamy również załączników z rozszerzeniem: .exe - większość serwerów pocztowych traktuje automatycznie takie rozszerzenie jako wirus i bardzo często nie docierają one do adresata.
* Załączniki najlepiej jest wysyłać w formacie ogólnie dostępnego **edytora tekstu, np. Word**, chyba, że ogłoszenie sugeruje inny format. Wówczas koniecznie trzeba się do tego dostosować. Dopuszczalny jest też **format PDF**.
* Jeśli nie jest to konieczne, to nie wysyłamy dokumentów formatowanych w **HTML** (listy takie zabierają więcej miejsca i ściąga się je o wiele dłużej).
* Załączniki (CV i LM) najlepiej nazwać **imieniem i nazwiskiem**, np.: Marcin Kaleta - CV.doc i Anna Migalska\_LM.doc; Karwowski Piotr – CV, Sadowska Zdzisława – LM
* Warto wpisać najpierw nazwisko gdyż bazy są zazwyczaj ułożone alfabetycznie według nazwisk kandydatów.
* Nie piszemy w nazwie załącznika „CV”, lub „moje CV:”, lub „Basia-CV”, „CV mamy”.

#### Jeden adresat – jedna wiadomość.

Przyjmijmy zasadę - tylko jeden mail do jednego pracodawcy. W żadnym przypadku nie wolno wysyłać tej samej wiadomości do wielu adresatów jednocześnie. Nasza oferta pracy powinna być odpowiedzią na wyspecyfikowane potrzeby określonego pracodawcy.

#### Potwierdzenie odebrania wiadomości.

Dla pewności, że nasza oferta dotarła do adresata, korzystnie jest zaznaczyć w programie pocztowym opcję: „potwierdzenie przeczytania wiadomości”.

## Jak jeszcze warto poszukiwać pracy?

1. Korzystaj z Pośredników – Agencji Pośrednictwa Pracy (np. dla Osób Niepełnosprawnych)
2. Załóż własną stronę internetową – w CV lub LM umieść link do swojej strony.
3. Odwiedzaj strony internetowe interesujących cię pracodawców/firm. Wysyłaj swoje aplikacje bez czekania aż zamieszczą oni ogłoszenie. Nawet jeśli nikogo aktualnie nie szukają, twoje zgłoszenie trafi do ich bazy danych.
4. Czytaj magazyny branżowe. Wiele firm w nich właśnie zamieszcza ogłoszenia o pracę, ponieważ boją się zalewu aplikacji po umieszczeniu ogłoszenia w Internecie lub prasie.

## Praca za granicą

Wszyscy, którym nie wystarcza rodzimy rynek pracy mogą prowadzić za pośrednictwem Internetu poszukiwania ofert, także w innych krajach (na całym świecie).

* Austria: [www.ams.or.at](http://www.ams.or.at)
* Belgia: [www.monster.be](http://www.monster.be), [www.leforem.be](http://www.leforem.be), [www.vdab.be](http://www.vdab.be)
* Dania: [www.jobbank.dk](http://www.jobbank.dk), [www.monster.dk](http://www.monster.dk), [www.af.dk](http://www.af.dk)
* Finlandia: [www.jobline.fi](http://www.jobline.fi), [www.mol.fi](http://www.mol.fi)
* Grecja : [www.labor-ministry.gr](http://www.labor-ministry.gr)
* Hiszpania : [www.monster.es](http://www.monster.es), [www.inem.es](http://www.inem.es)
* Holandia: [www.monsterboard.nl](http://www.monsterboard.nl)
* Irlandia: [www.fas.ie](http://www.fas.ie), [www.irishjobs.ie](http://www.irishjobs.ie), [www.irleand.com/jobs](http://www.irleand.com/jobs), [www.topjobs.ie](http://www.topjobs.ie)
* Luksemburg : [www.english.monster.lu](http://www.english.monster.lu) , [www.etat.lu](http://www.etat.lu)
* Niemcy: [www.arbeitsamt.de](http://www.arbeitsamt.de)
* Norwegia: [www.aetat.no](http://www.aetat.no)
* Portugalia: [www.iefp.pt](http://www.iefp.pt)
* Szwecja: [www.jobline.se](http://www.jobline.se), [www.amv.se](http://www.amv.se)
* USA: [www.federaljobsearch.com](http://www.federaljobsearch.com), [www.jobdirect.com](http://www.jobdirect.com), [www.jobweb.com](http://www.jobweb.com)
* Wielka Brytania: [www.monster.co.uk](http://www.monster.co.uk)
* Włochy: [www.monster.it](http://www.monster.it)

Osoby, które poszukują pracy za granicą, powinny koniecznie zajrzeć na: [www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl)

EURES (EURopean Employment Services - Europejskie Służby Zatrudnienia) jest siecią współpracy publicznych służb zatrudnienia i ich partnerów na rynku pracy, wspierającą mobilność w dziedzinie zatrudnienia na poziomie międzynarodowym i transgranicznym, w krajach Unii Europejskiej oraz Norwegii, Islandii i Szwajcarii.

Użytkownicy portalu [www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl) mogą skorzystać z:

* bazy ofert pracy pracodawców zainteresowanych rekrutacją pracowników z zagranicy,
* bazy CV osób zainteresowanych podjęciem zatrudnienia za granicą.

Na portalu EURES można znaleźć także informację o tym:

* Jak szukać ofert pracy za granicą?
* Jak zamieścić swoje CV na portalu EURES?
* Co zrobić zanim wyjedziemy z Polski?
* Jak wygląda kwestia samozatrudnienia za granicą?
* W jakich krajach są potrzebne pozwolenia na pracę za granicą?

Jeżeli bardziej interesuje nas praca za granicą, możemy też zajrzeć na przykład na stronę <http://aupair.info.pl>, specjalizującą się w ofertach rodzin szukających opiekunek do dzieci (Hiszpania, Francja, Anglia, Austria.).

Warto też odwiedzić stronę <http://koncepcja.eu> – kucharz w Niemczech, lodziarnia we Włoszech, Mother's Help w Anglii. Jeśli dobrze znamy języki obce, możemy skorzystać z wielojęzycznej wyszukiwarki dostępnej na stronie [www.jobland.pl](http://www.jobland.pl).

## Dzień dobry, dzwonię do Państwa w sprawie ogłoszenia

**czyli savoir – vivre w rozmowie telefonicznej.**

Kiedy dzwonimy w odpowiedzi na ogłoszenie o pracę, osoba podnosząca słuchawkę w biurze firmy zwykle na początku rozmowy wymienia nazwę instytucji i przedstawia się.

### Telefonując powinniśmy pamiętać aby:

* Przedstawić się. Dzwoniący najpierw przedstawia się, i jeśli nazwa firmy nie padła, pyta: „Czy dodzwoniłem się do siedziby firmy X?”, oraz „Czy zastałem osobę odpowiedzialną za rekrutację na stanowisko…?”.
* Powiedzieć tytułem wstępu w jakiej sprawie dzwonimy.
* Nie zaczynać rozmowy od „Kto mówi?” czy „Gdzie się dodzwoniłem?”.
* Dzwonimy w sprawach służbowych w standardowych godzinach pracy 9.00 – 16.00.

W sprawie pracy nie telefonujemy w niedzielę – dotyczy to szczególnie ogłoszeń przy których podany został telefon komórkowy.

Pamiętajmy, że siła i barwa głosu, tempo mówienia ma duże znaczenie. Przez telefon trzeba mieć podobną postawę do tej, którą prezentujemy na rozmowie kwalifikacyjnej. Pewność siebie, swoich kompetencji, zalet i wartości musi być zauważalna również bez kontaktu wzrokowego.

W rozmowie z osobą, która odpowiedzialna jest za rekrutację na dane stanowisko warto powiedzieć kilka słów o tym gdzie znaleźliśmy ogłoszenie np. „Dzwonię w odpowiedzi na ogłoszenie zamieszczone przez Państwa w GW.”

### Informacja o niepełnosprawności

* **Nie należy podawać na wstępie informacji na temat chorób, na które cierpimy.**
* Lepiej na wstępie poinformować Pracodawcę, że to co macie mu do zaoferowania to wasze umiejętności, doświadczenie, a nie tylko dofinansowanie, jakie może wziąć ze środków PFRON.
* Nigdy nie należy zaczynać rozmowy od informacji typu „Mam drugą grupę. Czy macie Państwo jakąś pracę?”.

### Jak przygotować się do rozmowy telefonicznej?

Celem rozmowy telefonicznej w sprawie pracy jest oczywiście uzyskanie zaproszenia na spotkanie z potencjalnym pracodawcą. Pomimo tego, że powinniśmy starać się dowiedzieć jak najwięcej o firmie, jej lokalizacji i oferowanym stanowisku pracy, powinniśmy dać potencjalnemu pracodawcy szansę, aby to on był stroną zadającą więcej pytań. Najlepiej też nie pytać w trakcie takiej pierwszej rozmowy o zarobki, chyba że druga strona zapyta o nasze oczekiwania finansowe. Wtedy też lepiej podać je w pewnym przedziale i powiedzieć, że ostateczne oczekiwania będziemy mogli podać po uzyskaniu większej ilości informacji o obowiązkach czekających pracownika na danym stanowisku pracy.

Do rozmowy telefonicznej należy się przygotować, aby rozmówca nie miał wrażenia, że kompletnie improwizujemy lub/ i jesteśmy zestresowani.

Zanim zadzwonimy w odpowiedzi na dane ogłoszenie nie zapominajmy o tym, żeby mieć pod ręką:

* nazwę firmy i jej branżę, jeżeli są podane w ogłoszeniu, bądź udało nam się odszukać w Internecie,
* nazwę stanowiska,
* pytania, które chcemy zadać,
* swoje CV - co ułatwi szybkie i spójne odpowiedzi na ewentualne pytania dotyczące naszych dotychczasowych doświadczeń zawodowych,
* kartkę i długopis - warto zapisywać sobie najważniejsze informacje uzyskane podczas rozmowy, a szczególnie nie robić zamieszania i nie szukać długopisu, kiedy pracodawca poda termin i miejsce spotkania. Upewnijmy się, że w podanym terminie nie mamy innych spotkań w sprawie pracy.

Przed wybraniem konkretnego numeru dobrze jest zapoznać się nie tylko z treścią ogłoszenia, ale i z firmą. Najprostszym sposobem jest skorzystanie z Internetu i zapoznanie się ze stroną www przedsiębiorstwa, z którym chcemy się związać. Treści zawarte na stronie internetowej mogą nie tylko dać nam lepszy pogląd na branżę, specyfikę danej firmy, ale także czasami rozwiać nasze wątpliwości związane z jej wiarygodnością. Pracodawcy dbający o swój wizerunek pamiętają, żeby na ich stronie pojawiła się zakładka o opiniach na temat jakości proponowanych usług lub współpracownikach. Każda licząca się na rynku firma powinna posiadać swoją witrynę w Internecie. Jeżeli nie możemy jej nigdzie znaleźć, nawet w takiej bazie jak np. Panorama Firm, **zastanówmy się, czy w ogóle chcemy tam pracować.**

**Już w pierwszym kontakcie telefonicznym musimy być przygotowani na pytania:**

* dotyczące doświadczenia zawodowego (stanowisko, zakres obowiązków),
* wykształcenie i kwalifikacje,
* motywację do pracy.

Jeśli rozmówca nie proponuje spotkania, sprawia wrażenie, że nie jest zainteresowany naszą kandydaturą, ale mamy poczucie, że jest to ciekawa firma, można zapytać, czy moglibyśmy pomimo wszystko przesłać nasze CV (i na jaki adres) – być może w przyszłości pracodawca raz jeszcze się zastanowi, czy nie przydamy się w jego firmie.

**Jeżeli w ogłoszeniu nie ma podanych żadnych informacji warto zapytać o:**

* firmę, profil firmy, zakres jej działalności,
* miejsce wykonywania pracy,
* dostosowanie miejsca pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych, jeżeli zachodzi taka potrzeba,
* stanowisko, o które się ubiegasz, obowiązki związane ze stanowiskiem pracy,
* oczekiwania - mowa o kompetencjach, na których szczególnie zależy przełożonemu,
* od kiedy ma być zatrudniony pracownik,
* jakie dokumenty należy przedstawić ubiegając się o stanowisko.

Na zakończenie rozmowy upewnijmy się co do najważniejszych informacji, powtórzmy dla pewności imię i nazwisko oraz zajmowane stanowisko osoby, z którą rozmawialiśmy i z którą jesteśmy umówieni.

Jeżeli zajdzie taka potrzeba, dajmy pracodawcy czas na zastanowienie. Starajmy się jednak o uzyskanie konkretnych odpowiedzi dotyczących terminu następnego kontaktu telefonicznego lub spotkania.

Dziękując za rozmowę, bądźmy uprzejmi i uśmiechajmy się! Mimo, że nie widzimy się nawzajem pozytywne nastawienie przenika również przez łącza telefoniczne!

## Bibliografia:

* <http://www.pracuj.pl/jak-szukac-pracy-gdzie-jest-praca.htm#top>
* [www.garg.pl/files/Praca\_informator\_jak\_szukac.doc](http://www.garg.pl/files/Praca_informator_jak_szukac.doc)
* <http://www.praca5.pl/>
* <http://www.pracownicy.org.pl/jak-szukac-pracy-przez-internet>
* <http://www.kariera.pl/czytaj/799/gdzie-i-jak-szukac-pracy/>
* <http://www.i-praca.pl/praca/jak_szukac.html>
* [http://www.praca.egospodarka.pl/5857,Skuteczne-szukanie-pracy-przez-Internet-jak-sie-do-tego-zabrac,1,46,1.html](http://www.praca.egospodarka.pl/5857%2CSkuteczne-szukanie-pracy-przez-Internet-jak-sie-do-tego-zabrac%2C1%2C46%2C1.html)
* <http://www.mojebezrobocie.pl/jak_szukac_pracy_internet_czy_gazeta>
* <http://www.abcpraca.pl/jak-znalezc-prace>
* <http://www.qpracy.pl/2010/01/internet-uczy-jak-szukac-pracy-3/> <http://biurokarier.wszp.edu.pl/dokumenty/dokumenty_ABCpraca/Poradnik_dla_szukajacych_pracy.pdf>
* <http://www.komputerswiat.pl/poradniki/internet/szukamy-pracy/2009/07/jak-znalezc-prace-przez-internet.aspx>
* <http://studente.pl/artykuly/10272/Szukanie-pracy-przez-internet-jak-tego-nie-robic/>
* <http://www.we-dwoje.pl/szukanie;pracy;przez;internet,artykul,10512.html>
* <http://www.money.pl/gospodarka/ngospodarka/ebiznes/artykul/szukaj;pracy;przez;internet,179,0,145843.html>
* <http://zielonalinia.gov.pl/default.aspx?docId=8760>
* <http://artykuly.com.pl/artykuly/248_szukanie-pracy-przez-internet.html>
* <http://www.abcpraca.pl/Informacje/zasady_dobrego_CV/>
* <http://apcscriba.pl/polski/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=69>
* <http://www.emito.net/poradniki/praca/poszukiwania/jak_szukac_pracy>
* [http://gazetapraca.pl/gazetapraca/1,91789,1643116.html](http://gazetapraca.pl/gazetapraca/1%2C91789%2C1643116.html)
* [http://gazetapraca.pl/gazetapraca/1,67738,2882389.html](http://gazetapraca.pl/gazetapraca/1%2C67738%2C2882389.html)
* [http://www.emetro.pl/emetro/1,85667,9163095,Halo\_\_dzwonie\_z\_ogloszenia.html](http://www.emetro.pl/emetro/1%2C85667%2C9163095%2CHalo__dzwonie_z_ogloszenia.html)
* <http://www.pedagogiczna.edu.pl>
* <http://www.2011.tydzienkariery.pl>
* <http://www.forbes.pl>
* <http://portaldlasekretarek.pl/>