



### Ważne adresy:

Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi  
ul. Wólczańska 49  
90-608 Łódź  
Tel. (42) 632-01-12 (42) 633-50-12  
E-mail: lowu@praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Zgierzu  
ul. Barona 10  
Tel. (42) 716-49-41  
E-mail: lozg@praca.gov.pl

Urząd Pracy w Ozorkowie  
ul. Stypułkowskiego 1  
95-035 Ozorków  
Tel. (42) 718-19-30  
E-mail: ozorkow@pupzgiierz.pl

Młodzieżowe Centrum Kariery  
Punkt Pośrednictwa Pracy  
Tel. (42) 718-01-12  
95-035 Ozorków, ul. Listopadowa 9 a



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Muzyką połączeni ...” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## Jak aktywnie poszukiwać pracy?



**Człowiek - najlepsza inwestycja**

NOK

Miejski Ośrodek Kultury w Ozorkowie  
Realizator projektu

## Aktywnie szukanie pracy

Zanim zacniemy poszukiwać pracy, należy uświadomić sobie, że szukanie pracy jest pełnoetatowym zajęciem. Chociaż wiadomo, że czasem jest to zajęcie trudne i niekiedy długo nie widać efektów, to nie należy się zniechęcać, ale konsekwentnie podejmować działania. Małe są szanse, że usłyszymy o ciekawej ofercie, jeśli będziemy siedzieć w domu, zamartwiać się swoją sytuacją i czekać. Im lepiej jesteśmy przygotowani do poszukiwania i pozyskiwania zatrudnienia, tym większe szanse, że ten proces zakończy się sukcesem. Nie ma jednej i uniwersalnej recepty na znalezienie pracy. Są jednak działania, dzięki którym można zwiększyć szansę na znalezienie zatrudnienia.

**Ważne jest, aby być:** aktywnym, konsekwentnym, mieć jasno sprecyzowany cel

**Zanim zacniemy aktywnie szukać pracy musimy:** Sporządzić zestawienie swoich doświadczeń i umiejętności, dokonać przeglądu informacji o dostępnych miejscach pracy, rozplanować czas, ustalić listę pracodawców oferujących miejsca pracy, przygotować potrzebne dokumenty (życiorys zawodowy CV, list motywacyjny), udoskonalić umiejętności autoprezentacji (nie tylko wykształcenie i doświadczenie pozwala znaleźć pracę, bardzo ważną rzeczą jest zademonstrowanie swoich umiejętności w obecności pracodawcy).

**Pracodawcy nie zawsze precyzują w ogłoszeniach swoje wymagania co do kandydatów na określone stanowisko, najczęściej oczekują jednak:** wykształcenia co najmniej średniego, doświadczenia zawodowego lub stażu pracy, znajomości języków obcych (najczęściej angielskiego, niemieckiego), umiejętności obsługi komputera i korzystania z Internetu, specjalnych uprawnień, zdolności interpersonalnych, umiejętności pracy w zespole, samodzielności, dynamiczności, dyspozycyjności.

## Jak i gdzie szukać pracy?

**Korzystaj z wszelkich dostępnych możliwości szukania pracy. Nawet, jeśli przez jakiś czas niczego nie wskórasz, nie załamuj się! Zdobysz przecież cenną wiedzę o wymaganiach pracodawców, o przebiegu procesu rekrutacji, A także zgłębiasz tajniki skutecznej autoprezentacji. W końcu na pewno się uda.** Warto czekać na pracę aktywnie: nie wolno z góry odrzucać propozycji pracy czasowej, czy możliwości odbycia choćby bezpłatnego stażu. To z jednej strony okazja do zdobycia doświadczenia i nowych umiejętności, z drugiej zaś szansa, by zaistnieć, spodobać się, okazać się osobą, bez której firmie trudno będzie się obyć

**Znajomi i rodzina ( budowanie sieci kontaktów)** - uruchom sieć kontaktów wśród swoich znajomych i jednocześnie twórz nowe, które mogą pomóc Ci w znalezieniu pracy. Im więcej osób wie, że szukasz pracy, tym większe prawdopodobieństwo, że dowiesz się o jakiejś ofercie. Należy natychmiast sprawdzać wszystkie możliwości. Jeżeli dowiesz się o wolnym miejscu pracy pod koniec godzin urzędowania, dzwoń od razu - nie czekaj do następnego dnia.

**Bezpośrednie zgłoszenie do firm:** nawet, jeśli dana firma nie ogłasza, że poszukuje pracownika, możesz do niej wysłać lub złożyć osobiście swoje CV i list motywacyjny. Wiele firm gromadzi takie informacje i kiedy poszukują pracownika, to nie zamieszczają już ogłoszenia, ale przeglądają wcześniej złożone oferty. Ponadto bezpośrednio zgłaszanie się do firm świadczy o kreatywności i aktywności, co każdy pracodawca docenia.

**Ogłoszenia w mediach:** jest to najbardziej popularna forma poszukiwania pracy w naszym kraju. Można korzystać z ogłoszeń zamieszczanych przez firmy poszukujące pracowników z całego kraju ukazujące się w prasie codziennej (np. ABC, Gazeta Wyborcza), tygodnikach i magazynach branżowych, gazetach telewizyjnych i na antenach wybranych stacji radiowych.

Odpowiadając na wybrany anons trzeba dobrze zanalizować potencjałe potrzeby pracodawcy i uwypuklić odpowiadające im nasze umiejętności i doświadczenia w składanych dokumentach. Na ogłoszenia należy odpowiadać jak najszybciej - najpóźniej 2-3 dni po jego ukazaniu się.

**Internet** jest ogólnodostępną i bardzo popularną metodą poszukiwania pracy. Bardzo cenne dla poszukujących pracy są specjalne internetowe serwisy pracy. Można znaleźć w nich informacje o tendencjach rynku pracy, oferty praktyk, staży, szkoleń w kraju i za granicą, jak również specjalne poradniki. Przykładowe strony to: [www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl), [www.jobpilot.pl](http://www.jobpilot.pl), [www.praca.gov.pl](http://www.praca.gov.pl), [www.praca.wp.pl](http://www.praca.wp.pl), [www.praca.onet.pl](http://www.praca.onet.pl).

**Biura karier:** działają na każdej prawie uczelni wyższej w Polsce. Prowadzą głównie działalność informacyjną, szkoleniową oraz badawczą. Możesz tam uzyskać informacje o rynku pracy stałej, dorywczej, praktykach, stażach, wyjazdach zagranicznych.

**Urzędy pracy:** tu do wyboru mamy rejonowe i wojewódzkie urzędy (Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej). Dla absolwentów rejestrujących się w takich urzędach organizowane są warsztaty prowadzone przez psychologów, które uczą jak pisać CV, list motywacyjny, jak się przygotować i zachować na rozmowie kwalifikacyjnej, przeprowadza się testy psychologiczne. Również absolwenci mają szansę ubiegać się o kursy doszkalające organizowane i finansowane przez urzędy pracy. W urzędach prowadzone są również kluby pracy dla wszystkich zarejestrowanych bezrobotnych. Koniecznie zarejestruj się w odpowiednim dla miejsca zameldowania Powiatowym Urzędzie Pracy. Jako osoba bezrobotna możesz korzystać z dostępnych w Biurze Pracy ofert, czy też ze specjalnych programów skierowanych do poszukujących pracy.

**TARGI PRACY** - udział w targach pracy ogólnych i branżowych stanowi doskonałą okazję do bezpośredniego kontaktu z firmą. Należy więc udając się na nie zabrać ze sobą uaktualnione przygotowane dokumenty aplikacyjne. Ponadto w trakcie targów można nawiązać wiele ciekawych kontaktów oraz wziąć udział w interesujących szkoleniach.

**Gminne Centra Informacji** tu znajdziesz informacje o ofertach pracy z Powiatowych Urzędów Pracy, firm zgłaszających zapotrzebowanie na pracowników, informacje o szkoleniach organizowanych na terenie gminy, powiatu, a także województwa. Również pomogą napisać życiorys, list motywacyjny, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą

**Agencje Doradztwa Personalnego** - ich klientami są głównie firmy, dla których poszukują pracowników, a nie osoby prywatne. Rozmowy kwalifikacyjne odbywają się początkowo z konsultantem w siedzibie firmy doradczej i mają na celu dokonanie selekcji i wstępnej rekrutacji. Biura takie zajmują się rekrutacją na wszystkie stanowiska lub ukierunkowane są na konkretną branżę. Specyfika ogólnej prezentacji kandydata przy aplikowaniu do bazy danych w agencji rekrutacyjnej:

- dobra znajomość zasad i warunków rekrutacji w wybranej agencji rekrutacyjnej
- umiejętność zdefiniowania potencjalnych pracodawców
- umiejętność zaprezentowania własnej kandydatury jako potencjalnego pracownika w wybranej pracy
- znacząca wiedza o określonej przez siebie branży i specyfice pracy w danym sektorze
- dobra znajomość specyfiki wykonywanych obowiązków na wybranych stanowiskach
- bardzo dobra umiejętność prezentacji własnych planów zawodowych, ścieżki kariery

**Lokalne Organizacje Społeczne** - kluby, fundacje, stowarzyszenia, towarzystwa, organizacje młodzieżowe, instytucje i organizacje zajmujące się wolontariatem.

## Przygotowanie Własnej Oferty, CV, Listu Motywacyjnego

**Własna oferta** - to krótka informacja o własnych kwalifikacjach i rodzaju poszukiwanej pracy. Można w niej zamieścić także inne swoje cechy atrakcyjne w oczach pracodawców, takie jak: wiek, specjalne umiejętności (języki, komputer, itp.), dyspozycyjność. Należy też podać, w jaki sposób można się z nami skontaktować.

**Własną ofertę zamieszczamy:** w prasie, na ogólnie dostępnych tablicach, rozdajemy znajomym, wysyłamy do pracodawcy lub zostawiamy w odwiedzanych zakładach pracy, możemy ogłosić w lokalnej stacji radiowej **Curriculum Vitae (CV) życiorys zawodowy**

Główne komponenty CV to: dane osobowe (imię i nazwisko, data i miejsce urodzenia, adres i miejsce zamieszkania, telefon do kontaktu), wykształcenie (przebieg edukacji od początku do chwili obecnej), doświadczenie zawodowe ( lata pracy, wykonywane zawody, zajmowane stanowisko, podstawowy zakres czynności), umiejętności (np. znajomość języków obcych, znajomość programów komputerowych - Word, Excel, prawo jazdy, można w tym miejscu wpisać ukończone kursy), cechy charakteru ( np. punktualność, rzetelność, łatwość nawiązywania kontaktów). ten punkt CV nie jest obowiązkowy, zainteresowania (przedstawienie zainteresowań pozwala pracodawcy poznać nas ze strony prywatnej, deklarowane zainteresowania powinny być zgodne z prawdą), zgoda na przetwarzanie danych osobowych (niżej podane zdanie umieszczamy na końcu)

*„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych Dz.U.Nr 133, poz. 883).*

## List motywacyjny

List motywacyjny składa się z trzech części :

1. Przedstawienie się
2. Opisanie, dlaczego chcemy pracować w danej firmie
3. Prezentacja cech swojego charakteru i umiejętności

## Cechy listu motywacyjnego:

Forma biały papier, jedna strona, ręcznie podpisany, czytelny, staranny

## Treść:

Bezpośredni zachęcający do rozmowy  
Stanowczy pewnie sformułowana prośba, bez oznak braku zdecydowania  
Grzeczny występujesz w roli przyszłego pracownika  
Profesjonalny dotyczy tylko kwestii zawodowych  
Atrakcyjny - zainteresuj pracodawcę  
Związły nie powtarzaj życiorysu

## Praktyczne Wskazówki dla Poszukujących Pracy

Codziennie spisuj sobie listę „rzeczy do zrobienia” zaplanuj sobie to, co masz zrobić, aby znaleźć pracę

- Składaj swoje zgłoszenie we wczesnych godzinach rannych, to spowoduje pozytywne wrażenie i zapewni Ci czas na stawienie się na ewentualną rozmowę kwalifikacyjną
- Dzwon do pracodawców, aby dowiedzieć się, w jakich godzinach i dniach najlepiej pytać o pracę (niektóre firmy przyjmują podania w wybrane dni tygodnia i w określonych godzinach)
- Zapisuj sobie wszystkich pracodawców, z którymi się kontaktujesz, notuj daty zgłoszenia się do nich, nazwiska osób, z którymi rozmawiałeś i wszystkie specjalne uwagi o kontaktach
- Jeśli to tylko możliwe zgłaszaj się jednocześnie do kilku zakładów pracy w tym samym rejonie, to oszczędza czas i pieniądze
- Bądź przygotowany, noś ze sobą „wzór” listu motywacyjnego, życiorysu, informacje o wolnych miejscach prac, adresy

