**METODY I SPOSOBY POSZUKIWANIA PRACY W KRAJU I ZA GRANICĄ, W TYM PRZEZ SIEĆ EURES**

**Aktywne poszukiwanie pracy**

Poszukiwanie pracy ma wpływ na to, co będziemy później robić w życiu, więc nie może być chaotyczne i przypadkowe. W związku z tym, warto je rozpocząć od bilansu umiejętności oraz określenia swoich preferencji zawodowych.Zanim zaczniesz szukać:

**OKREŚL SWÓJ POTENCJAŁ ZAWODOWY** - **ZASTANÓW SIĘ, CO POTRAFISZ**

* dokonaj analizy przebiegu swojej edukacji (szkoły, kursy, szkolenia) oraz dotychczasowych doświadczeń zawodowych - wypisz sobie czego tam się nauczyłeś, biorąc pod uwagę wymagania współczesnych pracodawców;
* wypisz umiejętności nabyte w trakcie spędzania czasu wolnego, realizacji swoich zainteresowań;
* dokonaj podsumowania swoich dotychczasowych osiągnięć;
* zastanów się, co potrafisz robić najlepiej, a co jest Twoją słabą stroną.

**USTAL CEL - POMYŚL, JAKIEJ PRACY SZUKASZ, CO CHCIAŁBYŚ ROBIĆ I CO CHCIAŁBYŚ OSIĄGNĄĆ**

* określ swoje cele zawodowe – w jakiej branży chciałbyś pracować, na jakim stanowisku;
* zastanów się, jakie Twoje dotychczasowe umiejętności i doświadczenia są przydatne do wybranej pracy;
* pomyśl o swoich oczekiwaniach finansowych oraz poszukaj informacji o tym, ile oferują pracodawcy w wybranej przez Ciebie branży.

***ABC POSZUKIWANIA PRACY***

**Aktywność** – bądź aktywny, wykorzystuj wszelkie dostępne możliwości, a przede wszystkim nie czekaj, aż praca sama Cię znajdzie.

**Bezpośredniość** – najefektywniejsze są bezpośrednie kontakty ze znajomymi, pracodawcami czy urzędami pracy.

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

**ŹRÓDŁA INFORMACJI O OFERTACH PRACY**

**BEZPOŚREDNIE KONTAKTY Z PRACODAWCAMI** – należy sporządzić listę firm, które chcemy odwiedzić; w trakcie spotkań należy rozmawiać z osobami odpowiedzialnymi za zatrudnianie nowych pracowników oraz koniecznie zostawić CV lub wizytówkę;

**SIEĆ KONTAKTÓW WŁASNYCH (NETWORKING)** – podtrzymywanie dotychczasowych kontaktów z osobami, które mogą pomóc nam w znalezieniu pracy (np. były pracodawca) oraz odnawianie kontaktów z przeszłości; należy pamiętać, że każda osoba to źródło informacji o innych, które mają podobną sieć kontaktów;

**POWIATOWE URZĘDY PRACY** – systematyczny kontakt z pośrednikiem pracy oraz analiza ofert, które pojawiają się w urzędzie oraz na stronach internetowych lokalnych urzędów pracy; skorzystanie z poradnictwa zawodowego i zajęć aktywizacyjnych;

**KLUBY PRACY** – są zlokalizowane w powiatowych urzędach pracy; umożliwiają odbycie szkolenia aktywnego poszukiwania pracy, które trwa 3 tygodnie, a po jego ukończeniu istnieje możliwość udziału w otwartym Klubie Pracy, czyli spotkaniach z byłymi uczestnikami zajęć do czasu znalezienia przez nich zatrudnienia; uczestnicy w trakcie szkolenia jak i w ramach otwartego Klubu Pracy mają dostęp do komputera, Internetu oraz telefonu;

**CENTRA AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ** - to wyspecjalizowane komórki organizacyjne powiatowych urzędów pracy (są obecnie na etapie tworzenia w powiatowych urzędach pracy), które realizują zadania w zakresie usług rynku pracy oraz instrumentów rynku pracy; osoby bezrobotne mogą uzyskać w nich fachową pomoc w zakresie poszukiwania pracy, doradztwa zawodowego, szkoleń czy staży;

**WOJEWÓDZKIE URZĘDY PRACY** – możliwość zapoznania się z ofertami pracy za granicą w ramach sieci EURESoraz kontaktu z doradcą EURES; osoby zainteresowane mogą wziąć udział w poradnictwie zawodowym oraz warsztatach w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej;

**AGENCJE ZATRUDNIENIA** – to podmioty prowadzące działalność gospodarczą, polegającą na świadczeniu usług w zakresie pośrednictwa pracy na terenie kraju, pośrednictwa pracy za granicą u pracodawców zagranicznych obywateli polskich, doradztwa personalnego, poradnictwa zawodowego oraz pracy tymczasowej; ich działalność wymaga wpisu do rejestru podmiotów prowadzących agencje zatrudnienia, który prowadzi marszałek województwa właściwy dla siedziby agencji zatrudnienia; krajowy rejestr agencji zatrudnienia jest dostępny na stronie internetowej [**www.kraz.praca.gov.pl**](http://www.kraz.praca.gov.pl)**;** agencje zatrudnienia pozyskują oferty pracy, nawiązują współpracę z pracodawcami, są organizatorami targów pracy, szkoleń, seminariów, gromadzą informacje o kandydatach do pracy, prowadzą rekrutacje

pracowników; warto zrobić sobie wykaz agencji zatrudnienia, które działają na naszym terenie i w całym województwie, ponieważ posiadają one zarówno oferty pracy stałej, jak i tymczasowej w kraju, jak i za granicą;

**BIURA KARIER** (oferty pracy stałej, tymczasowej, wolontariatu, praktyk studenckich) - to jednostki działające na rzecz aktywizacji zawodowej studentów i absolwentów, prowadzone przez szkoły wyższe (publiczne i niepubliczne) lub organizacje studenckie; świadczą usługi bezpłatnego pośrednictwa pracy (udzielają informacji o ofertach pracy stałej i sezonowej), współpracują z pracodawcami krajowymi i zagranicznymi, pomagają w nawiązaniu kontaktu między pracodawcami, a odpowiednimi kandydatami do pracy; wiele biur karier utrzymuje stałą współpracę ze studentami i absolwentami, których aplikacje zostały złożone w ich bazie danych (np. przesyłają oferty pracy drogą e-mailową); można w nich zasięgnąć informacji na temat możliwości podjęcia nauki za granicą, otrzymania stypendium, podjęcia praktyki, stażu; są one również organizatorami targów pracy oraz grupowych zajęć aktywizacyjnych, pomocnych w procesie poszukiwania pracy, przygotowywaniu dokumentów aplikacyjnych, czy rozmowie z pracodawcą.

**OCHOTNICZE HUFCE PRACY** (oferty pracy stałej i sezonowej, oferty pracy dla młodzieży, oferty pracy za granicą) - wykonują zadania w zakresie zatrudnienia oraz przeciwdziałania marginalizacji i wykluczeniu społecznemu młodzieży, a także zadania w zakresie jej kształcenia i wychowania; organizują działalność edukacyjno-szkoleniową, zatrudnienie młodzieży od 15 do 25 roku życia, prowadzą poradnictwo zawodowe dla młodzieży oraz mobilne centra informacji zawodowej, inicjują międzynarodową wymianę młodzieży, prowadzą agencje zatrudnienia, refundują koszty poniesione przez pracodawcę na wynagrodzenia i składki na ubezpieczenie społeczne młodocianych pracowników, zatrudnionych na podstawie umowy o pracę w celu przygotowania zawodowego w ramach szkoleń ogólnych;

**TARGI PRACY** - cykliczne imprezy organizowane na poziomie lokalnym i ogólnokrajowym, polegające na prezentacji stoisk z ofertami pracodawców, instytucji edukacyjnych, instytucji rynku pracy;

**GIEŁDY PRACY** – spotkania docelowej grupy kandydatów z określonym pracodawcą, organizowane przez urzędy pracy;

**PRASA, RADIO I TELEWIZJA** - ogłoszenia o ofertach pracy w prasie codziennej (lokalna i krajowa) oraz prasie branżowej; wiele gazet drukuje specjalne dodatki „Praca” w określone dni tygodnia; przeglądając prasę warto również monitorować informacje o tym, co się dzieje na rynku pracy - czy powstają nowe firmy, które z nich rozwijają się i planują zatrudniać nowych pracowników; monitoring prasy i lokalnych mediów pod kątem rynku pracy jest prowadzony w województwie podlaskim przez Podlaskie Obserwatorium Rynku Pracy i Prognoz Gospodarczych (dostępny na stronie http://obserwatorium.up.podlasie.pl, zakładka – *Media o sytuacji w regionie*).

**BANERY REKLAMOWE** (np. *Dołącz do nas!*) umieszczane w przestrzeni miejskiej,

np. na budynkach firm, które poszukują pracowników; na środkach komunikacji miejskiej;

**TABLICE OGŁOSZEŃ** w siedzibach firm, instytucji; słupy i tablice z ogłoszeniami na ulicach miast, w okolicach przystanków autobusowych, itp.;

**PORTALE INTERNETOWE Z OFERTAMI PRACY** - strony internetowe firm, urzędów, agencji zatrudnienia, biur karier, lokalne portale miejskie i gminne z ogłoszeniami drobnymi; Biuletyn Służby Cywilnej oraz Biuletyn Informacji Publicznej - dostępne online;

**PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE** – np. GoldenLine, Profeo, Facebook, MySpace, Grono; istnieje możliwość założenia profilu, umieszczenia tam swojego CV oraz nawiązania kontaktu z osobami poszukującymi pracy i pracodawcami w określonej branży;

**WŁASNA STRONA INTERNETOWA LUB WŁASNE OGŁOSZENIE W INTERNECIE –** jest dobrą formą autopromocji, jednak należy zadbać o stronę graficzną i treść naszej reklamy oraz postarać się, aby link do naszej strony dotarł do potencjalnych pracodawców.

**POSZUKIWANIE PRACY ZA GRANICĄ**

Przed rozpoczęciem poszukiwania pracy, należy pamiętać, że znalezienie pracy jest czynnością trudną zarówno w kraju jak i za granicą. Niemniej jednak, niektóre sektory europejskiego rynku pracy mogą oferować duże możliwości: chodzi przede wszystkim o sektor turystyki i usługi (usługi finansowe, doradztwo w zarządzaniu, sektor budownictwa, sektor IT i niektóre działy sektora zdrowia), jak również o pracę sezonową w rolnictwie. Warto również pamiętać, iż możliwości podjęcia pracy różnią się w zależności od regionów Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz że sytuacja zmienia się szybko.

Program EURES jest siecią współpracy publicznych służb zatrudnienia z organizacjami regionalnymi, krajowymi i międzynarodowymi związanymi ze sprawami zatrudnienia (związki zawodowe, organizacje pracodawców, władze lokalne i regionalne) w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego obejmującego kraje Unii Europejskiej, Norwegię, Islandię i Lichtenstein. Współpraca tych instytucji jest koordynowana przez Komisję Europejską.

Cele programu EURES:

* wymiana pomiędzy partnerami sieci EURES wszystkich informacji na temat wolnych miejsc pracy, regionalnych rynków pracy oraz warunków życia i pracy,
* informacja, doradztwo i konsultacje udzielane osobom poszukującym pracy w krajach EOG,
* informacja, doradztwo i konsultacje udzielane pracodawcom poszukującym pracownika z krajów EOG,
* zapewnienie pomocy i doradztwa pracownikom i pracodawcom z terenów przygranicznych,

System EURES zawiera bazy danych ofert pracy w krajach EOG oraz bazy danych z informacjami na temat warunków życia i pracy w krajach objętych siecią EURES. Zarówno szczegóły dotyczące ofert pracy, jak i informacje dostępne w tych bazach, zawierają takie dziedziny jak: ogólne informacje o emigracji, systemie politycznym, poziomach płac i wynagrodzeń, kosztach utrzymania, podatkach, szkolnictwie, zasiłkach socjalnych i praktykach rekrutacyjnych.

Aby znaleźć pracę przed wyjazdem warto:

1. Odwiedzić portal internetowy EURES, gdzie znajdują się oferty pracy, informacje o warunkach pracy i życia oraz o rynku pracy jak również linki do innych użytecznych informacji. Można tam również udostępnić swoje CV dla potencjalnych pracodawców w całej Europie.
2. Skontaktować się w celu uzyskania porady z powiatowym urzędem pracy. Tam można dotrzeć do doradcy EURES, który zapewni bardziej zindywidualizowaną poradę. Doradca może sprawdzić oferty pracy w systemie EURES i skonsultować je z doradcami EURES z kraju, do którego dana osoba zamierza wyjechać.
3. Sprawdzić oferty pracy w gazetach „kraju przyjmującego” (główne biblioteki publiczne otrzymują je regularnie) pamiętając o tym, że wiele specjalistycznych gazet ogłasza oferty pracy dotyczące określonych działów zawodowych.
4. Skontaktować się z publiczną służbą zatrudnienia kraju przyjmującego, które powinna udzielić porady. Należy pamiętać, iż jako obywatel EOG posiada się te same prawa w innym państwie członkowskim, co jego obywatele. Należy poprosić o kontakt z doradcą EURES, który posiada doświadczenie w udzielaniu pomocy obcokrajowcom.

***Ofert pracy można szukać przed wyjazdem m.in. w takich miejscach, jak:***

* agencje pośrednictwa pracy za granicą (Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia – www.kraz.praca.gov.pl – agencje pośrednictwa obywateli polskich do pracy za granicą u pracodawców zagranicznych, doradztwa personalnego, poradnictwa zawodowego;
* EURES – serwis z ofertami pracy z wszystkich państw UE – oferty są składane przez zagranicznych pracodawców, którzy chcą zatrudnić obcokrajowców, w serwisie również można umieścić własne CV,
* serwisy internetowe danych państw;
* międzynarodowe serwisy o pracy, m.in.: www.jobpilot.pl, www.stepstone.com, www.flipdog.com, www.monster.com, www.manpower.com , www.adecco.com, www.european-jobguide.org ;
* agencje pracy (oferują zwykle pracę na umowę) – aby skorzystać z ich usług, należy znać język kraju przynajmniej w stopniu podstawowym, adresy agencji można odnaleźć w książce telefonicznej;
* organizacje wolontariackie – szansa na nawiązanie kontaktów zawodowych, zdobycie doświadczeń, znalezienie pracy: www.youth.org.pl, www.unv.org, www.idealist.org, www.pah.org.pl, www.schumanorg.pl, www.jedenswiat.org.pl, www.vfp.org .

**Sposoby szukania pracy za granicą**:

* Najpowszechniejszym sposobem uzyskania informacji o ofertach pracy oraz pomocy w znalezieniu pracy są publiczne służby zatrudnienia.
* W wielu państwach istnieją prywatne agencje zajmujące się szukaniem tymczasowej pracy. Należy wcześniej sprawdzić, czy pobierają one opłaty za swoje usługi i zapoznać się z rodzajem umów o pracę.
* Istnieją również prywatne agencje rekrutacyjne specjalizujące się w ofertach pracy dla kadry menedżerskiej lub w specjalistycznych sektorach.
* Coraz powszechniejsze staje się spontaniczne składanie podań o pracę bezpośrednio do przedsiębiorstw. Należy przedstawić swoją aplikację w formie listu, opisującego posiadane kwalifikacje, doświadczenie oraz powody szczególnego zainteresowania danym przedsiębiorstwem. Wiele firm posiada również swoje własne strony internetowe poświęcone rekrutacji on-line, gdzie można złożyć aplikację w formie elektronicznej.
* W wielu krajach bardzo ważne jest nawiązywanie kontaktów osobistych: informacje o ofertach pracy są często przekazywane w sposób nieformalny.
* Przebywanie przez pewien czas w wybranym kraju na praktyce lub stażu zawodowym jest najlepszym sposobem na poznanie kraju i szukanie tam pracy.