

Link do produktu: <https://www.empi2.pl/gdy-szukasz-pracy-p-770.html>

## Gdy szukasz pracy...

Dostępność

**Książka niedostępna - nakład wyczerpany!**

Numer katalogowy

**GSP**

### Opis książki

**Nakład wyczerpany!**

poradnik dla osób poszukujących pracy, chcących zmienić pracę

Autorka: Marzena Łotys  
Wyd. 1, 2002  
ISBN 978-83-89287-65-6  
ss. 100  
oprawa: miękka

Gdy szukasz pracy ? to poradnik, który jest podsumowaniem doświadczeń osób korzystających ze szkoleń organizacji pozarządowych, zajmujących się problemami rynku pracy. W szkoleniach uczestniczą zarówno osoby młode, przygotowujące się dopiero do wejścia na rynek pracy, jak i osoby, które wcześniej pracowały, ale z różnych przyczyn straciły pracę i stanęły wobec konieczności dokonania zasadniczych zmian w swoim życiu zawodowym. Doświadczenia osób, którym udało się znaleźć pracę, wskazują, że najważniejsze jest dobre rozpoznanie realiów i własnych atutów, aby możliwie najlepiej dostosować swoją ofertę do potrzeb i oczekiwań wybranych pracodawców. Wymaga to zaangażowania i wytrwałości, a przy tym traktowania poszukiwania pracy nie jako zagrożenia, ale jako wyzwania. Poradnik ma pomóc w przygotowaniu się do poszukiwania pracy.

**Rozdział I** poradnika pomaga w zrozumieniu jak się sprawy mają, opisując reguły obowiązujące na współczesnym rynku pracy. Wiele z nich jest trudnych do zaakceptowania z punktu widzenia osoby poszukującej pracy. Konieczność nastawienia się na wewnętrzne sterowanie (w myśl zasady ratuj się sam), zwiększenia plastyczności zachowań i umiejętności radzenia sobie w sytuacji odmowy dla wielu z nas nie jest łatwa. Trzeba włożyć sporo wysiłku, aby zacząć kontrolować swoje życie.

**Rozdział II** poradnika zawiera propozycje różnych ćwiczeń ułatwiających rozpoznanie swoich preferencji i umiejętności istotnych, by zwiększyć skuteczność w poszukiwaniu pracy.

**Rozdział III** pokazuje, w jaki sposób wnioski z wykonanych ćwiczeń oraz informacje na temat potrzeb interesujących nas firm (zgromadzone głównie dzięki naszym umiejętnościom społecznym) można wykorzystać przy opracowywaniu oferty składanej pracodawcom. Każdy z nas ?do czegoś się nadaje?, ma określony potencjał, zdolności, predyspozycje, umiejętności. Nie zawsze jednak wykonujemy pracę odpowiadającą naszym zainteresowaniom i predyspozycjom. Najlepiej jest zbudować ofertę, opierając się na dobrze rozpoznanych własnych zainteresowaniach i umiejętnościach, i dostosować ją do potrzeb firm rozważanych przez nas jako potencjalni pracodawcy. Taka oferta ma znacznie większe szanse na rynku pracy niż oferty osób, które same do końca nie wiedzą, co mogłyby zaoferować pracodawcom lub bezpośrednio klientom, gdy np. rozważają możliwość rozpoczęcia działalności gospodarczej.

**Rozdział IV** poradnika proponuje różne sposoby poszukiwania pracy. Szczególną uwagę zwrócono na znaczenie ludzi, którzy nas otaczają i mają wpływ na nasze szanse w poszukiwaniu zatrudnienia. Jeśli bardziej skoncentrujemy się na swoich relacjach z innymi, nasze szanse na ?sprzedanie? swoich umiejętności mogą znacznie wzrosnąć. Chęć i umiejętność nawiązywania kontaktów z różnymi osobami pozwala na łatwiejsze docieranie do informacji i szeroko rozumiane współdziałanie na rynku pracy.

**Rozdział V** zawiera porady dotyczące radzenia sobie w trudnych sytuacjach związanych z poszukiwaniem pracy ? ze stresem, z decyzją o podjęciu pracy poza miejscem zamieszkania czy koniecznością wykonywania pracy poniżej swoich kwalifikacji.

Ostatni rozdział poradnika zachęca do rozważenia możliwości samozatrudnienia. Powody, jak i skala działalności na własny rachunek mogą być różne. Niektórzy przymierzają się do prowadzenia działalności gospodarczej z konieczności, bo nie mają innej możliwości znalezienia pracy. Inni z kolei czują, że drzemie w nich duch biznesu, chcą być własnym szefem lub dostrzegają jakąś okazję, szansę dla siebie na rynku. Decyzja o działalności na własny rachunek jest dla wielu osób trudna i wiąże się z dużym ryzykiem, dlatego część zamykająca poradnik zachęca do przemyślenia różnych sytuacji związanych z prowadzeniem własnej firmy i tym samym ułatwia podjęcie ewentualnej decyzji.

**Z opinii Zygmunta Jeżewskiego, kierownika Powiatowego Urzędu Pracy w Poznaniu:**

Autorka podkreśla, że efekty w poszukiwaniu pracy w dużym stopniu zależą od nas samych, stąd winniśmy nauczyć się oceniać siebie, swoją pozycję zawodową, a także rozpoznać konkretne sytuacje, by móc precyzować plany swoich działań. Poradnik dostarcza narzędzi dla trafnego rozpoznania swoich mocnych i słabych stron. (...)

Autorka zwróciła również uwagę na potrzebę edukacji, doskonalenia swoich umiejętności, podając różne formy ćwiczeń, co w efekcie ma nie tylko pomóc w uzyskaniu pracy, ale warunkować dalsze efektywne funkcjonowanie zawodowe. Ważne jest, by mieć pracę, być akceptowanym przez współpracowników i kierownictwo firmy.

## Spis treści

Dlaczego warto przeczytać ten poradnik

### **Rozdział I - Jak się rzeczy mają**

1. Trudne początki
2. Reguły gry
3. Skuteczni poszukiwacze
4. "Wewnętrzne sterowanie"
5. Plan działania

### **Rozdział II - Jakiej pracy szukam?**

1. Pozornie proste pytanie
2. Twarze i maski
3. Punkt widzenia
4. Poznawanie siebie - ćwiczenia

### **Rozdział III - Moja oferta**

1. Oczekiwania pracodawców
2. Potrzebne dokumenty
  - 2.1. Życiorys zawodowy (CV)
  - 2.2. List motywacyjny

### **Rozdział IV - Sposoby poszukiwania pracy**

1. Sieć znajomych
2. Inne sposoby
3. Rozmowa z pracodawcą
  - 3.1. Wspólny interes
  - 3.2. Kłopotliwe pytania

### **Rozdział V - Trudne sytuacje**

1. Stres
2. Praca poza miejscem zamieszkania
3. Praca poniżej oczekiwań

### **Rozdział VI - A może by tak własna firma**

1. Czy ja się do tego nadaję
2. Skąd wziąć pomysł

Zakończenie

Literatura

## O Autorce

Marzena Łotys jest doktorem psychologii, prezesem Stowarzyszenia "Edukacja Inaczej" zajmującego się od 1996 roku prowadzeniem szkoleń z zakresu poszukiwania pracy i małego biznesu.