

➔ BLIŻEJ SUKCESU - MOTYWACJA

ZŁOTE
MYSLI

Anna Paławska-Mioduszevska

METODY POSZUKIWANIA PRACY



**Skuteczne sposoby na
znalezienie wymarzonej pracy**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 21.02.2008

Tytuł: Metody poszukiwania pracy

Autor: Anna Paślawska-Mioduszevska

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-107-9

Projek

t okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTEP	6
PORZĄDKI	10
<u>Kolory</u>	18
<u>Liczby</u>	19
<u>JAK OSZCZĘDZAĆ CZAS I PIENIĄDZE, ZANIM DOPADNIE CIE NOWA PRACA?</u>	21
<u>JAK SIĘ UODPORNIC I WZMOCNIC, ZANIM ZACZNIEMY DZIAŁAĆ?</u>	25
<u>Ćwiczenie 1</u>	26
<u>Ćwiczenie nr 2</u>	26
<u>Ćwiczenie nr 3</u>	26
<u>Ćwiczenie nr 4</u>	27
<u>PORZĄDKI MENTALNE</u>	28
<u>Ćwiczenie nr 5</u>	31
<u>Ćwiczenie nr 6</u>	31
<u>Ćwiczenie nr 7</u>	31
<u>FORMY ZATRUDNIENIA</u>	32
<u>Ćwiczenie nr 8</u>	35
<u>SPOSOBY POSZUKIWANIA PRACY I ŹRÓDŁA OFERT</u>	36
<u>Ćwiczenie nr 9</u>	38
<u>Ćwiczenie nr 10</u>	38
<u>Ćwiczenie nr 11</u>	39
<u>Ćwiczenie nr 12</u>	40
<u>JAK STWORZYĆ PROFESJONALNE CV I LIST MOTYWACYJNY?</u> ..	56
<u>Curriculum vitae</u>	56
<u>List motywacyjny</u>	58
<u>JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ?</u> ...	60
<u>Przygotowanie</u>	61
<u>Jakich informacji szukać?</u>	61
<u>Gdzie szukać informacji o firmie</u>	62
<u>Rekrutacja przez Internet</u>	66
<u>Rekrutacja metodą assesment center</u>	67
<u>Rekrutacja przez komputer</u>	68
<u>Negocjacje grupowe</u>	72
<u>Stół negocjacyjny</u>	72
<u>Negocjacje w pojedynkę</u>	74
<u>Stoły negocjacyjne</u>	74
<u>Sposoby prowadzenia negocjacji</u>	75
<u>Kryteria rozróżniania stylu negocjacji</u>	75
<u>Ze względu na status każdej ze strony</u>	75
<u>Rodzaj zaangażowania ze strony osób negocjujących</u>	76

<u>Podział negocjacji z punktu widzenia ich przedmiotu (tematyki).....</u>	76
<u>Podział ze względu na nastawienie wobec sytuacji negocjacyjnych.....</u>	76
<u>Garderoba.....</u>	79
<u>Po pierwsze – marynarka.....</u>	79
<u>Po drugie – spodnie.....</u>	80
<u>Garnitur jest wizytówką.....</u>	80
<u>ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ.....</u>	84
<u>PRACODAWCY.....</u>	89
<u>MANTRA DLA CIEBIE.....</u>	92
<u>BIBLIOGRAFIA.....</u>	95

*Dla ukochanych
Męża i Synka
— Huberta i Kubusia Mioduszeewskich*

Wstęp

Najtrudniej jest zawsze zacząć. Znaleźć w sobie motywację do zmian. Zobaczyć sens w nowych działaniach. By to osiągnąć, najlepiej zacząć od początku, czyli od siebie.

Zapewne jesteś teraz na etapie rozpamiętywania, żalu, rozczarowania.

To normalne, nie jesteś osamotniony.

Naukowcy, którzy badają stan bezrobocia, potrafią już jasno określić, co wpływa na to, że pozostajemy bez pracy:

- likwidacja niektórych gałęzi przemysłu, np. górnictwa;
- zmniejszenie popytu na konkretne dobra czy usługi;
- ograniczanie produkcji;
- brak informacji o miejscach pracy;
- trudności mieszkaniowe;
- przeniesienie zakładu do innego rejonu;
- niedostosowane do potrzeb rynku wykształcenie pracowników;
- zmiany technologii;
- wysokie zasiłki dla bezrobotnych.

Opracowano też na to stosowne remedia w postaci:

- subwencjonowania gospodarki — państwo może przyznawać dotacje (bezzwrotne środki finansowe) przedsiębiorstwom i przez to poprawiać ich sytuację ekonomiczną, podnosząc przy tym poziom zatrudnienia;

- zmniejszania podaży siły roboczej, np. poprzez wcześniejsze emerytury i krótszy tydzień pracy;
- organizowania robót publicznych;
- wspierania przedsiębiorczości;
- zasiłków dla bezrobotnych;
- zatrudnienia w niepełnym wymiarze czasu pracy;
- aktywizacji zawodowej absolwentów;
- pożyczek z Funduszu Pracy (pożyczki dla bezrobotnych na rozpoczęcie działalności gospodarczej);
- szkoleń dla bezrobotnych;
- prac interwencyjnych;
- ulg dla pracodawców tworzących nowe miejsca pracy;
- programów zdobywania i doskonalenia kwalifikacji;
- możliwości zwalczania bezrobocia poprzez instrumenty makroekonomiczne państwa;
- polityki fiskalnej;
- polityki monetarnej;
- polityki cenowo-dochodowej;
- polityki współpracy gospodarczej z zagranicą;
- polityki edukacyjnej;
- polityki strukturalnej.

Pomyśl, KIM JESTEŚ? Co możesz osiągnąć — oprócz tego, że zyskasz nową pracę? Jak to wpłynie na Twoje dalsze życie? Skoncentruj się na plusach tej sytuacji, ponieważ poszukiwanie pracy to nic innego... jak praca, i to etatowa, ale za to przynosząca najwięcej pozytywnych zmian w naszym rozwoju, stawaniu się kimś pewniejszym siebie, zaradniejszym, efektywniejszym.

Jeśli szukasz nowej pracy, przede wszystkim nie oglądaj się za siebie, ale też nie wypatruj przyszłości zbyt usilnie.

Nie rozpamiętuj porażek, nie pytaj w kółko, dlaczego to właśnie Ty i teraz musiałeś stracić pracę, i nie pytaj, co dalej. Tak tylko tracisz cenną psychiczną energię.

Przed Tobą wielka przygoda: być może ciut niebezpieczna, ale jakże frapująca. Nie tylko poznasz nowych ludzi, nowe taktyki, spojrzenia na świat, style bycia, ale przede wszystkim — wreszcie zobaczysz, na co Cię stać.

No i wreszcie masz niebywałą szansę zrobić gruntowne porządki: w sobie, w otoczeniu, a nawet na biurku i w domu.

Nic tak nie dodaje nam siły, tzw. energetycznego kopa, jak spojrzenie na to, jak wiele już mamy i jak wiele dzięki temu da się jeszcze zdobyć.

Owszem, często trudno o taki optymizm, zwłaszcza gdy kończą Ci się pieniądze, ale przecież te dwa tygodnie dla siebie mogą zaważyć na całym Twoim życiu, nawet gdybyś miał jeść — póki co — tylko chleb z masłem.

Pomyśl, że oto budujesz nową jakość swojego JA, być może ten bagaż posłuży Ci dłużej niż się tego spodziewasz, więc teraz... pozbądź się całego nadbagażu, czyli balastu.

Tak jak już wspomniałam, drzwi z napisem „moja eks-praca” są już zamknięte i nawet nie da się spojrzeć przed dziurkę od klucza, za to Ty masz ze sobą tobolek z napisem „doświadczenie, nabyte nowe umiejętności”. Przed Tobą kolejne drzwi — nie otwieraj ich. STÓJ!

Najpierw spójrz na siebie.



*Zdjęcie nr 1. Park Krajobrazowy w Powsinie.
Autor: Anna Paławska-Mioduszevska.*

Porządki

Ja swoje porządki zaczęłam od sfery prywatnej. Rzecz jasna, nie wszystko da się zmienić od razu: nie bierz rozwodu, nie morduj teściowej, ALE przyjrzyj się swoim znajomościom. Na razie tylko pod kątem towarzyskim. Bywa tak, że przyjaźnimy się z kimś 10 lat... i nic z tego dla nas nie wynika. Słuchasz czyichś zwierzeń, biadolenia, patrzysz na osobę, która nic w swoim życiu nie zmienia, a swój żal wylewa na Ciebie. Czy możesz bezinteresownie liczyć na tę osobę, czy czujesz się przy niej naprawdę sobą, czy możesz otworzyć się całkowicie? A może Twoja przyjaźń polega tylko na wymianie zdawkowych e-maili i SMS-ów, zabierając Ci czas?

Jeśli tak — to jest to zwykły zjadacz czasu. Wyrzuć to. Nie kieruj się pozorami. ZRÓB PRZEGLĄD wszystkich swoich znajomych: tych w skrzynce adresowej komputera, w telefonie komórkowym, w notesie, zapisanych na dziesiątkach karteczek.

Po raz pierwszy pomyśl:

Co Ty możesz mieć od tych ludzi, w czym mogą Ci pomóc? Bez żalu kasuj, skreślaj... Poczujesz się lżej!

A z przyjaciółmi, których zechcesz zostawić w swoim życiu — spisz pakt, że przez najbliższy miesiąc szukacie pracy, więc o przesyłaniu filmików, kawałów, łańcuszków po prostu nie może być mowy.

A teraz spójrz na SIEBIE raz jeszcze. Czy w ogóle zauważasz, że żyjesz? Jakie było Twoje życie przed zmianą pracy, o czym marzysz, co