



Nie daj się zaskoczyć

– poradnik dla młodzieży wchodzącej
na rynek pracy



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „OHP jako realizator usług rynku pracy” współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



2 Nie daj się zaskoczyć





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Nie daj się zaskoczyć

– poradnik dla młodzieży wchodzącej
na rynek pracy

Ochotnicze Hufce Pracy Komenda Główna

Warszawa 2010

Projekt „OHP jako realizator usług rynku pracy” współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Poradnik dla młodzieży wchodzącej na rynek pracy **3**

Niniejsza publikacja została opracowana na zlecenie Ochotniczych Hufców Pracy w ramach projektu „OHP jako realizator usług rynku pracy” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Opracowanie publikacji: firma HRK S.A.

Autor: Aleksandra Titkow

Redakcja naukowa: dr Ewa Giermanowska

Recenzenci i konsultacja: dr Magdalena Arczewska, dr Marcin Sińczuch

ISBN 83-60398-07-0

Copyright © by Ochotnicze Hufce Pracy Komenda Główna

Warszawa 2010

Wszystkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, fotograficznej, komputerowej i in.), wymaga pisemnej zgody.

Druk i oprawa: Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych S.A.

Publikacja bezpłatna.

Spis treści

Wstęp	7
Dlaczego już dziś warto pomyśleć o przyszłości?	7
Część I. Zaplanuj swoją przyszłość – decyzje edukacyjne	8
I krok, czyli poznać siebie	8
Zainteresowania	9
Uzdolnienia	10
Umiejętności	11
Cechy osobowości – temperament	12
II krok, czyli poznać swoje ograniczenia	13
III krok, czyli poznać możliwości	14
System edukacji	14
Gimnazjum	16
Jeżeli na tym etapie zakończysz naukę...	16
Jeżeli wybierzesz zasadniczą szkołę zawodową...	17
Jeżeli wybierzesz technikum...	18
Jeżeli wybierzesz liceum profilowane...	18
Jeżeli wybierzesz liceum ogólnokształcące...	19
Edukacja nieformalna – co to jest?	20
OHP – fachowa pomoc w podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych	22
Część II. Jak osiągnąć cel i zdobyć wymarzoną pracę?	25
Co jest niezbędne do podjęcia decyzji?	25
Co potrafię, czyli moje mocne i słabe strony	26
Jaki jestem, czyli temperament i cechy osobowości	27
Co mnie interesuje, co lubię, czyli zainteresowania zawodowe	28
Kompetencje, jakie posiadam i jakie muszę jeszcze zdobyć	32
Poszukiwanie różnych doświadczeń zawodowych	35
Staże i praktyki	35
Wolontariat	35
Dlaczego warto?	36
W jaki sposób szukać pracy?	36
Informacje o rynku pracy	37
Sposoby poszukiwania pracy	37
Sieć własnych kontaktów	38
Informacje o ofertach pracy	39

Pośrednictwo pracy	41
Targi i giełdy pracy	42
Co powinieneś wiedzieć?	43
Umowa o pracę	43
Umowa zlecenie i umowa o dzieło	44
Inne formy zatrudnienia	44
Bezpieczeństwo	45
Znaczenie pracy w naszym życiu	47
Podsumowanie	48
Zeszyt ćwiczeń	49
Część I. Zaplanuj swoją przyszłość – decyzje edukacyjne	49
Samocena	49
Umiejętności	50
Uzdolnienia	52
Cechy osobowości – temperament	53
Zdrowie	56
Wybór szkoły	58
Część II. Jak osiągnąć cel i zdobyć wymarzoną pracę?	59

Wstęp

Dlaczego już dziś warto pomyśleć o przyszłości?

Gdy rozpoczynasz naukę w szkole podstawowej, stajesz na początku drogi. Kolejno przechodzisz przez poszczególne klasy i to jest dla Ciebie najważniejsze. Potem następuje ważna zmiana – idziesz do gimnazjum. Jest to oczywisty, kolejny krok w Twoim życiu i nauce. Wreszcie przychodzi taka chwila, że dalsze kroki nie są już tak oczywiste – stajesz na rozdrożu i już tylko od Ciebie zależy, w którą stronę pójdziesz i jak dalej potoczą się Twoje losy. Czemu poświęcisz swoje życie? Co osiągniesz? Czym będziesz zajmować się zawodowo? Na co będziesz mógł sobie pozwolić?

Możesz pomyśleć, że jakoś się ułoży, a sprawy potoczą się same. W końcu przychodzi jednak moment, gdy musisz podjąć decyzję: co dalej? Może się okazać, że Twoimi losami pokieruje przypadek. Dlaczego już dziś nie pomyśleć o przyszłości? Przed Tobą tyle dróg, tyle możliwości – trzeba je tylko dostrzec!

Nie wiesz, od czego zacząć? Nie martw się, nie wpadaj w panikę! Poprowadzimy Cię przez kolejne etapy, na pewno się nie zgubisz! Pomoże Ci przygotowany przez nas poradnik.

Powstał on na zlecenie Ochotniczych Hufców Pracy w ramach projektu „OHP jako realizator usług rynku pracy” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Zawiera dwie części. I część dotyczy podejmowania decyzji edukacyjnych – tu znajdziesz informacje, które będą pomocne przy wyborze kierunku dalszej nauki. II część poradnika opisuje zagadnienia związane z wyborem zawodu – w ten sposób chcemy Ci pomóc w zaplanowaniu swojej przyszłości i poszukiwaniu odpowiedniej dla Ciebie pracy. Oprócz tego zachęcamy Cię do wykonania ćwiczeń zawartych w załączonych zeszytach. Dzięki temu zdobędziesz dodatkową wiedzę o sobie oraz będziesz miał okazję praktycznie przygotować się do poszukiwania pracy.

Zapraszamy Cię do lektury i wspólnego z nami planowania przyszłości, abyś kiedyś mógł w pełni korzystać z tego, co zaferuje Ci życie.

Powodzenia!

Część I. Zaplanuj swoją przyszłość – decyzje edukacyjne

I krok, czyli poznać siebie

Planowanie swojej przyszłości powinieneś zacząć od poznania siebie i swoich możliwości. Poznać siebie? Przecież znasz siebie lepiej niż kogokolwiek innego! Jeżeli jednak zastanowisz się głębiej, może się okazać, że wcale nie jest to takie proste. Trudności mogą się wiązać np. z samooceną.

Samoocena



Osoba o zaniżonej samoocenie zwykle nie wierzy we własne siły, nie docenia swoich możliwości i umiejętności, nie podejmuje się nowych zadań, co może mieć duży wpływ na jej dalsze decyzje. Jeśli będzie myśleć: „*Nie będę nawet próbowała dostać się do wymarzonej szkoły, jest za dużo chętnych, na pewno sobie nie poradzę*”, może stracić szansę na naukę tego, co ją najbardziej interesuje.

Z drugiej strony osoba o zawyżonej samoocenie może podejmować się zadań przekraczających jej możliwości. Może więc nie brać w ogóle pod uwagę ewentualnych przeszkód i – przykładowo – wybrać studia z dziedziny nauk ścisłych, chociaż nie ma uzdolnień matematycznych.

Osobie, która posiada realną samoocenę, łatwiej spojrzeć na samego siebie z uwzględnieniem konkretnych kryteriów. Zwykle bowiem zna swoje atuty, ale jednocześnie bierze pod uwagę ograniczenia i stara się przewidywać trudności.

Jeżeli trudno Ci ocenić samego siebie, nie martw się. Możesz skorzystać z ćwiczeń, które są zamieszczone w zeszytcie, lub zwrócić się o pomoc do pedagoga lub doradcy zawodowego.

Wykonaj ćwiczenia 1a, 1b, 1c

W dążeniu do lepszego poznania siebie warto wziąć pod uwagę zainteresowania, uzdolnienia, umiejętności i cechy osobowości.



Zainteresowania

Szczególną rolę przy wyborze kierunku, w którym chcesz się dalej kształcić, powinny pełnić zainteresowania. Zauważ, o ile łatwiej przychodzi Ci wykonywanie zadań, które są Twoim zdaniem ciekawe. Przykładowo: pomyśl, ile czasu zajmuje Ci nauczenie się wiersza, który wydaje się nudny, podczas gdy teksty piosenek śpiewanych przez Twój ulubiony zespół zapamiętujesz błyskawicznie.

Przy wyborze dalszego kierunku nauki przede wszystkim warto wziąć pod uwagę to, **czym się interesujesz, co lubisz robić**. Wtedy uczysz się dużo szybciej i efektywniej, zapamiętujesz więcej informacji i potrafisz je lepiej wykorzystać. Wybierając szkołę, weź zatem pod uwagę przede wszystkim **swoje hobby**.

Jeżeli nie masz konkretnych zainteresowań, zastanów się, które **przedmioty w szkole najbardziej lubisz**. To też jest bardzo dobra wskazówka przy wyborze kierunku dalszej edukacji.



Uzdolnienia

W podjęciu decyzji dotyczącej dalszej nauki na pewno należy wziąć pod uwagę **swoje zdolności**. Zdolności są względnie stałymi cechami, dzięki którym bez trudu i chętnie wykonujesz określone zadania.



Jeżeli trudno Ci ocenić swoje zdolności, możesz przeanalizować poniższe wskazówki i na ich podstawie określić, że Twoje zdolności to:





Wyobrażenia przestrzenne – dobrze poruszasz się nawet w nieznanym terenie, nie gubisz się w lesie ani w mieście, dobrze posługujesz się mapą, a rysunek techniczny nie sprawia Ci żadnych problemów.

Zdolności analityczne – liczysz bardzo szybko, zawsze wiesz, ile reszty powinieneś otrzymać w sklepie, często zastanawiasz się nad przyczynami różnych zjawisk, analizujesz wpływy pomiędzy różnymi zdarzeniami, wyciągasz wnioski.

Sprawność językowa – lubisz pisać wypracowania, potrafisz płynnie i ciekawie opowiadać, chętnie czytasz (książki, czasopisma, gazety).

Zdolności artystyczne – lubisz rysować i malować, piszesz teksty do piosenek i chętnie śpiewasz, potrafisz wymyślić nowe zastosowanie dla codziennych przedmiotów, piszesz wiersze i opowiadania.

Sprawność fizyczna – masz sporo energii, dużo czasu poświęcasz na sport, specjalizujesz się w określonej dziedzinie lub interesują Cię różne dyscypliny.

Wykonaj ćwiczenia 4a, 4b , 5

Umiejętności

Umiejętności w odróżnieniu od zdolności mogą się zmieniać. To dobra wiadomość! Można je pozyskać poprzez naukę i dalej rozwijać, doskonalić. Umiejętności można nazwać praktycznym wykorzystaniem wiedzy, którą zdobywasz w czasie nauki.

Przykłady umiejętności: prowadzenie samochodu, obsługa komputera, gotowanie, szycie, uprawa roślin, robienie na drutach, haftowanie, posługiwanie się językami obcymi i wiele innych.

Wykonaj ćwiczenia 2a, 2b, 2c, 3



Cechy osobowości – temperament

Poznając siebie, warto również zastanowić się nad swoimi cechami osobowości. Nie jest to proste – czasem ciężko nam określić samego siebie, choćby z powodu niskiej lub wysokiej samooceny. Będzie to dla Ciebie łatwiejsze, jeśli pomyślisz o swoich zachowaniach w konkretnych sytuacjach – jak się w nich czujesz?, jak reagujesz?

Możesz też posłużyć się trzema opisanymi niżej wymiarami osobowości: wytrzymałością, równowagą, ruchliwością.



Wysoka

odporność na długotrwały wysiłek fizyczny lub umysłowy, możliwość długotrwałej pracy bez przerwy

Niska

trudności z koncentracją w sytuacji przedłużającego się wysiłku fizycznego lub umysłowego, męczliwość



Wysoka

zachowanie spokoju w trudnych sytuacjach, „zimna krew”, odporność na stres

Niska

emocjonalne reagowanie, silne napięcie w trudnych sytuacjach, mała odporność na stres



Wysoka

poszukiwanie zmian, szybkie dostosowywanie się, podejmowanie się wielu krótkotrwałych zadań, szybkie, czasem chaotyczne działanie

Niska

wolne tempo pracy, dokładność, staranność, spokój, cierpliwość, tolerancja na powtarzalne zadania (rutynę)

Jeżeli uda Ci się określić swój temperament, uzyskasz bardzo przydatną wskazówkę nie tylko przy podejmowaniu decyzji o kierunku dalszej nauki, ale także przy wyborze pracy, którą chciałbyś w przyszłości wykonywać.

Wyobraź sobie np. osobę, która szybko się męczy i nie jest przyzwyczajona do wysiłku fizycznego. Taka osoba nie powinna wybierać kierunków, które wiążą się z pracą fizyczną. Ze stałym wysiłkiem fizycznym wiąże się np. zawód masażyisty czy rehabilitanta. Inny przykład może dotyczyć osoby, która dobrze się czuje, wykonując zróżnicowane zadania. Dla takiej osoby np. rutynowe zadania w księgowości mogą być zbyt nużące. Ważna jest też odporność na stres, czyli równowaga. Osoby reagujące emocjonalnie nie będą się czuły dobrze np. jako kontrolerzy lotu, którzy w obliczu problemu muszą szybko ocenić sytuację, odpowiednio zareagować i nie mogą sobie pozwolić na ujawnianie emocji.

⚠ Pamiętaj, wybór niezgodny z Twoimi cechami osobowości może spowodować, że będziesz się męczyć w szkole, a praca może się okazać dla Ciebie prawdziwą torturą.

Wykonaj ćwiczenia 6a, 6b

II krok, czyli poznać swoje ograniczenia

Przemyślenie zagadnień opisanych powyżej przybliży Ci obraz samego siebie. Ważny jest jeszcze jeden element, a mianowicie odkrycie tego, co może być przeszkodą w wykonaniu Twojego planu. Musisz zatem poznać również ograniczenia, które, niezauważone, mogą spowodować, że podjęty przez Ciebie wybór okaże się nietrafny.

Warto przemyśleć następujące zagadnienia:



Niektóre schorzenia mogą uniemożliwić pełną realizację planu, np. osoba, która ma silną alergię pokarmową, nie będzie dobrze czuć się w szkole gastronomicznej.



Sprawdź szkoły w okolicy i oceań, jakie są ewentualnie możliwości wyjazdu do szkoły poza miejscem zamieszkania.



Zorientuj się, jakie koszty trzeba uwzględnić, przy wyborze szkoły spoza miejsca Twojego zamieszkania. Oszacuj, czy nakłady nie będą przekraczały możliwości Twoich lub Twoich rodziców/opiekunów. Porozmawiaj z nimi o tym.

Zanim zrezygnujesz ze swoich planów, spróbuj się dowiedzieć, czy są dostępne jakieś możliwości dofinansowania nauki, np. w formie stypendiów socjalnych, naukowych lub fundowanych przez firmy. Spróbuj odnaleźć fundacje, które wspierają młodzież z niezamożnych rodzin. Możesz też podejmować w wolnym czasie dodatkowe zajęcia, które pozwolą Ci zgromadzić środki na naukę i mieszkanie z dala od domu.

Zgodnie z ustawą o systemie oświaty szkoły także mogą udzielać uczniom pomocy materialnej. Pomoc ta może mieć różny charakter: z jednej strony – wsparcia socjalnego w postaci zasiłków lub stypendiów szkolnych, z drugiej strony – nagród przyznawanych za dobre wyniki w nauce lub inne osiągnięcia (stypendium za wyniki w nauce lub za osiągnięcia sportowe, Stypendium Prezesa Rady Ministrów, Stypendium Ministra Edukacji Narodowej, Stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego).

Szczegółowe informacje na temat warunków, które należy spełnić, aby ubiegać się o takie dofinansowanie, możesz znaleźć na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej: www.men.gov.pl.

Wykonaj ćwiczenie 7

III krok, czyli poznać możliwości

System edukacji

Aby podjąć decyzję o wyborze szkoły, musisz poznać polski system edukacji. Być może są szkoły, o których wcześniej nie wiedziałeś? Weź pod uwagę każdą możliwość.

Istotny jest wybór konkretnej drogi, ale pamiętaj, że nie musi to być droga najkrótsza i najczęściej nie jest to wybór na całe życie. W przyszłości będziesz mógł coś zmienić.

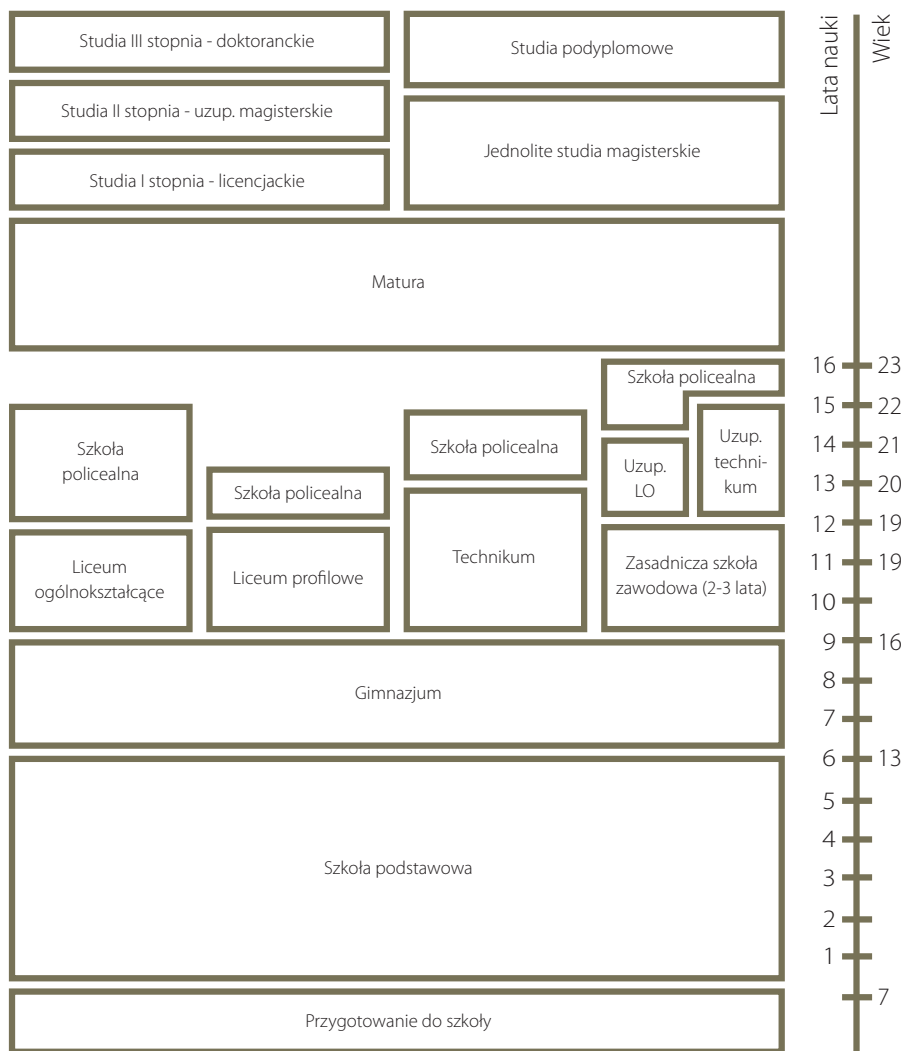
⚠ Ważne, żeby nie ograniczać sobie wyboru do bardzo wąskiego zakresu. Np. uważasz, że matematyka nigdy Ci się nie przyda, bo najbardziej lubisz robić zdjęcia. Po co fotografowi matematyka? Tymczasem, jeżeli w przyszłości założysz swój zakład fotograficzny, może się okazać, że prowadzenie biznesu jest trudne bez znajomości matematyki.

Możesz oczywiście skoncentrować się jedynie na tych przedmiotach, które lubisz, i tych, których nauka przychodzi Ci bez trudu. Jednak w ten sposób zamkniesz sobie niektóre drogi. Zapewne, patrząc wstecz, łatwo dostrzeżesz, jak bardzo się zmieniłeś w ostatnich latach – chodzi o Twoje zainteresowania, marzenia, plany. Te zmiany będą postępować i może się zdarzyć, że Twoje wybory w przyszłości będą zupełnie inne niż teraz.

14 Vademecum poszukującego pracy

Jeżeli już w tym momencie weźmiesz to pod uwagę, Twoje szanse na powodzenie wzrosną! Im bardziej uniwersalna będzie Twoja wiedza, tym więcej możliwości przed Tobą.

Na kolejnych stronach znajdziesz omówienie poszczególnych etapów edukacji i wyborów, jakich musisz dokonać.



Gimnazjum

Gimnazjum jest obowiązkowym etapem nauki po szkole podstawowej. Nauka w gimnazjum trwa 3 lata. Kończąc gimnazjum, musisz zdecydować o wyborze szkoły średniej.

- ! Warunkiem ukończenia gimnazjum jest **zdanie egzaminu gimnazjalnego**. Egzamin jest powszechny i obowiązkowy, co oznacza, że musi przystąpić do niego każdy uczeń kończący szkołę. Wynik egzaminu jest brany pod uwagę przy rekrutacji do szkół ponadgimnazjalnych.

Pełne informacje o egzaminie gimnazjalnym znajdziesz na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej: www.cke.edu.pl.

Jeżeli na tym etapie zakończysz naukę...

Zdarzają się różne sytuacje – czasem życie układa się tak, że trudno kontynuować naukę, trzeba się usamodzielnic i podjąć pracę. Przede wszystkim ważne jest zdanie egzaminu gimnazjalnego. Bez niego Twoje szanse na znalezienie zatrudnienia są bardzo małe.

Nawet jeśli sytuacja wymaga, żebyś zaczął zarabiać, nie rezygnuj z dalszej edukacji. Możesz zgłosić się do OHP. Tam, ucząc się zawodu, będziesz mógł kontynuować naukę. OHP adresuje swoją ofertę do osób w wieku 15-18 lat, które z różnych przyczyn łączą pracę zarobkową z nauką. Uczestnicy OHP mają możliwość uzupełnienia wiedzy z zakresu szkoły podstawowej lub gimnazjum, a jednocześnie zdobywają kwalifikacje zawodowe na poziomie zasadniczej szkoły zawodowej. Praktyczna nauka zawodu prowadzona jest u pracodawców lub w gospodarstwach pomocniczych OHP, zaś kształcenie ogólne w szkołach publicznych. Absolwenci mają możliwość uzyskania świadectwa ukończenia szkoły lub mogą zdawać egzamin zawodowy. Potem kontynuują naukę w szkołach średnich lub podejmują pracę zawodową jako wykwalifikowani pracownicy.

Nauka zawodu z OHP – korzyści:

- Możliwość kontynuowania nauki
- Uzyskanie świadectwa ukończenia szkoły
- Możliwość nauki zawodu
- Pomoc w wyborze zawodu
- Pomoc w wyborze pracodawcy
- Pomoc w trudnych sytuacjach
- Nieponoszenie kosztów takiej nauki

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie www.ohp.pl.

Pamiętaj: tylko od Ciebie zależą Twoje decyzje. Zapoznaj się z opisami różnych szkół i przemysł możliwości, jakie otwierają one przez Tobą.

Jeżeli wybierzesz zasadniczą szkołę zawodową...

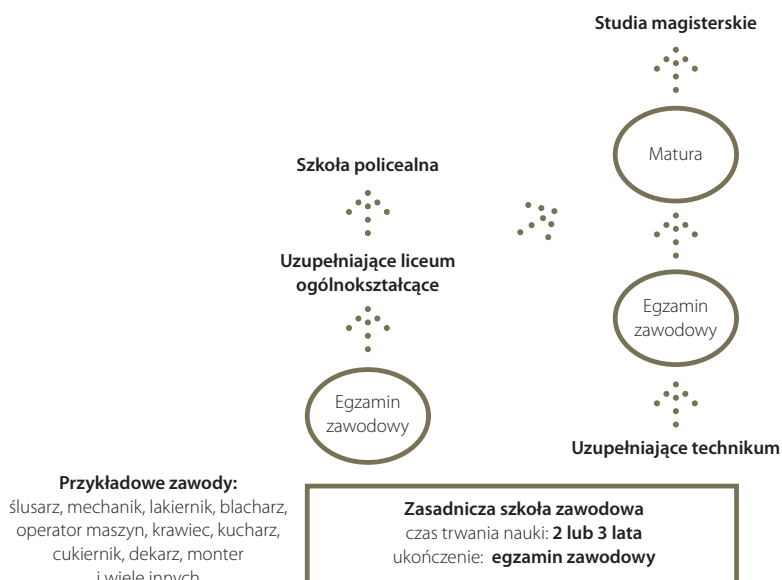
Szkoły zawodowe dają **możliwość nauczania się konkretnego zawodu**. W zależności od tego, co Cię interesuje, możesz wybrać dziedzinę, w której chciałbyś pracować.

Nauka w szkole zawodowej trwa 2 lub 3 lata. 35% czasu nauki to nauczanie ogólne, natomiast 65% to praktyczna nauka zawodu. Aby w pełni wykorzystać nabytą wiedzę, należy zdać **zewnętrzny egzamin zawodowy**, który jest potwierdzeniem Twoich kwalifikacji. Będzie to Twoim poważnym atutem przy poszukiwaniu pracy!

Dlaczego warto zdać egzamin zawodowy?

- Potwierdza umiejętności istotne dla pracodawców.
- Ułatwia poszukiwanie pracy za granicą.

! Przeanalizuj wszystkie możliwe opcje! Szkoła zawodowa nie zamyka Ci drogi dalszej nauki!



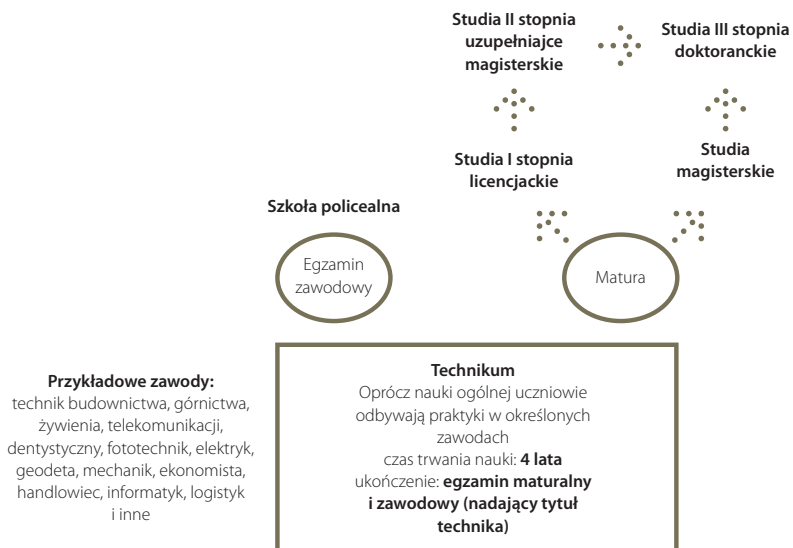
Pełne informacje o egzaminie zawodowym znajdziesz na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej: www.cke.edu.pl.

Jeżeli wybierzesz technikum...

Technikum to kolejny typ szkoły, w której **możesz nauczyć się konkretnego zawodu**. Jednocześnie jednak masz **możliwość uzyskania matury**, co otwiera dalsze możliwości edukacyjne. W technikum zdobywasz podstawowe wykształcenie ogólne, ale przede wszystkim uczysz się konkretnego zawodu poprzez praktyki.

Nauka w technikum trwa 4 lata. Kończy się egzaminem maturalnym oraz egzaminem zawodowym, który jest warunkiem uzyskania tytułu technika.

Przyjrzyj się, jakie inne możliwości, poza podjęciem pracy, otwiera przed Tobą ukończenie technikum.



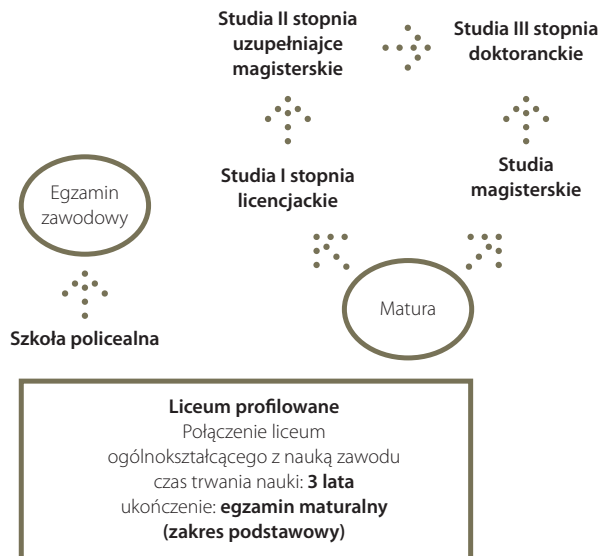
Pełne informacje o egzaminie maturalnym znajdziesz na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej: www.cke.edu.pl.

Jeżeli wybierzesz liceum profilowane...

Przede wszystkim musisz wiedzieć, że nie jest to szkoła zawodowa. W tego typu szkole zdobywasz wykształcenie ogólne oraz ukierunkowanie do dalszej nauki zawodu – po ukończeniu liceum nie będziesz miał jednak pełnych kwalifikacji zawodowych (nie zdajesz egzaminu zawodowego).

Nauka w liceum profilowanym trwa 3 lata i kończy się egzaminem maturalnym. 80% czasu nauki to nauczanie ogólne, 20% – nauka zgodna z profilem.

Liceum profilowane jest przygotowaniem do dalszej nauki zawodu lub podjęcia studiów.

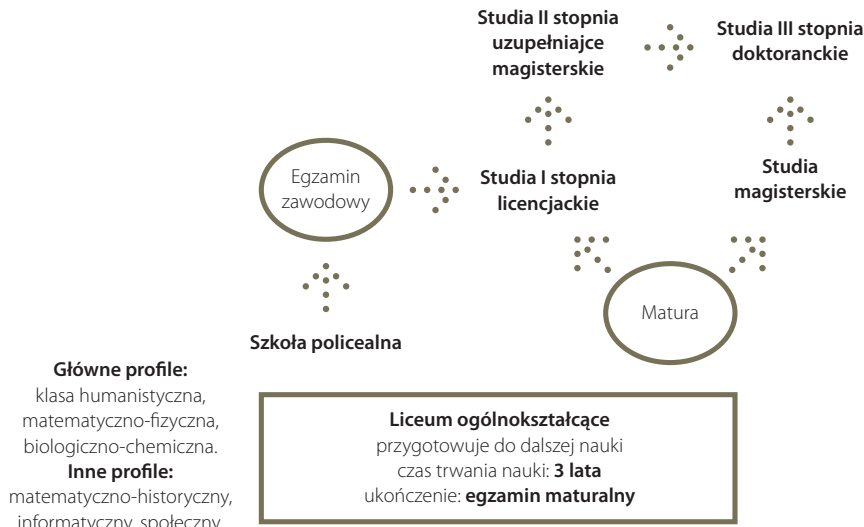


Pełne informacje o egzaminie maturalnym znajdziesz na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej; www.cke.edu.pl.

Jeżeli wybierzesz liceum ogólnokształcące...

To rodzaj szkoły, która zapewnia średnie wykształcenie ogólne. Jest przygotowaniem do dalszej nauki na studiach lub w szkole policealnej. Wybierając liceum ogólnokształcące, masz więcej czasu na podjęcie decyzji o wyborze konkretnego kierunku na przyszłość. Już teraz musisz jednak zdecydować, jaki profil klasy najbardziej Ci odpowiada. Możliwości jest wiele, bo szkoły prześcigają się w tworzeniu nowych profili oprócz tych głównych, np. matematycznego, humanistycznego, biologiczno-chemicznego. Wybierając profil klasy, powinieneś bardzo dokładnie przeanalizować swoje zainteresowania. Wybór profilu ukierunkowuje Twoją dalszą drogę. Jeżeli więc masz umysł ścisły, wybieraj profile, w których ważne są właśnie przedmioty ścisłe.

- ! Pamiętaj, że wybierając naukę w liceum ogólnokształcącym, nie zdobędziesz konkretnego zawodu. Jeśli zatem nie zamierzasz kontynuować edukacji, to średnie wykształcenie ogólne nie daje gwarancji na znalezienie pracy zgodnej z Twoimi zainteresowaniami i możliwościami.



Główne profile:
 klasa humanistyczna,
 matematyczno-fizyczna,
 biologiczno-chemiczna.
Inne profile:
 matematyczno-historyczny,
 informatyczny, społeczny.

Pełne informacje o egzaminie maturalnym znajdziesz na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej: www.cke.edu.pl.

Wykonaj ćwiczenie 8

Edukacja nieformalna – co to jest?

Szkoła oferuje Ci możliwość zdobycia wiedzy, która staje się jednak naprawdę wartościowa, jeśli potrafisz ją wykorzystać w praktyce. Taką możliwość dają różnego typu zajęcia pozalekcyjne. Pozwalają one także rozwijać uzdolnienia i zdobywać nowe umiejętności. Mogą to być zajęcia sportowe, nauka gry na instrumentach, modelarstwo, nauka języków obcych, różne koła zainteresowań. W harcerstwie będziesz mógł nauczyć się czytania map, organizowania różnych przedsięwzięć – obozów, rajdów, wycieczek, budowania obozowisk, a przy okazji zdobywania sprawności harcerskich, np. kucharza, przyrodnika, pielęgniarza, zdobędziesz wiele innych umiejętności.

Taka forma nabywania wiedzy i umiejętności jest często świetnym sposobem na spędzenie wolnego czasu, a jednocześnie przygotowuje do podjęcia decyzji dotyczących dalszej nauki, a w przyszłości również wyboru zawodu. Pozyskanie takich umiejętności może być Twoim poważnym atutem, gdy starasz się o przyjęcie do szkoły czy pierwszej pracy. Jeśli nie masz doświadczeń zawodowych, podczas rozmów kwalifikacyjnych staraj się zwrócić uwagę pracodawcy właśnie na swoje umiejętności. Poza działaniami we własnym zakresie możesz zapoznać się z przedsięwzięciami podejmowanymi przez różne instytucje czy stowarzyszenia.

20 Nie daj się zaskoczyć



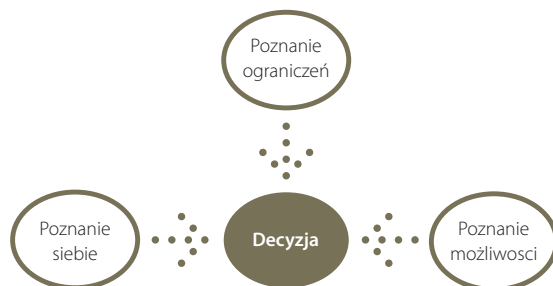
- ! W Unii Europejskiej prowadzony jest Program Młodzież w Działaniu, skierowany do młodzieży w wieku 15-30 lat, którego celem jest promowanie nauki pozaszkolnej. Program ten ułatwia nawiązywanie kontaktów międzynarodowych i wymianę doświadczeń. Zachęca do podejmowania różnych działań na rzecz społeczności lokalnej, służących również indywidualnemu rozwojowi. Promuje ideę zjednoczonej Europy. *Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej www.mlodziez.org.pl*

Jak widzisz, możliwości jest bardzo wiele. Korzystaj z nich jak najpełniej. Bądź elastyczny, ucz się nowych rzeczy, nie daj się zostawić w tyle. Wszystko jest w Twoich rękach!

Wykonaj ćwiczenie 9

- ! Rozmawiaj z ludźmi, konsultuj się, zbieraj informacje, ale przy podejmowaniu decyzji kieruj się przede wszystkim swoimi zainteresowaniami.

Weź pod uwagę ulubione zajęcia, przedmioty, których uczysz się z łatwością, a także zainteresowania – nie zapomnij przy tym o swoim hobby. Dopiero poznanie siebie, szczegółowa analiza własnych możliwości i ograniczeń pozwolą Ci na podjęcie decyzji, z których będziesz zadowolony w przyszłości.



Jeżeli dalej masz problemy z podjęciem decyzji...

... nie martw się! Dobrą drogą do poznania siebie jest **konsultacja z innymi osobami**. Mogą to być rodzice, koledzy, lub rodzeństwo. Możesz też szukać dodatkowych informacji bezpośrednio **w szkołach**. Obecnie wiele szkół organizuje **dni otwarte** – wybierz się tam. Poznasz budynek, możesz porozmawiać z uczniami, z nauczycielami. Od nauczycieli dowiesz się więcej o wymaganiach, uczniowie powiedzą Ci, jak wygląda codzienne życie w szkole. Zorientujesz się, czy odpowiada Ci atmosfera i ludzie. Pomoc w podjęciu decyzji możesz otrzymać, zgłaszając się do **poradni psychologiczno-pedagogicznej** lub do jednostek OHP takich jak **młodzieżowe centra kariery** lub **mobilne centrum informacji zawodowej**. Niezależnie od tego, czy mieszkasz w wielkim mieście, czy w małej miejscowości – możesz uzyskać fachowe wsparcie.

OHP – fachowa pomoc w podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych

OHP pomaga młodym ludziom (16–25 lat) w podejmowaniu decyzji edukacyjnych oraz zawodowych. Doradca zawodowy pomoże Ci poznać siebie, Twoje mocne strony, zainteresowania, możliwości, a także ograniczenia. W strukturach OHP funkcjonują różne jednostki zajmujące się pośrednictwem pracy, doradztwem i informacją zawodową oraz szkoleniami zawodowymi. Są to młodzieżowe biura pracy i ich filie, kluby pracy, mobilne centra informacji zawodowej, młodzieżowe centra kariery, ośrodki szkolenia zawodowego oraz punkty pośrednictwa pracy. W zależności od swoich potrzeb, możesz zgłosić się do odpowiedniej jednostki, w której uzyskasz fachową pomoc.

Przykładowo, młodzieżowe centra kariery wspierają młodzież z lokalnych środowisk, która chce skorzystać z usług doradców zawodowych oraz zasobów informacji edukacyjno-zawodowej. Możesz w nich uzyskać m.in. informacje na temat przedsiębiorczości i samozatrudnienia oraz rozwinąć umiejętności z zakresu kierowania własną przyszłością zawodową.

Punkty pośrednictwa pracy umożliwiają z kolei dostęp do doradców zajmujących się pośrednictwem pracy. Szczególnym atutem PPP jest to, że są dostępne również dla osób zamieszkałych w małych miejscowościach i wsiach.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie internetowej www.ohp.pl w zakładce „rynek pracy”.



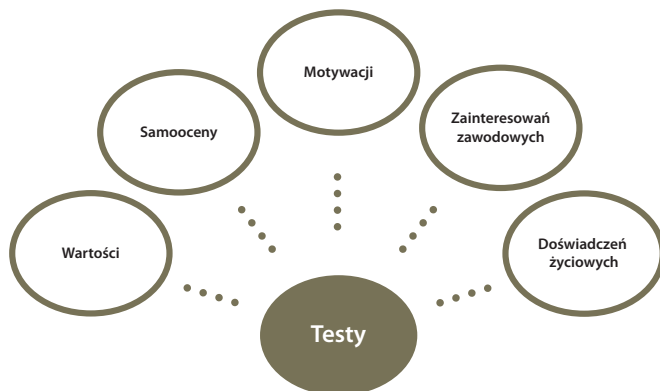
Spotkanie z doradcą zawodowym

Kiedy warto zgłosić się do doradcy zawodowego? Możesz to zrobić już w gimnazjum!

Możesz zadzwonić i umówić się, ale równie dobrze możesz przyjść bez wcześniejszego umawiania się. Będziesz miał możliwość udziału w warsztatach grupowego poradnictwa zawodowego lub grupowej informacji zawodowej. Forma pomocy jest uzależniona od Twoich potrzeb, które zostaną doprecyzowane podczas spotkania z doradcą zawodowym lub pośrednikiem pracy. Program realizowany przez młodzieżowe centra kariery zakłada w pierwszym etapie udział w 28 godzinach szkoleń. Drugi etap programu oferuje wsparcie w postaci uzupełniających spotkań indywidualnych. Odbycie kolejnych etapów uwieńczone jest uzyskaniem zaświadczenia o ukończeniu warsztatów.

Spotkania są **bezpłatne!** Nie musisz się przygotowywać do spotkania.

Pierwsza rozmowa z doradcą zawodowym służy rozpoznaniu Twojej sytuacji. Zapewne porozmawiacie o tym, jakie szkoły skończyłeś, gdzie mieszkasz, jaka jest Twoja sytuacja rodzinna itp. Doradca zawodowy pomoże Ci poznać samego siebie. W jaki sposób? Przede wszystkim przez rozmowę. Doradcy zawodowi dysponują także zestawem różnych testów, które są pomocne przy podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych. Jakie to testy?



! Nie musisz obawiać się testów! Nie służą one ocenie. Nie ma w nich ani dobrych, ani złych odpowiedzi – ich wyniki jedynie wskazują na to, jak różni są ludzie! Testy są pomocne przy określeniu kierunku, który będzie dla Ciebie najkorzystniejszy, zarówno w wyborze szkoły, jak i pracy.

Testy to jeszcze nie wyrocznia. Dopiero ich wyniki w połączeniu z efektami rozmowy pozwalają doświadczonemu doradcy zawodowemu wskazać Ci kierunek.

! Nie nastawiaj się, że doradca zawodowy przekaże Ci gotową receptę na naukę, pracę i przyszłe życie lub rozwiąże Twoje problemy osobiste! Rolą doradcy jest wskazanie kierunku działania oraz skonfrontowanie oczekiwań z rzeczywistością. Spotkanie z doradcą wymaga od Ciebie zaangażowania. Przy fachowej pomocy sam wypracujesz i podejmiesz decyzję. Doradca zawodowy wskazuje możliwości, ale decyzja jest tylko Twoja!

Decyzji raczej nie da się wypracować w ciągu jednego spotkania, musisz więc nastawić się na to, że spotkań będzie kilka. Zwykle jest ich od 1 do 3 i trwają około 1–1,5 godziny. Pamiętaj, że tylko Twoje zaangażowanie i prawdziwa chęć poznania siebie oraz różnych możliwości doprowadzą Cię do osiągnięcia celu.

Celem jest ustalenie możliwych kierunków działania oraz podjęcie przez Ciebie decyzji.

Mamy nadzieję, że informacje, które zawarliśmy w tym rozdziale będą pomocne w wyborze dalszej nauki. Pamiętaj, im wyższy poziom wykształcenia osiągniesz, tym szersze możliwości otwierają się przed Tobą.

Nie obawiaj się podejmować decyzji! Jeżeli wcześniej przeanalizujesz wszystkie informacje, na pewno będziesz zadowolony ze swoich kroków. Jeśli okaże się, że pierwszy wybór nie był dobry, ważne, abyś potrafił zmienić kierunek działania. Powodzenia!



Część II. Jak osiągnąć cel i zdobyć wymarzoną pracę?

W tej części poradnika zajmiemy się tematem wyboru zawodu. Znajdziesz tu wiele informacji, które pomogą Ci w podjęciu decyzji dotyczących Twojej przyszłości zawodowej. Zachęcamy Cię również do wykonania ćwiczeń zawartych w załączonym zeszycie. Pomogą Ci przygotować się do poszukiwania pracy.

Dlaczego już dziś warto zacząć planować swoją drogę zawodową?

- ☞ Czy zastanawiałeś się kiedyś, ile czasu spędzisz w przyszłości w pracy? Łatwo to policzyć! Jeżeli założymy, że będziesz pracować 40 godzin tygodniowo, przez 48 tygodni w roku, to w ciągu 40 lat będzie to **76 800 godzin!**

Przypadkowe wybory życiowe sprawiają często, że ludzie są zmuszeni wykonywać pracę, która ich męczy lub nudzi. Próbują dopasować się do zawodu i udają kogoś, kim nie są. Na dłuższą metę to bardzo męczące. Jeżeli wybierzesz zawód, który będzie odpowiadał Twoim predyspozycjom, osiągniesz sukces.

Pamiętaj: to nie musi być wybór na całe życie! W przyszłości możesz zmieniać swoją drogę zawodową. Nie musisz ograniczać się do jednego zawodu, lepiej nawet wziąć pod uwagę różne możliwości. Możesz przecież pracować w różnych miejscach i wykonywać różne zawody.

Zapoznaj się z informacjami zamieszczonymi w tym rozdziale. Przygotowaliśmy go dla Ciebie, abyś mógł w pełni świadomie rozpocząć planowanie swojej drogi zawodowej. Informacje te pomogą przygotować się do podjęcia decyzji o wyborze pracy, która zapewni Ci stałe dochody i będzie źródłem satysfakcji!

Co jest niezbędne do podjęcia decyzji?

Przed wszystkim powinieneś poznać swoje predyspozycje zawodowe. Decydują o nich Twoje mocne strony, umiejętności, zainteresowania oraz temperament. Te wszystkie elementy są niezwykle istotne w podejmowaniu decyzji o wyborze zawodu.



Co potrafię, czyli moje mocne i słabe strony

Im więcej będziesz wiedzieć o osobie (jakie zdania przychodzą Ci z łatwością, co umiesz, co najlepiej Ci wychodzi, czego szybko się uczysz?), tym skuteczniej będziesz mógł zaplanować swoją drogę zawodową. Często zdarza się, że szukając pracy, przedstawiamy jakieś cechy jako swoje mocne strony, bo wydaje nam się, że takie są oczekiwania pracodawcy. W rzeczywistości natomiast nie posiadamy takich umiejętności, np. nie znamy języka obcego na tak dobrym poziomie, jak wpisaliśmy w CV, albo nasze zdolności organizacyjne nie są wystarczające do planowania i koordynowania dużych przedsięwzięć.

! Podejmując decyzje o wyborze zawodu, musisz w sposób realny ocenić swoje mocne strony oraz wiedzieć, co może być przeszkodą w dobrym wykonywaniu pracy. W przeciwnym razie narazisz się na niepotrzebny stres, stając przed zadaniami, które przerastają Twoje możliwości.

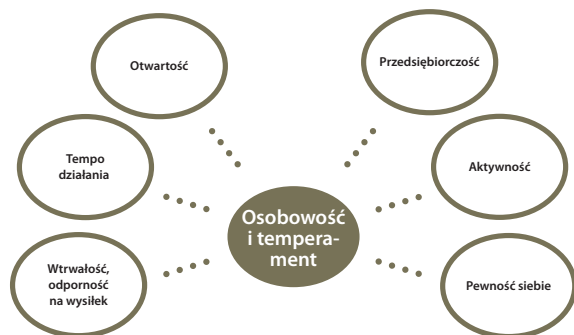
Zacznij od określenia swoich mocnych stron. Przeanalizuj dotychczasowe sukcesy (np. dobre oceny w szkole z określonych przedmiotów), osiągnięcia (uzyskane nagrody, dyplomy), doświadczenia (zrealizowane zadania, których się podejmowałeś, to, w czym czułeś się dobrze, swobodnie). Patrz szeroko – uwzględniaj zarówno zdarzenia ze szkoły, z praktyk, staży, wolontariatu, zajęć pozaszkolnych, prac dorywczych czy sezonowych, ale również z życia osobistego. Może np. udało Ci się wspaniale zorganizować spływ kajakowy z dużą grupą znajomych, który wymagał połączenia wielu różnych etapów, ale również pokonania napotkanych trudności? Pomocne będą z pewnością opinie innych osób, które dobrze Cię znają. Przyjaciele, znajomi czy rodzice na pewno potrafią ze swojej perspektywy podpowiedzieć Ci, co uważają za Twoje mocne strony.

Są też bardziej obiektywne sposoby zbadania mocnych i słabych stron pod kątem wyboru zawodu. Istnieje wiele różnych testów, które pomagają określić predyspozycje zawodowe. Jeśli chciałbyś skorzystać z takich narzędzi, zgłoś się na przykład do najbliższego młodzieżowego centrum kariery lub punktu pośrednictwa pracy OHP. Są tam zatrudnieni doświadczeni doradcy zawodowi, którzy przeprowadzą testy, zinterpretują ich wyniki i ułatwią Ci podjęcie decyzji. Pomogą Ci również ustalić te obszary, które mogą Cię ograniczać. Każdy człowiek ma swoje atuty i mocne strony, ale ma też swoje słabości. To bardzo ważne, by zdawać sobie z nich sprawę – wiesz wtedy, nad czym powinieneś pracować, co poprawić albo czego po prostu unikać. Wszystko służy temu, żebyś w pracy czuł się dobrze, bo wtedy każde zadanie wykonasz lepiej!

Jaki jestem, czyli temperament i cechy osobowości

Podejmując decyzje dotyczące wyboru zawodu, nie możesz pominąć swoich cech osobowości. Nie ma nic gorszego niż praca, która jest sprzeczna z Twoją osobowością! Cechy osobowości są w większości trwałe. Można wprawdzie nieco je modyfikować, jednak raczej nie zmienisz się o 180 stopni. Jeżeli przed podjęciem każdej decyzji potrzebujesz na spokojnie przeanalizować dostępne informacje, nie będziesz się czuł dobrze w pracy, w której decyzje muszą zapadać szybko, często w niejednoznacznych sytuacjach. Jeżeli z kolei lubisz zmiany, to wykonując pracę księgowego, możesz czuć się znużony powtarzalnością zadań.

Ustalając cechy swojego charakteru i temperamentu, poproś o opinie osoby, które Cię znają najlepiej. Możesz także zgłosić się do OHP. Doradcy zawodowi w młodzieżowych centrach kariery i punktach pośrednictwa pracy dysponują testami psychologicznymi, które pomogą określić Twoje kluczowe cechy.



Co mnie interesuje, co lubię, czyli zainteresowania zawodowe

Zainteresowania odgrywają w pracy bardzo istotną rolę. Osoby wykonujące zawód niezgodny z zainteresowaniami nie lubią swojej pracy, męczą się, nudzą, mają poczucie straty czasu i są z reguły niezadowolone. Przypomnij sobie wyjątkowo nieprzyjemną ekspedientkę w sklepie. Na pierwszy rzut oka widać, że kontakty z ludźmi nie są jej ulubionym zajęciem. Zapewne w Twoim najbliższym otoczeniu są osoby, które wyglądają na wiecznie niezadowolone i za każdym razem narzekają na to, jak bardzo męczy je wykonywana praca.

Niestety przekłada się to często na niewłaściwy sposób wykonywania obowiązków. Konsekwencje mogą być bardzo poważne. Pracodawca jest niezadowolony, pracownik często słyszy nieprzyjemne komentarze, musi podejmować coraz większy wysiłek, żeby sprostać oczekiwaniom. Jeżeli jego stosunek do pracy się nie zmieni, czekają go kolejne rozmowy, stres; w ostateczności także poważniejsze konsekwencje w postaci nagany, braku premii, obniżki wynagrodzenia albo nawet zwolnienia z pracy.

Można sobie wyobrazić, jak się czuje taka osoba. Jej samoocena spada, uważa, że się do niczego nie nadaje. Ma poczucie utraty stabilizacji. Pewnie nie raz zetknąłeś się z kimś takim.

Jeżeli natomiast wykonywany zawód jest zgodny z zainteresowaniami, praca może być przyjemnością. Osoby, które tak podchodzą do obowiązków, z łatwością realizują kolejne zadania, osiągają sukcesy, są zaangażowane, przez co mogą pracować bardziej efektywnie. Pasja pomaga w pracy – można dzięki niej wiele osiągnąć. Osoby, które wykonują pracę z pasją, często awansują, zyskują nowe doświadczenia, stają się niezwykle cenne dla pracodawcy. Przekłada się to na uznanie, pochwały, ale oznacza także możliwość uzyskania nagrody w postaci premii czy podwyżki. To natomiast wzmacnia poczucie stabilizacji, zadowolenia z siebie, ale też oznacza poprawę warunków i jakości życia.

☞ Starożytne przysłowie chińskie mówi: „Wybierz sobie zawód zgodny z zainteresowaniami, a nie będziesz musiał nigdy pracować”.

Przeanalizuj poniższe opisy zainteresowań zawodowych i zastanów się, do jakiej grupy należysz. To pomoże Ci określić kierunek, który powinieneś wziąć pod uwagę.

Wykonaj ćwiczenie 10

28 Nie daj się zaskoczyć

Zainteresowania społeczne: jesteś osobą otwartą i towarzyską, najlepiej czujesz się, przebywając z innymi, lubisz gry zespołowe i wspólne spędzanie czasu. Interesują Cię doświadczenia i przeżycia innych osób – chętnie ich słuchasz i doradzasz im. Z własnej inicjatywy pomagasz innym ludziom.



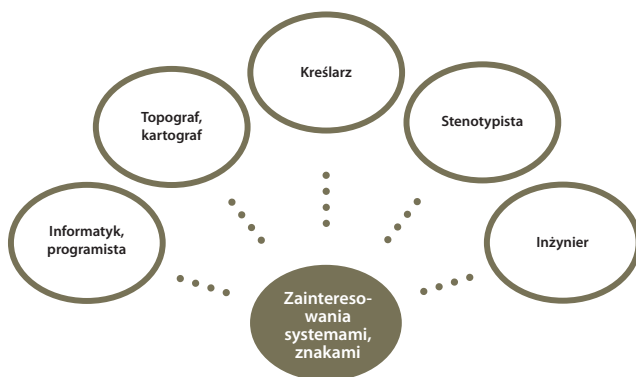
Zainteresowania techniczne: lubisz maszyny i urządzenia. Interesujesz się tym, jak funkcjonują różne mechanizmy. Od najmłodszych lat rozkładałeś na części pierwsze zabawki, zegarki i inne urządzenia. Lubisz narzędzia i zawsze interesowały Cię zajęcia techniczne. Naprawiasz w domu różne urządzenia i chętnie majsterkujesz.



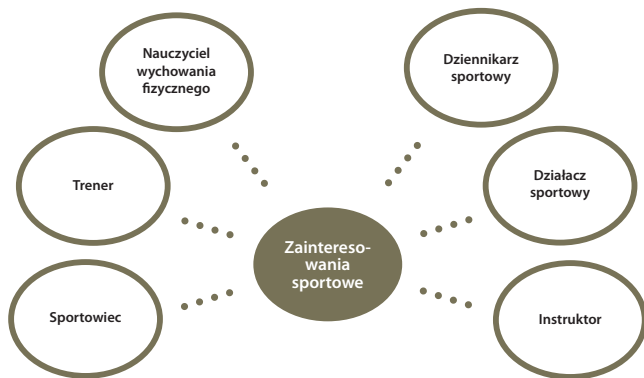
Zainteresowania przyrodnicze: lubisz naturę, rośliny, zwierzęta. Twój ulubiony przedmiot w szkole to biologia. Od dziecka przynosiłeś do domu znalezione koty, psy i inne zwierzaki, po czym opiekowałeś się nimi. Może chętnie pracujesz w ogrodzie, sadzisz rośliny, doglądasz, jak się rozwijają? Znajomi mówią, że masz rękę do kwiatów – wszystkie pięknie rosną pod Twoją opieką.



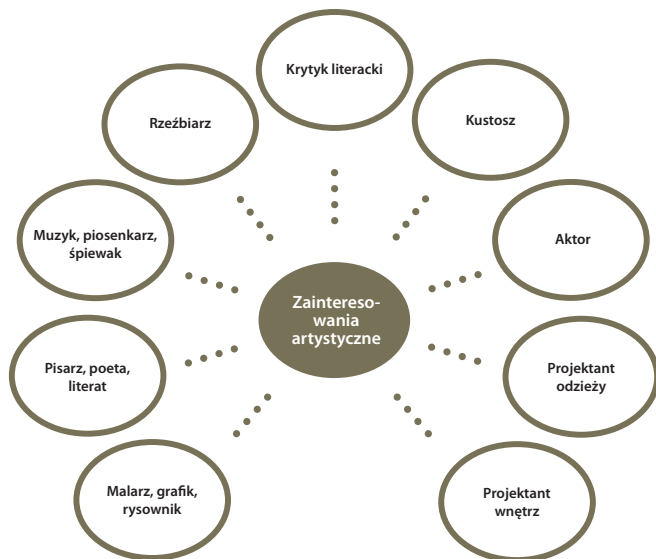
Zainteresowania systemami, znakami: lubisz wykorzystywać znaki i różne symbole. W dzieciństwie opracowałeś zaszyfrowany sposób porozumiewania się z kolegami. W harcerstwie najlepiej znałeś alfabet Morse'a. A może interesują Cię komputery i języki programowania?



Zainteresowania sportowe: interesujesz się sportem. Uprawiasz jedną lub kilka dyscyplin. Od dziecka lubiłeś ruch, zawody sportowe. Jesteś wytrzymały, systematyczny i codziennie trenujesz. Znasz się na jednej lub różnych dyscyplinach. Lubisz rozmawiać o sporcie, znasz składy drużyn w poszczególnych dyscyplinach. Znajomi zawsze pytają Cię, jaki przewidujesz wynik meczu. Skutecznie nauczyłeś kolegów jazdy na nartach.



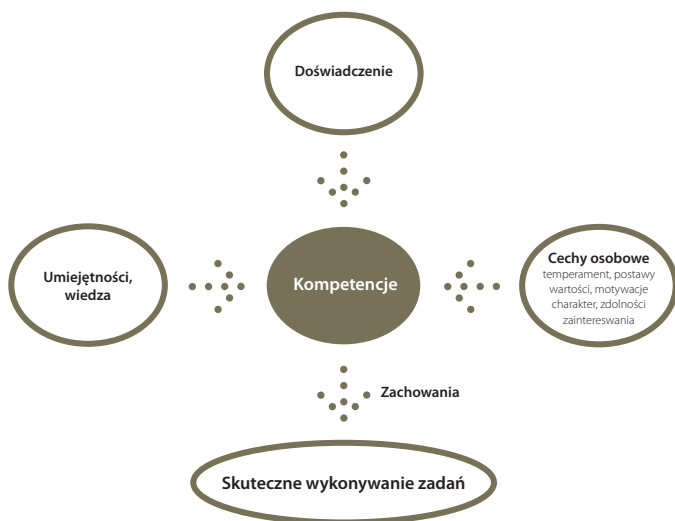
Zainteresowania artystyczne: interesujesz się poezją, sztuką, muzyką, fotografią, rzeźbą. Od dziecka lubisz rysować lub śpiewać. A może piszesz wiersze lub opowiadania? Chętnie brałeś udział w przedstawieniach szkolnych, a każdą wolną chwilę spędzałeś w kinie lub teatrze.



Kompetencje, jakie posiadam i jakie muszę jeszcze zdobyć

Kompetencje decydują o odniesieniu sukcesu w poszczególnych zawodach. To połączenie wiedzy, umiejętności, doświadczenia oraz cech osobowych widoczne w zachowaniu i mające wpływ na skuteczne wykonywanie zadań. Dla pracodawcy to właśnie Twoje kompetencje są najważniejsze!

Wykonaj ćwiczenie 11

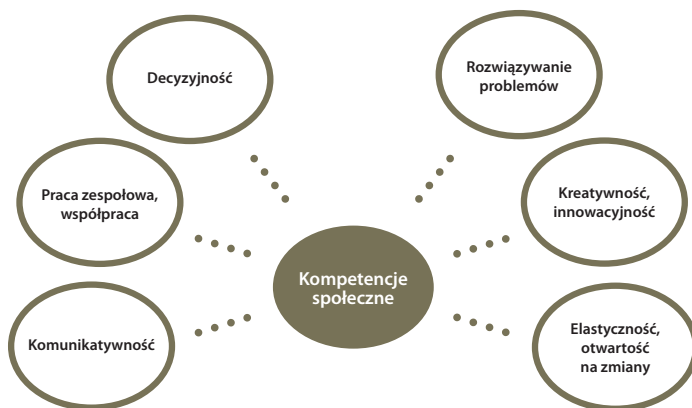


Spróbuj określić kompetencje, które już posiadasz, oraz te, które jeszcze powinieneś zdobyć, biorąc pod uwagę wybór konkretnego zawodu. Przykładowo, jeżeli chętnie przebywasz z ludźmi, posiadasz wiedzę w zakresie historii Polski i lubisz podróżować, można wnioskować, że Twoje kompetencje pozwalają Ci na wybór zawodu przewodnika wycieczek. Jeżeli jednak myślisz o prowadzeniu wycieczek dla zagranicznych turystów, musisz jeszcze zdobyć umiejętność posługiwania się językiem obcym.

Mówiąc o kompetencjach, warto zwrócić uwagę na tzw. **kompetencje społeczne**, które są bardzo istotne dla pracodawców. Rysunek na kolejnej stronie przedstawia wybrane kompetencje społeczne, na które pracodawcy zwracają szczególną uwagę.

Kompetencje można rozwijać i doskonalić, dlatego ważne jest określenie ich poziomu na początku drogi zawodowej. Będziesz wtedy wiedzieć, które z nich stanowią Twoje mocne strony, na których możesz bazować, które podkreślać, starając się o pracę. Dowiesz się też, które z tych kompetencji warto wzmocnić.

32 Nie daj się zaskoczyć



Pomoc w rozpoznaniu i rozwijaniu kompetencji społecznych możesz również uzyskać, zgłaszając się do OHP. Doradcy zawodowi zatrudnieni w Ohotniczych Hufcach Pracy prowadzą specjalne warsztaty poświęcone tej tematyce. Wykonując konkretne ćwiczenia, będziesz mógł poznać swoje kompetencje oraz określić te, które jeszcze wymagają doskonalenia.

Informacje o bezpłatnych warsztatach rozwoju kompetencji przekazują:

- młodzieżowe centra kariery
- punkty pośrednictwa pracy
- mobilne centra informacji zawodowej
- kluby pracy

Czy wiesz, że...

Pracę otrzymuje się w 70% dzięki fachowej wiedzy i w 30% dzięki kompetencjom społecznym. Natomiast utrata pracy następuje w 70% z powodu niewystarczających kompetencji społecznych, a w 30% z powodu braku kwalifikacji.

Podjmując decyzję o wyborze zawodu, możesz również wziąć pod uwagę możliwość wyjazdu do pracy za granicę. Jeżeli decydujesz się na taką drogę, na pewno warto pomyśleć o nauce języka obcego. Najbardziej uniwersalnym językiem, który pozwala na komunikowanie się w różnych państwach, jest język angielski. Im lepiej będziesz znać język, tym Twoje możliwości związane z podjęciem pracy za granicą będą większe.

Wykonaj ćwiczenie 12



Czy wiesz, że...

Unia Europejska zdefiniowała osiem kluczowych kompetencji:

Porozumiewanie się w języku ojczystym jest to sprawność w komunikowaniu się, wyrażaniu myśli, interpretacji informacji i nawiązywaniu dialogu.

Porozumiewanie się w językach obcych jest to sprawność w komunikowaniu się, wyrażaniu myśli, interpretacji informacji i nawiązywaniu dialogu oraz zainteresowanie innymi kulturami i zwyczajami.

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne to umiejętności rozwiązywania problemów, rozumienia wpływu nauki i technologii na świat.

Kompetencje informatyczne są rozumiane jako szerokie wykorzystywanie komputerów do przetwarzania, przechowywania, rozwijania i przekazywania informacji.

Umiejętność uczenia się jest to zainteresowanie i gotowość do ciągłego rozwijania wiedzy i zdobywania nowych umiejętności, poszukiwanie informacji i ich sprawne wykorzystanie.

Kompetencje społeczne i obywatelskie to przygotowanie do aktywnego udziału w życiu społecznym i zawodowym, tolerancja i szacunek dla różnic pomiędzy różnymi osobami, rozwiązywanie konfliktów, współpraca i podejmowanie decyzji.

Inicjatywa i przedsiębiorczość są rozumiane jako kreatywność i innowacyjność w działaniu, podejmowanie skalkulowanego ryzyka, dążenie do osiągnięcia celu w życiu osobistym, zawodowym i społecznym.

Świadomość i ekspresja kulturalna to otwartość na różne formy twórczego wyrażania idei w różnych kulturach i poprzez sztukę (teatr, malarstwo, muzyka, film itd.), świadomość dziedzictwa lokalnego, narodowego i europejskiego.

Na podstawie: zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dn. 18.12.2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (2006/962/WE).

Poszukiwanie różnych doświadczeń zawodowych

Zanim podejmiesz decyzję o wyborze zawodu, warto angażować się w różnego rodzaju aktywności, które mogą Ci dać wyobrażenie o charakterze i rodzaju pracy.

Staże i praktyki

Wiele firm prowadzi programy staży i praktyk. Często na praktyki można trafić za pośrednictwem szkoły. Poza tym warto odwiedzić strony internetowe różnych firm – tam w zakładce kariera lub praca są również zamieszczane informacje dotyczące prowadzonych programów stażowych. Staże mogą być płatne, jednak zależy to od firmy. Często zdarza się, że firmy nie płacą stażystom, natomiast mają oni możliwość poznania przedsiębiorstwa, specyfiki pracy, zdobycia doświadczeń. Stażysta, który wykaże się zaangażowaniem i ujawni swój potencjał, otrzymuje też czasem propozycję pracy.

Wykonaj ćwiczenie 14b

Wolontariat

Wolontariatem nazywa się bezpłatne, dobrowolne, świadome działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno – koleżeńsko - przyjacielskie. Angażując się w takie działania, stajesz się wolontariuszem. Możliwości jest wiele – zastanów się, jaka działalność najbardziej Ci odpowiada. Możesz pomagać starszym ludziom, czytać osobom niewidomym, spędzać czas z dziećmi albo współpracować z osobami z niepełnosprawnością. Możesz także pomagać w pracach biurowych, realizacji różnych projektów na rzecz społeczności lokalnych, wpisywaniu danych do bazy czy uczestniczyć w akcjach charytatywnych. Wolontariat obejmuje również opiekę nad zwierzętami czy roślinami, pracę w muzeach i wiele innych możliwości.

Żeby podjąć taką działalność, musisz tylko mieć czas, dobre chęci i inicjatywę.

Możesz również wyjechać za granicę, uczestnicząc w programie Wolontariatu Europejskiego (European Voluntary Service – EVS). Dzięki tej inicjatywie każda osoba w wieku 18–30 lat może zdobywać doświadczenia w organizacjach europejskich. Zwykle pobyt za granicą trwa od 2 do 12 miesięcy.

Ważnym dokumentem, który można otrzymać po zakończeniu pracy wolontariusza jest certyfikat ukończenia wolontariatu europejskiego. Potwierdza on zdobycie umiejętności niezbędnych do wykonania pracy w danym projekcie. Taki certyfikat może zwrócić uwagę przyszłego pracodawcy, jest też bardzo pomocny przy ubieganiu się o studia na zagranicznej uczelni.

Uczestnicząc w programie wolontariatu europejskiego, możesz rozwinąć takie kompetencje jak praca zespołowa, otwartość, kreatywność, samodzielność, a także zdobyć doświadczenia w wykonywaniu konkretnych zadań, podobnych do tych, które będziesz wykonywał w przyszłej pracy. Jest to zatem inwestycja, która zwraca się w postaci kompetencji społecznych oraz doświadczenia zawodowego.

Więcej informacji o wolontariacie europejskim znajdziesz na stronie internetowej OHP www.ohp.pl.

Wykonaj ćwiczenie 14a

Dlaczego warto?

Każda forma aktywności dostarcza nowych doświadczeń zawodowych. Można nabyć nowe umiejętności, poznać swoje możliwości w praktyce, zrozumieć specyfikę pracy na poszczególnych stanowiskach, poznać różne firmy i organizacje, nawiązać wiele kontaktów. Możesz wreszcie skonfrontować swoje wyobrażenia z rzeczywistością – zobaczyć, czy określony rodzaj pracy to rzeczywiście Twój wymarzony zawód.

- ⚠ Chociaż nie zyskasz korzyści materialnych, zdobyte doświadczenia, nawiązane kontakty oraz Twój rozwój osobisty to wartości bezcenne.



W jaki sposób szukać pracy?

Przede wszystkim musisz uzmysłowić sobie, że poszukiwanie wymarzonej pracy jest procesem, który wymaga aktywności, zaangażowania, ale także uporów i konsekwencji w działaniu. Musisz nastawić się na to, że pierwsze próby mogą zakończyć się niepowodzeniem. Nie możesz jednak zrezygnować! Od Twojej wytrwałości i pozytywnego podejścia będzie zależeć sukces. Pamiętaj, że nawet niepowodzenie jest ważnym doświadczeniem. Warto analizować, co poszło nie tak, co warto poprawić na przyszłość, jakich informacji Ci zabrakło i jak możesz je uzupełnić. Oczywiście najtrudniej jest zrobić ten pierwszy krok, ale nie odkładaj go na później. Podejmij próby i wykorzystuj wszystkie dostępne informacje i możliwości. Oto kilka wskazówek, które mogą Ci się przydać.

Informacje o rynku pracy

Ważne jest, abyś przed przystąpieniem do poszukiwania pracy zdobył wiedzę na temat możliwości, które są dostępne w okolicy. Bądź otwarty na różne opcje, bierz pod uwagę także te, które są w zasięgu ręki, np. informacje wywieszane na tablicach ogłoszeniowych lub na witrynach sklepowych. Zwracaj uwagę na wszelkie wzmianki dotyczące otwieranych firm, centrów handlowych i innych instytucji – to bardzo cenne źródła wiedzy o potencjalnych miejscach pracy.

Ponadto możesz szukać informacji o ofertach pracy w Internecie.



Dostęp do Internetu możesz uzyskać:

- w klubach pracy OHP
- w punktach pośrednictwa pracy lub młodzieżowych centrach kariery prowadzonych przez OHP,
- w gminnych centrach informacji,
- w publicznych bibliotekach i czytelniach,
- w kawiarenkach internetowych,
- w niektórych organizacjach pozarządowych,
- w szkole.

Możesz także skontaktować się z lokalnymi instytucjami, takimi jak placówki OHP lub powiatowy urząd pracy. Jeżeli bierzesz pod uwagę pracę poza miejscem zamieszkania, musisz uwzględnić swoje możliwości dotyczące dojazdów lub przeprowadzki. Zrób sobie bilans korzyści i strat, weź pod uwagę wszystkie plusy i minusy takiego rozwiązania. Po tej wstępnej analizie przejdź do działania.

Sposoby poszukiwania pracy

Metod poszukiwania pracy jest bardzo wiele. Ważne jest, żebyś wykorzystywał różne sposoby. Masz wtedy od razu większe szanse na sukces.





Sieć własnych kontaktów

Podczas poszukiwania pracy warto wziąć pod uwagę wsparcie osób w swoim otoczeniu. Przede wszystkim porozmawiaj z najbliższymi – rodziną i znajomymi. Powiedz im, że poszukujesz pracy, i przekaz, jakiego rodzaju zajęcie byłoby dla Ciebie interesujące. Im większej liczbie osób przekażesz te informacje, tym większa szansa, że ktoś ułatwi Ci kontakt z potencjalnym pracodawcą. Nie ograniczaj się więc do rodziny i znajomych, czasem pomocni mogą się okazać znajomi znajomych, sąsiedzi czy zaprzyjaźniona ekspedientka w sklepie.

Pamiętaj, że prośba o pomoc nie jest błaganiem o litość ani żądaniem. Oferujesz swoje zaangażowanie i umiejętności, które mogą się okazać potrzebne jakiemuś pracodawcy. Osoba, która Cię poleci, pomaga nie tylko Tobie, ale również pracodawcy w znalezieniu odpowiedniego pracownika.

Prosząc kogoś o pomoc, pamiętaj też, że w dalszym ciągu odpowiedzialność za znalezienie pracy spoczywa na Tobie.

Wykonaj ćwiczenie 16, 17

38 Nie daj się zaskoczyć

Informacje o ofertach pracy

Poszukiwanie pracy poprzez własne kontakty przynosi bardzo dobre efekty, nie pomijaj jednak także analizy ogłoszeń. Najłatwiej ubiegać się o pracę w konkretnej firmie, jeśli wiemy, że kogoś poszukuje, czyli gdy odpowiadamy na konkretną ofertę. Lektura ogłoszeń rekrutacyjnych jest też bardzo ważnym źródłem informacji o tym, jakie zawody są poszukiwane oraz jakie wymagania wobec kandydatów na poszczególne stanowiska mają pracodawcy. Na ich podstawie możesz też szacować szanse na zatrudnienie, uwzględniając swoje mocne strony i umiejętności. Odpowiadając na ogłoszenie, musisz przygotować odpowiednie dokumenty – CV (curriculum vitae) oraz list motywacyjny. Pomoc w przygotowaniu tych dokumentów możesz uzyskać w młodzieżowych centrach kariery lub punktach pośrednictwa pracy.

Portale rekrutacyjne i multiwyszukiwarki

Możesz tu szukać ogłoszeń według wybranych kryteriów, takich jak stanowisko, branża czy lokalizacja. Większość portali umożliwia też zamawianie powiadomień o ofertach na adres mailowy. W ich bazach natomiast możesz zamieścić swoje CV, by udostępnić je potencjalnym pracodawcom. Możesz też skorzystać z multiwyszukiwarek. Są to strony lub zakładki w różnych portalach, które lokalizują opublikowane w sieci oferty pracy i zbierają je w jednym miejscu.



Strony portali rekrutacyjnych i multiwyszukiwarek:

- www.gazetapraca.pl
- www.pracuj.pl
- www.praca.wp.pl
- www.jobrapido.pl
- www.hrk.pl
- www.infopraca.pl
- www.praca.money.pl
- www.monsterpolska.pl
- www.praca.pl
- www.gowork.pl
- www.praca.gratka.pl





Strony firmowe pracodawców

Coraz więcej firm zamieszcza na swoich stronach informacje o aktualnych ofertach pracy. Kryją się pod hasłami praca lub kariera. Na niektórych stronach można też wypełnić kwestionariusz zawodowy – wtedy Twoje CV pracodawca będzie miał zawsze pod ręką.

Wykonaj ćwiczenie 15c

Serwisy branżowe

Serwisy branżowe są poświęcone konkretnej tematyce, np. motoryzacji, gastronomii, logistyce, budownictwu, życiu studenckiemu itp. Posiadają zwykle specjalną zakładkę praca, gdzie publikowane są ogłoszenia dotyczące zatrudnienia w danej branży czy specjalizacji.

Wykonaj ćwiczenia 15a, 15b

Fora dyskusyjne

Zarówno pracodawcy, jak i agencje pośrednictwa pracy zamieszczają czasem oferty na forach dyskusyjnych poświęconych danej tematyce czy branży. Jeśli masz sprecyzowane zainteresowania, warto śledzić te fora. Mogą być dla Ciebie także źródłem informacji na temat nowinek w branży.

40 Nie daj się zaskoczyć

Serwisy społecznościowe

Coraz popularniejsze stają się serwisy społecznościowe, których treść jest współtworzona przez internautów. Niektóre serwisy, takie jak goldenline.pl czy linkedin.com, służą przede wszystkim nawiązywaniu kontaktów zawodowych – można w nich znaleźć oferty pracy lub samemu zgłosić, że poszukuje się pracy. Można też w tych portalach zamieścić informacje o sobie, czyli stworzyć swój profil zawodowy, a także z ich pomocą przygotować CV. Coraz więcej pracodawców zakłada też firmowe profile z ofertami pracy na portalu facebook.com.

Pośrednictwo pracy

Są osoby, które zawodowo zajmują się pośredniczeniem pomiędzy pracodawcami a osobami poszukującymi pracy. Warto więc nawiązać kontakt z instytucjami pośrednictwa pracy, takimi jak placówki OHP (MBP, PPP), powiatowe urzędy pracy, agencje pracy (czasowej i stałej), firmy doradztwa personalnego. Możesz poszukać kontaktu do tych instytucji w Internecie.

Strony agencji pośrednictwa pracy

Agencje publikują na swoich stronach oferty pracodawców, dla których poszukują aktualnie kandydatów. Na niektórych stronach można też wypełnić kwestionariusz osobowy – Twoje dokumenty trafią wtedy do bazy prowadzonej przez agencję. Zwracaj uwagę na stanowiska, w jakich obsadzaniu firma się specjalizuje – aplikowanie ma sens, jeśli wśród ofert są takie, które odpowiadają Twoim kwalifikacjom.

Strona Pośrednictwo pracy dla młodzieży

Pod adresem www.mbp.ohp.pl znajdziesz oferty pracy w Polsce oraz za granicą skierowane specjalnie do osób w Twoim wieku.

- ⚠️ Żaden pośrednik zawodowy nie może żądać od Ciebie zapłaty w zamian za pomoc w znalezieniu pracy.



Targi i giełdy pracy

Młodzieżowe biura pracy, centra edukacji i pracy młodzieży oraz punkty pośrednictwa pracy organizują targi oraz giełdy pracy dla młodzieży. Prezentują się tam lokalni pracodawcy z ofertami pracy, firmy z różnych branż, instytucje publiczne i organizacje pozarządowe wspierające zatrudnienie młodych ludzi w poszczególnych regionach. Warto odwiedzać takie targi, bo możesz tam uzyskać mnóstwo dodatkowych informacji o wymaganiach pracodawców, zapoznać się z aktualnymi ofertami pracy, a także nawiązać wiele kontaktów, które mogą zaowocować w przyszłości. Ponadto możesz skorzystać z porad doradców zawodowych lub prawników.

Wykonaj ćwiczenie 13

! Informacje o aktualnie organizowanych w danym regionie Polskich targach pracy można uzyskać na stronie www.ohp.pl w zakładce Wojewódzkie Komendy OHP.

Możliwości jest wiele, pamiętaj jednak, że to tylko od Ciebie zależy, w jakim stopniu z nich skorzystasz. Można równolegle przeglądać oferty w Internecie, ale także rozmawiać ze znajomymi czy poszukiwać informacji o miejscach pracy w nowych instytucjach.

Jeżeli ukończyłeś szkołę lub przerwałś naukę, możesz zarejestrować się w powiatowym urzędzie pracy odpowiednim do Twojego miejsca zameldowania stałego lub czasowego. Powinieneś otrzymać tam propozycję szkolenia, stażu lub pracy, a także możesz się spotkać z doradcą zawodowym.

! Uzyskując status osoby bezrobotnej, jesteś objęty ubezpieczeniem zdrowotnym.

W punkcie pośrednictwa pracy OHP możesz umówić się z pośrednikiem pracy. Podczas pierwszego spotkania pośrednik pomoże Ci w rozpoznaniu Twoich oczekiwań oraz możliwości zatrudnienia. Dalsze działania będą dostosowane do Twoich potrzeb.

Możesz także zarejestrować się w bazie osób poszukujących pracy, co umożliwi Ci dostęp do ofert pracy, praktyk i staży. Udział w programie kończy się w momencie podjęcia zatrudnienia lub nauki w systemie dziennym.

42 Nie daj się zaskoczyć

Co powinieneś wiedzieć?

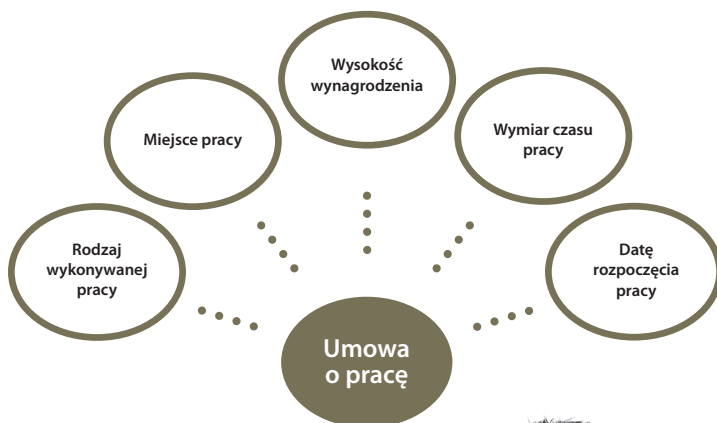
Zanim staniesz oko w oko z pracodawcą, warto, żebyś zdobył podstawowe informacje dotyczące form prawnych umowy o pracę – może Cię to ustrzec przed różnymi zagrożeniami oraz przygotuje do negocjowania warunków zatrudnienia.

Gdy rozpoczniesz pracę, bardzo ważne jest, abyś podpisał z pracodawcą **umowę**. Istnieje kilka różnych typów umów. W zależności od umowy masz różnego rodzaju zobowiązania, ale również różne prawa.

Poniżej przedstawiamy najczęściej stosowane formy umów na rynku pracy.

1 Umowa o pracę

Regulowana przez Kodeks pracy – powinna być zawarta na piśmie i zawierać określone na rysunku informacje.



Umowa na czas nieokreślony – umowa bezterminowa. Pracodawca, wypowiadając umowę zawartą na czas nieokreślony, musi podać przyczynę uzasadniającą rozwiązanie umowy. W praktyce pracodawcy raczej nie podpisują z pracownikiem od razu umowy na czas nieokreślony. Zwykle nowi pracownicy są przyjmowani na okres próbny ujęty w umowie na czas określony.

Umowa na czas określony – umowa terminowa. Czas trwania umowy ustalają strony stosunku pracy w drodze negocjacji. Pracodawca może podpisać z pracownikiem dwie kolejne umowy na czas określony, nie licząc umowy na okres próbny.

Umowa na czas wykonywania określonej pracy – zawierana przy okazji prac dorywczych i sezonowych oraz w celu wykonania przez pracownika ściśle określonego zadania, np. wybudowania obiektu, zorganizowania szkolenia, realizacji projektu itp.

Umowa na okres próbny może poprzedzać **każdą** z pozostałych umów o pracę na okres nieprzekraczający trzech miesięcy. To czas, który umożliwia pracodawcy rozpoznanie Twoich kompetencji, a Tobie pozwala ocenić, czy miejsce pracy Ci odpowiada.

2 Umowa zlecenie i umowa o dzieło

Obie formy umów są regulowane przepisami *Kodeksu cywilnego, a nie Kodeksu pracy*.

Umowa zlecenie polega na wykonaniu przez zleceniobiorcę określonych w kontrakcie czynności – np. wpisywanie danych do bazy, pomoc w organizowaniu szkolenia, przeprowadzenie ankiet.

Rezultatem umowy o dzieło powinno być konkretne dzieło, np. projekt graficzny strony internetowej, artykuł, przetłumaczenie tekstu.

! Pracując na zasadzie umowy zlecenia lub umowy o dzieło, nie jesteś chroniony przed nieuzasadnionym zwolnieniem. Nie możesz żądać urlopu, wypłaty nadgodzin ani wypłaty zasiłku chorobowego.

3 Inne formy zatrudnienia

Inne formy zatrudnienia dotyczą nietypowych sposobów wykonywania pracy, np. poza siedzibą firmy, w niepełnym wymiarze ustawowego czasu pracy.

Zatrudnienie w niepełnym wymiarze czasu pracy – praca jest świadczona w krótszym czasie niż typowy (40-godzinny). Jest to korzystna forma podjęcia pracy dla osób łączących naukę z pracą, dla kobiet wychowujących małe dzieci czy dla osób z niepełnosprawnością.

Zatrudnienie tymczasowe – polega na zatrudnieniu pracownika przez agencję pracy tymczasowej w celu wykonania określonej pracy na rzecz danego pracodawcy. To popularna forma zatrudnienia szczególnie wśród osób, które wchodzi na rynek pracy. Pozwala na zdobywanie doświadczeń i poznawanie specyfiki pracy w różnych instytucjach.

☞ Z danych Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej wynika, że pod koniec 2009 roku liczba pracowników wykonujących pracę tymczasową wyniosła ponad 71 tysięcy.

Więcej informacji na temat pracy tymczasowej znajdziesz na stronie internetowej Związku Agencji Pracy Tymczasowej: www.zapt.pl.

Telepraca – świadczenie pracy poza siedzibą przedsiębiorstwa, jednak w kontakcie z przełożonymi i współpracownikami za pomocą urządzeń telekomunikacyjnych.

Samozatrudnienie – założenie własnej działalności gospodarczej i praca na zasadzie współpracy pomiędzy firmami.

! Pamiętaj, że z każdej formy zatrudnienia wynikają Twoje prawa, ale również obowiązki. Przed podpisaniem umowy dokładnie zapoznaj się ze specyfiką konkretnej formy współpracy.

Wykonaj ćwiczenie 18

Więcej informacji uzyskasz u doradcy zawodowego OHP.

Bezpieczeństwo

Podjmując pracę, pamiętaj również, że poza plusami – związanymi z uzyskiwaniem wynagrodzenia, zdobywaniem doświadczeń, rozwojem zawodowym – są również pewne zagrożenia, o których powinieneś wiedzieć.

Przede wszystkim ważne jest odpowiednie przygotowanie do pracy, szczególnie jeżeli wymaga ona określonych umiejętności, a niewłaściwie wykonane zadania mogą powodować poważne konsekwencje.

! Podjmując pierwszą pracę, nie rozpoczynaj jej bez odpowiedniego przeszkolenia i odpowiedzialnego nadzoru doświadczonej osoby. Pracodawca jest zobowiązany do zapewnienia Ci szkolenia i poinformowania o potencjalnych zagrożeniach. Zapewnienie właściwej organizacji oraz warunków pracy i sprawnych narzędzi jest obowiązkiem pracodawcy.

Czy wiesz, że...

W ostatnich latach odnotowano wzrost liczby wypadków przy pracy. Szczególnie dotyczy to pracowników o krótkim stażu: ponad połowa poszkodowanych to osoby o stażu pracy niższym niż 3 lata! Osoby w wieku 20–29 lat stanowiły 27,5% osób poszkodowanych w wypadkach przy pracy. (Źródło: GUS, 2008)

Przyczyny wypadków, według Państwowej Inspekcji Pracy, leżą zarówno po stronie pracodawców, jak i pracowników.

Podjmując pierwszą pracę, musisz domagać się niezbędnych szkoleń i przygotowania do wykonywania zadań. Z drugiej jednak strony równie ważne jest Twoje odpowiedzialne podejście do obowiązków i zdrowy rozsądek.

Innym zagrożeniem mogą być **nieuczciwi pracodawcy**. Czasem pojawiają się ogłoszenia, w których pracodawcy oferują pracę na wysokich stanowiskach, a jednocześnie brak jest informacji o wymaganiach dotyczących doświadczeń i umiejętności, albo wymagania te są minimalne. Można to potraktować jako niezwykłą szansę, ale niestety może się okazać, że mamy do czynienia z oszustem, który wykorzystuje osoby bez doświadczenia na rynku pracy do wykonania zadań czasem nawet niezgodnych z prawem. Zdarza się, że nieuczciwi pracodawcy nie wypłacają wynagrodzeń lub w inny sposób naruszają prawa pracowników. Ponieważ „zatrudniani” przez nich pracownicy nie dostają często umowy do podpisania, to w przypadku późniejszych trudności nie mają żadnego dokumentu, na którym mogą oprzeć swoją skargę.

Co zrobić, jeżeli nie udało Ci się uniknąć współpracy z nieuczciwym pracodawcą? Możesz napisać wniosek do Państwowej Inspekcji Pracy ze wskazaniem nieprawidłowości i prośbą o przeprowadzenie kontroli. *Więcej informacji o prawach pracownika i pracodawcy znajdziesz na stronie internetowej Państwowej Inspekcji Pracy: www.pip.gov.pl.*

Ostrożności wymaga również **podejmowanie pracy za granicą**. Zawsze dokładnie sprawdź, czym zajmuje się firma, w której masz zacząć pracę. Można w tym celu wykorzystać Internet, gdzie znajdziesz nie tylko informacje o pracodawcy, ale także możesz zapoznać się na forach internetowych z opiniami pracowników danej firmy.

Zachęcamy Cię do korzystania z różnych informacji. W ten sposób dowiesz się więcej o firmie, z którą chciałbyś współpracować, ale również unikniesz zagrożeń.

Znaczenie pracy w naszym życiu

Dlaczego warto pracować? Pytanie wydaje się banalne, jednak motywacje do podjęcia pracy mogą być bardzo różne.

Przede wszystkim praca **zapewnia niezależność finansową**. Zarabiając pieniądze, jesteś w stanie sam się utrzymać i planować przyszłość. **Praca to także gwarancja Twojego rozwoju** – uczysz się nowych rzeczy, zdobywasz umiejętności, doskonalisz swoje kompetencje. Będąc coraz lepiej wykwalifikowanym pracownikiem, uzyskujesz nowe możliwości – możesz awansować, zmienić pracę na bardziej interesującą lub odpowiedzialną. Wreszcie **praca daje możliwość nawiązania kontaktów z innymi ludźmi**. Dzięki temu poznajesz nowe osoby, z którymi łączą Cię wspólne sprawy i z którymi miło jest spędzać czas również po pracy.

Praca, która Ci odpowiada i która Cię interesuje, otwiera przed Tobą wiele nowych możliwości. Musisz jednak wiedzieć, że świat szkolny różni się od świata ludzi pracujących. Właśnie dlatego powinienes odpowiedzialnie podchodzić do powierzonych Ci zadań.

! Ważne jest, żeby znaleźć pracę, ale równie istotne jest to, by ją utrzymać.

Pamiętaj, że pierwsze lata pracy to czas, w którym musisz bardzo dużo się nauczyć. Młodzi pracownicy są zwykle kierowani do prostszych prac, muszą spełniać polecenia szefa i bardziej doświadczonych kolegów. Wykorzystaj jednak ten czas, by dobrze wdrożyć się w obowiązki.

! W pierwszych latach pracy najwięcej się uczymy i najwięcej doświadczamy.

Musisz zdać sobie sprawę z tego, że nie tylko Ty poznajesz firmę, ale również firma poznaje Ciebie. Masz szansę zaprezentować się z jak najlepszej strony. Ważne, abyś był zaangażowany, chętny do pomocy i gotowy do nauki nowych zadań. Zapewni Ci to sprawne przejście z etapu szkoły do etapu pracy. Poczujesz się pewniej, będziesz skutecznie rozwiązywał pojawiające się problemy, staniesz się osobą niezależną. Z czasem poznasz swoją wartość, nauczysz się świadomie kierować swoim rozwojem zawodowym i podejmować korzystne decyzje dotyczące dalszej kariery. Każda następna praca przyniesie nowe doświadczenia, które będziesz mógł kiedyś wykorzystać. Już dziś zatem rozpocznij planowanie swojej przyszłości.

Podsumowanie

Jeżeli zapoznałeś się z powyższymi informacjami, możesz przystąpić do działania i poszukiwania wymarzonej pracy. Im bardziej wybrany zawód będzie zgodny z Twoimi zainteresowaniami, możliwościami i cechami osobowości, tym większe szanse na sukces i satysfakcję z pracy.

Staraj się myśleć szeroko, nie ograniczaj swoich możliwości. Wybrany zawód nie musi być tym jedynym na całe życie. Uwzględniaj różne opcje, aktywnie pozyskuj informacje, wykorzystuj nadarzające się okazje. Podejmuj różne aktywności, bądź otwarty – wtedy łatwiej będzie Ci ocenić, co jest dla Ciebie najkorzystniejsze.

Bądź przy tym rozsądny, realnie oceniaj możliwości, bierz pod uwagę plusy i minusy poszczególnych ofert pracy, przewiduj zagrożenia. Dokładnie analizuj wszelkie umowy i dokumenty, zanim je podpiszesz. Konsultuj się, jeżeli masz wątpliwości. Poznaj swoje prawa, ale i obowiązki.

Podejmując pierwszą pracę, bądź zaangażowany, ucz się nowych rzeczy, zdobywaj doświadczenia, korzystaj z wiedzy starszych kolegów. Wykorzystaj pojawiające się szanse i możliwości, buduj zaufanie pracodawcy poprzez swoją odpowiedzialność. Pamiętaj, wchodzisz w dorosłe życie, w którym bierzesz pełną odpowiedzialność za swoje czyny. Staraj się jak najlepiej wykonywać powierzone Ci zadania, a osiągniesz sukces i satysfakcję z wykonywanej pracy.

Życzymy Ci powodzenia!



Zeszyt ćwiczeń

Część I. Zaplanuj swoją przyszłość – decyzje edukacyjne

Samooocena

Ćwiczenie 1a

W ciągu 5 minut wypisz to, co w sobie oceniasz dobrze, Twoje mocne strony. Następnie do każdej wypisanej cechy podaj przykład konkretnej sytuacji, w której ta cecha się ujawniła.

.....

.....

.....

Ćwiczenie 1b

Co inni postrzegają jako Twoje mocne strony? Zapytaj rodziców, znajomych, kolegów, koleżanki ze szkoły i wypisz wymienione przez nich atuty.

.....

.....

.....

Ćwiczenie 1c

Napisz, co uważasz za swój sukces, czego dokonałeś, z czego jesteś zadowolony, za co otrzymałeś nagrodę, wyróżnienie. Obok wypisz cechy, dzięki którym udało Ci się to osiągnąć.

Np. uzyskanie I miejsca w biegu przełajowym – wytrwałość, systematyczność, wiara w sukces, pokonywanie własnych słabości, zainteresowanie sportem.

.....

.....

.....

Umiejętności

Ćwiczenie 2a

Wypisz przynajmniej trzy czynności, których kiedyś nie umiałeś wykonywać, ale się ich nauczyłeś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2b

Zastanów się, co według Ciebie potrafisz dobrze robić.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2c

Zastanów się, czego nie umiesz, a chciałbyś się nauczyć. W jaki sposób możesz to zrobić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Gdy wybierasz profil szkoły, warto wziąć pod uwagę dotychczasowe doświadczenia edukacyjne. Zastanów się, jakie przedmioty Cię interesują (jakich się łatwo uczysz), a które sprawiają Ci problemy. W poniższej tabeli w lewej kolumnie wypisz przedmioty, które lubisz najbardziej, a w prawej kolumnie te, których nie lubisz i które sprawiają Ci problemy.

Ulubione przedmioty	Przedmioty, których nie lubisz

Uzdolnienia

Ćwiczenie 4a

Zastanów się, jakie zadania lubisz wykonywać.

Ćwiczenie 4b

Jakie zadania lub sytuacje są dla Ciebie trudne? Podaj przykłady takich zadań lub sytuacji. Pomyśl, co konkretnie sprawia Ci trudność. Jak się wtedy zachowujesz? Co zwykle pomaga Ci w takich sytuacjach?

Trudne zadanie	Opis sytuacji	Co Ci pomaga?
Przykład: Publiczne wystąpienia	Najgorzej się czuję, gdy po przygotowaniu referatu muszę go wygłosić przed całą klasą.	Wybieram jedną osobę i mówię do niej.

Ćwiczenie 5

Zapoznaj się z przedstawionymi poniżej opisami różnych zdolności. Pomyśl, które z nich posiadasz. Opisz przykłady sytuacji, w których się ujawniły.

Rodzaj zdolności	Opis
Wyobraźnia przestrzenna	Dobrze poruszasz się nawet w nieznanym terenie, nie gubisz się w lesie ani w mieście, dobrze posługujesz się mapą, a rysunek techniczny nie jest dla Ciebie żadną trudnością.
Zdolności analityczne	Liczysz bardzo szybko, zawsze wiesz, ile reszty powinieneś otrzymać w sklepie, często zastanawiasz się nad przyczynami różnych zjawisk, analizujesz zdarzenia, wyciągasz wnioski.
Sprawność językowa	Lubisz pisać wypracowania, potrafisz płynnie i ciekawie opowiadać, lubisz czytać (książki, czasopisma, gazety).
Zdolności artystyczne	Lubisz rysować i malować, piszesz teksty do piosenek i chętnie śpiewasz, potrafisz wymyślić nowe zastosowanie dla codziennych przedmiotów, piszesz wiersze i opowiadania.
Sprawność fizyczna	Masz dużo energii, dużo czasu poświęcasz na sport, specjalizujesz się w określonej dziedzinie lub interesują Cię różne dyscypliny.

Cechy osobowości – temperament

Ćwiczenie 6a

Przypomnij sobie sytuację, która wymagała od Ciebie większego niż zwykle wysiłku.

Jak na tę sytuację zareagowałeś?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 6b

Przeczytaj poniższe opisy sytuacji i wybierz odpowiedzi, które najbardziej odpowiadają Twoim reakcjom w podobnych sytuacjach.

1) Właśnie przyszedłeś do szkoły i w rozmowie z kolegą dowiedziałeś się, że na dziś trzeba było napisać wypracowanie, o którym zapomniałeś. Co robisz?

- a) Robi Ci się gorąco, ale nie pokazujesz, że się zdenerwowałeś. Masz nadzieję, że może nauczyciel nie każe Ci przeczytać wypracowania.
- b) Wybuchasz płaczem i nie wiesz, co masz teraz zrobić, prosisz o pomoc kolegę.
- c) Przypominasz sobie temat, pisziesz konspekt wypracowania, a poproszony o jego przeczytanie – płynnie czytasz z pustej kartki.

2) Jedziesz na rozmowę, której wynik ma decydować o przyjęciu Cię na zajęcia, na których bardzo Ci zależy. Niestety utknąłeś w korku i już wiesz, że na pewno spóźnisz się na spotkanie. Co robisz?

- a) Biegniesz do kierowcy autobusu i krzyczysz, żeby ominął stojące przed nim samochody, bo przez niego spóźnisz się na ważne spotkanie.
- b) Wybiegasz z autobusu i próbujesz biegiem pokonać dystans dzielący Cię z miejscem spotkania.
- c) Dzwonisz do osoby, z którą miałeś się spotkać, informujesz o sytuacji, bardzo przepraszasz za spóźnienie i zapewniasz, że przyjedziesz najszybciej, jak to będzie możliwe.

3) Stoisz w sklepie w kolejce do kasy. Gdy przychodzi Twoja kolej, orientujesz się, że nie masz przy sobie portfela. Co robisz?

- a) Wydajesz z siebie głośny okrzyk i zaczynasz płakać.
- b) Przepraszasz kasjerkę, informujesz o sytuacji i prosisz o pozostawienie Twoich zakupów, dopóki nie wrócisz z pieniędzmi.
- c) Starasz się pożyczyć pieniądze od sąsiada, którego spotykasz w kolejce.

4) Obiecałeś rodzicom, że pomożesz im w remoncie domu. Twoim zadaniem było pomalowanie ogrodu. Miałeś to zrobić w określonym czasie, lecz umówiłeś się z kolegami i chociaż starałeś się nadrobić ten czas, nie wywiązałeś się z zadania. Rodzice bardzo się zdenerwowali i mają do Ciebie pretensję. Co zrobisz?

- a) Nic nie mówisz, chociaż jest ci przykro, bo chyba masz prawo spotkać się z kolegami.
- b) Przepraszasz i wyjaśniasz, że rzeczywiście popełniłeś błąd, bo źle oszacowałeś czas potrzebny na wykonanie tego zadania, i postarasz się jak najszybciej to dokończyć.
- c) Zaczynasz krzyżeć, że chyba masz prawo do spotkania się ze swoimi kolegami, że i tak dużo robisz w domu. Poza tym chyba nie ma takiego znaczenia, czy skończysz malowanie w tym tygodniu czy w następnym!

54 Nie daj się zaskoczyć

Rozwiązanie testu:

- 1) $a=1, b=0, c=2$
- 2) $a=0, b=1, c=2$
- 3) $a=0, b=2, c=1$
- 4) $a=1, b=0, c=2$

6–8 pkt.

Gratulacje! Potrafisz zachować spokój w trudnych sytuacjach. Nie dajesz się ponieść emocjom, raczej starasz się znaleźć rozwiązanie. Trudno wyprowadzić Cię z równowagi i zawsze starasz się reagować w sposób wyważony.

4–5 pkt.

W sytuacjach trudnych, nawet jeśli się zdenerwujesz, nie załamujesz rąk, starasz się działać. Czasami jednak podejmowane przez Ciebie działania okazują się nieskuteczne. Jeśli tak się dzieje, spróbuj pomyśleć, co innego mogłeś zrobić w tej sytuacji. Na przyszłość staraj się przewidzieć, jaka może być skuteczność Twoich działań.

0–3 pkt.

Trudne sytuacje wywołują u Ciebie bardzo duże napięcie. Odczucia są na tyle silne, że nie jesteś w stanie zapanować nad swoimi emocjami. Nie lubisz sytuacji, w których ktoś na Ciebie krzyczy czy ma do Ciebie pretensje. Jeżeli o czymś zapomnisz, bardzo źle się czujesz i szybko tracisz zimną krew. Nie będziesz zatem dobrze się czuć w sytuacjach, które wymagają panowania nad nerwami. Spróbuj analizować sytuacje, które Ci się przydarzyły. Pomyśl, jak inaczej mógłbyś się zachować i spróbuj tak właśnie działać, jeżeli podobna sytuacja się powtórzy.

Zdrowie

Ćwiczenie 7

Podejmując decyzję o wyborze szkoły czy zawodu, powinieneś wziąć pod uwagę również różne ograniczenia związane ze zdrowiem. Postaraj się przeanalizować swój stan zdrowia, w czym pomocne będą Ci poniższe pytania.

Czy stwierdzono u Ciebie jakieś przewlekłe schorzenia? Jakie?

.....

.....

.....

.....

Czy jesteś pacjentem specjalistycznej przychodni lekarskiej? Z jakiego powodu?

.....

.....

.....

.....

Czy stwierdzono u Ciebie wadę postawy? Jaką?

.....

.....

.....

.....

Czy stwierdzono u Ciebie wadę wzroku? Jaką?

.....

.....

.....

.....

Czy masz kłopoty ze wzrokiem (ale nie byłeś u okulisty)? Jakże?

.....

.....

.....

Czy masz problemy ze słuchem? Jakże?

.....

.....

.....

Czy masz alergię? Jaką?

.....

.....

.....

Czy często chorujesz? Na co najczęściej?

.....

.....

.....

Czy przebyłeś ciężką chorobę? Jaką?

.....

.....

.....

Jeżeli choć na jedno z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco, powinieneś zwrócić się do lekarza medycyny pracy. Lekarz stwierdzi, czy Twój stan zdrowia nie będzie przeszkodą w nauce lub pracy, którą chciałbyś wybrać.

Wybór szkoły

Ćwiczenie 8

Jeżeli po zapoznaniu się z informacjami zawartymi w poradniku i po wykonaniu ćwiczeń wiesz już, jakie szkoły Cię interesują, wpisz je do poniższej tabeli, a potem zaznacz plusy i minusy nauki w każdej z tych szkół.

Nazwa szkoły	Adres, e-mail, strona www	Plusy	Minusy

Ćwiczenie 9

Wybór konkretnego kierunku nie musi wyznaczać jednej drogi na całe życie. W miarę upływu czasu Twoje zainteresowania się zmieniają. Spróbuj przeanalizować to, jak do tej pory zmieniłeś się na przestrzeni lat.

Zastanów się, czym się interesowałeś, mając:

5 lat –

10 lat –

15 lat –

Czym się interesujesz obecnie?

Jeżeli masz trudności z przypomnieniem sobie zainteresowań z dzieciństwa, zapytaj rodziców lub starszego rodzeństwa.

58 Nie daj się zaskoczyć

Część II. Jak osiągnąć cel i zdobyć wymarzoną pracę?

W obecnych czasach niezwykle cenna jest umiejętność poszukiwania informacji. Dlatego ćwiczenia zawarte w tej części będą zachęcać Cię do poszukiwania różnych danych. Wykonując ćwiczenia, zbierzesz także wiele informacji przydatnych w podejmowaniu decyzji zawodowych i poszukiwaniu wymarzonej pracy.

Ćwiczenie 10

Przy wyborze zawodu bardzo istotne jest kierowanie się swoimi zainteresowaniami, cechami osobowości oraz uzdolnieniami. Chcesz się przekonać, dlaczego to takie ważne?

a) Znajdź w swoim najbliższym otoczeniu osobę, która lubi swoją pracę i zrób z nią krótki wywiad.

Zapytaj:

- Dlaczego wybrała taki zawód?
- Co lubi najbardziej w swojej pracy, co jej sprawia satysfakcję?
- Czego nie lubi w swojej pracy?
- Co robiłaby innego, gdyby nie została tym, kim jest teraz?
- Co może ci poradzić, żeby łatwiej było ci dokonać wyboru zawodu?

b) Znajdź w swoim najbliższym otoczeniu osobę, która nie lubi swojej pracy i zadaj jej te same pytania.

Ćwiczenie 11

Przy wyborze zawodu dobrze jest analizować konkretne możliwości. Sporządź listę minimum trzech zawodów, które odpowiadają Twoim zainteresowaniom. Obok wypisz Twoje cechy, umiejętności czy zdolności, które odpowiadają tym rodzajom pracy.

Zawód	Twoje cechy, umiejętności, zdolności
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ćwiczenie 12

W planowaniu przyszłości może pomóc Ci doradca zawodowy lub psycholog w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Twoim zadaniem będzie znalezienie informacji o tym, gdzie mieszą się najbliższa poradnia psychologiczno-pedagogiczna i placówka OHP. Wypisz poniżej adresy i dane kontaktowe tych placówek oraz godziny ich otwarcia.

Nazwa placówki	Adres	Numer telefonu/e-mail	Godziny otwarcia

Teraz możesz się umówić na spotkanie z doradcą zawodowym lub psychologiem.

Ćwiczenie 13

Korzystając z komputera, zaprojektuj swoją wizytówkę, którą później będziesz mógł wykorzystać np. na targach pracy. Wizytówka powinna zawierać:

- Imię i nazwisko
- Wyczuony zawód lub stanowisko w obecnej firmie
- Nazwę firmy (jeśli obecnie pracujesz)
- Adres
- Numer telefonu
- Adres e-mail

60 Nie daj się zaskoczyć

Ćwiczenie 14a

Jednym ze sposobów zdobycia pierwszych doświadczeń zawodowych jest wolontariat. Zastanów się, jakiego rodzaju działania mógłbyś podjąć na rzecz innych. Wpisz je do tabeli i uzasadnij, dlaczego właśnie one są dla Ciebie interesujące.

Rodzaj działalności	Uzasadnienie

Ćwiczenie 14b

Pierwsze doświadczenia możesz też zdobyć na stażach i praktykach.

Wybierz pięć firm, w których chciałbyś odbyć staż lub praktykę. Znajdź w Internecie ich strony, sprawdź, czy są na nich informacje o praktykach lub stażach. Zapoznaj się z procedurą zgłoszenia. Jeśli takich informacji nie znajdziesz, poszukaj danych kontaktowych, wyślij zapytanie w tej sprawie albo zadzwoń.

Nazwa firmy	Procedura zgłoszenia na staż/praktykę

Ćwiczenie 15a

Być może Twoje zainteresowania są na tyle konkretne, że możesz od razu wskazać branżę, w której chciałbyś pracować. Poznaj lepiej możliwości pracy w tej branży.

Znajdź w Internecie portale branżowe:

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 15b

Zrób listę pracodawców działających w wybranej przez Ciebie branży w Twojej okolicy.

Nazwa firmy	Adres	Strona www
.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 16

Najwięcej osób podejmuje pracę dzięki poleceniu znajomych. Zastanów się, kto mógłby Ci pomóc w znalezieniu pracy i stwórz listę takich osób. Mogą to być osoby z Twojego najbliższego otoczenia, ale również znajomi, sąsiedzi, rodzice Twoich kolegów.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 17

Prosząc kogoś o pomoc, musisz umieć mu wytłumaczyć, jakiej pracy szukasz. Najlepiej przygotować wcześniej krótką informację o sobie i swoich oczekiwaniach. Utwórz krótką notatkę (3-4 zdania) zawierającą informacje, które mógłbyś przekazać innym.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 18

Podczas rozmowy rekrutacyjnej na pewno zostaniesz zapytany o swoje oczekiwania wobec pracodawcy. Lepiej przemyśleć tę sprawę wcześniej. Przeanalizuj i wypisz swoje oczekiwania w odniesieniu do:

- lokalizacji miejsca pracy (czy zależy Ci na zatrudnieniu w najbliższej okolicy, czy jesteś gotów dojeżdżać do pracy?),
- wynagrodzenia,
- narzędzi pracy,
- formy umowy,
- innych spraw.

Formułując swoje oczekiwania, pamiętaj, że dopiero wchodzisz na rynek pracy. Mogą więc one okazać się na początek za wysokie. Przemyśl, co jest dla Ciebie najważniejsze, a z czego ewentualnie możesz zrezygnować.



Notatki



66 Nie daj się zaskoczyć





Notatki





Z poradnika „Nie daj się zaskoczyć” dowiesz się:

- Jakie kryteria powinieneś wziąć pod uwagę, dokonując wyboru szkoły?
- Jakie masz możliwości?
- Gdzie szukać pomocy przy podejmowaniu decyzji edukacyjnych?
- Czym kierować się, planując swoją przyszłość zawodową?
- Jak osiągnąć cel i zdobyć wymarzoną pracę?

**Dodatkowe informacje uzyskasz u doradców zawodowych i pośredników pracy OHP
– adresy i telefony dostępne na stronie www.ohp.pl**

ISBN 83-60398-07-0

Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie.