

## Co powinno zawierać CV?

### ZDJĘCIE

Zdjęcie zwraca uwagę, dlatego warto je umieścić w CV. Dobrze zrobione sprawi, że zostaniesz lepiej zapamiętany. Wstrzeż się zamieszczania zdjęć z wakacji, imprez okolicznościowych.

### DANE OSOBOWE

Dane osobowe obowiązkowo powinno zawierać: imię i nazwisko, adres (pod którym aktualnie mieszkasz, a nie adres zameldowania), numer telefonu, ewentualnie datę urodzenia oraz adres e-mail (unikaj cukiereczek14@, misiaczek58@).

### CEL ZAWODOWY

Uwzględniając cel zawodowy w swoim CV pokazujesz pracodawcy, że dobrze przemyślałeś i zaplanowałeś karierę zawodową np. ROZWÓJ W BRANŻY HANDLOWEJ.

### PROFIL ZAWODOWY

Możesz umieścić w swoim CV profil zawodowy, którym zachęcisz pracodawcę do przeczytania całego CV.

### WYKSZTAŁCENIE

Zachowaj jeden układ - z lewej strony zakres dat, z prawej nawa szkoły, kierunek, specjalizację.

### DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

Zachowaj układ jak powyżej – z lewej strony zakres dat, a z prawej nazwa firmy, adres i stanowisko. Pod nazwami stanowisk kryją się często bardzo różne zadania, dlatego wyszczególnij swój zakres obowiązków. Doświadczenie wypisz chronologicznie zaczynając od najbardziej aktualnego. Pamiętaj, że doświadczeniem są też praktyki.

### KURSY, SZKOLENIA

W tym miejscu wypisz istotne kursy, szkolenia podczas których nabyłeś wiedzę i umiejętności przydatne dla potencjalnego pracodawcy.

### UMIEJĘTNOŚCI

Zanim zaczniesz uzupełniać te informacje, przeczytaj dokładnie wymagania na stanowisko, na które aplikujesz. Czy posiadasz te umiejętności? Jeżeli tak, wpisz je w pierwszej kolejności.

### ZAINTERESOWANIA

Wypisz wszystkie, które pokażą, że jesteś ciekawym człowiekiem. Mogą też sprawić, że zostaniesz lepiej zapamiętany. Sprecyzuj swoje zainteresowania np. zamiast „historia” napisz „historia monarchii polskiej”. Jeżeli lubisz czytać książki, napisz jakie dokładnie.

### KLAUZULA

Małym drukiem, na samym końcu CV powinna znaleźć się klauzula, wyrażając zgodę na przetwarzania danych osobowych do celów rekrutacji.

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz. U. 2016 r. poz. 922).*

Bez tej klauzuli twoja aplikacja nie może być wzięta pod uwagę w procesie rekrutacji.

### PODPIS

Pamiętaj, aby podpisać swoje CV.

## Rozmowa kwalifikacyjna

Jeżeli otrzymałeś zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną przygotuj się do niej. **Zbierz informacje o pracodawcy**, sprawdź stronę internetową firmy - zapoznaj się czym dokładnie się zajmuje, jakie ma produkty, ilu pracowników zatrudnia, jaki obowiązuje dress code. Im więcej informacji zdobędziesz, tym lepsze będzie twoje przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej, tym pewniej się poczujesz, a w rezultacie lepiej wypadniesz. Koniecznie sprawdź też, jakie informacje o tobie może znaleźć potencjalny pracodawca w sieci. Wpisz w Google swoje imię i nazwisko i prześledź wszystkie strony, na których się pojawiaasz. Sprawdź, czy nie masz kompromitujących zdjęć na różnych portalach. Pamiętaj, że dobre przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej to przede wszystkim **znajomość własnego CV**. Przygotuj się na dogłębną analizę tego, czym się zajmowałeś na praktykach, albo pracy w okresie wakacji. Na spotkanie **ubierz się odpowiednio** - ubiór powinien być schludny i czysty, dostosowany do stanowiska na jakie aplikujesz. Na rozmowę kwalifikacyjną **przyjdź punktualnie**. Zarezerwuj sobie dodatkowy czas na wypadek korków. Podczas spotkania z pracodawcą/rekruterem **wykaż silną motywację do pracy** szanuj czas rozmówcy – wypowiadaj się zwięźle i na temat nie okazuj zdenerwowania, ponuractwa, braku wiary w siebie i przewidywania porażki, nie narzekaj, nie mów źle o kimkolwiek, nie przechwalaj się, nie bądź arogancki ani agresywny, nie zaczynaj rozmowy od pytania o płacę, Na koniec rozmowy **podziękuj** za poświęcony czas. Jeżeli zostaniesz zaproszony na następny etap rekrutacji, zapisz sobie datę oraz godzinę następnego spotkania. Pamiętaj, że na twój wizerunek zawodowy ma wpływ m.in. twój wygląd, sposób w jaki się witasz i przedstawiasz, to, jak mówisz oraz co przekazuje twoja **mowa ciała**.

## Kreatory CV:

rezumey.pl  
cvdopracy.pl  
canva.com  
craft-cv.com  
pracuj.pl  
app.interviewme.pl  
goldenline.pl/kreator-cv



## Gdzie szukać pracy?

Nie ma jednego, idealnego sposobu poszukiwania pracy. Skuteczne poszukiwanie pracy wymaga łączenia różnych źródeł pozyskiwania informacji o ofertach pracy:

### POWIATOWE URZĘDY PRACY

W siedzibie oraz na stronie internetowej powiatowego urzędu pracy [www.kartuzy.praca.gov.pl](http://www.kartuzy.praca.gov.pl) publikowane są oferty pracy oraz staża którymi dysponuje urząd, a także bieżące informacje o realizowanych szkoleniach, projektach czy dostępnych środkach na założenie działalności gospodarczej. **Urzędy pracy organizują także targi oraz giełdy pracy.** Umożliwiają one spotkania z wieloma pracodawcami w jednym miejscu.

### STRONY INTERNETOWE

Część firm, poszukując pracownika, informację o wolnym miejscu umieszcza na własnej stronie internetowej. Takie ogłoszenie może nigdy nie trafić na portal internetowy z ofertami pracy. Dlatego warto regularnie odwiedzać strony interesujących nas firm.

### PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE

Ideą niektórych portali społecznościowych jest skupienie wokół siebie osób zainteresowanych rozwojem swojej kariery i życia zawodowego np. [linkedin.com](https://www.linkedin.com), [profeo.pl](https://www.profeo.pl), [goldenline.pl](https://www.goldenline.pl)

### RODZINA, ZNAJOMI

Poinformuj wszystkich bliskich, że szukasz pracy. Może ktoś z bliskiego otoczenia posiada informacje o ofercie pracy.

### AGENCJE PRACY

Dane teled adresowe działających legalnie na terenie Polski znajdują się na stronie [kraz.praca.gov.pl](http://kraz.praca.gov.pl)

### LOKALNE PORTALE INFORMACYJNE

Lokalne portale informacyjne (np. [trojmiasto.pl](http://trojmiasto.pl), [kartuzy.info](http://kartuzy.info), [expresskaszubski.pl](http://expresskaszubski.pl)), oprócz bieżących wydarzeń dostarczają informacje o ofertach pracy, stażach i praktykach.

### MEDIA (prasa, radio, telewizja)

Tablice ogłoszeniowe, słupy, wiaty. Wszystkie te miejsca stanowią źródło dystrybucji informacji o poszukiwaniu pracowników w wybranych sektorach.

## Formy wsparcia oferowane przez urząd pracy:

- pośrednictwo Pracy
- poradnictwo zawodowe
- pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych
- przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
- porady grupowe
- szkolenia indywidualne i grupowe
- prace interwencyjne
- staże
- dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej
- pożyczki na utworzenie stanowiska pracy oraz pożyczki na podjęcie działalności gospodarczej
- refundacja kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy
- boni szkoleniowy
- boni zatrudnieniowy
- boni na zasiedlenie

## Doradca Klienta w Powiatowym Urzędzie Pracy



Ustali zasady współpracy;



Pomoże w przygotowaniu indywidualnego planu działania;



Poinformuje o dostępnych ofertach pracy;



Zaproponuje udział w stażach, szkoleniach lub innych formach pomocy.

# Ściągą z poszukiwania pracy



## Określ swoje możliwości zawodowe

Zastanów się jaką pracę chcesz wykonywać i dokonaj analizy swoich możliwości. Stwórz całościowy obraz swojego potencjału zawodowego. Dokonaj dokładnej analizy posiadanych kwalifikacji, doświadczenia zawodowego, ukończonych kursów, staży, praktyk, wolontariatu. Szczegółowo opisz wykonywane czynności i zadania, osiągnięcia, używane narzędzia. Zastanów się nad swoimi cechami charakteru, talentami, predyspozycjami zawodowymi.

