

MINI PORADNIK DLA KOBIET JAK SKUTECZNIE WRÓCIĆ NA RYNEK PRACY

Jeśli podjęłaś decyzję, że chcesz po dłuższej przerwie wrócić do pracy, a nie masz możliwości skorzystania z programu aktywizacji zawodowej, nie poddawaj się! Poniższe praktyczne porady pomogą Ci przybliżyć się do upragnionego celu.

1. Określ swoje cele i możliwości zawodowe

Jest to kluczowy punkt wyjścia do dalszych działań. W procesie podejmowania decyzji o powrocie do pracy koniecznie odpowiedz sobie na kilka kluczowych pytań:

- Jakiego rodzaju pracy chcesz szukać? Podobnej do wykonywanej w przeszłości czy o innym charakterze?
- Czy jesteś gotowa pracować w pełnym wymiarze godzin, czy na część etatu?
- Czy i jak pogodzisz obowiązki prywatne/rodzinne i zawodowe?

Zastanów się także, jakie są twoje mocne i słabe strony, w jakim momencie życia się obecnie znajdujesz, jakie kompetencje i umiejętności posiadasz, co chciałabyś, a co mogłabyś na pewno robić w pracy.

Koniecznie porozmawiaj szczerze o swoich planach z najbliższymi, abyś miała pewność, że możesz liczyć na ich wsparcie, m.in. w przejęciu części obecnych obowiązków prywatnych związanych z prowadzeniem domu czy opieką nad młodszymi członkami rodziny.

2. Przygotuj dokumenty aplikacyjne

Dobry życiorys to połowa sukcesu. Zaczynij od zdobycia odpowiedniego wzorca - można go ściągnąć z portali poświęconych rynkowi pracy (np. pracuj.pl i top-praca.pl). Następnie wypełnij wszystkie obowiązkowe elementy, takie jak doświadczenie – od najbliższego terażniejszości do najstarszego, i wykształcenie. Zastanawiasz się, co zrobić z luką w życiu zawodowym? Koniecznie napisz, co robiłaś (wychowanie dzieci, opieka nad seniorami). A jeśli w tym czasie wykonywałaś prace dorywcze, pracę na umowę o dzieło itd., również warto o tym napisać, podając przynajmniej przybliżone daty ich wykonywania. Pamiętaj także o wszelkich posiadanych kwalifikacjach takich jak znajomość języków, przebyte kursy, treningi, szkolenia.

Życiorys powinien także zawierać dane osobowe, takie jak telefon, e-mail oraz adres zamieszkania. Zdjęcie nie jest obowiązkowe, chyba że ogłoszeniodawca zastrzegł to w ogłoszeniu. Jeśli decydujesz się dołączyć fotografię, pamiętaj, że musi to być ujęcie formalne. Dobra rada: spytaj kilku znajomych, czy wyglądasz na nim korzystnie.

W życiorysie umieść tylko takie hobby, które są w obszarze twoich zainteresowań, pracodawca może sprawdzić, czy masz coś na ich temat do powiedzenia.

Postaraj się także zebrać referencje – nie każdy pracodawca ich potrzebuje, ale często się przydają. Nie muszą pochodzić od byłych pracodawców – mogą być autorstwa np. twojego promotora na studiach albo trenera z kursu, który odbyłaś.

Wydrukowane CV daj do przeczytania zaprzyjaźnionej osobie – pomoże wyłapać ewentualne błędy i nieścisłości.



W DRODZE DO PRACY

3. Bądź pro aktywna szukając ogłoszeń

Z gotowym CV możesz zacząć przeglądać ogłoszenia o pracę. Obecnie najbogatszym źródłem ogłoszeń jest Internet, począwszy od portali z ogłoszeniami (pracuj.pl, infopraca.pl, jobpilot.pl, gowork.pl), przez strony agencji doradztwa personalnego, po strony mediów np. gazeta praca.pl, na których również ogłaszają się pracodawcy. Odwiedź także strony firm, które interesują cię jako potencjalni pracodawcy – często publikują one listy dostępnych wakatów.

Poinformuj szerokie grono znajomych o swoich planach, poproś o kontakt, jeśli znajomi będą słyszeli lub zobaczą ciekawe ogłoszenie. Możesz także sama wysłać życiorys do firmy, która cię interesuje albo zadzwonić do jej działu kadr z pytaniem o ewentualną możliwość zatrudnienia. Warto także, abyś stworzyła własny profil zawodowy na portalach społeczności zawodowych takich jak np. profeo.pl, linkedin.pl czy goldenline.pl.

Pamiętaj również, że im mniejszy pracodawca, tym krótsza ścieżka dotarcia. Jeśli szukasz pracy np. w sklepie lub zakładzie fryzjerskim, warto rozejrzeć się po osiedlu, okolicy i popytać osobiście w tych punktach usługowych, a nawet zostawić od razu swoje cv. Udaj się również do urzędu pracy albo zarejestruj w nim przez Internet.

4. Przygotuj się dobrze do rozmowy kwalifikacyjnej

Jeśli dostałaś telefon z zaproszeniem na rozmowę, zachowaj spokój. Koniecznie zapisz datę, godzinę, dokładny adres spotkania oraz nazwisko i stanowisko osoby, z którą się spotkasz.

Koniecznie przygotuj się merytorycznie. Odwiedź stronę internetową potencjalnego pracodawcy, przypomnij sobie treść ogłoszenia i wymagania wobec kandydata. Zastanów się, jakie trudne pytania mogą ci być postawione i koniecznie przemyśl odpowiedzi. Warto przeprowadzić próbę rozmowy kwalifikacyjnej z najbliższą przyjaciółką czy partnerem.

Pamiętaj o zrobieniu dobrego pierwszego wrażenia! Ważny jest dobór stroju adekwatnego do miejsca i okoliczności. Więcej porad dotyczących stroju możesz zaczerpnąć z Internetu.

5. Zachowaj pozytywne nastawienie

Rzadko która osoba dostaje pracę po pierwszej rozmowie kwalifikacyjnej. Nie zrażaj się pierwszymi porażkami, zachowaj pozytywne nastawienie. Najważniejsza jest wiara w to, że znajdziesz pracę. Pamiętaj, że każdemu z nas, z różnych przyczyn, może trafić się dłuższa przerwa w pracy i nie powinien to być powód do kompleksów. Pozytywne nastawienie i motywacją są twoimi sprzymierzeńcami i wartością dodaną w procesie rekrutacyjnym.

Poradnik opracowała Grażyna Rembelska, psychoterapeutka i doradca personalny z kilkunastoletnim doświadczeniem w obszarze rekrutacji oraz doboru personelu, absolwentka Wydziału Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim, współpracownik Fundacji Miejsce Kobiet, gdzie współprowadzi kursy i szkolenia dla Kobiet powracających na rynek pracy. Więcej na www.anigra.pl