

## **INFORMACJE O METODACH I SPOSOBACH POSZUKIWANIA PRACY W KRAJU I ZA GRANICĄ, W TYM PRZEZ SIEĆ EURES**

- **Wśród aktywnych metod poszukiwania pracy należy wymienić:**

- a) Bezpośredni kontakt z pracodawcą.**

W czasie bezpośredniego spotkania z pracodawcą można najlepiej i najefektywniej zaprezentować swoją osobę. Na spotkanie należy zabrać życiorys zawodowy i list motywacyjny oraz przygotować się do odbycia krótkiej rozmowy wstępnej lub rozmowy kwalifikacyjnej.

- b) Składanie dokumentów aplikacyjnych w firmach i instytucjach: listownie lub osobiście.**

Składając dokumenty aplikacyjne w wybranych firmach lub instytucjach wyprzedza się przyszłe oferty pracy. Dodatkowo należy dążyć do rozmowy z osobą, która uczestniczy w podejmowaniu decyzji kadrowych.

- c) Środki masowego przekazu.**

Prasa, radio, jak również telewizja należą do popularnych źródeł poszukiwania pracy. Komunikaty zamieszczane w mass mediach zawierają informacje o pojawiających się inwestycjach, rozwijających branżach, czyli pośrednio o potencjalnych miejscach pracy.

- d) Poszukiwanie pracy za pośrednictwem Internetu.**

Wraz z rozwojem technologii informacyjnych Internet stał się ogólnodostępną i bardzo popularną metodą poszukiwania pracy. Szczególnie cenne dla poszukujących pracy, a także pracodawców są specjalne internetowe serwisy pracy. Można znaleźć w nich informacje o tendencjach na rynku pracy, metodach poszukania pracy, ofertach pracy, praktyk i staży. Przykładowe strony internetowe:

- [www.pupbelchatow.pl](http://www.pupbelchatow.pl) – strona Powiatowego Urzędu Pracy w Bełchatowie,
- [www.wuplodz.praca.gov.pl](http://www.wuplodz.praca.gov.pl) – strona Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Łodzi,
- [www.pcpr.powiat-belchatowski.pl](http://www.pcpr.powiat-belchatowski.pl) - Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bełchatowie
- [www.psz.praca.gov.pl](http://www.psz.praca.gov.pl) – oferty pracy Powiatowych Urzędów Pracy z całego kraju, serwis informacyjny Publicznych Służb Informacyjnych,
- [www.kraz.praca.gov.pl](http://www.kraz.praca.gov.pl) – strona Krajowego Rejestru Agencji Zatrudnienia,

- [www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl) – strona Europejskiego systemu wymiany informacji o wolnych miejscach pracy, baza CV,
- [www.parp.gov.pl](http://www.parp.gov.pl) – strona Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości,
- [www.obserwatorium.wup.lodz.pl](http://www.obserwatorium.wup.lodz.pl) - strona Regionalnego Obserwatorium Rynku Pracy w Łodzi;
- [www.praca.gratka.pl](http://www.praca.gratka.pl), [www.praca.wp.pl](http://www.praca.wp.pl), [www.praca.egospodarka.pl](http://www.praca.egospodarka.pl),  
[www.praca.money.pl](http://www.praca.money.pl), [www.praca.interia.pl](http://www.praca.interia.pl), [www.praca.pl](http://www.praca.pl), [www.abcpraca.pl](http://www.abcpraca.pl),  
[www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl), [www.jobpilot.pl](http://www.jobpilot.pl) – przykładowe internetowe serwisy pracy i kariery;

#### **e) Zamieszczanie własnych ofert pracy.**

Jest to informacja o kwalifikacjach, predyspozycjach zawodowych, zdobytym doświadczeniu zawodowym oraz rodzaju poszukiwanej pracy. Powinna być zamieszczona w środkach masowego przekazu w formie krótkiej i zwięzłej.

#### **f) Budowanie sieci kontaktów.**

Budowanie sieci kontaktów to stworzenie możliwości poinformowania otoczenia (znajomi, rodzina bliższa i dalsza), że poszukuje się pracy. Znajomi muszą poznać podstawowe i najważniejsze z punktu widzenia poszukiwania pracy informacje o osobie bezrobotnej: doświadczenie zawodowe, umiejętności i kwalifikacje, a także rodzaj poszukiwanej pracy.

#### **g) Biura karier.**

Biura karier działają prawie na każdej wyższej uczelni w Polsce. Prowadzą działalność informacyjną, szkoleniową oraz badawczą. Służą radą i pomocą w sprecyzowaniu celów zawodowych. Można w nich uzyskać informacje o rynku pracy, ofertach pracy stałej, dorywczej, praktykach, stażach czy wyjazdach zagranicznych.

#### **h) Urzędy pracy.**

Osoby zarejestrowane w urzędzie pracy mogą korzystać z pomocy doradców klienta; uczestniczyć w grupowych poradach i informacjach zawodowych, wziąć udział w szkoleniach, stażach i innych formach pomocy. Mogą ponadto uzyskać jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej.

#### **i) Agencje zatrudnienia.**

Agencje zatrudnienia świadczą usługi w zakresie pośrednictwa pracy (m.in. pozyskiwanie i upowszechnianie ofert pracy), doradztwa personalnego (m.in. weryfikacje kandydatów pod względem oczekiwanych kwalifikacji i predyspozycji), poradnictwa zawodowego (m.in.

udzielanie pomocy w wyborze odpowiedniego zawodu i miejsca zatrudnienia) oraz pracy tymczasowej (zatrudnianie pracowników tymczasowych i kierowanie tych pracowników oraz osób niebędących pracownikami do wykonywania pracy tymczasowej na rzecz i pod kierownictwem pracodawcy użytkownika\*). Działalność agencji zatrudnienia wymaga wpisu do rejestru podmiotów prowadzących agencje zatrudnienia. Wykaz agencji zatrudnienia znajduje się na stronie internetowej - [www.kraz.praca.gov.pl](http://www.kraz.praca.gov.pl).

\* Na zasadach określonych w przepisach o zatrudnieniu pracowników tymczasowych.

- szczegółowe informacje o sposobach i metodach poszukiwania pracy dostępne są również w postaci papierowej w Powiatowym Urzędzie Pracy w Bełchatowie w sali nr 10 w formie ulotek, opracowań, literatury;
- dodatkowe informacje o metodach i sposobach poszukiwania pracy – [www.wuplodz.praca.gov.pl](http://www.wuplodz.praca.gov.pl), moduł *Dla bezrobotnych i poszukujących pracy*, zakładka *Poszukiwanie pracy i rekrutacja*;
- informacje dotyczące podejmowania pracy poza granicami kraju - [www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl)