

Poszukiwanie pracy - jak się do tego przygotować?

Obecna sytuacja na świecie, wywołana pandemią koronawirusa, spowodowała zmiany we wszystkich obszarach naszego życia. W Polsce spodziewany jest wzrost osób bezrobotnych w wyniku nadchodzącego kryzysu gospodarczego. Wiele osób straci pracę i to może dotyczyć każdego z nas. W sytuacji, gdy nadal większość firm i instytucji będzie zamknięta, poszukiwanie pracy w standardowy sposób nie będzie możliwe.

Być może będzie w Twoim życiu tak, że najważniejszym na początku będzie znalezienie jakiegokolwiek pracy, by „zapłacić ratę do banku, opłacić czynsz czy zabezpieczyć wydatki na życie”. Nie wyklucza to jednak rozpoczęcia poszukiwań od miejsc najbliższych twoim preferencjom. Można też podjąć jakąkolwiek pracę, nie zaprzestając szukania tej „najlepszej”. Bez względu jaką strategię wybierzesz warto właśnie teraz przygotować się do tego.

Inaczej mówiąc - Co zrobić, by nie przeznaczyć tego czasu jedynie na zamartwianie się, popadanie w rozpacz, czy wreszcie poddanie się czarnym myślom?

Można zastanowić się nad ważnymi kwestiami dotyczącymi naszego życia zawodowego, na co wcześniej bardzo często nie mieliśmy czasu.

Oto kilka kwestii, nad którymi możesz pomyśleć:

1. Oceń swoją byłą pracę.

- Wypisz - Co konkretnie Ci się w niej podobało, co Ci odpowiadało czy „mogło być”? - np. które zadania, czynności, godziny pracy, co w organizacji pracy, czy praca z innymi czy samemu, bliskość od twojego domu, itd.
- Jakie cechy Twojego szefa odpowiadały Ci, a jakie były nie do zaakceptowania?

2. Zastanów się też:

- Wypisz albo zaznacz w tym co napisałeś wcześniej - Co jest dla Ciebie najważniejsze? - wysokość pensji, urlop na żądanie, możliwość wcześniejszego wyjścia z pracy, by pójść z dzieckiem do lekarza, współpraca z innymi, praca bez konieczności współpracy z innymi, itp.
- Czy najważniejsza jest dla Ciebie satysfakcja, czy może ciągły rozwój, czy też zadowolenie przełożonego, czy najważniejsza jednak jest gratyfikacja finansowa (wysokość pensji)? Może też wszystkie z wyżej wymienionych rzeczy.

3. Przemyśl swoje mocne i słabe strony.

Oczywiście pewnie łatwiej jest Ci podać słabe strony i w obecnej sytuacji zauważasz tylko te. Weź kartkę i wypisz **SWOJE pozytywne cechy**. Pamiętaj, że np. upór niekoniecznie jest cechą negatywną, gdy myślimy o niej w pozytywny sposób to nazwiemy ją determinacją w dążeniu do celu czy wytrwałością. Spójrz więc na siebie nieco łaskawiej i do pracy! Jeśli jednak masz nadal trudność

z wypisaniem przynajmniej 10 zalet, poproś o pomoc życzliwą Ci osobę lub popytaj bliskich, znajomych, byłych współpracowników i stwórz taką listę z ich pomocą.

4. Określ swoje wymagania wobec nowej pracy.

Tu warto przeanalizować powyższe punkty i podkreślić lub wypisać, co jest dla Ciebie najważniejsze w pracy. Dopisz inne rzeczy, które przyjdą ci do głowy - np. minimalna wysokość pensji, żeby pokryć najważniejsze comiesięczne wydatki. Zastanów się, jakie zawody przychodzą ci do głowy - zawsze Cię ciekawiły, myślałeś/aś o nich, podobało ci się wykonywanie takich zadań, gdy przyglądałeś/aś się pracującym ludziom, kiedyś już to robiłeś/aś i było w porządku. Tu warto sięgnąć też po dane znajdujące się w internecie, pytać znajomych, przeglądać ogłoszenia o pracę, itp. Wybierz tych pracodawców lub te branże, które Cię interesują i wypracuj interesujący Cię model!

5. Podziel szukanie na etapy.

Siedząc teraz w domu, stwórz plan działania.

- Nareszcie masz czas zaktualizować swoje CV (w internecie są gotowe kreatory tego dokumentu np. interviewme.pl).
- Zdobądź jak najwięcej informacji o interesujących Cię firmach i przygotuj naprawdę wyjątkowe listy motywacyjne, do każdego z nich.
- Porozsyłaj te dokumenty i po tygodniu spróbuj się dowiedzieć telefonicznie, czy już coś wiadomo w Twojej sprawie.
- Bądź na bieżąco z najnowszymi ofertami pracy i aplikuj tam. Pewnie będzie mniej ofert pracy niż zwykle, ale warto to monitorować.
- Pytaj wśród znajomych, rodziny, czy ktoś nie szuka pracownika. Pamiętaj, że im więcej osób wie, że szukasz pracy tym Twoje szanse się zwiększają.

Wystarczy, że poświęcisz na te zadania około 20 minut dziennie a zobaczysz, że uporasz się z tym sprawnie nie zaniedbując żadnych ze Swoich obowiązków.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat szukania pracy odwiedź następujące strony:

- porady.pracuj.pl
- kadry.infor.pl
- https://www.praca.pl/poradniki/zmiana-pracy/poszukiwanie-pracy-jak-sie-do-tego-przygotowac_pr-63.html

lub po prostu wpisz w wyszukiwarce google - jak przygotować się do szukania pracy, jak znaleźć pracę, jak napisać CV, jak napisać list motywacyjny, itp.

POWODZENIA!

*Opracowanie: Beata Ragin (doradca zawody, PPP nr 2 w Elblągu)
przy współudziale Marty Ulanowskiej (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu).*