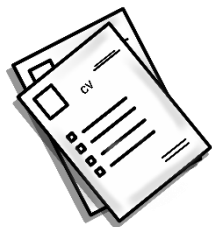




JAK ZNALEŹĆ PRACĘ

WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W TORUNIU



DLACZEGO PISZEMY CV

Po co pisać CV? Czy pracodawca je przeczyta?

Na polskim
rynku pracy

Dlaczego te informacje są ważne?
Ponieważ pozwalają pracodawcy
ocenić czy posiadasz wystarczającą
wiedzę i umiejętności i zdecydować
czy powierzyć Ci wykonywanie
określonych obowiązków.

Nie da się napisać jednego

uniwersalnego CV.

Ten dokument musi
być ZAWSZE
dopasowany do
konkretnego
stanowiska pracy.

**CV TO PODSTAWOWY
DOKUMENT
W POSZUKIWANIU PRACY.
TO TWOJA ZAWODOWA
WIZYTÓWKA**

CV czyli życiorys zawodowy to
dokument, który osoba poszukująca
pracy składa do potencjalnego
pracodawcy w odpowiedzi na
ogłoszenie o pracy. Takie ogłoszenie

może być

umieszczone
na stronie
internetowej
pracodawcy,
portalu

internetowym

z ogłoszeniami o pracy, na tablicy
ogłoszeniowej powiatowego urzędu
pracy etc. CV również można złożyć
osobiście lub za pomocą poczty
internetowej kiedy szuka się pracy
samodzielnie, nie czekając na
ukazanie się ogłoszenia. Szukając
pracy w ten sposób do CV należy
również dołączyć kolejny dokument

- list motywacyjny. W liście

motywacyjnym należy wyjaśnić

dlaczego szuka się pracy

u konkretnego pracodawcy.

Pracodawca nie wie kim jesteś, co

potrafisz robić, jakie wykształcenie

posiadasz.

Inne CV napisze osoba, która jest

pielęgniarką i szuka pracy jako

pielęgniarka, inne osoba która jest

nauczycielem i szuka pracy jako

asystent nauczyciela a jeszcze inne

osoba, która jest nauczycielem

a szuka pracy jako pomoc

kuchenna. Każde z tych stanowisk

pracy wymaga innych umiejętności

zawodowych.



GDY SZUKASZ PRACY W ZAWODZIE, W KTÓRYM WCZEŚNIEJ NIE PRACOWAŁAŚ...

Czy możesz szukać pracy
np. jako sprzątaczką jeśli nigdy
wcześniej nie pracowałaś na
takim stanowisku?

Jeśli posiadasz umiejętności
zawodowe wymagane do
pracy na tym stanowisku -
możesz.

W swoim CV musisz wykazać,
że posiadasz takie
umiejętności (umiesz
utrzymać porządek
w swoim otoczeniu, umiesz
umyć okna, wyczyścić
mieszkanie) i predyspozycje
(lubisz, kiedy wokół Ciebie jest
porządek, jesteś dokładna).

KILKA WSKAZÓWEK

Czego unikać w CV? Jak długie powinno być? W jakim formacie je przygotować?

CV podlega pewnym określonym zasadom, których należy przestrzegać. Istnieje tzw. savoir-vivre CV.

Najważniejsza zasada brzmi:

Nie wymagaj od pracodawcy by domyślał się co potrafisz robić. Pracodawca to konkretna osoba, która szuka prawdziwego pracownika. Twoje CV musi być: konkretne, rzeczowe i powinno odpowiadać na zapotrzebowanie konkretnego pracodawcy. Pracodawcy różnią się między sobą oczekiwaniami wobec pracowników. Oczekiwania te zwykle są sformułowane (określone/wypisane) w

ogłoszeniu o pracę. Twoje CV musi być odpowiedzią na te wymagania. Nie stosuj w CV skrótów czy określeń branżowych, które mogą być zrozumiałe tylko dla Ciebie, nie zakładaj że pracodawca je zrozumie.

Kolejna ważna zasada:

CV nie jest listem motywacyjnym. Dlatego w CV nie pisz dlaczego zależy Ci na pracy. O tym możesz napisać w liście motywacyjnym. CV powinno mieścić się na jednej stronie. Wyjątkowo - jeśli Twoje

doświadczenie zawodowe jest bardzo, bardzo bogate - wówczas CV może zająć dwie strony. Przygotowane i zredagowane CV, przed wysłaniem go drogą elektroniczną, zapisz w pliku PDF.



INFORMACJE, KTÓRE TRZEBA ZAWRZEĆ W CV



DANE OSOBOWE

Twoje dane osobowe, czyli:

imię i nazwisko, dane kontaktowe (telefon, adres e-mail, miejsce zamieszkania w Polsce). Są to dane które pozwolą pracodawcy skontaktować się z Tobą.



DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

Podaj swoją historię zatrudnienia w odwrotnym porządku chronologicznym (od ostatniego, najbardziej aktualnego miejsca pracy, cofając się po kolei aż do twojego pierwszego miejsca zatrudnienia). Przy każdej dacie podaj nazwę zakładu pracy, miasto w którym byłeś zatrudniona a także nazwę stanowiska pracy (nazwa stanowiska to czasami nazwa zawodu, jednak nie zawsze: osoba, która ma zawód pielęgniarki może być zatrudniona w szpitalu na stanowisku np. salowej). Przy każdym stanowisku wypisz swoje najważniejsze zadania zawodowe jakie wykonywałaś. Dzięki temu pracodawca dowie się na czym polegała Twoja praca, co umiesz robić, jakie znasz techniki i metody pracy związane z konkretnym stanowiskiem pracy.

Bardzo często nazwy stanowisk pracy brzmią tajemniczo i trudno odgadnąć co kryje się za zagadkową nazwą. W twoim interesie jest, by CV było klarowne i zrozumiałe gdyż dzięki temu nie będzie bezużyteczne.



EDUKACJA

Podaj swoją historię wykształcenia w odwrotnym porządku chronologicznym wymieniając wszystkie szkoły, których ukończenie pozwala Ci wykonywać zawód (zaczynij od ostatniej ukończonej, najbardziej aktualnej szkoły/uczelni). Przy każdej dacie podaj nazwę szkoły czy uczelni, miasto oraz tytuł zawodowy który uzyskałaś oraz nazwę zawodu czy specjalizacji.

Nie umieszczaj w CV szkoły początkowej (9 letniej), chyba że jest to jedyna szkoła, którą ukończyłaś.

Jeśli posiadasz pełne wykształcenie średnie (свідоцтво про здобуття повної загальної середньої освіти) – napisz do wykonywania jakiego zawodu upoważnia Cię to wykształcenie.

Jeśli ukończyłaś studia wyższe i uzyskałaś tytuł bakaławra, specjalisty lub magistra, to możesz to potraktować w swoim CV jako analogię magistratury z polskiego systemu edukacji.

Jeśli ukończyłaś na Ukrainie tzw. studia krótkie i uzyskałaś tytuł młodszego specjalisty lub młodszego bakaławra – te studia i uzyskane tytuły nie mają odpowiednika w polskim systemie edukacji i nie można ich traktować w Polsce jako wykształcenia wyższego.



UMIEJĘTNOŚCI

Jeśli w Ukrainie pracowałaś w branży metalurgicznej a w Polsce szukasz pracy np. jako pomoc kuchenna to zastanów się jakie umiejętności, które posiadasz mogą być przydatne w pracy w kuchni. Umieść je w swoim CV w części która nazywa się UMIEJĘTNOŚCI. Jeśli szukasz pracy w zawodzie nie związanym z Twoim wykształceniem lub doświadczeniem zawodowym, które zdobyłaś w Ukrainie, wówczas w części UMIEJĘTNOŚCI wypisz takie informacje, na podstawie których pracodawca będzie mógł ocenić co umiesz robić i zdecydować czy któraś umiejętność da się wykorzystać na stanowisku pracy na które aplikujesz. W tej części wymień również języki, którymi się posługujesz. Przy każdym określ poziom jego znajomości.



KURSY (jeśli nie masz ukończonych żadnych kursów, możesz pominąć tę część CV)

Podaj datę rozpoczęcia i ukończenia kursu, liczbę godzin i tematykę (nazwę kursu) oraz zdobyte uprawnienia (do czego upoważnia Cię ukończony kurs).



KLAUZULA INFORMACYJNA

Na dole swojego CV umieść zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych. Bez tej klauzuli Twoje CV nie może być uwzględnione w procesie rekrutacji.

"Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w przekazanych przeze mnie dokumentach w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia procesu rekrutacji lub przyszłego procesu rekrutacyjnego. (Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE)".

UNIWERSALNA WERSJA KLAUZULI

JAK ZNALEŹĆ PRACĘ



INTERNET

oferty.praca.gov.pl

Centralna baza ofert pracy – to oferty zgłoszone do urzędów pracy, które pochodzą od sprawdzonych pracodawców. codziennie pojawiają się nowe propozycje więc warto przeglądać serwis regularnie i kontaktować się bezpośrednio z firmami (telefonicznie, przez e-mail czy osobiście). Serwis dostępny jest także w języku ukraińskim, rosyjskim i angielskim.

Aplikacja ePraca

oferty pracy z urzędów pracy bezpośrednio na Twoim telefonie



Portale internetowe poświęcone pracy i karierze¹

Najpopularniejsze strony: pracuj.pl, praca.pl

Agregatory ofert pracy z różnych baz:

- pl.jobrapido.com,
- pl.indeed.com,
- pl.jooble.org,
- nuzle.pl,
- adzuna.pl

Portale branżowe:

- justjoin.it (praca w IT),
- rocketjobs.pl (marketing, finanse, HR),
- fachpraca.pl (sprzedaż, logistyka, produkcja)

Serwisy ogłoszeniowe:

- olx.pl,
- lento.pl,
- gratka.pl (oferty pracy w usługach, prace dorywcze)

Portale społecznościowe dla specjalistów: [LinkedIn](https://www.linkedin.com), [GoldenLine](http://goldenline.pl)



BEZPOŚREDNIO U PRACODAWCÓW

Większość firm poszukujących nowych pracowników publikuje oferty pracy na swoich stronach internetowych (zakładka Praca lub Kariera), czasem także na profilach w mediach społecznościowych. Możesz wyszukać interesującego Cię pracodawcę w Internecie i aplikować bezpośrednio przez stronę internetową firmy bądź przesyłając CV na wskazany

¹ Podane strony internetowe są prowadzone przez podmioty prywatne. Ich wskazanie nie stanowi rekomendacji Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Toruniu dla właściciela danej strony. Są to jedynie przykłady pokazujące szerokie spektrum możliwości poszukiwania pracy w Polsce.

adres e-mail. Pracodawcy z branży usługowej (np. Restauracje czy sklepy) często zamieszczają informacje o wolnych miejscach pracy w witrynie zakładu pracy. Nic nie stoi na przeszkodzie, by osobiście pytać o pracę w wybranych placówkach usługowych i zostawiać swoje CV.



WŁASNA SIEĆ KONTAKTÓW

Warto popytać wśród rodziny i znajomych, czy w ich miejscach pracy są wakaty.

Część pracodawców preferuje zatrudnienie osób poleconych przez swoich pracowników.

Wykorzystaj media społecznościowe, obserwuj grupy tematyczne na FB z ogłoszeniami o pracę w Twoim mieście. Możesz też zamieścić informację na swym profilu o poszukiwaniu zatrudnienia.



URZĄD PRACY

W urzędzie przejrzysz oferty pracy i uzyskasz pomoc w kontakcie z pracodawcą. Powiatowy urząd pracy oferuje także wsparcie w rozwoju zawodowym takie jak np. staże, szkolenia, dotacje na własną działalność gospodarczą, stypendia, zwrot kosztów postępowania nostryfikacyjnego/potwierdzenia ukończenia studiów. Dane kontaktowe urzędów są dostępne na stronie psz.praca.gov.pl/wybor-urzedu.



AGENCJE ZATRUDNIENIA

Możesz skorzystać także z usług prywatnych agencji, które specjalizują się w pośrednictwie pracy i pracy tymczasowej. Każdy pośrednik działający w zakresie zatrudnienia musi być wpisany do Rejestru Agencji Zatrudnienia. Wykaz certyfikowanych agencji pracy znajdziesz na stronie: stor.praca.gov.pl.



PAMIĘTAJ:

- Agencja zatrudnienia nie może pobierać opłat za znalezienie pracy – nie płać za pośrednictwo pracy.
- Unikaj korzystania z ogłoszeń z niepewnego źródła, bez informacji o pracodawcy, zawierających tylko nr telefonu czy adres e-mail w darmowej domenie.
- Nie podawaj ważnych danych (PESEL, nr paszportu) w dokumentach aplikacyjnych.
- Uważaj na zbyt atrakcyjne oferty pracy – to może być oszustwo w celu np. wyłudzenia danych osobowych.
- Nie zgadzaj się na pracę bez umowy. Nie mając umowy z pracodawcą Twoja praca jest nielegalna, a Twoje prawa nie są chronione.

! WAŻNE !

- Pracodawca powinien zawrzeć z Tobą umowę na piśmie, najpóźniej w dniu rozpoczęcia pracy.
- Dokumenty związane z podjęciem pracy powinny być przygotowane w języku dla Ciebie zrozumiałym.
- Podstawową formą zatrudnienia jest umowa o pracę. Inne formy to umowa zlecenie i umowa o dzieło, do których nie stosuje się przepisów kodeksu pracy oraz umowa o pracę tymczasową (z agencją zatrudnienia).
- Od 1.01.2022 r. minimalne wynagrodzenie za pracę wynosi 3 010 zł brutto miesięcznie / 19,70 zł brutto za godzinę.



Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu

wup.torun.praca.gov.pl



Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej:



Bydgoszcz

ul. I. Paderewskiego 26,
85-075 Bydgoszcz
tel. 52 339 95 36; 52 339 95 37
oddzial.bydgoszcz@wup.torun.pl



Toruń

ul. Szosa Chełmińska 30/32,
87-100 Toruń
tel. 56 669 39 29; 56 669 39 75
ciiipkz@wup.torun.pl



Włocławek

Bulwary Marszałka Józefa Piłsudskiego 5B,
87-800 Włocławek
tel. 54 411 21 40; 54 411 21 10
oddzial.wloclawek@wup.torun.pl

WIĘCEJ INFORMACJI:

- psz.praca.gov.pl/pomocdlaukrainy

– informacje nt. usług urzędów pracy



WORTAL PUBLICZNYCH
SŁUŻB ZATRUDNIENIA

- eures.praca.gov.pl – informator nt. warunków życia i pracy w Polsce



- tel. 19524 – infolinia urzędów pracy



Zielona Linia

- tel. 89 333 17 41 – infolinia Państwowej Inspekcji Pracy dot. praw pracowników z Ukrainy



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

- tel. 22 444 02 55 lub UA@zus.pl – infolinia Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w sprawie świadczeń rodzinnych dla uchodźców

