

**METODY I SPOSOBY POSZUKIWANIA  
PRACY W KRAJU I ZA GRANICĄ,  
W TYM PRZEZ SIEĆ EURES**

# PLAN DZIAŁANIA

1. Określ jaką pracą jesteś zainteresowany. Odpowiedz sobie na pytania: co lubisz robić, w czym jesteś dobry, jakie wartości cenisz.
2. Zastanów się jaką wiedzę i umiejętności posiadasz.
3. Zastanów się ile czasu dziennie możesz poświęcić na poszukiwanie pracy.
4. Sprawdź, jakie metody i sposoby szukania pracy możesz wykorzystać.
5. Przygotuj CV i list motywacyjny.
6. Naucz się jak zachowywać się podczas rozmowy kwalifikacyjnej.
7. Zastanów się gdzie złożyć swoje CV i jak znajdziesz firmy, które byłyby zainteresowane Tobą jako potencjalnym pracownikiem.

# METODY POSZUKIWANIA PRACY

- **Bezpośredni kontakt z pracodawcą** – metoda bardzo skuteczna, choć wymagająca odwagi od potencjalnego kandydata. Ważne jest stworzenie listy firm, do których mamy zamiar składać dokumenty aplikacyjne;
- **Sieć kontaktów** – część pracodawców nie zgłasza wolnych etatów do prasy i urzędów pracy. Uzyskując od znajomych informację o wolnym miejscu pracy możesz dowiedzieć się najwięcej na temat oferty i charakteru danej pracy;
- **Targi i giełdy pracy** – podczas targów pracy masz możliwości spotkania się z wieloma pracodawcami, przeprowadzenia rozmowy, nawiązania kontaktu z pracodawcą, pozostawienia swojego CV. Giełdy pracy to kontakt pracodawcy z wieloma kandydatami do pracy, dobranymi przez pracownika urzędu spośród osób zarejestrowanych w urzędzie w celu pozyskania do pracy kandydatów odpowiadających wymaganiom tego pracodawcy.

## METODY POSZUKIWANIA PRACY C.D.

- **Urzędy pracy** – możemy przeglądać aktualne oferty pracy, skorzystać z ofert subsydiowanych (jeżeli jesteśmy zarejestrowani) a także z poradnictwa zawodowego;
- **Ogłoszenia prasowe i internet** – najpopularniejszymi miejscami publikowania ofert pracy są media – prasa i internet. Wyszukiwarki internetowe dostosowane są do sortowania ofert według wybranych przez nas kategorii – miejsca pracy, branży czy daty zamieszczenia ogłoszenia.
- **Pośrednictwo pracy** – jego zadaniem jest poszukiwanie pracy dla innych i kontaktowanie poszukujących pracy z pracodawcami. Pośrednicy zamieszczają ogłoszenia i prowadzą wstępną albo kompleksową selekcję i rekrutację.
- **Ogłoszenia własne** – krótka informacja o kwalifikacjach potencjalnego kandydata do pracy i rodzaju poszukiwanej pracy, zamieszczana w prasie lub w internecie.

# SIEĆ EURES

Sieć EURES (Europejskie Służby Zatrudnienia) została powołana na mocy unijnych przepisów prawnych przez Komisję Europejską i ma na celu wspieranie mobilności pracowników na europejskim rynku pracy. Tworzą ją publiczne służby zatrudnienia państw członkowskich UE i EFTA oraz inne uprawnione organizacje na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym i unijnym, działające w obszarze zatrudnienia. Sieć EURES świadczy usługi w zakresie unijnego pośrednictwa pracy i informowania o warunkach życia i pracy w państwach członkowskich UE i EFTA.

Działania w ramach sieci EURES w Polsce świadczą:

- wojewódzkie urzędy pracy,
- powiatowe urzędy pracy,
- wojewódzkie komendy Ochotniczych Hufców Pracy,
- centra edukacji i pracy młodzieży Ochotniczych Hufców Pracy,
- podmioty akredytowane przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

## POSZUKIWANIE PRACY ZA GRANICĄ

Jeżeli zdecydowałeś się na wyjazd za granicę w celu poszukiwania pracy powinieneś:

- zapoznać się z przepisami prawnymi danego kraju;
- zabrać ze sobą dokumenty potwierdzające twoje umiejętności (przetłumaczone na język przyszłego pracodawcy);
- sprawdzić jakie są koszty utrzymania w danym kraju;
- sprawdzić gdzie mieści się polski konsul, do którego w razie potrzeby będziesz mógł zwrócić się o pomoc;
- zgłosić się do oddziału NFZ po wydanie bezpłatnej Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

## PRZYDATNE LINKI

- Program „Zwiedzaj i Pracuj”
- Praca za granicą
- <https://polakzagrancia.msz.gov.pl/>
- <https://eures.praca.gov.pl/>
- <https://ec.europa.eu/eures/public/pl/homepage>
- <http://www.msz.gov.pl/pl/c/MOBILE/>
- <http://www.nfz.gov.pl/>