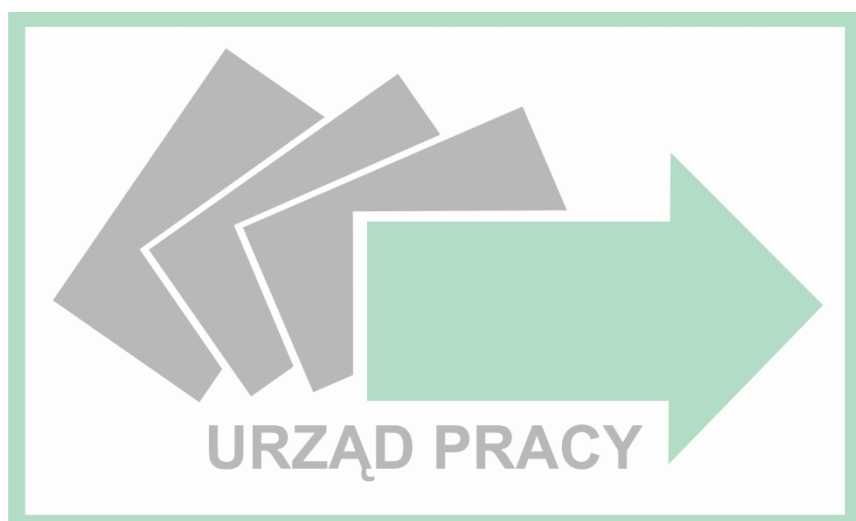


# informacje - nowości - podsumowania



**e-info**  
**maj**  
**2024**





**Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku**



Szanowni Państwo,

mam przyjemność zaprezentować Państwu najnowsze wydanie Elektronicznego informatora e-info maj 2024. W bieżącym numerze proponujemy szeroki przekrój tematów, w tym nowy dział - „Kącik doradczy”. Nasi eksperci dzielą się w nim wskazówkami dotyczącymi m.in. wyboru ścieżki zawodowej, opracowania dokumentów aplikacyjnych oraz efektywnego przygotowania do rozmów kwalifikacyjnych.

Artykuły koncentrują się także na coraz bardziej zyskujących na znaczeniu zagadnieniach, takich jak kreowanie pozytywnego wizerunku firmy w mediach społecznościowych oraz wykorzystanie talentów w procesie poszukiwania pracy.

Wiosna jest doskonałą okazją do wyznaczenia nowych celów i podjęcia kolejnych wyzwań. Niech ten kwitnący maj codziennie dostarcza nam energii do doskonalenia się i rozwoju.

Serdecznie zachęcam zarówno osoby bezrobotne, jak i pracodawców do inspirującej lektury oraz kontaktu z pracownikami urzędu, którzy na każdym etapie pomagają w skutecznym działaniu na rynku pracy.

Anna Michalczyk  
Dyrektor  
Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku



- ➔ **Poradnik - wybieram najlepszy dla siebie zawód**
- ➔ **Wybierz dobrze - poznaj zawody przyszłości**
- ➔ **„Szczęśliwi czasu nie liczą” - pozytywnie o pracy**
- ➔ **Zwiększ skuteczność poszukiwania pracy z narzędziami**
- ➔ **Rozmowa kwalifikacyjna, pójść na żywioł, czy poświęcić czas na solidne przygotowanie?**
- ➔ **Pokolenie Z na rynku pracy**

Podjęcie trafnej decyzji zawodowej - wybór optymalnie dobranego zawodu do swoich predyspozycji i potrzeb rynku pracy - wymaga sporo czasu. Może on być Twoim sprzymierzeńcem lub wrogiem. Aby czas był po Twojej stronie, wybierając zawód, musisz dać sobie czas, dużo czasu. Karierę zawodową trzeba sobie zaplanować. Jest to proces, a nie jednorazowa, naprędce podjęta decyzja. Do wyboru zawodu trzeba przygotować się przez wiele lat. Najlepiej już od przedszkola. Tutaj nieocenionymi przewodnikami po świecie zawodów powinni być nauczyciele przedszkolni, rodzice, dziadkowie czy znajomi. Taka wczesna preorientacja zawodowa będzie przynosić efekty w szkole podstawowej, szczególnie w ostatniej klasie, kiedy to ostatecznie będzie trzeba dokonać właściwego wyboru. Lata nauki przeznaczone na bliższe poznawanie siebie, zawodów, trendów i tendencji panujących na rynku pracy, staną się sprzymierzeńcem. Mając dużą wiedzę na ten temat będzie dużo łatwiej dokonać trafnej decyzji zawodowej. Czas poświęcony na dopasowywanie siebie do potencjalnego zawodu, będzie Twoim najlepszym sojusznikiem. Będziesz mógł zanucić razem z Mic-

kiem Jaggerem z Rolling Stones: Time is on my side, yes it is. W przypadku, kiedy lata spędzone w szkole nie zostaną wykorzystane na przygotowanie się do wyboru zawodu, czas będzie Twoim wrogiem. Decyzja podjęta pod wpływem chwili: bo nie ma już czasu, bo za chwilę minie termin składania podań itp., z reguły jest niewłaściwa i niesie ze sobą wiele negatywnych skutków. Wyobraź sobie, że przez osiem godzin musisz wykonywać czynności, które Cię nudzą, męczą, których nie znosisz... i tak przez 40 lat. Czy czas będzie po Twojej stronie? Spróbujmy teraz, po kolei usystematyzować proces dokonywania decyzji zawodowej.

### Zainteresowania

Proces wyboru zawodu należy rozpocząć od określenia własnych zainteresowań – chodzi o te trwałe i najsilniejsze, te które nie ulegają zmianom mimo upływu lat. To od nich musisz rozpocząć odkrywanie siebie. Jeżeli odnajdziesz w sobie to, co Cię rzeczywiście fascynuje, sprawia przyjemność, frajdę, co Cię „kręci”, to życie zawodowe mimo Ci na realizacji swoich pasji, za które na dodatek będziesz dostawał pieniądze. Zastanów się nad sobą, porozmawiaj z bliskimi. Odpowiedz sobie na pytania: jakie masz hobby, jak lubisz

spędzać wolny czas, co lubisz czytać, jakie programy oglądasz, co Cię najbardziej pasjonuje, jakich informacji poszukujesz itp.

### Zdolności

Zdolności to umiejętność wykonywania różnych czynności, zdobywania wiedzy w sposób naturalny, który przychodzi łatwo, bez większych trudności. Do zdolności ogólnych zalicza się np.: inteligencję, spostrzegawczość, wyobraźnię. Z kolei do zdolności specjalnych zaliczamy m.in.: zdolności interpersonalne, matematyczne, muzyczne, literackie, plastyczne, językowe, czy sportowe.

To właśnie one warunkują stopień Twojej przydatności do danego zawodu. Różne zawody wymagają różnych uzdolnień (np. matematyk - musi posiadać uzdolnienia matematyczne, zdolność logicznego i analitycznego myślenia, muzyk - uzdolnienia muzyczne, w zawodzie handlowca przydatne są uzdolnienia interpersonalne, językowe, komunikacyjne). Zdolności zawsze muszą iść w parze z wymaganiami stawianymi przez określony zawód. Żeby samemu określić, jakie masz zdolności odpowiedz sobie na pytania: z jakich przedmiotów w szkole bez dużego wysiłku uzyskujesz najlepsze efekty i oceniany, jakie czynności wykonujesz spraw-

1. Prezentowany artykuł jest skrótem materiału zawartego w książce J. Żyro, Funkcjonalistyczne ujęcie wielowymiarowości poradnictwa zawodowego. Przegląd wybranych artykułów dostępny jest na stronie [www.rybnik.praca.gov.pl](http://www.rybnik.praca.gov.pl) w zakładce Rynek pracy / Publikacje urzędu: <https://tiny.pl/dwq2j>

nie i bezbłędnie, w jakich dziedzinach zdobywasz nagrody, wyróżnienia itp.

### **Temperament i charakter**

Temperament i charakter w połączeniu tworzą osobowość. Charakter - to ogół cech nabytych, natomiast temperament jest wrodzony. Charakter może się zmieniać pod wpływem różnych oddziaływań środowiska, okoliczności życiowych itp., podczas, gdy temperament pozostaje w dużym stopniu niezmiennym.

Podstawowymi cechami temperamentu są: siła, ruchliwość i równowaga. Jeżeli masz silny temperament, to możesz wybrać zawód wymagający wysiłku psychicznego i fizycznego, np. sportowiec, budowlaniec, menadżer. Przy niskiej sile Twojego temperamentu lepiej sprawdzisz się w zawodach niewymagających wysiłku fizycznego i psychicznego. Jeżeli lubisz spokój, jesteś cierpliwy i dokładny, wybierz zawód, np. zegarmistrza, laboranta, pracownika administracyjno-biurowego.

Z kolei, gdy jesteś dynamiczny, lubisz zmiany i pracę wśród ludzi, wybierz zawód, np. policjanta, pedagoga, menadżera. Jeżeli jesteś osobą zrównoważoną, odpowiedzialną, nie są dla Ciebie problemem częste kontakty z ludźmi, to zawód pielęgniarki, handlowca, adwokata byłby stworzony dla Ciebie.

Swój charakter możesz zaobserwować przyglądając się swojemu nastawieniu do samego siebie, do innych

ludzi, do wykonywania obowiązków szkolnych i pozaszkolnych itp. Tym razem odpowiedz sobie na pytania: jaki jest Twój stosunek do nauki i pracy, czy przynoszą Ci satysfakcję dobrze wypełnione obowiązki, czy wywiązujesz się z powierzonych zadań, jak zachowujesz się, gdy podczas wykonywania zadania napotkasz na trudności.

### **Stan zdrowia**

Wybierając swój wymarzony zawód nie możesz pominąć stanu zdrowia. Jest to bardzo ważny czynnik warunkujący możliwość wykonywania danego zawodu. Znajomość swoich przeciwwskazań zdrowotnych, budowy ciała i ogólnego stanu psychofizycznego, musi współgrać z wymogami umożliwiającymi pracę w danym zawodzie. W razie jakiegokolwiek wątpliwości musisz koniecznie skonsultować się z lekarzem, szczególnie kiedy jesteś pod jego stałą opieką. Także w tym przypadku konieczne jest odpowiedzenie sobie na przykładowe pytania: czy ciężko chorowałem lub nadal choruję, czy mam wady wzroku, słuchu, czy noszę wkładki ortopedyczne, czy jestem na coś uczulony, czy mam poważne wady postawy itp. Przykładowo: skrzywienie kręgosłupa II stopnia – jest przeciwwskazaniem do prac stojących, chodzących i połączonych z dźwiganiem. Ograniczenie sprawności rąk i dłoni utrudnia lub uniemożliwia montaż, naprawy, robienie pomiarów. W przypadku niektórych

zawodów samo noszenie okularów może stanowić przeciwwskazanie do ich wykonywania np. praca na wysokościach, w wysokiej temperaturze, w dużym zapyleniu. Każda dysfunkcja psychofizyczna ma swoje ograniczenia, które trzeba brać pod uwagę wybierając właściwy zawód. Pamiętaj jednakże, medycyna ciągle idzie do przodu, niektóre obowiązki przejmują roboty i automaty, dlatego zawody, które byłyby dla Ciebie kiedyś niedostępne, dzisiaj mogą stać przed Tobą otworem.

### **Zawodoznawstwo**

Kolejnym czynnikiem wpływającym na trafny wybór Twojego zawodu jest poznanie jego specyfiki, tzn.: zebranie informacji o zadaniach, czynnościach, narzędziach pracy, możliwościach kształcenia, zatrudnienia, awansu, wysokości wynagrodzenia itp. Niejednokrotnie Twoje wyobrażenia dotyczące pracy w danym zawodzie, mogą znacznie odbiegać od rzeczywistych warunków pracy w nim. Warto, zatem sprawdzić, jak realnie wygląda praca w interesującym Cię zawodzie. Możesz się o tym przekonać na wiele sposobów, np.: zbierać informacje od znajomych wykonujących daną pracę, poznać specyfikę zawodu poprzez pomoc rodzicom w ich pracach zawodowych, w trakcie prac remontowych w domu, poprzez wolontariat, pracę wakacyjną. Możesz zbierać informacje prasowe, poradzić się doradcy zawodowego - wziąć udział w warsztatach tematycznych

nych, przeglądać filmy zawodoznawcze w internecie itp. Jednakże największej światła rzucają na własne możliwości próbki pracy. Musisz skorzystać z każdej nadarzającej się okazji, aby „przymierzyć zawód”, tzn. pod okiem osoby doświadczonej, z zachowaniem zasad BHP, wykonywać czynności związane z danym zawodem, wykorzystać odpowiednie narzędzia, obsługiwać urządzenia itp. Tego rodzaju czynności najlepiej określą Twoje zdolności i predyspozycje lub ich brak.

### **Wybór szkoły**

Mając pełną wiedzę o sobie i o zawodach, swoim zdrowiu, możesz wybrać odpowiednią szkołę, która pozwoli zrealizować Twoje plany zawodowe. Tutaj też jest praca do wykonania. Musisz zebrać informacje o szkołach: jaką bazą edukacyjno-zawodową szkoła dysponuje, jakie proponuje praktyki, w tym zagraniczne, czy zapewnia dodatkowe uprawnienia, jakie miejsce zajmuje w rankingach, jakie są kryteria przyjęć, jaki jest dojazd, koszty itp. Potrzebne informacje możesz znaleźć m. in. w informatorach, poradni psychologiczno-pedagogicznej, lokalnej prasie, urzędzie pracy, OHP, internecie itp. Postaraj się wybrać tę szkołę, która spełnia najczęściej Twoich wymagań.

### **Rynek pracy**

Zanim przystąpisz do rozmowy lub egzaminów, złożysz dokumenty

do wybranej szkoły, warto sprawdzić, jaki jest rynek pracy w wybranym przez Ciebie zawodzie. Czy są zakłady pracy oferujące zatrudnienie po ukończonej szkole, w jakiej są sytuacji, jakie oferują płace, czy zapewniają możliwości rozwoju, awansu, czy w danym zawodzie można znaleźć pracę na lokalnym rynku pracy, czy też trzeba szukać zakładów w sąsiednim mieście lub innym województwie itp. Poznaj, zaobserwuj tendencje i trendy, jakie panują na rynku pracy: lokalnym, polskim, czy europejskim, jakie są perspektywy rozwoju danego zawodu, branży itp. Jeszcze raz

rozważ, czy w ramach Twoich zainteresowań, możliwości i predyspozycji, nie należałoby dokonać pewnych korekt związanych z wyborem zawodu.

### **Podjęcie decyzji zawodowej**

Za Tobą sporo, dobrze wykonanej pracy. Ale to jeszcze nie koniec. Teraz wszystkie powyższe składniki należy zebrać w całość. Pomóc Ci w tym może doradca zawodowy. Mam nadzieję, że w całym procesie, prowadzącym do ostatecznego podjęcia decyzji, miałeś możliwość konsultować się z doradcą i to on prowadził Cię przez wszystkie etapy. Przejrzyj notatki, testy, zrób résumé, rozwiej pojawiające się wątpliwości z doradcą zawodowym, rodzicami, czy bliskimi Ci osobami. Teraz sam widzisz jak z układanych pieczołowicie przez Ciebie puzzli, wyłania się kompletny obraz Ciebie w przyszłym zawodzie. Jesteś już przy-

gotowany do powzięcia samodzielnej decyzji zawodowej. Samodzielnej, to nie znaczy, że bez zasięgnięcia rady od doświadczonych osób. Z drugiej strony, podejmij decyzję - bez oglądania się na innych, bez oszukiwania siebie, bez nieuzasadnionego naśladowania wyborów kolegów i koleżanek, kierowania się tylko prestiżem zawodu i jego apanażami. Pamiętaj, żeby nie wybierać zawodu pod presją otoczenia, rodziców, kolegów, a zwłaszcza czasu.

Podjęcie decyzji dotyczącej wyboru szkoły i zawodu, to ważny życiowy moment, który może mieć dalekosiężne skutki. Na szczęście nie jest to decyzja na całe życie. Zawsze można, czasami trzeba, dokonać korekty, zmiany, zacząć wszystko od nowa. To jest normalne i naturalne. Życie to ciągle zmiany, nie jest dane raz na zawsze. W dzisiejszych czasach obowiązuje zasada ustawicznej nauki przez całe życie. Trzeba ciągle rozwijać się, doskonalić swoje kwalifikacje i kompetencje, w każdym zawodzie i na każdym stanowisku. Ukończenie szkoły, czy studiów to dopiero początek nabywania kompetencji. Aby przejść przez wszystkie etapy rozwoju zawodowego: od nowicjusza do eksperta, trzeba dużo nauki, pokory i czasu. Spraw, aby czas był po Twojej stronie.

*Jacek Żyro - Kierownik Działu ds. Poradnictwa Zawodowego Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*

## Zapomniane zawody

Test

**1. Czym zajmuje się zdun:**

- a) wytwarzaniem beczek
- b) konserwacją dzwonów
- c) budową i naprawą pieców

**2. Z brązem pracuje:**

- a) kowal
- b) konwisarz
- c) ludwisarz

**3. Siodła i inne akcesoria jeździeckie wytwarza:**

- a) rymarz
- b) zecer
- c) folusznik

**4. Skórę surową przed procesami gnilnymi zabezpiecza:**

- a) gręplarz
- b) garbarz
- c) grotnik

**5. Rzemieślnik wyrabiający cegły to:**

- a) sztukator
- b) szłomnik
- c) strycharz

**6. Z instrumentami strunowymi powinniśmy łączyć:**

- a) lutnika
- b) kotlarza
- c) gisera

**7. Pracownik fabryki, który ocenia jakość gotowych produktów to:**

- a) kiper
- b) brakarz
- c) liczman

**8. O odpowiedni poziom rozrywki dbał:**

- a) kaowiec
- b) aktuariusz
- c) marszand

Rozwiązanie s. 21

*Opracowała Katarzyna Sienniak  
- doradca zawodowy Powiatowego  
Urzędu Pracy w Rybniku*

Rebusy

1

### Zgadnij, jaki to zawód?



Ÿ



ŚWIECZ

Rozwiązanie s. 21

2



DAŁ



RZ

Rozwiązanie s. 21

3



N



OWANIE

Rozwiązanie s. 21

*Opracowała Michalina Piechaczek - doradca  
zawodowy Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*



Wybór ścieżki zawodowej jest dla młodego człowieka jedną z ważniejszych decyzji podejmowanych w życiu. Wpłyne on nie tylko na karierę zawodową i satysfakcję z wykonywanej pracy, ale przełoży się także na życie osobiste. Młodzież u progu dorosłości zastanawia się - jakie kroki podjąć, aby jak najlepiej wybrać? Kluczowym elementem przy wyborze zawodu bywają zainteresowania, pasje oraz uzdolnienia. Warto również przyjrzeć się swoim mocnym stronom, cechom osobowości oraz predyspozycjom zdrowotnym. Wybierając zawód powinniśmy rozemrzeć się na rynku pracy, sprawdzić, jakie wykształcenie będzie potrzebne, aby móc pracować w wymarzonym zawodzie. Wskazany jest również kontakt z doradcą zawodowym, który okaże nam wsparcie w podejmowaniu świadomych decyzji i pomoże nam przejść przez trud związany z wyborem naszej ścieżki zawodowej.

Co zrobić, aby dobrze wybrać? Który zawód okaże się przyszłościowy, a który po kilku latach przestanie cieszyć się popularnością. Dlaczego niektóre zawody giną?

Nie jest tajemnicą, że na przestrzeni wielu lat zmieniały się nasze zainteresowania i predyspozycje zawodowe. Rozwój technologii również nie pozostał obojętny na wybór zawodu. Niegdyś popularne i dobrze płatne zawody stały się coraz rzadziej wy-

bierane, aż wreszcie bezpowrotnie zniknęły.

Jeszcze kilkanaście lat temu, potężną grupę zawodową stanowili rzemieślnicy. Jako mistrzowie w swoim fachu mogli przynależeć do cechów i szkół młodzież. Dziś tradycja ta prawie zanikła, z uwagi na rozwój maszyn i automatyzację procesów produkcyjnych.

Z mapy zawodów zniknął np. zdun, który zajmował się budowaniem i naprawą pieców kaflowych czy kowal, który wykłubał przedmioty z metalu. Modystka, która w dobie zakupów w galeriach handlowych czy internecie również straciła rzeszę klientów. Natomiast zawód kaletnika czy hafciarki jest jeszcze spotykany, ale dość rzadko.

Są zawody, które cieszą się niesłabnącą popularnością wśród konsumentów. Należą do nich m.in. zegarmistrz, krawcowa czy szewc. Warto zaznaczyć, że tymi zawodami powinny się zainteresować osoby, które chcą mieć konkretny fach w ręku.

Zanikające zawody ustąpiły miejsca zawodom przyszłości. Przyczyny tego zjawiska należy doszukiwać się w rozwoju wielu branż oraz zapotrzebowaniu na określone kwalifikacje zawodowe.

Do tak zwanych zawodów przyszłości możemy zaliczyć: szeroko rozumianych specjalistów z branży IT, biotechnologów, logistyków, inżynierów elektrotechnologii, czy doradców ds. finansów osobistych. Wybór ten zapewni nam odpowiednie warunki do rozwoju

oraz satysfakcję z wykonywanej pracy.

Powołując się na "Mapę Karier" przytoczę wybrane zawody, które mogą stać się inspiracją i ułatwić wybór.

### **Inspektor bezpieczeństwa inteligentnej budowy.**

Osoba na tym stanowisku dba o bezpieczeństwo na budowie, wykorzystując nowoczesne technologie oraz inteligentne rozwiązania. Tak organizuje miejsce pracy, żeby każda osoba zatrudniona na budowie mogła wykonywać swoją pracę sprawnie oraz w jak najmniejszym stopniu była narażona na niebezpieczeństwo. Proponuje rozwiązania, które warto zastosować np. inteligentne kaski wyposażone w GPS czy odzież robocza, monitorująca tętno. Kreatywność oraz wyobraźnia przestrzenna na tym stanowisku są mile widziane. Cechuje się dobrą znajomością regulaminów dot. bezpieczeństwa pracy, przepisów prawa pracy czy BHP.

### **Konstruktor urządzeń transportu osobistego.**

Osoba na tym stanowisku zajmuje się projektowaniem urządzeń transportu osobistego. Nowoczesnych i ekologicznych urządzeń, które pozwalają poruszać się sprawnie po mieście. Są przyjazne dla środowiska i funkcjonalne w zakorkowanym centrum miasta. Napędzane są siłą mięśni lub silnika elektrycznego np. jetpacki - plecaki umożliwiające latanie czy wrotki z napędem żyroskopowym. Ważnym elementem jest znajomość specjalistycznych pro-

gramów komputerowych oraz zdol-  
ność do majsterkowania.

### **Programista leków**

Osoba na tym stanowisku tworzy  
personalizowane leki, dzięki którym  
leczenie trwa krócej i jest skuteczniej-  
sze, a chorzy nie odczuwają efektów  
ubocznych. Chorym dobiera się indy-  
widualnie dawki farmaceutyku  
na podstawie szczegółowych badań  
genetycznych. Programista leków  
potrzebny specyfik. Przebiega to  
w następujący sposób. Po otrzymaniu  
wyników badań genetycznych chore-

go oraz badań genetycznych testów,  
tego co negatywnie wpływa na jego  
zdrowie, programuje się maszyny, aby  
stworzyły lek, który będzie dobrze tole-  
rowany przez chorego. Konkretny lek,  
dla konkretnego pacjenta.

### **Chief Happiness Officer**

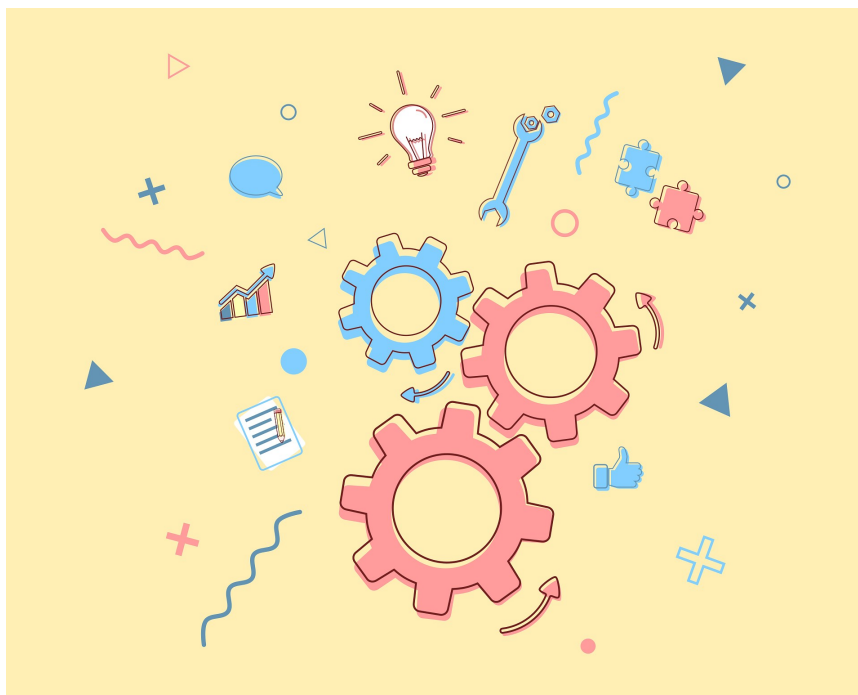
Osoba na tym stanowisku zapewnia  
dobłą atmosferę, wśród załogi firmy lub  
instytucji dla której pracuje. Dbą o to,  
żeby zarząd firmy zaspokajał podstawo-  
we potrzeby pracowników, jak wypłaca-  
nie wynagrodzenia w terminie, zaplano-  
wanie urlopu w wybranym czasie,  
czy zapewnienie potrzebnego do efek-

tywnej pracy sprzętu.

Wybierając zawód powinniśmy kie-  
rować się indywidualnymi predyspozy-  
cjami do jego wykonywania. Powinien  
dostarczać nam satysfakcji i rozwijać  
nasze zainteresowania. Nie bójmy się  
pytać i analizujmy każdy etap potencjal-  
nej ścieżki kariery.

Powodzenia!

*Agnieszka Lazar - pracownik  
Powiatowego Urzędu Pracy  
w Rybniku*



www.pixabay.com

Artykuł opracowany na podstawie Mapy Karier: <https://mapakarier.org/sciezki-kariery/>

## „Szczęśliwi czasu nie liczą” – pozytywnie o pracy!

**Praca ma znaczący wpływ na poczucie szczęścia. Spędzamy w niej połowę naszego życia. O tym, jak sprawić, żeby stała się źródłem radości i satysfakcji, dowiesz się z tego artykułu.**

Szczęście jest jak promień słońca, przebijający się przez chmury. To uczucie lekkości, które sprawia, że świat staje się piękniejszy, a życie nabiera intensywności. Szczęście może kryć się w małych gestach, uśmiechach bliskich czy chwili spokoju przy filiżance kawy. Każdy z nas ma swoją definicję szczęścia, ale jedno jest pewne - warto dążyć do tego, aby otaczać się pozytywnymi emocjami i cieszyć się drobiazgami.

Szczęście ma inne znaczenie dla każdego z nas. Jednak nasze drogi do niego zmiierają. Każdy z nas chce być szczęśliwy. Dla jednych, szczęście to balans między pracą a życiem prywatnym, dla drugich to osiągnięcie celów i realizacja marzeń. Do odczuwania szczęścia potrzeba wielu elementów, takich jak na przykład: miłość, pozytywne relacje z innymi czy dobra praca.<sup>1</sup> Pojęcie szczęścia jest więc subiektywne i zależy od indywidualnego podejścia do tego, co

sprawia nam radość. W tym artykule skoncentruję się na zawodowym aspekcie szczęścia.

Badania w dziedzinie psychologii pozytywnej potwierdzają, że istnieje silny związek między pracą a poczuciem szczęścia. Praca nie tylko dostarcza nam środków do życia, ale również stanowi ważny element naszej tożsamości. Pomaga nam w zaspokojeniu potrzeb wyższego rzędu, takich jak poczucie przynależności oraz samorealizacja.<sup>2</sup>

Pozytywne relacje ze współpracownikami, możliwość rozwoju zawodowego oraz wykonywanie interesujących zadań, przyczyniają się do naszego dobrostanu psychicznego. Dzięki pracy możemy się rozwijać, zdobywać nowe umiejętności, nawiązywać kontakty społeczne i czuć się potrzebni. Pomaga nam to także utrzymać regularny rytm życia, co wpływa korzystnie na nasze samopoczucie i poziom energii.

Profesor Martin Seligman – amerykański psycholog, uważany za twórcę psychologii pozytywnej, zauważa, że ludzie odczuwający najwięcej szczęścia w życiu, to tacy, dla których praca jest powołaniem i są w stanie generować stany emocjonalne, dające poczucie szczęścia.<sup>3</sup> Jeśli udało Ci się zaangażować

w wykonywanie danej czynności tak, że zniknął cały świat dookoła i czas, to prawdopodobnie wpadłeś w tak zwany stan przepływu - „flow”.

W psychologii pozytywnej to doświadczenie głębokiego zaangażowania i skupienia podczas wykonywania zadania, które jest równocześnie wymagające i satysfakcjonujące. Osoba znajdująca się w stanie przepływu odczuwa harmonię między swoimi umiejętnościami a wyzwaniem, jakie stawia przed nią zadanie.

Przysłowie „Szczęśliwi czasu nie liczą” doskonale oddaje istotę stanu „flow”. Kiedy jesteśmy zaangażowani w to, co robimy, czas przestaje mieć znaczenie. Rozwój w pracy staje się naturalną częścią naszego życia, a każdy moment spędzony nad projektem czy zadaniem jest wypełniony radością i pozytywną energią. Wówczas praca nie jest już tylko obowiązkiem, lecz przyjemnością, która daje nam nie tylko satysfakcję, ale również poczucie szczęścia.

Nie ma co ukrywać, spędzamy znaczną część naszego życia w miejscu pracy, dlatego istotne jest, aby czuć się dobrze w tym środowisku i jak najczęściej doświadczać stanu przepływu.

1. Elżbieta Krokosz, „Ty też to masz. Odkryj swoje talenty i zacznij robić w życiu to, co lubisz i potrafisz najlepiej”, s. 25, 2021.

2. Abraham Maslow swoją teorię psychologiczną - „Hierarchia potrzeb” opisał w artykule „A Theory of Human Motivation w „Psychological Review” w 1943 roku.

3. Elżbieta Krokosz, „Ty też to masz. Odkryj swoje talenty i zacznij robić w życiu to, co lubisz i potrafisz najlepiej”, s. 21, 2021.

Co nam może w tym pomóc? Odpowiedź brzmi: nasze talenty. Jak je odkryć? Przede wszystkim, ponieważ wykonujemy zadania z większą łatwością i skutecznością. Zastanów się nad sytuacjami, w których według Ciebie mógł nastąpić wspomniany wcześniej stan przepływu. Jeśli uda Ci się odnaleźć taki moment, spróbuj przypomnieć sobie jak najdokładniej, co wtedy zaszło. Zapisz wszystkie czynniki, które złożyły się na te do-  
Czym jest talent? - Istnieje wiele definicji, jednak przytoczę tu słowa Elżbiety Krokosz – autorki książki pn. „Ty też to masz. Odkryj swoje talenty i zacznij robić w życiu to, co lubisz i potrafisz najlepiej”: „Talent to jest wysiłku i nieustającego doskonalenia. Kiedy wykorzystujemy swój talent w połączeniu z systematycznym działaniem, możemy zdobywać szczyty i stać się mistrzami w swojej dziedzinie. A rynek pracy dosłownie wchłania osoby, które są świadome swojego talentu. Zachęcam również do kontaktu z doradcą zawodowym, który dzięki szerokiemu wachlarzowi narzędzi, może Ci w odkryciu i rozwijaniu talentów.

„Kiedy talent spotyka pracę, powstaje mistrzostwo.” (Robin Sharma).  
„Ty też to masz. Odkryj swoje talenty – Mistrzostwo nie pojawia się samo z siebie, ale jest rezultatem poświęcenia, wysiłku i nieustającego doskonalenia. Kiedy wykorzystujemy swój talent w połączeniu z systematycznym działaniem, możemy zdobywać szczyty i stać się mistrzami w swojej dziedzinie. A rynek pracy dosłownie wchłania osoby, które są świadome swojego talentu. Zachęcam również do kontaktu z doradcą zawodowym, który dzięki szerokiemu wachlarzowi narzędzi, może Ci w odkryciu i rozwijaniu talentów.”  
„Ty też to masz. Odkryj swoje talenty i zacznij robić w życiu to, co lubisz i potrafisz najlepiej”: „Talent to jest wysiłku i nieustającego doskonalenia. Kiedy wykorzystujemy swój talent w połączeniu z systematycznym działaniem, możemy zdobywać szczyty i stać się mistrzami w swojej dziedzinie. A rynek pracy dosłownie wchłania osoby, które są świadome swojego talentu. Zachęcam również do kontaktu z doradcą zawodowym, który dzięki szerokiemu wachlarzowi narzędzi, może Ci w odkryciu i rozwijaniu talentów.”  
w życiu, masz wewnętrzną siłę, która w głównej mierze napędza Cię do osiągnięcia tego, czego wykonywanie sprawia Ci radość, wpadasz w stan przepływu.”<sup>5</sup>

Znalezienie sposobu na wykorzystanie swoich talentów w pracy, może przynieść wiele korzyści. Gdy pracujemy zgodnie z nimi, czujemy się zmotywowani do działania. Pomagają

*Aleksandra Łukowczyk - doradca zawodowy Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*



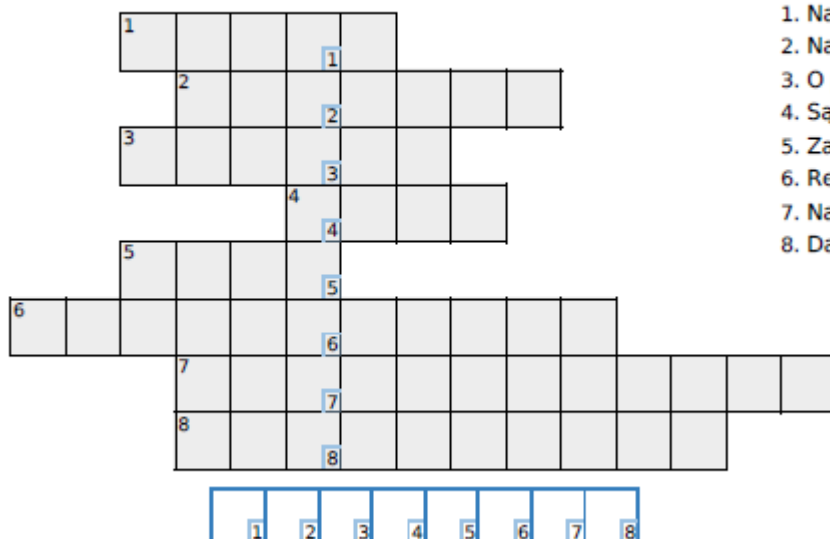
**Poznaj naszą Akademię Talentów!  
Zakładka dostępna jest na stronie:  
[www.rybnik.praca.gov.pl](http://www.rybnik.praca.gov.pl)**

4. Elżbieta Krokosz, „Ty też to masz. Odkryj swoje talenty i zacznij robić w życiu to, co lubisz i potrafisz najlepiej”, s. 60, 2021.

5. Tamże, s. 32.



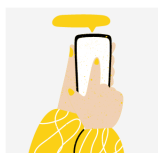
## Krzyżówka



1. Nabywasz na nich nowych kwalifikacji
2. Na działalność gospodarczą?
3. O promocji zatrudnienia?
4. Sąsiadują z rybnickim rynkiem pracy?
5. Zatrudnieniowe lub zasiedleniowe?
6. Reguluje prawa i obowiązki pracownicze?
7. Na umowę o pracę lub zlecenie?
8. Daje gwarancję zatrudnienia?

*Opracowały: Mirela Gensty,  
Aleksandra Ficek - doradcy zawodowi  
Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*

Rozwiązanie s. 19



## Ćwiczenia interaktywne

Wykonaj interaktywne ćwiczenia, dostępne na stronie [learningapps.org](https://learningapps.org) i dowiedz się więcej o talentach.

**Ćwiczenie 1 – „Wiedza, umiejętności, talent” - [link do strony](#)**

Zeskanuj kod QR, żeby przejść do strony.



**Ćwiczenie 2 – „Odkryj rodzaje talentów” - [link do strony](#)**

Zeskanuj kod QR, żeby przejść do strony.



## Zwiększ skuteczność poszukiwania pracy z narzędziami marketingu mix

Wyobraź sobie sytuację, w której stoi przed Tobą zakup smartfona. **Czy zdasz się na przypadek i kupisz pierwszy, lepszy model, jaki wpadnie Ci w ręce?** Praktyka pokazuje, że nie. Kompulsywne zakupy najczęściej kończą się nabyciem niepotrzebnej, często drogiej rzeczy.

We wszystkich poradnikach zakupowych znajdziesz listę wskazówek, których należy się trzymać, aby dokonać celowego i świadomego zakupu.

W przypadku smartfona będzie to określenie zakresu wykorzystania telefonu i wybranie niezbędnych parametrów technicznych, być może wskazanie konkretnego modelu oraz kwoty, za jaką będziesz w stanie nabyć przedmiot. W podjęciu decyzji zdecydowanie pomoże Ci także przeanalizowanie rekomendacji specjalistów.

Jeżeli zdecydowałeś się na kupno iPhone'a 15 z pamięcią 256 GB do kwoty 4000 zł. **Czy kupisz go w pierwszym sklepie, do którego trafisz?** Z doświadczenia wiemy, że na rynku jest wiele sklepów, różniących się ofertą handlową.

W pierwszym sklepie masz możliwość zakupu iPhone'a 15 z pamięcią 256 GB za kwotę 3999 zł. Drugi sprzedawca oferuje ten sam model, z takimi samymi parametrami za 4200 zł. W trzecim punkcie poszukiwany telefon z pamięcią 512 GB kosztuje

3999 zł. **Na którą opcję się zdecydujesz? Czy dostępność różnych ofert spowoduje, że Twoje oczekiwania względem „wyjściowego modelu” wzrosną?**

Sprzedawcy korzystają z niezliczonych sposobów, które „pomagają” nam wyklarować nasze potrzeby, skłaniając do konkretnych decyzji zakupowych. W Encyklopedii marketingu wspomina się wręcz o strategiach marketingowych, których stosowanie przyczynia się do osiągnięcia przewagi lub sukcesu<sup>1</sup>.

**Skoro rynkiem produktów i usług rządzą mechanizmy, których stosowanie zapewnia sprzedawcom satysfakcjonującą sprzedaż, dlaczego nie zastosować tożsamych procesów na przykład w fazie opracowywania CV?**

Na etapie poszukiwania pracy to My jesteśmy sprzedawcami, którzy mają do zaoferowania unikalny produkt, jakim są nasze kompetencje. Natomiast celem naszego działania będzie znalezienie potencjalnego nabywcy – czyli pracodawcy.

Idealne w naszych działaniach będzie zastosowanie teorii 4P marketingu mix służącej do produkcji właściwego i posiadającego odpowiednie cechy produktu, dostępnego we właściwym czasie i miejscu, przy właściwych rozmiarach promocji i posiadaniu właściwej ceny<sup>2</sup>. Warto pamiętać, że stosowanie tych

instrumentów powinno być poprzedzone analizą rynku, która w dużej mierze warunkuje ich skuteczność.

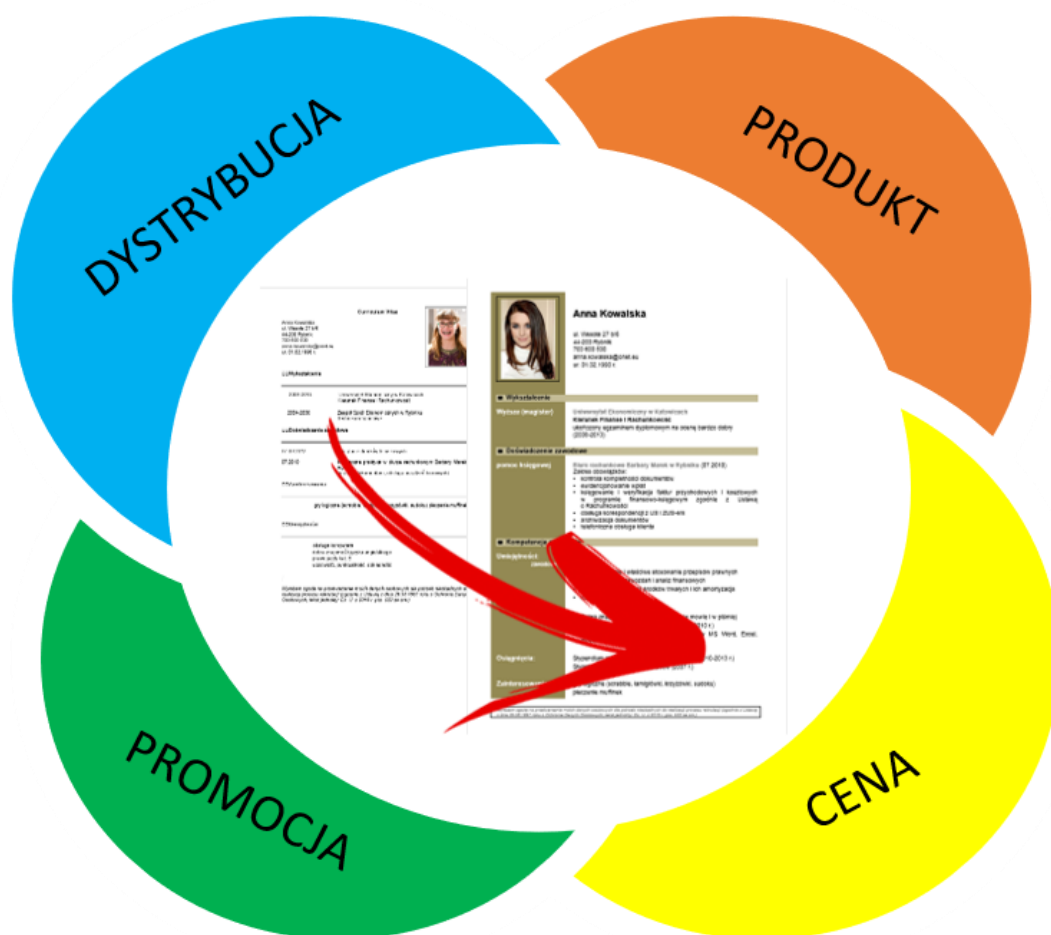
Przed stworzeniem życiorysu zawodowego, należy dokładnie przeanalizować wymagania pracodawcy podane w ofercie pracy (stanowią wyjściowe i najważniejsze oczekiwania względem zatrudnianego pracownika). Warto jest także sprawdzić, jakie kompetencje specjalisty zostały wyszczególnione w opisach zawodów oraz ofertach pracy innych pracodawców na tożsame stanowiska pracy. Wszystko to, co pojawiło się w opisie i stanowi nasze zasoby, możemy traktować jako swoje mocne strony (produkt) w kontekście wybranej oferty pracy.

W marketingu produktowym za pierwsze wrażenie odpowiada opakowanie. Bardzo często to właśnie na jego podstawie konsumenci podejmują decyzje zakupowe. Twoją wizytówką będzie wykorzystany szablon CV. Im bardziej przemyślany układ zastosujesz, im umiejętniej wykorzystasz elementy formatowania tekstu i graficzne, im więcej słów kluczy znajdzie się w życiorysie, tym masz większe szanse na przyciągnięcie uwagi pracodawcy i rozbudzenie jego chęci zaproponowania Ci pracy.

Pamiętaj, że o Twojej konkurencyjności na rynku pracy świadczyć będzie także wysokość wynagrodzenia, za jakie zgodzisz się pracować oraz miejsca,

w jakich zdecydujesz się podawać **Jeżeli będziesz mieć w pamięci to, mierzonego celu, jakim będzie prze-**  
informacje o swojej sylwetce zawodo- **że działania marketingowe nie tyle konanie pracodawcy o wysokiej war-**  
wej. Miej na uwadze również spój- **dotostosowują się do obecnej sytuacji, tości Twoich kompetencji, które za-**  
ność Twojego opisu prezentowanego **co wybiegają w przyszłość odkrywa-** **spokoją jego określone potrzeby,**  
w CV, mediach społecznościowych **jąc i tworząc potrzeby jutra<sup>3</sup>, Twoja** **związane z powstaniem wakat.**  
i kontaktach na portalach związanych **strategia działania związana z poszu-**  
ze środowiskiem biznesowym oraz **kiwaniem pracy, pozwoli Ci wypraco-**  
samej rozmowie kwalifikacyjnej **wać najlepszy sposób osiągnięcia za-**

*Beata Zelent-Bieniek - doradca  
zawodowy Powiatowego Urzędu  
Pracy w Rybniku*



Infografika: Beata Zelent-Bieniek

1. J. Szwacka-Mokrzycka, „Marketing: mechanizmy gry rynkowej”, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2012.
2. K. Mamcarz, „Inwestorski marketing-mix: instrumenty sygnalizacji w komunikacji z inwestorami, C.H. Beck, Warszawa 2012.
3. J. Szwacka-Mokrzycka, „Marketing: mechanizmy gry rynkowej”, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2012.

# Schemat poszukiwania pracy



## START



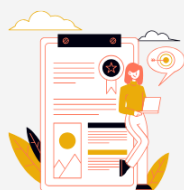
### Zacznij od...

zdefiniowania, jakiego rodzaju pracy szukasz, w jakiej lokalizacji i w jakim wymiarze czasu.



### Stwórz plan działania...

Jeśli chcesz poszukiwać pracy w sposób efektywny, określ cele i stwórz plan działania z kolejnymi zadaniami do realizowania.



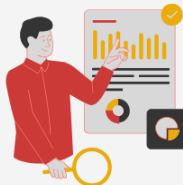
### Zgromadź dokumenty

Przygotuj dokumentację związaną z Twoją karierą edukacyjno-zawodową tj. dyplomy, świadectwa pracy, certyfikaty.



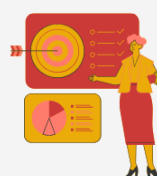
### Opracuj listę mocnych stron

Stwórz listę swoich mocnych stron np. cechy charakteru, talenty, o których opowiesz podczas rozmowy kwalifikacyjnej.



### Przeanalizuj oferty pracy

Przestuduj oferty pracy pod kątem wymagań pracodawców, aby dostosować swoje dokumenty aplikacyjne.



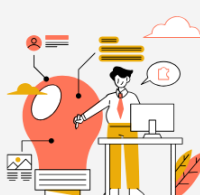
### Przećwicz odpowiedzi na pytania rekrutacyjne

Skontaktuj się z doradcą zawodowym, który podpowie Ci, jakie są najczęściej zadawane pytania podczas rozmowy o pracę.



### Stwórz dokumenty aplikacyjne

Przystąp do stworzenia lub odświeżenia swoich dokumentów aplikacyjnych, czyli CV i listu motywacyjnego.



### Zdobądź informacje o firmach

Dowiedz się jak najwięcej o firmach, do których aplikujesz. Przejrzyj ich strony internetowe, social media.



### Przygotuj się do rozmowy kwalifikacyjnej

Jeśli poznasz już datę rozmowy o pracę, przygotuj się do niej odpowiednio. Dobierz strój, zapakuj dokumenty i swoje portfolio.



### Zadbaj o dobre samopoczucie

Przed rozmową kwalifikacyjną zrelaksuj się i nastaw pozytywnie.



Zaproszenie na rozmowę o pracę, naliśmy wcześniej. to już połowa sukcesu. Niejednokrotnie osoby poszukujące pracy wysyłają setki CV, które pozostają bez odpowiedzi. Przyczyny mogą być różne. Często błąd polega na słabym CV, które jest niedopracowane, kopiowane z internetu, nieadekwatne do oferty pracy. Drugi problem polega na ograniczaniu się przy poszukiwaniu pracy tylko do ogłoszeń zamieszczonych na popularnych portalach internetowych typu Pracuj.pl, Praca.pl, OLX, gdzie trzeba się zmierzyć z ogromną konkurencją. Większą szansę na spotkanie z przyszłym pracodawcą, stwarza różnorodnych sposobów poszukiwania pracy. Warto wspomnieć tu o bezpośrednich kontaktach z pracodawcami, informowaniu znajomych, obecności w mediach społecznościowych, korzystaniu z ofert urzędu pracy, ogłoszeń w witrynach sklepowych, w radiu, zamieszczaniu własnych ogłoszeń na portalu LinkedIn.

Sposobność uczestnictwa w rozmowie kwalifikacyjnej jest szansą na podjęcie pracy, którą trzeba dobrze wykorzystać, pokonać konkurencję, wypaść najlepiej spośród wszystkich kandydatów i zostać zatrudnionym.

Powstaje pytanie: pójść na żywioł, a może lepiej przygotować się przed samą rozmową? Tak naprawdę bardzo dużo zależy od tego, jaką pracę wyko-

Patrząc na nasze wybory dotyczące ścieżki edukacji oraz lata zatrudnienia, każda jednostka odpowiada za własną atrakcyjność zawodową. Składają się na nią dyplomy ukończonych szkół, kursów, świadectwa pracy, certyfikaty, umiejętności twarde np. obsługa programów komputerowych czy znajomość języków obcych. To dowód naszej pracowitości i podejścia do życia zawodowego. Tego nie da się uzupełnić na tydzień czy dwa przed umówioną rozmową. Ważne jest uświadamianie już na etapie szkoły podstawowej, że własny rozwój zawodowy trzeba zadbać od najmłodszych lat.

W urzędzie pracy często spotyka się osoby, które mając 30, 40 lat pytają, co mają wpisać w CV, o czym mówić na rozmowie. Nie mają żadnego doświadczenia. Na dzisiejszym rynku pracy, pracodawcy poszukują kandydatów o zróżnicowanym profilu – od młodych, energicznych osób, które mogą pochwalić się pierwszym doświadczeniem zawodowym, zdobytym np. przez wolontariat, praktyki, staże czy aktywne uczestnictwo w kołach zainteresowań, po dojrzałych pracownikach, którzy wniosą do firmy bogate doświadczenie zawodowe i życiową mądrość.

Aktywne osoby swoje zasługi z wdzięczają ciężkiej pracy, wysiłkowi, poświęceniu i pokonywaniu własnych słabości.

Poza atrakcyjnością zawodową możliwość wyróżnienia się, zyskują osoby o rozwiniętej inteligencji emocjonalnej. To właśnie odróżnia ludzi od sztucznej inteligencji. Coraz więcej firm wykorzystuje roboty, jednak one są zawsze zaprogramowane, mają sztywne rozwiązania, którego sztywno się trzymają i nigdy nie będą tak kreatywne jak człowiek. Nie potrafią okazywać emocji i zrozumieć innych. Inteligencja emocjonalna to m.in. zdolności komunikacyjne, negocjacyjne, współpraca w grupie, bycie asertywnym, czy radzenie sobie ze stresem.

Internet jest potężnym źródłem informacji, znajdują się tam również informacje na nasz temat. Warto zwrócić uwagę na to, w jaki sposób prowadzimy konta w mediach społecznościowych. Pracodawcy coraz częściej sprawdzają profile kandydatów do pracy na Facebooku czy Instagramie. Informacje, które tam zamieszczamy powinny wskazywać na naszą wysoką kulturę osobistą.

Wracając do pytania o przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej, osoba, która zadbała o rozwój zawodowy i emocjonalny, nawet kiedy pójdzie na żywioł, ma solidne podstawy i całym sporem szanse na powodzenie.

U osób, które tego zadania nie wykonały, nawet najlepszy doradca zawodowy, nie dokona cudu i nie zmieni ich historii. Warto popracować nad sobą, a możliwości dokonania zmiany, uzu-

pełnienia wykształcenia, zadbania że pojawią się na rozmowie. Możesz otwartych dłoni i postawa ciała lekko o rozwój jest naprawdę dużo. wypróbować te dodane na końcu artykułu.

Kilka dni przed rozmową kwalifikacyjną, możemy wykorzystać (zwracamy uwagę na niewłaściwe gesty na przygotowanie. Na pewno pomoże i nerwowe triki, przerywniki „y”, po wizyta u doradcy zawodowego, czy czym nagrywamy się znów, wypadając skorzystanie z zajęć aktywizacyjnych, coraz lepiej). Poproś kogoś znajomego, dotyczących tego tematu np. „Od rozmowy kwalifikacyjnej po zatrudnienie”, „Od wakatu po umowę, czyli jak pomyślnie przejść przez etapy rekrutacji”.

Poniżej przedstawione zostały albo „Jak opiszesz kolor zielony niewiary, co zrobić, by przygotować się samodzielnie. albo „Jak opiszesz kolor zielony niewiary, co zrobić, by przygotować się samodzielnie. domemu?”. Tu liczy się nasza kreatywność i pomysłowość.

1. Naucz się opowiadać o swoich Uważaj również na to, by nie rozwlekać mocnych stronach, wyciągnij opowiadanych historii. Nieustannie żarty, przerywanie, wpłyną niekorzystnie na wierzch swoje umiejętności, sukcesy. W odpowiedzi na zadawane pytania, podkreślaj własne atuty. Najbardziej działa ta zasada, kiedy podajesz konkretne przykłady. Zamiast: „Jestem komunikatywny, pracowity, sumienny, potrafię zachęcić do zakupu,” lepiej: „Przez ostatnie 3 lata pracowałem przy bezpośredniej obsłudze klienta, oferując fachowe doradztwo i wsłuchując się w ich potrzeby, dzięki mojej pracy klientów przybyło, a obroty firmy wzrosły o 20%”.

2. Bądź szczery, bądź sobą, nie udawaj kogoś, kim nie jesteś. Kłamstwo ma krótkie nogi, kiedy wyjdzie na jaw, stracisz zaufanie pracodawcy. 3. Przecwicz, co odpowiesz na 15 często zadawanych pytań. Jest szansa, że pojawią się na rozmowie. Możesz wypróbować te dodane na końcu artykułu. Zrób nagranie i oceń się wia o pewności siebie, otwartości szczerości i zainteresowaniu ofertą. 6. Zbierz jak najwięcej informacji na temat firmy, do której idziesz. Kiedy pojawią się pytania, co wiesz o naszej firmie?; Dlaczego chcesz pracować właśnie u nas? - Będzie łatwiej udzielić odpowiedzi. Sprawdź również dokładny adres i zaplanuj bycie 15 min przed czasem. 7. Przygotuj teczkę z dokumentami. Warto włożyć do niej CV, świadectwa ukończonych szkół, świadectwa pracy, certyfikaty, referencje i inne ważne dokumenty, które mogą zainteresować przyszłego pracodawcę. 8. Znajdź swój sposób na opanowanie stresu. Zbyt silny stres paraliżuje nas i momentalnie sprawia, że nie jesteśmy w stanie w pełni wykorzystać swojego potencjału. Dobrze przygotowanie, pozytywne myślenie na swój temat, ćwiczenia oddechowe (nabieramy powietrza zatrzymujemy na chwilę i wypuszczamy), pomogą nam go ograniczyć. W stresie nasz oddech jest płytki, co jeszcze pogarsza sytuację. Niezależnie od tego, jak się denerwujemy, możemy dodać sobie pewności, przybierając odpowiednią postawę.

5. Zrób dobre pierwsze wrażenie. Poświęć szczególną uwagę na pierwsze 20 sekund spotkania. Wchodź pewnym krokiem, uśmiechnij się, nawiąż kontakt wzrokowy, przywitaj się (savoir vivre mówić, że to pracodawca pierwszy wychodzi z ręką). Niech Twoje gesty np. że kiedyś możesz źle mówić na jego

temat. Nie narzekaj na swoje życie, walczyć siły do działania, poszukiwania strony? nie opowiadaj o kłopotach, problemowych ciekawych ofert i poprawiania 3. Jakie masz słabości? mach. własnej autoprezentacji. 4. Czym zajmujesz się w czasie wol-

10. Bądź asertywny. Nie musisz się Na koniec warto jeszcze wspomnieć, nym? godzić na wszystko. Rozmowa jest że rozmowa kwalifikacyjna w tradycyj- 5. Co było Twoją największą porażką też po to, byś to Ty zadał kilka pytań nej formie, to najczęściej spotykana w poprzedniej pracy? pracodawcy i zdecydował, czy praca forma rekrutacji do pracy. Nie bądźmy 6. Największy sukces w twojej poprzed- w takiej firmie i na takich zasadach Ci jednak zaskoczeni, gdy pracodawca niej pracy? odpowiada. Jeżeli warunki Ci nie zastosuje dodatkowo test sprawdzający 7. Dlaczego powinniśmy zatrudnić wła- odpowiadają, pracodawca proponuje naszą wiedzę, zweryfikuje znajomość śnie Ciebie? okres próbny, bez umowy, oczekuje angielskiego, poprzedzi rozmowę wy- 8. Dlaczego nie pracujesz już w po- czegoś, co jest niezgodne z prawem wiadem telefonicznym czy spotka się przedniej pracy? pracy, nie gódź się. z nami poprzez jakąś platformę interne- 9. Gdzie widzisz siebie za 5 lat?

Po spotkaniu udanym, bądź nie, tową typu Zoom czy Skype. Ocena kan- 10. Dlaczego chcesz tu pracować? warto pozostawić po sobie miłe wra- dydatów do pracy może się również 11. Jakie są Twoje oczekiwania płaco- żenie i podziękować. Trzeba również odbywać grupowo w postaci Assesse- we? wyciągnąć wnioski na przyszłość. ment Center - wielotorowy i wieloeta- 12. Co cię motywuje? Zapytać pracodawcę, czy spełniamy powy proces oceny kandydatów doko- 13. Co sprawia, że jesteś dobrym gra- jego oczekiwania, jeżeli nie, to dla- nywany przez wyszkolonych obserwa- czem zespołowym? czego. Dzięki temu dowiemy się, nad torów, trwa od kilku godzin do kilku 14. Czy jest coś o co chciałbyś mnie czym trzeba jeszcze popracować albo dni, zawiera wiele rodzajów zadań. zapytać? jak lepiej się przygotować. Kiedy Uczestnictwo w nim to cenne doświad- 15. Co czyni Cię wyjątkowym? wybór padnie na kogoś innego, nie czenie, gdzie możemy dowiedzieć się można się załamywać, myśleć o sobie wiele i podnieść świadomość, co w negatywny sposób, czy zniechęcać do wiedzy o samym sobie.

Przeprowadzają go Asesorzy z dużą wiedzą na temat oceny predyspozycji

kandydatów do pracy. Do odważnych na wyłonienie najlepszego kandydata. świat należy. Im więcej podejmiemy Większość pracodawców nie ma ta- prób, im więcej rozmów przejdziemy kich kompetencji, by obiektywnie tym większe szanse na sukces.

Powodzenia!

Oto 15 najczęstszych pytań rekruta- cyjnych:

1. Co możesz powiedzieć mi o sobie?

2. Czy potrafisz wymienić swoje mocne

*Sylwia Nowak - doradca  
zawodowy Powiatowego Urzędu  
Pracy w Rybniku*



# Wyposażenie na rozmowę kwalifikacyjną

Co zabrać ze sobą na rozmowę z pracodawcą?  
Oto niezbędne wyposażenie kandydata do pracy. Przejrzyj swoją teczkę dokładnie!

## CV



## LIST MOTYWACYJNY



## CERTYFIKATY



## PORTFOLIO



## REFERENCJE



## ŚWIADECTWA PRACY



## Pokolenie Z na rynku pracy

Codziennie obserwujemy zmiany, jakie zachodzą na rynku pracy, zarówno lokalnym, krajowym, a także światowym. Dzięki postępowi technologicznemu globalny rynek pracy kurczy się i jest dostępny jak nigdy dotąd. Z drugiej strony ten sam postęp powoduje ograniczenie kontaktów społecznych. Coraz częściej relacje pracownicze przenoszone są do sieci, a work life balance zostaje ujęte w ramy prawne. Stwarza nam to nowe szanse i zagrożenia. Dodatkowo, pozwoli rynek pracy opuszczając powojenne roczniki wyżu demograficznego, czyli Baby boomers (urodzeni w latach 1946-1964), a ich miejsce coraz liczniej zajmuje generacja Z (ur. 1996-2012), która w tej wirtualnej przestrzeni czuje się jak ryba w wodzie. Zetki zmieniają dotychczasowe postrzeganie pracy zawodowej w sposób dość raptowny, który nawet do pokolenia X. Wyzwaniem jest stworzenie stanowiska pracy lub dostosowanie kanałów dotarcia do Zetek, bowiem nie całkowicie dotychczasowe podejścia. Jeszcze niedawno to oni udowodniali Generacji X (ur. 1965-1980), że można podchodzić do życia zawodowego w sposób zgoła odmienny. Nie skupiając się tylko na pracy i karierze zawodowej, ale próbie wyważenia jednakowych proporcji między życiem rodzinnym i zawodowym. Każde pokolenie obarczone jest inny-

mi czynnikami gospodarczymi i geopolitycznymi, od których zależne było/jest ich motto:

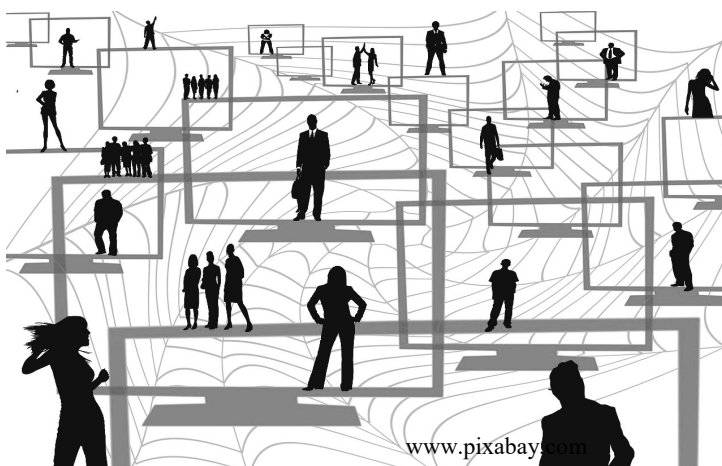
- Baby boomers: PRACUJĘ, ABY PRZETRWAĆ
- Generacja X: ŻYJĘ, ABY PRACOWAĆ
- Milenialsi: PRACUJĘ, ABY ŻYĆ
- Zetki: PRACA MA MI POZWOLIĆ FAJNIE ŻYĆ.

Wszyscy przed Zetkami stawiali pracę na swoim życiowym podium. Tymczasem, ich reguła życiowa traktuje pracę jako element przejściowy, który ma pozwolić na doświadczanie życia. Poprzez zarabianie pieniędzy, chcą żyć do życia bez obaw o to, co będzie jutro, jednak nie stwarzając presji związanej z robieniem kariery zawodowej, która zdominuje ich byt. Z tym podejściem muszą zmierzyć się pracodawcy, którzy w znakomitej większości należą do pokolenia X. Wyzwaniem jest stworzenie stanowiska pracy lub dostosowanie kanałów dotarcia do Zetek, bowiem

przenoszą one większość swoich aktywności społecznych do sieci.

Jest to pierwsza grupa społeczna, która dorastała w pełni scyfryzowanym społeczeństwie i świecie. Daje im to nowe możliwości, tj. intuicyjna zdolność do obsługiwanie aplikacji czy pracy na danych, pozyskanych dzięki cyfryzacji. Należy również pamiętać, że jeżeli pracownikowi pokolenia Z praca nie będzie przynosić satysfakcji lub będzie on traktowany przez pracodawcę przedmiotowo (co nadal się nie zdarza), nie będzie on obawiał się zmiany. Bowiem to głównie pozytywne relacje w środowisku pracy są motorem napędzającym je do rozwoju.

*Małgorzata Bąk - doradca  
zawodowy Powiatowego Urzędu  
Pracy w Rybniku*



# Social media w Twojej firmie - zadbaj o wizerunek w sieci

**Aktywność w social mediach stała się nieodłącznym elementem strategii marketingowych wielu firm. Czy wiesz, jak wykorzystać media społecznościowe w sposób, który przyniesie realne korzyści biznesowe? Przeczytaj i zdobądź przewagę nad konkurencją!**

Social media są prężnie rozwijającym się narzędziem do promowania marki, pozyskiwania klientów i utrzymywania relacji z nimi. Przedsiębiorcy, którzy aktywnie angażują się w działania online, mają możliwość dotarcia do szerokiego grona odbiorców oraz szybkiego reagowania na zmieniające się potrzeby konsumentów.

Jeśli jesteś przedsiębiorcą, to doskonale zdajesz sobie sprawę z tego, że oczekiwania klientów rosną z dnia na dzień. Wymagają oni nie tylko wysokiej jakości produktów czy usług, ale także sprawnej i przejrzystej komunikacji.

Dzięki odpowiednio zaplanowanym działaniom marketingowym, Twoja firma może wyróżnić się na rynku, przyciągnąć uwagę klientów oraz efektywnie się z nimi komunikować.

Zrozumienie istoty branding i content marketingu jest kluczowe dla skutecznego planowania działań w social mediach.

## **Czym jest branding marketing?**

Wyobraź sobie, że Twoja firma to ogród pełen kwiatów, a branding marketing to sposób, w jaki te kwiaty są eksponowane, by zachwycać każdego, kto na nie spojrzy. – Jest to proces projektowania i kształtowania wizerunku marki. Obejmuje on wszystkie działania, mające na celu stworzenie jej spójnego i rozpoznawalnego obrazu, który wyróżni ją na tle konkurencji. To nie tylko logo czy slogan, ale całe doświadczenie, jakie oferujesz swoim odbiorcom.

## **Czym jest content marketing?**

Jest jak wróżka, która roznosi dookoła wieści o Twoim ogrodzie. Opowieść ta jest tak interesująca, że ludzie sami do niego wchodzą, żeby odkryć więcej. Pamiętaj, aby Twój ogród był pełen pasji i zawsze zaskakiwał swoich gości - wtedy będą do niego wracać z entuzjazmem i opowiadać o nim swoim znajomym. Tak więc, content marketing to strategia polegająca na tworzeniu i dystrybucji wartościowych oraz angażujących treści, które mają na celu przy-

ciągnięcie i utrzymanie uwagi grupy docelowej. Content marketing opiera się głównie na identyfikacji i zaspokajaniu potrzeb klientów. „W internecie istotną rolę odgrywa więc: monitoring, słuchanie społeczności, dialog z konsumentami w serwisach społecznościowych, a następnie wyciąganie wniosków i dopasowywanie komunikacji do potrzeb odbiorców”<sup>1</sup>.

Mówiąc o content marketingu, nie sposób pominąć pewnej ważnej kwestii – kultury pośpiechu, w której żyjemy. Charakteryzuje ją niechęć do przeszłości, tradycji, powolności i trwania. Przeważają za to: szybkość, pośpiech, dynamiczne tempo życia i zmian<sup>2</sup>.

To wszystko ma ogromny wpływ

na dobór strategii marketingowych. W dobie natłoku informacji i krótkiego czasu, jaki mamy na przyciągnięcie uwagi odbiorcy, niezbędne staje się precyzyjne i skuteczne przekazywanie treści.

## **Jak czytamy w internecie?**

Pobieżnie, zamiast poświęcić tekstom należytą uwagę. To z kolei prowadzi do powierzchownego zrozumienia przypadku oraz braku głębszej refleksji. Niestety, wiele treści walczy o uwagę i tylko nieliczne mają szansę na efek-

1. Barbara Stawarz-Garcia „Content Marketing i social media. Jak przyciągnąć klientów”, s. 12, Warszawa 2022.

2. Tamże, s. 33.

tywne dotarcie do grupy docelowej. Dlatego ważne jest, aby były one nie tylko interesujące, ale także przystępne i łatwe do przyswojenia w szybkim tempie.

Przyszłość marketingu nieodłącznie wiąże się z wykorzystaniem social mediów oraz skuteczną strategią online. W erze szybko zmieniających się trendów, nie wystarczy samo „bycie w sieci”, tylko kreowanie pozytywnego wizerunku marki. Zaangażowanie w interakcje z użytkownikami, dostarczanie wartościowych treści oraz dbałość o jakość komunikacji - to fundamentalne elementy, które przyczyniają się do zyskania lojalności klientów i pozycjonowania marki na rynku.

**Jakie treści warto publikować, aby przyciągać odbiorców?**

#### **Post typu ego bait**

Odwołaj się do innych osób i marek np. poprzez stworzenie listy blogów w danej kategorii lub umieszczenie różnych linków do powiązanych tematycznie artykułów innych twórców. Taki content będzie wartościowy dla Twoich odbiorców. Ma także duży potencjał viralowy. Będą oni chętniej dzielić się tymi treściami.

#### **Post typu round up**

Post podsumowujący może zawierać listę Twoich artykułów z tej samej kategorii np. najważniejsze wskazówki dla początkujących fotografów czy zbiór najciekawszych przepisów kulinarnych. Ułatwi to odbiorcom odnalezienie powiązanych ze sobą treści na blogu, wpływając pozytywnie na pozycjonowanie.

#### **Post ze zdjęciem**

Post ze zdjęciem lub grafiką i ciekawym opisem jest popularną formą, pomagającą w budowaniu zaangażowania odbiorców. Jeśli nie dysponujesz własną galerią, możesz korzystać z banków zdjęć np. Pexels, Pixabay, Unsplash lub propozycji twórców cyfrowych, oferujących zdjęcia/grafiki do użytku komercyjnego.

#### **Post wideo/live**

W książce pn. „Content marketing i social media. Jak przyciągnąć klientów”, Barbara Stawarz-García wspomina o badaniach Forrester Research, które wykazały, że jedna minuta wideo jest warta więcej niż 1,8 miliarda słów<sup>3</sup>. Do filmów warto dodawać napisy, ponieważ nieważ wiele osób ogląda je bez dźwięku. Jeśli chodzi o live, to podczas takiej transmisji na żywo, możesz pokazywać

swoją pracę zza kulis czy sprzedawać produkty. W ten sposób zdobędziesz zaufanie społeczności.

#### **Post typu case study**

Jest to historia sukcesu Twojej marki. Opisz trudny problem, który został rozwiązany za sprawą Twojego produktu lub usługi. W centrum uwagi powinien być Twój zadowolony klient z ciekawą fabułą w tle.

**W wirtualnym świecie, tworzenie pozytywnego wizerunku można porównać do malowania obrazu, tylko że na płótnie internetu.**

Każde słowo i działanie jest jak pociągnięcie pędzla, które kształtuje cyfrową osobowość marki. Podobnie jak artysta, starający się stworzyć arcydzieło, tak i przedsiębiorca, powinien zadbać o każdy szczegół swojej aktywności online, by jego twórczość była odpowiednio doceniana.

*Aleksandra Łukowczyk - doradca zawodowy Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*

3. Barbara Stawarz-García „Content Marketing i social media. Jak przyciągnąć klientów”, s 91, Warszawa 2022.

Rozwiązanie testu

1. c) 2. c) 3. b) 4. b) 5. c) 6. a) 7. b) 8. a)

Rozwiązanie rebusów:

1. Górnik 2. Kosmetyczka 3. Elektrodiagnosta



# 6 POMYSŁÓW NA ROZWÓJ OSOBISTY I ZAWODOWY

## 1. Załóż swojego Fanpage'a

Zaznacz swoją obecność w social mediach. Masz pasję? Daj się poznać, pokazując co robisz w ramach hobby. Możesz zacząć od prowadzenia np. grupy albo Fanpage'a na Facebooku. Jest to świetna przestrzeń do nawiązania nowych relacji i dzielenia się aktualnościami, informacjami o wydarzeniach.



## 2. Zapisz się na kurs

Myślisz o podniesieniu swoich kwalifikacji i nabyciu nowych kompetencji. Wykorzystaj moment, w którym siedzisz przy swoim biurku i zastanawiasz się, co ciekawego zrobić. Poszukaj darmowych kursów, wykładów, konferencji online i poświęć trochę czasu na zdobycie nowej wiedzy.



## 3. Czytaj

Regularne czytanie i zdobywanie nowej wiedzy to kluczowe elementy rozwoju osobistego. Pozwala poszerzyć zasób słownictwa, trenować umysł i zdobywać inspirację.



## 4. Spróbuj swoich sił w działalności nierejestrowanej

Planujesz założyć własną firmę, jednak obawiasz się skoczyć na głęboką wodę? Możesz rozwijać swój biznes powoli, zaczynając od „wersji próbnej” firmy, czyli prowadząc działalność nierejestrowaną.



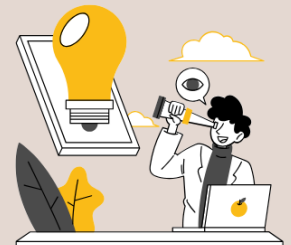
## 5. Nawiąż nowe kontakty

Bierz udział w wydarzeniach networkingowych np. konferencjach, warsztatach branżowych. Dzięki nim można poznać nowych ludzi, wymienić doświadczenia oraz nawiązać cenne kontakty biznesowe.

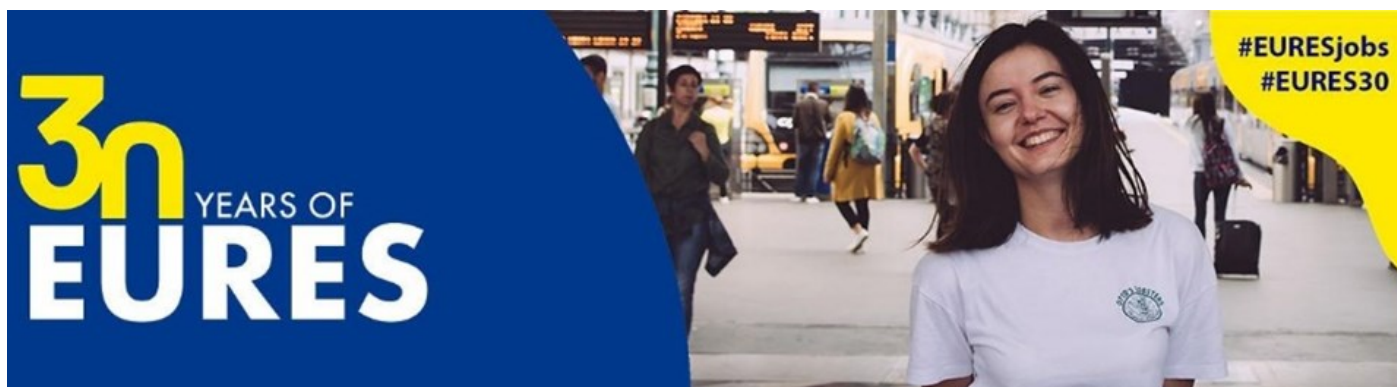


## 6. Wykorzystaj swój talent

Marzysz o tym, żeby pokazać światu swoje talenty i pasje? Możesz to zrobić np. prowadząc bloga i dzieląc się ze społecznością swoją wiedzą i rzeczami, które tworzysz. Jest to świetna okazja do poznania nowych inspirujących ludzi.







## 30 lat EURES: Godna praca w całej Europie

EURES to oparta na współpracy sieć europejskich służb zatrudnienia wspierająca mobilność zawodową na europejskim rynku pracy.

Początki EURES sięgają 1994 r. kiedy Komisja Europejska powołała we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej oraz w Szwajcarii, Islandii, Lichtenstein i Norwegii sieć służb zatrudnienia w celu swobodnego przepływu pracowników pomiędzy tymi krajami.

W tym roku EURES obchodzi swoje 30-lecie. Z tej okazji prowadzona jest kampania informacyjna pod nazwą „Godna praca w całej Europie”. Głównym założeniem kampanii jest promocja usług świadczonych przez sieć EURES.

Publiczne służby zatrudnienia w Polsce są członkiem europejskiej sieci EURES od czasu przystąpienia Polski do Unii Europejskiej.

Usługi sieci EURES obejmują między innymi:

- wsparcie w bezpiecznym poszukiwaniu pracy za granicą,
- wsparcie w poszukiwaniu pracowników z zagranicy z UE/EFTA,
- dostęp do zagranicznych ofert pracy na Portalu EURES,
- możliwość zamieszczenia CV w bazie na Portalu EURES,
- rekrutacje do pracy za granicą w wybranych zawodach,
- rekrutacje do pracy w Polsce cudzoziemców z UE/EFTA,

• możliwość wzięcia udziału w międzynarodowych targach pracy i innych wydarzeniach rekrutacyjnych na terenie Polski,

- dostęp do Europejskich Dni Pracy na terenie Polski oraz za granicą (stacjonarnych i online),
- dostęp do informacji o warunkach życia i pracy w UE/EFTA, w tym w Polsce.

Wszystkie niezbędne informacje na temat sieci EURES można znaleźć na stronie internetowej <https://eures.praca.gov.pl/> lub [https://eures.europa.eu/index\\_pl](https://eures.europa.eu/index_pl).


Zapraszamy do śledzenia informacji na temat sieci EURES w mediach społecznościowych używając:

**#EURESjobs #EURES30**

W Powiatowym Urzędzie Pracy w Rybniku usługami sieci EURES zajmuje się doradca klienta. Dane kontaktowe: Marta Otremba, pokój 111 (I piętro), tel. 32 4221623 wew. 222.

*Marta Otremba - doradca klienta  
Powiatowego Urzędu  
Pracy w Rybniku*





## SIEĆ EUROPEJSKICH OFERT PRACY ONLINE

[ec.europa.eu/eures](https://ec.europa.eu/eures)  
[europeanjobdays.eu](https://europeanjobdays.eu)  
[eures.praca.gov.pl](https://eures.praca.gov.pl)



#EURESjobs

### MOŻLIWOŚCI

- unijna baza ofert pracy
- unijna baza CV
- informacje o życiu i pracy w UE/EFTA
- Europejskie Dni Pracy online
- czat z doradcą EURES
- media społecznościowe



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



## Co oferujemy online

### → Europejski Portal Mobilności Zawodowej – [ec.europa.eu/eures](https://ec.europa.eu/eures)

- aktualne oferty pracy w UE/EFTA, również w Polsce – oferty pochodzą z urzędów pracy i innych organizacji członkowskich i partnerskich EURES
- rejestracja kwalifikacji, umiejętności i doświadczenia w internetowej bazie CV, dostępnej dla zarejestrowanych pracodawców z UE/EFTA
- informacje o warunkach życia i pracy w UE/EFTA oraz rynkach pracy, zawodach nadwyżkowych i deficytowych w UE/EFTA
- informacje adresowane do młodzieży
- czaty z doradcami EURES z wybranych państw UE/EFTA

### → Europejskie Dni Pracy online – [europeanjobdays.eu](https://europeanjobdays.eu)

- wydarzenia online głównie targi pracy
- spotkania poszukujących pracy z pracodawcami i doradcami EURES
- dostępne oferty pracy, rozmowy kwalifikacyjne z pracodawcami, czaty, webinaria m.in. nt. europejskiej mobilności zawodowej

### → Polska strona internetowa EURES – [eures.praca.gov.pl](https://eures.praca.gov.pl)

- informacje nt. szukania pracy i pracowników w UE/EFTA
- oferty pracy w UE/EFTA
- informacje o warunkach życia i pracy w UE/EFTA, w tym w Polsce
- informacje nt. sieci EURES i partnerstwach transgranicznych EURES w Polsce
- aktualności i kalendarz wydarzeń, które organizuje sieć EURES w Polsce

### SKONTAKTUJ SIĘ Z:

- **doradcą EURES lub asystentem EURES** w Wojewódzkim Urzędzie Pracy lub Wojewódzkiej Komendzie Ochotniczych Hufców Pracy:  
<https://eures.praca.gov.pl/kadra-eures>
- **pośrednikiem pracy** w Powiatowym Urzędzie Pracy:  
<https://psz.praca.gov.pl/wybor-urzedu>



## Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku zaprasza do udziału

### w Wojewódzkim Programie Regionalnym na rok 2024

osoby bezrobotne z powiatu  
rybnickiego legitymujące się  
wykształceniem zawodowym/  
branżowym.

[RYBNIK.PRACA.GOV.PL](http://RYBNIK.PRACA.GOV.PL)



**Uczestnicy programu mogą  
otrzymać dofinansowanie  
na założenie działalności  
gospodarczej w wysokości  
do 35 tysięcy złotych.**

Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku jest partnerem w Wojewódzkim Programie Regionalnym, który jest realizowany od stycznia do grudnia 2024 roku. Całkowita wartość programu wynosi 1 925 320,00 złotych. Program ten odnosi się do aktywizacji osób, które wymagają szczególnego wsparcia na rynku pracy. Wzrost aktywności zawodowej ww. osób, dzięki realizacji proponowanej formy pomocy jest skutecznym elementem regionalnej polityki zatrudnienia.

Celem programu jest aktywizacja zawodowa 83 osób bezrobotnych z wykształceniem zawodowym branżowym, zarejestrowanych w powiatowych urzędach pracy z województwa śląskiego. Bezrobotni z powiatu rybnickiego mogą otrzymać dofinansowanie na założenie działalności gospodarczej w wysokości do 35 000,00 złotych. Osoby te chętnie ubiegają się o fundusze na start własnego biznesu m.in. z powodu możliwości stworzenia sobie miejsca pracy i źródła dochodów oraz realizacji własnych koncepcji i celów zawodowych. Zapraszamy do współpracy.

*Barbara Górecka - specjalista  
ds. programów Powiatowego  
Urzędu Pracy w Rybniku*

Fanpage pełen inspiracji  
i newsów

**Obserwuj nas  
na Facebooku!**



Bądź na bieżąco  
z wydarzeniami, które  
organizujemy!

**Obserwuj nas  
na Instagramie!**



Filmowe pigułki  
wiedzy

**Subskrybuj nasz  
kanał YouTube!**



**Powiatowy Urząd Pracy  
w Rybniku**

# DANE KONTAKTOWE

## POWIATOWY URZĄD PRACY W RYBNIKU



### **POŚREDNICTWO PRACY**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 226

e-mail: [posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl](mailto:posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl)

### **PORADNICTWO ZAWODOWE**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 231, 232, 238, 239, 241

e-mail: [poradnictwo@rybnik.praca.gov.pl](mailto:poradnictwo@rybnik.praca.gov.pl)

### **SZKOLENIA I PROGRAMY**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 202, 203

e-mail: [szkolenia@rybnik.praca.gov.pl](mailto:szkolenia@rybnik.praca.gov.pl)

### **INSTRUMENTY RYNKU PRACY**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 211

e-mail: [instrumenty@rybnik.praca.gov.pl](mailto:instrumenty@rybnik.praca.gov.pl)

### **DZIAŁ DS. EWIDENCJI, ŚWIADCZEŃ I INFORMACJI**

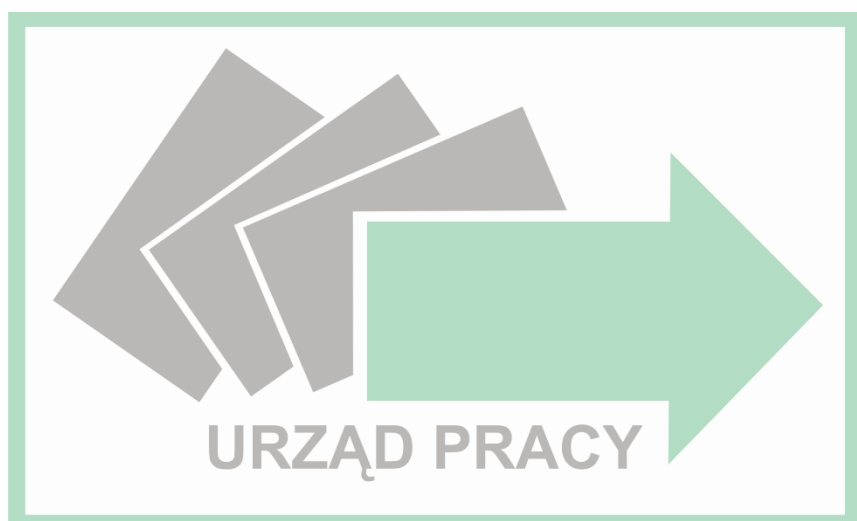
tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 216

e-mail: [kweiner@rybnik.praca.gov.pl](mailto:kweiner@rybnik.praca.gov.pl)

### **LOKALNY PUNKT INFORMACYJNO- KONSULTACYJNY W CZERWIONCE-LESZCZYNACH**

tel. 32 7231737

e-mail: [kancelaria@rybnik.praca.gov.pl](mailto:kancelaria@rybnik.praca.gov.pl)



**Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku**



## POWIATOWY URZĄD PRACY W RYBNIKU

Dane teleadresowe:

ul. Jankowicka 1

44-200 Rybnik

[www.rybnik.praca.gov.pl](http://www.rybnik.praca.gov.pl)

tel. 32 4226095, 32 4221623

fax 32 4223962

e-mail: [kancelaria@rybnik.praca.gov.pl](mailto:kancelaria@rybnik.praca.gov.pl)