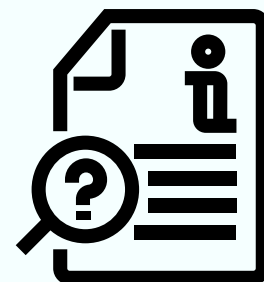


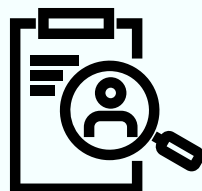
# Zasoby informacji zawodowych PUP w Żninie

## 6. Informacje o metodach i sposobach poszukiwania pracy w kraju i za granicą, w tym przez sieć EURES



Poszukiwanie pracy jest ważnym etapem w życiu każdego człowieka. Współczesny rynek pracy oferuje wiele możliwości zarówno w kraju, jak i poza jego granicami. Skuteczne znalezienie zatrudnienia wymaga znajomości różnych metod poszukiwania pracy oraz odpowiedniego przygotowania.

### Przygotowanie do poszukiwania pracy



Skuteczne poszukiwanie pracy powinno rozpocząć się od analizy własnej sytuacji zawodowej. Ważne jest, aby określić swoje umiejętności, kwalifikacje, doświadczenie zawodowe oraz predyspozycje osobowościowe.

Analiza własnych kompetencji. Osoba poszukująca pracy powinna odpowiedzieć sobie na pytania:

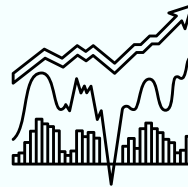
- Jakie posiadam wykształcenie i kwalifikacje?
- Jakie mam doświadczenie zawodowe?
- Jakie są moje mocne i słabe strony?
- W jakim zawodzie lub branży chcę pracować?
- Czy jestem gotowy/a na przekwalifikowanie się?

Pomocne może być sporządzenie listy umiejętności twardych (np. obsługa komputera, prawo jazdy, znajomość języków obcych) oraz miękkich (np. komunikatywność, odpowiedzialność, praca w zespole).

Przygotowanie dokumentów aplikacyjnych. Podstawowymi dokumentami w procesie rekrutacji są:

- CV (życiorys zawodowy) – powinno być czytelne, aktualne i dostosowane do konkretnej oferty pracy,
- list motywacyjny – wyjaśnia, dlaczego kandydat ubiega się o dane stanowisko i jakie korzyści przyniesie pracodawcy.

## Rodzaje rynku pracy



Rynek pracy to miejsce, w którym spotykają się pracodawcy oferujący zatrudnienie oraz osoby poszukujące pracy. Można wyróżnić kilka jego rodzajów.

- **Otwarty rynek pracy** - jest to rynek, na którym oferty pracy są ogólnodostępne i publikowane w mediach, Internecie, urzędach pracy czy agencjach zatrudnienia. Każdy może aplikować na dostępne stanowiska.
- **Ukryty rynek pracy** - dotyczy ofert pracy, które nie są publicznie ogłaszane. Pracodawcy często zatrudniają pracowników na podstawie poleceń, kontaktów osobistych lub wcześniejszych zgłoszeń kandydatów.

Dlatego tak ważne jest budowanie sieci kontaktów.

- krajowy rynek pracy - obejmuje oferty pracy dostępne na terenie kraju. Zatrudnienie odbywa się zgodnie z krajowym prawem pracy i systemem ubezpieczeń społecznych.
- zagraniczny rynek pracy - dotyczy pracy poza granicami kraju. Wymaga znajomości przepisów prawa pracy obowiązujących w danym państwie, często także znajomości języka obcego oraz gotowości do adaptacji w nowym środowisku.

## Metody i sposoby poszukiwania pracy



### Urząd pracy

- Urząd pracy odgrywa istotną rolę w procesie aktywizacji zawodowej osób bezrobotnych i poszukujących pracy. Jest to instytucja publiczna, której zadaniem jest wspieranie osób pozostających bez zatrudnienia w znalezieniu pracy oraz ułatwianie pracodawcom pozyskiwania odpowiednich pracowników. Korzystanie z usług urzędu pracy może znacząco zwiększyć szanse na powrót na rynek pracy.
- Jedną z najważniejszych form wsparcia oferowanych przez urząd pracy jest **pośrednictwo pracy**. Polega ono na:
  - przedstawianiu ofert pracy zgodnych z kwalifikacjami osoby bezrobotnej,
  - kierowaniu na rozmowy kwalifikacyjne,
  - kontaktowaniu pracodawców z osobami poszukującymi pracy.

## Internet i portale rekrutacyjne

Internet jest obecnie jednym z najważniejszych narzędzi poszukiwania pracy. Portale rekrutacyjne umożliwiają:

- szybki dostęp do ofert,
- filtrowanie ogłoszeń,
- wysyłanie CV online,
- zakładanie profilu zawodowego.

## Networking

Networking to proces budowania i utrzymywania relacji zawodowych, które mogą pomóc w rozwoju kariery i znalezieniu pracy. Polega on na nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi – współpracownikami, rekruterami, pracodawcami, mentorami czy osobami z tej samej branży – oraz na wzajemnej wymianie informacji, doświadczeń i wsparcia. W kontekście poszukiwania pracy networking jest szczególnie ważny, ponieważ wiele ofert nie trafia do publicznych ogłoszeń, lecz jest obsadzanych dzięki poleceniom. Dzięki kontaktom zawodowym można dowiedzieć się o nowych możliwościach, lepiej poznać rynek pracy, uzyskać rekomendację lub praktyczne wskazówki dotyczące rekrutacji.

Networking nie polega na „załatwianiu pracy po znajomości”, ale na budowaniu autentycznych relacji opartych na zaufaniu i wzajemnych korzyściach. Może odbywać się zarówno bezpośrednio – na targach pracy, konferencjach czy spotkaniach branżowych – jak i online, np. za pośrednictwem LinkedIn czy innych platform zawodowych. Regularne dbanie o sieć kontaktów zwiększa widoczność kandydata na rynku pracy i otwiera nowe ścieżki rozwoju zawodowego.

## Media społecznościowe jako narzędzie poszukiwania pracy

Media społecznościowe odgrywają coraz większą rolę w procesach rekrutacyjnych. Pracodawcy i rekruterzy często sprawdzają profile kandydatów w Internecie, dlatego ważne jest świadome budowanie swojego wizerunku online.

Najważniejsze zasady:

- profil powinien być aktualny i spójny z informacjami zawartymi w CV,
- należy unikać treści, które mogą negatywnie wpłynąć na ocenę kandydata,
- warto publikować i udostępniać treści związane z rozwojem zawodowym.

Szpecially istotne są portale o charakterze zawodowym, które umożliwiają prezentowanie doświadczenia, umiejętności oraz osiągnięć. Dzięki nim możliwe jest:

- nawiązywanie kontaktów z pracodawcami,
- dołączanie do grup branżowych,
- śledzenie ofert pracy i trendów rynkowych,
- bezpośredni kontakt z rekruterami.



## Budowanie sieci kontaktów w praktyce

Osoby bezrobotne powinny aktywnie informować swoje otoczenie o poszukiwaniu pracy. Warto:

- rozmawiać z rodziną i znajomymi o swoich planach zawodowych,
- uczestniczyć w targach pracy, szkoleniach i warsztatach,
- brać udział w spotkaniach branżowych i lokalnych wydarzeniach,
- utrzymywać kontakt z byłymi pracodawcami i współpracownikami.

Każde spotkanie może stać się okazją do zdobycia informacji o wolnych stanowiskach lub planowanych rekrutacjach. Składanie CV bezpośrednio w firmach, nawet jeśli aktualnie nie prowadzą rekrutacji, może przynieść pozytywne efekty. Pokazuje to inicjatywę i zaangażowanie kandydata

Sieć EURES



Przygotowanie dokumentów aplikacyjnych. Podstawowymi dokumentami w procesie rekrutacji są:

- CV (życiorys zawodowy) – powinno być czytelne, aktualne i dostosowane do konkretnej oferty pracy,
- list motywacyjny – wyjaśnia, dlaczego kandydat ubiega się o dane stanowisko i jakie korzyści przyniesie pracodawcy.

Europejska Sieć Służb Zatrudnienia EURES (EUROpean Employment Services) działa we wszystkich państwach członkowskich UE i EFTA ma na celu ułatwianie swobodnego przepływu pracowników oraz sprzyjanie korzystaniu z równych szans, pomimo:

- istnienia barier językowych,
- różnic kulturowych,
- zróżnicowanych przepisów prawa pracy.

Sieć EURES tworzą publiczne służby zatrudnienia państw członkowskich UE i EFTA oraz inne uprawnione organizacje na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym i unijnym, działające w obszarze zatrudnienia. Usługi sieci EURES są ogólnodostępne i skierowane do poszukujących pracy, zainteresowanych wyjazdem do innego państwa członkowskiego w celach podjęcia pracy oraz do pracodawców, którzy chcą prowadzić rekrutację pracowników z innego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Usługi sieci EURES dla bezrobotnych i poszukujących pracy są bezpłatne.

Dzięki wsparciu doradców, dostępowi do ofert pracy oraz informacji o warunkach życia i pracy, EURES znacząco zwiększa szanse na udane zatrudnienie poza granicami kraju.

Doradca EURES to specjalista, który:

- pomaga w wyborze kraju i oferty pracy,
- wspiera w przygotowaniu CV,
- wyjaśnia różnice kulturowe i organizacyjne,
- pomaga uniknąć nieuczciwych ofert pracy.

Kontakt z doradcą EURES możliwy jest poprzez powiatowe i wojewódzkie urzędy pracy.

Skuteczne poszukiwanie pracy wymaga aktywności, systematyczności i odpowiedniego przygotowania. Znajomość rynku pracy, własnych kompetencji oraz dostępnych metod zwiększa szanse na znalezienie zatrudnienia. Bezrobocie nie musi być stanem trwałym – przy odpowiednim podejściu może stać się etapem prowadzącym do rozwoju zawodowego i zdobycia nowych doświadczeń.

**Podstawa prawna:** Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 30 października 2025 r. w sprawie pośrednictwa pracy i poradnictwa zawodowego świadczonego przez urzędy pracy oraz Ochotnicze Hufce Pracy

Zasoby informacji zawodowych przeznaczone są dla osób zarejestrowanych i niezarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Żninie.

**Miejsce udostępniania zasobów informacji:**

**Powiatowy Urząd Pracy w Żninie**

**ul. Składowa 4**

**88-400 Żnin**



**Doradcy zawodowi - stanowiska 11-14**