

## КАРИЕРНО КОНСУЛТИРАНЕ

### Умения за трудова реализация

#### /Как да сме успешни на пазара на труда?/

I. **Избор на професионална реализация.** /Каква е най-подходящата работа за мен?/

„Избери си работа, която да обичаш и повече няма да работиш дори и един ден!” /Конфуций/

1. **Оценете себе си!**Определете своите убеждения, интереси, дарби, силни и слаби страни. Какво обичате да правите, кое ви идва отвътре?

#### КОЙ СЪМ АЗ?

<b>АЗ ПРЕЗ ОЧИТЕ НА ДРУГИТЕ</b>	
Според моите приятели-моите силни и слаби страни	
Според моите родители-силни и слаби страни	
Според моите учители-силни и слаби страни	
Какво би харесал в мен един непознат?	
Какво не би харесал в мен един непознат?	
<b>АЗ ПРЕЗ СОБСТВЕНИТЕ СИ ОЧИ</b>	
Най-силните ми страни/според мен/	
Най-слабите ми страни/според мен/	
<b>МОЯТА СНИМКА-НЕЩО ПО СРЕДАТА</b>	
Повтарящите се силни страни	
Повтарящите се слаби страни	

2. **От какъв тип работа се интересувате?** В какъв тип работна обстановка бихте работили?

➤ Представете си един професионален работен ден като...../работна среда с подробности, основни дейности, работно време, колегиална среда, поведения и отношения, външен вид и етикет, рискови ситуации, възможни инциденти, заплата.../.

➤ **10 неща, които обичам да правя:**

ЗАНИМАНИЯ - любими	РАБОТА, ПРИ КОЯТО МОЖЕ ДА СЕ ВЪРШИ
1. /с животни; с хора/	
2.	

➤ **Идеалните качества на моята работа:**

Интереси по отношение на работата	Отговорности в работата	Условия за работа	Работна заплата/желана	Междудличностна среда	Перспективи за развитие
/сервитьор/					

**3. Проучване на работния пазар./Търсене-предлагане на желаните работни места/**

**4. Анализирайте избора си – направете план за действие.**

Триъгълник: „Аз мога”, „Аз искам”, „Аз трябва”. Желателно е триъгълникът да е равностраничен.



**II. Търсене на работа-основни начини:**

**1. Чрез посредници:**

➤ Чрез обяви – сайтове за работа/  
 + лесно достъпен начин;  
 - голяма конкуренция, възможност да злоупотребят с Вас – трафик, социална експлоатация, кражба на пари/.

➤ Чрез трудова борса./ държавно бюро по труда, частни трудови борси/

+ след първоначално попълнените изисквания, само се явявате на интервюта, не търсите сам, безплатни работни курсове;

-Може дълго да не ви потърсят, ако не отговорите на критериите, възможно е още по документи да отпаднете, преди да сте се срещнали с

работодателя, няма гаранция, че ще ви намерят работа, понякога искат такса за услугата, при частните борси има опасност от измама, несклучване на трудов договор или на по-ниска заплата, трафик, трудова експлоатация.

➤ Чрез познати:

+ разбирате за свободно работно място преди останалите, препоръчани сте от „вътрешен“ човек, разполагате с вътрешна информация за работодателя и изискванията му;

- „вътрешния човек“ дълго може да иска от вас услуги, може да не е с достатъчно авторитет и доверие, опасност от трафик.

## **2. Директно търсене при работодател.**

+ понякога раб. места не се обявяват широко, възможност да демонстрирате качества, мотивация и да открият работно място за вас, заинтересоваността и информираността ви ще повиши шансовете ви;

- трудоемко е и изисква време, малко вероятно е да намерите веднага работа, може да ви посрещнат с досада.

**ИЗПОЛЗВАЙТЕ ВСИЧКИ МЕТОДИ, ЗА ДА НАМЕРИТЕ РАБОТА!**

## **III. Умения за представяне пред работодател.**

Обикновено документите, които се изискват за кандидатстване на работа са: автобиография / CV /; мотивационно писмо; дипломи и сертификати; препоръки от предишни работодатели.

**1. Автобиография** – образование, професионален опит, допълнителна квалификация, езикова компетентност, компютърна грамотност, допълнителни специални умения/шофьорска книжка, хоби, постижения/, лични данни, актуална снимка. Желателно е да се съобразите с предварителните изисквания и стандарти на конкретната фирма за CV, конкретна бланка, формуляр.

Не предполагайте, че четящият автобиографията ви сам ще се досети какво сте искали да кажете. Не лъжете, Наблегнете на предходни длъжности или умения, които са най-близко до кандидатстваната.

**2. Мотивационно писмо** – молба за допускане до интервю. Тук имате възможност да подчертаете професионалните и личните си качества, които ви открояват от останалите.

Първо проучете фирмата – с какво се занимава, големина, насоченост, структура.

След това преценете дали отговаряте на изискванията за работното място – образование, опит, стаж, умения.

В писмото наблягайте на специфичните качества, необходими за конкретната работа. Дайте мотивирано становище с какво може да сте полезни на фирмата, убеждавайки работодателят, че вие сте точния кандидат.

Мотивационното писмо трябва да съдържа:

- Адресат и адресант
- Обръщение – важно е;
- От къде разполагате с информацията/обява/
- Показваме, че сте запознати с изискванията и обяснявате защо формално отговаряте на тях/дипломи, сертификати, опит/
- Същинска мотивационна част – аргументирате се с ярки факти и лична убеденост, изразявате увереност за ценността на качествата си;
- С какво ще сте полезни;
- Изразявате увереност и доверие, че кандидатурата ви ще бъде преценена обективно.
- Представяте контакти за обратна връзка, в очакване за такава;
- Дата и подпис.

Ефективното Мотивационно писмо е до 1 страница, освен, ако няма особени изисквания.

Преди да изпратите мотивационното писмо, прегледайте за грешки, оставете си копие за вас, което може да ви потрябва по-късно при подготвяне за интервю.

### **3. Интервю за работа.**

- Научете колкото е възможно повече за фирмата. Предварително репетирайте представянето си и подгответе въпроси, които бихте искали да зададете.

Покажете заинтересованост от средата, в която евентуално ще работите, от организацията във фирмата, възможности за развитието ви.

-Тръгнете 10-15 мин. по-рано, в случай, че попаднете в задръстване, объркате адреса, да се успокоите.

-Обърнете внимание на външния си вид – първото впечатление е важно. Добре е например да се облечете така, както ще се очаква да сте облечен след това.

-Не водете никого със себе си. Не създавайте впечатление, че имате нужда от нечия помощ или подкрепа.

-По време на интервюто се ръкувайте уверено, но не твърде силно с хората, които ще ви интервюират /ИГРА С РАБОТОДАТЕЛ – С ВЪРЗАНИ ОЧИ И КАНДИДАТ ЗА РАБОТА, КОЙТО ГО РЪКОСТИСКА/. Останете прав, докато не ви поканят да седнете. Не пушете и не дъвчете. Следете с поглед, който ви интервюира. Слушайте внимателно, отговаряйте кратко, но изчерпателно. Не употребявайте за себе си думи, като лош късмет, парични затруднения или лични проблеми. Не критикувайте другите, особено ваш бивш работодател. -- Питайте за подробности около работата.

-След интервюто благодарете, ръкувайте се и вземете адрес и телефон за връзка, ако нямате.

### **15-те най-често задавани въпроси:**

- Разкажете нещо повече за себе си.

- Какво знаете за нашата компания?
- Какво смятате, че можете да работите при нас?
- Какви индивидуални качества ще приложите, ако започнете работа при нас?
- Какви са вашите силни и слаби страни?
- Колко време смятате, че можете да работите за нашата компания? Къде виждате себе си след 5 години?
- Разкажете нещо повече за професионалните си неуспехи и какво сте направили, за да ги преодолеете?
- Работили ли сте в екип? Разкажете ни повече за този свой опит.
- Как сте избрали своето образование и защо?
- Разкажете за опита си в решаването на конфликтни ситуации и как сте се справили с тях?
- Работили ли сте досега върху някакъв конкретен проект и какъв е бил резултата от това?
- Какво правите най-често в свободното си време?
- Какво заплащане очаквате?
- Какъв по-точно тип работа бихте желали да си намерите?
- Имате ли някакви въпроси към нас?

Очаквайте и изненадващи въпроси:

- Защо да ви наемем?
- Какво всъщност искате?
- Какво всъщност можете да направите за мен?
- Какви са слабостите ви?
- Какви проблеми ще имам с вас?

#### **IV. Наемане на работа – с договор или без договор**

#### **V. Съвета:**

При търсенето на работа не само избират вас, но и вие избирате. Винаги може да се откажете, ако не се чувствате добре при този работодател и съмнения в лоялността му.

Научете се да казвате „НЕ”. Започнете с положителните страни на предложението, след което изразете несъгласията си: „ Заплатата и...ми допадат, но не мога да приема работно време по-дълго от....часа на ден.”

Излъчвайте увереност и липса на колебание.