

## بداية المشوار - التخطيط للمسار المهني

### Getting Started-Career Planning

**ضع بعين الاعتبار مزايا العمل**—إن تذكر أسباب استمتاعك بالعمل سيساعد في دفعك لإيجاد وظيفة جديدة بطريقة أسرع. وأنت تخطط لبحثك عن عمل، أدرج المنافع التي ستجنيها عند نجاحك—مثلاً، والدخل والمنافع المكتسبة؛ والاستخدام المثمر لمهاراتك؛ زيادة ثقة بنفسك؛ وفرصة التعرف على أشخاص جدد.

#### تقييم مسارك المهني "بنفسك"

الأشخاص العاطلون عن العمل عادة ما يبدؤون البحث في إعلانات الوظائف وإعادة كتابة سيرتهم الذاتية بدون الوقوف أولاً لتقييم ما الذي يريدونه حقيقةً من الوظيفة الجديدة. ما هي الأمور التي تحظى باهتمامكم؟ ما هي بيئة العمل المثالية في رأيك؟ ما هي مهاراتك؟ فقط من خلال تقييم الذات يمكنك الإجابة على تلك الأسئلة، وتمكين ذاتك من تحقيق هدف التوظيف الخاص بك.

**احتياجاتك واهتماماتك**—حدد تفضيلاتك الشخصية وما الذي تريده من الوظيفة. أسأل نفسك عن الظروف التي يجب أن تتوفر في بيئة العمل المثالية، مثل جدولك للعمل، ووسائل وصولك لمقر عملك، ومررتك. على سبيل المثال، إذا كانت رعاية الطفل تعد مشكلة، فقد تحتاج إلى وظيفة ذات جدول مرن وانتقال أقل.

**قيمك الوظيفية**—إن فاعليتك في الوظيفة ترتبط مباشرة ببيئة عملك. وعلى ذلك، ضع بعين الاعتبار نوعية قيم العمل التي تشكل أهمية بالنسبة لك. هل تتأق من خلال العمل وحدك أم مع الآخرين؟ هل تطوق إلى التحدي أم التكرار في الوظيفة؟ إن "تأقلمك" مع الشركة مهم لفاعليتك وسعادتك كعامل.

ن البحث عن وظيفة ليس بالأمر السهل. سواء كنت جديداً على سوق العمل أو باحث مخضرم عن عمل، فأنت تحتاج إلى توجيه لتحديد المسار الذي يتعين عليك اتباعه للوصول إلى هدفك الوظيفي. ما هو نوع الوظيفة التي تحوز على اهتمامك؟ هل تبحث عن وظيفة في مجالك الحالي أم أنك تخطط لتغيير مسارك المهني؟

هذه هي بعض الأسئلة التي يتعين عليك الإجابة عليها وأنت تبدأ مشوارك في طريق إعادة التوظيف. من البقاء متحمساً إلى تقييم أهدافك المهنية، صحيفة المعلومات هذه سوف تبرز بعض الخطوات العامة لمساعدتك في التعامل مع خيارات التوظيف الخاصة بك ووضع خطة ناجحة لمسارك المهني.

#### البقاء متحمساً

يعتبر التفاؤل أحد أهم الشروط المسبقة للبحث الناجح عن وظيفة. ولكن، الحفاظ على السلوك الجيد قد يكون صعباً في الفترات الانتقالية. إن ترك الوظيفة، سواء كان طوعاً أو غير طوعاً، يعتبر خطوة كبيرة. فيما يلي بعض المقترحات لمساعدتك في التأقلم مع التغيير والبقاء متحمساً:

**حافظ على نظرتك الشخصية بطريقة إيجابية**—فمن الصعب عدم اتخاذ ارفض بطريقة شخصية. ولكن، ضع بعين الاعتبار أن الفصل من الوظائف والتعيين يعتمدان على العديد من العوامل التي قد تكون بعيدة كل البعد عنك شخصياً. قاوم إغراءات الشعور بالغضب من نفسك وحاول ألا تطيل الحديث عن التجارب السلبية السابقة. قدر الأنشطة الإيجابية للبحث عن عمل وأعط نفسك شيئاً تتطلع إليه.

**أعمل مع الآخرين**—لا تعزل نفسك. إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع خسارتك للوظيفة، تحدث عن ذلك مع أسرته، أو أصدقائك، أو مع استشاري في التوظيف، أو مع أقرانك. التواصل مهم للغاية في تلك المرحلة.

**كن منظماً ورتب وقتك**—نظم الأنشطة اليومية والأسبوعية كجزء من خطة بحثك عن عمل. إن لم تكن بالجدول حتى لا تنهي المهام الهامة جانباً أو تضيع وقتك في البحث عما ستفعله في المرحلة التالية. إن البحث عن وظيفة جيدة هو التزام يستغرق 40 ساعة في الأسبوع، تعامل معه إذا كوظيفة بدوام كامل.

**أعطني بصحتك**—تناول الطعام الجيد وممارسة التمرينات الرياضية يجعلانك في حالة نفسية أفضل ويمنحانك الموارد اللازمة للاضطلاع بمهمة البحث عن وظيفة بفاعلية.

**أفحص ميزانيتك**—سوف تشعر بالسيطرة أكثر إذا كنت تعرف كم من النقود تحتاج في الواقع لتحقيق أهدافك. أنظر إلى مصروفاتك وخصم ما عليك القيام به لتقليل المصروفات العالية. إذا كان ذلك ضرورياً، أبحث عن مساعدة في التعامل مع الفواتير. أبحث حولك عن ورش عمل محلية عن إدارة الميزانية أو خدمات استشارية.

إضافة إلى أين تبحث، من المهم أن تضع بعين الاعتبار ما هي نوعية المعلومات التي تبحث عنها عند التحقيق في مسارك المهني. أبحث عن الحقائق التالية:

- وصف مختصر للمهنة، بما في ذلك المهام اليومية؛
- التعليم أو التدريب المطلوب؛
- المهارات أو الاهتمامات المطلوبة؛
- الراتب الأولي، ومدى الراتب والمنافع؛
- ساعات العمل؛ الأدوات، أو المواد، أو الآلات المستخدمة؛
- السلم الوظيفي، و
- أية مهن أخرى ذات صلة.

### تحقيق الالتزام

إن تخطيط بحثك عن عمل يتطلب أكثر من مجرد إرسال خطاب افتتاحي أو تعبئة طلب توظيف. إن الأمر يتطلب تخطيط وبحث وإتزام. تتوفر دورية (MDCS) للبحث عن وظائف، ومطبوعات أخرى في المركز الشامل للمهن (MassHire Career Center). تتوفر أيضاً ورش عمل لتزويدك بمعلومات عن كيفية وضع خطة لمسارك المهني.

مهاراتك—من الطبيعي أن تركز على خبرة بعينها حصلت عليها من وظيفتك السابقة. ولكن، ضع بعين الاعتبار جميع مهاراتك وإنجازاتك، بما في ذلك تلك التي حصلت عليها من أنشطة أخرى مثل التدريبات الميدانية، أو العمل التطوعي، أو الهوايات. الكثير من القدرات لا ترتبط بصورة خاصة بوظيفة معينة، ولكنها تنطبق على مجموعة كبيرة من بيئات العمل. على سبيل المثال، الشخص الذي يدير منزله بفاعلية لديه المهارات الإدارية والتنظيمية، حتى وإن لم يحصل عليها من موقع عمله.

### تعرف على سوف العمل

بعد قيامك باعتبار احتياجاتك الوظيفية، من المهم أن تقوم بتقييم احتياجات الشركات المحلية. ما هي الوظائف التي يتنامى الطلب عليها؟ ما هي التوقعات الصناعية في مجتمعك؟ ما هي نوعية الوظائف التي تناسب اهتماماتك؟ فيما يلي بعض الإرشادات للبحث عن المسارات المهنية التي تتلائم مع تقضياتك الشخصية.

- حدد الأشخاص الذين يعملون في مهن تحوز على اهتمامك وتحدث معهم.
- اذهب إلى مكتبك المحلية، أو مركز المهن، أو مدرسة مهنية للاطلاع على مطبوعات عن الصناعة ومعلومات مهنية ومعلومات عن الأجور.
- راسل جمعيات مهنية للحصول على معلومات أكثر عن خيارك المهني.
- قم بزيارة الشركات المحلية.
- أبحث عن وظيفة بدوام جزئي أو خبرة تطوعية ذات صلة بمجالك.

برنامج/جهة عمل ذات فرص توظيف متساوية. تتوفر خدمات المساعدة للأفراد المعوقين عند الطلب. للحصول على خدمات ضعاف السمع، اتصل على رقم الهاتف 1-800-439-0183 أو 711.