MASSHIRE CAREER CENTERS

從頭開始一事業規劃

Getting Started - Career Planning

找到一份理想的工作並非一件易事。無論你是初入就業市場的新丁,抑或是求職戰場的老將,你都需要有所指導,才能確定是否達到就業的目標。你對何種職業最感興趣?你打算仍然維持現時行業,抑或轉另一行業?

有些問題是你踏上重新就業的道路前必須回答的。從保持動力到評估就業目標,這份資料單都列舉了一些總體步驟,幫助你考慮自己的就業機會、和建立自己的成功就業計劃。

保持動力

保持樂觀的情緒是成功地找到工作的最重要因素之一;但在有困難的過渡時期,要保持樂觀的態度是很困難的。無論是自願,還是非自願性放棄工作,都是一個很大的改變。下列一些建議可幫助你去適應這些改變,以致可保持動力:

保持正面的自我形象 — 要做到不在乎被拒絕是很困難的。但請記著,被解雇或招聘是由很多因素決定的,可能與你本人無關。不要對自己生氣,並且儘量不要陷入以往的消極經驗中 ,而不能自拔;用積極的求職活動來激勵自己 ,使自己有盼望。

與他人合作 — 不要孤立自己。如果你為失去工作而感到痛苦,不妨向家人、朋友、就業顧問或同伴傾訴;此刻的溝通是十分重要的。

有條不紊/計劃時間 — 計劃每天及每週的活動,將其作為你求職計劃的一部份。按日程表辦事,這樣你就不會耽誤大

事,也不會經常為籌算下一步而浪費時間。要找一份好的工作,就必須一週投入40小時,所以應將其視為一份全時間的工作。

注意你的健康 — 保持飲食正常,鍛鍊身體,這都能使你精神更煥發,並能提高求職效率。

檢查財政狀況 — 如果你知道實際需要多少金錢來維持生活,就更能控制財政開支。審查支出,定立如何削減日常開支。必要時將一些要繳交的帳單,向人求助。亦可參加你地區的財務管理講習班,或尋求一些輔導服務。

謹記工作的好處 — 緊記自己在工作上有樂趣的原因,這會使你更有動力找工作,也會更快找到工作。在進行求職計劃時,請先列出求職成功所帶來的好處—例如有收入及福利、發揮所長、增強自信、和認識新同事的機會等。

評估職業上的“ 自己 ”

失業者經常留意徵聘廣告,然後努力改寫自己的簡歷,而不是先停下來想想,思索一下自己從新的工作中真正追求的是甚麼。有何種興趣?甚麼是你的理想工作環境?有甚麼技能?只有經過自我評估,才能回答這些問題,使你能夠實現就業目標。

你的需求及興趣 — 確定你個人喜好以及在新工作上的追求。細問自己理想的工作環境包括甚麼因素,諸如

工作日程、工作所需的工具及薪酬等。另外,如果你有幼兒,這對你有否產生問題呢?你不妨尋找彈性上班時間,和較少出差的工作。

你的工作價值觀 — 你的工作效率與工作環境是息息相關。因此,要考慮那種價值觀是對你重要的;你的個人事業是否很有成就呢?抑或需要同伴一齊呢?你喜愛挑戰性的工作還是呆板的?你是否“ 適合 ”公司環境,最要緊是能否提高你敬業樂業的態度。

你的技能 — 你會理所當然地看重以前的工作經驗。但請記著你的技能和成就,這包括從其他活動得來的:如實習、義工及業餘興趣;有些才幹並非可來自工作場地的,例如家庭主婦就可能具有管理和組織的才能。

了解就業的市場

在你考慮了自己的就業需求後,評估本地的就業市場是十分有價值的。那種職業是增長中?你社區內的各行業前景如何?那種工作符合你的興趣?下面列舉了一些如何尋找適合自己個人需求的工作的訣竅。

- 認識做你有興趣的工作的人,與他們交談。
- 到本地圖書館、就業中心或職業學校查閱有 關行業、職位和薪酬等刊物,以掌握資料。
- 去信專業聯會了解你所選擇行業的詳情。
- 探訪一些本區的公司。
- 找一份相關的非全時間工作或義工。

研究選擇職業時,除了考慮要到何處尋找外,你要求何種類的資料也是十分重要。要尋找下面的因素:

- 職業簡介,包括日常工作;
- 教育或培訓要求;
- 技術或興趣要求
- 起薪、工資範圍和福利;
- 工作時間;使用工具、物料或機械;
- 進升機會;
- 其他相關職業。

下定決心

求職規劃不僅是寄出求職信和填寫求職申請表而已。這還需要規劃、研究和決心。你可以到就業中心找到MDCS的《求職雜誌》(Job Search Journal) 和其他出版刊物。另外我們還舉辦講習班,這些都會為你提供關於就業規劃的資料。

平等就业机会/计划, 可以提供辅助器材及服务根据残障人士的要求. 请致电 1-800-439-0183 或 711 对于听力障碍人士服务.