

Приступаем к работе – планирование карьеры

Getting Started - Career Planning

Поиски работы – занятие нелёгкое. Независимо от того, новичок вы на рынке труда или ветеран поисков работы, вам необходимы рекомендации, чтобы определить, по какому пути идти, чтобы достичь своей цели и получить работу. В какого рода деятельности вы заинтересованы? Вы ищете работу по своему нынешнему профилю или планируете изменить свою карьеру?

Есть некоторые вопросы, на которые вы обязаны знать ответы на пути к получению другой работы. Данный информационный бюллетень расскажет вам о некоторых общих шагах, от сохранения мотивации до оценки ваших карьерных целей, и поможет разобраться в ваших вариантах получения работы и разработать свой собственный успешный карьерный план.

Сохранение мотивации

Сохранение оптимизма – одно из самых важных требований для успешных поисков работы. Тем не менее, в переходные периоды поддержание положительного отношения может быть трудным делом. Уход с работы, добровольный или принудительный – это большой шаг. Вот несколько советов о том, как справиться с такими переменами и сохранить мотивацию:

Поддерживайте позитивность самовосприятия. Трудно не воспринимать отказы на личном уровне. И всё-таки следует помнить, что увольнения и найм на работу зависят от множества факторов, которые не имеют практически ничего общего лично с вами. Боритесь с искушением разозлиться на самого себя и постарайтесь не размышлять слишком долго о своём прошлом негативном опыте. Поощряйте положительные действия по поиску работы и поставьте перед собой такую цель, достижения которой вы будете ждать с предвкушением.

Работайте с другими – не изолируйте сами себя! Если вам трудно справиться с фактом потери работы, разговаривайте об этом с членами своей семьи, друзьями, советником по трудоустройству или сверстниками. В это время общение играет очень важную роль.

Будьте организованы/планируйте своё время! Организуйте свои действия по дням и неделям, пусть это станет частью вашего плана поисков работы. Придерживайтесь этого графика, чтобы важные дела не оказались отложенными в сторону, чтобы время не тратилось зря и чтобы вы при этом не гадали о том, что делать дальше. Поиски хорошей работы занимают 40 часов в неделю, поэтому относитесь к ним как к своей постоянной работе.

Позаботьтесь о своём здоровье – здоровая пища и физическая активность помогают вам лучше чувствовать себя в эмоциональном плане и обеспечивает ресурсы для эффективного решения задачи поисков работы.

Изучите свой бюджет. Вы сможете лучше контролировать ситуацию, если будете знать, сколько денег вам действительно нужно для того, чтобы сводить концы с концами. Взгляните на свои расходы и подумайте над тем, как сократить свои бытовые затраты. Если нужно, попросите, чтобы вам помогли в работе со счетами. Поищите местные семинары или консультативные курсы, посвящённые управлению бюджетом.

Помните о преимуществах работы. Мысли о причинах, по которым вам нравится работать, послужат вам стимулом для более быстрого нахождения работы. При составлении плана поисков работы перечислите те преимущества, которые вы получите при достижении успеха, напр. заработная плата и доход; продуктивное использование ваших умений; рост уверенности в своих силах, а также возможность встречать новых людей.

Оценка вашей карьерной «цели»

Люди, оставшиеся без работы, зачастую начинают просматривать объявления о найме и бесконечно переделывать свои резюме, не пытаясь сначала понять, чего же они по-настоящему хотят от своей новой работы. В чём заключаются ваши интересы? Какова ваша идеальная рабочая обстановка? Каковы ваши навыки? Только самооценка может дать ответы на эти вопросы и позволит вам достичь своей цели и получить желаемую работу.

Ваши потребности и интересы – Определите свои личные предпочтения и то, что вы хотите получить от работы. Спросите себя, какие условия существуют на вашей идеальной работе, такие, как график работы, средства доставки на работу и заработная плата. Например, если для вас остро стоит вопрос ухода за ребёнком, то вам, возможно, нужна работа с гибким графиком и находящаяся неподалёку.

Ваши рабочие ценности – Ваша эффективность на рабочем месте напрямую зависит от обстановки на работе. Поэтому подумайте о том, какого рода рабочие ценности для вас важны. Как вам лучше всего работается – в одиночку или вместе с другими? Что вам больше нравится в работе – новые задачи или повторение одного и того же? Ваша «пригодность» компании имеет важное значение для вашей эффективности и получения удовлетворения от работы.

Ваши навыки – Для человека естественно уделять основное внимание конкретному опыту, полученному на предыдущем месте работы. Однако следует помнить обо всех своих навыках и достижениях, включая и те, которые получены в результате других видов деятельности, например, на практике, во время работы добровольцем или при занятиях хобби. Многие навыки применимы не только к какой-то конкретной работе, но и к широкому кругу разных обстоятельств. Например, человек, успешно справляющийся с домашними делами, имеет управленческие и организаторские навыки, хоть они и были получены не на рабочем месте.

Информация о рынке труда

После того, как вы проанализировали свои рабочие потребности, важно оценить потребности местных компаний. Какие профессии становятся более популярными? Каковы перспективы промышленности в вашей местности? Какие типы работы отвечают вашим интересам? Вот некоторые советы по поводу поиска работы, соответствующей вашему личному профилю.

- Определите людей, которые работают в области, представляющей для вас карьерный интерес, и поговорите с ними.
- Посетите местную библиотеку, Центр по трудоустройству или школу профессионального обучения – там вы сможете получить доступ к публикациям, содержащим информацию об отрасли, профессии и заработной плате.
- Напишите в профессиональные ассоциации и попросите прислать вам более подробную информацию о выбранной вами карьере.
- Посещайте местные компании.
- Найдите соответствующую работу на неполной ставке или добровольной основе.

В дополнении к знанию источников информации важно понимать, какого типа информацию следует искать при проведении карьерных исследований.

Стремитесь найти следующие факты:

- Краткое описание работы, включая ежедневные обязанности;
- Требуемое образование или подготовка;
- Требуемые навыки или интересы;
- Начальная заработная плата, рамки заработной платы и льготы;
- Часы работы; используемые инструменты, материалы или станки;
- Возможности карьерного роста; а также
- Любые другие соответствующие профессии.

Обязательно прилагайте усилия

Планирование поисков работы включает в себя больше, чем рассылка сопроводительных писем или заполнение заявлений о найме на работу. Оно требует планирования, исследований и усилий. В нашем универсальном Центре трудоустройства имеются Журнал MDCS для ищущих работу и другие публикации. Кроме того, проводятся семинары, на которых вы можете получить информацию о том, как разрабатывать свой карьерный план.

Данный работодатель / программа предоставляет равные возможности. Лицам с ограниченными возможностями по требованию предоставляются вспомогательные пособия и услуги. За получением услуг для лиц с нарушением слуха звоните по тел. 1-800-439-0183 или 711.