

Jobexpress.pl
prezentuje:

Skróty na drodze kariery

Najkrótsza
droga do pracy

Poradnik dla zagubionych
na rynku pracy



Droga kariery zawodowej

jest długa i kręta, a problemy mogą czai się na każdym jej etapie: począwszy od zakończenia procesu kształcenia, przez poszukiwanie pracy, aż po czas spędzony w miejscu zatrudnienia.

Portal Jobexpress.pl przygotował zestaw poradników, który ułatwi Ci poruszanie się po rynku pracy.



Spis treści

1 Poszukiwanie pracy

- ▼ **CV rzetelne i atrakcyjne** – naucz się przygotowywać CV w taki sposób, by służyło Ci nie tylko podczas rekrutacji s.5
- ▼ **Jak dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej** – zaprezentuj się z najlepszej strony (s. 9) s.7
- ▼ **Jak korzystać z portali pracy** – nowoczesna technologia pomaga w znalezieniu pracy (s. 10) s.8
- ▼ **Bezpłatne szkolenia, czyli jak sobie pomóc** – w prosty sposób podnieś swoje kwalifikacje, zwiększając szanse zatrudnienia (s. 11) s.9

2 Nietypowe opcje zatrudnienia

- ▼ **A może by tak do wojska?** – praca żołnierza potrafi być atrakcyjna s.11
- ▼ **Chałupnictwo** – czy ta forma pracy jest rzeczywiście tak straszna, jak ją malują? s.12
- ▼ **Co to znaczy „być agentem”** – czyli specyfika pracy agencji s.13
- ▼ **Praca za „Bóg zapłać”** – wolontariat również przynosi korzyści s.14
- ▼ **Praca zdalnie sterowana** – praca wykonywana w domu, na plaży, w ogrodzie... s.15
- ▼ **Zarabiać na sławie** – bogactwo i sława idą w parze s.17

3 Poradniki dla pracujących

- ▼ **Relaks w miejscu pracy** – jak najefektywniej wykorzystać przerwy i szybko zregenerować siły s.20
- ▼ **Polubi pracę** – jeślibyśmy o kolejnym dniu w pracy Ci przeraża, dowiedz się, jak umilić sobie spędzany w niej czas s.22
- ▼ **Dyskryminacja w pracy** – poważny problem, przed którym można się jednak obronić s.24
- ▼ **Kiedy zmienić pracę** – wybranie odpowiedniego momentu ma duże znaczenie s.26
- ▼ **Jak najlepiej zrezygnować z pracy** – jeśli chcesz odejść, zrób to z klasą s.27



Cz I

Poszukiwanie pracy ▶

CV rzetelne i atrakcyjne



Na każdym portalu pracy przypada co najmniej jeden poradnik pisania CV. Teksty te są zwykle ogólnikowe i traktują zagadnienie jak waga, choć wzdłużnie niewielki element procesu aplikowania. Mimo że są to artykuły rzetelne w swoim zakresie, przeczytanie jednego z nich nie wystarczy, by nauczyć się tworzenia curriculum vitae. Jak skutecznie przygotować się do tego zadania?

Myli perspektywicznie

Poznajcie tajniki pisania CV należy pamiętać, że nie trafi ono wyłącznie do pracodawcy, którego oferta aktualnie nas interesuje. Warto zatem zadbać, by dokument był uniwersalny, a jego dostosowanie do potrzeb innego zatrudniającego nie wymagało dużych nakładów pracy, ani tym bardziej tworzenia całego tekstu od nowa.

Jeśli działamy w określonej branży i nie mamy zamiaru przechodzić do innej, warto zatrzymać gotowe CV, by później jedynie uzupełniać je o zdobyte do wiadomości. Nie tylko oszczędzi to czas, który trzeba byłoby poświęcić na napisanie wszystkiego od nowa, ale również pozwoli na bieżące dokumentowanie kariery i mieć pewność, że gdy znajdzie konieczność szukania kolejnej pracy, nie pominiemy żadnego ważnego faktu.

Poszukaj dobrych rad

Aby rozbudowywanie CV z biegiem lat było możliwe, jego konstrukcja musi być przemyślana, gdyż chaos utrudni i spowolni rozwijanie całego CV. Przed stworzeniem dokumentu warto przejrzeć Internet w poszukiwaniu „złoty rad”.

Najrzetelniejszymi źródłami informacji dotyczących pisania CV są serwisy w całości poświęcone temu zagadnieniu, a nie takie, w których poradniki jedynie wypełniają puste miejsca na stronie (istnieją jednak portale, których istotą jest udostępnianie użytkownikom wzorów CV, ale porady dotyczące ich wypełniania są równie ogólnikowe, jak na portalach, gdzie takie porady są jedynie dodatkiem – tak działa np. CVtips.pl.) Dokładniejszych wskazówek udzielają m.in. CV.porady.biz i CV.pracanowo.pl, jednak

szczególną uwagę warto zwrócić na serwis Consultants.pl. Choć oferuje on głównie odpłatne tworzenie dokumentów, posiada także bogaty zbiór poradników. Pomocne materiały udostępniła także TwojeCV.pl, choć tak nie robi to za opłat.

W poszukiwaniu wskazówek można zarejestrować się na forach poświęconych pracy, by poznać do wiadomości innych kandydatów i wyciągnąć z nich własne wnioski. Takich miejsc jest w sieci wiele, a część z nich poświęconych jest określonym branżom. Poczynając od forów ogólnych, takich jak Forumpraca.pl czy forumserwisuPraca.gazeta.pl.

CV rzetelne i atrakcyjne c.d.

Czy warto korzystać ze wzorów?

Schematy CV, które można znaleźć w Internecie, wyglądają ładnie i zachęcają, ale nie należy z nich skorzystać, należy pamiętać o kierowaniu się rozsądkiem przy wyborze wzoru. Wiele schematów wyodrębnia poszczególne części CV innym kolorem lub rodzajem czcionki, a także obramowuje partie tekstu, jednak w przypadku aplikowania do nieskomplikowanych, zwłaszcza fizycznych prac, najważniejsza jest prostota. Fantazyjne opracowanie dokumentu nie zawsze jest wskazane. Zamieszczenie zdjęć w CV z pewnością pomaga uatrakcyjnić dokument, niemniej przy jego wyborze trzeba kierować się rozsądkiem i dobrym smakiem – zdjęcie musi prezentować nasz profesjonalny wizerunek, w żadnym wypadku nie może być np. fotografią zrobioną na wakacjach czy przy innej nieformalnej okazji. Pamiętaj o jakości samego zdjęcia – odpowiednim kadrowaniu, oświetleniu, ostrości. Najlepiej zrobić je u profesjonalnego fotografa, lub z pomocą osoby znającej się na fotografowaniu.

Gotowe formaty CV mają jeszcze jedną wadę: nie we wszystkich przypadkach można na nie liczyć w razie przygotowywania dokumentu. Istnieje także ryzyko, że późniejsza modyfikacja zniszczy jego strukturę graficzną. Przed wybraniem wzoru na pewno warto sprawdzić, czy będziemy mogli później edytować plik. Najlepiej korzystać z portali, w których można założyć konto i z jego poziomu zarządzać dokumentami - tak jak odbywa się to np. w MyCV.pl, a także w JobExpress.pl.

Jeśli piszemy CV z myślą o uzupełnianiu go z biegiem lat, wszelkie modyfikacje tworzone na potrzeby innych pracodawców należy zachowywać w nowych plikach, nie nadpisując oryginału.

CV papierowe vs. elektroniczne

Przekazanie CV pracodawcy można odbyć na trzy sposoby: osobiście, pocztą tradycyjną albo w formie elektronicznej. Gdy dokument chcemy przesłać pocztą lub złożyć w sekretariacie firmy, jego wydrukowanie jest koniecznością. Nie jest natomiast, jeśli korzystamy z e-maila,

a przecież dokument na papierze może być prezentowany inaczej niż na ekranie komputera. Jakość istnieje również w przypadku pracodawcy, który chciałby wydrukować CV, warto sprawdzić, czy w takiej formie tak będzie wyglądać ono zadowolająco.

Jeśli zamierzamy użyć poczty elektronicznej do przesłania CV, istotny jest wybór formatu, w którym zapiszemy dokument. Pracodawcy czasami określają swoje preferencje w tym względzie, ale jeśli tego nie robią, najlepszym wyborem będzie plik PDF. Nie wszyscy mają jednak możliwość wygenerowania go w domowym komputerze. W takim wypadku pozostają dwa najbardziej uniwersalne formaty: RTF i DOC. Należy natomiast unikać popularnego - obsługiwane przez darmowy pakiet OpenOffice - rozszerzenia ODT, gdy używane w firmach oprogramowanie firmy Microsoft nie radzi sobie z jego odczytywaniem. Pułapką może okazać się także format DOCX, gdy nie jest obsługiwany przez starsze wersje edytorów tekstu.

Należy zwrócić uwagę na adres e-mailowy, z którego CV zostanie wysłane. Nie chodzi wy-

łącznie o zasady niekorzystania z prywatnych, nieoficjalnych kont o niepowołanej nazwie, np. "FajnyJurek@onet.pl". Równie nie należy używać nazwy portalu, na którym założyliśmy skrzynkę, ma to duże znaczenie. Kandydat ma na starcie bardzo małe szanse, jeśli wyśle CV z adresu e-mailowego zakończonego niepowołanymi nazwami domen, np. "buziaczek.pl".

Co jest najważniejsze?

Pisząc CV, niezależnie od stanowiska na które aplikujemy i sposobu dostarczenia dokumentu, należy pamiętać, że oprawa powinna być dostosowana do treści, a nie odwrotnie. Najważnym będzie to, jakimi sposobami możemy się wyrazić, jest bowiem stworzenie dokumentu pełnego formalnie, ale nie mówiącego nic o kandydacie lub pełnego zbędnych dygresji. Dlatego po napisaniu całego CV warto spróbować postawić się w roli pracodawcy, spojrzeć na CV jego oczami i zapytać się: czy powinienem zatrudnić tego człowieka?

Jak dobrze wypa na rozmowie kwalifikacyjnej

- Rozmowa kwalifikacyjna to jeden z najważniejszych etapów rekrutacji. Pozwala ona pracodawcy poznać kandydata i wyrobić sobie o nim opinię. Braki w CV można zrekompensować osobowością, więc do spotkania warto się starannie przygotować.

Pierwszym etapem przygotowania będzie wybór odpowiedniego stroju. Dłuski są bezwzględnie zakazane - należy zastąpić je bardziej oficjalnym ubiorem. Nie należy jednak przesadzić w drugą stronę. Specjaliści twierdzą, że optymalny wygląd zapewni mężczyznom czysty garnitur w stonowanym kolorze (jednak nie czarnym), zaś kobietom – garsonka oraz delikatna makijaż.

Przed rozmową warto zapoznać się z działalnością prowadzącej nabór firmy, np. poprzez przeczytanie informacji z jej strony internetowej. Można również przeledzić aktualnie branżowe, gdy brakuje zorientowania w tej kwestii, często prowadzi to do dyskwalifikacji.

Na początku spotkania należy uprzejmie się przywitać, nie być jednak zbyt wylewnym. Zasada grzecznej wstrzemieliwości będzie obowiązywać do końca rozmowy. Oznacza to, że na wszelkie zagadnienia należy odpowiadać zwięźle, nie dając się ponieść gadulstwu. W razie pytania o przy-

czyny rezygnacji z poprzedniej pracy należy zachować neutralność i w żadnym wypadku nie narzekać na byłego szefa. Najważniejsza jest jednak szczerota. Kiedyś kłamstwo może wyjść na jaw, a jeżeli tak się stanie, szanse zatrudnienia spadną niemal do zera.

Duży wpływ na ocenę kandydata ma jego zachowanie się podczas rozmowy - szczerota odpowiedzi, bowiem również w ten sposób ich udzielania. Przez cały czas powinno się zachować pewność siebie i w razie konieczności zapanować nad drżeniem głosu. Należy także ograniczyć skłonność do przesadnego gestykulowania. Jeżeli kandydat lubi energicznie wymachiwać rękami podczas wypowiedzania się, w celu ograniczenia ruchów powinien trzymać dłonie długopisem.

Podsumowując, najważniejsza jest samokontrola, niezbędna do skłonienia pracodawcy, by spośród kilkudziesięciu kandydatów na jedno stanowisko wybrał właśnie Ciebie.



Jak korzystać z portali pracy

- ▶ "Oferty pracy", "ogłoszenia praca", "praca Polska", "dam pracę" - wiele osób uważa, że wystarczy wpisać te słowa w dowolnej internetowej wyszukiwarce, a wymarzona kariera zawodowa i duży zarobek będzie w zasięgu ręki. Jednak od kliknięcia przycisku "szukaj" do momentu, w którym wyślemy CV i list motywacyjny, może minąć jeszcze wiele czasu. Dowiedz się, jak skutecznie skrócić proces przedzierania się przez ogłoszenia.



Po wpisaniu jednego z wyżej wymienionych haseł, w wyszukiwarce nie wyświetli się od razu ogłoszenia o pracy, lecz wykaz stron, na których można je znaleźć. Wybranie odpowiedniej jest ważne, bowiem może sprawić, że rekrutacja odbędzie się dużo szybciej.

Portale dzielą się na takie, poprzez które można bezpośrednio zgłaszać swój kandydatur (po założeniu bezpłatnego konta), oraz takie, które tylko zamieszczają oferty. W przypadku gdy serwis pracy nie oferuje możliwości wysyłania zgłoszeń, przysłał pracownik musi słać dokumenty na podany adres e-mail lub tradycyjnie – pocztą. Portal kariery, na którym dostępna jest rejestracja, jest wcale lepszym wyborem, jeżeli komu zależy na oszczędzeniu czasu. Dodatkowym udogodnieniem

jest możliwość wgrania na konto kilku CV, co pozwoli szybko znaleźć takie, które najbardziej pasuje do oferty.

Osoby związane z określonymi branżami mogą jeszcze jednym sposobem ułatwić sobie szukanie pracy. Rozsądnym posunięciem będzie w ich przypadku zalogowanie się na taki portal pracy, który zbiera ogłoszenia tylko z części rynku powołanej interesującym kandydata zawodom. Istnieją strony dla specjalistów IT, opiekunów, handlowców itp. Specyficznymi odmianami są serwisy z ogłoszeniami typu „praca za granicą”.

Dobra rada dla każdego kandydata, niezależnie od tego, jaki serwis kariery wybrał, brzmi: „pracuj z trybem zaawansowanego wyszuki-

wania”. Można do niego przejść po kliknięciu w link pod wyszukiwarką na stronie głównej każdego portalu. Tryb ten ułatwia poszukiwanie pracy, pozwalając na określenie kryteriów, według których oferty zostaną uporządkowane. Dzięki temu nie trzeba przedzierać się przez setki ogłoszeń, które nas nie interesują, ale np. należą do tej samej branży.

Znajdź już podstawowe zasady korzystania z serwisów kariery, możesz w pełni wykorzystać możliwości tego typu stron. Naprawdę warto – praca czeka na każdego.

Bezpłatne szkolenia, czyli jak sobie pomóc



Jeśli od miesięcy absorbuje cię poszukiwanie pracy, wydaje ci się, że zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy i pozostało jedynie załamać rękę - jesteś w błędzie. Wprawdzie nie istnieje instrukcja gwarantująca, że praca znajdzie się błyskawicznie, ale zawsze możesz wspomóc los, poszerzając swoje kwalifikacje. **Bezpłatnie.**

Darmowe szkolenia są organizowane w każdym województwie przez miejscowe urzędy, fundacje, a nawet prywatne firmy. Kursy przybierają form pojedynczych spotkań lub kilkudniowych zjazdów. Można także skorzystać na e-learningi, czyli szkolenia prowadzone przez Internet - również warto poświęcić prawdziwe wykłady. Ukończenie kursu zwykle gwarantuje otrzymanie stosownego certyfikatu, który pozwoli rozszerzyć CV, pomoże pracodawcy docenić kandydata, a także sprawi, że starając się o pracę będziesz czuł się pewniej podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Zakres szkoleń jest ogromny i tylko od własnych preferencji zależy wybór odpowiedniego kursu. Chętni mogą np. poszerzyć uprawnie-

nia kierowcy o kolejną kategorię, przeszkolić się w zakresie umiejętności interpersonalnych, dowiedzieć się, jak założyć własną firmę, nauczyć się tworzyć biznesplan, a także wziąć udział w kursie prowadzenia badań rynkowych. Oczywiście, wszystko za darmo.

Niektóre atrakcyjne szkolenia odbywają się jednorazowo, więc warto trzymać rękę na pulsie, czasami sprawdzając np. w Google, czy nie rozpoczęły się zapisy na ciekawy kurs. Zgłoszenia należy wysłać jak najwcześniej, gdyż zazwyczaj liczba miejsc jest ograniczona, a chętnych wielu.



Cz II

Nietypowe
opcje zatrudnienia



A może by tak do wojska?



Wsta rano, id do pracy, wykonuj swoje obowiązki, wreszcie wró do domu i odpoczywaj - to rutyna większości pracowników. Czy wystarczy doda do niej strzelanie, aby trafnie opisać życie zawodowego żołnierza?



Wmiana i wglowie

Żołnierze działają według odgórnie ustalonego planu dnia, jednak aby zostać jednym z nich, nie wystarczy uwielbienie dla zorganizowania i reguł.

Kandydat na członka armii zawodowej musi być bowiem niekaranym obywatelem Polski, mającym za sobą ukończenie szkoły średniej (zawodowej lub liceum). Do armii zawodowej nie przyjmuje się osób z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym. Ma to swoje uzasadnienie: oficerowie muszą ukończyć uczelnię wojskową, co słabo wykształconym przysporzyłoby zbyt wiele problemów. Absolwenci studiów są zatem mile widziani – zwłaszcza, jeżeli ich swojej specjalizacji mogą wykonać stanowiska administracyjne lub techniczne, wymagające odpowiedzialności i zaangażowania.

Aby zostać żołnierzem, trzeba ponadto posiadać predyspozycje fizyczne. Od kandydatów wymagane jest zaliczenie testu sprawnościowego, poprzedzonego badaniami komisji lekarskiej.

Zwykłe miejsce pracy

Praca w wojsku nie polega na ciągłym uczestniczeniu w wiczeniach, poligonach i musztrach. Żołnierze są przedstawicielami wielu branż i zawodów. Armia posiada duże zaplecze administracyjne i techniczne, do obsługi którego potrzeba specjalistów. W wojsku można zatem pracować za biurkiem i w terenie, jak równie wykonać pracę fizyczną. Godziny pracy są zwykle wytyczone, jednak wszyscy żołnierze muszą być dyspozycyjni przez cały dobę.

Zarobki żołnierza wzrastają z każdym awansem. Szeregowcy zarabiają obecnie ok. 2500

zł brutto. Stawki podoficerów zaczynają się od 2700 zł, zaś oficerów od 3550 zł. Generałowie otrzymują miesięcznie nawet 15 tys. zł. Do pensji dochodzą także dodatki - stałe i jednorazowe (np. 2 tys. zł rocznie za tzw. "mundurowe"), a także darmowe zakwaterowanie.

Armia przyszło ci

Armia powoli zmienia wizerunek. Z gruzów instytucji budującej piekło dla młodych mężczyzn czyni wyłania się obraz profesjonalnej, rzetelnej organizacji. Przed studentami rozciągają się ciekawe perspektywy, zwłaszcza jeżeli nie trzeba wiązać się z wojskiem na stałe. Służba kontraktowa, będąca alternatywą dla zawodowej, pozwala na wykonywanie obowiązków przez okres określonym umową – jest więc idealnym rozwiązaniem dla tych, którzy chcieliby zakosztować żołnierskiego życia, ale nie są pewni, czy w nim zasmakują.

Chałupnictwo. Czy takie straszne, jak je malują ?



Skracanie długopisów, przyklejanie nalepek na zapalniczki, napełnianie kartridów do drukarek, a nawet rzucające się buty - takie zadania stawia przed chętnymi okryta zław pracach chałupniczych. Czy zarabianie pieniędzy bez wychodzenia z domu zasłużyło na fatalnej opinii ?

Do pracy w branży chałupniczej nie trzeba mieć żadnych kwalifikacji - najczęściej wystarczy chęć i wpłata zaliczki na konto pracodawcy (najczęściej w celu zakupu niezbędnych materiałów). Konieczność wpłaty może wydać się podejrzana - i niestety obawy często są uzasadnione. Oto, co opowiadają Internauci, którzy mieli styczność z pracami chałupniczymi :

"Przeczytałam w gazecie ogłoszenie o skracaniu długopisów" - pisze Sylwia na forum We-dwoje.pl. "Warunek był jeden. Należało przelać pieniądze (już nie pamiętam tam ile) (...). Naiwna Sylwunia wysłała im pieniądze i na tym się skończyła moja praca przy skracaniu długopisów".

"Wpłaciłem na podane konto 30 PLN i kontakt się urwał" - aliści użytkownik forum Gazety.pl pod pseudonimem Serwens.

"Też kiedy chciałam znaleźć taką pracę. Sprawdziłam wielu >>ofertodawców<< i za kilka dni razem LIPA" - opowiada Aga, również na Gazecie.pl.

Podobnych głosów pada bardzo wiele. Powszechnie wiadomo, że na rynku pracy chałupniczej grasuje wielu oszustów. Czy istnieje sposób, aby się przed nimi zabezpieczyć ? Jak upewnić się, że dana oferta jest uczciwa?

Przed wszystkim należy odpowiedzieć na oferty pracy, których autorzy podają nazwę i adres firmy. Warto wskazać co do rzetelności pracodawcy jest również jego adres e-mailowy. Powinien on znajdować się w domenie firmy (tzn. jeśli jej nazwa to "Przedsiębiorstwo", adres powinien mieć końcówkę @przedsiębiorstwo.pl). Należy unikać pracodawców posiadających konta na darmowych

portalach. Przed rozpoczęciem pracy należy pamiętać o podpisaniu umowy. Przedtem warto ją dokładnie przeczytać i upewnić się, czy szef nie zastrzega sobie niesprawdliwych przywilejów.

Najbardziej niebezpieczne jednak, by nie dać się omamić wizją ogromnych pieniędzy, płaconych za wykonywanie prostej pracy. Jeśli ktoś oferuje zarobki rzędu kilku tysięcy złotych miesięcznie za kliknięcie w banery, na 99% mamy do czynienia z oszustem.

Nie każda oferta chałupnictwa jest fałszywa i nie należy bać się jak ognia tego rodzaju pracy. Wystarczy przestrzegać paru prostych zasad i - przede wszystkim - zachować zdroworozsądkowe podejście, by móc zarabiać bez wychodzenia z domu.

Co to znaczy "by agentem"?

Praca osoby nazywanej "agentem", choć może być uważana za ciekawszą od zwykłej pracy biurowej, nie musi oznaczać niczego od niej różnego. Błędne postrzeganie umowy agencyjnej wynika z tego, że słowo "agent" kojarzy się z człowiekiem nieprzewidywalnym, tajemniczym lub natrętnym. To sprawia, że ludzie przyzwyczajeni do standardowych warunków zatrudnienia boją się odpowiedzieć na „niepewne” ogłoszenia o pracy.

W rzeczywistości ta umowa agencyjna jest tylko kolejnym sposobem uregulowania stosunków między pracodawcą a pracownikiem. Obowiązki agenta nie różnią się od obowiązków zwykłych pracowników firmy, lecz agent nie działa w ramach zatrudniającego go przedsiębiorstwa. Zakłada on własną działalność gospodarczą i staje się pośrednikiem, pomagającym w zawieraniu umów wynajmując go firmom i jej klientami.

Wynagrodzeniem agenta jest prowizja od zawartej umowy, czyli określony procent sumy, którą klient płaci za kupione usługi czy produkty. Agent obowiązany jest do kilku specyficznych zasad. Najważniejsze to: lojalność wobec pracodawcy, utrzymanie kontaktu z klientem, a także dochowanie tajemnicy i ochrona praw zleceniodawcy.

Tak jak wszystko, praca na umowie agencyjnej ma swoje wady, a największą z nich jest brak stałej pensji. Wypłata agenta będzie tak duża, jak duża będzie jego aktywność. Konieczność założenia własnej działalności gospodarczej także może być problematyczna, za kandydata na agenta musi być gotowy do częstych wyjazdów służbowych.

Najważniejsze jednak, że wbrew temu, co można zobaczyć w filmach, jeśli agent potknie się w pracy, zleceniodawca nie wyprze się wszelkiej wiedzy o jego istnieniu. Wszyscy, którzy ze względu na wymóg zawarcia umowy agencyjnej obawiali się aplikowania na interesujące stanowisko, mogą odetchnąć z ulgą i ze spokojem wysłać CV.



Praca za "Bóg zapła"

- ▶ Student, student, nie masz lekko. Uczysz się dniami i nocami, twoim poświęceniem się chciwie kupki przyrzadzane w bucie, w drodze na uczelnię zaliczasz siedem przesiadek, a na dodatek ktoś chce, żeby pracował za darmo. Zanim wyśmiejesz ten pomysł, zastanów się - czy wolontariat jest opłacalny?

Cyniczna, ale bardzo ciekawa odpowiedź, o której możemy najpierw pomyśleć, brzmi: nie, nie jest opłacalny. Kiedy spędzasz większość czasu z nosem w książce, a na rozrywkę pozwalasz sobie raz w tygodniu, wolontariat wydaje się być dla naiwnych idealistów, czy wręcz zwykłym marnowaniem czasu. Trzeba mieć dużo dobrej woli i samozaparcia, aby poświęcić się dla innych; nie jest jednak prawdą, że działalność wolontariatuszy nie przynosi im żadnych korzyści.

Co?

Wolontariat to – zgodnie z definicją – dobrowolne, wiadome i niezarobkowe wspieranie własnej pracy społecznie pozytywnej inicjatywy. Przybiera on różne oblicza – od zbierania datków, przez dotrzymanie towarzystwa dzieciom i starszym, a także do udzielania profesjonalnej opieki medycznej.

Istnieją także bardziej egzotyczne formy wolontariatu, polegające np. na opiekowaniu się zabytkami (zajmuje się tym Fundacja Polskich Kolei Wskatorowych), wspomaganie organizacji charytatywnych przez firmy (program Wolontariat Biznesu), czy na organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych dla dzieci. Jeden rodzaj ochotniczej działalności nie jest jednak gorszy od innych, a wszyscy wolontariusze zasługują na uznanie i szacunek.

Kto?

Wolontariatem często zajmują się ludzie zaradni; ci, którzy wiedzą, jakie mogą osiągnąć korzyści. Ochotnicza działalność pozwala nabrać do wiadczenia - nie tylko zwiadanego z wykonywaną pracą, ale również interpersonalnego, potrzebnego w wielu zawodach. Jest to także jeden z najprostszych i najtańszych sposobów na doszlifowanie języka podczas pobytu za granicą. Niezależnie od motywów, każdy wolontariusz będzie miał ułatwiony start na rynku pracy, jeżeli poinformuje potencjalnego pracodawcę o swojej działalności. Szefowie lubią aktywnych!

Jak?

W Polsce wolontariuszem może zostać każdy. Wystarczy nawiązać kontakt z jedną z organizacji charytatywnych. Ochotnicy są mile widziani w hospicjach, domach dziecka, domach pomocy społecznej, a także w dużych organizacjach, np. PCK czy Wielkiej Orkiestrze im. Tecznej Pomocy. Przyjmuje się zarówno specjalistów - takich jak lekarze czy pielęgniarki, oraz ludzi niedoświadczonych. W razie potrzeby organizowane są dla nich kursy przygotowujące do pracy.

Informacje na temat wolontariatu można również znaleźć w Internecie. Przykładowe witryny, które zajmują się tym zagadnieniem, to:

- ▶ <http://www.wolontariat.org.pl/>
- ▶ <http://www.wolontariat.ngo.pl/>
- ▶ <http://wolontariatstudencki.pl/>
- ▶ <http://www.akson.superhost.pl/wolontariat/>
- ▶ <http://www.wolontariat.info.pl/>
- ▶ <http://www.wolontariat.hospicja.pl/>
- ▶ <http://www.wolontariat.biz.pl/>

Wolontariat jest piękną działalnością, dającą ci dużo satysfakcji i przynoszącą korzyści. Nie należy go jednak wykonywać wbrew chęci czy powołaniu – przymus pracy nigdy nie idzie w parze z jej jakością. Wobec tego na pytanie „czy warto?” każdy musi odpowiedzieć sobie sam.

Praca zdalnie sterowana



Co lepsze: sterylne rzeczywistości i pociągach z działającymi ściankami biur, czy wygodny fotel na zacienionym ganku własnego domu? Jeśli wolisz pracować w komfortowym otoczeniu, spróbuj sił w pracy zdalnej.

Co to jest?

Praca zdalna polega na wykonywaniu swoich zadań spoza biura, za pomocą połączenia internetowego z serwerem firmy. Za pomocą specjalnych programów, niedopuszczających do wycieku danych, pracownicy otrzymują dokumenty niezbędne do realizacji zlecenia i opracowuje je na swoich komputerach. Mogą dzięki temu być stale mobilni - i nawet dalekie wyjazdy nie przeszkadzają im w wypełnianiu obowiązków. Jest to zatem znakomity sposób na zapewnienie pracownikom komfortu, przy jednoczesnym umożliwieniu natychmiastowego kontaktu z centralną bazą danych, niezależnie od dnia czy godziny.

Koszyk zalet

Najważniejszą cechą pracy zdalnej jest umożliwienie pracownikowi wykonywania zadań w dowolnym momencie i z dowolnego miejsca. Jeśli dysponuje on laptopem, może rozdzielić swój czas między obowiązki domowe, takie jak opieka nad dzieckiem, z codzienną rutyną swojego zakładu. Nie są ograniczane także możliwości wyjazdu, a zatem nie musimy zamykać planowanego wolnego czasu.

Kolejną ogromną korzyścią z pracy zdalnej są czynione dzięki niej oszczędności. Nigdy nie przebywając w biurze, pracownicy nie muszą tracić pieniędzy na paliwo ani bilety autobusowe.

Odpada również konieczność kupowania posiłków, zwykle o wiele droższych niż te, które można przygotować w domu. Z drugiej strony – pracodawca nie musi wydawać dużych pieniędzy na utrzymanie i zaopatrzenie biura, w którym pracuje armia specjalistów. Wynajmowanie dużej powierzchni i przygotowanie na niej stanowisk pracy przestaje być problemem.

Zaletą jest także możliwość noszenia wygodnych ubrań – wszak we własnym domu nie trzeba od siebie wymagać urzędowego uniformu. Jak widać, praca na odległość to rozwiązanie niezwykle komfortowe – zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

Praca zdalnie sterowana c.d.

Nie wszystko złoto...

Praca zdalna w swej obecnej formie posiada kilka wad. Mimo że jest innowacyjną formą zatrudnienia, pełnymi garściami czerpiąc z dobrodziejstw techniki, to jednak musi borykać się z technologicznymi niedostatkami. Nadal bowiem jesteśmy dalecy od stworzenia komputerów idealnych, banalnie prostych w obsłudze i bezawaryjnych. Istnieje również zagrożenie ze strony hakerów, kradniczych lub niszczy informacji.

Powysze czynniki wymuszają na twórcach oprogramowania do pracy zdalnej konieczność wprowadzania coraz to nowych procedur bezpieczeństwa. W efekcie aplikacje te stają się bardzo skomplikowane, a trudno ci w obsłudze potrafi zniechcić i zdemotywować nawet najwytrwalszych pracowników. Również połączenia z Internetem nie są idealne - przerwy w funkcjonowaniu Sieci powodują zastoje projektów. Praca zdalna cierpi na przykładzie ci znane ka demu użytkownikowi komputera - a jedynym pocieszeniem w tej sytuacji jest fakt, iż problemy dają się z grubsza przewidzieć.

Problemy trudne do przewidzenia zdarzają się natomiast pracodawcom. Nie mając bezpośredniego kontaktu ze swoimi pracownikami, nie mogą oni sprawować nad nimi stałej kontroli. Niewykonalne jest natychmiastowe wskazywanie elementów, które powinny zostać poprawione, ani nadzorowanie ludzi na bieżąco.

Dla kogo?

Prac zdalną może wykonywać tylko określona grupa zawodowa - to oczywiście, a robotnik na budowie nie wyleje fundamentów za pomocą Internetu. W związku z tym wykonywanie zadań w domu można powierzyć jedynie osobom, których stanowisko wymaga posługiwania się komputerem. Programiści, webmasterzy, projektanci witryn internetowych oraz inni przedstawiciele branży IT to specjaliści, do których kierowanych jest najwięcej ofert. Zdalne zatrudnienie znajdują te osoby zajmujące się internetowym marketingiem (np. wysyłaniem e-maili, dodawaniem wpisów na forach czy zarządzaniem kontami w portalach społecznościowych), tłumacze, telemarketerzy, copywriterzy (czyli osoby piszące teksty na zlecenie), a nawet dziennikarze. Warto zaznaczyć, że rynek pracy zdalnej stale się rozszerza, jako że coraz więcej branż ulega skomputeryzowaniu.

Technologiczne pionierstwo

Wszelkie niedostatki pracy zdalnej nie powinny nikogo zniechęcać do jej wykonywania. Wady będą bowiem stopniowo eliminowane, wraz z ewolucją technologii. Konieczne jest jednak przetarcie szlaku, wskazanie i oznakowanie wszystkich trudności. Wiedzą o tym przedsiębiorcy z bogatych państw. Inwestują oni w nowe innowacyjne formy zatrudnienia, dzięki czemu w Holandii czy Finlandii wykorzystuje je niemal połowa pracowników. Miejmy nadzieję, że w Polsce również zostanie ona postrzegana jako egzotyczne, nieszkodliwe dziwactwo.



Zarabia na sławie



O sławie i uwielbieniu marzy bardzo wielu ludzi, niezależnie od wieku, narodowości czy przekonań politycznych. Choć jeszcze kilkadziesiąt lat temu trudno było uzyskać szeroki rozgłos, to współcześnie nie istnieje na to wiele skutecznych sposobów. Klucz do realizacji pragnień leży w zasięgu ręki, potrzebna jest tylko pomysłowość i siła przebiecia. Taka jest główna zasada show-biznesu.



Czym jest show-biznes?

Show-biznes, jest gałęzią gospodarki, która obejmuje usługi związane z dostarczaniem klientom rozrywki. W branży działa bardzo wiele firm, zatrudniających ludzi na różnych stanowiskach. W przemysłowej rozrywce pracują zarówno artyści - autorzy piosenek i ich wykonawcy, pisarze, scenarzyści - filmowi oraz reżyserzy - jak również osoby związane jedynie pośrednio z tworzeniem, odpowiedzialne za zagadnienia prawne, techniczne oraz dystrybucję produktów.

Członkami biznesu rozrywkowego są agenci artystów, ich prawnicy, realizatorzy filmowi, czy technicy ze studia nagrania. Prawo do przynależności do branży mogą sobie wszyscy pracownicy wytwórni filmowych czy

muzycznych, a nawet kin i hal koncertowych, jako że bez ich udziału tworzenie i dostarczanie rozrywki byłoby utrudnione, jeżeli nie niemożliwe.

Jest to zaledwie cząstka pełnej listy zawodów związanych z show-biznesem, jednak osoby inne niż twórcy odpowiedzialni za kształt całego dzieła - czyli reżyserzy, pisarze czy wykonawcy - rzadko mogą liczyć na rozgłos.

Jak zostać sławnym?

Nie istnieje przepis na sławę, jest jednak kilka sposobów, które pozwalają zwiększyć szanse potencjalnego celebryty. Prawdą jest twierdzenie, że o wiele prostszy start mają dzieci osób, które już wcześniej zdobyły rozgłos. Mimo tego brak ludzi sukcesu w rodzinie nie

przekreśla możliwość zrobienia kariery w show-biznesie.

Przyszłe gwiazdy mogą kształcić się w szkołach związanych z przemysłem rozrywkowym, również niezależnie od preferowanej dziedziny rozrywki. Ludzie związani z filmem mają do dyspozycji słynny Łódzki "filmówek", w której wykładają takie tuzy kina jak Jerzy Stuhr czy Andrzej Wajda. Mogą również zapisać się na studia na uczelniach prywatnych - do szkoły aktorskiej Macieja Lesickiego i Bogusława Lindy, czy też do Policealnej Szkoły Aktorstwa i Musicalu. Przyszłe gwiazdy muzyki mają do dyspozycji kilkadziesiąt państwowych i prywatnych szkół muzycznych. Stosunkowo najłatwiej zostać człowiekiem pióra - tu bowiem wystarczy znajomość zasad polszczyzny i odrobina talentu. Pisarzom nie jest jednak łatwo wybić się na rynku.

Zarabia na sławie c.d.

Praca w show-biznesie

Znalezienie zatrudnienia w show-biznesie przychodzi o wiele łatwiej technikom niż artystom. Ci bowiem pracują dla firm związanych z produkcją muzyki, filmów czy księk - często na umowę o pracę. Artysty natomiast zawierają kontrakty na pojedyncze występy. Mniej znani nie mają zatem pewności, czy w kolejnych miesiącach znajdą pracodawcę, a bez kolejnych zleceń nigdy nie zdobędą rozgłosu ani dużych pieniędzy.

Początki nigdy nie są łatwe, zwłaszcza w przypadku osób, których aspiracje sięgają gwiazd. Aktorzy mogą zaczynać karierę dzięki kontaktom ze szkoły aktorskiej, a także rejestrując się w banku twarzy i biorąc udział w przesłuchaniach do filmów oraz przedstawień teatralnych. Nowi ludzie często widziani są w agencjach reklamowych, w których produkuje się spoty oraz planuje całe kampanie promocyjne. Praca w reklamie może jednak różni się z marzeniami o podboju sceny i kin.

W Polsce jednak przemysł filmowy nie jest wystarczająco rozwinięty, by dawał regularne zatrudnienie początkującym aktorom. Najwięksi szczęśliwcy to gwiazdy, które stają się w danym okresie popularne, dzięki czemu obsadza się je niemal w każdym filmie. Powody do radości mają także osoby zatrudnione przy produkcji seriali, trwa ona bowiem nawet całymi latami, dając pewne źródło dochodów. Do pozyskania takich intratnych zleceń konieczna jest jednak pomoc agenta – a wynajęcie go kosztuje.

Początkujący piosenkarze mają szansę wybić się dzięki występom w niewielkich klubach oraz udziałom w konkursach. Zwycięstwo w rywalizacji transmitowanej w mediach zwykle skutkuje kontraktem wydawniczym, a dawanie koncertów nawet w niewielkich lokalach pozwala zapisać się w pamięci słuchaczy oraz daje nadzieję na to, że zespół zostanie zauważony przez producentów.

Muzycy – jak również pisarze oraz artyści wszelkiego rodzaju – także mogą korzystać z usług agentów. Na barki wynajętych osób spadnie wówczas obowiązek zgromadzenia informacji dotyczących artysty i wypromowania go. Agenci usług artystycznych organizują występy oraz spotkania ze swoimi klientami, przygotowują dla nich kontrakty, zgłaszają na castingi i do konkursów, jak również od czasu do czasu zajmują się przygotowaniem materiałów reklamowych – plakatów, filmów czy folderów.

Niezależnie od tego, czy korzysta się z usług agenta, w show-biznesie najważniejsze jest powiększanie swojego portfolio i nieustanne promowanie samego siebie. Trzeba być stale aktywnym i nie pozwalać sobie na przerwy w działaniu. Taka inicjatywa wymaga dużego zaangażowania oraz wytrwałości.


Nowy wiek, nowa szansa

XXI wiek przynosi jednak rozwój, dzięki któremu każdy może mieć swoje pięć minut sławy – Internet. Pomysłowość i umiejętne wstrzelenie się w gusty milionowej publiczności – w niektórych przypadkach oprócz rozgłosu przynosi bardziej wymierne korzyści.

Publikowanie twórczości na rozmaitych witrynach może okazać się źródłem dochodów, jeśli zaprezentowane materiały zostaną zaakceptowane przez widzów. Przykładowo – dzięki serwisowi Youtube karierę zrobiła piosenkarka Terra Naomi, niegdyś nieznana kompozytorka-amatorka, która gwiazda podpisywała kontrakty wydawnicze z wytwórcami – molochem Universalem. Rozgłos zapewniły jej nakręcone własnym sumptem teledyski. Niemal identyczny los spotkał Andy'ego McKee – nieznanego przed dwoma laty gitarzystę, który w poprzednim roku odbył światowe tournée, promując swoje utwory.

Przykłady sukcesu osiągniętego dzięki internetowej promocji można mnożyć. Adam Bahner, Liam Kyle Sullivan, Brooke Brodack i Jessica Rose zaczęły swoje kariery dzięki Youtube i blogowaniu. Kolejni pretendenci do miana celebrytów mogą zdecydować się na metodyczne podejście do kariery w show-biznesie, polegające na przyuczaniu się do zawodu w specjalistycznych placówkach, lecz mogą także spróbować szczęścia. Niezależnie od sposobu, który wybierze, powinni jednak zapamiętać, że niczego nie można osiągnąć bez wytrwałości, ciężkiej pracy, talentu i siły przebiecia.

Cz III

Poradniki
dla pracujących 

Relaks w miejscu pracy

▼
Odpoczynek w pracy jest konieczny dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu, a zrelaksowany pracownik jest bardziej wydajny i kreatywny. Te dwie prawdy sprawiają, że wartość wypoczynku powinna być znana wszystkim pracodawcom. Zdarza się, że dbający o swoich ludzi przedsiębiorcy, dysponujący znacznym budżetem, budują całe sale rekreacyjne, pełne stołów do ping-ponga, tarcz do rzutków czy konsol do gier wideo, wykorzystywanych w trakcie przerw. Co jednak może zrobić spięty i zmęczony pracownik małej, skromnej firmy?



Ruch to zdrowie

W przypadku pracy siedzącej warto zwrócić uwagę na metody relaksacyjne. Ruch jest dla Ciebie korzystny, zwłaszcza na świeżym powietrzu, pozwala odprężyć się i nabrać sił do dalszej pracy. Odejdź na kilkanaście minut od ekranu komputera, aby uniknąć powstania bólu kręgosłupa i zmęczenia oczu. Po powrocie na stanowisko z dystansem, koniecznym do wyłączenia się z pracy, wykonaj ćwiczenia gimnastyczne, którym warto poświęcić kilka minut podczas przerwy, pozwalając sobie na wypoczątki i zjedzenie zdrowej przekąski. Czasami najlepiej odpocząć i odprężyć się fizycznie.

Odprężenie oczu

Oczy zmęczone nieustannym patrzeniem na ekran komputera najbardziej potrzebują odpoczynku. Teoretycznie siedząc przed monitorem, co godzinę powinno się robić krótkie przerwy. W praktyce jest to często niemożliwe ze względu na charakter pracy. Dlatego przy każdej zmianie zadania - przekręceniu, ławieniu czy zamgleniu wzroku, warto na chwilę odwrócić się od monitora i wykonać poniższe ćwiczenia:

Palming

Usiądź wygodnie przy biurku i oprzyśnij się na blacie. Zakryj dłonią otwarte oczy, krzyżując palce nad brwiami. Staraj się ułożyć dłonie w "miseczki" - tak, by całkowicie osłonić się od światła. Następnie powoli zamknij powieki. Ćwiczenie to wyostroi

widzenie, pozwalając odpocząć mięśniom gałki ocznej.

"Malowanie"

Usiądź wygodnie i głębiej oddychaj. Zapamiętaj ten widok, jaki masz przed sobą. Rozluźnij się i zamknij oczy. Następnie poruszaj głową, "malując" nosem kontury przedmiotów znajdujących się przed tobą. Potem porównaj swoje wyobrażenie pokoju z rzeczywistością. Powtórz ćwiczenie kilka razy - pozwala ono pobudzić oczy, rozluźnić mięśnie karku i dotlenić organizm.

Poszerzanie pola widzenia

Spójrz przed siebie i postaraj się "zamglić" swoje spojrzenie; jednocześnie oddychaj głębiej. Wyciągnij rękę przed siebie i skup uwagę na palcach wskazujących, nie poruszając jednak oczami. Rozsuwaj ramiona na boki aż do punktu, kiedy stracisz palce z pola widzenia. Następnie powoli zsuwaj je z powrotem. Z każdym powtórzeniem ćwiczenia twoje pole widzenia będzie się powiększało.

Rozluźnienie

Mocno zacisnij powieki, zmarszcz czoło i przez chwilę napij wszystkie mięśnie twarzy. Następnie szybko je rozluźnij i zamrugaj, po czym ponownie, tym razem lekko, zamknij oczy. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie gałek ocznych.

Relaks w miejscu pracy c.d.

➤ Stres kontra zabawki

Ruch i ćwiczenia relaksujące oczywiście pomagają zwalczyć przede wszystkim fizyczne zmęczenie organizmu. Przy rozładowywaniu napięcia psychicznego pomocne są specjalne zabawki. Począwszy od najprostszych piłeczek antystresowych, przez rozmaite przedmioty dekoracyjne, które umilają przebywanie przy biurku, niewielkie zabawki logiczne (na przykład trójwymiarowe układanki), aż do przyrządów do masażu głowy - cena wszystkich urządzeń tego typu jest zazwyczaj niska, a na pewno uprzyjemni one czas spędzony w pracy.



Udostępnienie pracownikom możliwości korzystania z rozrywkowej części Internetu również relaksuje i podwyższa wydajność pracy. Zgodnie z badaniami opublikowanymi w TopCap Break Report 2008, nawet dziesięciminutowa sesja rozrywkowa przy komputerze zmniejsza stres i pozwala wrócić do wykonywanych zajęć z większą energią. Pracodawcy często blokują rozrywkowe portale, by zmusić swoich ludzi do wydajniejszej pracy, lecz w ten sposób nie wiadomo pogarszają sytuację. Ograniczenia irytują pracowników, zniechęcają ich do pracy i mogą stać się przyczyną konfliktów.

Drobne przyjemności

Poza ćwiczeniami i przyrządami skonstruowanymi w celu rozładowania napięcia pracownika, istnieją bardzo proste sposoby relaksowania się w miejscu pracy. Zaliczają się do nich wszelkie drobne przyjemności. Zjedzenie kawałka czekolady czy wypicie kubka ulubionej kawy pozytywnie wpływa na nastawienie do wykonywanych czynności. Krótki spacer po pobliskim parku czy przesłuchanie podczas przerwy ulubionej piosenki także dodaje energii i sprawia, że powraca się do zajęć z większym entuzjazmem.

Korzystaj z całej gamy dostępnych metod relaksacyjnych, mo na poczuć się w pracy naprawdę dobrze, nawet jeśli dzieje się nieznacznie w korzystny sposób. Wybór sposobów odpoczynku zależy oczywiście od indywidualnych preferencji; ważne jednak, by nie ograniczać się do jednej metody. Różnorodność pomaga w odpoczynku.

Polubi prac :)

- „Pracuj w piekle” - powtarzasz, myślisz z odrazą o kolejnym dniu roboczym? Zapewne wyolbrzymiasz problem. Zastosuj się do kilku prostych rad, a będziesz miał szansę polubić swoją pracę.

1 Oddziel życie osobiste od pracy

Jeśli nie musisz wykonywać czegoś w domu, postaw wyraźne granice między pracą a życiem osobistym. Kiedy opuszczasz teren zakładu, zrelaksuj się i pomyl, a twoje obowiązki zostały w budynku, z którego właśnie wyszedłeś.

2 Wprowadź zmiany

Nie tylko specyfika obowiązków zniechęca ludzi do pracy. Czasami problem stwarzają drobne uciążliwości, które łatwo można przezwyciężyć. W związku z tym zastanów się, czy przyczyną twojego niezadowolenia nie jest niewygodne krzesło, na którym musisz siedzieć przez osiem godzin dziennie. A może bierzesz siarę z faktu, że siedzisz blisko kaloryfera i stale jest ci gorąco? Spróbuj zrobić list błażych, lecz irytujących problemów, a następnie rozwiąż je. Natychmiast poczujesz się lepiej.

3 Nie akceptuj losu

Sytuacja na pewno się nie poprawi, jeśli będziesz ją akceptował. Jeśli zbyt długo zajmujesz jedno stanowisko i czujesz, że jesteś gotowy na awans - podejmij związanie z tym inicjatywę. Szefowie nie lubią biernych pracowników, nie czekaj więc, aż ktoś zaproponuje ci zmiany. Samemu o nie zabiegaj.



Polubi prac :) c.d.



4 Ucz się

Zawsze wskazane jest podnoszenie swoich kwalifikacji - w dowolnej dziedzinie. Nawet jeśli postanowisz nauczyć się obcego języka, który nie przyda się na obecnym stanowisku, to opanowanie nowego umiejętności ci podniesie swój samoocena. Ucząc się zwikszyt pewność siebie i pozytywnie wpłynie na postrzeganie środowiska pracy.

5 Wypróbuj metod afirmacji

Louise L. Hay, terapeutka pomagająca ludziom w wykorzystywaniu ich potencjału, w książce "Możesz uzdrowić swoje życie" radzi, by stosować metod afirmacji pracy. Polega ona na przekonywaniu samego siebie, że jest dobrze. Jeśli szef wydaje się niezadowolony - powtarzaj, że jest doskonałym kierownikiem. Jeśli jest okrutny - mów, że cechuje się łagodnością. Naucz się dostrzegać swoją wartość i doceniać znaczenie pełnionej przez siebie roli. Myśl pozytywnie. Pamiętaj, że zniechęcony człowiek wywołuje w innych zniechęcenie, lecz entuzjazm jest zaraźliwy.

6 Dostrzegaj zalety

Postaraj się dostrzec zalety swojej pracy. Na początku skup się na niewielkich atutach: ciesz się, że siedzisz na wygodnym krześle i masz dostęp do darmowej kawy. W ten sposób przynajmniej coś ciwo zdejmiesz z siebie ciar obowiązków. Następnie zastanów się, co podoba ci się na zajmowanym stanowisku. Kształciłeś się wiele lat, by móc wykonywać swój zawód, więc coś musiało ci w nim podobać. Zamiast narzekać, odnajdź w pracy satysfakcję.

7 Bądź aktywny

Za poczucie szczęścia odpowiada poziom hormonów zwanych endorfinami. To między innymi ich niedostatek sprawia, że czujesz niechęć na sam myśl o kolejnym dniu pracy. Wyśpięć wzmaga wydzielanie endorfin, więc nie ograniczaj się do statycznego odpoczynku po pracy. Zamiast siedzieć przed telewizorem lub komputerem, pograj w piłkę albo przebiegnij przez pobliski park. Pamiętaj: twój organizm potrzebuje ruchu.

8 Bądź towarzyski

Poświęć trochę wolnego czasu, by zobaczyć się ze znajomymi. Rozmowa z nimi pozwoli ci rozzerwać się i zdystansować od wydarzeń z miejsca pracy. Spotkania są dobrym sposobem na odprężenie umysłu, które jest tak samo potrzebne organizmowi jak ruch.

9 Rozsądź dzień z wolnym czasem

Siedzisz przed telewizorem przez pięć godzin dziennie? W takim razie zawsze będzie ci się wydawać, że nie masz na nic czasu. Jeśli chcesz wyjść do restauracji lub do kina, po prostu idź. Nie czekaj na "okazję" ani nie narzekaj na zmęczenie, które po chwili wynika z twojego nastawienia. Wyznaczaj sobie ramy czasowe zajęć, np. zdecyduj, że będziesz czytać od osiemnastej do dwudziestej, a oglądać telewizję przez kolejne dwie godziny. Przy odrobinie planowania może się okazać, że wystarczy ci czasu na wszystkie przyjemności. A jeśli zastosujesz się tak do pozostałych porad, zobaczysz swoją pracę w zupełnie innym świetle.

Dyskryminacja w pracy – czym jest i jak się przed nią broni

- ▶ Choć zagadnienie dyskryminacji w miejscu pracy jest równie stare jak historia ludzkości, pozostaje problemem, którego rozwiązanie leży poza zasięgiem wszelkich instytucji. Istnieją jednak mechanizmy prawne, które pozwalają bronić się przed skutkami dyskryminacji i walczyć ze stosującymi ją ludźmi.



Czym jest dyskryminacja

Dyskryminacja jest to nielegalne wyłączenie lub preferowanie człowieka lub grupy ludzi, dokonywane według określonego kryterium. Można zetknąć się z dyskryminacją ze względu na płeć, stan cywilny, ciążę, orientację seksualną, niepełnosprawność, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne, narodowość, wyznanie lub wiek. Dyskryminacją nie jest natomiast tzw. dyskryminacja pozytywna, czyli nadawanie specjalnych przywilejów grupom, które wcześniej były dyskryminowane, np. kobietom, uchodźcom czy upośledzonym. Nie jest to także nierówne traktowanie uzasadnione charakterem pracy, np. zatrudnianie przede wszystkim Azjatów w azjatyckich restauracjach.

Rodzaje dyskryminacji

Wyróżniamy dyskryminację bezpodstawną i podstawną. Dyskryminacja bezpodstawną ma miejsce, gdy pracownik jest traktowany gorzej ze względu na jedno z wymienionych wyżej kryteriów, w efekcie czego np.

dostaje niższą pensję, odmawia się mu awansu czy zmusza do podpisywania niekorzystnych zobowiązań.

Termin "dyskryminacja podstępna" odnosi się natomiast do całej grupy, przykładowo rasowej lub wyznaniowej, względem której regulamin miejsca pracy przewiduje gorsze warunki zatrudnienia.

Jeśli osoba lub grupa jest dyskryminowana ze względu na więcej niż jedno kryterium (np. w przypadku kobiety-Azjatki w ciąży), mówimy o dyskryminacji wielokrotnej.

O mobbingu mówimy, gdy zatrudniona osoba spotyka się z obraźliwymi wypowiedziami na jej temat, jest poddana działaniom mającym na celu zniesienie psychiczne, a także jest zmuszana do wejścia w kontakt fizyczny wbrew jej woli. Jeśli mobbing ma miejsce dłużej niż sześć miesięcy, jest nazywane mobbingiem. Mobbing może przejawiać się np. w pomawianiu osoby, podnoszeniu na nią głosu, powierzaniu jej bezsensownych lub zbyt wyczerpujących prac czy stosowaniu pogrodek.

Dyskryminacja w pracy – czym jest i jak się przed nią broni c.d.



Jak zapobiec dyskryminacji

Mimo że w Konstytucji RP istnieje zapis zakazujący dyskryminowania, to nie istnieją odwołujące się do niego przepisy wykonawcze, przez co ofiary nie mogą dochodzić swoich praw. Konieczność równego traktowania określa natomiast dyrektywa Unii Europejskiej: o równości przy zatrudnianiu



i w pracy z 2000 r., równości ras i wyznania z 2002 r., a także dyrektywa dotycząca równości kobiet i mężczyzn z 2004 r. W Polsce jednak przepisy te nie zostały do końca wdrożone. W maju nasz kraj został pozwany przez Komisję Europejską do Trybunału Sprawiedliwości UE za niewystarczającą liczbę przepisów związanych z dyskryminacją. W jej zapobieganiu pomaga jednak Państwowa Inspekcja Pracy, która może prowadzić kontrole w przedsiębiorstwach.

Jak się broni

Państwowa Inspekcja Pracy rozpatruje także skargi dyskryminowanych pracowników i w razie potrzeby podejmuje odpowiednie kroki prawne, zapewniając ofiarom anonimowość. Również związki zawodowe, istniejące w danym zakładzie pracy, mogą pomóc dyskryminowanemu, np. poprzez pośredniczenie w rozmowach z pracodawcą, udzielenie pomocy w sformułowaniu pozwu czy wystąpienie w roli pełnomocnika podczas procesów sądowych.

Ofiary dyskryminacji mogą złożyć pozew sądowy przeciw pracodawcy, domagając się przeprosin, zaprzestania dyskryminujących zachowań, odszkodowania lub innej formy zadośćuczynienia. Jest to procedura bezpłatna,

w przypadku której powód może skorzystać z usług adwokata lub radcy prawnego, który będzie go reprezentował w sądzie. Pozwany należy składać do sądu rejonowego, chyba że suma danego odszkodowania przekracza 30000 zł - wówczas trzeba udać się do sądu okręgowego.

W przeciwieństwie do innych spraw sądowych, w przypadku pozwów o dyskryminację nie działa zasada domniemania niewinności. Dyskryminacji nie trzeba udowodnić - wystarczy ją odpowiednio uwiarygodnić (np. załączając do pozwu umowę o pracę i argumenty przemawiające za tym, że została zawarta na niesprawiedliwych warunkach). Wówczas twierdzenie o braku dowodu przechodzi na oskarżonego i ten musi wykazać, że jest niewinny.

Rozwiązania te nie dają pewności, że pracownik uniknie dyskryminacji lub doprowadzi do ukarania stosując się do pracodawcy. Prawo w tym zakresie jest jednak stale ulepszone, co pozwala mieć nadzieję, że z biegiem lat dyskryminacja będzie coraz rzadszym zjawiskiem.

Kiedy zmienić pracę ?

- ▶ Jeśli w wykonywaną przez nas pracę wkradła się rutyna, zaczęło wiać nudziactwo, a nasz rozwój zawodowy stanął w miejscu, nadszedł dobry moment, by pomyśleć o zmianie pracy.

W czasach zwalniania gospodarki, gdy atrakcyjne oferty nie pojawiają się zbyt często, warto starać się tak wybrać firmę, by praca w niej nie tylko dawała nam satysfakcję, ale również pozwalała na dalszy rozwój. Decyzja o przejściu do innego pracodawcy jest bardzo istotna i może zależeć od niej cała nasza kariera.

Należy mieć na uwadze, że częste zmiany pracy mogą nie wyjść na dobre i np. spowodować, że zaczniemy być postrzegani jako osoby nieidentyfikujące się z celami firmy lub niepotrafiące sprostać obowiązkom. Jednak jeśli pracujemy na stanowisku na którym od lat wykonujemy te same obowiązki i nie mamy żadnych szans na rozwój, na pewno nie jest to dla nas perspektywa korzystna i właśnie wtedy warto podjąć decyzję o zmianach.

Z pewnością nie należy bez namysłu porzucić obecnego zajęcia. Najpierw trzeba dokładnie przeanalizować sytuację i sprawdzić, czy nie zbliży się moment awansu. Dopiero gdy będziemy wiadomi wszystkich „za” i „przeciw”, możemy rozpocząć poszukiwanie pracy odpowiadającej naszym wymaganiom.

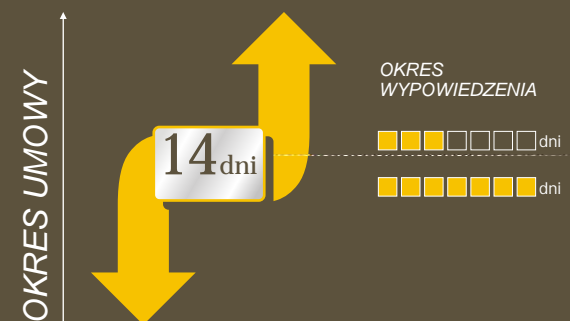


Jak najlepiej zrezygnować z pracy?

- Wypowiadanie umowy o pracę jest trudną sztuką. Jeśli kariera zawodowa jest twoim priorytetem, a jej rozwój wymaga zmiany miejsca zatrudnienia, zapoznaj się z kilkoma podstawowymi zasadami składania rezygnacji.

Umowa o pracę może na rozwiązanie w dowolny sposób - pisemnie, ustnie, telefonicznie lub e-mailowo, jednak ważne jest, by upewnić się, że pracodawca zapoznał się z naszą decyzją. Następnie, zgodnie z okresem wypowiedzenia, czyli czasem jaki musi upłynąć do faktycznego rozwiązania umowy, wynosi:

- w przypadku umów na okres próbny: od trzech dni roboczych do dwóch tygodni
- przy umowie na czas nieokreślony: dwa tygodnie (jeśli nie przepracowało się jeszcze trzech miesięcy), miesiąc (jeśli praca trwała od pół roku do trzech lat) lub trzy miesiące (po przepracowaniu trzech lat).



Pamiętaj, że pracownik zawierający umowę na czas określony, jeśli nie uzgodnił z pracodawcą innej możliwości, może zrezygnować z pracy wyłącznie bez okresu wypowiedzenia. Jeśli chce uzyskać odszkodowanie za ten okres, musi podać na piśmie swoją przyczynę, która zmusiła go do rezygnacji (np. naruszenie przez pracodawcę obowiązków wobec pracownika).

Rezygnację można odwołać, jeśli pracodawca nie zdążył zapoznać się z wypowiedzeniem (czyli np. jeszcze nie dotarł wysłany do niego

list). Po tym fakcie decyzja, czy zatrzyma pracownika, będzie należała do niego. Pracodawca tak będzie decydował o ewentualnym skróceniu okresu wypowiedzenia.

Bardzo ważny jest sposób składania rezygnacji. Warto być miłym, np. napisać uprzejmy list z podziękowaniami za zatrudnienie. Dzięki utrzymywaniu przyjaznych stosunków z szefem można uzyskać dobre referencje, a w przyszłości może wrócić do firmy na wyższe stanowisko i na lepszych warunkach.

Słowem

- warto odchodzić z klasą.

