



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

# ОБУЧИТЕЛНИ МОДУЛИ НА ТЕМА "РАБОТОСПОСОБНОСТ И КАРИЕРНО РАЗВИТИЕ"

## АВТОБИОГРАФИЯ

Автобиографията в превод от латински буквално означава “история на живота” и може да бъде използвана както да ви помогне да осъзнаете какво сте свършили, така и когато кандидатствате за работа. Когато си водите отчет за натрупания ви стаж (опит), квалификации, умения и ги имате под ръка ще ви помогне да кандидатствате за работа, да оцените моментната си ситуация и да увеличите увереността си.

Автобиография може да бъде направена чрез попълването на следната секция:

### **Лични данни**

Това могат да бъдат основните факти за вас: името; дата на раждане; адрес и т.н.

Проблемът с разкриването на увреждането на този етап, не трябва да го отбелязвате, освен, ако не смятате, че е уместно.

**Име:**

**Фамилия:**

**Постоянен адрес:**

**Временен адрес:**

**Дата на раждане:**

**Националност:**

**Други лични подробности: (всичко друго, което смятате, че е уместно)**

### **Образование и квалификация**

Тази секция е разделена на курсове, във висшите или средните училища или някъде другаде. Подробностите, които давате могат да бъдат толкова задълбочени, колкото желаете, вие може да подберете кои са най-уместните, когато правите автобиографията или молбата за кандидатстване на работа или някакъв курс.

Висше образование: Включвайки .....

Курс 1:

Място на обучение:

Дати:

Заглавия на курса:

Съдържание на курса:( модули по години на обучение включително и курсови работи)

Други образователни курсове:

Средно образование:

Друго обучение (теоретично и практическо)



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

### **Трудов стаж**

Дори и ако никога не сте работили на платена работа при пълен работен ден може да имате трудов стаж. Не трябва да подценявате никакъв стаж, който сте имали независимо дали ви се е заплащало за това или не.

В тази секция, трябва да отбележете дните, работодателя и какво точно работехте, каквото и да е било то. Също така трябва да изброите задълженията и отговорностите, които сте имали и уменията, които сте използвали. Обърнете внимание на примера по-долу:

Август 1996 - до сега дневна сестра  
помощник в класна стая

Задължение и умения използвани:

- запланувани действия с персонала
- групово и индивидуално полагане на грижи за деца

Знаете в какво искате да се впуснете и защо. Намерили сте длъжностите, за които искате да кандидатствате. Следващата стъпка е да се научите как да се предложите за да бъдеш нает пред потенциален работодател:

Докато попълвате списъка, може да намерите за полезно да започнете с най-скорошния опит и после да се върнете назад. Повечето формуляри за кандидатстване изискват трудовия стаж да бъде изброен в обратен хронологичен ред.

Дати: Работодатели: Длъжност: Задължения:

### **Допълнителни постижения**

Може да сте участвали в разни дейности, извън работа и училището ви, които да са ви дали чувство на удовлетворение и самоувереност. Работодателите обичат да виждат доказателства за това, тъй като те показват такива умения като: лидерство; работа в екип; инициативност; решаване на проблеми и т.н. Много е важно да се вземат предвид вашите допълнителни умения, в случай, че нямате трудов стаж, тъй като с тях може да покажете, че имате подобни умения.

За примери могат да служат членуване в клубове и общности, участие в благотворителни събития, участие в спортни мероприятия (и може би спечелени награди и състезания), или започването на нещо ново за да се посрещнат нечий нужди, например помощна група.

**Обърнете внимание на следния пример:**



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

Ноември 1996 Асоциация за доброволци набиращи средства - (взех участие в проект за набиране на пари, имащ за цел да събере средства за ново оборудване за център. Моята отговорност беше да събера и да проведе интервю с доброволци. Това включва добри организационни умения, способността да се работи в екип, и добро общуване с другите. Проектът беше успешен и ние успяхме да закупим....

### ***Хобита и интереси***

Сигурно има няколко неща, които правите от собствен интерес и за собствено удоволствие, без това да има връзка с работата или образованието Ви. Обаче, това също може да покаже умения и може да се ползва в автобиография или молба и да бъде обсъждано на интервю.

Начинът, по който структурирате тази секция зависи от вас.

## МОЛБА ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ

Много фирми, които наемат висшисти изискват молба за кандидатстване. Въпреки, че това може да изглежда объркващо, има предимство, че не трябва да я съчинявате сам, така както при автобиографията.

### ***ЦЕЛ***

За разлика от автобиографията, молбата за кандидатстване/въпросника Ви принуждава да отговаряте на специфични въпроси, на които работодателите изискват отговори. Обикновено е съставена на базата на стриктни критерии и често всяка част от молбата се оценява от човека, отговорен за подбора.

Има случай, особено при по-малките фирми, когато не разполагат с молба-образец. Тогава се придържайте към следния формат описан по-долу:

### ***ФОРМАТИ***

Молбите за кандидатстване могат да бъдат разнообразни, но тези за висшисти конкретно имат подобни секции. Обикновено се задават въпроси за подробности около вашата личност, причините, поради които искате този пост, за който кандидатствате, образование; трудов стаж и други постижения. Има и секция, която ви дава шанса да покажете как вашите умения подхождат на този пост. Повечето формуляри имат секции, които изискват да дадете доказателства за нещо напълно специфично; например може да ви поискат да опишете ситуация, в която е трябвало да преодолеете опозиция срещу план, който сте имали.

### ***ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ***

Студенти и току-що завършили често са склонни да бъдат наемани и за по-ниска цена. Това става поради това, че са твърде скромни с постиженията си или защото не разпознават уменията, които имат. В допълнение, ако имате проблеми с представянето си



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

може действително да завоюирате уменията си. Например, ако някой напише "ние постигнахме", вместо "аз постигнах" ; по този начин намалява собствени си постижения.

По-долу следват някои съвети:

- Проучете компанията, в която кандидатствате чрез брошурите ѝ.
- Направете копие на молбата за кандидатстване преди да я попълнете. Ако първо попълнете копието, ще можете да планирате отговорите си според мястото оставено на формуляра, без да допускате грешки на самия оригинал. Тогава можете да попълнете и подадете формуляра.
- Ако имате нужда от алтернативна форма на молбата, свържете се с компанията, но трябва да сте наясно обаче, че някои компании нямат алтернативни формати на молбите, конкретно малките фирми в частния сектор.
- Бъдете наясно с уменията си и защо сте подходящ за тази работа и със сигурност го кажете на работодателя.
- Бъдете ясен и конкретен, така че отговорите ви да са лесни за четене.
- Запазете за себе си копие, така че да можете да си припомните какво сте написали, ако ви извикат на интервю.
- Посъветвайте се с консултант към Бюрото по труда.

## ИНТЕРВЮТА

Интервюта могат да бъдат проблемни за всекиго. Обаче, ако сте с увреждане това може да Ви създаде допълнителни проблеми. Също така може да срещнете и очевидни бариери в рамките на недостъпни сгради и стаи и всякакви практически задачи, които трябва да подберете, такива като организиране на преводач или комуникационна помощ, трябва да сте сигурен, че представяте уменията и опита си положително.

### *Цел*

Дори и през този век на виртуални комуникации, работодателите все още желаят да се срещат с човека, който кандидатства. По този начин, те придобиват представа за комуникационните ви умения очи в очи, възможността ви да се справяте в стресова ситуация, така също си формират и мнение за това, колко добре ще се впишете в настоящия им екип.

### *Формати*

Интервюта могат да бъдат разнообразни като: интервю на четири очи (работодателя и Ви); един срещу група от интервюиращи, второ интервю, или такова, което включва тестове и разыгране на роли, а може то да се проведе и по телефона. Каквато и да е формата, хората, които ще Ви интервюират ще бъдат заинтересовани в следното;

- Защо сте кандидатствали за тази работа.
- Вашите подходящи умения и опит.
- Вашите бъдещи планове за кариера.



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.“

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



- Колко добре можете да се продадете (да се представите и убедите работодателя, че Вие сте подходящ за тази работа).

Може да Ви помолят да направите презентация на проблеми, които засягат фирмата или сектора и да намериш отговори. Тази задача има за цел да провери както уменията Ви за правене на презентация, така и способността Ви да мислите в движение.

### ***Полезни съвети***

Има няколко стратегии, които може да усвоите за да ви помогнат при интервю.

Разговаряйте със социален работник, занимаващ се с заетостта на хората с увреждания към Бюрото по Труда за всякакви специфични изисквания, които имате, например преводач за глухоними.

Предварително преди интервюто разговаряйте с фирмата за изискванията ви за да им кажете дали ще ви придружава личен помощник или преводач. От значение е предварително да уведомите работодателя за вашите нужди, отколкото да ги изненадате със ситуация, която не са очаквали.

- Разгледайте автобиографията си или молбата преди да идете на интервю за да си припомните каква информация сте дали за уменията и опита си.
- Освен ако, интервюиращия не е много опитен, той също ще бъде изнервен, помнете, че от това как се държите може да ги успокоите.
- Обикновено интервюиращите следят за знаци като добър контакт с очи и други знаци от езика на тялото. Ако вашата увреденост означава, че езика на вашето тяло се различава от този, на един неувреден човек, може да трябва да сте конкретно наясно как да се държите. Например, дори, при визуална недостатъчност добра идея е да гледате в посоката, в която ви говори събеседника; наведената глава може да означава, че ви липсва увереност или не сте заинтересован дори и на интервюиращ, който е запознат с естеството на вашия недъг.
- Винаги изслушвайте внимателно зададения Ви въпрос и отговаряйте на точно зададения въпрос.
- Както и при автобиографията и молбата Ви, работодателя ще иска да чуе стегнато и конкретно подходящи детайли, отговори с два, три аргумента, с които да защитите тезата си.
- Приемливо е да поискате малко време да помислите за въпроси, на които не можете да отговорите веднага.
- Запомнете бъдете позитивен, не се преструвайте и бъдете ентузиазирани.

След като получите резултата от интервюто, поискайте обратна информация, за това как сте се представили. Дори и да не е успешно, това е полезно при бъдещи интервюта.

Предварително си подгответе няколко въпроса да зададете на края на интервюто. Опитайте се да бъдате позитивни, като например какви са дългосрочните перспективи за кариера в компанията. Разговаряйте с консултант към Бюрото по труда за помощ и съвет. В повечето големи градове има специални консултанти, които работят индивидуално по проблемите на заетостта на хора с увреждания.



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.“

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

## ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ НА ИНТЕРВЮ И КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ТЯХ

Въпреки, че никога не знаете, какво ще ви питат на интервю, въпросите често спадат към някои от различните категории:

### **Встъпителен въпрос: ЗАЩО КАНДИДАТСТВОТЕ ЗА ТАЗИ РАБОТА?**

**ПОДХОД:** това често обезкуражава кандидати които смятат, че отговорът очевидно е пари. Искам работа. Въпреки това, тук въпросът е да се провери мотивацията ви и искрения интерес към фирмата и работата.

Направете отговора си специфичен. Можете да споменете аспект, на работата, който Ви харесва или да обясните, че сте си избрали да следвате конкретна кариера и тази работа е уместна за това. Ако е подходящо може да говорите за дългосрочни перспективи или обучаващи програми, които се предлагат.

Не отговаряйте на този въпрос като обяснявате, защо сте подходящ за този пост: Искам тази работа, защото мога да я върша. Това е отговорът на друг въпрос, които ще дойде по-късно в интервюто.

### **Въпроси на базата на познания:**

Какво бихте направили, ако?

Предполагаеми отговори:

Този въпрос ще изпробва вашата способност да си представите ситуация и да размислите вероятните изходи. Те често ще изследват отражението, на вашия подход към нещата, което може да има върху другите, пример може да бъде вашата способност да подобрите система, която някой друг е изградил. Дали ще оставите нещата така, както са или ще се справите с проблема радикално, но с необходимата чувствителност към чувствата на другите. Ще включите ли човека, който първоначално е изградил системата в промяната? И какво бихте направили, ако човека упорства на вашите опити да промените системата?

Ако Ви попитат това, подхода може да бъде следния: Първо бъдете сигурни за фактите и, че вашите предложения са съобразени. Второ, свържете се с човека, който е осъществил системата и установете защо са постъпили така. Трето, разкрийте идеите си пред тях и поискайте тяхното мнение. Нужно е да демонстрирате, че можете да предприемете разумен подход, което ще установи, че системата е сменена, докато сте включвали гледните точки на човека, който е наложил да се стигне до промяна.

### **Опишете себе си**

/Опишете силните и слабите си страни/

Предполагам подход:

Слабите страни са по-трудно определими от силните. Не бихте искали да се изкарате неподходящ за дадена работа като изброите твърде много негативни черти. Опитайте се да се придържате до разбираеми слабости, някои слабости са действително крайна версия на качества, които са силни качества, например: Понякога намирам, че мога да се ангажирам





Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.“

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

с много неща и съм работил упорито за управлението на времето. Поемането на много ангажименти е разширение на понятието да работиш усилено и затова включва и положителни качества също. Както в този пример, може да е полезно да определиш всякакви усилия които си направил да преобразуваш слабостта си. Избягвайте да се жалвате за неприятни лични навици или нещо, което предполага, че сте мързелив или човек, на когото не може да се разчита.

### **Въпросът за 5-те години**

/Какви планове правите за кариерата си? /

Никой от нас не може да бъде сигурен за такъв дълъг бъдещ период. Едновременно с това, компанията няма да иска да вземе някого, който не е амбициозен. Ако във фирмената брошура пише, че те очакват бъдещите мениджъри да се появят от обучаващи програми, за които кандидатствате, тогава можете да споменете вашата амбиция да успеете. Ако работата, няма ясно развитие за кариерата, тогава споменете неща, които предполагат желание за развитие/прогрес, например повече отговорност.

### **РАЗКРИВАНЕ НА „ТАЙНАТА“**

Да решите кога и как и дали наистина да кажете на потенциалния си работодател за увреждането Ви е сложен проблем. Има няколко различни подхода. Някои хора предпочитат да включат информация за уредеността си в автобиографията или във формуляра за кандидатстване. По този начин потенциалния работодател ще бъде наясно от самото начало. Други хора предпочитат да го оставят до етапа на интервюто, непосредствено преди него или по време на интервюто, а някои дори не споменават нищо. Решението дали и кога да разкриете уредеността си зависи напълно от Вас. Въпреки това, добра идея е да сте мислили предварително върху този проблем и да сте решили коя стратегия е най-подходяща за Вас, преди да кандидатствате за дадена работа. Ако сте решили точно как да подходите, тогава ситуацията ще бъде под контрол.

### **Дали да разкрием или не?**

Тези хора, които избират да го запазят в тайна, решават така поради редица причини. Много хора просто смятат, че увреждането им не е обвързано с въпросната длъжност и в не е необходима да се споменава и в бъдеще. Някои хора смятат, че разкривайки увреждането си пред работодателя, той ще се съсредоточи върху това вместо способността им да вършат работата. В настоящия пазар на работни места много хора с увреждане се страхуват да не бъдат отхвърлени в първоначалните етапи на процедурата по избиране, само заради увреждането им. Така също съществува и опасението, че работодателя може да има нереалистична представа за хора с увреждания и например вярва, че поема риск относно здравето и сигурността на хората с увреждане, които наема. Естествено е, че хората избягват да бъдат несправедливо отнасяни към даден стереотип.



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Докато отрицателното възприемане на някои работодатели и по-нататъшна дискриминация са понякога тъжна реалност, то има и също доста силни аргументи за това, че може да бъде най-добре за Вас да разкриете увреждането си.

Ако успеете да представите положително вашето увреждане, по-малко вероятно е да бъде възприето като бариера от потенциалния работодател в по-нататъшната Ви работа. Дори, и ако научи впоследствие ще бъде под впечатленията, които е придобил от това, което Вие сте му казали и това ще Ви осигури по-добра позиция и доверие. Така също, чрез демонстриране пред работодателя, че можете да се справяте с въпросната работа ще отговорите на всички съмнения, които имат относно служители с увреждания. Този двойствен подход може да се окаже във ваша полза.

Ако разкриете проблема си, Вие ще изберете начина как да го представите и можете да се възползвате от цялата подкрепа, която се предлага. По този начин, работодателя също ще може да се възползва от полагащите му се облекчения. Ако не го направите, може по-късно да стане известно и вече да нямате възможност да го представите в положителна светлина.

Кога?

Това зависи напълно то вас, увреждането ви и до известна степен и от работата, за която кандидатствате.

Може да пожелаете да споделите относно увреждането си преди интервюто, което означава във формуляра за кандидатстване или в самата автобиография или още в мотивационното писмо. Едно от предимствата е, че може да използвате умения, които сте развили в резултат на увреждането си, с които да покажете, че сте подходящи за работата. Това може а покаже на работодателя на по-ранен етап, че можете да вършите работата и да разсее всякакви мисли относно това, че увреждането ви може да бъде потенциален проблем. Ако увреждането ви е видимо, работодателя може да бъде изненадан на интервюто, ако не сте го предупредили предварително. Това може да означава, че ще се фокусират върху недъга Ви, което може да отвлече вниманието от това, което казвате за уменията си и за самата работа.

Ако писмените ви умения са по-добри от говорните, може да го споменете писмено, ако е обратно по-добре го оставете да се разбере на интервюто. Отлагайки го до интервюто ще означава, че няма да формира част от оценката на работодателя за вас поне до този момент.

Ако имате нужда от помощ на интервюто, например от подходящ достъп или преводач за хора със слухови проблеми ще е най-добре предварително да се свържете с работодателя. В този случай известявайки фирмата ще бъде във ваш интерес, тъй като това ще ви осигури необходимата подкрепа на място и така ще можете да проведете интервюто с целия си потенциал. Ако, на който и да е етап от процеса на избора Ви се зададе директен въпрос за увреденост (например ТЕЛК, здравна книжка) трябва да отговорите честно. Ако това е формуляр за кандидатстване, заложете на това и използвайте възможността да представите увредеността ви в положителна светлина.





Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

Бранша, който избрахте

Струва си, да отбележим, че има разлики между практиката при наемането на служители в големи фирми и тези в средните и малки предприятия. Големите фирми имат формуляр за кандидатстване, докато малките нямат. Въпреки, че липсата на формуляр може да ви разубеди да споделите за увреждането си, в действителност дори е по-важно, че на работодателите в малките фирми, които не са имали предишен опит с наемането на хора с увреждания е предоставена информация.

Доказателствата, предполагат, че има много фирми, които ще оценят високо алтернативния подход и ще се възползват най-много от това, което вие им кажете за способността Ви да се справяте с работата и помощта, от която ще имате нужда за това. За повече информация относно практиката по наемане на работа в малки фирми, вижте секцията Комуникационни индустрии.

Вашите умения

Запомнете, че е важно да представите увреждането си в положителна светлина като го свържете с подходящи умения и опит. Трябва да се опитате да бъдете подготвени да имате отговори на всички въпроси, които смятате, че работодателя може да Ви зададе относно способността да се справяте с работата. Колкото по-задълбочено проучване сте направили в този бранш и тази длъжност, а дори за самата фирма, толкова по-подготвен ще бъдете за това.

## ИЗБОР МЕЖДУ КАРИЕРА И РАБОТА

Кариера или работа - не е ли едно и също?

За някои хора това е точно така, работата им заема голяма част от живота и влияе на тяхната самоличност. За други работата е сравнително по-малко важна, за разлика от други области като например доброволен труд; занимания през свободното време и семейството, животът е също така важен, а може дори и повече.

В такъв смисъл кариера може да означава самият живот като цяло. Когато се подбираш работа, трябва да помислиш какво искаш от нея, както и за това какви умения имаш за нея и дали си способен да я вършиш.

## ПРОЦЕСА ПО ИЗБОР НА КАРИЕРАТА

Като знаеш откъде да започнеш, конкретно, ако не си сигурен каква кариера искаш може да бъде проблем. Посочени са няколко предложения към различните етапи, които трябва да изминеш, когато си подбираш кариера и реда, по които трябва да се справиш с тях.

1. Опознай себе си. Трябва да се уверите, че познавате собствените си умения и познания, и че сте наясно със слабостите си и със силните си страни.



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



2. Да знаете как вашият набор от умения си подхожда с уменията, които се изискват за избраната от Вас кариера.
3. Да решите, кои варианти за кариера искате да проучите по-подробно, и направете проучване какво точно включват те. Издирете информация за начини за влизане, изисквания и кои работодатели или организации предлагат възможностите, които искате.
4. Придобийте техниките за самопредставяне, от които имате нужда да Ви помогнат да продадете себе си на потенциален работодател чрез автобиография или молба за кандидатстване или интервю.
5. Решете твърдо какъв план за действие да предприемете.

### ПОДБИРАНЕ НА КАРИЕРА, КОЯТО ДА СЪОТВЕТСТВА НА ВАШИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ И ЖЕЛЕНИЯ

Веднъж след като сте направили профил на уменията си и сте решили какво искате от дадена работа, ще трябва да го съпоставите с възможностите за кариера, които Ви се предоставят.

Допълнително проучване по възможностите за кариера

След като веднъж сте се спрели на няколко възможности за кариера, ще трябва да навлезете в по-големи подробности за да откриете какво ще включва работата както и информация за начините за кандидатстване и изискванията.

Следващият списък от източници може да ви помогне в търсенето. Това е само част от съществуващите ресурси и може да се продължи.

Създаване на каталог на възможностите Ви за кариера

С цел да Ви помогне в дълбочина да размислите за възможностите за кариера е дадено следното упражнение.

Може да бъде включено към всеки запис на постиженията или лична характеристика, които имате и може да се ползва като основа за план за действие.

1. Избройте всички възможности за кариера, които считате, че имате.
2. Срещу всяка една запишете списък със съществените изисквания за тази работа. Например, какви умения са необходими? Какви познания или предишен опит/стаж са необходими? Може да е необходимо да направите известно проучване за да съберете тази информация.
3. Срещу всяко изискване опишете доказателството, което показва, че сте подходящ за тази длъжност.

Упражнението е полезно и в аспект на придобиване на техники за самопродажба, които са необходими при писането на автобиография, молба за кандидатстване или успех в интервю.

### СТРАТЕГИИ ЗА ТЪРСЕНЕ НА РАБОТА



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

Стратегията или стратегиите, които ще използвате за да намерите подходяща работа в избраната от вас сфера, ще зависят от областта, в която искате да навлезете. Проучване в областта, или съвет от професионален консултант или някой в този бранш, ще уточни кои подходи може да използвате.

Стратегиите включват:

Използване база данни на работодателя и директории:

Това ви дава възможност да търсите за работа спрямо някакви критерии, например фирми, които предлагат обучение на завършили по маркетинг. База данни може да намерите все повече по Интернет.

Обяви за работа

Обяви за работа може да има в местна, регионална, национална или специализирана преса, както и в списания за завършили. Обявите за висшисти са по-често в националните или специализираните вестници или списания, отколкото в местните и регионални вестници, въпреки, че понякога е възможно да намериш място за висшист в месните вестници. Въпреки, че обявите за работа изглеждат най-разпространения начин за намиране на работа, важно е да се помни, че много свободни места не се обявяват в пресата и си заслужават познаването на други стратегии за намиране на работа.

Умишлен подход

Това е да изпратиш автобиографията си на някоя фирма, като се надяваш, че имат свободно място като за теб. Ако решиш да направиш това, вероятно ще трябва да изпратиш много автобиографии и да получиш сравнително малко обратна информация. Възможно е обаче, да си намериш работа по този начин, и то специално в малките фирми, и в някои сфери, които не са склонни към масова кампания за набиране на персонал.

Агенции за набиране работа

Тук се включват голямо разнообразие от специализирани области. Ако намерите тази, която се занимава с точно избраната от вас длъжност, може да е добър вариант.

Мрежа

Т.е правенето и поддържането на контакти за да представяте себе си пред потенциални работодатели. Това е стратегия, която по-скоро се използва при развитие в кариерата отколкото при започване на трудовия стаж веднага след завършване, но така също е и конкретно приложима в индустрии като комуникационната медия, където свободните места рядко се обявяват публично.

## ИЗТОЧНИЦИ ЗА НАМИРАНЕ НА РАБОТА

Могат да се намерят в следните източници:

- Националната преса



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Широко-разпространяващите се вестници най-често съдържат обяви за работа за висшисти. Различните браншове обявяват свободните места в различни вестници и различни дни. Много от длъжностите за висшисти се обявяват през лятото, когато работодателите се опитват да запълнят свободните места останали след първоначални уволнения.

- Местните вестници

Публикуват обяви за завършили и професионалисти, но обикновено повече места изискващи разнообразни умения, квалификация и опит. Заслужава си, да проверявате за административни и чиновнически постове, а така също и за висшисти, които се търсят в региона.

- Специализирана преса.

Какво има на разположение, зависи от бранша, който сте си избрали.

## ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

След като вече имате списък на уменията си и автобиография и сте решили какви възможности за кариера да преследвате добра идея е направите план как възнамерявате да продължите нататък.

Тук е даден формат за "план на действие". След като веднъж го напишете, може да промените или поправите, но най-важното нещо е да имате нещо записано. Като следвате методологически подход, задачата ще изглежда по-преодолима и ще ви помогне да зададете правилните въпроси, ако чувствате, че имате нужда от помощ.

Помислете следващите въпроси уверете се, че можете да отговорите на тях и отбележете съществените точки;

Какво искам?

Това може да бъде работа, курс, или трудов стаж или отпуска, ако не знаете отговора на това потърсете съвет от консултант по кариерата.

Какво включва това?

Имате ли ясна представа какво включва това? Ако ли, не ще трябва да направите по-подробно проучване.

Подходящи ли са моите умения?

Подходящ ли сте за избраната длъжност? Имате ли нужда от допълнително обучение или стаж?

Кой предлага това, което искам?

Ако не знаете, проверете източниците като база данни за курсове и базаданни на работодатели, обяви и Интернет страници.

Как и кога да кандидатствам?

Веднъж след като сте определили каква работа или целева област, уточнете дали Ви трябва автобиография или формуляр за кандидатстване?

Мога ли да продам себе си?



Европейски съюз

### ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Можете ли да убедите работодателя, че можете да вършите работата и отговаряте на критериите?

Кои източници мога да използвам?

Имате ли нужда от съвет или финансова или практична подкрепа?

Какъв е резултатът?

Можете да се замисляте над това всеки път, когато кандидатствате за работа и конкретно след интервю. Дори, и ако е неуспешно полезно е да отчетете какво сте научили, както за себе си така и за процедурите по подбор, които ще са ви полезни в бъдеще.

