

# Kariera na zakręcie, wiele umiejętności - mało doświadczeń

Jeśli masz małe doświadczenie zawodowe lub nie posiadasz go wcale, zmień kolejność w swoim Curriculum Vitae - tłumaczą doradcy zawodowi ze Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji.  
- Opisz dokładnie swoje doświadczenia pozazawodowe oraz umiejętności, które dzięki nim zdobyłeś.

## JAK PRZYGOTOWAĆ CV SKUPIAJĄCE UWAGĘ NA UMIEJĘTNOŚCIACH, A NIE NA KARIERZE ZAWODOWEJ?

**1** Przygotuj życiorys zawodowy według klasycznego wzoru, wpisując: - dane personalne (możesz dołączyć zdjęcie); edukacja - szkoły i uczelnie, które ukończyłeś; karierę zawodową - jeśli gdzieś już pracowałeś, wpisz nazwę firmy oraz zajmowane tam stanowisko; praca dodatkowa - np. wolontariat; kursy i szkolenia, a także znajomość języków obcych i obsługi komputera; zainteresowania; formułę zgody na przetwarzanie danych osobowych z własnoręcznym podpisem.

**2** Przeanalizuj umiejętności, które zdobyłeś ucząc się lub pracując, albo poświęcając się pracy społecznej lub charytatywnej. Skup się na doświadczeniach, zadaniach, które zrealizowałeś, a które świadczą, że nadajesz się do nowej pracy. Wypisz je na oddzielnej kartce i podziel na umiejętności zawodowe, np.:  
- ucząc się w szkole lub na uczelni oddalonej znacznie od miejsca zamieszkania, nauczyłeś się samodzielności i organizacji czasu w ciągu dnia;  
- od kiedy pomagałeś w archiwizacji dokumentów w urzędzie miejskim, stałeś się bardzo skrupulatny i zwracasz uwagę na detale, a także nauczyłeś się obsługi komputera i specjalistycznych programów do archiwizacji;  
- dzięki opiece nad dziećmi w ognisku dzielnicowym na-



uczyłeś się szybkiego reagowania i poznałeś ogólne zasady prowadzenia księgowości; oraz takie, które ułatwiają ci kontakty z ludźmi, np.:

- pracując w kiosku lub roznosząc ulotki, stałeś się komunikatywny i bezpośredni;
- pomagając w organizacji imprez, np. uczelnianych, klubowych, nauczyłeś się pracy w zespole.

**3** Przejrzyj dokładnie listę swoich umiejętności. Możesz też pokazać ją najbliższemu i przyjaciołom - niech podpowiedzą, o czym zapomniałeś. Jeśli zebrałeś wszystkie informacje o swoich silnych stronach, wpisz je do CV - tuż po danych osobowych. Najlepiej w takiej formie, jaką przedstawiliśmy w pkt 2.



### DOKĄD PO PRACĘ?

Różne oferty pracy znajdziesz na:

[praca.onet.pl](http://praca.onet.pl)

[praca.interia.pl](http://praca.interia.pl)

[praca.gazeta.pl](http://praca.gazeta.pl)

### SPRAWDŹ TAKŻE:

[www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl) - praca dla młodych specjalistów z wyższym wykształceniem

[www.jobpilot.pl](http://www.jobpilot.pl) - oferty pracy w Polsce i Europie

[www.hrk.pl](http://www.hrk.pl) - oferty pracy przede wszystkim na stanowiskach specjalistycznych i kierowniczych

[www.ngo.pl](http://www.ngo.pl) - różne oferty pracy w organizacjach pozarządowych

[www.usc.gov.pl](http://www.usc.gov.pl) - oferty pracy w polskiej służbie cywilnej

Jeśli nie potrafisz sam dostrzec swoich zalet jako pracownika, zgłoś się do jednego z doradców zawodowych „Integracji”, współrealizatorów projektów: „Sprawni w pracy - mazowiecki program integracji zawodowej osób niepełnosprawnych”, współfinansowanego ze środków EFS, realizowanego pod nadzorem PFRON; oraz „Sprawni niepełnosprawni - aktywizacja zawodowa osób niepełnosprawnych”, współfinansowanego ze środków PHARE, realizowanego pod nadzorem Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości.

Źródło: [www.Integracja.org](http://www.Integracja.org)  
Oprac. Magdalena Gajda



Od redakcji:

Artykuł Anny Mikulskiej „Daj się złowić w sieci” był zamieszczony w 77 numerze „Integracji”. Ponieważ temat jest wciąż aktualny, proponujemy naszym Czytelnikom uważną lekturę tego materiału. Jesteśmy przekonani, że każda profesjonalna podpowiedź i wskazówki, wspomagające poszukiwanie zatrudnienia przez osoby niepełnosprawne, są cenne i godne upowszechnienia.