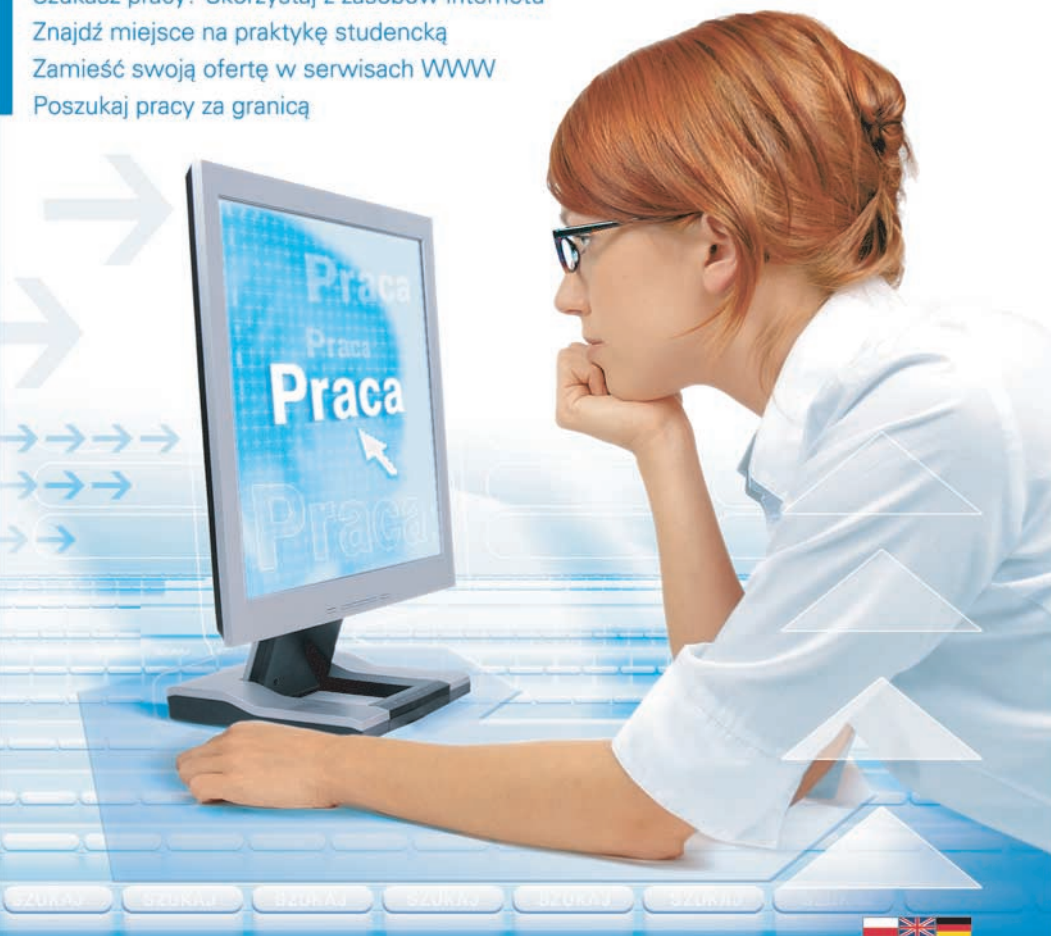


# Jak wykorzystać internet w poszukiwaniu pracy?

Szukasz pracy? Skorzystaj z zasobów internetu  
Znajdź miejsce na praktykę studencką  
Zamieść swoją ofertę w serwisach WWW  
Poszukaj pracy za granicą



# Spis treści

|                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wstęp</b>                                                                                     | <b>7</b>   |
| <b>1. Praca w Polsce</b>                                                                         | <b>11</b>  |
| Serwisy o pracy w Polsce .....                                                                   | 12         |
| Grupy dyskusyjne mogą pomóc w poszukiwaniu pracy.....                                            | 59         |
| Praca oferowana — ogłoszenia zamieszczane<br>na stronach internetowych należących do prasy ..... | 77         |
| <b>2. Praca poza granicami kraju</b>                                                             | <b>83</b>  |
| Polskie serwisy internetowe o pracy za granicą .....                                             | 84         |
| Zagraniczne serwisy internetowe zawierające oferty pracy .....                                   | 96         |
| Dodatkowe informacje o pracy za granicą.....                                                     | 98         |
| <b>3. Praca dla absolwenta i nie tylko</b>                                                       | <b>115</b> |
| Program Pierwsza Praca .....                                                                     | 118        |
| Sam poszukaj pracy, ona Ciebie nie znajdzie .....                                                | 126        |
| Zakładam własną firmę — gdzie znaleźć pomocne informacje?.....                                   | 139        |
| <b>4. Praca dla osób niepełnosprawnych</b>                                                       | <b>149</b> |
| Program Junior .....                                                                             | 149        |
| Serwisy o pracy .....                                                                            | 150        |
| Telepraca szansą dla wielu niepełnosprawnych .....                                               | 156        |
| Internetowe strony zakładów pracy chronionej.....                                                | 159        |
| Gdzie jeszcze szukać pracy? .....                                                                | 161        |
| <b>5. Inne sposoby zdobywania pracy</b>                                                          | <b>163</b> |
| Firmy doradztwa personalnego .....                                                               | 163        |
| Targi i giełdy pracy .....                                                                       | 175        |
| Urzędy pracy.....                                                                                | 177        |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6. Praca u wybranego pracodawcy</b>                     | <b>181</b> |
| Jak znaleźć oferty pracy z wybranej branży? .....          | 181        |
| Jak znaleźć oferty pracy u wybranego pracodawcy?.....      | 189        |
| Jak znaleźć serwis związany z konkretną branżą? .....      | 192        |
| <b>7. Internet skarbnicą informacji</b>                    | <b>193</b> |
| Nazewnictwo dobrze znanych zawodów .....                   | 193        |
| Kalkulator płac.....                                       | 194        |
| Ranking płac — sprawdź, na ile możesz liczyć .....         | 197        |
| Umowy o pracę .....                                        | 202        |
| Z prawem na ty.....                                        | 202        |
| Edukacja — nie zaszkodzi podnieść swoje kwalifikacje ..... | 204        |
| <b>A Zakładanie bezpłatnego konta e-mail</b>               | <b>207</b> |
| Twój pierwszy mail .....                                   | 213        |
| Przygotowywanie dokumentów aplikacyjnych .....             | 229        |
| <b>Skorowidz</b>                                           | <b>233</b> |

## Praca dla absolwenta i nie tylko

Sytuacja absolwentów szkół pogimnazjalnych od wielu lat nie wygląda w Polsce najkorzystniej. Mimo iż zazwyczaj słyszy się, że to osoby starsze nie mogą znaleźć pracy, tak naprawdę często niewiele łatwiej przychodzi to młodym. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest bardzo wiele. Wpływ na to ma niewątpliwie sytuacja gospodarcza kraju, która — mimo że według wskaźników makroekonomicznych zdaje się poprawiać — nadal nie jest zbyt dobra. Pracodawcy niechętnie zatrudniają więc osoby bez doświadczenia zawodowego, które trzeba dopiero przysposobić do pracy, a wysoki poziom bezrobocia powoduje, że na jedną ofertę pracy odpowiada wielu chętnych. Ale nie należy obarczać odpowiedzialnością za wszystko rząd i gospodarkę. Sytuacja nie wygląda najlepiej, jednak są przecież tacy młodzi, którzy nie mają problemów ze znalezieniem pracy. Panuje ogólne przekonanie, że jest to wynikiem układów, znajomości lub szczęścia. Pewnie tak się zdarza, jednak znalezienie pracy zależy przede wszystkim od aktywności, doświadczenia i kwalifikacji zawodowych (i nie mam tutaj na myśli wyłącznie wykształcenia).

Winę za rosnące bezrobocie ponosi również nieudolny system edukacji, rodzina i Ty sam. Szkoła nie przygotowuje, niestety, młodego człowieka do podjęcia pracy po jej ukończeniu. Nie chodzi tutaj o umiejętności praktyczne — choć uczelnie wyższe powinny kłaść większy nacisk na przygotowanie studentów do radzenia sobie z problemami, z którymi mogą spotkać się w życiu zawodowym. Moim zdaniem problemem jest rosnąca liczba uczelni niepaństwowych, które w wielu przypadkach nastawione są wyłącznie na przyjęcie jak największej liczby studentów. Cierpi na tym najczęściej jakość świadczonych przez nie w usług, a tym samym ich absolwenci. Prowadzenie szkół wyższych stało się w ostatnich

latach świetnym biznesem. W tym przypadku można powiedzieć, że wykształcenie przyczynia się do zmniejszenia bezrobocia — niestety wśród tych, którzy na nim zarabiają.

Dlatego też jeśli jesteś absolwentem szkoły średniej i zastanawiasz się nad wyborem uczelni — nie spiesz się! Jedynym kryterium wyboru nie może być odległość od miejsca zamieszkania. Pamiętaj, że będziesz studiował przynajmniej 3 lata. Nie pozwól, aby był to czas stracony. Wybierz uczelnię mającą dobrą reputację wśród pracodawców zarówno w Polsce, jak i za granicą (nigdy nie wiesz, czy za kilka lat nie postanowisz wyjechać do pracy do innego kraju — wtedy trud włożony w ukończenie dobrej państwowej uczelni na pewno zaprocentuje). Nie ufaj ulotkom reklamowym szkół, pytaj znajomych, sprawdź, czego oczekują pracodawcy, i myśl długoterminowo. Pamiętaj, że nauka w szkole wyższej trwa kilka lat — wybierając kierunek studiów, kieruj się swoimi predyspozycjami zawodowymi (testy możesz zrobić w każdej poradni psychologicznej), a nie tym, co w danej chwili jest modne na rynku pracy. Wybór zawodu, który w danym sezonie jest popularny, jest jedną z przyczyn tak dużego bezrobocia wśród młodzieży. Niedawno niezwykle popularne były zarządzanie i marketing, później ekonomia, teraz informatyka. Tak naprawdę nie wiesz, jak będzie wyglądał rynek pracy, kiedy skończysz studia. Nie kieruj się więc panującą w danej chwili modą.

Dlatego napisałam, że za trudności ze znalezieniem pracy odpowiedzialna jest często rodzina. Przede wszystkim dlatego, że to ona powinna wpajać młodemu człowiekowi, czego często nie robi, mądrą zasadę, że **w życiu zawodowym liczą się umiejętności, pasja, kompetencja i że nie ma niczego za darmo**. Jesteś kowalem własnego losu, a czasy, gdy wszystkim wszystko się należało, już dawno minęły. Niektórzy ludzie nie zdołali się jeszcze do tego przyzwyczaić. Rodzice czasem źle pojmują sens edukacji. Często mylą ją z wykształceniem. Są to pojęcia ze sobą powiązane, jednak nie tożsame. Wciąż słyszymy, że najważniejsza jest edukacja. I to prawda. Tylko wiele osób nie rozumie, co osoba wypowiadająca te słowa, ma na myśli. Nie tylko dyplom szkoły średniej czy też wyższej uczelni. Edukacja jest dlatego tak ważna, że oznacza wiedzę i umiejętności. Czasem zdarza się, że rodzina, zamiast wpajać dzieciom, aby poza wiedzą teoretyczną zdobywały praktyczne umiejętności w wybranym kierunku, uczyły się języków obcych, zamiast rozbudzać żądzę wiedzy i naturalną ciekawość świata, najczęściej skupia się na zachęcaniu do zdobywania coraz to nowych dyplomów. Świadectwa te, nieoparte rzetelną wiedzą i praktycznymi umiejętnościami, można oprawić w ramkę i pokazywać rodzinie — tyle są warte. To stąd biorą się później

grupy młodych rozczarowanych ludzi, którzy ciężko pracując, kończą studia w nadziei, że zapewni im to pracę. To rodzina często wpaja, że „najważniejszy jest papier”, „jak skończysz studia, to na pewno znajdziesz pracę”, „dużo zarobisz” — a później w zderzeniu z rzeczywistością okazuje się, że nie tylko Ty skończyłeś studia, że nie zarobisz po nich w pierwszej pracy w prywatnej firmie 6000 zł (chyba że jesteś specjalistą wysokiej klasy, masz ponadprzeciętne umiejętności i jesteś skarbem dla pracodawcy) i że, aby zostać prezesem wielkiej korporacji, potrzeba czasu i doświadczenia w danej branży.

W końcu winny swoich niepowodzeń jesteś często sam. Nie obrażaj się, jeśli to prawda. A raczej jeśli była to prawda, bo wierzę, że od dzisiaj zaczniesz działać i w ciągu najbliższych kilku tygodni znajdziesz pracę. A jeśli nie, zrobisz wszystko, aby osiągnąć ten cel. Jeśli będzie to konieczne, zapiszesz się na kurs i nauczysz się czegoś praktycznego, może rozpoczniesz naukę języka obcego — to zawsze procentuje. Ale przede wszystkim zrozumiesz, że możesz, i na pewno już wkrótce Ci się uda. Nie może być inaczej. W końcu z jakichś powodów sięgnąłeś po tę książkę. Oznacza to, że nie jest jeszcze tak źle, że chcesz znaleźć pracę i tym różnisz się od rzeszy wiecznych narzekaczy i — jak trafnie ich nazwała w ostatnim czasie Janina Podgórska — nierobotnych. Wielkie brawa dla Ciebie. Co zatem zrobić?

Niektórym wydaje się, że praca przyjdzie do nich sama, inni nie podejmują działania, żeby ją znaleźć, jeszcze inni wciąż słyszą w swoim otoczeniu, że „pracy nie ma i nie będzie” i że „nic się nie da”, „nie warto próbować, bo nie mam znajomości”, „przecież studiowałem przez 5 lat, a teraz i tak nie mogę znaleźć pracy” itd. Jeśli tak właśnie myślisz, pora zmienić sposób postrzegania rzeczywistości. Wiem, że potrafisz to zrobić, jeśli tylko zechcesz uwierzyć, że jest to możliwe. Musisz zacząć aktywnie szukać pracy. Nie wystarczy wysłać CV do kilku firm i czekać na odpowiedź, przejrzeć raz w tygodniu gazetę z ogłoszeniami i wykonać kilka telefonów. Szukaj pracy każdego dnia. Zaczynj traktować to zajęcie jak chwilową pracę. Im bardziej będziesz się starał, tym szybciej odniesiesz sukces — znajdziesz pracę! W rozdziale zamieszczone zostały informacje na temat tego, jak absolwenci mogą wykorzystać internet w poszukiwaniu odpowiedniej posady. Będzie tutaj mowa o ciekawych portalach, które być może Cię zainspirują i dadzą nadzieję. Zapoznasz się z tymi zakamarkami internetu, które skrywają oferty pracy dla osób takich jak Ty. Dowiesz się, czym jest rządowy program Pierwsza Praca oraz w jaki sposób założyć firmę — może warto spróbować poprowadzić własną działalność gospodarczą? Zobacz sam.

## Program Pierwsza Praca

Program Pierwsza Praca rozpoczął się w czerwcu 2002 r. z inicjatywy Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Zasady działania były regulowane przez ustawę o zatrudnieniu i przeciwdziałaniu bezrobociu. W czerwcu 2004 r. weszła w życie ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, która zastąpiła wspomnianą wcześniej. Wprowadzono w niej wiele zmian.

Program Pierwsza Praca jest skierowany przede wszystkim do osób bezrobotnych do 25. roku życia oraz — w przypadku staży zawodowych — do bezrobotnych absolwentów studiów wyższych, którzy nie ukończyli 27. roku życia.

Program obejmuje pięć segmentów: małe i średnie przedsiębiorstwa, wolontariat, samozatrudnienie oraz informację, poradnictwo zawodowe i pośrednictwo pracy. Jego oferta jest dość bogata.

Po pierwsze, w ramach programu możesz skorzystać z opcji tzw. **prac interwencyjnych dla młodych**, które zastąpiły umowy absolwenckie. Bezrobotni do 25. roku życia (już nie tylko absolwenci) będą mogli zostać skierowani do prac interwencyjnych (tj. zatrudnienia bezrobotnego przez pracodawcę w wyniku umowy zawartej ze starostą). Zgodnie z nowymi przepisami starosta może w ramach prac interwencyjnych dokonywać zwrotu kosztów wypłaconego wynagrodzenia, nagród oraz opłaconych składek na ubezpieczenie społeczne. Okres refundacji może trwać do 6, 12 lub w przypadku refundacji za co drugi miesiąc 18 miesięcy, a wysokość refundacji uzależniona jest od czasu jej trwania.

Po drugie, w ramach opcji **prac społecznie użytecznych** możesz zostać skierowany przez urząd pracy do wykonywania tego rodzaju prac na **zasadach robót publicznych** w wymiarze nieprzekraczającym połowy ustawowego czasu pracy (wynosi on 40 godzin tygodniowo) na okres nie przekraczający 12 miesięcy. Praca tego rodzaju nie musi być związana z wyuczonym zawodem, ale powinna być zorganizowana właśnie przez instytucje użyteczności publicznej oraz organizacje zajmujące się kulturą, oświatą, sportem, turystyką, opieką zdrowotną lub społeczną. W przypadku podpisania takiej umowy urząd pracy zwraca pracodawcy część kosztów poniesionych na wynagrodzenie absolwenta, nagrody i składki na ubezpieczenie społeczne (do określonej ustawą wysokości). Zgodnie z nowymi przepisami z tego instrumentu rynku pracy mogą także skorzystać bezrobotni do 25. roku życia. Skierowanie do wykonywania pracy na tego rodzaju zasadach następuje na wniosek lub za zgodą samego bezrobotnego. Prace społecznie użyteczne mogą trwać do 6

miesiący lub — w przypadku refundacji za co drugi miesiąc — do 18 miesięcy, a rodzaj pracy nie może być związany z wyuczonym zawodem.

Trzecią opcją jest tzw. **staż**. Staż pozwala na zdobycie praktycznych umiejętności związanych z wykonywaniem określonego zawodu — umożliwia zdobycie tak potrzebnego w dzisiejszych czasach doświadczenia. Trwa do 12 miesięcy. W tym czasie bezrobotny do 25. roku życia otrzymuje z urzędu pracy określone przepisami stypendium. Aby móc skorzystać z tej opcji, należy zgłosić się do najbliższego urzędu pracy (tego, w którym bezrobotny absolwent został zarejestrowany). Staż odbywa się na podstawie umowy zawartej przez urząd pracy z pracodawcą, który wyraził zgodę na przyjęcie stażysty. Jak już wspomniałam, stażysta ma prawo do otrzymywania stypendium w wysokości zasiłku dla osoby bezrobotnej. Na wniosek bezrobotnego odbywającego staż pracodawca jest również zobowiązany do udzielenia mu 2 dni wolnych za każde 30 dni odbywania stażu (więcej informacji pod adresem [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3246](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3246)). Za dni wolne osobie odbywającej staż również przysługuje stypendium.

## Wskazówka

Możliwość skorzystania ze staży mają również osoby powyżej 25. roku życia (do 27. roku życia). Mogą one zostać skierowane na staż w okresie 12 miesięcy od ukończenia wyższej uczelni. Oznacza to, iż np. kończąc studia w wieku lat 26, przez następne 12 miesięcy od dnia określonego w dyplomie, świadectwie lub innym dokumencie poświadczającym ukończenie szkoły wyższej, możesz starać się o skierowanie na staż.

## Wskazówka

Stypendium od urzędu pracy może uzyskać również ten bezrobotny do 25. roku życia oraz bezrobotny bez kwalifikacji, który po upływie 6 miesięcy od daty zarejestrowania się w urzędzie pracy podejmie dalszą naukę w szkole ponadpodstawowej lub ponadgimnazjalnej dla dorosłych albo w szkole wyższej w systemie wieczorowym lub zaocznym. Jest tzw. stypendium na naukę. Jeśli jesteś osobą znajdującą się w takiej sytuacji, możesz złożyć w urzędzie pracy wniosek o takie stypendium. Wysokość zasiłku wynosi 40% zasiłku dla bezrobotnych i może być on wypłacany przez 12 miesięcy. Warunkiem przyznania stypendium jest nieprzekroczenie określonego przepisami o pomocy społecznej (uprawnającego do korzystania z jej świadczeń) dochodu na osobę w rodzinie. Ponadto, aby móc pobierać stypendium, należy mieć zaświadczenie ze szkoły potwierdzające kontynuację nauki. Stypendium może utracić osoba, która przerwała naukę lub utraciła status osoby bezrobotnej.

Czwarta opcja to tzw. **przygotowanie zawodowe w miejscu pracy**. Mogą z niej skorzystać bezrobotne osoby do 25. roku życia, a także bezrobotni powyżej 50. roku życia<sup>1</sup>, długotrwale bezrobotni<sup>2</sup>. Przygotowanie zawodowe trwa do 6 miesięcy, a osoby, które z niego skorzystają, mogą ubiegać się o stypendium w wysokości zasiłku dla bezrobotnych<sup>3</sup>. Na wniosek bezrobotnego odbywającego staż pracodawca jest również zobowiązany do udzielenia mu 2 dni wolnych za każde 30 dni odbywania stażu.

Piąta opcja to **wolontariat**. Zgodnie ze zmianą ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy. (Dz.U. nr 99 poz. 1001), która weszła w życie 1 czerwca 2004 r., wolontariusz może zostać zarejestrowany jako osoba bezrobotna, a w związku z tym może korzystać z przywilejów związanych z tym statusem.

Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy regulująca zasady funkcjonowania programu Pierwsza Praca zawiera również informacje na temat m.in. stypendium na naukę dla osób bezrobotnych do 25. roku życia i bezrobotnych bez kwalifikacji, możliwości zwrotu kosztów przejazdu z miejsca zamieszkania i powrotu do miejsca zatrudnienia, a także zwrotu kosztów zakwaterowania, bezzwrotnych dotacji (ich wysokość nie może przekroczyć 500% przeciętnego wynagrodzenia) na rozpoczęcie działalności gospodarczej. O tego rodzaju pomoc mogą starać się wszystkie osoby bezrobotne.

Szczegółowe informacje na temat programu Pierwsza Praca znajdziesz na stronie serwisu IPraca — <http://www.1praca.gov.pl> (rysunek 3.1). Aby znaleźć informacje na temat wprowadzonej od 1 czerwca ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku prac, należy najpierw wejść na stronę <http://www.1praca.gov.pl/abc.php>, a następnie kliknąć znajdujące się po jej lewej stronie łącze *Nowa ustawa — podstawa prawna IPrawy od 1.06.2004* (rysunek 3.2).

---

<sup>1</sup> Bezrobotny powyżej 50. roku życia to osoba pozostająca bez pracy, która w roku (kalendarzowym) zastosowania wobec niego usług lub instrumentów rynku pracy ukończyła co najmniej 50 lat życia — *przyp. aut.*

<sup>2</sup> Bezrobotny długotrwale to osoba pozostająca bez pracy i znajdująca się w rejestrze powiatowego urzędu pracy łącznie przez ponad 12 miesięcy w okresie ostatnich 2 lat — *przyp. aut.*

<sup>3</sup> W chwili powstawania książki jest to kwota 504,20 zł — *przyp. aut.*



**Rysunek 3.1.** Strona główna rządowego programu *Pierwsza praca*



**Rysunek 3.2.** Witryna serwisu *1Praca*, na której znajduje się tekst ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy regulującej zasady funkcjonowania programu *Pierwsza Praca*

Witryna serwisu 1Praca zawiera ponadto kilka działów poświęconych zagadnieniu pracy i edukacji przede wszystkim młodych absolwentów szkół ponadgimnazjalnych, do których przejdziesz, klikając odpowiednie łącze znajdujące się po prawej stronie witryny głównej serwisu (<http://www.1praca.gov.pl>) (rysunek 3.3). Oto zagadnienia, jakie m.in. możesz w nich znaleźć, według działów:

**1. Dział ABC. 1Pracy** (<http://www.1praca.gov.pl/abc.php>) (rysunek 3.4).

Jest to dział poświęcony zagadnieniom związanym z programem Pierwsza Praca. Znajdziesz w nim, poza treścią ustawy regulującej działanie programu:

- ♦ wyjaśnienie pojęć stosowanych w ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (łącze *Słowniczek pojęć* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=33](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=33)),
- ♦ informacje na temat rejestracji w urzędzie pracy (łącze *Rejestracja w urzędzie pracy* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=2197](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=2197)),
- ♦ informacje o utracie statusu bezrobotnego (łącze *Utrata statusu bezrobotnego* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=2282](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=2282)),
- ♦ wiadomości o środkach dla bezrobotnych (łącze *Środki dla bezrobotnych* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3225](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3225)),
- ♦ informacje o szkoleniach i dodatkach szkoleniowych (odpowiednio łączy *Szkolenia* i *Dodatek szkoleniowy* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3223](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3223) oraz [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3227](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3227)),
- ♦ wiadomości o stypendiach i stażach (*Stypendium za staż i przygotowanie zawodowe* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3221](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3221), *Stypendium na kontynuowanie nauki* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3222](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3222), *Stáže i przygotowanie zawodowe* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3220](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3220)), robotach publicznych (łącze *Roboty publiczne* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3230](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3230)), pracach interwencyjnych (łącze *Prace interwencyjne* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3229](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3229)), zwrocie kosztów przejazdu i zakwaterowania (łącze *Zwrot kosztów przejazdu i zakwaterowania* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=3233](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=3233)),
- ♦ informacje na temat metod poszukiwania pracy (łącze *Metody poszukiwania pracy* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=130](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=130)),
- ♦ porady, jak napisać list motywacyjny, europejskie i polskie CV oraz ich wzory (odpowiednio łączy *List motywacyjny* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=134](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=134), *Życiorys europejski* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=87](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=87), *Życiorys czyli CV* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=131](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=131)),



**Rysunek 3.3.** Strona główna rządowego programu *Pierwsza Praca*. Klikając łącza znajdujące się po prawej stronie, przejdziesz do działów poświęconych tematyce pracy

- ◆ informacje na temat tego, jak prowadzić negocjacje płacowe (łącze *Negocjacje płacowe* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=558](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=558)), łącza do stron należących do innych serwisów i zawierających wskazówki na ten temat oraz wskazówki, w jaki sposób przebiega rozmowa kwalifikacyjna (łącze *Rozmowa kwalifikacyjna* — [http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id\\_doc=139](http://www.1praca.gov.pl/abc.php?id_doc=139)).

Ponadto w dziale znajdziesz dane o urzędach pracy, biurach karier i Ochotniczych Hufcach Pracy, agencji zatrudnienia oraz informacje na temat rodzajów umów, praw i obowiązków pracownika w miejscu pracy.

2. **Dział Urzędy pracy** (<http://www.1praca.gov.pl/urzedz.php>) (rysunek 3.5). W tym dziale znajdują się wiadomości związane z programami prowadzonymi przez powiatowe i wojewódzkie urzędy pracy.
3. **Dział Własna firma** (<http://www.1praca.gov.pl/firma.php>). Zawiera informacje na temat zakładania własnej działalności gospodarczej. Więcej na ten temat w dalszej części rozdziału.

**1 PRACA** ABC 1Pracy

e-mail forum pytania adresy

**WSZYSTKO O...**

Nowa ustawa - podstawa prawa 1pracy od 1.06.2004

UWAGA - Przepisy przejściowe

Słowniczek pojęć

Rejestracja w urzędzie pracy

Utrata statusu bezrobotnego

Staże i przygotowanie zawodowe

Stypendium za staż i przygotowanie zawodowe

Refundacja kosztów pracodawcy

Środki dla bezrobotnych

Stypendia na kontynuowanie nauki

Szkolenia

Pożyczka na sfinansowanie kosztów szkolenia

Dodatek szkoleniowy

Prace interwencyjne

Badania lekarskie

Roboty publiczne

Zasiłek dla bezrobotnych

Prawo do zasiłku

Zwrot kosztów przejazdu i zakwaterowania

**TWÓJ WARSZTAT**

Od czego zacząć?

Metody poszukiwania pracy

Techniki rekrutacji

Życiorys czyli CV

Życiorys europejski

List motywacyjny

Forma listów motywacyjnych i CV

Rozmowa kwalifikacyjna

Negocjacje płacowe

**TWOJA PRACA**

Kariera zawodowa

**ABC 1PRACY - INFORMACJE, OPINIE, PORADY**

[zobacz wszystkie wiadomości >>](#)

**Jak radzić sobie z negatywnymi uczuciami?**  
/2004-08-16/  
  
Niestety nasze życie składa się nie tylko z przyjemnych doznań i chwil, każdego z nas dotyka czasem zły nastrój i negatywne emocje, które bardzo często "sprzedajemy" dalej. Można sobie z tym poradzić. Oto kilka sprawdzonych sposobów.  
[więcej >>](#)

**Negocjuj z głową**  
/2004-08-09/  
  
Jesteś już zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną. To duży sukces, ale nie wolno Ci poprzestać na deklektowaniu się tym sukcesem. Tak naprawdę, właśnie teraz powinieneś rozpocząć rozsądne przygotowania do niej.  
[więcej >>](#)

**Motywacja do pracy**  
/2004-08-04/  
  
Wielu z Was właśnie rozpoczęło swoją pierwszą pracę lub wkrótce zacznie pracować. Jednak mimo niełatwej sytuacji na rynku pracy zdarza się, że młodzi ludzie mają ogromne problemy z motywacją do pracy. Pierwsze kroki zawodowe nie są proste, dlatego warto wiedzieć, czym jest motywacja do pracy i jak podnosić jej poziom.  
[więcej >>](#)

**"Tak" dla dłuższego czasu pracy za to samo wynagrodzenie**  
/2004-08-03/  
  
Internauci zgodziliby się na wydłużenie czasu pracy przy zachowaniu tego samego poziomu wynagrodzeń - wynika z sondażu przeprowadzonego w dniach 21-28 lipca 2004 roku na stronach portalu SerwisKariery.pl. W sondzie "Czy zgodziłbyś się na dłuższy czas pracy za to samo wynagrodzenie" swój głos oddało 565 osób.  
[więcej >>](#)

**Klasyfikacja zawodów i specjalności**  
/2004-07-30/  
  
Wielu z Was zastanawia się, w jakim zawodzie chciałoby w przyszłości pracować, tak, aby przyszłe zajęcie dawało nie tylko pieniądze, ale i satysfakcję. Wybór nie jest prosty, a sytuacja na rynku pracy sprawia, że jego rozsądne dokonanie nastręcza niemal trudności. Aby ułatwić Wam podjęcie decyzji dotyczącej Waszej przyszłości zawodowej polecamy zapoznanie się z tym artykułem.  
[więcej >>](#)

**ABC 1Pracy**

☐ Urzędy pracy

☐ Własna firma

☐ Praktyki i staże

☐ Kształcenie

☐ Wolontariat

☐ Dla pracodawcy

☐ Liderzy 1pracy

☐ UE dla Ciebie

**Wyprawka Maturzysty**

**szukaj**

**Wywiady**

**Wiadomości**

**Zapowiedzi**

**Subskrypcje**

**Akty prawne**

**"Pierwsza praca" na twoim komputerze**

NA PYTANIA DOT. PROGRAMU "PIERWSZA PRACA" ODPOWIADA P. HENRYK ROGALA

tel. (0-prefix-22) **461 60 00 wew.169**

**Rysunek 3.4.** Strona działu ABC 1Pracy serwisu 1Praca — klikając łącza po lewej stronie (są one wskazywane przez strzałki), dotrzesz do stron tematycznie związanych z programem Pierwsza Praca

[e-mail](#)
[forum](#)
[pytania](#)
[adresy](#)

Urzędy pracy

**URZĘDY POWIATOWE**

"Junior" dla absolwentów niepełnosprawnych

Programy specjalne

ABC bezrobotnego

Program "Samodzielność w poszukiwaniu pierwszej pracy"

Usługi urzędów powiatowych

**URZĘDY WOJEWÓDZKIE**

Vademecum Dobrych Praktyk

"Pierwsza Praca" w wojewódzkich urzędach pracy

Możliwości wyjazdów Polaków do pracy za granicę

Wyjazdy Polaków do pracy za granicę w liczbach

Jak ubiegać się o pracę w Unii Europejskiej?

**WWW**

Urzędy pracy na www

**POMOC**

Krakowska szkoła liderów

Biura Karier

Ochotnicze Hufce Pracy

Centrum Informacji i Planowania Karier Zawodowej

Program "Samodzielność w poszukiwaniu pierwszej pracy"

Nowa inicjatywa - Mobilne Centra Informacji Zawodowej

**URZĘDY PRACY - INFORMACJE, OPINIE, PORADY**

[zobacz wszystkie wiadomości >>](#)

**Najbardziej przyjazny urząd administracji rządowej**  
/2004-06-17/

Do 15 lipca br. zgłaszać swój urząd do konkursu "Najbardziej przyjazny urząd administracji rządowej". W imieniu organizatora konkursu - Urzędu Służby Cywilnej zapraszamy urzędy administracji rządowej, które wdrażają nowatorskie rozwiązania zorientowane na poprawę jakości obsługi i zwiększenie satysfakcji klienta urzędu.

[więcej >>](#)

**Młodzi mają @alternatywę**  
/2004-05-19/

5000 osób, 50 powiatów i 6 mln euro - tak w liczbach można przedstawić kolejny projekt mający na celu pomoc młodym ludziom w znalezieniu zatrudnienia. Projekt ten - Młodzieżowy Program Pomocy Zawodowej - "@alternatywa" został przygotowany przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości i w 75 proc zostanie sfinansowany z europejskiego funduszu Phare.

[więcej >>](#)

**Program aktywizacji absolwentów "Przystanek Praca".**  
/2004-04-26/

27 kwietnia br. w województwie śląskim rusza program aktywizacji absolwentów na rynku pracy pn. "Przystanek Praca". Twórcami programu są Stowarzyszenie Grupa Ośmiu we współpracy z Uniwersyteciem Śląskim oraz Wojewódzkim Urzędem Pracy w Katowicach.

[więcej >>](#)

**Do pracy, gotowi... START**  
/2004-04-23/

5037 osób, w tym 3273 absolwentów ze Śląska zostanie zaktywizowanych dzięki działaniom przewidzianym w projekcie "Na starcie".

[więcej >>](#)

**Polsko-Brytyjskie Targi Rekrutacyjne w Łodzi**  
/2004-04-13/

19 i 20 kwietnia 2004 r. w Łodzi odbędą się Polsko-Brytyjskie Targi Rekrutacyjne, organizowane przez Wojewódzki Urząd Pracy. Wstępny nabór kandydatów prowadzony przez Internet zakończył się 31 marca br., ale pojawiły się kolejne zgłoszenia wolnych miejsc pracy w Wielojęzycznym Centrum Obsługi Klienta w Szkocii.

[więcej >>](#)

☐ ABC 1Pracy

☐ Urzędy pracy

☐ Własna firma

☐ Praktyki i staże

☐ Kształcenie

☐ Wolontariat

☐ Dla pracodawcy

☐ Liderzy 1pracy

☐ UE dla Ciebie

Wyprawka Maturzysty

szukaj

☒ Wywiady

☒ Wiadomości

☒ Zapowiedzi

☒ Subskrypcje

Akty prawne

"Pierwsza praca" na twoim komputerze

NA PYTANIA DOT. PROGRAMU "PIERWSZA PRACA" ODPOWIAJĄ:  
P. HENRYK ROGALA

tel. (0-prefix-22)  
**461 60 01 wew.169**

SERWIS INFORMACYJNY PROGRAMU RZĄDOWEGO "PIERWSZA PRACA"

Copyright © Ministerstwo Gospodarki i Pracy

skr. pocztowa 59, 00-955 Warszawa 15, e-mail: 1praca@mpips.gov.pl

tel. (0-x-22) 693-54-75 (PROMOCJA PROGRAMU 1PRACA), fax (0-x-22) 693-40-51

**Rysunek 3.5.** Strona działu Urzędy pracy należącego do serwisu 1Praca

4. **Dział Praktyki i staże** (<http://www.1praca.gov.pl/praktykistaze.php>) (rysunek 3.6). Zamieszczone zostały tutaj informacje na temat zagranicznych staży, rodzajów programów praktyk zagranicznych, takich jak *NetCorps*, *Concordia*, *Work and Travel*, *Work in France*, *Internship*, *AIESEC*, *BEST* (praktyki dla studentów uczelni technicznych), *IAESTE* (praktyki dla studentów uczelni technicznych), a także praktyk w ONZ, Ministerstwie Gospodarki, Pracy i Polityki Socjalnej. Czy warto angażować swój czas w zdobywanie praktyki zawodowej lub staż? Na pewno. Jeśli nie wierzysz, przeczytaj artykuł na stronie [http://www.1praca.gov.pl/praktykistaze.php?id\\_doc=42](http://www.1praca.gov.pl/praktykistaze.php?id_doc=42).
5. **Dział Wolontariat** (<http://www.1praca.gov.pl/wolontariat.php>) (rysunek 3.7). Wszystko o wolontariacie. Jeśli jesteś zainteresowany, zajrzyj pod podany adres.
6. **Dział Kształcenie** (<http://www.1praca.gov.pl/ksztalcenie.php>) (rysunek 3.8). Polecam zapoznanie się z informacjami w tym dziale zarówno osobom, które jeszcze nie rozpoczęły studiów, jak i tym, które są już w trakcie. Zamieszczone zostały tutaj łącza do stron zawierających rankingi szkół wyższych przygotowane przez *Rzeczpospolitą*, *Wprost*, *Newsweek*, *Politykę* oraz *Perspektywy* (link *Rankingi wyższych uczelni* — [http://www.1praca.gov.pl/ksztalcenie.php?id\\_doc=747](http://www.1praca.gov.pl/ksztalcenie.php?id_doc=747)). Ponadto znajdziesz tutaj materiały na temat kształcenia ustawicznego, stypendiów i pomocy materialnej dla studentów uczelni państwowych i niepaństwowych.
7. **UE dla Ciebie** (<http://www.1praca.gov.pl/ue.php>) (rysunek 3.9). Ten dział zainteresuje tych absolwentów, którzy chcą znaleźć pracę poza granicami kraju, oraz osoby chcące zdobywać wykształcenie za granicą. Mnóstwo informacji na temat pracy, nauki, biznesu oraz programów w UE.

Jeśli chcesz stać się atrakcyjnym pracownikiem, zdobywaj umiejętności i doświadczenie. Korzystaj z możliwości, jakie stwarza w tym zakresie program Pierwsza Praca.

## **Sam poszukaj pracy, ona Ciebie nie znajdzie**

W internecie znajduje się bardzo wiele ogłoszeń o pracy. O serwisach, które je zawierają, pisałam już w rozdziałach 1. i 2. Są to ogłoszenia dla wszystkich. W niektórych serwisach oferty pracy dla absolwentów są

e-mail   forum   pytania   adresy



**Praktyki i staże**

**DLACZEGO WARTO**

Na staż za granicę

Czy warto?

**PROGRAMY**

IAESTE - praktyki - kierunki techniczne

Program Wymiany Młodzieży NetCorps

Polsko-Ukraińsko-Kanadyjski Program Wymiany Młodzieży

Program "Leonardo da Vinci" na 2000-2006

AEGEE - Europejskie Forum Studentów

Praktyki studenckie z ONZ

Program Concordia

Work & Travel USA

Program Internship

Work in France

Program Międzynarodowej Wymiany Praktyk AIESEC

BEST - dla studentów politechnik

**REGULACJE**

Umowy międzynarodowe dotyczące staży

**DOŚWIADCZENIA**

Kolonia

Moja praktyka w Kanadzie

Z Leonardo da Vinci do Rygi...

Wrażenia uczestników programu Work & Travel

Napisz nam o swojej praktyce: studentka socjologii w Kompanii Piwowarskiej

**PRAKTYKI**

Praktyki w Ministerstwie Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej

**WWW**

Informacje o praktykach i stażach w internecie

**PRAKTYKI I STAŻE - INFORMACJE, OPINIE, PORADY**

[zobacz wszystkie wiadomości >>](#)

**Podróż do wiedzy**  
/2004-08-09/



Stypendia dla polskich studentów i absolwentów funduje wiele instytucji: rządy różnych państw, organizacje międzynarodowe, a także polskie Ministerstwo Edukacji Narodowej czy Fundacja im. Stefana Batorego.

[więcej >>](#)

**Wzrosły zarobki dla au-pair w Niemczech**  
/2004-08-02/



Zgodnie z informacją opublikowaną przez centralę niemieckiej Federalnej Agencji Pracy w Norymberгии (Bundesagentur für Arbeit), od 1 lipca br. uległy zmianie zasady pobytu au-pair w Niemczech. Najistotniejszą zmianą z punktu widzenia au-pair polega na podniesieniu minimalnej stawki wynagrodzenia (kieszonkowego) dla umów au-pair zawartych po 1 lipca 2004.

[więcej >>](#)

**Analiza prasowych ogłoszeń o pracę**  
/2004-07-22/



Świeżo upieczeni absolwenci studiów wyższych mogą spać spokojnie. Czasy, kiedy to na forach internetowych królowały opinie typu: "25-latką z 5-letnim doświadczeniem zatrudnię", można odłożyć do lamusa. Nie znaczy to jednak, że w trakcie studiów nie trzeba starać się o doświadczenia zawodowe - takie są, konkluzje z analizy 100 ofert pracy opublikowanych w prasie i Internecie w pierwszych dwóch tygodniach lipca br.

[więcej >>](#)

**Internetowy pamiętnik stażysty**  
/2004-07-06/



Wszystkie osoby, które w czasie wakacji postanowiły zdobywać doświadczenia zawodowe w postaci staży i praktyk, na pewno zainteresuje nowość na rynku internetowym: blog - pamiętnik dla praktykantów i stażystów. Znaleźć tu można zestaw porad i wskazówek przygotowanych przez konsultantów w zakresie kształtowania wizerunku i budowania kariery zawodowej.

[więcej >>](#)

**Konkurs: Najlepszy Młody Ekonomista 2004**  
/2004-06-09/



Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, przy współpracy Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego, przy poparciu m.in. Rektora SGH, Prezesa Business Centre Club, Polskiego Komisarza w Unii Europejskiej, organizuje konkurs dla studentów pn: Najlepszy Młody Ekonomista 2004: "Polska gospodarka w zjednoczonej Europie".

[więcej >>](#)

- ☐ ABC 1Pracy
- ☐ Urzędy pracy
- ☐ Własna firma
- ☐ Praktyki i staże
- ☐ Kształcenie
- ☐ Wolontariat
- ☐ Dla pracodawcy
- ☐ Liderzy 1pracy
- ☐ UE dla Ciebie

**Wyprawka Maturzysty**

[szukaj](#)

- ☐ Wywiady
- ☐ Wiadomości
- ☐ Zapowiedzi
- ☐ Subskrypcje

**Akty prawne**

**"Pierwsza praca" na twoim komputerze**

NA PYTANIA DOT. PROGRAMU "PIERWSZA PRACA" ODPOWIAŁA P. HENRYK ROGALA

tel. (0-prefix-22) **461 60 00 wew.169**

SERWIS INFORMACYJNY PROGRAMU RZĄDOWEGO "PIERWSZA PRACA"

Copyright © Ministerstwo Gospodarki i Pracy

skr. pocztowa 59, 00-955 Warszawa 15, e-mail: 1praca@mpips.gov.pl

tel. (0-x-22) 693-54-75 (PROMOCJA PROGRAMU 1PRACA), fax (0-x-22) 693-40-51

**Rysunek 3.6.** Strona działu Praktyki i staże należącego do serwisu 1Praca