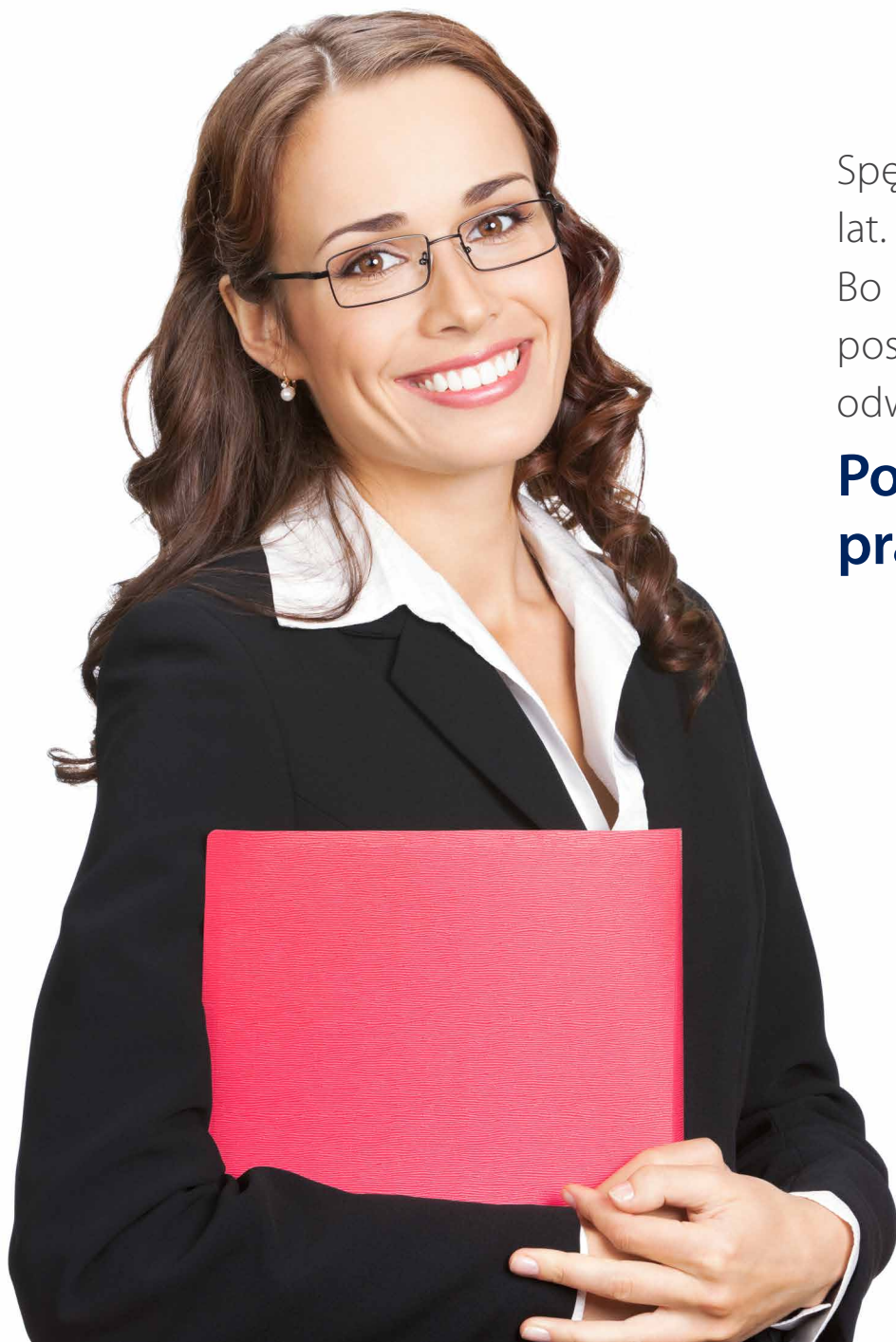


# 10 kroków do nowej pracy



Spędziłeś u jednego pracodawcy kilka, a może nawet kilkanaście lat. Nadszedł czas rozstania. Bo chcesz i bardzo Ci na tym zależy. Bo musisz, bo tak odgórnie postanowiono. A może masz pewną posadę, ale coraz bardziej dojrzewasz do zmiany i zbierasz się na odwagę. Scenariusze mogą być różne.

**Podpowiadamy, jak odnaleźć się na rynku pracy i efektywnie szukać pracy.**

# 1. Wyznacz cel poszukiwań

---

Nowa praca to Twój cel. Ale co dokładnie się za nim kryje? Czy zmieniasz miejsce zatrudnienia ze względu na warunki finansowe i benefity, brak możliwości rozwoju lub problemy z zachowaniem równowagi między życiem zawodowym i prywatnym, na której bardzo Ci zależy? A może zmusza Cię do tego sytuacja, mimo że chętnie dłużej byś został u obecnego pracodawcy? Bez względu na to, czy Twoja decyzja o zmianie jest dobrowolna, czy nie masz innego wyjścia ...

... musisz wiedzieć

do czego  
chcesz dążyć

czego  
potrzebujesz

jak wyobrażasz  
sobie rozwój  
swojej kariery

## 2. Pokonaj bariery emocjonalne

Lęk przed nowością i zmianą. Niepewność, co nasz czeka, jeśli opuścimy strefę komfortu i zrezygnujemy z poczucia bezpieczeństwa, które daje nam obecne miejsce pracy - mimo że nie czujemy w nim zadowolenia i satysfakcji, nie rozwijamy się tak, jak byśmy chcieli. Wygoda, przyzwyczajenie, zwyczajne lenistwo. Powody, dla których przez lata nie zmieniamy pracy, mogą być rozmaite. Niektóre bariery tkwią więc w nas samych i to one hamują nas przed podjęciem decyzji o zmianie pracodawcy.



*Wiele zależy też od tego, z jakiego powodu szukamy pracy. Jeśli dlatego, że potrzebujemy zmiany, czujemy się wypaleni w obecnym miejscu, a chcemy się rozwijać, to z pewnością motywacja do poszukiwań będzie większa, będziemy odczuwać entuzjazm, zapał i energię do poszukiwań – mówi dr Joanna Żukowska, coach i ekspert firmy IMMOQEE. - Sytuacja może wyglądać gorzej, jeśli odczuwamy duże rozczarowanie obecnym pracodawcą i samą pracą, którą wykonujemy. Podczas poszukiwań mogą się wówczas uaktywnić negatywne, schematyczne myśli, obawa, że historia się powtórzy. Warto wówczas popracować nad swoim nastawieniem i barierami, które tkwią w głowie, w naszych myślach.*



### 3. Rozważ różne scenariusze

Lata doświadczeń w jednej firmie potrafią różnie kształtować nasze podejście do pracy i kariery. Możemy czuć niedosyt, a co za tym idzie - chęć szybszego wspinania się po drabinie zawodowej i rozwinięcie skrzydeł, np. przejścia ze ścieżki eksperckiej na menedżerską. A może być odwrotnie – po latach intensywnej pracy chcemy wyhamować, zwolnić tempo i np. pełny etat w firmie zamienić na freelancing, pracę stacjonarną na zdalną albo w niepełnym wymiarze godzin. Zanim więc przystąpisz do poszukiwań, rozważ różne scenariusze. Być może jest to też dobra okazja, by na przykład zmaterializować swoje marzenia o własnym biznesie.

Zdaniem dr Joanny Żukowskiej, w uporządkowaniu myśli i planów mogą nam pomóc:



Mapa myśli

zapisujemy na papierze to, co pojawia się w głowie: pomysły, plany, obawy, cele.



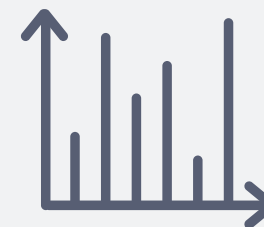
Analiza SWOT

narzędzie coachingowe pozwalające określić silne i słabe strony oraz szanse i zagrożenia.



Koło priorytetów

przedstawienie w formie koła naszych najważniejszych celów, wartości, zadań, obowiązków, pragnień i przeanalizowanie ich układu oraz wzajemnych zależności.



Matryca Eisenhowera

pozwała ustalać priorytety poprzez wskazanie zadań: pilnych i ważnych, mało pilnych, ale ważnych, mało ważnych, lecz pilnych oraz mało ważnych i mało pilnych.

## 4. Pracuj nad samooceną

Trafiając na rynek pracy po latach, możemy czuć się niepewni i zagubieni, mimo że przecież cały czas mieliśmy zajęcie. Możemy też mieć w sobie odwagę, spokój i poczucie własnej wartości.

Na naszą samoocenę mają wpływ różne czynniki:

### historia zawodowa

jak wyglądały lata pracy, czy były inwestycją w rozwój, czy okresem stagnacji, czy czuliśmy się doceniani czy popadliśmy we frustrację

### kondycja rynku pracy

poziom zapotrzebowania na naszą specjalizację

## Uwaga:

Bez względu na to, w jakiej sytuacji się znajdujesz, musisz pracować nad swoją samooceną, gdyż dzięki temu będziesz bardziej zdeterminowany, zmobilizowany i z większym optymizmem i wiarą będziesz spoglądać w zawodową przyszłość.



**Dr Joanna Żukowska:** - *Z punktu widzenia kandydata, znacznie lepiej jest szukać nowego miejsca pracy jeszcze w trakcie zatrudnienia u innego pracodawcy niż po rozwiązaniu umowy i przejściu na bezrobocie. Zupełnie inne emocje się wówczas uruchamiają. Odczuwamy też większą presję i stres, jeśli przejście z pracy do pracy nie jest płynne.*



## 5. Przeanalizuj swoją pozycję

Jak zmieniły się oczekiwania pracodawców? Jakie są trendy? Jakie nowe kompetencje są kluczowe w branży, w której chcesz pracować, a co jest wymagane w pokrewnych obszarach? To pytania, na które koniecznie musisz znać odpowiedzi, szczególnie wtedy, gdy mamy poczucie, że minione lata nie były dla Ciebie bardzo rozwojowe.

Zrób reaserch w Internecie (np. na <http://kariera.pracuj.pl>) – sprawdź, jakie trendy dominują obecnie na rynku pracy, jakich pracowników poszukują pracodawcy, czego od nich wymagają podczas samej rekrutacji. Zastanów się, jakie luki będziesz musiał uzupełnić, aby osiągnąć zamierzony cel, w jakich dziedzinach musisz wzmocnić swoją wiedzę, a jakich kwalifikacji Ci brakuje. Być może konieczne będą szkolenia i kursy lub studia podyplomowe. Przeanalizuj kompetencje, które są ważne dla potencjalnych pracodawców, a których nie rozwijałeś przez długi czas lub zupełnie ich nie wykorzystywałeś w pracy, gdyż nie było takiej potrzeby, np. znajomość języków obcych, programów komputerowych itd.

## Jak rekruter patrzy na CV



**Urszula Zając-Pałdyna, HR Business Partner w Grupie Pracuj:** - *Jeśli kandydat nie zmienia pracy, ponieważ czerpie z niej satysfakcję, jest zadowolony ze swojego pracodawcy, to jest pozytywnie odbierany przez rekruterów, ale pod warunkiem, że lojalność idzie w parze z inwestowaniem w swój rozwój. Jeżeli natomiast ktoś się zwyczajnie „zasiedział”, bo tak mu dobrze i nie musi wiele robić, to skutki takiej postawy najbardziej odczuje on sam. Będzie bowiem musiał dogonić rynek i innych kandydatów.*

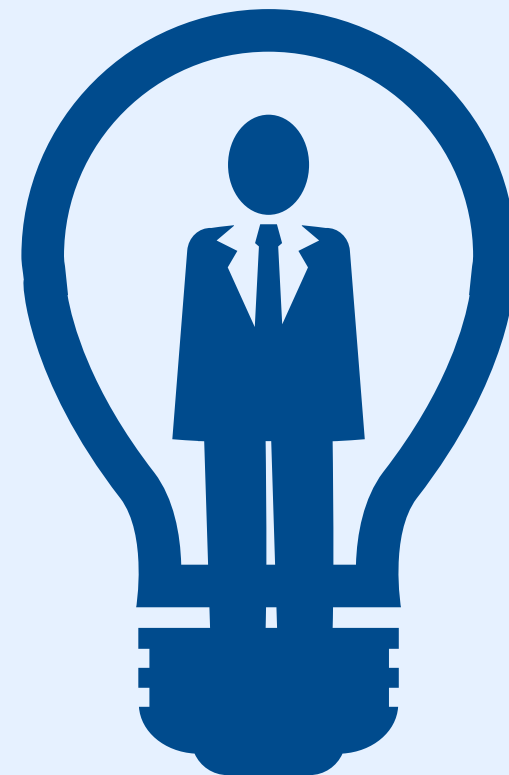


## 6. Określ profil pracodawcy

---

Nie wysyłaj masowo CV pod różne przypadkowe adresy pracodawców. Mając już багаż doświadczeń, z pewnością będziesz umiał bardziej świadomie pokierować swoją karierą. Stwórz więc swoją top listę pracodawców. Zastanów się:

- dla jakich marek chciałbyś pracować
- jakie stanowiska i działy bierzesz pod uwagę
- czego oczekujesz od przyszłego miejsca zatrudnienia, jakie są Twoje preferencje
- co najbardziej będzie Cię motywować do pracy
- czego brakowało Ci w poprzedniej firmie, a teraz chciałbyś to zmienić



## Jak poznać bliżej pracodawców?

portale  
biznesowe  
i społecznościowe

spotkania i targi  
branżowe

warsztaty,  
szkolenia



portale rekrutacyjne,  
np. Pracuj.pl

targi pracy

znajomi  
i znajomi znajomych,  
pracujący w wybranych  
organizacjach



## 7. Przygotuj argumenty

---

Lata pracy u jednego pracodawcy to walizka wielu doświadczeń – tych mniejszych i większych. Teraz przyszła pora, by pokazać jej zawartość. Pracuj więc nad argumentami, dzięki którym przekonasz rekruterów i potencjalnych pracodawców, że długi czas spędzony w jednej firmie zaprocentował i może przynieść wymierne korzyści. Robiąc bilans swoich kompetencji, przygotuj listę mocnych stron. Będziesz musiał udowodnić przyszłemu pracodawcy, że sporo zyskuje zatrudniając właśnie Ciebie.

Pokaż, że Twoje lata pracy to przede wszystkim:

**duża wiedza i doświadczenie**

**znajomość środowiska biznesowego/branży/rynku**

**orientacja na cel i klienta**

**umiejętności i kompetencje rozwijane w praktyce,  
w różnych sytuacjach zawodowych**

**sukcesy, za którymi idą konkretne przykłady (np. wyniki sprzedażowe,  
zrealizowane projekty, innowacyjne działania, powiększona baza  
klientów, nagrody branżowe, awans itd.)**

## 8. Zbieraj referencje i korzystaj z networkingu

---

Kilka czy nawet kilkanaście lat u jednego pracodawcy z pewnością zaowocowało współpracą na wielu płaszczyznach i różnymi kontaktami biznesowymi. Jeśli więc chcesz rozpocząć poszukiwania nowej pracy lub już jesteś na takim etapie – skorzystaj z sieci kontaktów. Zgromadź swój dorobek również w przestrzeni wirtualnej – zaktualizuj swój profil w portalach biznesowych, bądź aktywny w dyskusjach branżowych, staraj się budować swój wizerunek jako eksperta w konkretnej dziedzinie. Być może dobrym pomysłem na poszerzenie sieci kontaktów będzie też założenie własnej strony internetowej i zamieszczenie w nim portfolio.

## 9. Przygotuj się do rekrutacji

---

Jeżeli rzadko brałeś udział w rekrutacjach, możesz czuć teraz obawy i niepewność. Przygotuj się więc dobrze do rozmowy, a to pozwoli zredukować stres. Dowiedz się, jak najwięcej o firmie, do której aplikujesz. Przygotuj merytoryczną odpowiedź na pytania, m.in. o to, jak wyobrażasz sobie swój rozwój, co zyskałeś dzięki wieloletniej pracy w poprzednim miejscu. Mogą pojawić się również pytania o największe wyzwania, trudności, porażki – staraj się więc pokazać, jak udało Ci się je przekuć w sukces, czego się nauczyłeś, co zyskałeś przez ostatnie lata.

Dobrze zastanów się, jak odpowiedzieć na pytania o zarobki. Zastanów się, jakie są Twoje oczekiwania i sprawdź, jak wygląda poziom wynagrodzeń w Twojej branży (do tego najlepiej użyć porównywarki zarobków, np. [www.zarobki.pracuj.pl](http://www.zarobki.pracuj.pl)).

## 10. Uważaj na pułapki podczas rekrutacji

Jeśli masz już duże doświadczenie zawodowe i czujesz się pewnie w swoim fachu, to może pojawić się pokusa, by grać pierwsze skrzypce podczas rozmowy rekrutacyjnej.



*Nie powinniśmy zaczynać spotkania od pytania o wymiar czasu pracy ani o wysokość zarobków*  
– **podkreśla Dorota Szcześniak-Kosiorek, trener komunikacji, wizerunku i etykiety z DSKconsulting.pl.**

Pamiętajmy, że poczucie własnej wartości jest ważne, ale skromność i pokora również robią dobre wrażenie.



*Jeśli długo pracowaliśmy u jednego pracodawcy i po wielu latach nadszedł czas na zmiany, powinniśmy przedstawić to w pozytywny sposób. Można powiedzieć, że osiągnęliśmy już wszystko w poprzedniej firmie, ale chcemy się nadal uczyć, rozwijać i podejmować nowe wyzwania. Jeśli natomiast długo pracowaliśmy na tym samym stanowisku, koniecznie podkreślmy, że jesteśmy specjalistą w tej dziedzinie, wręcz ekspertem*  
– **mówi Dorota Szcześniak-Kosiorek.**

Pułapką, w którą możemy wpaść, jest zbyt duża pewność siebie granicząca wręcz z arogancją. Może być też jednak odwrotnie – po latach bycia w jednej firmie czujemy się wycofani z rynku, niepewni swej wartości i nieśmiało wchodzimy na rozmowę rekrutacyjną.



*- Starajmy się panować nad gestami. O naszej niskiej samoocenie mogą świadczyć nerwowe, gwałtowne ruchy, bawienie się palcami, długopisem czy obrączką, niewyraźne mówienie czyli mamrotanie pod nosem. Dobrego wrażenia nie zrobi też błędzenie wzrokiem i sztywna postawa* – **wylicza Dorota Szcześniak-Kosiorek, przestrzegając również, by nigdy nie zadawać rekruterowi pytania: „jak mi idzie?”. Zdradzamy wówczas naszą niepewność.**

Jak podkreślają eksperci – najważniejsze jest nasze nastawienie. Warto więc wierzyć, że nadszedł dobry moment na zmianę pracy i uda nam się pomyślnie wykonać kolejny zawodowy krok.

**Powodzenia!**

Przed Tobą zmiana pracy?  
Wejdź na [www.zarobki.pracuj.pl](http://www.zarobki.pracuj.pl) i sprawdź,  
ile powinieneś zarabiać w swojej branży.

