moje doświadczenia zawodowe





moje doświadczenia zawodowe

wprowadzenie

83

Doświadczenia zawodowe są obok edukacji najważniejszym elementem życiorysu zawodowego, na podstawie którego oceniana będzie Twoja przydatność do pracy. Dlatego tak trudno znaleźć pierwszą pracę i poważne kłopoty ze znalezieniem pracy mogą mieć osoby z dobrym wykształceniem, ale bez doświadczenia zawodowego. Planując swoją edukację nie zapomnij o zdobywaniu doświadczeń zawodowych w trakcie nauki, nawet jeżeli byłyby to doświadczenia pracy niezarobkowej w ramach stażu, praktyki, wolontariatu czy współpracy. W dużo lepszej sytuacji będą uczniowie, którzy wybiorą branżową szkołę I stopnia, w której nie dość, że będą uczyć się konkretnego zawodu, to jeszcze dużą część edukacji będą mogli realizować w firmach rzemieślniczych na stanowiskach pracy, zdobywając doświadczenie zawodowe i praktyczne umiejętności zawodu. Także uczniowie techników w ramach pięcioletniej edukacji będą brać udział w praktykach i stażach zawodowych, a jeżeli wybiorą dobrą szkołę współpracującą z przedsiębiorcami, będą mogli praktyki zrealizować w firmie zdobywając swoje pierwsze doświadczenia zawodowe. A co możesz zrobić w tym zakresie w przypadku wyboru szkoły ogólnokształcącej? Nie czekaj do zakończenia edukacji. Nawet mając dyplom inżyniera czy magistra nie masz gwarantowanej pracy, dlatego zdobywaj doświadczenia zawodowe już teraz. Pomyśl o pracy wakacyjnej, odwiedzaj firmy, w których pracują Twoi rodzice lub ich znajomi i staraj się zrozumieć na czym polega ich praca, obserwując lub im pomagając. Weź czynny udział w remoncie, naprawie samochodu, pracach w ogrodzie i za każdym razem staraj się udokumentować swoje doświadczenia zawodowe.

Użyj kodu QR dla tego rozdziału i skorzystaj z materiałów edukacyjnych oraz ćwiczeń do samodzielnego wykonania dostępnych na stronie internetowej.

materiały na zamówienie:
Narodowe Form Doradztwa Kariery

materiały dostępne na stronie:
www.uzp.poznan.pl

Narodowe Forum Doradztwa Kariery

Fundusze Europejskie Program Regionalny

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

POZnań metropolia UCZEŃ z PASJĄ

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

moje doświadczenia zawodowe

program praktyk

Praktyczne doświadczenie pracy możesz zdobywać w sposób formalny uczestnicząc w praktykach zawodowych, dniach przedsiębiorczości, warsztatach praktycznej nauki zawodu lub poznawania zawodów poprzez próbowanie pracy. Możesz też zdobywać je mniej formalnie, podejmując pracę wakacyjną, uczestnicząc w wolontariacie, stażach edukacyjnych czy po prostu pomagając dorosłym w pracach domowych związanych z naprawianiem, remontowaniem czy pielęgnowaniem. Dlatego też, **Twój program praktyk i staży zawodowych** zacznij od inwentaryzacji tego, co już udało Ci się doświadczyć. Pomyśl o swoich przygodach lub „zmarnowanych", bo przepracowanych, wakacjach z perspektywy doświadczania zawodów.

Pomyśl, jakie doświadczenia pracy udało Ci się zdobyć dotychczas. Wypisz poniżej wszystkie wydarzenia, w których Twoim zadaniem było wykonanie czegoś, co kojarzy Ci się z pracą zawodową. Wpisz obok wydarzenia nazwę zawodu lub obszaru kształcenia powiązanego z tym doświadczeniem.

Moje doświadczenia pracy: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sprawdź, jakie cechy lub zdolności udało Ci się wypróbować w praktyce poprzez te doświadczenia analizując wyniki kwestionariuszy zgromadzonych na kartach zielonych **w rozdziale czwartym** i **piątym** segregatora.

Zdolności i cechy, sprawdzone w praktyce: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fundusze Europejskie Program Regionalny
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO
POZnań metropolia UCZEŃ z PASJĄ
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

moje doświadczenia zawodowe

program praktyk

Zawody wokół Ciebie to świat zawodowy, w którym wzrastasz. Z tych rozproszonych i wieloletnich doświadczeń biorą się Twoje pierwsze preferencje zawodowe, sympatie i niechęci zawodowe zbudowane na obserwacji, słuchaniu opowieści o pracy, uczestniczeniu w radościach smutkach ludzi pracujących. Zbadaj swój najbliższy świat zawodowy planując **program praktyk rodzinnych i sąsiedzkich**. Sprawdź na własnej skórze, czy zasłyszane historie i Twoje pierwsze skojarzenia na temat tych zawodów są prawdziwe. Odwiedź rodzica, wujka, sąsiada w pracy i przyjrzyj się jego zadaniom zawodowym, próbując pod ich nadzorem wykonać część z nich. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa pracy, a w razie potrzeby zrób badania lekarskie.

Pomyśl, jakie zawody w rodzinie mogłyby stać się celem Twojego programu praktyk rodzinnych. Przeanalizuj zawody wykonywane przez bliższych i dalszych członków rodziny lub sąsiadów i korzystając z zielonych kart **rozdziału szóstego** segregatora wybierz trzy zawody z trzech różnych światów zawodowych.

Zawód 1 (członek rodziny, sąsiad): .....
Zawód 2 (członek rodziny, sąsiad): .....
Zawód 3 (członek rodziny, sąsiad): .....

Sprawdź, jakie są zasady i warunki wykonywania tego zawodu, w roli pomocnika, czy musisz mieć aktualne badania, tak jak w przypadku kucharza?

Zbadaj zawód poprzez osobistą obserwację pracy członka rodziny lub sąsiada. Przeprowadź z nim wywiad na temat najważniejszych i najczęstszych czynności wykonywanych w pracy oraz **oceń, w jakim stopniu ten zawód Ci się podoba**.

Opis zawodu 1: (czynności, wrażenia z wizyty): .....
.....
.....

Opis zawodu 2: (czynności, wrażenia z wizyty): .....
.....
.....

Opis zawodu 3: (czynności, wrażenia z wizyty): .....
.....
.....

Potwierdź praktykę poprzez zaświadczenie lub nasz **certyfikat** z wizyty ze wskazaniem zadań zawodowych, które udało Ci się samodzielnie wykonać.

Fundusze Europejskie Program Regionalny
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO
POZnań metropolia UCZEŃ z PASJĄ
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

moje doświadczenia zawodowe

program praktyk

Próbowanie światów zawodowych to nie tylko zdobywanie doświadczeń na potrzeby przyszłej pracy i zwiększenia swoich szans w procesie rekrutacji. Próbując różnych światów zawodowych zdobywasz niezbędne argumenty do wyboru zawodu i przyszłej edukacji związanej z najlepszym dla Ciebie zawodem. Lubienie zawodu wykonywanego w dorosłym życiu zwiększa szanse na Twój sukces, awans i zadowolenie z pracy, których nie zastąpią najlepsze wynagrodzenia. W tym przypadku nie warto czekać z próbowaniem zawodu do pierwszej pracy, gdyż częste zmiany pracy w dorosłym życiu, mogą być źle interpretowane przez Twoich pracodawców. Dlatego już dziś **zaplanuj program praktyk** związany z próbowaniem różnych zawodów.

Pomyśl, jakich zawodów chcesz spróbować w ramach Twojego programu praktyk. Korzystając z zielonych kart **rozdziału szóstego** segregatora wybierz trzy światy zawodowe najlepiej pasujące do Ciebie, a następnie wybierz po jednym zawodzie do spróbowania w każdym z tych obszarów.

Zawód 1: .....
Zawód 2: .....
Zawód 3: .....

Sprawdź jakie osoby lub firmy związane z tym zawodem znasz lub zapytaj znajomych rodziców o kogoś, kto wykonuje ten zawód.

Poszukaj kontaktów z tymi osobami i firmami, instytucjami publicznymi oraz umów się na wizytę w miejscu pracy celem obserwacji zadań zawodowych związanych z tym zawodem lub określonym stanowiskiem pracy.

Firma 1: .....
Firma 2: .....
Firma 3: .....

Osoba 1 (telefon, stanowisko): .....
Osoba 2 (telefon, stanowisko): .....
Osoba 3 (telefon, stanowisko): .....

Termin 1 (data, godzina, czas wizyty): .....
Termin 2 (data, godzina, czas wizyty): .....
Termin 3 (data, godzina, czas wizyty): .....

Potwierdź udział w praktyce przygotowując zaświadczenie z wizyty. O ile to możliwe poproś o samodzielną możliwość wykonania wybranych zadań zawodu.

Fundusze Europejskie Program Regionalny
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO
POZnań metropolia UCZEŃ z PASJĄ
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny