

bądź nabieżąco

1 (50) 2017

Aktualności Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie

STYCZEŃ › LUTY › MARZEC 2017

W jakich zawodach brakuje specjalistów? <

Aktywizacja osób młodych <

Porady grupowe przewidziane do realizacji
w II kwartale 2017 roku <

7 sztuczek w mowie ciała <

13 rad jak rozmawiać o wynagrodzeniu <

Zespół redakcyjny
ELŻBIETA LIWOSZ
DAWID HŁOUSZEK

Współpraca redakcyjna
RAFAŁ DZIURA
PAWEŁ ROMAN
STANISŁAW SĘP

Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie
ul. Bieszczadzka 5, 38-400 Krosno
TEL. **13 43 617 19, 13 43 720 50**
lub **13 43 213 07**
FAX **13 43 264 96**

www.krosno.praca.gov.pl
E-MAIL: **rzks@praca.gov.pl**

Informacja/Rejestracja
TEL. **13 43 213 89, 13 43 616 94**

Współpraca z pracodawcami
TEL. **13 43 213 89, 13 43 616 94**
wew. **501, 503**

Poradnictwo zawodowe
TEL. **13 43 617 19, wew. 330**

Szkolenia
TEL. **13 43 617 19 wew. 602, 603**

Dział instrumentów i programów rynku pracy:
13 43 213 89, 13 43 616 94:
staże – wew. **332**; prace interwencyjne,
roboty publiczne – wew. **331**; refundacja
kosztów wyposażenia/doposażenia miejsc
pracy – wew. **337**; środki na podjęcie
działalności gospodarczej – wew. **338, 339**

Opracowanie graficzne, skład, druk
Wydawnictwo Ruthenus – Rafał Barski
ul. Łukasiewicza 49, 38-400 Krosno
tel. 13 436 51 00, www.ruthenus.pl

Zdjęcia ze zbiorów PUP w Krośnie,
z archiwum Wydawnictwa Ruthenus, 123rf.com

STYCZEŃ › LUTY › MARZEC 2017

W numerze

słowo wstępne



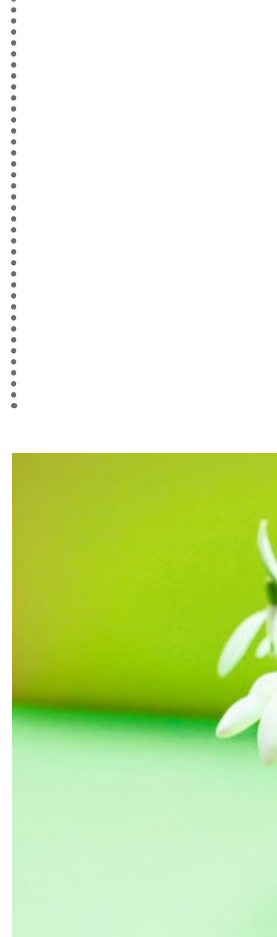
aktualności

- 4 Rynek pracy w powiecie krośnieńskim
- 6 Zasady finansowania ze środków Funduszu Pracy w 2017 roku aktywnych form przeciwdziałania bezrobociu
- 8 Projekt „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)”
- 10 Projekt „Aktywizacja osób powyżej 29 roku życia pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)”
- 12 W jakich zawodach brakuje specjalistów? Ranking 10 najbardziej rozchwytywanych profesji
- 13 Obowiązujące stawki, kwoty i wskaźniki



urzędowy kosz różności

- 14 7 sztuczek w mowie ciała
- 16 Najlepsze zawody na 2017 rok
- 18 13 rad o tym, jak rozmawiać o wynagrodzeniu podczas rekrutacji
- 20 Higiena myślowa
- 22 10 rzeczy, których nie powinieneś mówić ostatniego dnia w pracy
- 24 Porady grupowe przewidziane do realizacji w II kwartale 2017 roku



Słowo wstępne



Szanowni Państwo,

Pragnę zaprezentować kolejny numer wydawanego przez nas biuletynu. Jestem przekonana, że nasi Czytelnicy znajdą w nim wiele ciekawych materiałów. W bieżącym numerze nie zabranie aktualnych statystyk oraz obowiązujących w 2017 roku zasad finansowania aktywnych form przeciwdziałania bezrobociu. Dodatkowo polecam publikacje dotyczące higieny myślowej oraz wskazówek o tym, jak rozmawiać z przyszyłym szefem o wynagrodzeniu. Zainteresowanych tematyką rynku pracy zachęcam do zapoznania się z artykułem na temat profesji, które w 2017 roku będą cieszyć się dużym zainteresowaniem, natomiast wszystkich, którzy napotykają trudności ze znalezieniem pracy odsyłam do rubryki, w której zamieszczamy wykaz organizowanych w II kwartale porad grupowych, zachęcając do wzięcia udziału w zajęciach.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych pragnę życzyć Klientom i Współpracownikom zdrowia, radości i pokoju. Niech budząca się do życia z zimowego letargu przyroda, natchnie wszystkich optymizmem, a świąteczny czas spędzony w gronie najbliższych, przyniesie ukojenie i wiarę w lepsze jutro.

REGINA CHRZANOWSKA
Dyrektor
Powiatowego Urzędu Pracy
w Krośnie



Rynek pracy w powiecie krośnieńskim

Oprac.
RAFAŁ DZIURA

Sytuacja na rynku pracy
w powiecie krośnieńskim
– stan na 28 lutego 2017



Liczba zarejestrowanych bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie*

REJON	OGÓŁEM	KOBIETY
Krosno	1497	813
Powiat krośnieński	3799	2031
Rymanów miasto i gmina	438	234
Dukla miasto i gmina	601	315
Jaśliska	85	58
Jedlicze miasto i gmina	480	262
Iwonicz miasto i gmina	351	189
Krościenko Wyżne	195	91
Korczyna	338	170
Wojaszówka	319	169
Miejsce Piastowe	430	243
Chorkówka	562	300
Ogółem	5296	2844

*z wyłączeniem osób podlegających aktywizacji

Bilans bezrobotnych do 30 roku życia

Rejon	Ogółem	Kobiety
Krosno	348	178
Powiat krośnieński	1081	629
Ogółem	1429	807

Oferty pracy stan na 28.02.2017 r.

Rejon	Zgłoszone w okresie sprawozdaw.	Pozostałe na koniec okresu sprawozdaw.	Suma ofert od początku roku
Powiat krośnieński z m. Krosno	195	68	342

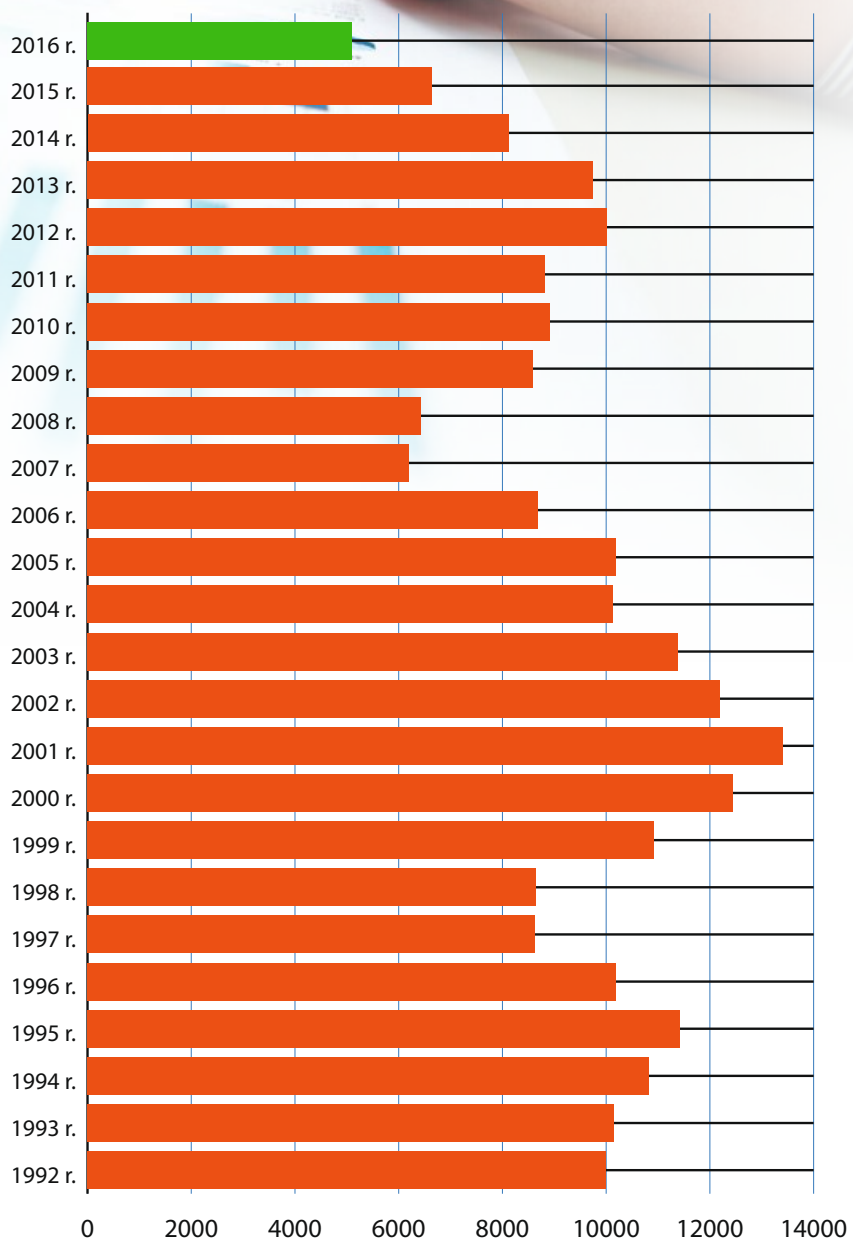
Liczba osób wyrejestrowanych z powodu podjęcia pracy – stan na koniec miesiąca sprawozdawczego

Podjęcia pracy	W tym finansowane ze środków publicznych:		
	Staże	Środki na podjęcie działalności gospodarczej oraz doposażenie stanowiska pracy	Zatrudnienie osób do 30 roku życia
362	34	17	29

Osoby bezrobotne z ustalonym profilem pomocy – stan na koniec miesiąca sprawozdawczego

Rejon	Profil I	Profil II	Profil III
Krosno	86	1174	233
Powiat krośnieński	136	2948	707
OGÓŁEM	222	4122	940

Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie w latach 1992-2016





Zasady finansowania

Oprac.
STANISŁAW SĘP

ze środków Funduszu Pracy w 2017 r.
aktywnych form przeciwdziałania bezrobociu
i kierowania na te formy bezrobotnych
w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie



Zasady kierowania na szkolenia

W pierwszej kolejności na szkolenie kierowane będą osoby, które:

- › w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie korzystały ze szkoleń finansowanych ze środków publicznych,
- › w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie odmówiły bez uzasadnionej przyczyny przyjęcia propozycji odpowiedniej pracy lub innej formy pomocy określonej w ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, nie przerwały z własnej winy stażu, prac społecznie użytecznych lub innej formy pomocy określonej w ustawie,
- › osoby bez kwalifikacji zawodowych lub posiadające kwalifikacje nadwyżkowe.

Realizowane będą szkolenia tylko w zawodach deficytowych.

Zasady finansowania kosztów studiów podyplomowych

Kwota dofinansowania do wysokości przeciętnego wynagrodzenia w dniu składania wniosku.

Finansowane będą studia podyplomowe tylko w zawodach deficytowych

Zasady refundacji miejsca pracy utworzonego w ramach dokonanego przez Urząd doposażenia

1. Preferowani będą przedsiębiorcy, którzy składali wcześniej oferty pracy i zatrudniali bezrobotnych bez udziału środków publicznych oraz ci, u których po okresie sponsorowanego zatrudnienia bezrobotni nadal pozostają w zatrudnieniu.

2. Liczba przyznanych do refundacji miejsc pracy nie może przekroczyć liczby pracowników zatrudnionych w dniu składania wniosku w przeliczeniu na pełne etaty, a w przypadku przedsiębiorcy nie zatrudniającego pracowników refundacja może dotyczyć co najwyżej 1 miejsca pracy.

3. Pierwszeństwo w kierowaniu do pracy będą miały osoby w szczególnej sytuacji na rynku pracy, wymienione w art. 49 ustawy. Wyjątkiem mogą być osoby zarejestrowane z powodu zwolnień grupowych.

4. Nie może otrzymać refundacji przedsiębiorca korzystający z jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej, do czasu rozliczenia się z tej umowy.

5. Maksymalna kwota refundacji na 1 stanowisko pracy nie może przekroczyć **20.000 zł.**

6. Wkład własny podmiotu na nowo tworzone stanowisko powinien wynosić, co najmniej 30% wartości udzielonej pomocy.

7. Nie udziela się refundacji, jeżeli w okresie 6 miesięcy poprzedzających złożenie wniosku stan zatrudnienia u wnioskodawcy uległ zmniejszeniu bez względu na przyczynę zmniejszenia tego stanu, a udzielona pomoc nie spowoduje wzrostu netto zatrudnionych pracowników.

8. Nie udziela się refundacji na handel obwoźny, sprzedaż bazarową, działalność ubezpieczeniową i finansową oraz stanowiska przedstawicieli handlowych.

9. Nie kieruje się osób będących najbliższą rodziną pracodawcy (wstępni, zstępni, rodzeństwo).

Zasady przyznawania jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej

1. Konieczność wsparcia tą formą musi wynikać z Indywidualnego Planu Działania uzgodnionego z doradcą klienta, wniosek musi dotyczyć wyłącznie działalności nowo rozpoczynanej, a nie na przejęcie lub stanie się współnikiem lub współwłaścicielem już istniejącej firmy.

2. Maksymalna kwota dotacji nie może przekroczyć **20.000 zł.**

3. Wnioskowanie o zakup środka transportu możliwe będzie tylko w szczególnie uzasadnionych przypadkach i niektórych branżach.



Zasady organizowania staży

1. W pierwszej kolejności akceptowane będą wnioski zawierające deklarację zatrudnienia po okresie stażu.

2. Umowy stażowe zawierane będą na okres nie dłuższy niż 6 miesięcy.

3. W pierwszej kolejności na staż będą kierowane osoby bez żadnego doświadczenia zawodowego i o niskich kwalifikacjach zawodowych, długotrwale bezrobotne, które nie korzystały do tej pory z form finansowanych ze środków publicznych.

4. Klient może zostać po raz kolejny skierowany na staż w szczególnie uzasadnionych przypadkach, jeżeli zostaną spełnione następujące warunki:

- › stażysta będzie odbywał staż na innym stanowisku niż poprzednio
- › nastąpiła istotna zmiana w sytuacji klienta, np. odnośnie wykształcenia
- › poprzedni staż zakończył się nie później niż **w 2013 r.**

5. Nie kieruje się na staże osób będących najbliższą rodziną pracodawcy (wstępni, zstępni, rodzeństwo).

Zasady przy organizacji prac interwencyjnych

1. Okres trwania prac interwencyjnych – 6 miesięcy.

2. Refundacja: 700 zł + składka ZUS

3. Nie kieruje się osób będących najbliższą rodziną pracodawcy (wstępni, zstępni, rodzeństwo).

Zasady przy organizacji robót publicznych

Okres trwania robót publicznych – 6 miesięcy.

Refundacja: 1300 zł + ZUS.

Deklaracja zatrudnienia po okresie robót .

Zasady przy finansowaniu bonu na zasiedlenie

Wsparcie może zostać przyznane osobie dla której lokalny rynek nie oferuje miejsc pracy.

Wysokość środków przyznawanych w ramach bonu – **7.000 zł**

Program Aktywizacja i Integracja

Do udziału w programie będą kierowane osoby bezrobotne, dla których ustalony został profil pomocy III.

Działania w zakresie aktywizacji zawodowej bezrobotnych są realizowane w ramach prac społecznie użytecznych.

Działania w zakresie integracji społecznej, służące kształtowaniu aktywnej postawy w życiu społecznym i zawodowym, mogą być realizowane w szczególności poprzez grupowe poradnictwo specjalistyczne, warsztaty trenerskie i grupy wsparcia, w wymiarze co najmniej 10 godzin tygodniowo.

Kwota wydatków przeznaczonych na finansowanie działań z zakresu integracji społecznej jest ustalana z uwzględnieniem stawki godzinowej pracy trenera z 10-osobową grupą bezrobotnych, w wysokości nie wyższej niż 70 zł.

Realizacja Programu Aktywizacja i Integracja trwa 2 miesiące.

Zasady refundacji kosztów zatrudnienia osób do 30 roku życia

1. Pracodawcy mogą ubiegać się o refundację w kwocie **1 850 zł** + składka ZUS.

2. Nie kieruje się osób będących najbliższą rodziną pracodawcy (wstępni, zstępni, rodzeństwo).

3. W pierwszej kolejności wsparcie będzie skierowane do osób bezrobotnych bez doświadczenia zawodowego.



Projekt

Aktywizacja osób młodych

Oprac.
PAWEŁ ROMAN

pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)

Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie realizuje projekt „**Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)**”.

Projekt realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Oś priorytetowa I Osoby młode na rynku pracy, Działanie 1.1 Wsparcie osób młodych pozostających bez pracy na regionalnym rynku pracy, Poddziałanie 1.1.2 Wsparcie udzielone z Inicjatywy na rzecz zatrudnienia ludzi młodych.

Projekt współfinansowany jest przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz ze środków specjalnej linii budżetowej Inicjatywa na rzecz zatrudnienia ludzi młodych.

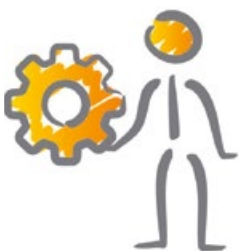
Jego głównym celem jest zwiększenie **możliwości zatrudnienia osób młodych do 29 roku życia pozostających bez pracy, w tym w szczególności osób, które nie uczestniczą w kształceniu i szkoleniu** (tzw. młodzież NEET).

Projektem planujemy objąć 384 osoby w następujących zadaniach:

- › **staże** – 260 osób – wartość zadania 1 950 706 złotych (z tego wydatki w 2017 r. wyniosą 1 536 000 złotych, a w 2018 r. 414 706 złotych),
- › **środki na podjęcie działalności gospodarczej** – 44 osoby – wartość zadania 880 000 złotych (z tego wydatki w 2017 r. wyniosą 600 000 złotych, a w 2018 r. 280 000 złotych),
- › **szkolenia dla bezrobotnych** – 40 osób – wartość zadania 125 026 złotych,
- › **bon na zasiedlenie** – 40 osób – wartość zadania 280 000 złotych.

Całkowita wartość projektu wyniesie 3 235 732 złotych z tego wartość projektu w 2017 r. wyniesie 2 541 026 złotych, a w 2018 r. 694 706 złotych.

Okres realizacji projektu od 1 stycznia 2017 r. do 30 czerwca 2018 r.





Projekt

Aktywizacja

osób powyżej 29 roku życia
pozostających bez pracy w powiecie
krośnieńskim (III)

Oprac.
PAWEŁ ROMAN

Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie realizuje w 2017 r. projekt „Aktywizacja osób powyżej 29 roku życia pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)”

Projekt realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego 2014–2020 (RPO WP), Oś priorytetowa VII Regionalny rynek pracy, Działanie 7.2 Poprawa sytuacji osób bezrobotnych na rynku pracy – projekty pozakonkursowe PUP.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Celem głównym projektu jest zwiększenie możliwości zatrudnienia osób powyżej 29 roku życia pozostających bez pracy.

Projektem w 2017 r. planujemy objąć 102 osoby w następujących zadaniach:

- › jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej – **30 osób** – wartość zadania 600 000 złotych,
- › doposażenia lub wyposażenie stanowiska pracy – **50 osób** – wartość zadania 1 000 000 złotych,
- › staże – **22 osoby** - wartość zadania 168 182 złotych.

Całkowita wartość projektu w 2017 r. wyniesie 1 768 182 złotych. Projekt nie zakłada wniesienia wkładu własnego.

Okres realizacji projektu od 1 kwietnia 2017 r. do 31 grudnia 2017 r.

Projekt skierowany jest do następujących grup:

Osoby powyżej 29 roku życia, bez pracy, zarejestrowane w PUP jako bezrobotne, należące do I lub II profilu pomocy w rozumieniu art. 33 ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, należące co najmniej do jednej z następujących grup:

- › osoby od 50 roku życia,
- › osoby długotrwale bezrobotne,
- › kobiety,
- › osoby niepełnosprawne, osoby o niskich kwalifikacjach zawodowych.

Projektem objęci zostaną również rolnicy i członkowie ich rodzin, prowadzący indywidualne gospodarstwa rolne do wielkości 2 ha, zamierzający odejść z rolnictwa należący do ww. grup.

Pierwszeństwo w przyjęciu do projektu będą miały osoby, które zgodnie z zaplanowaną ścieżką zakończyły udział w projektach realizowanych w ramach Działania 8.2 RPO WP, oraz uczestnicy projektów w ramach Działania 7.4 RPO WP kwalifikujący się do objęcia wsparciem.





W jakich zawodach

brakuje specjalistów?

Zobacz ranking 10 najbardziej rozchwytywanych zawodów

ŹRÓDŁO
biznes.onet.pl/praca/najbardziej-poszukiwane-zawody-2017/jrvd98



Kreatywne posługiwanie się ostrym narzędziem jak Edward Nożycoręki, smykałka do paragrafów i liczb czy doświadczenie w obsłudze kafara. To tylko niektóre umiejętności, jakie są w ostatnim czasie pożądane na rynku pracy.

Trudność ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy jest obecnie powszechnym zjawiskiem na rynku pracy. Z podobnym problemem stykają się pracodawcy, którzy nie mają łatwo w znalezieniu utalentowanych i wysoko wykwalifikowanych pracowników. Problem ten dotyczy zarówno zawodów z zakresu pracy fizycznej, jak i twórczej.

Pomimo, że zestawienie – opracowane przez serwis rekrutacyjny Indeed – dotyczy rynku pracy w Stanach Zjednoczonych, wykaz ten pokazuje główne trendy, z którymi będą się borykać w tym roku również pracodawcy w Polsce.

Pożądane obecnie profesje są dosyć niespodziewane. Pojawiły się zarówno zawody stare jak świat, jak i wymagające rzetelnej wiedzy i innowacyjności.

Oto 10 zawodów, o które rekruterzy będą toczyć batalię. Zestawienie powstało na podstawie liczby ogłoszeń o pracę, aktywnych powyżej 30 dni.

- 1. Fryzjer
- 2. Energetyk
- 3. Operator sprzętu ciężkiego
- 4. Doradca podatkowy
- 5. Mechanik silników elektrycznych i elektronarzędzi
- 6. Nauczyciel przedmiotów zawodowych
- 7. Spedytor
- 8. Wulkanizator
- 9. Technik farmacji
- 10. Weterynarz

Obowiązujące stawki, kwoty i wskaźniki >

(stan prawny na dzień 1 marca 2017 r.)

Oprac.
DEPARTAMENT FUNDUSZY
MRPiPS – 28 LUTEGO 2017 R.

Zasiłki, stypendia, dodatki, świadczenia [w złotych]

1. ZASIŁKI DLA BEZROBOTNYCH:

- › podstawowy (100%):
 - › w okresie pierwszych trzech miesięcy – **831,10**
 - › w okresie kolejnych miesięcy posiadania prawa do zasiłku – **652,60**
- › obniżony (80%):
 - › w okresie pierwszych trzech miesięcy – **664,90**
 - › w okresie kolejnych miesięcy posiadania prawa do zasiłku – **522,10**
- › podwyższony (120%):
 - › w okresie pierwszych trzech miesięcy – **997,40**
 - › w okresie kolejnych miesięcy posiadania prawa do zasiłku – **783,20**

2. STYPENDIA DLA BEZROBOTNYCH W OKRESIE ODBYWANIA:

- › szkolenia – 120 % zasiłku – **997,40**
- › stażu – 120 % zasiłku – **997,40**
- › studiów podyplomowych – 20% zasiłku – **166,30**

3. DODATEK AKTYWIZACYJNY (DO 50% ZASIŁKU)

- › dla osób, które w okresie posiadania prawa do zasiłku dla bezrobotnych, podjęły zatrudnienie lub inną pracę zarobkową – **415,60**

4. ŚWIADCZENIE Z TYTUŁU WYKONYWANIA:

- › prac społecznie użytecznych – **min. 8,10/godz.**

Wynagrodzenia i składki

- › Minimalne wynagrodzenie (obowiązuje od 1 stycznia 2017 r.) – **2 000,00 zł**
- › Przeciętne wynagrodzenie – **4 218,92**
- › Składka na Fundusz Pracy (obowiązuje od 1 stycznia 1999 r.) – **2,45%**
- › Składka na Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych (od 1 stycznia 2006 r.) – **0,10%**
- › Składka na ubezpieczenie zdrowotne (od 1 stycznia 2008 r.) – **9,00%**

Siedem sztuczek w mowie ciała

Opanowanie niektórych elementów mowy ciała – np. pamiętanie o uśmiechaniu się – jest stosunkowo łatwe na co dzień. Są też techniki, których nauczenie się jest trudniejsze, ale opłaca się na całe życie. Oto siedem sztuczek w mowie ciała, które – chociaż trudne do opanowania – uczynią nas bardziej wiarygodnymi w oczach rozmówców i przydadzą się w karierze.



źródło:

businessinsider.com.pl/strategie/kariery/jezyk-mowy-ciala-sztuczki-warte-nauczenia/drwf8dg

1. Bądź lustrzanym odbiciem drugiej osoby

Dopasowanie twojego ciała do pozycji drugiej osoby to bardzo trudna umiejętność do opanowania, ale tego typu zachowanie pokazuje rozmówcy podziw i aprobatę – wskazuje Rosemary Haefner, szefowa HR w firmie CareerBuilder.

Cała sztuka polega na tym, by robić to subtelnie – nie wyglądać jak ktoś, kto próbuje udawać mima albo wręcz nabija się z drugiej osoby. Sztuczka ta jednak będzie wyjątkowo przydatna podczas rozmów kwalifikacyjnych.

2. Miej energiczny krok, po którym widać, że dążysz do celu

Nie każdy chodzi z pewnością siebie – niektórzy przeżykają, licząc na to, że nikt ich nie zauważy. Dlatego może być bardzo trudno zmienić sposób chodzenia, ale opłaca się to. Według Scientific American, energiczny krok odbierany jest jako przejaw pewności siebie, atrakcyjności i wiarygodności.

3. Utrzymuj dobry kontakt wzrokowy

Jeśli chcesz sprawić dobre wrażenie, zdecydowanie zainicjuj kontakt wzrokowy. *Niech twoje spojrzenie oddaje pozytywne uczucia, jakie więziesz z rozmową* – radzi Nicholas Boothman, mówca i przedsiębiorca z branży reklamowej.

Oczywiście, nie wpatruj się intensywnie ani długo w swojego rozmówcę – po kilku sekundach trzeba odwrócić wzrok, inaczej sytuacja stanie się nie naturalna. Według badań bowiem większość z nas preferuje kontakt wzrokowy trwający trzy sekundy, a nikt nie lubi wymiany spojrzeń trwającej dłużej niż 9 sekund.

4. Trzymaj ręce na widoku

Czasem nie wiemy, co robić z rękami – szczególnie osoby nerwowe. W efekcie wielu z nas przyłapuje się na tym, że nagle chowa ręce do kieszeni lub krzyżuje je na przedramionach. To zrozumiałe, ale niekoniecznie pozytywnie odbierane gesty.

Dlatego Lilian Glass, ekspertka od mowy ciała i autorka książki *The Body Language Advantage*, radzi, by dłonie trzymać zawsze na widoku, nigdy ich nie chować.

– Wsadzanie rąk do kieszeni to jedna z najgorszych rzeczy, jakie można zrobić, kiedy chce się wyglądać na pewnego siebie – twierdzi Glass. Jak dodaje, ręce chowamy, gdy jesteśmy nerwowi, a więc do rozmówcy wysyła to sygnał, iż jesteśmy niepewni.

Z kolei skrzyżowanie rąk wskazuje, iż jesteśmy „zamknięci” na rozmówcę.

5. Nie bądź sztywny ani niespokojny

Niektórzy z nas są po prostu zbyt ruchliwi, inni z kolei

nienaturalnie wręcz spokojni. Obie te skrajności inni ludzie mogą odbierać jako strach lub nieszczerłość.


Lilian Glass w rozmowie z „Business Insiderem” przekonywała, że powinniśmy zwracać szczególną uwagę na osoby, które w ogóle się nie ruszają. *– To może być oznaka prymitywnej, neurologicznej „walki”, a nie opanowania. Ciało w ten sposób przygotowuje się do konfrontacji* – twierdzi Glass.

Gdy prowadzisz normalną konwersację, naturalne jest, że twoje ciało się porusza – subtelnie, spokojnie, zazwyczaj nieświadomie. Jeśli więc zobaczysz kogoś ze sztywnymi ruchami lub ich brakiem, zazwyczaj jest to sygnał, że coś jest nie tak. Gdy uda ci się złapać balans między spokojnymi ruchami i sztywnością, będziesz robić na ludziach lepsze wrażenie.

6. Siedź prosto

Rodzice mieli rację mówiąc, żebyś się wyprostował. *– Jeśli odchylił się do tyłu w swoim krześle, rekruterzy zinterpretują to jako brak zainteresowania pracą albo uznają, że nie traktujesz rozmowy poważnie* – mówiła w rozmowie z „Business Insiderem” Amanda Augustine, ekspertka zajmująca się rozwijaniem karier z firmy TopResume.

Z kolei skulenie się w fotelu w trakcie rozmowy może oznaczać, że jesteśmy słabi i niepewni siebie. Dla odmiany, siedzenie



prosto to oznaka inteligencji, pewności siebie i wiarygodności – wyjaśnia Augustine.

7. Popracuj nad uściskiem dłoni

Nikt nie chce dostać do uścisknięcia „martwej ryby”. Badania wykonane przez University of Iowa w 2008 roku pokazało, że ci, którzy rozpoczynają rozmowy kwalifikacyjne mocnym uściskiem dłoni, zawsze postrzegani są korzystniej niż ci, którzy mają bezwładny „handshake”.

Słaby uścisk równa się słabej osobowości – przynajmniej w odbiorze innych osób. Jak radziła w BI Polska Iwona Sobczak, nie należy ścisnąć ręki drugiej osoby ani za mocno, ani przytrzymywać dłoni w nieskończoność. Pod żadnym pozorem nie powinno się machać uściśniętą dłonią w górę i w dół. Niech uścisk dłoni będzie naturalny i serdeczny.

Do tego warto znać zasady dotyczące tego, kto komu podaje rękę – to szef powinien wyciągnąć do nas rękę, a nie my do niego, bo to osoba wyższa rangą decyduje o podaniu dłoni osobie na niższym stanowisku.

Tak samo jest w przypadku klienta – zaczynając spotkanie, jemu zostawmy decyzję, czy chce wyciągnąć na powitanie dłoń, czy też nie.

Najlepsze zawody na rok 2017 >

źródło:

biznes.onet.pl/praca/najlepsze-zawody-w-2017-roku/t1wr81

Każdego roku amerykański serwis rekrutacyjny CareerBuilder publikuje listę profesji, które będą najbardziej pożądane przez pracodawców w kolejnych 12 miesiącach. Zestawienie powstało na podstawie wszystkich ogłoszeń o pracę umieszczonych w portalu. Spośród nich wybrano nie tylko te zawody, które są najlepiej opłacane, ale także te, których popularność rosła najszybciej od 2012 do 2016 roku.

Ranking podzielony został na pięć głównych kategorii, odpowiadających profesjom, w których zapotrzebowanie na pracowników jest największe i najtrwalsze. Chodzi o: biznes i operacje finansowe, informatykę, opiekę zdrowotną, sprzedaż oraz usługi rzemieślnicze.

Badania pokazują, że pracodawcy coraz częściej szukają pracowników w obszarach takich jak analiza danych czy rozwój produktu. To pozwala im pozostać konkurencyjnymi na rynkach B2B (business to business) i B2C (business to consumer) – mówi Matt Ferguson, prezes firmy CareerBuilder i współautor raportu.

Ale nie tylko zawody techniczne cieszą się popularnością. Na bezproblemowe znalezienie pracy można liczyć także w branży usług czy sprzedaży. – *Popyt na wykwalifikowanych robotników w nadchodzącym roku będzie niezmiennie wysoki – dodaje Ferguson.*



Biznes i operacje finansowe

O ile analityka finansowego i kierownika biura nie trzeba nikomu przedstawiać, to pozostałe zawody nie dla wszystkich mogą być zrozumiałe. Menedżer operacyjny odpowiada za planowanie długoterminowej strategii firmy. Głównym zadaniem analityka procesów biznesowych jest – w skrócie – ustalenie, w jaki sposób ma działać dana firma. Z kolei specjalista ds. rozwoju produktu kreuje i wdraża nowe rozwiązania analizując zmiany rynkowe.





Informatyka

Twórca interfejsu użytkownika i inżynier oprogramowania mobilnego to stanowiska cieszące się coraz większą popularnością. Ten pierwszy tworzy część oprogramowania lub urządzenia, które odpowiadają za interakcję człowieka z maszyną, może to być np. wyświetlacz w telefonie lub pulpity w komputerze.



Opieka zdrowotna

Eksperti rynku pracy wskazują, że z roku na rok profesje z branży medycznej będą cieszyć się coraz większą popularnością. Powód jest prosty – starzejące się społeczeństwo. Już 8% ludności świata ma 65 lat lub więcej. Jak alarmuje Fundusz Ludnościowy Narodów Zjednoczonych do roku 2050 liczba seniorów w wieku powyżej 60 lat po raz pierwszy w historii przewyższy liczbę dzieci poniżej 15 lat.

Sprzedaż

Branża sprzedaży wraz z rozwojem technologii rozwija się z każdym rokiem. Osobą odpowiedzialną za realizowanie procesów związanych z kreowaniem przyszłości firmy jest menedżer ds. rozwoju rynkowego. I choć wiele procesów sprzedażowych komputeryzuje się, ludzie nadal wygrywają w kontakcie bezpośrednim z klientami. Nic nie wskazuje, że przedstawiciele handlowi i opiekuni klientów mieliby bać się o swoją przyszłość. Wręcz przeciwnie.

Usługi rzemieślnicze

Rzetelni elektrycy, hydraulicy czy technicy HVAC (zajmujący się ogrzewaniem, wentylacją i klimatyzacją) zawsze będą w cenie. Wie to każdy, kto choć raz remontował dom lub mieszkanie. Zawody, które kiedyś nie szczyły się dobrą sławą, dziś przeżywają renesans.



13 rad jak rozmawiać o wynagrodzeniu podczas rekrutacji

źródło:
businessinsider.com.pl/strategie/kariery
/jak-rozmawiac-o-przyszlym-wynagrodzeniu
/q5pn4z2

Rozmowa o zarobkach z przyszłym pracodawcą może wprowadzić w zakłopotanie. Wydaje się, że nigdy nie ma odpowiedniego czasu czy miejsca, by podjąć ten temat.

– Nie powinieneś czekać z nim zbyt długo, ale ostatnią rzeczą, jakiej chcesz na rozmowie kwalifikacyjnej, jest przejść do tego tematu zbyt wcześnie i zdenerwować rozmówcę – radzi Lynn Taylor, ekspertka do spraw zatrudnienia i autorka książki *Oswój swojego straszego biurowego tyrana: Jak zarządzać dziecinnyim zachowaniem szefa i rozwijać się w pracy*.

Rekrutujący nie przechodzą od razu do ujawniania przedziału wynagrodzeń, ponieważ chcą zostawić tę sprawę otwartą. Gdyby natychmiast powiedzieli, że na tym stanowisku płaci się pomiędzy 80 000 a 100 000 złotych rocznie, to rekrutowany nie będzie celować w kwotę 80 000 zł – wyjaśnia.

Kiedy zatem poruszyć sprawę wynagrodzenia? – Jeśli usłyszysz, że powinieneś poczekać z tym do drugiej rozmowy albo że trzeba zawrzeć to w pierwszej rozmowie, rozważ obie sugestie. Nie ma żadnych określonych zasad, wszystko zależy od różnych czynników – zastrzega Taylor.

Oto 13 rad dotyczących rozmów na temat wynagrodzenia

1. Spróbuj dowiedzieć się, czy rekrutujący jest w ogóle tobą zainteresowany

Zanim przejdziesz do tematu pieniędzy, spróbuj dowiedzieć się jak bardzo rekrutujący jest zainteresowany tobą.

– Zwróć uwagę na długość i formę maila zapraszającego na rozmowę albo pierwszej rozmowy telefonicznej – mówi Taylor. Jeśli czujesz, że oferta pracy nie jest zbyt trafiona, nie podejmuj w ogóle dyskusji o zarobkach.

2. Poznaj zarobki w branży

Dowiedz się, ile zarabia się na stanowisku, na które aplikujesz. A także jak firma wypada na tle konkurencji, jeśli chodzi o wynagrodzenia pracowników. Dzięki temu, gdy podasz rekrutującemu jakąś kwotę, nie będzie ona ani za niska, ani zbyt wysoka.

3. Określ swój poziom doświadczenia zawodowego

Jeśli jesteś nową osobą na rynku pracy, zdefiniuj jak wysokie powinieneś otrzymywać wynagrodzenie, by rozpocząć pracę. W tym momencie swojej kariery zwyczajowo warto powstrzymać się od rozmów na temat płacy przed rozmową kwalifikacyjną – radzi Lynn Taylor.

4. Poznaj ryzyko podjęcia tematu zarobków zbyt wcześnie

Nie jest tajemnicą, że pieniądze są ważne dla większości ludzi, ale przecież nie chcesz, by zatrudniający cię manager wiedział, że to one najbardziej ciebie interesują.

5. Posłuchaj swojego przeczucia

Kandydaci do pracy często są zbyt ostrożni i czekają na pierwszy ruch, który wykona firma.

Jeśli czekanie na ten istotny element doprowadza cię do szaleństwa podczas bardzo obiecującej rozmowy, wtedy postępuj według swojego przeczucia i zapytaj o zarobki – mówi Taylor – To przygnębiające, gdy jesteś podekscytowany nowym stanowiskiem, a w ostatniej chwili dowiadujesz, że wynagrodzenie to tak naprawdę twoja pensja sprzed pięciu lat – wyjaśnia.

6. Zaczekaj aż rekrutujący spróbuje cię „kupić”

Może nadejść moment, gdy nagle poczujesz, że role się odwróciły. Ty już dalej nie będziesz musiał promować swoich umiejętności czy kwalifikacji, ale to pracodawca spróbuje cię „kupić” do pracy. Kiedy tak się stanie, będziesz na wygranej pozycji.





7. Spróbuj inaczej podjąć temat wynagrodzenia

Pamiętaj, że nie ma „magicznego momentu”, by zacząć rozmawiać na temat przyszłych zarobków. To zależy od sytuacji. Możesz jednak ułatwić jego wprowadzenie, pytając „Czy jesteś odpowiednią osobą do rozmowy na temat zarobków?” (pauza) „Jeśli tak, to czy odpowiedni czas, by o tym porozmawiać?” To może być mniej kłopotliwe niż zadanie pytania „Ile płaci się na tym stanowisku?”

Poza tym, jeśli rekrutujący nie jest odpowiednią osobą, by rozmawiać o pieniądzach, warto o tym wiedzieć zawnazas.

8. Bądź przygotowany na to, że możesz dostać niejasną odpowiedź

Nawet jeśli czujesz, że pytanie o zarobki wypłynęło w trakcie rozmowy, możesz nie uzyskać jednoznacznej odpowiedzi. Przeprowadzający rekrutację może po prostu powiedzieć „Płaca jest bardzo konkurencyjna”.

– *Więc bądź cierpliwy – rekrutujący może potrzebować więcej czasu, by cię poznać, zanim będzie gotowy ujawnić te informacje* – radzi Taylor.

9. Uważaj na to, że role mogą się odwrócić

Jeśli nie zapytasz o wysokość wynagrodzeń czy jego zakres, bądź przygotowany, że ty zostaniesz o to zapytany – mówi Tay-

lor. Miej w głowie jak odpowiedzieć na takie pytania. Nerwowe powtarzanie „yyy” sprawi, że sytuacja stanie się niewygodna dla ciebie i dla przeprowadzającego wywiad.

– *Jeśli zostaniesz zapytany o twoje obecne lub ostatnie wynagrodzenie na początku spróbuj podać przedział wielkości* – radzi Lynn Taylor – *Nie daj się zapędzić do narożnika. To może wyglądać jak mecz ping-ponga, ale nadal możesz powtarzać, że jesteś bardziej zainteresowany możliwością pracy niż samą płacą* – dodaje.

10. Określ najniższy poziom swojego wynagrodzenia

Powinieneś wiedzieć, jakie najniższe wynagrodzenie jest do zaakceptowania przez ciebie. – *Zwiększysz swoje szanse, jeśli wiesz dokładnie, czego chcesz* – mówi Lynn Taylor.

11. Bądź przygotowany na negocjacje

Powinieneś mieć zamysł nie tylko, ile chciałbyś dostawać, ale też plan jak do tego dotrzeć. Są pewne triki, których można użyć w rozmowie, np. podając potencjalny zakres wynagrodzenia. Zwroty, których należy unikać, to: „myślę” lub „przepraszam”.

Bycie przygotowanym do rozmowy pozwoli ci się poczuć pewniej podczas negocjacji.

12. Nie miej obsesji na punkcie pieniędzy

Tak, pieniądze są ważne, ale nie warto myśleć tylko o nich. Podjęcie tematu zarobków za wcześnie może wysłać do rekrutującego zły sygnał. Warto skupić się bardziej na tym, dlaczego jesteś podekscytowany ofertą, a mniej na tym, jak bardzo wynagrodzenie wpłynie na twoją decyzję, czy warto podjąć tę pracę.

Jest szczególnie ważne, by nie wypowiadać zdań w stylu „Jeśli nie dostanę 8 tys. zł, to nie podejmę tej pracy”. Nawet jeśli tak myślisz, nie mów tego głośno.

13. Nie daj się „wpakować” na minę

Lynn Taylor przestrzega, że czasami kryteria zarobków mogą być niejasne i nie dowiadujesz się, ile możesz właściwie zarobić. Zdarza się to zwłaszcza na stanowiskach dotyczących sprzedaży. – *Jeśli czujesz się nieswojo, podążaj za instynktem i kontynuuj poszukiwania nowej pracy* – radzi ekspertka.



Higiena myślowa

Higienę myślową warto uczynić swoim nawykiem. Zacznijmy już po przebudzeniu i np. zamiast robić w głowie listę rzeczy, które mamy danego dnia do wykonania i martwić się czy wystarczy nam na to czasu, rozpoczniemy dzień inaczej.



źródło:
nowelepszezycie.blog.pl/2016/11/12/higiena-myslowa/

Czy lubimy przebywać wśród ludzi, którzy są zmartwieni, zaleknieni, narzekający, depresyjni, pełni złości? Czy raczej wśród spokojnych, zrównoważonych, uśmiechniętych i pozytywnie nastawionych do świata? Wybór jest oczywisty, ale często nie odnosimy go do siebie. Nasze problemy są dla nas najważniejsze i przykładamy do nich największą wagę. Nie zastanawiamy się jednak jakim nastawieniem emanujemy na zewnątrz. Czy narzekamy na wszystkich i wszystko, czy wylewamy na kogoś swoje lęki i złość, czy też dzielimy się pogodą ducha, zadowoleniem i optymizmem? To, co się dzieje w naszej głowie widać również na zewnątrz i nawet jeśli dokładamy starań żeby ukryć nasze zmartwienia, brak spójności między tym, co czujemy a tym, co mówimy da się łatwo wyczuć.

Dlatego też warto dołożyć wszelkich starań, żeby być zawsze po jasnej stronie życia.

Jak to zrobić?

› **Myśli mają ogromny wpływ na samopoczucie.** Dobre myśli nas uskrzydłają, złe mogą doprowadzić do depresji. Zwykle nie zastanawiamy się nad tym, co myślimy i jak te myśli odzwierciedlają się w naszym nastroju i podejmowanych wyborach. To w jaki sposób myślimy i prze-

żywamy emocje tłumaczymy usposobieniem, charakterem czy temperamentem. Tymczasem możemy nauczyć się panować nad naszymi myślami w taki sposób, aby czyniły nasze życie zrównoważonym.

› **To my mamy kontrolować myśli a nie one nas.** Często mówimy, że nie mamy wpływu na nasze myśli, ale dzieje się to wówczas, gdy na to pozwolimy. Zwykle będą nas wtedy opanowywać myśli o zmartwieniach, trudnościach, lękach i rzeczach, które mamy do zrobienia. Siłą rzeczy wpędzą nas one w stres. Jeśli pozwalamy na taki stan rzeczy, nie czujemy się ani spokojni ani szczęśliwi. W dłuższym okresie problemy się narastają i przytłaczają nas, w związku z tym jeszcze trudniej się od nich uwolnić.

› **Myśli mają dużą moc.** Myśli to energia, za pomocą której możemy kształtować swoje życie. Myśli mogą tworzyć zarówno dobrą energię, jak i złą i od nas zależy, co wybierzemy. Wybierając myśli niekorzystne – na pewno pocujemy się źle. Jeśli czujemy się źle – mamy większą skłonność do robienia rzeczy złych – wdawania się w konflikty, stosowania używek, podejmowania niekorzystnych dla nas decyzji. Świadomie wybierając myśli pozytywne i odsuwając od sie-

bie negatywne – zaczynamy czuć się lepiej. Jeśli wejdzie nam to w nawyk, będziemy zrównoważeni i pozytywnie nastawieni bez względu na to z jakimi problemami się zetkniemy.

› **Na myśli i nastrój ma wpływ zmęczenie.** To oczywistość, ale często nie dostrzegamy związku między zmęczeniem i wyczerpaniem a sposobem myślenia. Jeśli jesteśmy zestresowani a do tego zmęczeni, niewyspani czy niezdrówi to trudno nam zachować pogodę ducha i cierpliwość wobec życiowych trudności. Jeśli poddajemy się presji obowiązków czy potrzeb innych osób, trudno nam znaleźć czas, żeby zadbać o siebie. Jednak doskonale wiemy, że jeśli porządnie się wyśpiemy i zrelaksujemy w ulubiony sposób – siłą rzeczy jesteśmy w lepszym nastroju.

› **Świadome sterowanie myślami.** Jak to robić skutecznie? Przeżywać intensywnie i głęboko dobre emocje: miłość, radość, pozytywne wzruszenia, wdzięczność, zadowolenie, wewnętrzny spokój. Nie przeżywać głęboko i długotrwale złych emocji: gniewu, złości, zazdrości, nienawiści, smutku, depresji. Nie chodzi też o to, żeby je tłumić ani się od nich odcinać. Te negatywne emocje są dla nas doświadczeniem a także



wskazówką, nad czym trzeba w życiu popracować. Warto przyjrzeć im się z dystansem, zrozumieć ich istotę i wpływ na nas. Zastanowić się co je wywołuje, czy jest w tym jakaś powtarzalność, co i jak możemy w życiu zmienić, żeby ich unikać. W żadnym przypadku nie należy długo żyć negatywnymi emocjami, gdy minie ich największe natężenie, dyscyplinujemy swój umysł żeby podążał za bardziej pozytywnymi myślami. Jak dyscyplinować umysł? Doskonale wiadomo, że negatywne myśli potrafią mocno obniżyć nastrój, wywołać wielkie awantury, zepsuć stosunki z bliskimi, pozabawić nas snu i nadziei. Mogą – jeśli im na to pozwolimy.

Co robić jeśli dręczą nas niechciane myśli?

- › **obcowanie z naturą** – wyjdźmy na spacer do parku, pochodźmy po lesie, łące, posiedźmy w ogródku; energia drzew, trawy, ziemi, słońca na pewno wpłynie na nas pozytywnie;
- › **aktywność fizyczna** – uprawianie ulubionego sportu, fitness, basen, partia squasha z przyjacielem pomoże nam się oczyścić i zregenerować;
- › **porządki** – posprzątanie przestrzeni wokół siebie – uporządkowanie mieszkania, szafy, dokumentów sprawi, że

poczujemy się lepiej, gdy pozbędziemy się bałaganu;

- › **rozprawienie się z najważniejszymi problemami** – dręczące myśli nie zawsze tworzą wydarzenia, które nas niedawno spotkały, czasem jest to sytuacja, z której nie widzimy wyjścia, czasem niemożność podjęcia decyzji, gdy wszystkie rozwiązania wydają się nam złe, czasem oczekiwanie na coś, co dopiero się wydarzy. Poddając się złym myślom i lękom, wprowadzamy się w permanentny stres a ten, jak wiadomo, nie sprzyja byciu zdrowym i szczęśliwym. Warto więc zastanowić się, co jest istotą problemu i generuje złe myśli. Następnie zracjonalizować problem, co pozwala wybrać sposób, w jaki go rozwiążemy. Jeśli problemem jest kłótnia z bliskimi, możemy przeprosić lub postanowić, że nie damy następnym razem się sprowokować, możemy negocjować kompromis lub czasem pozwolić sobie na ograniczenie kontaktów. Jeśli dręczą nas wizja trudnego egzaminu lub ważnej rozmowy, możemy posiłkować się mantrą i ustalić, że „w środę dobrze zdaję egzamin”, „przeprowadzam rozmowę w najkorzystniejszy dla mnie sposób” i powtarzamy to gdy dopada nas niepokoju związany z tą sprawą. Jeśli zrozumiemy, że pozwalając na to, żeby naszą głowę opanowały

problemy, unieszczęśliwiamy sami siebie. Nie potrzebujemy do tego osób trzecich;

- › **przekierowywanie myśli** – to umiejętność, której warto się nauczyć. Jest pomocna w przypadkach, gdy dopada nas większe zmartwienie, lęk czy trauma i nie możemy poradzić sobie z karuzelą obciążających myśli. Wiedząc, że taki stan nie służy niczemu dobremu, dobrze jest starać się go zmienić. Kiedy zorientujemy się, że władzę przejmuje złość lęk czy smutek, zatrzymujemy ten strumień myśli i kierujemy uwagę na myśli pozytywne. Mogą to być samouspokajające typu „wszystko jest w porządku”, „dam sobie z tym radę”, „to tylko przejściowy problem”, „jestem w doskonałej równowadze i pełen spokoju” lub można się skupić na przywoływaniu wszystkiego, co w naszym życiu jest pozytywne: „jestem zdrowy”, „mam wspaniałą rodzinę”, „mam pracę i mieszkanie”, „mam życzliwych ludzi, którzy mi pomagają”. Takie uspokajanie jest skuteczniejsze, jeśli możemy połączyć je z medytacją, ale jeśli akurat jesteśmy w pracy lub prowadzimy samochód, wtedy należy skupić się na powtarzaniu wybranego zdania wiele razy aż poczujemy, że opuszcza nas napięcie.

Higienę myślową warto uczynić swoim nawykiem. Zacząć już po przebudzeniu i zamiast robić w głowie listę rzeczy, które mamy danego dnia do wykonania i martwić się czy wystarczy nam na to czasu, rozpoczniemy dzień inaczej. Przeciagniemy się powoli rozciągając wszystkie mięśnie i stawy, pomyślny, że czeka nas następny dobry dzień, upewnijmy sami siebie, że damy sobie ze wszystkim radę i że drobne niedogodności nie będą dla nas problemem. Jeśli w tym dniu czeka nas coś ważnego, pomyślny sobie, że wszystko odbędzie się dobrze z najlepszym dla nas skutkiem. Warto też wiedzieć, że najlepszy dla nas skutek to nie zawsze jest to, czego oczekujemy, to wszechświat zsyła nam to, co dla nas najlepsze bez szkody dla nikogo i niczego. Tak samo postępujemy kładąc się spać. Przypomnijmy sobie, co w danym dniu wydarzyło się dobrego i odczuwamy wdzięczność wobec tych wszystkich rzeczy, które w naszym życiu są pozytywne. Zasnijmy z przeświadczeniem, że nasze życie jest dobre i spełnione a problemy, które się pojawiają są dla nas nauką w tych obszarach, w których musimy się jeszcze rozwinąć.

10 rzeczy, których nie powinieneś mówić

ostatniego dnia w pracy



źródło:
businessinsider.com.pl/strategie/kariery/ostatni-dzien-w-pracy-czego-nie-wypada-mowic-jak-odejsc-z-klasa/
/m2zsvk7

Ostatni dzień w pracy. Od złożenia wypowiedzenia zdażyłeś już wypełnić wszelkie formalności, posprzątałeś biurko, domknąłeś sprawy i pożegnałeś się z bliższymi znajomymi. Wszystko wydaje się iść gładko. Jesteś zadowolony, że uda ci się odejść z klasą. Na kilka godzin przed ostatnim wyjściem z biura mówisz jednak coś, czego nie powinieneś nigdy wygłaszać.

Podekscytowani pracownicy mówią najdurniejsze rzeczy, opuszczając miejsce pracy – mówi Dana Manciangli, ekspertka ds. kariery i autorka książki *Cut the Crap, Get a Job!* – Niektórzy robią to, bo uważają, że mają prawo do mówienia wszystkiego, co przyjdzie im do głowy. Inni, zwykle ci, którzy zostali zwolnieni, są po prostu źli. Część jest po prostu bardzo wrażliwa lub zbyt długo trzymała w sobie uraz – tłumaczy.

Niezależnie od powodu – to kiepski pomysł. Ekspertka twierdzi, że zawsze powinno zależeć nam na tym, by rozstać się z firmą w najlepszej możliwej atmosferze, bez palenia za sobą mostów.

– Traktuj swój ostatni dzień w pracy, jak każdy inny – twierdzi Lynn Taylor, inna eksperta ds. zatrudnienia i autorka książki *Tame Your Terrible Office Tyrant: How to Manage Childish Boss Behavior and Thrive in Your Job*. – To nie czas na plotko-

wanie lub użalanie się nad sobą. Masz domknąć wszystkie sprawy i ułatwić firmie pracę po twoim odejściu. Najważniejszy jest profesjonalizm – dodaje.

Oto 10 rzeczy, których nie powinien mówić ostatniego dnia w pracy:

„To miejsce jest jak tonący okręt”

Dlaczego ludzie uważają, że mogą psuć innym humor tylko dlatego, że sami zmieniają coś w swoim życiu? Nie rozumiem tego – mówi Manciangli.

„Będę niedostępny przez kilka tygodni”

Po odejściu z pracy zostaje zwykle kilka niedomkniętych spraw, nawet tych czysto formalnych.

Pracodawcy cenią sobie to, że jesteś skłonny pomóc w nagłych wypadkach – twierdzi Taylor. Jeśli taka możliwość będzie nadmiernie wykorzystywana przez kogoś, kto cię zastępuje, zawsze możesz wytyczyć wtedy granice, ale warto zaoferować na koniec pomoc – dodaje.

„Bądźmy w kontakcie”

Zdanie jest durne, bo brzmi jak sztuczna propozycja – mówi Manciangli. – Jest jak „umówmy się na kawę”, ale nikt nie bierze na siebie odpowiedzialności i nie organizuje spotkania – dodaje.

„Jedną z rzeczy, których tu nienawidziłem było...”

To niewłaściwy moment, więc nie używaj mocnych

i krzywdzących słów, takich jak „nienawidzę”, ostatniego dnia pracy. Utrzymaj pozytywną atmosferę i odejdz z klasą. Jeśli chcesz skrytykować niebawem byłego szefa lub współpracowników, musi to być konstruktywna krytyka. Bądź uprzejmy i dyplomatyczny.

„Moja nowa praca będzie niesamowita”

Gdy zdecydujesz się na odejście, twój szef może wypytać o to, kiedy zaczniesz nową pracę. To odpowiedni moment na uspokojenie się i zrezygnowanie z przechwałek. – *Nie pal za sobą mostów – mówi Taylor.*

„Będę zarabiał o wiele więcej”


I znowu – to nieprofesjonalne, by chwalić się bonusami w twojej nowej pracy.

„Nie wiesz jak zarządzać ludźmi”

Nie pal mostów. Bezpośrednich wywisk rzucanych w kierunku menedżera możesz potem najbardziej żałować. – *Gdy w przyszłości jakaś firma będzie chciała sprawdzić, jakim byłeś pracownikiem, zadzwonią właśnie do twoich byłych przełożonych. Jeśli kiedyś zdecydujesz się wrócić do firmy, nawet na inne stanowisko, to szefowie będą pytać o zdanie twojego starego menedżera. Tego, którego zwyzywałeś – mówi Manciangli.*

Rozwiązaniem jest niemiękanie niczego złego do swojego szefa. Bądź ponad to.





„Powinieneś sam zastanowić się nad odejściem”

Wiele osób uważa, że ostatniego dnia pracy powinny wysłać sygnały ostrzegawcze współpracownikom.

– *Dlaczego? By uzasadnić swoje odejście i upewnić się, że postępuje się słusznie – tłumaczy Manciangli. – To jednak niemiłe. Okazujesz tym samym brak szacunku. Pozostali pracownicy mogą spełniać się na swojej posadzie, a po twoim odejściu czeka ich pewnie więcej pracy. Daj im spokój – mówi.*

„Chcę zatrudnić cię w mojej nowej firmie”

Podbieranie pracowników jest standardową zagrywką w świecie korporacji. Poczekaj jednak przynajmniej, aż znikniesz z firmy.

„Życzę powodzenia beze mnie!”

*Nie przechwalaj się, jakim to niby byłeś świetnym pracownikiem, co sugerować ma, że twoje odejście jest ogromną stratą dla całej firmy – mówi Michael Kerr, międzynarodowy mówca biznesowy i autor książki *The Humor Advantage*.*

Porady grupowe

przewidziane do realizacji
w II kwartale 2017 roku



„Rynek pracy – zasady poszukiwania pracy”

5 kwietnia 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

„Długotrwałe bezrobocie – przyczyna zewnętrzna czy wewnętrzna?”

12 kwietnia 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

„Pierwszy raz szukam pracy”

21 kwietnia 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

„Motywacja do zmiany warunkiem sukcesu zawodowego”

27 kwietnia 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

„Długotrwałe bezrobocie – przyczyna zewnętrzna czy wewnętrzna?”

24 maja 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

**„Motywacja do zmiany warunkiem sukcesu zawodowego
– porada z zastosowaniem narzędzi diagnostycznych”**

26 maja 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

„Powrót na rynek pracy – oczekiwania rynku pracy”

31 maja 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

„Pierwszy raz szukam pracy”

2 czerwca 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

**„Powrót na rynek pracy – oczekiwania rynku pracy
a moje możliwości – bilans”**

8 czerwca 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325

„Motywacja do zmiany warunkiem sukcesu zawodowego”

13 czerwca 2017, godz. 9.00-14.00, pok. 325



ul. Bieszczadzka 5
38-400 Krosno

www.krosno.praca.gov.pl

Sekretariat

tel. 13 43 617 19

e-mail: rzks@praca.gov.pl

Współpraca z pracodawcami

tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94,

wew. 501, 503

Informacja o rejestracji

tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94