

Рабочая тетрадь по выбору карьеры издана при поддержке программы «Увеличение предложения квалифицированной рабочей силы в 2007 – 2009 годах» Европейского Социального фонда Европейского Союза

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I Самоанализ</b> .....                | <b>5</b>  |
| 1.1. Общие вопросы .....                 | 5         |
| 1.2. Личные способности и качества ..... | 6         |
| 1.3. Ценности и желания .....            | 9         |
| 1.4. Преимущества в конкуренции .....    | 17        |
| <b>II Как делать выбор</b> .....         | <b>18</b> |
| 2.1. Учеба .....                         | 18        |
| 2.2. Работа .....                        | 22        |
| 2.3. Бизнес .....                        | 28        |
| <b>III Поиск работы</b> .....            | <b>32</b> |
| 3.1. Источники поиска .....              | 32        |
| 3.2. Конкурсные документы .....          | 36        |
| 3.3. Собеседование .....                 | 44        |
| 3.4. Переговоры о зарплате .....         | 47        |
| 3.5. Отказ – что дальше .....            | 49        |
| <b>Полезные адреса</b> .....             | <b>50</b> |

## Уважаемый читатель,

Вы держите в руках брошюру, цель которой помочь Вам при выборе карьеры. В какой-то момент жизни каждый из нас оказывается на перекрестке, выбирая, куда двигаться дальше. Найти самый подходящий путь не всегда легко. Требуется время, чтобы обдумать собственные возможности. Предлагаемые нами упражнения помогут Вам упорядочить свои размышления, чтобы принять продуманное решение о дальнейшей карьере. Иногда самостоятельных размышлений бывает недостаточно. Если, делая выбор, вы чувствуете неуверенность, то не бойтесь попросить совета у семьи, друзей, обратиться к консультанту по карьерному продвижению.

В этой брошюре три раздела. **В первом** Вы найдете упражнения и логические задачи, которые помогут проанализировать сложившуюся ситуацию, уточнить личные качества, умения, ценностные ориентиры. Это поможет Вам определиться и с собственными карьерными предпочтениями. Определившись с ними, Вам будет легче принимать решения о следующих шагах - будь то шаги в направлении учебы, новой работы или собственной предпринимательской деятельности. **Второй раздел** брошюры посвящен тому, как делать выбор. **Третий раздел** знакомит с планированием поиска работы, оформлением необходимых документов и подготовкой к рабочему собеседованию.

Составитель **Кристина Орион**  
Советом и делом в работе над брошюрой  
помогали **Маре Вяли** и **Анне Назлапеа**.

## 1. САМОАНАЛИЗ

Сумма личностных особенностей у каждого человека сильно отличается от других. Сюда входят темперамент, интеллектуальные способности, характер и ценности, которые, в свою очередь, разделяются на более конкретные свойства. Часто трудно что-то сказать, чтобы охарактеризовать себя, поскольку обычно люди не привыкли этого делать. Однако есть ситуации, когда это умение может пригодиться, например, при рабочем собеседовании.

Следующие упражнения помогут Вам лучше разобраться и произвести небольшой самоанализ, а также сделать вывод о Ваших личностных особенностях.



*Сделай свой выбор, потому что  
весь мир отступит, чтобы дать  
дорогу тому, кто знает,  
куда ему надо идти*

### 1.1 Общие вопросы

**Чтобы получить представление о том, каким условиям должна соответствовать ваша будущая работа, постарайтесь ответить на следующие вопросы:**

На какое расстояние от вашего местожительства может быть удалено место вашей работы (км или городская часть)? .....

Согласны ли вы ради работы на переезд? .....

Согласны ли вы временно быть вне семьи? .....

Готовы ли вы работать за рубежом? .....

Если да, то в какой стране? .....

Сколько часов в неделю вы согласны работать?

Подчеркните подходящий вариант:

менее 35

40-45

более 45

Согласны ли вы на частичную занятость? .....

Согласны ли вы на сменную/ночную работу? .....

Важен ли для вас размер предприятия? .....

За какую зарплату вы согласны работать? .....

Согласны ли вы работать не по специальности? .....

## 1.2 Личные способности и качества

### Самоанализ

Оценивать по шкале от 1 (не соответствую) до 5 (совершенно верно).

| Качество                      | Описание  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Открытость                    | Люблю слушать тех, кто имеет отличное от моего представление о вещах  |   |   |   |   |   |
| Самомнение                    | Знаю, на что способен и чего хочу                                     |   |   |   |   |   |
| Инициативность                | Сам ставлю цели и достигаю их без посторонней помощи                  |   |   |   |   |   |
| Мотивированность              | С делом справлюсь в любом случае, выкладываясь полностью              |   |   |   |   |   |
| Приспособляемость             | Справлюсь с делом при любых обстоятельствах, общаясь с разными людьми |   |   |   |   |   |
| Готовность учиться            | Мне нравится овладевать новыми знаниями и умениями                    |   |   |   |   |   |
| Самостоятельность             | Предпочитаю работать самостоятельно, чем под чьим-то наставничеством  |   |   |   |   |   |
| Сообразительность             | Быстро схватываю все то новое, что мне объясняют                      |   |   |   |   |   |
| Способность принимать решения | Обычно решения принимаю быстро и уверенно.                            |   |   |   |   |   |

| Качество                         | Описание  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Способность налаживать отношения | С чужими людьми знакомлюсь легко, с удовольствием           |   |   |   |   |   |
| Отношение к критике              | Мне можно указывать на допущенные ошибки                    |   |   |   |   |   |
| Сила убеждения                   | В спор вступаю, имея четкие, убедительные аргументы         |   |   |   |   |   |
| Креативность                     | Имею много идей   |   |   |   |   |   |
| Доверие                          | На меня можно положиться                                    |   |   |   |   |   |
| Разнообразие интересов           | Имею широкий круг интересов                                 |   |   |   |   |   |
| Устойчивость к стрессу           | Хорошо справляюсь с трудностями и проблемами                |   |   |   |   |   |
| Импульсивность                   | Зачастую действую спонтанно                                 |   |   |   |   |   |
| Готовность к компромиссам        | Готов поступиться своей правотой                            |   |   |   |   |   |
| Готовность прийти на помощь      | В основном готов помогать другим                            |   |   |   |   |   |
| Готовность работать в команде    | Предпочитаю работать в коллективе, чем самостоятельно       |   |   |   |   |   |
| Упорство                         | Последователен в достижении цели                            |   |   |   |   |   |
| Уверенность в себе               | Уверен, что справлюсь в любой ситуации                      |   |   |   |   |   |
| Самодисциплина                   | Могу заставить себя работать даже тогда, когда не хочется   |   |   |   |   |   |
| Умение выслушивать других        | Способен слушать других людей с их заботами                 |   |   |   |   |   |
| Целеустремленность               | Поставив цель, двигаюсь к ней последовательно               |   |   |   |   |   |
| Готовность к риску               | Легко беру риски на себя                                    |   |   |   |   |   |
| Организованность                 | В сложных ситуациях умею четко планировать время и средства |   |   |   |   |   |
| Умение выступать                 | Могу выступать перед большой аудиторией, увлечь слушателей  |   |   |   |   |   |
| Общее впечатление                | Произвожу впечатление уверенного в себе человека            |   |   |   |   |   |

## ИТОГ

Какие собственные качества вы находите самыми сильными?

.....  
.....  
.....

Перечислите ваши самые большие трудовые и личные достижения, а также те личные качества, которые сыграли при этом важную роль?

.....  
.....  
.....

Какие отличия обнаружились? Какие качества ваши близкие считают наиболее характерными для вас?

.....  
.....  
.....

Какие ваши качества они считают самими сильными?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Это  
аналитическое  
задание вы можете  
предложить выполнить  
своим друзьям или  
членам семьи,  
а затем сопоставить  
их ответы с  
собственными.

## 1.3 Ценности и желания

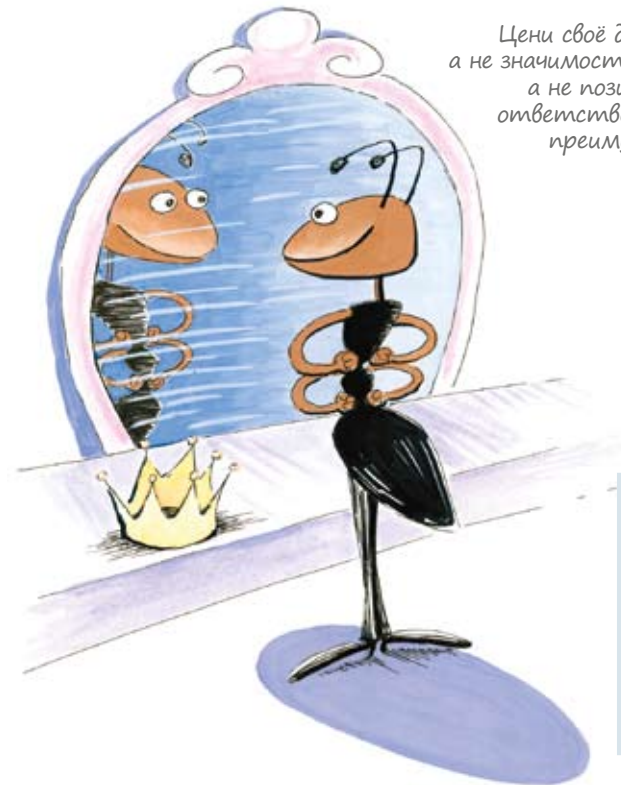
**Шкала ценностей – это общие убеждения, позволяющие нам отдавать в жизни предпочтение одному перед другим, ими мы руководствуемся в своей деятельности и решениях. Шкала ценностей складывается на протяжении жизни, ее трудно менять.**

Ценностные установки человека придают его работе целевую значимость. Чем больше личных ценностных установок человек связывает с конкретной работой, тем более мотивированно и увлеченно занимается ею. Вот почему так важно знать собственную шкалу ценностей.

Предлагаемые аналитические задания помогут вам выявить собственную шкалу ценностей.

Чем больше личных ценностных установок человек связывает с конкретной работой, тем более мотивированно и увлеченно занимается ею.

*Цени своё достоинство,  
а не значимость; своё призвание,  
а не позицию; свою  
ответственность, а не  
преимущество*



### 1.3.1 Чего вы ждете от работы?

Ниже приводится ряд качеств, соответствующих рабочему месту. Для лучшего понимания задания сначала изучите весь перечень. Затем дайте оценку значимости для вас каждой из указанных ценностей.

**При оценке пользуйтесь следующими оценками:**

1 = не имеет значения 2 = не имеет особого значения  
3 = важно в некоторой мере 4 = очень важно

| Ценность                      | Описание  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| Помощь обществу               | Вносить личный вклад в улучшение жизни общества   |   |   |   |   |
| Помощь людям                  | Оказывать индивидуальную помощь или помощь небольшим группам  |   |   |   |   |
| Общение                       | Широкие повседневные контакты с разными людьми  |   |   |   |   |
| Совместная работа             | Работа в команде ради общей цели  |   |   |   |   |
| Приобщенность                 | Членство в солидной организации, общественный статус  |   |   |   |   |
| Дружба                        | Развитие личных, близких отношений с коллегами  |   |   |   |   |
| Конкуренция                   | Быть лучшим, сравнивать собственные способности со способностями других, соревновательный момент в работе.          |   |   |   |   |
| Принятие решений              | Определять направления деятельности, влиять на остальных  |   |   |   |   |
| Работа в напряженных условиях | Строго соблюдать сроки, требовать высокого качества, быстроты принятия решений или действий в неожиданных ситуациях |   |   |   |   |
| Власть и авторитет            | Контролировать деятельность других людей, управлять   |   |   |   |   |
| Влияние на окружающих         | Работать там, где можно влиять на установки и мнения  |   |   |   |   |
| Работа в одиночку             | Делать все самостоятельно, быть свободным в собственных решениях и поступках  |   |   |   |   |
| Знания                        | Искать информацию, причины и связи. Применять личные знания   |   |   |   |   |
| Интеллектуальный статус       | Быть экспертом  |   |   |   |   |
| Креативность                  | Заниматься творчеством в любой из художественных форм   |   |   |   |   |

| Ценность                       | Описание  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| Точность работы                | Работать, следуя точным предписаниям, с большой ответственностью                          |   |   |   |   |
| Стабильность                   | Конкретность и длительное время неизменность рабочих заданий                              |   |   |   |   |
| Уверенность                    | Уверенность, что работу не потеряешь неожиданно, твердая зарплата будет ежемесячно        |   |   |   |   |
| Быстрый темп                   | Работать быстро, сохраняя постоянный темп   |   |   |   |   |
| Признание                      | Получать за хорошую работу устное или материальное поощрение                              |   |   |   |   |
| Радость труда                  | Делать работу, которая нравится   |   |   |   |   |
| Риск                           | Делать работу, требующую риска и быстрого принятия решений                                |   |   |   |   |
| Прибыль, доход                 | Делать дело, приносящее большие доходы  |   |   |   |   |
| Независимость                  | Возможность самому принимать решения о том, как и каким образом делать собственную работу |   |   |   |   |
| Моральное удовлетворение       | Чувствовать, что работа соответствует важным для тебя этическим стандартам                |   |   |   |   |
| Местоположение                 | Место проживания и работы (город, регион) соответствуют личному стилю жизни               |   |   |   |   |
| Изобретательность              | Предлагать новые идеи, программы, решать сложные проблемы                                 |   |   |   |   |
| Эстетика                       | Работать в сфере, предполагающей наличие художественного вкуса и чувства прекрасного      |   |   |   |   |
| Управление                     | Руководить работой других людей   |   |   |   |   |
| Перемены и разнообразие        | Регулярная смена рабочих заданий  |   |   |   |   |
| Окружающая среда               | Жить в городе или поселке, содействуя решению местных проблем                             |   |   |   |   |
| Физические усилия              | Делать работу, требующую хорошей физической формы   |   |   |   |   |
| Свобода в планировании времени | Работать по собственному графику, без четких рамок рабочего времени.                      |   |   |   |   |

## ИТОГ

Перечислите 5-10 качеств, которые считаете самыми важными для работы (те, которые получили оценку 4). Добавьте те качества, которые считаете важными, но которых в перечне нет.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Можете указать место работы, соответствующее этим качествам?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

От какого важного для себя качества вы согласились бы отказаться?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.3.2 Список пожеланий

Перечислите пятерку из того, чего вы непременно хотели бы добиться, узнать, иметь в жизни.

Не робейте в мечтах!

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....



Что вы делаете уже сегодня, чтобы добиться, узнать, приобрести перечисленное?

.....  
.....  
.....

Насколько вероятно достижение цели?

.....  
.....  
.....

От чего зависит достижение каждой отдельной цели?

.....  
.....  
.....

### 1.3.3 Ревизия увлечений

**Напишите 10 видов деятельности, которые вам нравятся. Указать можно любые – посещение кинотеатра, чтение книг, проведение мероприятий и т.д.**

1. ....  
.....  
.....  
2. ....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
4. ....  
.....  
5. ....  
.....  
6. ....  
.....  
7. ....  
.....  
8. ....  
.....  
9. ....  
.....  
10. ....  
.....

## Итог

Какой вывод можно сделать из этих увлечений?

Какой вы человек?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Пересекается ли работа, которую вы хотели бы иметь, с каким-то из ваших увлечений?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.4 Преимущества в конкуренции

**Подумайте о своих умениях, качествах, способностях и выберите те, которые считаете своими достоинствами.**

Каковы ваши конкурентные преимущества на рынке труда?

.....

.....

.....

.....

Почему работодатель должен предпочесть именно вас?

.....

.....

.....

.....

Возможно, вы обладаете редкими умениями или качествами?

.....

.....

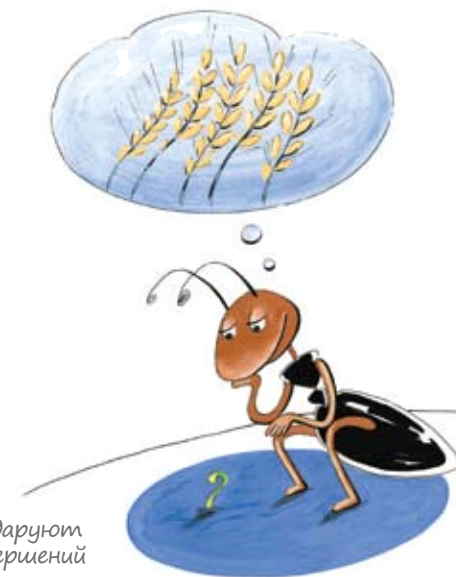
.....

.....

.....

.....

.....



*Маленькие достижения даруют смелость для великих свершений*



# 2. ВЫБОР

## Как делать выбор

Сделать карьерный выбор зачастую непросто. Такого рода решения влияют на всю жизнь и ее стиль. Поэтому важно найти время, чтобы разобраться в самом себе и прийти к взвешенному решению. При необходимости можно обратиться за помощью к консультанту по вопросам карьеры. Разумеется, принять решение за вас он не может, но, задавая различные вопросы, он может направить ваши мысли к тем возможным следствиям, которые сопутствуют тому или иному решению, а если требуется, то обратит ваше внимание на те сведения, которые могут потребоваться при принятии решения.

**Ваше решение будет правильным, если вы придете к нему сами, сумев обосновать его для себя.**

Подключите к процессу поиска решения своих близких. Просите совета у друзей, членов семьи, соучеников или бывших коллег. Их мнение о вас может оказаться весьма полезным, но никогда не принимайте решения, руководствуясь исключительно оценками посторонних. Ваше решение будет правильным, если вы придете к нему сами, сумев обосновать его для себя.

Запишите все варианты решений, которые можно принять в расчет. Оцените их достоинства и недостатки.

Принимая решение, не забывайте о собственной шкале ценностей, желаниях и перспективных целях. Тем самым вы достигнете большего удовлетворения и усилите мотивацию для достижения цели.

### 2.1 Учеба

**Если вы решили идти учиться, но не вполне уверены в том, на какую специальность и какая форма обучения вам больше подходит, то предлагаемые ниже вопросы должны помочь вам найти ответ.**

Есть ли у вас особенно любимые хобби или интересы? Какие предметы в школе вам больше всего нравились?

.....  
.....

Подумайте, какие серьезные занятия могут доставить вам наибольшее удовлетворение?

.....  
.....  
.....

Какого рода работой в будущем вы хотели бы заниматься? О какой профессии вы задумывались серьезно?

.....  
.....  
.....

Где вы могли бы приобрести желаемую специальность? В какой учебной форме (дневной, заочной)?



*Учение – это поиск ответов на вопросы*

.....  
.....  
.....  
.....

В чем вы видите плюсы и минусы той или иной учебной формы, а также специальности?

.....  
.....  
.....  
.....

Каковы условия получения желаемой специальности?

.....  
.....  
.....  
.....

Выполнены ли они вами?

.....  
.....  
.....

Можно ли каким-то образом дополнить собственные возможности, чтобы поступить учиться желаемой специальности?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Что будет, если по какой-то причине вы не поступите учиться? Какие альтернативы вы видите?

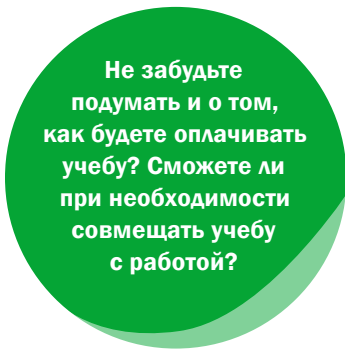
.....  
.....  
.....

Теперь составьте для себя перечень возможностей выбора. Что из него можно поставить на первое, второе третье место?

1. ....  
.....  
.....  
2. ....  
.....  
.....  
3. ....  
.....  
.....

**Прежде чем принимать окончательное решение:**

- Поинтересуйтесь, что представляют собой желаемая специальность, курсы обучения, школа или преподаватель. Еще раз подумайте, чего ожидаете от специальности или школы.
- Насколько хорошо вы познакомились с желаемой специальностью? На какие должности вы сможете претендовать после окончания учебы?
- Не забудьте подумать и о том, как будете оплачивать учебу? Сможете ли при необходимости совмещать учебу с работой?



## 2.2 Работа

Если ваш выбор сделан в пользу работы, тут тоже есть о чем подумать. Много зависит и от опыта на рынке труда – от того, идет ли дело о первом или уже не первом рабочем месте.



Каждая секунда может быть новым началом

**2.2.1** Если вы ищете работу впервые, то, прежде всего, подумайте, какими умениями и знаниями обладаете?

.....  
.....  
.....

Обладая этими умениями и знаниями, вы хотите работать по какой-то конкретной специальности? Проанализируйте предложения о работе и то, каковы ваши перспективы найти работу по желаемой специальности? Следует ли вам в чем-то совершенствоваться?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Заранее определитесь со своими требованиями к будущему месту работы: какой график вам подойдет, какую зарплату хотите получать и т.д.?

.....  
.....  
.....  
.....

**NB!** Еще раз просмотрите общие вопросы пункта 1.1.

**2.2.2** Если у вас уже есть опыт работы, то можете решать, продолжать ли вам работу по имеющейся специальности или же сменить ее на новое направление. Подумайте, каким должно быть новое место работы:

- Прежние рабочие обязанности и прежняя сфера .....
- Прежние рабочие обязанности и новая сфера .....
- Новые рабочие обязанности и прежняя сфера .....
- Новые рабочие обязанности и новая сфера .....

Если вы хотите продолжить работу в прежней сфере, то критически оцените свои умения и знания, а также их соответствие предложениям о работе. Возможно, вам требуется пройти курс повышения квалификации, чтобы поднять собственные шансы на рынке труда? Если вы остаетесь при прежней специальности, то каких перемен ожидаете от нового места работы?

**Критически оцените свои умения и знания, а также их соответствие предложениям о работе. Возможно, вам требуется пройти курс повышения квалификации.**

.....  
.....  
.....

**2.2.3** Если вы не уверены в том, выбирать ли нечто новое или сохранять прежнюю специальность, то на предлагаемой шкале обозначьте свое отношение – подумайте о прежнем или нынешнем месте работы и отметьте, к какому утверждению вы более склонны:

| Утверждение  | Полностью согласен | Скорее согласен | Не знаю | Скорее согласен | Полностью согласен | Утверждение                                       |
|--|--------------------|-----------------|---------|-----------------|--------------------|---|
| Содержание прежней/нынешней работы меня полностью удовлетворяет                    |                    |                 |         |                 |                    | Чувствую, что имею иное призвание                 |
| Было бы лучше делать прежнюю/нынешнюю работу более умело                           |                    |                 |         |                 |                    | Предпочел бы новые задачи и вызовы                |
| Моя специальность дает широкие возможности для развития и карьерного роста         |                    |                 |         |                 |                    | Чувствую, что нахожусь по работе в тупике         |
| Зарплата достаточная   |                    |                 |         |                 |                    | Зарплата слишком мала                             |
| Отношусь к работе/специальности с полным энтузиазмом                               |                    |                 |         |                 |                    | Работа мне безразлична и даже вызывает отвращение |
| Работа не представляет особых трудностей, я с удовольствием принимаю все ее вызовы |                    |                 |         |                 |                    | Чувствую, что не справляюсь с работой             |
| Будущее связываю с этой должностной деятельностью                                  |                    |                 |         |                 |                    | Будущее связываю с иной сферой деятельности       |

Теперь еще раз взгляните на свои ответы. Что по ним можно сказать о самом себе?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2.2.4** Выбор новой сферы деятельности может казаться рискованным, но он не всегда подразумевает начало с нуля.

Подумайте, сможете ли имеющиеся у вас знания и умения применить в новой сфере? Какие умения следовало бы усовершенствовать?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Подумайте, кем бы вы хотели работать?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Реально ли найти такую работу при ваших знаниях и умениях?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Много ли предложений о желаемой вами работе публикуется среди газетных объявлений и в порталах поиска работы?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если вы думали о конкретной профессии, то теперь попробуйте подумать немного шире – какие еще профессии могут вам подойти?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.3 Бизнес

**Выбор в пользу предпринимательства должен быть тщательно продуман. Мысль быть самому себе начальником, хоть и привлекательна, но на деле быть предпринимателем довольно рискованно. Для начала надо уяснить собственные возможности и ситуацию на рынке. Предпринимательство требует от человека большой инициативы и устойчивости к стрессу. Предприниматель должен обладать целым рядом качеств, наличие которых у вас можно проверить по приводимому здесь опроснику.**

|  | Да | Скорее да | Скорее нет | Нет |
|--|----|-----------|------------|-----|
| <b>Личностные качества</b>   |    |           |            |     |
| В команде с удовольствием беру ответственность на себя.                                    |    |           |            |     |
| Мне трудно быть в подчинении. Предпочту решать сам за себя.                                |    |           |            |     |
| Нормальная доза стресса присутствует, по-моему, в каждом обычном дне.                      |    |           |            |     |
| Напряженность вызывает во мне желание напрячься еще больше.                                |    |           |            |     |
| Обладаю сильной самодисциплиной. Никто не обязан принуждать меня к работе.                 |    |           |            |     |
| Могу организовать командную работу, с удовольствием беру на себя управление.               |    |           |            |     |
| Хорошо переношу трудности и нервное напряжение.  |    |           |            |     |
| Мне нравится искать решения проблем.   |    |           |            |     |
| Уверен, что смогу добиться успеха в деле.  |    |           |            |     |
| Ответственность, неизвестность и неожиданности – неотъемлемые составляющие трудовой жизни. |    |           |            |     |

|  | Да | Скорее да | Скорее нет | Нет |
|--|----|-----------|------------|-----|
| <b>Общие условия</b>   |    |           |            |     |
| У меня есть собственная бизнес-идея.   |    |           |            |     |
| Что касается моей бизнес-идеи, то я в курсе происходящего на рынке.  |    |           |            |     |
| Моя бизнес-идея уникальна, у меня мало или вообще нет конкурентов.   |    |           |            |     |
| Для моей специальности ситуация на рынке весьма благоприятна (большой спрос, мало предложений и т.п.).                   |    |           |            |     |
| Моя семья меня полностью поддерживает.   |    |           |            |     |
| У меня есть денежные средства, которые можно использовать в критической ситуации или как дополнительный источник дохода. |    |           |            |     |
| Для меня не проблема работать по вечерам и в выходные дни.   |    |           |            |     |
| Я долго обдумывал решение стать предпринимателем.  |    |           |            |     |
| <b>Опыт работы</b>   |    |           |            |     |
| Имею опыт управления.  |    |           |            |     |
| Имею опыт маркетинга.  |    |           |            |     |
| Переговоры с деловыми партнерами и общение с клиентами дают мне возможность испытать себя.                               |    |           |            |     |
| Имею экономическое образование и соответствующий опыт.   |    |           |            |     |
| Уже два года работаю в той сфере, в которой хочу стать самостоятельным предпринимателем.                                 |    |           |            |     |
| Благодаря предшествующей работе имею отличные связи.   |    |           |            |     |

**Проанализируйте свои ответы.**

Какие достоинства и слабости заметили?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Можете сказать, как преодолеть слабые стороны?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие конкретные шаги вами сделаны для того, чтобы стать предпринимателем?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Для того, чтобы вершить великие дела, не нужно быть гением, не нужно возвышаться над людьми – нужно быть вместе с ними*

# 3. ПОИСК РАБОТЫ

## 3.1 ИСТОЧНИКИ ПОИСКА

### 3.1.1 ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ

Если вы начали искать новую работу, то известите об этом семью, друзей, бывших и нынешних коллег. Не стеснясь, расскажите им, какую работу хотели бы найти, попросите друзей и знакомых помочь в поиске. Далеко не все объявления о работе попадают в газеты или Интернет. Советы знакомых будут не лишними.

Некоторые люди испытывают неловкость, прося близких или знакомых помочь в поиске работы. Причин стесняться нет. Поиск работы – это то, с чем большинство из нас рано или поздно сталкивается. Проявлять инициативу, значит, увеличивать шансы быстрее найти новое рабочее место.

Если с членами семьи и близкими друзьями о поисках работы можно говорить с глазу на глаз, то для разговоров со знакомыми и коллегами можно воспользоваться телефоном. Чтобы телефонный разговор стал для вас результативным, а для собеседника как можно более конкретным, воспользуйтесь следующими советами:

- **Будьте вежливы.** поприветствуйте собеседника и спросите, может ли он уделить вам время.
- **Говорите по делу.** Многословность утомительна.
- **Дайте собеседнику время на размышления,** коротко и конкретно изложите, где и как уже искали работу.

Поиск работы – это то, с чем большинство из нас рано или поздно сталкивается.

- **Накапливайте информацию.** Спросите, может ли он рекомендовать на какое предприятие или к какому человеку можно обратиться с просьбой о работе.
- **Интересуйтесь мнением собеседника,** где и как на вашем месте он искал бы работу.
- **Поясните, в какой помощи нуждаетесь** и чем вам может быть полезен собеседник. Предупредите, что позвоните еще раз – вдруг он вспомнит что-то полезное. Перезвоните в обещанный срок.

Если среди ваших знакомых есть влиятельный человек, от которого непосредственно зависит возможность получить конкретную работу, будет неплохо, если вы договоритесь с ним **о личной встрече.**

- Если звоните, чтобы договориться о встрече, то сообщите о ее цели, предупредите, сколько времени может занять разговор и дайте собеседнику возможность отказаться.
- В зависимости от того, насколько хорошо вы знаете человека, беседа будет иметь более или менее официальный характер.
- Подготовьте портфолио с биографией и описанием трудовой деятельности.
- Обратите внимание на то, чтобы содержание портфолио пересекалось с желаемой работой, но не было излишне подробным – включите в него только действительно важные документы и подтверждения своих трудовых успехов.

Сегодня популярны разнообразные **социальные сети** Интернета (Rate, Orkut, Facebook и др.), **услуги электронной почты**, позволяющие одновременно контактировать с широким кругом знакомых. Если вы решили воспользоваться электронными средствами, то постарайтесь, чтобы ваше сообщение было как можно более конкретным и кратким. Опишите, какую работу ищите, собственные умения и накопленный опыт, попросите тех, кто может вам помочь, ответить или переслать ваше послание заинтересованным лицам. Не прилагайте к письму CV и другие подробные документы, могущие содержать ваши личные данные. При рассылке достаточно указать свой постоянный электронный адрес.



### 3.1.2 Объявления о работе в газетах и Интернете

**Газеты и специализированные порталы – важные и легко доступные места размещения объявлений о работе. Если вы не выписываете газет и не пользуетесь Интернетом, то сможете найти и то и другое в ближайшей библиотеке.**

Чтение объявлений порой может вызвать полное разочарование – требования работодателей могут показаться столь высокими, что соответствовать им на 100% представляется невозможным. Помните, что участвовать в конкурсе вы все равно можете, даже если не соответствуете всем требованиям. Главное, надо соответствовать основным требованиям и быть готовым к последующему квалификационному росту. Если вы затрудняетесь в оценке соответствия своих умений и качеств, обратитесь за помощью к друзьям, членам семьи или консультанту по карьере.

Не впадайте в уныние, если отклик оказался безрезультатным. Дело идет о довольно пассивном способе поиска, которым пользуются большинство ищущих работу. Чтобы вас выделили из десятков и сотен других претендентов, работодатель должен разглядеть в вас нечто большее, чем просто соответствие поставленным условиям. Поэтому важно внимательно изучить профиль работы конкретного предпринимателя и подумать, чем выделиться, исходя из интересов предприятия. Однообразие оформления CV на фоне их множества, безусловно, не будет плюсом. Важно в документе выделить те качества и умения, которые наиболее желательны для конкретного предложения о работе.

**Чтобы вас выделили из десятков и сотен других претендентов, работодатель должен разглядеть в вас нечто большее, чем просто соответствие поставленным условиям.**

Полезно вести учет тому, где и когда вы уже претендовали на работу, какие ответы получили. Это поможет сделать дальнейший поиск более эффективным. Если вас пригласили на собеседование, перечитайте еще раз объявление о работе, чтобы настроиться на правильную волну в разговоре и выгодней показать свои сильные стороны.

### 3.1.3 Активный поиск

**Отклики на объявления о работе можно скомбинировать с активными формами поиска. Приемы ведения такого поиска:**

- Обдумайте, какая сфера деятельности вас интересует, какая работа в ней для вас желательна.
- Ищите в Интернете и по каталогам, какие предприятия соответствуют вашему желанию.
- Посетите домашнюю страницу предприятия, узнайте, есть ли на нем вакансии.
- Если на домашней странице таких сведений нет, но вы заинтересованы в работе, позвоните или напишите в отдел персонала. Будьте вежливы и конкретны. К посланию можно приложить CV и мотивационное письмо с обоснованием своей полезности предприятию.



*Кто ищет, тот всегда найдет!*

- Если через 2 недели ответа не будет, можете позвонить и вежливо поинтересоваться, дошло ли ваше письмо и каковы ваши шансы.
- Будьте в разговоре кратки, в конце поблагодарите собеседника независимо от того, какой ответ получили. Не вступайте в пререкания, не оправдывайтесь – это не в вашу пользу. Не надоедайте звонками, дозванивайтесь только в том случае, если об этом была договоренность.
- Выполняйте свои обещания, регулярно заглядывайте в ящик э-почты, чтобы быстро среагировать на поступившие ответы.

## 3.2 Конкурсные документы

### 3.2.1 Автобиография (CV)

#### Практические советы по составлению CV

- CV должна быть написана четко, логически выстроена, корректна и содержательна.
- Не составляйте CV для многократного использования. Претендуя на разные места работы, составляйте CV каждый раз заново.
- Не допускайте грамматических ошибок, перечитывайте текст сами или доверьте это кому-то из близких.
- Объем не должен превышать 1-1,5 страницы, в исключительных случаях может быть до 3 страниц.
- При оформлении пользуйтесь легко читаемым шрифтом (Times New Roman, Arial).

- Размер шрифта 10-12.
- В конце всегда следует указывать место и дату, при обычном почтовом отправлении – ставить подпись.
- Кратко излагайте суть своей деятельности на предыдущих местах работы или учебы.
- Опишите собственные достижения, но не бахваляйтесь.
- Следите, чтобы текст был по делу. Выделите те умения и качества, которые желательны работодателю.
- Аккуратная фотография только увеличит ваши шансы. Плохое фото – понизит их. Не стоит прилагать семейных фото и снимков с отдыха. Фотография должна подчеркнуть вашу опрятность и доброжелательность (улыбнитесь!). Не пользуйтесь случайными снимками. Думайте, какое впечатление хотите произвести на работодателя, чего он ждет от вас, сделайте подходящий фотопортрет.
- Если в контактных данных указываете э-почту, оформите адрес корректно. Первая часть корректного э-адреса должна состоять из вашего полного имени или его сокращения. Не лучшее впечатление оставляет э-адрес, включающий сленг, грубость, двусмысленности, обилие букв иностранного алфавита. Такой адрес стоит заменить на новый и не забывать регулярно проверять поступающую на него почту.
- Если CV из-за перечня курсов квалификации и/или мест работы получается слишком длинной, то укажите в ней только занятия последних лет или те, которые имеют отношение к желаемому месту работы.

**CV должна быть написана четко, логически выстроена, корректна и содержательна. Не допускайте грамматических ошибок, перечитывайте текст сами или доверьте это кому-то из близких.**

## Образец CV

### CURRICULUM VITAE

Имя: Карин Каск

Дата рождения: 5.12.1970, Пярну

Контактные данные: Адрес: Эхитаяте теэ 240-3,  
10114 Таллинн, Харьюмаа  
Телефон: 520015678 (моб.);  
65883248 (дом.)  
e-mail: karin.kask@net.ee

Семейное положение: Замужем, 2 детей (род. 1998 и 2004)

Образование: 2000-2003 Тартуский университет  
специальность: социальная работа  
(магистратура)  
Тема магистерской: Сопоставительный  
анализ социальных услуг в Европе  
1994 -1998 Лундский университет  
(Швеция)  
Специальность: социальная работа  
(бакалавриат)  
Побочная специальность: психология  
Тема бакалаврской работы: Социальные  
услуги в Швеции  
1985 -1988 Таллиннская 12-я средняя  
школа

Курсы повышения  
квалификации: 2000-2002 английский язык, Lingva OÜ  
1998-2002 различные курсы  
по психологии и продажам  
1998 апрель MS Word, MS Excel,  
AS Arvutiabi

Места работы: 1994-1998 AS «Parimad rakkumised»  
телефонист-операционист  
Обязанности: предложение услуг клиен-  
там по телефону, оформление заказов.  
По итогам работы выбрана «Работником  
года 1996».

1990 -1993 няня в Швеции (2 детей)  
Обязанности: занятия с детьми, пригото-  
вление еды

1988 -1990 продавец магазина  
«Kajakas»  
Обязанности: обслуживание клиентов  
продовольственного магазина, прием товара

Знание языков: Эстонский язык – родной  
Шведский язык – письменный и устный,  
жила и работала в Швеции в 1990-1998  
годах, пользуюсь шведским языком  
постоянно  
Английский язык – свободно устный и  
письменный  
Русский язык – могу говорить на простые  
темы, письменный язык слаб

Владение компьютером: Windows XP Professional пользуюсь  
постоянно

Водительские права: В-категория с 2000 года

Интересы: Литература по психологии, хоровое  
пение, конный спорт.

Рекомендатели: Мерле Линд, руководитель AS Parimad  
rakkumised, тел. 555599675;  
e-mail: merle.lind@parim.ee

**Место / Дата / подпись**

## 3.2.2 Заявление

### Как составить заявление. Практические советы

Заявлением кандидат дает работодателю знать, на какую должность он претендует и, обращая внимание на свои сильные стороны, обосновывает, почему именно на него должен пасть выбор. Иногда работодатели вместо заявления просят представить **сопроводительное письмо**, что аналогично заявлению.

- Заявление должно быть кратким и конкретным – не более 1 страницы.
- По оформлению и стилю напоминает автобиографию.
- Не допускайте грамматических и логических ошибок. Перед отправкой дайте прочесть кому-то со стороны.
- Укажите, на какую должность претендуете, где нашли объявление о работе, почему именно вы более всего подходите на предлагаемую должность.
- Обоснуйте, почему хотите делать эту работу, какие вызовы и возможности видите в ней.
- Подчеркните собственные достоинства, особенно, если не выделили их в автобиографии.
- Руководствуйтесь пожеланиями работодателя – достоинств у человека может быть много. Следите, чтобы заявление соответствовало объявлению о работе.
- Проверьте, чтобы в заявлении были указаны ваши контактные данные и данные работодателя.
- Если работодатель интересуется вашим пожеланием о размере заработной платы, укажите сумму в заявлении. Но прежде поинтересуйтесь, как оплачивается аналогичная работа в других учреждениях региона и данной сферы. Укажите, что готовы вести переговоры о заработной плате.
- Даже если работодатель не попросил прилагать к автобиографии заявление или сопроводительное письмо, будет вежливым, если вы приложите его к письму. Иначе будет неясно, на какую должность вы претендуете.

### Образец заявления

AS Kala  
Эхитаяте теэ, 11  
10110 Tallinn  
faks 6 676 3334  
01.01.2009  
/данные работодателя/

Кати Кууск  
Мустамяэ теэ, 77-114  
100312 Таллинн  
тел. 6 688 2333

Заявление

Желаю участвовать в объявленном Вами конкурсе на должность секретаря AS Kala. Объявление о нем я обнаружила 27 декабря в Eesti Ekspress.

15 лет я работала секретарем. Последнее место работы AS Kullerkuuri. Ищу работу, поскольку это предприятие ликвидировано. В мои обязанности входило отвечать на телефонные звонки, принимать посетителей, помогать в текущих делах другим работникам. Своим самым большим достижением считаю внедрение новой системы документации. Нахожу, что соответствую требованиям, указанным в объявлении, как в части умений, так и в части личных качеств.

Умениями секретарской работы я овладела в основном на практической работе и на различных учебных курсах. Обучаюсь легко, инициативна, в работе основательна. Считаю, что секретарская работа мне отлично подходит. Прежние работодатели были очень довольны моей работой и при необходимости с удовольствием ответят на Ваши вопросы.

Зарплату хотела бы иметь . . . . . крон (брутто) в месяц.

С удовольствием отвечу на все дополнительные вопросы в подходящее для Вас время.

С уважением,  
Кати Кууск

Приложение: CV на 2 стр.

### 3.2.3 Мотивационное письмо

#### Практические советы по составлению

В мотивационном письме надо постараться ответить на вопрос работодателя: «Почему именно вы подходите для предприятия?» Письмо – отличная возможность обратить внимание на свои достоинства, и, как говорит его название, пояснить мотивацию к работе на конкретном рабочем месте.

- Мотивационное письмо должно быть адресовано конкретному человеку или предприятию.
- Оно не должно превышать 1-1,5 страницы.
- Можно указать, где вы обнаружили предложение о работе, на какую должность претендуете.
- Аргументируйте, почему именно вы подходите как кандидат - сошлитесь на образование, опыт работы, другие занятия, которые могут привлечь работодателя.
- Письмо должно быть выстроено конкретно – какие качества и умения ждет от вас работодатель и как вы можете их предложить.
- Обоснуйте, почему вы заинтересованы в конкретном месте работы – что оно вам даст, чего вы от него ждете.

**Мотивационное письмо – отличная возможность обратить внимание на свои достоинства, и, как говорит его название, пояснить мотивацию к работе на конкретном рабочем месте.**

### Образец мотивационного письма

AS Kala  
Эхитаяте теэ, 11  
10110 Таллинн  
faks 6 676 3334

01.01.2009

Ув. ....

Желаю участвовать в объявленном Вами конкурсе на должность специалиста по маркетингу AS Kala. Объявление о нем обнаружила 27 декабря в Eesti Ekspress.

Считаю, что мое образование, опыт работы и личные качества соответствуют Вашим требованиям. Степень магистра по специальности управление маркетингом получила в 2001 году в Тартуском университете. Моя магистерская работа была посвящена стратегиям развития продаж в Эстонии и Латвии. Я также прошла ряд курсов по маркетингу и управлению в Эстонии и Финляндии. Считаю, что отлично ориентируюсь в современных маркетинговых стратегиях.

На своем нынешнем месте руководителя продаж AS Mugu работаю 5 лет. Возглавляю команду из 10 человек, в процессе работы занималась командным тренингом и повседневным руководством. Активно участвовала в разработке маркетинговой стратегии предприятия, считаю, что именно этот аспект работы мне наиболее интересен.

Претендую на должность в Вашем предприятии, поскольку она позволит мне сосредоточиться в основном на развитии маркетинговых стратегий. Считаю для себя отличным вызовом работу на крупном предприятии. Уверена, что, используя свои знания и опыт, помогу предприятию увеличить добавленную стоимость, а также продолжу свой квалификационный рост и учебу.

К письму прилагаю автобиографию. С удовольствием отвечу на все дополнительные вопросы в удобное для Вас время.

С уважением,  
Кати Касс

### 3.3 Собеседование

**Собеседование между соискателем работы и работодателем можно назвать переговорами, при которых обе стороны оценивают взаимную совместимость.**

В ходе интервью вам надо доказать работодателю, что вы ему подходите. Со своей стороны работодатель знакомит вас с предлагаемыми условиями и своими ожиданиями.



*Твёрдая вера и неустанная целеустремленность преодолеют все сложности и из невозможного сделают возможное*

Готовясь к собеседованию, просмотрите объявление о работе, на которую претендуете. Какие требования там указаны, насколько вы им соответствуете? Еще раз перечитайте свою автобиографию и мотивационное письмо – какие аргументы в них приведены? Пользуясь СМИ или Интернетом, узнайте подробности о предприятии.

#### Несколько общих советов:

- Внешний вид должен быть опрятным. Одежда должна быть уместной и чистой.
- Имейте при себе дополнительную копию автобиографии.
- Заранее уточните, сколько времени потребуется, чтобы доехать до места собеседования. Прибудьте на место чуть раньше назначенного срока.

- Будьте вежливы, улыбчивы, не уклоняйтесь от взгляда собеседника.
- Не садитесь раньше, чем вам предложат.
- Не жуйте жевательную резинку.
- Покажите, что вы спокойны, оптимистичны и заинтересованы в работе.
- В ответах будьте честными, излишнее подобострастие и уклончивость сразу бросаются в глаза и порождают недоверие.
- Следите за речью, не пользуйтесь сленгом, избегайте слов-паразитов.
- Выражайте уверенность – умею, справлюсь, могу.
- Внимательно слушайте вопросы. В ответах не отклоняйтесь от темы.

#### Основные вопросы и как на них отвечать:

- **Что вы умеете?** К этому вопросу подготовьтесь дома заранее, подумайте, что умеете, какими качествами для данной работы обладаете. Как несколькими предложениями доходчиво все это изложить. Не бойтесь рассказывать о своих достоинствах. Старайтесь оставить впечатление уверенности.

**Собеседование между соискателем работы и работодателем можно назвать переговорами, при которых обе стороны оценивают взаимную совместимость.**



- **Почему вы хотите именно эту работу?** Подумайте, почему выбрали данное предложение о работе, что в ней вам нравится. Не рекомендуется отвечать, что главной причиной для вас была хорошая зарплата или просто необходимость работать. Свой ответ постройте так, чтобы была видна ваша заинтересованность.
- **Почему вы выбрали именно это предприятие?** Здесь будут полезны дополнительные сведения о предприятии. Узнайте о нем больше, отвечать будет легче.
- **Чем занимаетесь в свободное время?** Расскажите о своих увлечениях. Выделите те, которые развивают умения, знания и качества полезные для работы.
- **Ваши сильные и слабые стороны?** Рассказывайте о своих достижениях. Насколько полезны предприятию ваши достоинства. Из недостатков упоминайте те, которые можно принять и как достоинства (основательность, постоянство и т.п.) Приведите пример, когда недостаток оказался достоинством.
- **Почему ушли с прошлого места работы?** Не пытайтесь чернить бывшего работодателя. Постарайтесь коротко изложить причины своего ухода.
- **Вопросы о личной жизни, семье, детях, здоровье и т.д.** На такие вопросы не стоит отвечать, если они неудобны или кажутся неуместными. Ваш отказ должен быть вежливым.
- **У вас есть вопросы?** К такому вопросу надо тоже готовиться заранее. Спрашивайте о самом важном для вас с точки зрения работы. Например, о будущем месте работы, возможностях и перспективах, вероятных коллегах. Или спросите когда и как вам будет сообщено о результатах конкурса.

## 3.4 Переговоры о зарплате

**Зарботная плата – одна из сложных тем переговоров. Запрашивая завышенную сумму, можно выпасть из конкуренции. Маленькую сумму никто иметь не хочет. Как найти золотую середину?**

### Подготовка к переговорам о зарплате

**Постарайтесь ответить на следующие вопросы:**

- Много ли вы зарабатывали до сих пор (с учетом всех доплат)?
- Какова средняя зарплата в данной профессии? Информацию об этом можно почерпнуть в профессиональных объединениях, профсоюзах, из газет и журналов, Интернета и других источников.
- Сколько вы хотели бы зарабатывать в перспективе? Не называйте конкретную цифру, назовите промежуток – от и до.
- Нижняя планка промежутка должна соответствовать обычным расходам (траты на проживание, еду, предметы первой необходимости, кредиты, лизинги). Если верхняя планка промежутка желаемой вами зарплаты значительно превышает среднюю зарплату в данной профессии, то какую добавленную стоимость вы сможете предложить работодателю?



*Жизнь забавна: когда отказываешься принимать ничего, кроме самого лучшего, то зачастую самое лучшее и получишь*

- Учтите то, что зарплата состоит не только из денег. Подумайте и о доплатах – в некоторых сферах неденежные доплаты могут быть весьма солидными. Например, служебный автомобиль, компенсация за бензин, рабочий телефон, курсы повышения квалификации и т.д. Запрашивая зарплату, помните и об этих льготах.
- Если вы участвуете не в первом конкурсе, можете сопоставить с тем, какую зарплату вам предлагали в других местах. Возможно, ваши предыдущие конкурсные неудачи связаны с завышенными запросами о зарплате? Как реагировали работодатели на ваши запросы? Критически оцените все и скорректируйте свои желания.

## Стратегия переговоров

**Не спешите с вопросом о зарплате. Сформируйте свою стратегию переговоров. Несколько примеров:**

- Вы знаете, чего хотите, и называете конкретную сумму. Сумму определите до переговоров так, чтобы у вас оставалось поле для игры. Условно определитесь с нижним пределом зарплаты, на который готовы согласиться.
- Назовите ножницы суммы (от X до Y). Очевидно, работодатель постарается начать с X. На это постарайтесь договориться об увеличении суммы после испытательного срока. Договоренность надо закрепить письменно.
- За исходную точку примите свою последнюю зарплату и дайте знать, что хотите улучшить положение или не допустить его ухудшения.
- Вы ждете предложения от работодателя, а после этого решаете приемлемо ли оно. Такой вариант наихудший, так как означает, что вы не знаете, чего хотите. Человек должен быть готов к ответу на вопрос о своей будущей зарплате.

## 3.5 Отказ – что дальше

**Отказы – неизбежная часть поиска работы, к ним надо быть готовым. Отказ не обязательно связан лично с вами. Порой определяющими при отказе являются субъективные предпочтения вашего собеседника, также личностные качества, умения или фон другого кандидата. Не принимайте это близко к сердцу.**

Мыслите позитивно – каждое собеседование это полезный и поучительный опыт. Если отказ вам непонятен, и вы хотите уточнить его причины, можете спросить об этом у интервьюера по телефону. Порой конкретной причины нет. Будьте в телефонном разговоре кратки и конкретны, не пытайтесь переубедить работодателя. Если вы серьезно заинтересованы работать на данном конкретном предприятии, дайте об этом знать в конце разговора.

В зависимости от ситуации после отказа вы можете послать предпринимателю еще одно короткое письмо, выразив разочарование тем, что не были выбраны. Подчеркните, что вы с удовольствием работали бы на его предприятии и по-прежнему заинтересованы в этом, ожидая новых предложений о работе.



*Важно не устоять, а суметь подняться после каждого падения*



## ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

Эстонская касса по безработице.

Общая информация [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee)

Eures (Трудоустройство в ЕС) [www.eures.ee](http://www.eures.ee)

Электронная газета трудоустройства [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee)

### Порталы трудоустройства

[www.cv.ee](http://www.cv.ee)

[www.cvkeskus.ee](http://www.cvkeskus.ee)

[www.cvok.ee](http://www.cvok.ee)

[www.hyppeaud.ee](http://www.hyppeaud.ee)

[www.job.ee](http://www.job.ee)

<http://beta.ekspressjob.ee>



*Ступай так далеко как видишь, а когда  
прибудешь на место,  
ты увидишь ещё дальше*

## 12 заповедей для тех, кто ищет работу

- Процесс поиска работы может быть долгим, но я уверен, что добьюсь своей цели.
- Найти подходящее место работы – вопрос времени.
- Неудачи не обескуражат меня, я на них учусь, стремясь к успеху.
- Принимаю поиск работы как вызов, демонстрирую все самое лучшее.
- Я знаю свои достоинства, уверен в умениях.
- Я уверен, будущему работодателю могу предложить многое.
- Я сумею довести поиск работы до конца.
- Если потребуется, обращусь к консультанту по карьере.
- Привлеку к поискам семью, друзей и знакомых.
- Найду время, чтобы расслабиться и восстановить энергию.
- Верю в себя.
- Составлю план действий, буду следовать ему.

**Инфо телефон кассы по безработице:**

**15501 Инфо** Пн.-Пт.  
9-17

# ПОМОЩЬ ПРИ ВЫБОРЕ

Учеба?

Работа?

Бизнес?



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks