



Atmintinė motyvacinio-praktinio seminaro „Ieškau darbo“ dalyviams

Šioje atmintinėje trumpai pristatoma informaciją iš akcijos „Ieškau darbo“ rugsėjo 15 d. renginio ir daug su darbo paieška susijusių naudingų nuorodų, kurios pravers tiek renginio dalyviams, tiek tiems, kurie renginyje nedalyvavo.

I dalis

Ką reikia žinoti ieškant darbo?

Darbo paieška – taip pat darbas, reikalaujantis pastangų, laiko ir tam tikrų gebėjimų. Svarbiausi yra šeši:

1. **Tikėjimas** – patikėkite, kad tai jūsų jėgoms ir kad esate vertas dirbti. Tai jums pasiekama! Kai jūs tikite, mąstote maždaug taip: „Nepaisant to, kad dabar tokie darbdaviai ir tokie laikai (man tiek metų; mano tokia patirtis; mano toks išsilavinimas; neturiu specialybės...), aš rasiu, kaip išspręsti šią problemą, rasiu darbą, kuris man tiks“.
2. **Pažįstamų pagalba** – palaikykite ryšius su artimais ir tolimais pažįstamais, stenkitės bendrauti, kreipkitės į visus! Juk dalis darbdavių, ieškodami darbuotojo, pirmiausiai teiraujasi savo kolegų ir pažįstamų, kuriais pasitiki – gal jie žino tinkamą kandidatą – ir tik vėliau rašo skelbimą laikraštyje ar internete.
3. **Bendravimo sugebėjimai** – jūsų mokėjimas klausytis, klausti ir atsakyti, stebėti ir suprasti pašnekovo kūno kalbą (gestus, žvilgsnį, laikyseną), gebėjimas likti dalykiškam ir geranoriškam, tinkamai nusiteikti pokalbiui turi didelės įtakos susitikimo su darbdaviu rezultatams.
4. **Gebėjimas pademonstruoti savo pasirengimą dirbti** – galvokite, ką darbdavys nori išgirsti iš jūsų, ką apie save jam galite pasakyti ir kaip tai pasakysite. Nustatyta, kad darbdavys apie būsimą darbuotoją savo nuomonę susidaro per pirmąsias kelias pokalbio minutes. Tai rodo, kad neretai tai, kaip save pateikiate – jūsų nusiteikimas, nuotaika ir požiūris gali būti lemtingesni nei jūsų kvalifikacija.
5. **Atsparumas stresui** – verta būti pasirengus įvairioms darbdavių reakcijoms ir elgesiui, taip pat derėtų kelti sau pačiam aiškius tikslus ir atkakliai jų siekti. Vadovaukitės **3K dėsnium** – norimą tikslą pasiekti jums padės:
 - Pastangų **kiekybė**: kuo daugiau bandysite, tuo didesnė tikimybė, kad jums pasiseks;
 - Pastangų **kryptingumas**: aiškiai žinokite, kokio darbo ieškote – neįsivaikite viską, ir viskas jums tinka?
 - Pastangų **kokybė**: jūsų sprendimai, informacijos paieška ir pokalbiai turi būti gerai apgalvoti, jiems turi būti pasiruošta.
6. **Nusiteikimas mokytis** – būkite pasiruošę labai daug ką keisti ir nuolat mokytis. Kad ir koks geras specialistas būtumėte, net ir įsidarinęs į tas pačias pareigas naujoje darbovietėje, neįsivaikite daugelio dalykų.



II dalis

Lietuvos darbo biržos interneto svetainė – vertinga pagalba ieškantiems darbo

Lietuvos darbo biržos interneto svetainė – puiki vieta pradėti darbo paiešką. Čia galite rasti vertingų patarimų, nemokamai iš interneto atsisiųsti leidinių ir dokumentų, praversiančių ieškantiems darbo Lietuvoje ir ES šalyse, planuojantiems savo verslą:

<http://www.ldb.lt/Informacija/PatarimaiIeskantiemsDarbo/Puslapiai/default.aspx>

Pačioje svetainėje išsamiai ir vaizdžiai paaiškinama, kaip joje registruotis ir prie svetainės prisijungti:

http://www.ldb.lt/Informacija/PatarimaiIeskantiemsDarbo/Puslapiai/demo_registracija_prisijungimas.aspx

Čia taip pat nurodoma kaip:

Sukurti ir paskelbti savo CV ar darbo pageidavimą

http://www.ldb.lt/Informacija/PatarimaiIeskantiemsDarbo/Puslapiai/demo_CV_pageidavimo_sukurimas.aspx

Paskelbti savo duomenis aukštos kvalifikacijos specialistų duomenų bazėje – „Talentų banke“

http://www.ldb.lt/Informacija/PatarimaiIeskantiemsDarbo/Puslapiai/talentu_bankas.aspx

Jei sulaukėte garbaus amžiaus ir ieškote darbo – paskelbti savo duomenis „Senjorų banke“

http://www.ldb.lt/Informacija/PatarimaiIeskantiemsDarbo/Puslapiai/senjoru_bankas.aspx

Gauti vertingos informacijos apie darbo pasiūlymus jaunimui

<http://www.ldb.lt/jaunimui>

Ieškoti jums tinkamiausių darbo skelbimų:

http://www.ldb.lt/Informacija/PatarimaiIeskantiemsDarbo/Puslapiai/demo_LDV_paiseska_grupuota.aspx

http://www.ldb.lt/Informacija/PatarimaiIeskantiemsDarbo/Puslapiai/demo_LDV_paiseska_isples tine.aspx

Kaip ir kiti vertingi ištekliai internete, Lietuvos darbo biržos svetainė veikia 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę.

Naudokitės ja!



III dalis

Kaip įvesti savo gyvenimo aprašymą į CV.LT duomenų bazę

1. Visų pirma surinkite adresą www.cv.lt
2. Viršuje esančiame meniu paspauskite nuorodą „Mano CV“.
3. Atsidariusiame lange paspauskite nuorodą „Registruotis“.
4. Suveskite informaciją į reikiamus laukus (būtina nurodyti galiojantį asmeninio el. pašto adresą), įrašykite paveikslėlyje matomą patvirtinimo kodą ir dar kartą paspauskite „Registruotis“.
5. Užpildykite asmeninių duomenų laukus ir paspauskite „Išsaugoti“.

Nuo šio žingsnio prasideda CV kūrimas.

6. Spauskite „Kurti naują CV“.
7. Įrašykite paties sugalvotą CV pavadinimą ir trumpą informaciją apie save. **SVARBU! Pažymėkite varnele kvadratėlį „Dalyvauju projekto „Bibliotekos pažangai“ akcijoje „Ieškau darbo“*** ir spauskite „Išsaugoti“.
**Būtina, norint dalyvauti atrankoje rėmėjų įsteigtiems nuotolinio mokymosi kursams gauti. Atranka vyks burtų keliu, laimėtojai bus informuoti el. paštu iki lapkričio pabaigos. Apie galimybę gauti nuotolinio mokymosi kursus plačiau skaitykite IV dalyje.*
8. Atsidaro naujas langas su CV forma. Galite atsidaryti ir pildyti visas CV dalis (Išsilavinimas, Darbo patirtis, Kalbos, Darbas kompiuteriu ir t.t.) paeiliui arba jas pildyti savo pasirinkta tvarka. Galite nepildyti tų laukų, kurių nenorite. **Nepamirškite, užpildę kiekvieną CV dalį paspausti nuorodos „Išsaugoti“.** Užpildžius CV dalis – CV įvedimas baigtas. Paspauskite viršutiniame dešiniajame kampe esančią nuorodą „Atsijungti“.

Jūs galite bet kada vėl prisijungti prie savo CV duomenų, redaguoti juos, sekti statistiką, žiūrėti koks darbdavys ir kada peržiūrėjo Jūsų gyvenimo aprašymą, blokuoti Jūsų nepageidaujamas įmones ir t.t.
Svarbu: nepamirškite registruojantis įvestų prisijungimo duomenų.
9. Jei norite prisijungti prie jau sukurto CV:
 - 9.1 viršuje esančiame meniu paspauskite nuorodą „Mano CV“ ,
 - 9.2 suveskite prisijungimo duomenis (registruojantis nurodytas el. pašto adresą ir slaptažodis) ir spauskite „Prisijungti“.
10. Jei jau esate suvedę savo CV į CV.LT duomenų bazę anksčiau, bet norite užsiregistruoti kaip projekto „Bibliotekos pažangai“ akcijos „Ieškau darbo“ dalyvis:
 - 10.1 prisijunkite prie savo CV,
 - 10.2 CV dalyje „CV informacija“ paspauskite nuorodą „Keisti“,
 - 10.3 pažymėkite varnele kvadratėlį „Dalyvauju projekto „Bibliotekos pažangai“ akcijoje „Ieškau darbo“ ir spauskite „Išsaugoti“.

Jeigu pildant CV Jums kiltų klausimų – skambinkite arba rašykite: 8 5 2107500, info@cv.lt

CV.LT yra Nr.1 darbo paieškos priemonė Lietuvoje, naudojama daugelio darbdavių. Suvedę savo CV į CV.LT duomenų bazę galėsite būti matomi darbdaviams ir taip ženkliai palengvinti darbo paiešką. Be to, CV.LT interneto svetainėje galėsite sekti darbo rinkos naujienas, skaityti įvairius naudingus patarimus ir konsultuotis darbo paieškos klausimais.



IV dalis

Dalyvavimas atrankoje gauti akcijos „Ieškau darbas“ rėmėjų įsteigtus nuotolinio mokymosi kursus

Patalpinę savo CV www.cv.lt ne tik aktyviai ieškosite darbo ir gausite vertingų darbo pasiūlymų, bet ir galėsite laimėti vertingų prizų!

Norint tapti vienu iš 40 laimingųjų, kuriems atiteks akcijos rėmėjų įsteigti nuotolinio mokymosi kursai, Jums reikia bet kada iki lapkričio 15 d. įvesti savo gyvenimo aprašymą, CV, į akcijos draugo „CV.LT“ duomenų bazę (instrukciją, kaip tai padaryti, rasite šios atmintinės III dalyje) ir būtinai pažymėkite varnele kvadratėlį „Dalyvauju projekto „Bibliotekos pažangai“ akcijoje „Ieškau darbo“.

Akciją remia tarptautinė nuotolinio mokymo bendrovė „International Correspondence Course“ („ICC“) ir tarptautinė e-programų ir savarankiško mokymosi kursų kompanija „LearnKey“. Kiekvienas rėmėjas akcijai „Ieškau darbo“ įsteigė po 20 nuotolinio mokymosi kursų. Viso 40 burtų keliu atrinktų dalyvių galės pasirinkti geriausiai savo poreikius atitinkančius mokymus.

„International Correspondence Course“:

Penki burtų keliu atrinkti akcijos dalyviai galės pasirinkti tarp:

- **Anglų kalba pradedantiesiems** (mokoma lietuvių arba rusų kalba)
- **Prancūzų kalba pradedantiesiems** (mokoma lietuvių kalba)
- **Vokiečių kalba pradedantiesiems** (mokoma lietuvių kalba)
- **Praktinė psichologija** (mokoma lietuvių kalba)

Penkiolikai dalyvių atiteks kursai, pasirinktinai iš:

- **Vadybos pagrindai** (mokoma lietuvių arba rusų kalba)
- **Grožio puoselėjimo paslaptys** (mokoma lietuvių kalba)
- **Sekretorė-referentė** (mokoma lietuvių kalba)

ICC yra paruošusi 24 savarankiško mokymosi kursus, kurie populiarėja tarp gyventojų visoje Lietuvoje. ICC kursai parengti pagal naujausią rezultatyviają metodiką, o kursų programos aprobuotos Vilniaus miesto Švietimo skyriaus. Mokomoji medžiaga, gauta iš Olandijos, verčiama į lietuvių kalbą ir pritaikoma mūsų šalies kalbai ir kultūrai. Daugelio kursų mokomoji kalba gali būti ir rusų.

Daugiau informacijos apie „International Correspondence Course“ teikiamus nuotolinio mokymosi kursus – http://www.icc.lt/nm_courses.asp.

„LearnKey“:

Dvidešimt burtų keliu atrinktų akcijos dalyvių galės pasirinkti bet kurį šių mokymo paketų:

- **Pradmenų paketas** („Kompiuterijos pagrindai“, „Excel XP pagrindai“, „PowerPoint XP pagrindai“, „Word XP pagrindai“)
- **MS Office paketas** (2 pasirinktinai iš: „Excel 2003“, „PowerPoint 2003“, „Word 2003“, „Outlook 2003“)
- **"Bendravimas"** (2 pasirinktinai iš: Bendravimo menas, Kaip komandą padaryti efektyvia, Komandos formavimas, Konfliktų sprendimas remiantis Aiki taktika)
- **"Produktyvumas"** (2 pasirinktinai iš: „Laiko planavimas“, „Požiūris ir sėkmė“, „Susitvarkykite gyvenimą“)

Beveik du dešimtmečius, „LearnKey“ kuria lanksčius mokymo sprendimus, kurie tinka visiems ne tik todėl, kad jais lengva naudotis bet ir todėl, kad jie yra įdomūs ir interaktyvūs. Visos „LearnKey“ mokymo programos sukurtos su aiškiais siekiais ir pagal patikrintą metodiką ir siūlomos lietuvių, anglų ar rusų kalbomis.

Plačiau apie kompaniją – www.learnkey.lt. Daugiau informacijos apie „LearnKey“ teikiamus nuotolinio mokymosi kursus – <http://www.learnkey.lt/LTproducts>.



Kitos naudingos nuorodos

Mokomieji video filmukai

- „Bibliotekos pažangai“ mokomųjų video filmukų galerija:
www.bibliotekospazangai.lt/filmukai
Čia ne tik rasite darbo paieškai naudingos informacijos ar glėsitate išmokti susikurti elektroninio pašto dėžutę, bet ir sužinosite kaip internetu registruotis pas gydytojus, ieškoti informacijos apie vaistus ar deklaruoti gyvenamąją vietą ir atrasite daugybę kitų interneto teikiamų galimybių.
- Kauno technikos universiteto mokomieji video filmukai, kuriuose pateikiami praktiniai patarimai, kaip prisistatyti darbdaviui:
<http://elinara.ktu.lt/~pauliusr/Kaip%20prisistatyti%20darbdaviui/>

Žemiau pateikiami kiti Lietuvoje populiarūs darbo paieškos interneto portalai-duomenų bazės, skirtos padėti žmonėms, kurie nori susirasti ar pakeisti darbą, tobulėti, ir darbdaviams, kurie ieško kvalifikuotų darbuotojų. Čia galite matyti darbo skelbimus, paskelbti savo gyvenimo aprašymą, gauti darbo pasiūlymus ir rasti kitos su darbu ir karjera susijusios informacijos:

- www.cv.lt
- www.cvonline.lt
- www.cvmarket.lt
- www.cvbankas.lt
- www.cvinfo.lt
- www.darbas.lt
- www.darbaslietuvoje.lt
- www.noriudarbo.lt
- www.darboskelbimai.lt
- www.karjeroscentras.lt
- www.karjerosgidas.lt
- www.naujasdarbas.lt
- Europos darbo ir mobilumo portale <http://ec.europa.eu/eures/home.jsp?lang=lt> rasite informacijos apie darbo galimybes aukštųjų mokyklų absolventams, laisvas darbo vietas 31 Europos šalyje, sudominusių kandidatų gyvenimo aprašymus, informaciją apie gyvenimą ir darbą užsienyje ir dar daug įvairios informacijos.
- Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyba: pagrindinės darbo rinkos mokymo centrų veiklos kryptys – suaugusiųjų, tarp jų bedarbių bei įspėtų apie atleidimą, profesinis mokymas, perkvalifikavimas, kvalifikacijos tobulinimas. Mokymo centruose teikiamos aukštos kokybės mokymo paslaugos, tenkinant darbo rinkos, darbdavio ir paties darbuotojo švietimo ir profesinio mokymo poreikius. Daugiau informacijos ir naudingų nuorodų galima rasti interneto svetainėje <http://www.ldrmt.lt/>
- Elektroninių valdžios vartų tinklalapyje www.epaslaugos.lt galimybė pasitikrinti informaciją apie Jūsų valstybinį socialinį draudimą, užsisakyti ir sumokėti už pažymą apie deklaruotą gyvenamąją vietą, sužinoti apie Jūsų miesto savivaldybės administracijos teikiamas elektronines viešąsias paslaugas ir kt.



Bibliotekos pažangai

- Valstybinės darbo inspekcijos interneto svetainėje www.vdi.lt galima konsultuotis darbo teisės, darbuotojų saugos ir sveikatos, kt. klausimais
- Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos interneto svetainėje www.socmin.lt rasite visą reikiamą informaciją darbo rinkos ir užimtumo, socialinio draudimo, socialinės integracijos ir socialiniais šeimoms ir vaikų klausimais. Čia galima skaityti apie vietines užimtumo iniciatyvas, pensijų kaupimo sistemą, lyčių lygybę, paramą socialinės rizikos grupėms, vaiko teisių apsaugą ir kt.
- Neringos savivaldybės interneto puslapyje <http://neringa.lt/index.php?-791046702> pateiktas patogus naudingų nuorodų sąrašas įvairiais kalbos vartojimo klausimais: Jeigu Jums reikia pasikonsultuoti dėl Lietuvių kalbos taisyklių, patikslinti vietovės pavadinimą ar rasti kompiuterijos termino reikšmę, čia sužinosite kur internete toliau ieškoti informacijos.
- Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos interneto svetainėje www.sodra.lt rasite informaciją apie valdybą, privalomas įmokas ir išmokas, pensijas, pensijų skaičiuoklę, elektroninę draudėjų aptarnavimo sistemą.