

## Korzystam z pomocy innych ludzi i instytucji

Małgorzata Bukowska

Pisaliśmy o tym, że w procesie poszukiwania pracy dobrze mieć dobre wsparcie w swoim otoczeniu.

Często pierwsze osoby, o których myślimy w takich sytuacjach, to członkowie naszej rodziny. Ich rola jest bardzo istotna w tym procesie. Jeżeli decyzja o poszukiwaniu pracy jest dla Ciebie poważną zmianą, zmiana ta będzie również przeżywana przez Twoich najbliższych.

W optymalnej sytuacji bliscy wierzą w możliwości i zachęcają do aktywności. Czują się dumni ze swoich dzieci czy rodzeństwa podejmującego zatrudnienie. Wielu dostrzega terapeutyczny wymiar pracy dla osoby niepełnosprawnej.

Zdarza się również, że nadmierna troska o niepełnosprawnego powoduje, że rodzina zniechęca go do poszukiwania pracy. Może jest tak, że z tego powodu możesz również mieć wątpliwości czy dasz sobie radę lub obawiasz się utraty świadczenia rentowego.

Proces poszukiwania pracy wymaga dobrego przygotowania, rzetelnych informacji. Być może potrzebujesz rozwiać swoje wątpliwości i wątpliwości swoich bliskich. Również żeby zwiększyć swoje szanse na znalezienie zatrudnienia warto korzystać z pomocy specjalistów wykwalifikowanych do udzielania wsparcia w procesie poszukiwania i wdrażania się do pracy.

Jeżeli np. zastanawiasz się jakie Twoje cechy mogą być pomocne, a nad jakimi warto popracować, albo borykasz się z obawami i wątpliwościami dotyczącymi Twoich możliwości poradzenia sobie na rynku pracy (a potem w samej pracy) lub potrzebujesz wsparcia emocjonalnego – możesz udać się do **psychologa**.

Psychologa można znaleźć m.in. w poradniach zdrowia psychicznego, poradniach psychologicznych i poradniach pedagogiczno – psychologicznych.

W wyborze zawodu istotną sprawą są nasze **predyspozycje osobowościowe**, to co myślimy na swój temat i umiejętności warunkujące to, jak funkcjonujemy w społeczeństwie. I tak psycholog może przeprowadzić testy, które pomogą

zdiagnozować Twój potencjał osobowościowy oraz występowanie i poziom kompetencji społecznych, gdyż bardzo istotne jest, jak odnajdujesz się w grupie ludzi, w jaki sposób współpracujesz z innymi, jaki styl zachowania dominuje, jak radzisz sobie ze stresem i jak pracujesz pod presją czasu. Testy psychologiczne ułatwią odpowiedzi na szereg pytań związanych z tak zwanymi kompetencjami miękkimi. Te informacje mogą być istotne przy podejmowaniu decyzji o charakterze pracy.

Informacje te mogą też wzbogacić i uadekwatnić Twój obraz siebie, a w przypadku występowania trudności, przy wsparciu psychologa, możesz popracować na lepszym radzeniu sobie z nimi. Korzyścią z poradnictwa psychologicznego może być **poprawa samooceny i dobre przygotowanie do procesu poszukiwania pracy – wzmocnienie i podtrzymywanie motywacji czy radzenie sobie w sytuacjach stresujących.**

W przypadku głębszych trudności i cierpienia nimi spowodowanego wskazana może być psychoterapia. Ten proces nastawiony jest na przywrócenie równowagi psychicznej i międzyludzkiej w sytuacji, gdy wystąpiło jakieś zaburzenie [1].

Jeżeli nie jesteś pewien co chciałbyś robić, do jakiej pracy masz predyspozycje, które zainteresowania są dominujące i można je wykorzystać do pracy zawodowej, pomocna może być wizyta u **doradcy zawodowego**. Doradcy zawodowi pracują głównie w urzędach pracy, biurach pośrednictwa pracy, agencjach zatrudnienia.

Doradztwo zawodowe - (wg Rej. Lamba - „Doradztwo zawodowe w zarysie”) jest to proces, w którym doradca zawodowy pomaga klientowi w osiągnięciu lepszego zrozumienia siebie samego w odniesieniu do środowiska pracy.

Doradca zawodowy skupia się na potrzebach szukającego pracy, uwzględnia jego możliwości psychofizyczne i sytuację życiową. Bierze również pod uwagę potrzeby rynku pracy oraz możliwości systemu edukacyjnego. Doradca może pomóc w wyborze zawodu, kierunku kształcenia, w decyzji o zmianie zawodu, samozatrudnieniu i przy poszukiwaniu pracy.

W trakcie doradztwa zawodowego mogą być wykorzystywane testy i ćwiczenia pomagające Ci ustalić uzdolnienia i dokonać wyboru co do kierunku rozwoju

zawodowego oraz ustalić plan postępowania, ale ostateczna decyzja co i jak robić należy do Ciebie.

Doradca zawodowy działa więc w trzech obszarach:

- wyboru zawodu bądź zatrudnienia,
- zmiany zawodu bądź zatrudnienia
- dostosowania zawodowego.

Korzyści jakie możesz wynieść ze spotkania z doradcą zawodowym to:

- wiedza jakie są Twoje mocne strony, talenty i jak je wykorzystać na rynku pracy,
- jasność swoich planów i celów zawodowych,
- podsumowanie swoich doświadczeń i kompetencji,
- umiejętności efektywnego zarządzania swoją karierą,
- informacje na temat aktualnych wymagań rynku pracy,
- wiedza jakie są najskuteczniejsze metody poszukiwania pracy w Twoim przypadku,
- umiejętność opracowywania profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych,
- przygotowanie się do rozmowy kwalifikacyjnej.

Kolejna forma wsparcia to **coaching** [kəʊtʃɪŋ] [koczing], który opiera się na relacji między profesjonalnie przygotowanym coachem a jego klientem i **służy rozwojowi klienta**. Coach [kəʊtʃ] [kocuz], stosując różnorodne techniki i często poprzez zadawanie odpowiednich pytań, może pomóc Ci w uruchomieniu Twoich zasobów, zwiększeniu skuteczności działania, przyswajaniu nowej wiedzy i doskonaleniu działania. Coach nie udziela rad, nie daje wskazówek – założeniem coachingu jest, że klient ma wszystkie zasoby potrzebne do realizacji zadania, zna odpowiedzi. Coach działa tak, by pomóc Ci do nich dotrzeć - być precyzyjnie i zgodnie ze swoim systemem wartości formułował swoje cele i wypracował sobie jak najlepszy sposób ich osiągnięcia.

Coaching różni się od psychoterapii, poradnictwa psychologicznego i zawodowego strukturą spotkań i celem. Psychoterapia ma stwarzać warunki do rozwiązywania głębszych problemów psychicznych powodujących cierpienie; w trakcie poradnictwa przekazywane są informacje dotyczące chociażby predyspozycji klienta, można

uzyskać informacje nt. możliwych sposobów postępowania, przekazywana jest wiedza nt. działań możliwych do podjęcia w danej sytuacji. W coachingu klient nie dostaje gotowych odpowiedzi, **ale w asyście coacha wypracowuje swoje rozwiązania** [1].

Istotnym elementem coachingu jest przenoszenie odpowiedzialności w ręce klienta za jego życie. Dla Ciebie może to oznaczać zmianę perspektywy z roli społecznej, jaką jest niepełnosprawność, na **rolę osoby odpowiedzialnej za siebie i swoje życie**. Z bezpłatnego coachingu można skorzystać w ramach projektów finansowanych przez Unię Europejską (szkolenia takie jak „Czas na Pracę” w Lecha Consulting Sp. z o.o.) lub w niektórych Urzędach Pracy.

Pomocą osobom poszukującym pracy i bezrobotnych zajmuje się szereg instytucji określanych jako służby rynku pracy.

W skład **instytucji rynku pracy** wchodzi:

1. **Publiczne służby zatrudnienia** – tworzą je organy zatrudnienia wraz z powiatowymi organami zatrudnienia i wojewódzkimi urzędami pracy. Organ ma charakter samorządowy, a jego istotną cechą jest niezależność każdej jego jednostki organizacyjnej. Mówiąc prościej to wszystkie urzędy i instytucje w państwie, które są odpowiedzialne za obsługę osób bezrobotnych. Zaliczają się do nich m.in. urzędy pracy. **Można tu uzyskać pomoc w poszukiwaniu pracy, zasiłku oraz inne świadczenia z tytułu bezrobocia, skorzystać z bezpłatnych szkoleń lub uzyskać informacje o realizowanych projektach mających na celu aktywizację zawodową** [3].

2. **Ochotnicze Hufce Pracy**, które stanowią wyspecjalizowaną jednostkę w działaniach na rzecz młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, oraz bezrobotnych do 25 roku życia. Głównym celem działalności OHP jest stwarzanie młodzieży warunków do prawidłowego rozwoju społecznego i zawodowego – w tym szczególne działania skierowane są do młodzieży defaworyzowanej, dla której wsparcie polega na budowaniu systemu pomocy dla grup najsłabszych, organizowaniu i wspieraniu form wychodzenia z ubóstwa, bezrobocia i patologii społecznych. **Można tu uzyskać pomoc w uzupełnieniu wykształcenia, OHP umożliwiają nabywanie kwalifikacji zawodowych oraz zdobycie praktycznego doświadczenia zawodowego** [2].

3. **Instytucje szkoleniowe**, które dzielimy na publiczne i niepubliczne podmioty prowadzące edukację pozaszkolną, np. **kursy i szkolenia dla osób poszukujących pracy, mogą to być szkolenia zawodowe w celu zmiany lub zwiększenia kwalifikacji zawodowych, a także kursy mające na celu rozwój umiejętności niezbędnych na rynku pracy. Instytucje szkoleniowe organizują również seminaria lub konferencje, praktyki, staże zawodowe oraz studia podyplomowe.**

4. **Agencje zatrudnienia**, które są niepublicznymi jednostkami organizacyjnymi świadczącymi usługi w zakresie pośrednictwa pracy, także za granicą u pracodawców zagranicznych, poradnictwa zawodowego, doradztwa personalnego i pracy tymczasowej. Agencje zatrudnienia udzielają pomocy poszukującym pracy w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia, a pracodawcom w znalezieniu pracowników o odpowiednich kwalifikacjach. Tu można spotkać **pośredników pracy** – osoby zajmujące się pozyskiwaniem ofert pracy, pomocą osobom poszukującym pracy w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia, a pracodawcom w uzyskaniu pracowników o poszukiwanych kwalifikacjach zawodowych. Pośrednik pracy udziela również informacji nt. sytuacji na lokalnym rynku pracy [3].

5. **Instytucje dialogu społecznego** - są to organizacje i instytucje zajmujące się problematyką rynku pracy: organizacje związków zawodowych, pracodawców i bezrobotnych oraz organizacje pozarządowe współpracujące z publicznymi służbami zatrudnienia i Ochotniczymi Hufcami Pracy w zakresie realizacji zadań określonych ustawą z 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. Nr 99, poz. 1001 z późn. zm.). Na szczególną uwagę zasługują tu **organizacje bezrobotnych, które mają za zadanie reprezentować interesy osób bezrobotnych oraz wspierać ich w trudnej sytuacji życiowej** [3].

6. **Instytucje partnerstwa lokalnego** - to instytucje realizujące inicjatywy partnerów rynku pracy, tworzone na rzecz realizacji zadań określonych ww. ustawą i wspierane przez organy samorządu terytorialnego. Są to instytucje, które zajmują się m.in. **udzielaniem informacji o ofertach pracy, zawodach, szkołach i instytucjach szkolących, warunkach i procedurach uruchamiania własnej działalności gospodarczej. Zajmują się także pomocą osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym w integracji społeczno – zawodowej.**

Aktywnym klientem powyższych instytucji jest również pracodawca, który poszukuje w jednostkach instytucji rynku pracy wyspecjalizowanych kandydatów na stanowiska w swoich zakładach pracy. [3,4]

1. Marciniak Ł., Pojęcie i odmiany coachingu, s.20-39 w: Coaching, red. Sidor – Rządowska M., (2009) Kraków, Oficyna Wolters Kulwer Business.
2. <http://www.ohp.pl/> - Ochotnicze Hufce Pracy, 24.11.2011.
3. <http://www.doradca-zawodowy.pl> – Instytucje rynku pracy, materiały opracowane w ramach projektu *Poradnictwo w Sieci* współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego realizowanego przez Fundację Realizacji Programów Społecznych i ECORYS Polska Sp. z o.o., 24.11.2011.
4. <http://www.bezrobocie.org.pl/x/450532> Instytucje Rynku Pracy - Mapa Instytucji, 24.11.2011.