

# Як готуватися до виходу на ринок праці

## Путівник для випускників закладів освіти

### Вступне слово

В умовах ринкової економіки та посилення конкуренції серед шукачів роботи навіть за актуальними на ринку праці професіями, проблема зайнятості молоді набуває особливої гостроти, а право на працю реалізується здебільшого тими, хто проявляє активність та особисту ініціативу.

Пошук першого робочого місця — непросте завдання для молодих людей, які завершують навчання у закладі освіти. Наявність освіти, отриманої навіть у престижному закладі, ще не гарантує місця роботи в умовах сучасного ринку праці.

Молодь повинна активно включатися в процес підготовки до майбутнього трудового життя. Сьогодні значна частина безробітної молоді демонструє конструктивну модель поведінки на ринку праці, тобто, спрямована на позитивне розв'язання проблеми втрати або відсутності роботи. Така поведінка передбачає ставлення до ситуації, що склалася, як до випробування власних сил, конкретизацію планів щодо пошуку роботи, використання індивідуальних можливостей, ресурсів, міжособистісних зв'язків. Поряд з цим, чимало молодих людей вибирають неконструктивну модель поведінки, яка блокує вихід із складної життєвої ситуації: хаотичні пошуки роботи за обмеженої інформованості про її умови та зміст, утриманство за рахунок батьків, родичів тощо.

Шановні друзі! Пам'ятайте! У тих, хто почне шукати майбутнє робоче місце заздалегідь, хто буде свідомо готуватися до виходу на ринок праці, хто буде наполегливим та цілеспрямованим, більше шансів досягти поставленої мети та отримати бажану роботу.

Є ряд типових проблем, з якими стикаються молоді люди в пошуку роботи. Можливо, наші поради допоможуть вам визначитися з більш ефективною стратегією поведінки на ринку праці. Пропонуємо шляхи

вирішення деяких проблем, які можуть заважати вам працевлаштуватися після закінчення закладу освіти та щиро бажаємо знайти роботу до душі.

**Проблема 1.** Відсутність психологічної готовності випускника (навіть того, який володіє необхідними знаннями та навиками) довести роботодавцю свою фахову придатність

**Можливі шляхи вирішення проблеми:**

- опрацюуйте літературу з психології, дивіться відео, які містять відповідні поради, відвідуйте різноманітні заходи, науково-практичні конференції психологічного спрямування;

- відвідуйте навчальні семінари та психологічні тренінги, на яких навчають ораторському мистецтву, нетворкінгу, тайм-менеджменту, самопрезентації, удосконаленню комунікативних вмінь та навиків, роботі в команді, мистецтву лідерства тощо;

- займайтеся волонтерською діяльністю;

- запишіться на відповідні онлайн-курси, тренінги (наприклад, скористайтесь онлайн платформою з самоосвіти та побудови кар'єри «Академія навичок» (<http://skillsacademy.com.ua>), онлайн курсами «Prometheus» (<https://prometheus.org.ua>)).

- беріть участь у кадрових конкурсах, презентаціях та співбесідах, які організують зацікавлені фірми, підприємства та установи з метою відбору працівників.

**Проблема 2.** Відсутність досвіду роботи

Це, насамперед, має компенсуватися навичками самопрезентації, наявними знаннями та вміннями, сертифікатами різних курсів, самоосвітою, активною життєвою позицією тощо.

**Можливі шляхи вирішення проблеми:**

- беріть участь у різних конкурсах та проектах, які проводяться вашим та іншими закладами освіти, державними та недержавними установами, благодійними фондами, організаціями тощо. Це може стати вашою значною перевагою в очах роботодавців, які шукають творчих працівників, ви можете

отримати пільгове кредитування під представлений проект або пропозицію працевлаштуватись у фірмі, яка виявила зацікавленість проектом або ідеями проекту;

- під час проходження практики використовуйте всі можливості для набуття досвіду роботи за професією (спеціальністю), для спілкування з потенційним роботодавцем, будьте активними, творчими при виконанні будь-якої дорученої роботи, цікавтесь, чи можна тут після завершення практики працевлаштуватися, наприклад, у режимі скороченого робочого дня;

- запишіться на курси, які допоможуть здобути знання та вміння, корисні на будь-якій посаді (наприклад, з вивчення нових комп'ютерних програм, ділового мовлення, правил етикету, нових технологій тощо);

- шукайте тимчасову роботу під час канікул, це теж сприятиме удосконаленню ваших комунікативних вмінь, набуттю життєвого та практичного досвіду, встановленню нових зв'язків та корисних знайомств;

- для надбання досвіду проходите стажування на підприємствах, де це є можливим (статтею 29 Закону України «Про зайнятість населення» визначено право студентів ВНЗ та учнів ПТНЗ, що здобули професію (кваліфікацію) за освітньо-кваліфікаційним рівнем «кваліфікований робітник», «молодший спеціаліст», «бакалавр», «спеціаліст» та продовжують навчатися за наступним освітньо-кваліфікаційним рівнем, у вільний від навчання час проходити стажування з метою набуття досвіду роботи за професією (спеціальністю) з внесенням запису до трудової книжки. Постановою КМУ від 16.01.2013 №20 визначений порядок укладення договору про стажування студентів ВНЗ та учнів ПТНЗ);

- беріть участь у молодіжних програмах Au-Pair (<http://www.study.ua>) або Work and Travel (<http://www.worktravel.org.ua>), Еразмус + (<http://erasmusplus.org.ua>)

**Проблема 3.** Відсутність навиків пошуку роботи

**Можливі шляхи вирішення проблеми:**

- станьте постійним відвідувачем центру сприяння працевлаштуванню (підрозділу вашого закладу освіти, який сприяє в працевлаштуванні) та отримуйте практичні поради та допомогу;

- навчайтесь техніці пошуку роботи онлайн, на веб-семінарах, курсах та тренінгах, які організуються на безоплатній чи платній основі різними закладами освіти, громадськими та іншими організаціями, консалтинговими фірмами;

- систематично відвідуйте найближчий центр зайнятості з метою участі у днях відкритих дверей, семінарах, де можна навчитися техніці пошуку роботи, написати та залишити своє резюме;

- звертайтеся до кадрових агенцій та отримуйте консультації, поради, беріть участь в семінарах та тренінгах, які там порекомендують.

**Проблема 4.** Відсутність підходящих вакансій або низька заробітна плата, яка пропонується подавачами вакансій

**Можливі шляхи вирішення проблеми:**

- не ставте завищених цілей щодо отримання високої посади, будьте готовими до скромного окладу (нижчого за очікуваний);

- будьте готовими до роботи на посаді, для якої не потрібні здобуті вами спеціальні навички та знання, але яка певним чином пов'язана з основною спеціальністю (краще обирати підприємство, офіс, де ви хотіли б надалі будувати кар'єру за професією (спеціальністю). Якщо ви себе добре зарекомендуєте, у вас з'явиться можливість отримати роботу за спеціальністю;

- розглядайте свою першу роботу, перш за все, як можливість надбання цінного практичного досвіду;

- розпочинайте пошук роботи та розсилку резюме ще до закінчення закладу освіти;

- розсилайте свої резюме не тільки за адресами, які знайдете в оголошеннях, але, обов'язково, і на ті підприємства, які вас особисто цікавлять;

- самостійно обходьте кадрові підрозділи різних підприємств, пропонуючи себе роботодавцям, в т.ч. на тимчасову роботу або з метою проходження стажування (можна і на безоплатній основі);

- відвідуйте виставки, ярмарки, на яких презентують свої товари, продукцію, нові розробки та проекти підприємства, на яких можливе ваше працевлаштування, спілкуйтесь з представниками роботодавців та цікавтесь перспективами працевлаштування;

- відвідуйте різноманітні курси, де можна розширити професійні знання, отримати корисні професійні навички, налагодити зв'язки з представниками підприємств та організацій, що може теж посприяти в подальшому пошуку роботи;

- телефонуйте за різними оголошеннями, в т.ч. за тими, де пропонують тимчасову або некваліфіковану роботу;

- постійно переглядайте різні сайти з пошуку роботи в мережі «Інтернет», розмістіть та постійно оновлюйте на них своє резюме;

- цікавтесь у знайомих та родичів, чи є інформація про можливі вакансії;

- систематично відвідуйте центр зайнятості з метою отримання інформації про наявні вакансії, ринково активні підприємства, можливості тимчасової зайнятості, участі в днях відкритих дверей, ярмарках вакансій тощо;

- оцініть власні можливості щодо зайняття підприємницькою діяльністю та створіть самі для себе робоче місце.

### **Ресурси мережі Інтернет**

До вашої уваги перелік найбільш популярних веб-сайтів з пошуку роботи в Україні. Підбирайте вакансії та отримайте масу додаткової корисної інформації щодо складання резюме, проведення тренінгів та семінарів.

1. **Work.ua** – найбільший в Україні сайт відповідної тематики, зараз тут доступно понад 80 тисяч вакансій.

2. **Rabota.ua** – другий за популярністю сайт, безліч вакансій, окрема можливість знайти першу роботу.

3. **Jobs.ua** – всеукраїнський портал з пошуку роботи та підбору персоналу.

4. **HeadHunter.ua** – позиціонує себе, як міжнародний сайт з пошуку роботи та персоналу, представлено понад 54 тисячі компаній та близько 1 млн резюме.

5. **Pro-robotu.ua** – сайт київського тижневика «Пропоную роботу», провідного видання з працевлаштування в столиці. Понад 8000 вакансій в тиждень.

6. **Trud.gov.ua** – найбільша база з підбору персоналу та пошуку роботи, інтегрована з даними служби зайнятості з усієї України. Безкоштовні сервіси для роботодавців.

7. **Novarobota.ua** – база даних з працевлаштування в Києві і регіонах. Оперативна і докладна інформація про вакансії. Статті, поради та консультації з працевлаштування.

8. **Worknew.info** – можна знайти роботу, залишити резюме, розмістити вакансію і підібрати персонал. Робота у найбільших містах України.

9. **Robota.lviv.ua** – сайт пропонує працевлаштування у Львові, Україні та закордоном, багато вакансій, зручно та просто розміщувати резюме і вакансії.

Перед тим, як обирати ту або іншу компанію рекомендуємо також почитати відгуки про неї на спеціальних сайтах, де теперішні або колишні працівники діляться власними враженнями від працедавців, колективу та самої роботи.

## РЕЗЮМЕ

Резюме повинно слугувати «візитною карткою» та відразу має розповісти роботодавцю, чи відповідає ваша кандидатура наявній вакансії. Резюме – це документ, в якому претендент на робоче місце подає роботодавцю стисло позитивну інформацію про себе. Воно служить підставою для запрошення на співбесіду з роботодавцем. Резюме найперший, а тому

найважливіший документ, який забезпечує заочне знайомство роботодавця з претендентом на робоче місце. За ним формується перше і, як відомо, найбільш важливе враження про людину. Тому його зміст повинен зосереджуватись на позитивних рисах претендента. Резюме – це рекламний документ, який дає можливість людині підкреслити перш за все свої досягнення. Разом із тим, це не автобіографія, яка може бути дуже детально і об'ємно описана, а продуманий і ретельно складений документ, який має справити миттєве позитивне враження на потенційного роботодавця. Випускникам важливо усвідомити, що резюме не статичний, а динамічний документ, який потребує постійного оновлення. Якщо ігнорувати таку властивість цього документа, то він перестане висвітлювати позитивні якості людини. Дуже важко створити резюме, яке можна було б використовувати у всіх випадках, пов'язаних з працевлаштуванням людини. Найбільш ефективним буде такий підхід, коли претенденти на робочі місця будуть складати новий спеціальний варіант резюме для кожного окремого випадку пошуку роботи. Однак, для багатьох випускників буде важко це зробити, бо забере багато часу: доцільно скласти одне універсальне резюме, у якому висвітлити основні вміння людини, її досвід та досягнення.

### **Структура резюме:**

#### **Прізвище, ім'я, по батькові**

**Основні особисті дані:** дата народження, домашня адреса, телефон, адреса електронної пошти

**Мета:** яку роботу шукаєте, на яку посаду претендуєте (конкретна назва посади).

**Освіта та професійна підготовка:** назвіть усі заклади освіти, курси, які ви закінчили, здобуті спеціальності, сертифікати, свідоцтва.

**Досвід роботи:** опишіть у зворотньо-хронологічній послідовності (спочатку вказують останнє місце роботи). Укажіть дату початку і закінчення терміну попередньої роботи, назву організації, посади.

*Молодим фахівцям та студентам через відсутність досвіду слід сконцентрувати увагу на тих функціональних обов'язках, які вони виконували під час проходження практики, науково-дослідній діяльності, у якій вони брали участь тощо.*

**Додаткова інформація:** знання мов, уміння користуватись комп'ютером (програми, якими володієте), ділові риси, наявність водійського посвідчення тощо. Хобі варто згадувати лише у випадку, коли воно тісно пов'язане з роботою.

### ***Поради щодо написання резюме***

*Загальні положення:*

- Слово «резюме» на початку сторінки не пишеться.*
- Описуйте в резюме тільки позитивні якості.*
- Подавайте тільки ту інформацію, яку ви можете повністю підтвердити (дипломи, свідоцтва, посвідчення).*
- Резюме не повинно бути великим за обсягом (максимум 2 сторінки формату А4)*
- Зробіть його привабливим, легким для читання (між рядками повинен бути достатній інтервал; головні пункти позначені, папір має бути високої якості).*
- виправте орфографічні, граматичні та друкарські помилки.*
- Усуньте будь-які аббревіатури чи спеціальні терміни, які можуть бути невідомі роботодавцеві.*

*• Перевірте своє резюме перед його поданням.*

### **Традиційні помилки при написанні резюме**

- Відсутність презентабельного вигляду**
- Надто насичене зайвою інформацією, низька якість ксерокопій та паперу, відсутність поділу на розділи.**
- Відсутність чіткої організації та послідовності у викладенні інформації.**
- Надто велике за обсягом.**

- Надто яскраве (*не потрібно використовувати кольоровий папір чи надто ретельно розроблену форму*).
- Включення інформації, яка змусить роботодавця засумніватися (*вік, стан здоров'я, очікувана заробітна плата, час, проведений без роботи*).
- Використання спеціальних термінів, аббревіатур, надто складних речень чи слів.
- Помилки (*резюме не було перевірене на наявність граматичних, орфографічних та друкарських помилок*).

## **Можливі причини відмови роботодавців шукачам роботи**

- Непрезентабельний зовнішній вигляд, неохайність.
- Недостатня жвавість або нерішучість.
- Небажання дивитися в очі інтерв'юєру.
- В'яле рукостискання.
- Недостатня щирість та врівноваженість.
- Невміння висловлюватися, слабкий голос, нечітка вимова.
- Граматичні помилки в резюме.
- Запізнення на інтерв'ю без поважної причини.
- Відсутність поінформованості про підприємство (роботодавця).
- Відсутність чітких цілей та планів.
- Відсутність зацікавленості та ентузіазму.
- Надмірна концентрація уваги на грошах: зацікавленість тільки у високому окладі.
- Низька успішність під час навчання.
- Небажання почати з нижчої посади, завищені очікування.
- Прагнення до самовиправдання, посилення на несприятливі фактори.
- Невихованість, нетактовна, зухвала поведінка «всезнайки».
- Недостатня соціальна зрілість.
- Неготовність навчатися, удосконалюватися.
- Бездіяльність у вільний час, пріоритет «пляжних» задоволень.

- Невдале сімейне життя або родинні негаразди.
- Бажання отримати роботу лише на короткий час.
- Недостатнє почуття гумору.
- Недостатність знань за спеціальністю.
- Несамостійність (рішення приймають батьки).
- Відсутність зацікавленості до роботи в компанії чи галузі.
- Хизування престижними знайомствами.
- Цинізм.
- Непорядність, відсутність моральних принципів.
- Лінощі.
- Нетерпимість, упередженість, радикалізм.
- Вузькість інтересів.
- Невміння цінувати час.
- Відсутність інтересу до громадської діяльності.
- Нездатність сприймати критику.
- Відсутність питань щодо змісту та умов роботи.
- Нечіткість та неконкретність у відповідях на питання інтерв'ю.

**Приймаючи до колективу нову людину, колеги і керівництво будуть оцінювати Вас за такими показниками:**

- продуктивність та якість праці;
- самостійність, ініціативність і наполегливість у виконанні завдань;
- здатність до співробітництва;
- дотримання трудової дисципліни.

**Як утриматися на новій роботі:**

- вивчіть детально свої нові обов'язки;
- сумлінно виконуйте всі доручення керівництва;
- з'ясовуйте все, що не зрозуміли;
- виявляйте самостійність та ініціативність у роботі;
- знайдіть спільну мову з колегами;

- навчіться розподіляти свій робочий час;
- завжди прагніть досягти високих стандартів у роботі;
- вмійте сприймати критику, будьте готові вчитися;
- не допускайте своєї відсутності без поважних причин;
- дотримуйтесь основних правил безпеки;
- не запізнюйтесь на роботу;
- дбайте про обладнання та матеріали;
- будьте чесними та порядними.

**За більш детальною інформацією звертайтеся до будь-якого центру зайнятості.**

### Контакти філій та центрів зайнятості Сумської області

<i>Назва центру зайнятості</i>	<i>Адреса центру зайнятості</i>	<i>Контактні телефони</i>	<i>Електронна адреса</i>
<i>Сумський обласний центр зайнятості Підлісний Володимир Ілліч</i>	<i>майдан Незалежності, 3-1, м. Суми, 40000</i>	<i>(0542) 68-55-21</i>	<a href="mailto:cz@socz.gov.ua"><i>cz@socz.gov.ua</i></a>
<i>Сумський міський центр зайнятості Кухтик Микола Григорович</i>	<i>вул. Степана Бандери, 45, м. Суми, 40009</i>	<i>(0542) 60-15-22</i>	<a href="mailto:pm@mcz.socz.gov.ua"><i>pm@mcz.socz.gov.ua</i></a>
<i>Сумська районна філія Сумського обласного центру зайнятості Чикалов Сергій Володимирович</i>	<i>вул. Перемоги, 1/1, м. Суми, 40009</i>	<i>(0542) 61-80-01</i>	<a href="mailto:cz@rcz.socz.gov.ua"><i>cz@rcz.socz.gov.ua</i></a>
<i>Глухівська міськрайонна філія Сумського обласного центру зайнятості Москаленко Олексій Анатолійович</i>	<i>вул. Героїв Крут, 6, м. Глухів, Сумська область, 41400</i>	<i>(05444) 2-63-07</i>	<a href="mailto:cz@glh.socz.gov.ua"><i>cz@glh.socz.gov.ua</i></a>
<i>Конопотський міськрайонний центр зайнятості Толкачов Геннадій Олександрович</i>	<i>вул. Михайла Сула, 20, м. Конопот, Сумська область, 41600</i>	<i>(0247) 6-55-77</i>	<a href="mailto:cz@knt.socz.gov.ua"><i>cz@knt.socz.gov.ua</i></a>
<i>Лебединська міськрайонна філія Сумського обласного центру зайнятості Падалка Микола Борисович</i>	<i>вул. Сумська, 2 б, м. Лебедин, Сумська область, 42200</i>	<i>(05445) 2-37-12</i>	<a href="mailto:zam@lbd.socz.gov.ua"><i>zam@lbd.socz.gov.ua</i></a>

<p><i>Охтирська міськрайонна філія Сумського обласного центру зайнятості</i></p> <p><i>Пасєчник Наталія Миколаївна</i></p>	<p><i>вул. Батюка, 24 а, м. Охтирка, Сумська область, 42700</i></p>	<p><i>(05446) 2-57-13</i></p>	<p><a href="mailto:cz@aht.socz.gov.ua"><i>cz@aht.socz.gov.ua</i></a></p>
<p><i>Роменська міськрайонна філія Сумського обласного центру зайнятості</i></p> <p><i>Клименко Андрій Борисович</i></p>	<p><i>вул. Аптекарьська, 2, м. Ромни, Сумська область, 42000</i></p>	<p><i>(05448) 2-17-11</i></p>	<p><a href="mailto:cz@rmn.socz.gov.ua"><i>cz@rmn.socz.gov.ua</i></a></p>
<p><i>Шосткинська міськрайонна філія Сумського обласного центру зайнятості</i></p> <p><i>Кошик Людмила Прокопівна</i></p>	<p><i>вул. Січнева, 7, м. Шостка, Сумська область, 41100</i></p>	<p><i>(05449) 7-22-64</i></p>	<p><a href="mailto:cz@sht.socz.gov.ua"><i>cz@sht.socz.gov.ua</i></a></p>
<p><i>Білопільська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i></p> <p><i>Дегтяр Ірина Миколаївна</i></p>	<p><i>вул. Старопутивльська, 33, м. Білопілья, Сумська область, 41800</i></p>	<p><i>(05443) 9-18-37</i></p>	<p><a href="mailto:cz@blp.socz.gov.ua"><i>cz@blp.socz.gov.ua</i></a></p>
<p><i>Буринська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i></p> <p><i>Авер'янова Наталія Анатоліївна</i></p>	<p><i>вул. Лесі Українки, 7 а, м. Буринь, Сумська область, 41700</i></p>	<p><i>(05454) 2-21-30</i></p>	<p><a href="mailto:cz@brn.socz.gov.ua"><i>cz@brn.socz.gov.ua</i></a></p>
<p><i>Великописарівська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i></p> <p><i>Колодочка Надія Іванівна</i></p>	<p><i>вул. Яросла Мудрого, 2 а, смт. Велика Писарівка, Сумська область, 42800</i></p>	<p><i>(066) 2144066</i></p>	<p><a href="mailto:cz@yps.socz.gov.ua"><i>cz@yps.socz.gov.ua</i></a></p>

<i>Краснопільська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i> <i>Акименко Галина Федорівна</i>	<i>вул. Сумська, 27, смт. Краснопілля, Сумська область, 42400</i>	<i>(05459) 7-27-99</i>	<a href="mailto:cz@krp.socz.gov.ua"><i>cz@krp.socz.gov.ua</i></a>
<i>Кролевецька районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i> <i>Шумило Людмила Миколаївна</i>	<i>просп. Миру, 7, м. Кролевець, Сумська область, 41300</i>	<i>(05453) 9-50-38</i>	<a href="mailto:cz@krl.socz.gov.ua"><i>cz@krl.socz.gov.ua</i></a>
<i>Липоводолінська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i> <i>Грицай Любов Володимирівна</i>	<i>вул. Полтавська, 31, смт. Липова Долина, Сумська область, 42500</i>	<i>(05452) 5-26-98</i>	<a href="mailto:cz@lpd.socz.gov.ua"><i>cz@lpd.socz.gov.ua</i></a>
<i>Недригайлівська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i> <i>Ломонос Алла Дмитрівна</i>	<i>вул. Незалежності, 16, смт. Недригайлів, Сумська область, 42100</i>	<i>(05455) 5-54-63</i>	<a href="mailto:cz@ndr.socz.gov.ua"><i>cz@ndr.socz.gov.ua</i></a>
<i>Путивльська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i> <i>Спориш Ольга Василівна</i>	<i>просп. Іоанна Путивльського, 59, м. Путивль, Сумська область, 41500</i>	<i>(05442) 5-14-81</i>	<a href="mailto:cz@ptv.socz.gov.ua"><i>cz@ptv.socz.gov.ua</i></a>
<i>Середино-Будська районна філія Сумського обласного центру зайнятості</i> <i>Рубін Андрій Борисович</i>	<i>вул. Троїцька, 18, м. Середина Буда, Сумська область, 41000</i>	<i>(05451) 7-23-99</i>	<a href="mailto:cz@sbd.socz.gov.ua"><i>cz@sbd.socz.gov.ua</i></a>

<i>Тростянецька районна філія Сумського обласного центру зайнятості Деркач Сергій Григорович</i>	<i>вул. Благовіщенська, 36 а, м. Тростянець, Сумська область, 42600</i>	<i>(05458) 5-13-77</i>	<a href="mailto:cz@trs.socz.gov.ua"><i>cz@trs.socz.gov.ua</i></a>
<i>Ямпільська районна філія Сумського обласного центру зайнятості Мартиненко Марина Валеріївна</i>	<i>пров. Неплюєва, 6, смт. Ямпіль, Сумська область, 41200</i>	<i>(05456) 2-29-37</i>	<a href="mailto:cz@ymp.socz.gov.ua"><i>cz@ymp.socz.gov.ua</i></a>

