

# **Poszukiwanie pracy przez osoby niepełnosprawne**

## Spis treści

1. Poszukiwanie pracy .....	3
2. Osoby niepełnosprawne poszukujące zatrudnienia na rynku pracy .....	6
3. Wojewódzkie Urzędy Pracy (WUP) .....	6
4. Powiatowe Urzędy Pracy (PUP) .....	7
5. Ochotnicze Hufce Pracy (OHP).....	8
6. Agencje zatrudnienia .....	9
7. Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych (POPON) .....	9

## 1. Poszukiwanie pracy

Każda osoba, która jest na etapie poszukiwania zatrudnienia (w ramach umowy o pracę, umowy cywilnoprawnej czy też w dowolnym wymiarze etatu) powinna się do tego odpowiednio przygotować, ponieważ samo poszukiwanie pracy może okazać się zajęciem na pełny etat. Należy powiadomić wszystkich znajomych, że poszukuje się pracy, poprosić ich, aby powiedzieli o tym również ich znajomym, by zapytali w firmach, w których pracują o możliwość zatrudnienia.

Kolejny krok to przygotowanie własnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego. Dokumenty aplikacyjne należy złożyć w firmach, instytucjach, w których chcielibyśmy pracować, nawet jeśli obecnie firmy te nie prowadzą naboru pracowników. Dokumenty najlepiej składać osobiście. Należy notować wszystkie kontakty z potencjalnymi pracodawcami, zapisywać gdzie i kiedy wysłano CV, kiedy i z kim przeprowadzono telefoniczną lub osobistą rozmowę oraz jaki był efekt tych rozmów.

### **Własna oferta:**

Życiorys zawodowy (Curriculum Vitae, czyli potocznie nazywane CV) i list motywacyjny to podstawowe dokumenty aplikacyjne, którymi posługują się osoby poszukujące pracy. Nie zawsze muszą one wyglądać tak samo, jednak podlegają pewnym standardom, których należy przestrzegać.

Zanim zabierzemy się za pisanie, przede wszystkim uporządkujmy wiedzę o sobie. Życiorys zawodowy zawiera uporządkowane dane o kandydacie. Dlatego też forma dokumentu powinna przyciągnąć uwagę i robić wrażenie pracy starannej, dokładnie przemyślanej, skierowanej do konkretnego pracodawcy. Powinien eksponować cechy i umiejętności podane w ogłoszeniu oraz zawierać określone niezbędne informacje o kandydacie. Życiorys wysyłany jest zawsze z listem motywacyjnym, ponieważ list jest przeważnie czytany jako pierwszy - przed CV. Pamiętajmy, że oba dokumenty nie mogą być ani zbyt długie, ani zbyt krótkie.

W liście motywacyjnym powinny się przede wszystkim znaleźć odpowiedzi na pytania: „Dlaczego staram się o pracę w tej właśnie firmie?” oraz „Dlaczego właśnie ja powinienem zostać w niej zatrudniony?”. Nasz list musi być przemyślany, zwięzły i co najważniejsze konkretny. Podkreślmy w nim te umiejętności i cechy charakteru, które są cenne dla pracodawcy. Nasze zalety i osiągnięcia przedstawmy w kontekście pracy, o którą się ubiegamy. Eksponujmy te doświadczenia i kwalifikacje, które odpowiadają oczekiwaniom stanowiska. Nie powtarzajmy tego, co już znalazło się w CV, a jedynie rozwijajmy najważniejsze punkty. Wartościowe jest odwołanie się

w liście do wiedzy o firmie i pokazanie powodów naszego zainteresowania nią. Warto podjąć wysiłek i dowiedzieć się, kto podejmuje w firmie decyzje kadrowe i do tej osoby zaadresować swój list motywacyjny.

### **Czy umieszczać informację o niepełnosprawności w dokumentach aplikacyjnych?**

Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Jeśli pracodawca zaznaczy w treści ogłoszenia, że dane stanowisko przeznaczone jest dla osoby niepełnosprawnej, wskazane jest wtedy wpisanie informacji o orzeczeniu w CV. Pominięcie informacji o niepełnosprawności może skutkować niezaproszeniem na dalszy etap rekrutacji. Jeżeli rodzaj niepełnosprawności nie przeszkadza w wykonywaniu obowiązków zawodowych, nie potrzebujesz w pracy pomocy innych osób, a przebieg twojej choroby nie ma wpływu na współpracowników – nie jest konieczne pisanie o niej w życiorysie. Masz też prawo do całkowitego pominięcia tej informacji. Pamiętajmy o tym, że decydując się na pisanie w CV o swojej niepełnosprawności, najlepiej jest umieszczać taką informację na końcu dokumentu. Lepiej jest też używać nazw stopni niepełnosprawności: „lekki”, „umiarkowany”, „znaczny” niż na przykład „całkowicie niezdolny do pracy”. Jeśli zdecydowaliśmy się pisać o orzeczeniu w CV, dodajmy np. zdanie: „Pracodawcy może przysługiwać dofinansowanie z PFRON do mojego stanowiska pracy” .

### **Niepełnosprawność może być atutem.**

Własna niepełnosprawność może być źródłem wiedzy i doświadczenia, które udaje się wykorzystywać podczas wykonywania obowiązków zawodowych. Pozwala działać w branżach związanych z niepełnosprawnością (np. sprzedaż sprzętu rehabilitacyjnego, osprzętu do dostosowania samochodu).

Wielu pracodawców jest otwartych na współpracę z osobami z niepełnosprawnością i chętnych do wprowadzania zmian i udogodnień dla nich w swoich firmach.

### **Ogłoszenia internetowe:**

Obecnie Internet to najbogatsze źródło informacji. Nie czekając, aż urząd lub organizacja znajdzie ofertę pracy, trzeba szukać jej samemu. Można tam szybko znaleźć oferty pracy odwiedzając specjalnie do tego stworzone serwisy. Szczególne znaczenie Internet może mieć dla osób niepełnosprawnych, które za jego pośrednictwem, bez wychodzenia z domu, mogą przeglądać portale internetowe związane z tematyką rynku pracy.

W Internecie istnieją strony zawierające oferty pracy skierowane tylko do osób niepełnosprawnych:

[www.popon.pl](http://www.popon.pl)

[www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)

[www.praca.ffm.pl](http://www.praca.ffm.pl)

[www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)

[www.sprawni-niepelnosprawni.pl/oferty\\_pracy/](http://www.sprawni-niepelnosprawni.pl/oferty_pracy/)

### **Przykładowe adresy stron internetowych dot. poszukiwania pracy:**

[www.wupkrakow.praca.gov.pl](http://www.wupkrakow.praca.gov.pl)

[www.psz.praca.gov.pl](http://www.psz.praca.gov.pl)

[www.zielonalinia.gov.pl](http://www.zielonalinia.gov.pl)

[www.malopolska.ohp.pl](http://www.malopolska.ohp.pl)

[www.lento.pl](http://www.lento.pl)

[www.pracawkrakowie.com](http://www.pracawkrakowie.com)

[www.gratka.pl/praca](http://www.gratka.pl/praca)

[www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl)

[www.jobrapido.com](http://www.jobrapido.com)

[www.infopraca.pl](http://www.infopraca.pl)

[www.gowork.pl](http://www.gowork.pl)

[www.praca.money.pl](http://www.praca.money.pl)

[www.gazetapraca.pl](http://www.gazetapraca.pl)

[www.epraca.com.pl](http://www.epraca.com.pl)

[www.grafton.pl](http://www.grafton.pl)

[www.lepsza-praca.com.pl](http://www.lepsza-praca.com.pl)

[www.pba.com.pl](http://www.pba.com.pl)

[www.naj.com.pl](http://www.naj.com.pl)

[www.olx.pl](http://www.olx.pl)

[www.gumtree.pl](http://www.gumtree.pl)

[www.pracaikariera.pl](http://www.pracaikariera.pl)

[www.praca.pl](http://www.praca.pl)

[www.praca.konektia.pl](http://www.praca.konektia.pl)

### **Informacje dotyczące pracy za granicą:**

[www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl)

[www.eures.europa.eu](http://www.eures.europa.eu)

Miejsc i możliwości zdobycia zatrudnienia jest dużo więcej. Innymi formami poszukiwania pracy są: urzędy pracy, targi pracy, giełdy pracy, agencje pracy tymczasowej, ogłoszenia prasowe, tablice ogłoszeń, samodzielny kontakt z pracodawcą, praktyki, wolontariat, sieć kontaktów.

We wszystkich wyżej wymienionych działaniach można liczyć na pomoc **doradców zawodowych** zatrudnionych w publicznych służbach zatrudnienia, w tym również w **Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krakowie, Tarnowie i Nowym Sączu**.

Informacja na stronie:

[wupkrakow - dla bezrobotnych i poszukujących pracy](#)

## **2. Osoby niepełnosprawne poszukujące zatrudnienia na rynku pracy**

W ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy z dnia 20 kwietnia 2004 r. (Dz.U.2019. poz.1482) z późniejszymi zmianami - osoby bezrobotne niepełnosprawne wymienione są jako jedna z grup będących w szczególnej sytuacji na rynku pracy (Art. 49). Mogą zatem skorzystać ze szczególnych form pomocy np. ze stażu zawodowego, polegającego na zdobyciu umiejętności na danym stanowisku pracy u pracodawcy, ale bez nawiązania stosunku pracy. Dotyczy to zarówno osób niepełnosprawnych zarejestrowanych jako bezrobotni, jak również tych, którzy są zarejestrowani jako poszukujący pracy niepozostający w zatrudnieniu.

### **Rynek Pracy**

Zanim osoba poszukująca pracy (w tym niepełnosprawna) zacznie samodzielnie szukać zatrudnienia, powinna się dowiedzieć, jakie instytucje mogą okazać się pomocne. Na rynku pracy funkcjonują zarówno instytucje państwowe, jak i firmy komercyjne, które pośredniczą w zdobywaniu pracy.

Instytucjami rynku pracy są: publiczne służby zatrudnienia, Ochotnicze Hufce Pracy, agencje zatrudnienia, instytucje szkoleniowe, instytucje dialogu społecznego, oraz instytucje partnerstwa lokalnego.

Każdy kto jest na etapie poszukiwania zatrudnienia powinien w szczególności wziąć pod uwagę wachlarz bezpłatnych usług oferowanych przez wojewódzkie i powiatowe urzędy pracy, OHP oraz dodatkowo osoby niepełnosprawne - usługi Polskiej Organizacji Pracodawców Osób Niepełnosprawnych (POPON) w Warszawie, ul. Marszałkowska 55/73 I.61, tel. 22 620 32 02, e-mail: [biuro@popon.pl](mailto:biuro@popon.pl)

## **3. Wojewódzkie Urzędy Pracy (WUP)**

Osoby niepełnosprawne poszukujące zatrudnienia w Województwie Małopolskim mogą skorzystać z usług oferowanych przez **Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie** w ramach usług rynku pracy w **Centrach Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krakowie, Tarnowie i Nowym Sączu**. Aby skorzystać z bezpłatnych usług oferowanych przez Centrum, nie trzeba być osobą bezrobotną

lub poszukującą pracy zarejestrowaną w powiatowym urzędzie pracy. Usługi Centrum z zakresu poradnictwa zawodowego przeznaczone są dla wszystkich osób dorosłych i młodzieży wchodzącej na rynek pracy.

Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej oferują wszystkim chętnym indywidualne spotkania z doradcą zawodowym. Korzystając z bezpłatnej pomocy doradców można:

- **zaplanować własną przyszłość zawodową** (podjąć decyzję o wyborze, zmianie zawodu, o szkoleniu czy przekwalifikowaniu),
- rozpoznać zainteresowania i **predyspozycje zawodowe** za pomocą testów,
- sprecyzować, jakie są nasze atuty zawodowe i jak można je wykorzystać szukając pracy i przygotowując dokumenty zawodowe,
- nauczyć się prezentacji własnej osoby i **przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej** z pracodawcą,
- zdobyć **wiedzę przydatną do założenia firmy**,
- rozwinąć umiejętności interpersonalne,
- poznać **sposoby radzenia sobie ze stresem**,
- założyć własne konto internetowe, skontaktować się z pracodawcą, wysłać swoje CV.

Adresy Centrów Informacji i Planowania Kariery Zawodowej:

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krakowie**

Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

plac Na Stawach 1

tel. 12 424 07 38

[centrum.krakow@wup-krakow.pl](mailto:centrum.krakow@wup-krakow.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnowie**

Zespół Zamiejskowy w Tarnowie

al. Solidarności 5-9

tel. 14 626 99 40

[centrum.tarnow@wup-krakow.pl](mailto:centrum.tarnow@wup-krakow.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Nowym Sączu**

Zespół Zamiejskowy w Nowym Sączu

ul. Węgierska 146

tel. 18 442 94 90

[centrum.nowysacz@wup-krakow.pl](mailto:centrum.nowysacz@wup-krakow.pl)

#### **4. Powiatowe Urzędy Pracy (PUP)**



W województwie małopolskim jest 21 powiatowych urzędów pracy. W Tarnowie PUP obsługuje miasto i powiat, natomiast w Nowym Sączu i Krakowie istnieją odrębne urzędy pracy dla miasta i powiatu.

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy, w tym osoby niepełnosprawne, zgłaszają się w celu dokonania rejestracji, do powiatowego urzędu pracy właściwego ze względu na zameldowanie w miejscu pobytu stałego lub czasowego. Jeżeli osoba chcąc się zarejestrować nie jest nigdzie zameldowana (dotyczy to np. osób bezdomnych) – zgłasza się do powiatowego urzędu pracy, na którego obszarze działania przebywa.

Bezrobotny, który nie jest zameldowany lub posiada stałe zameldowanie że nie jest zarejestrowany w innym powiatowym urzędzie pracy jako bezrobotny.

W powiatowych urzędach pracy przede wszystkim dostępne są **oferty pracy** zgłaszane przez pracodawców. Ogłoszenia w sprawie pracy dostępne są nie tylko na tablicach informacyjnych w siedzibach urzędów, ale także na ich stronach internetowych.

Osoby z orzeczonym stopniem niepełnosprawności mają możliwość skorzystania z konsultacji indywidualnych oraz porad grupowych w zakresie: wyboru zawodu lub specjalności z uwzględnieniem wymagań fizycznych i psychofizycznych oraz wskazań i przeciwwskazań do zatrudnienia; wyboru odpowiedniego kierunku szkolenia i kształcenia zawodowego uwzględniającego rodzaj niepełnosprawności; pomocy w określeniu możliwości uzyskania zatrudnienia w danym zawodzie z uwzględnieniem sytuacji na lokalnym rynku pracy oraz wskazań i przeciwwskazań do zatrudnienia. Osoby niepełnosprawne, niepozostające w zatrudnieniu, które jednocześnie są zarejestrowane jako poszukujące pracy oraz niepełnosprawni posiadający status bezrobotnego, mogą w powiatowym urzędzie pracy skorzystać ze szkoleń, stażu, prac interwencyjnych, zwrotu kosztów dojazdu i zakwaterowania oraz przygotowania zawodowego w miejscu pracy. Osoba niepełnosprawna może się również ubiegać o dotację na rozpoczęcie działalności gospodarczej. Ponadto pracodawca może starać się o środki z PFRON na wyposażenie stanowiska pracy dla osoby niepełnosprawnej.

## **5. Ochotnicze Hufce Pracy (OHP)**

OHP wykonują zadania państwa w zakresie zatrudnienia oraz przeciwdziałania marginalizacji i wykluczeniu społecznemu młodzieży, a także zadania w zakresie jej kształcenia i wychowania.

W szczególności prowadzą działania mające na celu:

- umożliwienie młodzieży, która nie ukończyła szkoły podstawowej lub gimnazjum albo nie kontynuuje nauki po ukończeniu tych szkół,



zdobycie kwalifikacji zawodowych oraz uzupełnienie wykształcenia podstawowego lub gimnazjalnego,

- umożliwienie młodzieży uzupełniania ponadgimnazjalnego wykształcenia ogólnego i zawodowego.

Adresatami działań Ochotniczych Hufców Pracy są:

- osoby młodociane (15-17 lat), ze środowisk niewydolnych wychowawczo, które nie realizują obowiązku szkolnego i obowiązku nauki, mają problemy z ukończeniem szkoły i potrzebują zdobycia kwalifikacji zawodowych;
- osoby w wieku 18-25 lat, w tym osoby niepełnosprawne, które poszukują pracy bądź chcą się przekwalifikować, bezrobotni, absolwenci szkół i studenci.

Hufce oferują wsparcie poprzez: Młodzieżowe Biura Pracy, Kluby Pracy, Młodzieżowe Centra Kariery, Mobilne Centra Informacji Zawodowej, Ośrodki Szkolenia Zawodowego.

## **6. Agencje zatrudnienia**

Agencje zatrudnienia to podmioty, które prowadzą działalność polegającą na świadczeniu jednej lub kilku następujących usług:

- pośrednictwa pracy,
- pośrednictwa do pracy za granicą u pracodawców zagranicznych,
- doradztwa personalnego,
- poradnictwa zawodowego,
- pracy tymczasowej.

Działalność ta wymaga wpisu do rejestru podmiotów prowadzących agencje zatrudnienia. Agencjami zatrudnienia prowadzącymi działalność na rynku pracy są różnego rodzaju agencje rekrutacyjne, agencje doradztwa personalnego oraz tzw. „head hunting”, czyli agencje „łowców głów”. Klientami tych agencji są osoby poszukujące zatrudnienia bez względu na ich status, a więc również osoby niepełnosprawne.

## **7. Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych (POPON)**

Jest to organizacja o długoletnim doświadczeniu w działalności na rzecz pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne. Wspiera również osoby niepełnosprawne na rynku pracy, promując aktywne poszukiwanie zatrudnienia. Celem działalności Związku jest również wspieranie rozwoju przedsiębiorstw zatrudniających osoby niepełnosprawne, wspieranie inicjatyw na rzecz ochrony zasad równości szans osób niepełnosprawnych oraz działania związane z rehabilitacją osób niepełnosprawnych.

POPON prowadzi proces wsparcia w taki sposób, aby dana osoba niepełnosprawna mogła poznać siebie, uwierzyć we własne możliwości i w to, że ma szansę na aktywność zawodową. POPON pozyskuje oferty pracy dla osób niepełnosprawnych z różnymi kwalifikacjami i możliwościami wynikającymi z danego schorzenia oraz pomaga poszukującym pracy w podjęciu zatrudnienia.

Osoby niepełnosprawne mogą skorzystać z usług oferowanych przez „Punkty Zatrudnienia Wspieranego Osób Niepełnosprawnych FAZON” działające przy Polskiej Organizacji Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. W ramach Punktów doradcy zawodowi i trenerzy pracy oferują osobom niepełnosprawnym:

- doradztwo zawodowe,
- pomoc w napisaniu CV i listu motywacyjnego,
- warsztaty aktywizujące zawodowo i społecznie,
- przygotowanie Indywidualnego Planu Drogi Życiowej i Zawodowej,
- prowadzenie poradnictwa zawodowego, pośrednictwa pracy, wsparcie osób niepełnosprawnych w aktywnym poszukiwaniu pracy,
- trening pracy.

Osoby niepełnosprawne poszukujące pracy, chcące skorzystać z usług Punktów, powinny się skontaktować e-mailowo: [biuro@fazon.pl](mailto:biuro@fazon.pl).

Opracowano w Centrum Informacji i Planowania  
Kariery Zawodowej w Tarnowie  
maj 2020 r.