

Informacja zawodowa

Jak zdobyć doświadczenie zawodowe w trakcie szkoły lub studiów ?

Doświadczenie zawodowe to jedna z najważniejszych informacji w CV dla potencjalnego pracodawcy!

Jakie należałoby zatem podjąć działania, by po skończeniu szkoły średniej lub studiów, można było pochwalić się przed przyszłym pracodawcą zdobytym doświadczeniem zawodowym?

Istnieje wiele sposobów na rozwiązanie tego problemu.

Niewątpliwie jednym z nich są **praktyki i staże studenckie**. Można ich szukać np. w biurze karier na swojej macierzystej uczelni, osobiście u przedstawicieli i pracowników interesujących nas instytucji lub zdobywać informacje na portalach internetowych. Uczestnicząc w praktykach i stażach, można poznać kulturę organizacyjną firmy, obserwować doświadczonych specjalistów, sprawdzić się w nowych zadaniach, wziąć udział w różnych inicjatywach, np. w badaniu kompetencji zawodowych czy w warsztatach rozwijających te kompetencje. Warto wziąć udział w targach pracy organizowanych przez uczelnie, gdzie wystawcy (pracodawcy) oferują zarówno miejsca pracy etatowej jak i w niepełnym wymiarze czasu pracy oraz staże i praktyki zawodowe.

Poniżej przykłady **firm polskich i koncernów międzynarodowych** oferujących praktyki i staże dla studentów i absolwentów:

- Agora S.A.
- Amazon
- Allianz
- Alior Bank S.A.
- Amica
- Auchan
- Grupa Azoty S.A.
- Bank BGŻ BNP PARIBAS
- Bank Millennium S.A.
- Biedronka
- Bosch
- Carrefour Polska Grupa
- Coca Cola HBC Polska
- Colgate
- Danone
- Delphi Poland S.A.
- Deloitte Polska
- DHL Polska
- Grupa Allegro Sp. z o.o.
- Grupa Maspex Wadowice
- Grupa Onet S.A.
- Grupa PZU S.A.
- Grupa Żywiec S.A.
- Henkel Polska
- Kaufland Polska
- Mars Polska
- Nationale Nederlanden

- Nestle S.A.
- Lidl Polska
- Orange Polska
- Tesco
- Unilever

Więcej przykładów i informacji dostępnych jest na stronach internetowych: www.praktyki.studentnews.pl, <https://www.pracuj.pl/praca/student;kw>, <http://www.praktyki.edu.pl/>, <https://www.absolvent.pl/#/>, <http://www.pracaikariera.pl/>, <https://www.olx.pl/praca/praktyki-staze/>, <https://rozpoczynamkariere.pracuj.pl/>, <http://praktyki.dlastudenta.pl/>, <http://oferty.praca.gov.pl/> i in.

Warto również skorzystać z informacji zawartych na stronie <https://www.matchbeta.pl/>. MatchBeta to program wykorzystujący sztuczną inteligencję w doradztwie kariery. Dzięki niemu można m.in. określić indywidualne predyspozycje zawodowe i znaleźć pasujące do nich oferty staży i pierwszej pracy. MatchBeta ma pomóc pracodawcom, którzy mają coraz większe trudności w dotarciu do pokolenia aktualnie wchodzącego na rynek pracy i rekrutacji na praktyki, staże i stanowiska. Z drugiej strony program ma za zadanie ułatwić młodym ludziom poruszanie się w gąszczu informacji, uświadomić ich własny potencjał i znaleźć satysfakcjonującą pracę.

Doświadczenie zawodowe można zdobywać także podejmując pracę w niepełnym wymiarze godzin i czasu pracy (tzw. **elastyczne formy zatrudnienia**), podpisując np. umowę zlecenie, umowę o dzieło, umowę na zastępstwo. Dzięki temu można nabywać i udoskonalać kompetencje interpersonalne, osobiste, społeczne i zawodowe. Ofert pracy tymczasowej można szukać w biurze karier, bezpośrednio u potencjalnego pracodawcy, na portalach internetowych np. www.pracuj.pl, www.jobrapido.pl, www.gazetapraca.pl czy w agencjach pracy tymczasowej, np. www.interkadra.pl, www.randstad.pl, www.workservice.com, www.adecco.pl.

Cennym doświadczeniem są również **wyjazdy zagraniczne na praktyki lub część studiów**, np. w ramach **programu Erasmus**. Uczy to poruszania się w międzynarodowym środowisku, staje się okazją do rozwinięcia kompetencji językowych, organizacyjnych i interpersonalnych. Informacje o wyjazdach są dostępne na stronie internetowej: www.erasmus.org.pl oraz na uczelni.

Działalność w **kołach naukowych, organizacjach studenckich, samorządach studenckich** także staje się okazją do zdobywania cennego doświadczenia zawodowego. Poprzez możliwość udziału w organizacji różnego rodzaju konferencji, warsztatów, projektów, można rozwijać swoje kompetencje, które mogą stać się przydatne w rozwoju osobistym, a także stanowić atut w rozmowie z pracodawcą.

Warto, zatem przystąpić np. do międzynarodowych organizacji studenckich typu **AIESEC**, **AEERGE**, w których uczestnictwo daje możliwość angażowania się w lokalne inicjatywy i projekty, a także daje możliwość skorzystania z zagranicznych wyjazdów studenckich (wyjazdy w ramach staży, praktyk biznesowych, edukacyjnych, technicznych oraz wolontariatu).

Wszelkich informacji na ten temat można szukać na stronach internetowych: www.aiesec.pl, www.aegee.pl.



Opracowano w CiIPKZ w Nowym Sączu na podstawie źródeł internetowych wymienionych w tekście, listopad 2011r., aktualizacja: sierpień 2017r.

W ostatnich latach bardzo rozpowszechnionym sposobem zdobywania doświadczenia zawodowego wśród ludzi młodych stał się **wolontariat**. Praca w charakterze wolontariusza to doskonały sposób na odnalezienie się w przyszłej sytuacji zawodowej. Dzięki niej można sprawdzić swoje predyspozycje i umiejętności do określonego zawodu, zaznajomić się ze specyfiką pracy i poznać ludzi z dużym doświadczeniem w interesującym nas obszarze. Wolontariat pozwala rozwijać kompetencje osobiste i społeczne, niezbędne do nawiązywania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji międzyludzkich oraz wiele innych. Pomaga odkrywać swoje mocne i słabe strony, uczy komunikacji interpersonalnej, współpracy w grupie, czyli tego wszystkiego, co cenią sobie pracodawcy. Wolontariat daje także możliwość wyjazdów zagranicznych, co stwarza doskonałą okazję do nauki lub pogłębiania znajomości języków obcych, ułatwia nawiązywanie ciekawych znajomości i sprawdzenia się w nowym, często odmiennym kulturowym środowisku. Pracując jako wolontariusz podpisuje się umowę, w której określone są prawa i obowiązki wolontariusza, a po skończeniu takiej pracy można ubiegać się o zaświadczenie i opinię, które przez przyszłego pracodawcę są traktowane na równi z innymi świadectwami i referencjami z pracy.

Przydatne adresy stron internetowych na temat wolontariatu:

- www.wolontariat.org.pl
- www.ngo.pl
- www.evs.org.pl
- www.saltrom.krakow.pl
- www.wiosna.org.pl
- www.pah.org.pl
- www.pck.pl
- <http://www.eurodesk.pl/eurowolontariat>
- <http://wolontariat.studentnews.pl/>
- <http://www.projects-abroad.pl/>

Uczenie innych/ konsultacje i korepetycje sprawdzą Twoje umiejętności w przyszłej pracy pedagogicznej. Jeżeli nie udzielasz lekcji zarobkowo, możesz współpracować z różnymi fundacjami, stowarzyszeniami oferującymi dzieciom i młodzieży darmowe wsparcie w tym zakresie.

Podsumowując: w czasie szkoły czy studiów warto przeznaczyć swój czas nie tylko na naukę i rozrywkę, ale także na różnorodne inicjatywy, służące rozwojowi własnego potencjału/kompetencji, co niewątpliwie przyczyni się do zwiększenia atrakcyjności na rynku pracy.

Już dziś zastanów się nad odpowiedzią na pytanie przyszłego pracodawcy: **czego nauczyłeś się podczas studiów?** I nie chodzi tu wyłącznie o wiedzę teoretyczną oraz o zdobyte kwalifikacje zawodowe (kursy, szkolenia, uprawnienia), ale także o rozwinięte kompetencje osobiste, społeczne oraz wiele innych cenionych przez pracodawców.