

Βήματα προς την αναζήτηση εργασίας

1. Προετοιμασία για μια απαιτητική διαδρομή

Η οργάνωση της αναζήτησης μιας θέσης εργασίας είναι μια διαδικασία που θέλει καλή προετοιμασία. Για την αναζήτηση ξεκινήστε κοιτάζοντας μέσα, στη συνέχεια δείτε τι υπάρχει έξω και τέλος κοιτάξτε γύρω σας (Amundson, Poehnell & Pattern, 2007).

Συγκεκριμένες αλλαγές που λαμβάνουν χώρα τις τελευταίες δεκαετίες στην αγορά εργασίας και στο πεδίο των εργασιακών σχέσεων επιβάλλουν νέα αιτούμενα στα άτομα. Οι αλλαγές αυτές συντείνουν προς την κατεύθυνση της ευελιξίας και της απορρύθμισης της εργασίας, αλλά και προς την αποσταθεροποίηση και την ασυνέχεια των εργασιακών διαδρομών.

(Τσιώλης, 2013: 25)

Για να οργανωθούν οι εργασιακές διαδρομές, είναι χρήσιμο να γίνουν συγκεκριμένα βήματα και να εφαρμοστούν τρόποι αναζήτησης αποτελεσματικά.

Ξεκινώντας τα πρώτα βήματα από τον εαυτό προς τη θέση εργασίας και την αγορά εργασίας, είναι χρήσιμο να ακολουθήσετε τα παρακάτω σημεία:

- Είναι σημαντικό **να διαθέσετε αρκετό χρόνο** και να προετοιμαστείτε για την αναζήτηση εργασίας. Η αναζήτηση θέσης εργασίας είναι μια δουλειά. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει ο άνεργος να διαθέτει καθημερινά χρόνο για να βρει μια θέση. Αυτή η διαδικασία μπορεί να διαρκέσει για αρκετό διάστημα. Όμως, είναι σημαντικό να γίνει οργανωμένα για να βρεθεί η κατάλληλη δουλειά.
- Βασική προϋπόθεση της αναζήτησης εργασίας, είναι η **ενασχόληση με τον εαυτό σας**. Αναζητήστε τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες και τα προσόντα που διαθέτετε. Δείτε τι είναι αυτό που μπορείτε να κάνετε καλά και βάλτε ρεαλιστικούς στόχους.
- **Αναπτύξτε ένα πλάνο αναζήτησης εργασίας** και μην βαδίζετε στην τύχη. Επικεντρωθείτε σε επαγγέλματα που έχουν σημασία για εσάς και προσπεράστε επιλογές δίχως αύριο. Δείτε τι έχει προοπτική στην αγορά εργασίας και συνδυάστε το με τα ενδιαφέροντά σας. Στοχεύστε βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα και χτίστε τη σταδιοδρομία σας.
- **Σκεφτείτε πως να παρουσιάσετε τον εαυτό σας**, τα προσόντα σας και τα επιτεύγματα. Επίσης, προετοιμάστε το βιογραφικό σημείωμα και τη συνοδευτική

επιστολή.

- **Όταν σας ασκούν κριτική μην το παίρνετε προσωπικά.** Η κριτική και η απόρριψη δεν πρέπει να σας θίγουν. Η μη επιλογή για τη συνέντευξη ή για μια θέση εργασίας δεν θίγει το πρόσωπο σας, ούτε τις ικανότητές σας.
- **Επιλέξτε τις στρατηγικές και τις μεθόδους** για την αναζήτηση εργασίας που σας ταιριάζουν περισσότερο. Χρησιμοποιείτε τις με σχέδιο, οργάνωση και επιμονή.
- **Κρατήστε επαφές που σας υποστηρίζουν.** Είναι σημαντικό να μην ξεχνάτε τις κοινωνικές σας επαφές, τους φίλους και τους συγγενείς που μπορούν να σας στηρίξουν σε στιγμές έντασης και απογοήτευσης.
- **Αποφορτίστε τον εαυτό σας.** Διατηρήστε δραστηριότητες και άλλες ασχολίες που κρατούν την ενέργειά σας σε καλό επίπεδο και σας αποφορτίζουν ψυχολογικά.

2. Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι και στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την αναζήτηση δουλειάς. Παρακάτω αναφέρονται μερικοί από αυτούς.

- **Δικτύωση.** Αναπτύξτε επαφές από το φιλικό, οικογενειακό, εκπαιδευτικό και επαγγελματικό περιβάλλον. Μη διστάσετε να τους γνωστοποιήσετε πως αναζητάτε εργασία. Ενημερώστε τους για τις θέσεις που στοχεύετε.
- **Επαφή με υπηρεσίες σταδιοδρομίας και απασχόλησης.** Πολλές φορές στην εκπαίδευση, την κατάρτιση, τους Δήμους, τις δημόσιες υπηρεσίες, τις οργανώσεις, περιλαμβάνονται υπηρεσίες επαγγελματικής σταδιοδρομίας, συμβουλευτικής και πληροφόρησης. Εκμεταλλευτείτε τις υπηρεσίες που προσφέρουν και πληροφορηθείτε για προγράμματα. Όταν απευθύνεστε σε ιδιωτικά γραφεία, φροντίστε να είναι ξεκάθαρο αν για τις υπηρεσίες που προσφέρουν, χρεώνουν εσάς.
- **Αγγελίες και προκηρύξεις σε έντυπα μέσα και στο διαδίκτυο.** Αναζητήστε συστηματικά και σε καθημερινή βάση θέσεις εργασίας μέσω αγγελιών και προκηρύξεων. Φροντίστε να μην υπάρχουν "κενά" διαστήματα κατά την αναζήτηση εργασίας για είστε πιο αποτελεσματικοί/ες.
- **Πληροφοριακές συνεντεύξεις.** Ρωτήστε ή ακόμη και κάντε συνέντευξη σε ένα άτομο που εργάζεται στον τομέα που σας ενδιαφέρει. Πολλές φορές οι καλύτερες πληροφορίες για μία θέση εργασίας και για έναν επαγγελματικό χώρο, προέρχονται από τα ίδια τα άτομα που εργάζονται σε αυτά.
- **Ενημερωθείτε από γνωστούς και φίλους.** Χρήσιμη είναι η ενημέρωση από ανθρώπους που γνωρίζετε, σχετικά με τις ενέργειες που έκαναν για να βρουν μια θέση εργασίας.

- **Αυθόρμητη υποψηφιότητα.** Οργανώστε τις επιλογές σας και απευθυνθείτε σε επιχειρήσεις που θεωρείτε ότι αξίζει να προσεγγίσετε ακόμη και αν δεν έχουν αναρτήσει κάποια θέση εργασίας. Επιλέξτε επιχειρήσεις που ταιριάζουν στο προφίλ σας, που έκαναν προσλήψεις το τελευταίο διάστημα, που θα αναζητήσουν προσωπικό το επόμενο διάστημα, που έχουν καλό όνομα στην αγορά εργασίας. Προσεγγίστε με προσωπική επαφή αυτές τις επιχειρήσεις, έχοντας έτοιμο το βιογραφικό σας και ζητήστε να δείτε τον υπεύθυνο ή τον υπεύθυνο προσωπικού.
- **Αποκτήστε εμπειρίες μέσω του εθελοντισμού.** Ο εθελοντισμός, όταν δεν αναπληρώνει την εργασία, μπορεί να δώσει χρήσιμες εμπειρίες και να αναβαθμίσει τις δεξιότητες και τις ικανότητες των ατόμων. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στη δικτύωση των εθελοντών με την τοπική κοινωνία.

3. Αναφορές

- Amundson, N. Poehnell, G. & Pattern, M. (2007). *Καριεροσκόπιο: Κοιτάζοντας Μέσα, Κοιτάζοντας Έξω, Κοιτάζοντας Γύρω*. Αθήνα: ΕΚΕΠ. Ανακτήθηκε στις 16/10/2016 από <http://www.ekep.gr/library/ekdoseis/odigoji/CareerScope.pdf>
- ΙΝΕ ΓΣΕΕ (χ.χ.). 'Οδηγός αναζήτησης εργασίας, συνέντευξης επιλογής, σύνταξης βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικής επιστολής'. *ΙΝΕ ΓΣΕΕ Μεθοδολογία Συμβουλευτικών Παρεμβάσεων* (ανέκδοτο υλικό).
- Πετράκης, Μ. & Σάννας, Δ. (2015). 'Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας, Ά μέρος'. Αθήνα: ΕΚΠΑ ΙΝΕ ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 16/10/2016 από <http://www.ekpaine.gr/servicesdetcat.aspx?id=153>
- Τσιώλης, Γ. (2013). *Προς μια νέα ηθική της εργασίας;*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ-ΑΔΕΔΥ.