

TWOJA KOLEJ!



ZADBAJ O SWOJĄ KARIERĘ



Erasmus+

Każdy młody człowiek ma w dzisiejszych czasach prawie nieograniczone możliwości zdobywania wiedzy i praktycznych umiejętności oraz nabywania kompetencji personalnych i społecznych. Jest szereg programów wspierających mobilność, studia zagranicą, staże i praktyki zawodowe, a także organizacje i instytucje z którymi można współpracować. Są programy i instytucje, które dają szansę realizacji działań młodzieżowych, kulturalnych, społecznych, angażowania się w inicjatywy lokalne lub ponadnarodowe. Doszkalać można się nie tylko w trakcie nauki w szkole lub na studiach, ale także po ich zakończeniu. Jednym słowem, świat stoi przed nami otworem.

Istotne jest jednak to, żeby umieć się odnaleźć w tym gąszczu propozycji oraz możliwości i wybrać dla siebie to, co lubisz, chcesz robić i w czym czujesz się dobrze. Ważne jest żeby wiedzieć jak pokierować swoim życiem, aby uczestniczyć w wartościowych programach, spotkaniach i inicjatywach, które pchną na przód Twój rozwój osobisty i zawodowy. W dzisiejszym świecie liczy się nie tylko wiedza i ilość odbytych kursów czy staży wpisana do curriculum vitae. Liczy się zaradność, zdolność do wyrażania swoich opinii, krytycznego myślenia, podejmowania decyzji, planowania i organizacji pracy swojej i zespołu, udzielania informacji zwrotnej. I jeszcze wiele innych kompetencji, które warto nabyć jeszcze przed pójściem na rozmowę z wymarzoną pracodawcą.

Czy można się tego wszystkiego nauczyć? Tak. W jaki sposób i gdzie? O tym dowiesz się w tym podręczniku.

Miłej lektury.

Spis treści

Rozwijanie kompetencji potrzebnych w pracy.....	3
Wolontariat – klucz do kariery i sukcesu.....	5
Organizacje pozarządowe i młodzieżowe – nawiązywanie przydatnych kontaktów	7
"Zapoczątkuj zmiany, które chcesz widzieć w świecie".....	11
Aktywność obywatelska – Twoja szansa aby zdobyć profesjonalne doświadczenie.....	12
Bądź aktywny zawodowo w trakcie nauki.....	14
Nawiązywanie międzynarodowych kontaktów przez młodych ludzi.....	16
Pytania i odpowiedzi.....	19
Przydatne linki:.....	21
Autorzy niniejszej broszury.....	22

Broszura została opracowana w ramach realizacji projektu „Młodzi na rynku pracy”, realizowanego przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej (projekt nr 2014-1-PL01-KA205-003656 współfinansowany przez Komisję Europejską z programu Erasmus+). Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Twoje kompetencje i umiejętności na rynku pracy

3

Rynek pracy ulega ciągłym zmianom, z czasem zmieniają się umiejętności, kompetencje i kwalifikacje, których oczekują pracodawcy. Dlatego też, aby sprostać takiej sytuacji warto posiadać oraz doskonalić różne umiejętności i kompetencje.

Umiejętności miękkie jako klucz do sukcesu

Umiejętności i kompetencje miękkie odnoszą się do poziomu emocjonalnej inteligencji, zdolności przywódczych, umiejętności pracy w zespole oraz współpracy, jak również umiejętności rozwiązywania problemów, kompetencji koniecznych do radzenia sobie z potencjalnymi sytuacjami konfliktowymi oraz do podejmowania decyzji. Wszystkie te umiejętności potrzebne są do pracy z innymi ludźmi.

Umiejętności miękkie to coś zupełnie innego niż umiejętności twarde, które są zazwyczaj łatwe do zdefiniowania, zmierzenia i zweryfikowania, gdyż dotyczą na przykład umiejętności matematycznych, lingwistycznych czy informatycznych.

Zastanów się dobrze, czy aby osiągnąć sukces w pracy wystarczy posiadać tylko umiejętności twarde? Czy istnieje praca, w której nie musisz wchodzić w żadne relacje z innymi pracownikami czy klientami? Czy można być kierownikiem tylko dlatego, że posiada się wiedzę z dziedziny zarządzania?

W ramach projektu „Młodzi ludzie na rynku pracy” przeprowadziliśmy badania wśród studentów i przedsiębiorców – pytaliśmy ich o kompetencje, które uważają za najważniejsze na rynku pracy. Nasze badania wykazały, że posiadanie wysoko rozwiniętych twardych umiejętności nie jest aż tak ważne!

Na potwierdzenie tego stwierdzenia, poniżej zamieszczamy opisy różnych umiejętności i kompetencji miękkich, które zostały wskazane przez pracodawców w Polsce, na Malcie, we Włoszech i na Słowacji, jako najbardziej cenione oraz pożądane na rynku pracy. Sprawdź, ile z nich posiadasz!

Dlaczego warto jest rozwijać umiejętności i doskonalić kompetencje miękkie?

W taki lub inny sposób, w życiu codziennym nabywamy większość tych umiejętności i kompetencji, ale z różnym skutkiem. Dobrą wiadomością jest to, że umiejętności i kompetencje miękkie można rozwijać i doskonalić dzięki formalnym i nieformalnym doświadczeniom. Można to robić np. poprzez zaangażowanie się w dodatkowe zajęcia (jak wolontariat, praca w organizacjach studenckich, lub angażując się w aktywności i zajęcia organizowane przez lokalne instytucje).

Rozwijanie i doskonalenie kompetencji i umiejętności miękkich jest ważne ponieważ ich posiadanie ułatwia skuteczne radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami jakie napotykamy w życiu zawodowym. Co więcej, kiedy szukasz pracy, potwierdzenie, że posiadasz takie umiejętności sprawi, iż Twoje CV będzie bardziej interesujące i zwiększy Twoje szanse na rynku pracy.



Kilka słów o umiejętnościach i kompetencjach miękkich

- ✓ **Praca w zespole:** jest to umiejętność konstruktywnego udziału i pracy w grupie w celu osiągnięcia pewnych wspólnych celów. Pracodawcy postrzegają tę umiejętność jako jedną z najważniejszych umiejętności wykorzystywanych w codziennej pracy w ich firmach.
- ✓ **Przywództwo:** Wiąże się z umiejętnością przedstawienia wyraźnej wizji dotyczącej sposobu realizacji jakiegoś celu i przekazania tej wizji innym, tak by dobrowolnie podążali za nią. Przywództwo to umiejętność przekazania informacji, wiedzy i metod potrzebnych do realizacji tej wizji, oraz koordynowania i pogodzenia sprzecznych interesów wszystkich osób zaangażowanych w jakieś działania. Prawdziwy przywódca podejmuje wyzwanie w sytuacji kryzysowej i potrafi myśleć i działać kreatywnie w trudnych sytuacjach.
- ✓ **Rozwiązywanie problemów:** Jest to proces szczegółowej analizy problemu w celu przedstawienia realnego rozwiązania – dokonanie tego w sposób twórczy i ostateczny.
- ✓ **Kreatywność:** Jest to umiejętność generowania i identyfikowania pomysłów, rozwiązań alternatywnych lub możliwości, które mogą być użyteczne w rozwiązywaniu problemów. Jest to również umiejętność komunikowania się z innymi oraz dostarczania rozrywki sobie i innym.
- ✓ **Umiejętność komunikacji:** Umiejętność efektywnego i skutecznego przekazywania informacji. Osoby posiadające odpowiednie umiejętności w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, jak również w zakresie komunikacji ułatwiają pracownikom dzielenie się informacjami w obrębie przedsiębiorstwa, co z kolei przyczynia się do efektywniejszego osiągnięcia celów.
- ✓ **Radzenie sobie z konfliktami:** Rozpoznawanie i rozwiązywanie sporów – robienie tego w sposób racjonalny, zrównoważony i skuteczny.
- ✓ **Przedsiębiorczość:** Umiejętność poszukiwania innowacyjnych rozwiązań oraz podejmowania ryzyka i nowych wyzwań. Posiadanie umiejętności przedsiębiorczych zdecydowanie ułatwia osiągnięcie sukcesu w każdej dziedzinie życia.

Doskonalenie umiejętności
=
osiągnięcie sukcesu
w pracy!

Zapoznaj się z niniejszą broszurą i dowiedz się, co możesz zrobić aby doskonalić swoje umiejętności!

Wolontariat – klucz do kariery i sukcesu!

Co to jest wolontariat?

Wolontariat to poświęcenie swojego czasu sprawie, w którą wierzysz. Można go inaczej określić jako niepłatną pracę kiedy poświęcasz swój czas aby pomóc jakiejś organizacji lub osobie, z którą nie jesteś spokrewniony. A najważniejsze jest to, że **każdy może być wolontariuszem!** Bez względu na wiek, pochodzenie, doświadczenie, z całą pewnością posiadasz wiedzę i umiejętności, których ktoś potrzebuje.

Co możesz zrobić jako zostać wolontariusz?

Wszystko! Możliwości wolontariatu są nieograniczone. Oto kilka przykładów:

Jeśli lubisz czytać, możesz czytać opowiadania dzieciom w ośrodkach społecznych lub możesz ustalić godzinę czytania bajek w miejscowej bibliotece lub szpitalu dziecięcym.

Jeśli jesteś początkującym dziennikarzem lub pasjonujesz się jakąś szczególną sprawą, wiele organizacji doceni Twoją pomoc w pisaniu lub korekcie tekstów do broszurek, na stronę internetową, w corocznych raportach i innych publikacjach.

Podczas studiów pracowałem jako wolontariusz w miejscowej gazecie. Napisałem kilka artykułów o wydarzeniach kulturalnych. Byłem również w kontakcie z lokalnym klubem dla dzieci. Tak mi się tam spodobało, że postanowiłem tam pracować.

Marco, Włochy



Kwestie do przemyślenia zanim zaangażujesz się w wolontariat

Zanim zaangażujesz się w jakąkolwiek działalność wolontariacką, dokładnie przemyśl następujące sprawy:

1. Co chcesz przez to osiągnąć. Twoja motywacja to coś co pomoże Ci w utrzymaniu zaangażowania w to co robisz i osiągnięciu satysfakcji z tego, co robisz.
2. Jakie działania Cię interesują. Kiedy robisz to co Cię interesuje i co pomaga Ci rozwijać pożądane umiejętności i kompetencje, łatwiej będzie Ci czerpać przyjemność z tego co robisz.
3. Z jaką instytucją chcesz współpracować. Dokonaj mądrego wyboru, aby uniknąć rozczarowania i nie tracić czasu w przyszłości.
4. Jakie umiejętności posiadasz. Pomoże Ci to wybrać zadania, które będziesz realizować z sukcesem i satysfakcją.
5. Ile czasu możesz poświęcić na pracę jako wolontariusz. Pomoże Ci to zdecydować w jakie zadania chcesz się zaangażować, oraz uniknąć frustracji jeśli coś okaże się bardziej czasochłonne.
6. Jaki jest zakres terytorialny działań, w które pragniesz się zaangażować. Czy chcesz zaangażować się w działanie lokalnych, krajowych czy międzynarodowych organizacji? Musisz wiedzieć, że masz wybór, możesz postawić sobie cele, które chcesz osiągnąć będąc wolontariuszem w takim zakresie jak pragniesz.

Dlaczego warto być wolontariuszem:

1. Wolontariat łączy Cię z innymi.

- ✓ Praca jako wolontariusz ułatwi Ci kontakt ze środowiskiem w którym żyjesz . Praca z ludźmi pomaga nawiązać nowe przyjaźnie, powiększyć grono znajomych oraz doskonalić umiejętności społeczne.
- ✓ Bycie wolontariuszem może pomóc Ci zacieśnić relacje z osobami z Twojego środowiska oraz poszerzyć grono znajomych poprzez kontakt z osobami o podobnych zainteresowaniach, odkrywanie sąsiadów o których istnieniu nie wiedziałeś/łaś oraz poprzez uczestnictwo w zajęciach przynoszących Ci spełnienie i radość, których wcześniej nie znałeś/łaś.

2. Wolontariat rozwija Twoje umiejętności społeczne.

- ✓ Wolontariat wymaga pracy z innymi ludźmi, tym samym daje Ci możliwość rozwijania Twoich umiejętności nawiązywania kontaktów towarzyskich.
- ✓ Wolontariat czasami wymaga wejścia w nowe środowisko, a jest to dobra okazja do kształtowania umiejętności społecznych.

3. Wolontariat pomaga Ci zdobyć nowe umiejętności oraz doświadczenia.

- ✓ Bycie wolontariuszem daje Ci możliwość kształtowania ważnych umiejętności wykorzystywanych w miejscu pracy. Wśród nich są: praca w zespole, komunikacja, rozwiązywanie problemów, przygotowywanie projektów, wykonywanie zadań i organizacja.
- ✓ Wolontariat może Ci także pomóc doskonalić umiejętności, które już posiadasz, jak również nauczyć Cię jak wykorzystywać te umiejętności z korzyścią dla Twojej lokalnej społeczności, a co za tym idzie również z korzyścią dla Ciebie.

4. Wolontariat może przyspieszyć rozwój Twojej kariery

- ✓ Kiedy już nabędziesz i udoskonalisz swoje umiejętności podczas pracy jako wolontariusz, poczujesz się pewniej rozpoczynając swoją pierwszą pracę.
- ✓ Możesz zdobyć nowe umiejętności i kompetencje w dość bezpiecznym środowisku, kiedy czuwają nad Tobą profesjonaliści.
- ✓ Są pewne dziedziny, w których możesz pracować jako wolontariusz w instytucjach zajmujących się pracą, którą chcesz wykonywać w przyszłości. Np. jeśli interesuje Cię praca pielęgniarki, możesz pracować jako wolontariuszka w szpitalu lub domu opieki społecznej.
- ✓ Podczas pracy wolontariackiej masz także szansę współpracować z osobami z firm, których pracownikiem możesz zostać w przyszłości.
- ✓ Praca jako wolontariusz daje Ci dobrą okazję do bezpłatnego szkolenia. Możesz na przykład zdobyć doświadczenie jako doradca w sytuacjach kryzysowych podczas pracy jako wolontariusz w schroniskach dla kobiet lub możesz zdobyć wiedzę z zakresu historii sztuki pracując w muzeum.

Kiedy przeprowadziłam się do nowego domu, czułam się trochę zagubiona. Nie miałam żadnych przyjaciół w nowym miejscu. Pewnego dnia zobaczyłam ogłoszenie, że miejscowy Dom Opieki Społecznej poszukiwał wolontariuszy. Zgłosiłam się tam i od tamtego czasu (to już prawie pięć lat) pracuję z tymi ludźmi. Zaakceptowali mnie i wiele nauczyli. Teraz to jest mój drugi dom!

Katerina, Słowacja

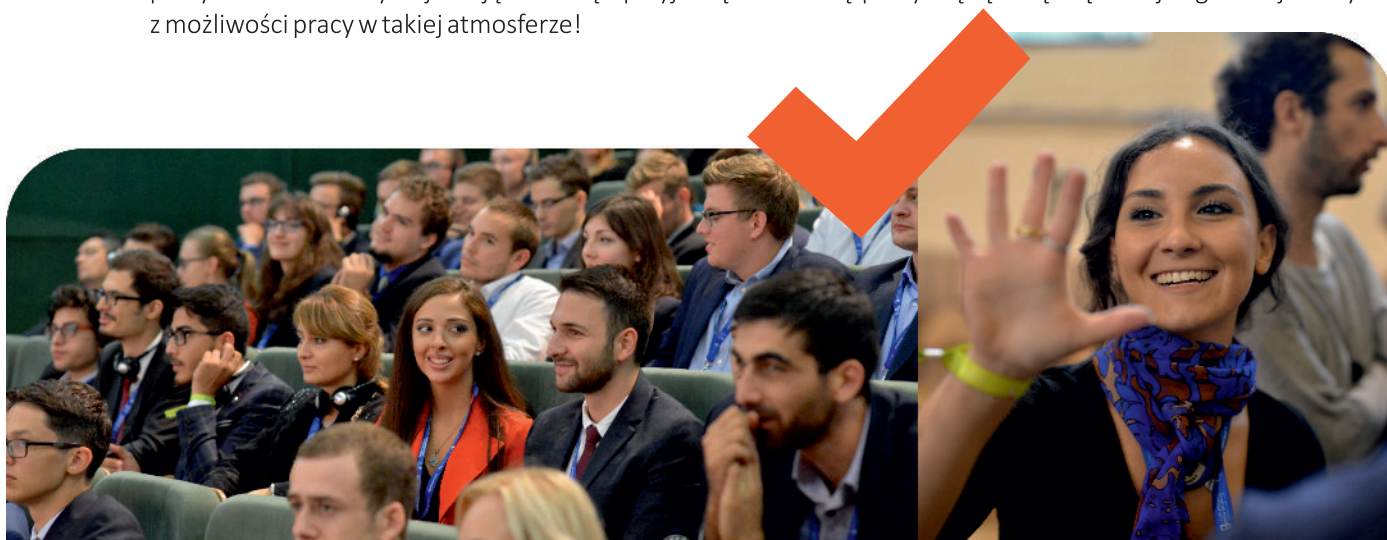
W trakcie studiów wielu moich kolegów pracowało jako wolontariusze w jednej z miejscowych organizacji pozarządowej. Ja także postanowiłam spróbować – to była najlepsza decyzja w moim życiu ! Dzięki pracy w wolontariacie uczestniczyłam w wielu interesujących projektach, potem nawet przygotowałam swój własny projekt!. To doświadczenie wiele mi pomogło kiedy zaczęłam pracę w innej organizacji pozarządowej.

Agnieszka, Polska

Organizacje pozarządowe i młodzieżowe – nawiązywanie przydatnych kontaktów!

Pięć powodów, dla których warto pracować w organizacjach pozarządowych i młodzieżowych

1. Możliwość poznania nowych osób, które później mogą zostać twoimi przyjaciółmi, znajomymi lub partnerami w projekcie
2. Możliwość zdobycia doświadczenia zawodowego, jak również ćwiczenia samodyscypliny oraz umiejętności zarządzania czasem dzięki różnym zajęciom, projektom oraz programom często tam wykonywanym
3. Możliwość nauczenia się pracy jako członek większego zespołu. Takie doświadczenie daje Ci dobry start w życie zawodowe – bez względu na to w jakiej dziedzinie je rozpocznesz, czy jest to: edukacja, sport, działalność gospodarcza czy jakakolwiek inna.
4. Możliwość doskonalenia i rozwijania umiejętności przywódczych poprzez uczestnictwo lub kierowanie różnymi zadaniami. Poprzez branie na siebie odpowiedzialności za ukończenie części dużego projektu możesz ćwiczyć swoje umiejętności bez potencjalnych poważnych konsekwencji – ponieważ masz wsparcie i pomoc doświadczonych pracowników.
5. Możliwość przebywania w przyjaznej atmosferze. Organizacje pozarządowe oraz młodzieżowe opierając się na pracy z ludźmi zazwyczaj dbają o dobrą i przyjazną atmosferę pracy. Będąc częścią takiej organizacji korzystasz z możliwości pracy w takiej atmosferze!



Rodzaje organizacji, z którymi możesz współpracować

- ✓ **Związek studencki** – organizacja studencka/uczniowska, która działa w szkołach średnich i na uniwersytetach. W zależności od organizacji, możesz zaangażować się w pracę w związku biorąc udział w pracach komisji, uczęszczając na spotkania i zebrania Rady lub zostając zwykłym członkiem.
- ✓ **Ruchy młodzieżowe służące społeczeństwu i promujące społeczne zmiany** – osoby związane z tego typu organizacjami jako wolontariusze zajmują się pracą nad poszczególnymi projektami poświęconymi pewnym kwestiom, np. związanym z edukacją, równością oraz wprowadzeniem nowych technologii. Możesz również zaangażować się w działania takich organizacji w Twojej społeczności (np. wykonywanie prac ogrodniczych), możesz również poświęcić trochę czasu, aby znaleźć takie osoby zaangażowane w ruchy młodzieżowe w Twojej okolicy i po prostu zapytać ich czy potrzebują pomocy.
- ✓ **Organizacje pozarządowe.** Organizacje pozarządowe działają niezależnie od rządu, zazwyczaj w celu dostarczania pewnych zasobów lub służą społecznym lub politycznym celom. Organizacje pozarządowe działają w wielu miejscach kraju i dają młodym ludziom możliwość zdobycia wiedzy i doświadczenia poprzez pracę nad różnymi projektami oraz poprzez współpracę z doświadczonymi profesjonalistami.



"Zapoczątkuj zmiany, które chcesz widzieć w świecie"

Jeśli chcesz zacząć współpracować z jakąś organizacją masz prawie nieskończony wybór instytucji, z którymi możesz się skontaktować. Oto kilka przykładów – trzy duże i dobrze znane:

AIESEC jest międzynarodową pozarządową organizacją non-profit, która daje wolontariuszom możliwość zdobycia doświadczenia na całym świecie, ponadto stwarza młodym ludziom szansę rozwoju umiejętności przywódczych, zapewnia także możliwość pracy w wielokulturowym środowisku. Jej głównym celem jest stwarzanie młodym ludziom możliwości wpłynięcia w pozytywny sposób na społeczeństwo. Sieć organizacji AIESEC posiada 100 tysięcy członków w 133 krajach i jest największą organizacją młodzieżową na świecie! Formularze zgłoszeniowe są dostępne na krajowych i lokalnych stronach AIESEC.

Erasmus Student Network jest europejską organizacją studencką działającą w 13 500 szkołach wyższych (w tym uniwersytetach, politechnikach), w ponad 500 miejscowych oddziałach w 39 krajach. Jej celem jest wspieranie i organizowanie wymian studenckich na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym.

The European Youth Parliament (Europejski Parlament Młodzieżowy) to unikalny program edukacyjny, który zrzesza młodych ludzi z całej Europy, którzy w trakcie posiedzeń Parlamentu omawiają aktualnie interesujące ich kwestie. EYP działa w 39 krajach jako sieć niezależnych instytucji i organizuje prawie 500 różnego rodzaju wydarzeń w każdym roku. Poprzez EYP tysiące młodych Europejczyków działa aktywnie jako wolontariusze przygotowując programy prowadzone przez młodych ludzi realizowane dla ich rówieśników. Możesz się skontaktować z oddziałem EYP w Twoim kraju pod następującym adresem: <<http://eyp.org/join/contact-eyp-in-your-country/>>

"Doświadczenie zdobyte podczas osobistych spotkań jest ważne w czasach kiedy ludzie wchodzą do swojego własnego świata i wielu z nich czuje się w nim samotnie."

*Maroš Čaučík, organizacja młodzieżowa,
Słowacja*

"Pragnę zainspirować innych młodych ludzi do wprowadzenia ulepszeń w polityce młodzieżowej w naszym mieście oraz zapewnić młodym ludziom darmową pomoc w realizacji ich wymarzonych projektów"

*Martin Ruščanský, założyciel Młodzieżowego
Parlamentu w Humenné, Słowacja*

Aktywność obywatelska – Twoja szansa aby zdobyć profesjonalne doświadczenie

Co to jest aktywność obywatelska?

Aktywność obywatelska oznacza działalność na rzecz lokalnych społeczności i demokracji na wszystkich poziomach: zaczynając od poziomu ulicy na arenie światowej kończąc.

Aktywność obywatelska może dotyczyć:

- ✓ takich niewielkich działań jak kampania mająca na celu zachęcenie do sprzątnięcia ulicy, lub
- ✓ działań na taką dużą skalę jak edukowanie młodych ludzi na temat demokratycznych wartości, i zaangażowania w życie lokalnych społeczności

Aktywność obywatelska oznacza...

- ✓ zainteresowanie swoją społecznością, zainteresowanie tym co się dzieje w Twojej społeczności
- ✓ posiadanie własnej opinii jako członek społeczności,
- ✓ uczestniczenie w decyzjach, które Ciebie dotyczą,
- ✓ przede wszystkim dotyczy zwykłych ludzi chcących coś zmienić!



Możesz:

- działać na polu lokalnym jako dobry sąsiad lub członek lokalnej społeczności,
- podjąć bezpośrednie działania jako członek swojej społeczności, przygotować kampanię i wpływać lokalne władze lub inne organizacje w celu wprowadzenia zmian lub ulepszeń,
- doradzać lub wywierać wpływ jako aktywny mieszkaniec – poprzez uczestnictwo w konsultacjach społecznych,
- poświęcić swój czas jako wolontariusz by wspierać lokalne instytucje charytatywne lub instytucje publiczne,
- przewodniczyć swojej społeczności jako jej przedstawiciel/ka angażujący/a się w podejmowanie decyzji.

Dlaczego to dobry pomysł?

Możesz zdecydować ile czasu poświęcisz na tego typu aktywność, zaczynając od wypełniania okazjonalnych kwestionariuszy na temat usług publicznych, poprzez uczestnictwo raz w tygodniu w spotkaniach grupy osób z Twojej społeczności, a nawet pracując w niepełnym wymiarze godzin jako ławnik. Możesz samodzielnie zdecydować co, jak i kiedy chcesz robić, i to jest w tym najlepsze!

Dlaczego warto być aktywnym?

Uczestnictwo w różnych przedsięwzięciach jako wolontariusz pozwoli Ci zdobyć zarówno doświadczenie jak i umiejętności w wielu dziedzinach, które będą przydatne w Twojej przyszłej pracy. Angażując się w różne kampanie i projekty, możesz zdobyć praktykę bez obawy poniesienia poważnych konsekwencji (takich jak zwolnienie w przypadku niepowodzenia). Co więcej, dobrowolne uczestnictwo w różnych projektach, programach i działaniach jest wysoko cenione przez pracodawców. Zaangażowanie w działalność pozaszkolną świadczy bowiem o tym, że interesuje Cię coś więcej niż tylko dobre stopnie i pokazuje, że jesteś aktywnym, zaangażowanym obywatelem i możesz samodzielnie realizować cele, które służą Tobie i społeczeństwu.

Jeśli chcesz być aktywny/a i mieć wpływ na to co się dzieje w Twoim sąsiedztwie spróbuj dowiedzieć się czy w Twojej okolicy działa Młodzieżowa Rada Miasta. Rady Młodzieżowe to forma wyrażania opinii przez młodych ludzi zaangażowanych w procesy decyzyjne w danej społeczności. Rady Młodzieżowe działają na poziomie lokalnym, a także na poziomie okręgu, regionu, kraju czy arenie międzynarodowej, realizując swoje działania w środowiskach organizacji rządowych i pozarządowych, szkół i innych podmiotów.



Bądź aktywny zawodowo w trakcie nauki!

Co to oznacza?

Nawet w trakcie nauki w szkole czy studiów dziennych możesz wykorzystać wiele możliwości aby być zawodowo aktywnym i zdobyć wiedzę oraz doświadczenie, które wykorzystasz w późniejszej pracy.

Zdobycie profesjonalnego doświadczenia niekoniecznie oznacza pracę zawodową podczas nauki. Jest wiele różnych sposobów na zdobycie doświadczenia zawodowego. Jeśli uważnie zapoznasz się z tą broszurką, zauważysz, że wszystkie działania tutaj wspomniane pomogą Ci zdobyć profesjonalną wiedzę i doświadczenie.

Wszystko co pomaga Ci doskonalić umiejętności, uzyskać nową wiedzę i nauczyć się nowych rzeczy możesz wykorzystać jako szansę do uzyskania profesjonalnego doświadczenia. Nie ma znaczenia czy angażujesz się w czytanie książek dzieciom, czy pisanie artykułów do gazet – cokolwiek robisz, jest to ważne dla Twojej zawodowej przyszłości. Musisz tylko dokonać mądrego wyboru rodzaju działań, w które chcesz się zaangażować.

Jak połączyć naukę z aktywnością zawodową?

Trudno jest połączyć regularną pracę z nauką. Dlatego też warto jest podejmować wszelkie działania związane z pracą jako wolontariusz, bez względu na to czy jest to podejmowanie działań na poziomie lokalnym, czy współpraca z organizacjami pozarządowymi lub młodzieżowymi. Takie praktyki umożliwią Ci zarówno zdobywanie doświadczenia zawodowego, jak i formalnego wykształcenia.

Musisz tylko zdecydować ile czasu i wysiłku możesz poświęcić na takie działania, tak aby dostosować dodatkowe zajęcia do swojego harmonogramu nauki.



Dlaczego jest to ważne?

Angażowanie się w różne projekty, programy i działania da Ci wiele korzyści. W trakcie takiej pracy możesz podnieść poczucie własnej wartości i poszerzyć swoją wiedzę jak również umiejętności interpersonalne i komunikacyjne.

Będziesz mieć również szansę pracować z doświadczonymi profesjonalistami – to co pozwoli Ci nauczyć się nowych rzeczy inaczej niż z podręcznika. Po za tym, będziesz mieć wspaniałą okazję, aby ćwiczyć swoje umiejętności, doskonalić je i uczyć się na błędach, które z pewnością popełnisz.



Praca w zespole podczas realizacji ciekawych przedsięwzięć przyniesie Ci zarówno zadowolenie jak i satysfakcję. Co więcej, uczestnictwo w lokalnych inicjatywach jest także wspaniałą możliwością nauczenia się jak angażować się w projekty zbiorowe, mające służyć wprowadzaniu ulepszeń w instytucjach, które mają bezpośredni wpływ na codzienność młodych ludzi. Takie aktywne zaangażowanie świetnie przygotowuje do dorosłego życia.



Nawiązywanie międzynarodowych kontaktów przez młodych ludzi

Dlaczego jest to ważne?

Każdy kraj jest unikalny pod względem kulturowym, społecznym i ekonomicznym. Młodzi ludzie, którzy nie mają kontaktu z osobami z innych krajów, nie mogą wzbogacić swojej wiedzy dotyczącej kultury i społeczeństwa, jak również poprawić swojej sytuacji ekonomicznej. Młodzi ludzie, którzy posiadają przyjaciół na całym świecie, mają szansę dowiedzieć się o wiele więcej na temat unikalnego charakteru i podobieństw życia kulturalnego w różnych zakątkach świata, niż mogliby wiedzieć pozostając w swojej ojczyźnie. Mają także możliwość poznania różnych sposobów rozwiązywania problemów napotykanych w pracy i w życiu. Taka międzynarodowa świadomość w przyszłości może umożliwić Ci wpływanie na rozwój firmy Twojego przyszłego pracodawcy poprzez wprowadzenie różnych innowacji. Zwróć uwagę na to, że niektóre zawody nie są wszędzie praktykowane. Nie znajdziesz rybaka w kraju bez morza i jezior, a także nie znajdziesz instruktora jazdy na nartach w miejscach, gdzie nigdy nie słyszano o śniegu. Niemniej jednak, pewnie aspekty i doświadczenia w pracy są wspólne bez względu na zawód i profesję – i niczego się nauczysz tak naprawdę się nie zmarnuje.



Jakie to ma znaczenie dla Twojej pracy?

Olbrzymie! Wyobraź sobie, że jesteś szefem kuchni, który potrafi ugotować tylko pokazowe danie z Twojego kraju. Teraz wyobraź sobie, że Twój przyjaciel oprócz nauki gotowania w swoim kraju, pojechał do Włoch i nauczył się jak przygotować spaghetti bolognese. Potem przeprowadza się do Polski i uczy się jak gotować pierogi w sposób taki, który zna tylko rdzenny Polak. Potem decyduje się pojechać do Słowacji i uczy się jak przygotować bryndzové pirohy tak, jak zrobiłaby to słowacka gospodyni, następnie jedzie do Słowenii i uczy się jak ugotować Ajdovi žganci i na Malte, aby nauczyć się jak przygotować pieczonego królika w sposób, w jaki robią to najlepsze restauracje. Teraz wyobraź sobie, że zorganizowano konkurs na najlepszego szefa kuchni w kraju. Jak sądzisz kto wygra? Ty, który umiesz przygotowywać tylko narodowe dania? Czy Twój przyjaciel, który zna pięć narodowych potraw z różnych krajów. Bardzo dobrze! Oczywiście, że Twój przyjaciel wygrałby taki konkurs.

Tak samo byłoby w przypadku szukania pracy – przewagę ma ten, kto posiada większą wiedzę i większe umiejętności.

Jak nawiązywać kontakty?

Nawiązywanie kontaktów może być całkiem łatwe i przyjemne! Co roku, wiele instytucji w UE prowadzi w swoich krajach różne zajęcia dla młodych ludzi pragnących nawiązać kontakty. Na przykład, corocznie w Polsce, Europejski Dom Spotkań – Fundacja Nowy Staw organizuje **Forum Ekonomiczne Młodych Liderów**. Forum to gromadzi młodych ludzi z całego świata, jak również polityków, biznesmenów i aktywistów, którzy pochodzą z różnych sektorów. Podczas Forum wszyscy uczestnicy mają okazję spotkać się i porozmawiać o różnych sprawach (od polityki do ekonomii) oraz nawiązać wiele cennych kontaktów.

Są także inne instytucje, które zajmują się innym rodzajem kontaktów – i są one raczej nieoficjalne. Zwróć uwagę: UE corocznie przeznacza dużą sumę pieniędzy na umożliwienie młodym ludziom nawiązywania kontaktów tak, aby mogli spotkać się, porozmawiać, przedyskutować pewne sprawy i uczyć się od siebie nawzajem.

Możesz również uczestniczyć w projektach wymiany w ramach Erasmus+ i podczas takiej wymiany nawiązać kontakty, które w przyszłości mogą okazać się bardzo przydatne.

Rady dotyczące nawiązywania kontaktów

Porozmawiaj z ekspertami!

Podczas sesji networkingowych istnieje możliwość interakcji z prawdziwymi ekspertami. Porozmawiaj z nimi, jednak myśl jak dziennikarz i najpierw zastanów się jakie pytanie zadasz. Naprawdę, większości z nich przyjemność sprawia pomaganie młodym ludziom w rozwiązywaniu trudnych kwestii, które mogą pojawić się w pracy lub podczas przygotowania projektu. Aby się wyróżnić musisz zdać sobie sprawę z tego, że ludzie zazwyczaj zaczynają zadawać pytania takim ekspertom natychmiast po rozpoczęciu rozmowy, jednak lepszą taktyką jest porozmawiać z ekspertem o sprawach ogólnych. Potem, być może tydzień po pierwszym spotkaniu z nim, możesz ponownie nawiązać kontakt i powiedzieć mu jak bardzo podobało Ci się jego przemówienie i dopiero potem zapytać czy mógłby Ci pomóc w rozwiązaniu jakiegoś bieżącego problemu.

Opuść swoją strefę komfortu

Jest rzeczą naturalną, że są rzeczy, na których znamy się lepiej niż na innych. Nie rozmawiaj tylko o swoich mocnych stronach, ale raczej zaangażuj się w coś innego – pokażesz się wtedy jako osoba wszechstronna, która zawsze i wszędzie pasuje.

Ustaw sobie cele

Ważne jest, aby stawiać sobie cele zanim rozpocznie się nawiązywanie kontaktów. Takie cele mogą obejmować na przykład nawiązanie trzech nowych znajomości lub nauczenie się czegoś nowego. Oczywiście celem może być również sama radość z uczestnictwa w przedsięwzięciu, które lepiej przygotuje Cię do uczestnictwa w sesji networkingowej.



Gdzie znaleźć informacje?

Urzędy w Twoim kraju z pewnością publikują informacje na temat Sesji Nawiązywania Kontaktów przez młodych ludzi w UE. Co więcej, możesz odwiedzić stronę SALTO-YOUTH Resource Centre: [<https://www.salto-youth.net/>](https://www.salto-youth.net/).

Strona ta zawiera informacje na temat wszystkich projektów UE, w których mogą brać udział młodzi ludzie z Unii Europejskiej. Z pewnością będą tam informacje o różnych sesjach networkingowych.

Pytania i odpowiedzi

1. Jak zaangażować się w dodatkowe działania?

Pierwszym krokiem jest ustalenie, czy rzeczywiście nie masz żadnych dodatkowych zajęć. Większość ludzi z reguły ma jakieś zajęcia, ale nie zdają sobie z tego sprawy. Dodatkowe zajęcia to może być cokolwiek, co robimy poza salą lekcyjną/wykładową i co nie zalicza się do zajęć szkolnych. Jeśli bierzesz w czymś takim udział, musisz tylko zastanowić się jak wykorzystać te zajęcia do doskonalenia swoich umiejętności, które mogą Ci się przydać w przyszłym życiu zawodowym. Jeśli na Twojej liście nie ma takich zajęć pozaszkolnych, spróbuj się zastanowić czym się interesujesz, jakie masz opcje do wykorzystania. Najpierw pomyśl, co chcesz robić. Potem postaraj się zebrać jak najwięcej informacji o lokalnych, krajowych lub międzynarodowych projektach, programach lub inicjatywach, które odpowiadają Twoim zainteresowaniom. Internet jest najlepszym źródłem informacji, ale możesz także zapytać przyjaciół, porozmawiać z doradcą, zapytać swojego nauczyciela lub wykładowcę, spotkać się z lokalnymi władzami, pracownikami organizacji pozarządowych, których znasz, etc. Potem po prostu zapytaj czy i jak możesz uczestniczyć w wybranych przez siebie zajęciach.

2. Czy możliwe jest wykonywanie dodatkowych (pozaszkolnych) zajęć pozostając domu?

Tak. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić nie wychodząc z domu, np.: możesz pisać teksty, przygotowywać prezentacje, kontaktować się z różnymi instytucjami, zarządzać bazą danych oraz stronami internetowymi, tłumaczyć dokumenty, etc.

3. Czy potrzebna mi jest szczególna wiedza, doświadczenie i umiejętności, aby zaangażować się w dodatkowe zajęcia?

Nie zawsze. Niektóre organizacje chcą współpracować z ludźmi posiadającymi konkretne umiejętności (takimi jak graficy komputerowi), ale większość z nich chce pracować z ludźmi, którzy są pełni entuzjazmu, aktywni i zainteresowani zdobywaniem nowych umiejętności i doświadczeń.

4. Jak uczestniczyć w projekcie w obszarze, który moim zdaniem wpłynąłby korzystnie na rozwój mojej społeczności?

I znowu Twoja szkoła, uniwersytet lub wybrana organizacja wolontariatu może ci w tym pomóc. Jeden z programów Unii Europejskiej, który jest bardzo popularny wśród europejskich placówek edukacyjnych to program Erasmus+. W tym programie kładzie się nacisk na kwestie dotyczące środowiska, grup, które potrzebują wsparcia, dziedzictwa kulturalnego, etc. Zaletą tych projektów jest to, że uczestniczący w nich studenci bardzo się w nie angażują i mogą się dużo nauczyć poprzez wymianę poglądów i perspektyw. Więcej informacji można znaleźć na stronie:

<[Http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/library/school-leaders-guide_en](http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/library/school-leaders-guide_en)>.

5. Jak znaleźć dobrą organizację do współpracy?

Jest wiele sposobów znalezienia organizacji, z którymi możesz współpracować. Kiedy zdecydujesz, co chcesz robić, zapytaj przyjaciół czy wiedzą coś o takich instytucjach, poproś o pomoc nauczycieli, wykładowców, doradców, skontaktuj się z miejscowymi władzami, lokalnymi gazetami, etc. Takie informacje ułatwią proces podejmowania decyzji i mogą dać Ci pewne wskazówki na temat instytucji, którymi się interesujesz. Z pewnością najbardziej cennym źródłem informacji jest Internet. Możesz tam znaleźć bazę danych na temat organizacji pozarządowych i młodzieżowych, które działają w Twoim sąsiedztwie, w Twoim kraju lub nawet na forum międzynarodowym. Musisz tylko pamiętać, że takie bazy danych dostarczą Ci jedynie informacji na temat profilu organizacji, a nie działalności, którą ona prowadzi.

W Internecie możesz również znaleźć strony poświęcone dobieraniu wolontariuszy do konkretnych organizacji. Na takich stronach wpisujesz interesujące Cię kryteria, a system znajdzie organizację pasującą do Twoich preferencji. Następnie możesz wejść na stronę danej organizacji w celu uzyskania dalszych informacji. Dwa przykłady takich stron to:

<<https://www.volunteermatch.org/>>;< <http://www.allforgood.org/>>.

6. Co musisz wiedzieć kiedy planujesz pracę na rzecz jakiejś instytucji?

Zanim zaczniesz pracę w jakiejś instytucji (szczególnie takiej, która działa na arenie międzynarodowej), musisz najpierw zebrać jak najwięcej informacji na jej temat. Takie informacje powinny szczególnie dotyczyć: osób zarządzających daną organizacją, profilu jej działalności, realizowanych projektów, ich doświadczenia w pracy z wolontariuszami, opinii poprzednich wolontariuszy oraz posiadanych przez organizację akredytacji i certyfikatów. Posiadanie takich informacji jest szczególnie ważne jeśli chcesz wyjechać za granicę jako wolontariusz, ale posiadanie takiej wiedzy również sprawi, że nie będziesz tracić czasu ani energii pracując z lokalną, regionalną lub ogólnokrajową organizacją, która nie jest godna zaufania.

7. Czy młodzi ludzie, którzy nie są uczniami/studentami mogą działać w organizacjach młodzieżowych?

Oczywiście, że tak! Większość organizacji młodzieżowych jest otwarta dla młodych osób w wieku do 18, 24, 29 lub nawet 55 lat.



Możesz również skontaktować się z lokalnymi władzami lub organizacjami pozarządowymi i dowiedzieć się, czy mają one jakieś możliwości pomocy (finansowej, doradczej), co może Ci się przydać podczas realizacji Twojego celu.

Przydatne linki

Jeśli chcesz zaangażować się w działalność na arenie międzynarodowej, odwiedź następujące strony:

- **The European Youth Forum** - <http://www.youthforum.org/>
- **European Commission for Youth** - <http://ec.europa.eu/youth/>
- **Become an Erasmus student network volunteer** - <http://esn.org/become-volunteer>
- **ERASMUS+ programme** - https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/node_en
- **AIESEC Opportunities portal** - <https://opportunities.aiesec.org/programmes>
- **Contact EYP in your Country** - <http://eyp.org/join/contact-eyp-in-your-country/>
- **The European Students' Union** - <http://www.esu-online.org/>
- **SALTO-YOUTH Resource Centre**: <https://www.salto-youth.net/> Taking it Global (network of young people)
- **<http://www.tigweb.org/> Young Professionals Network** - <http://www.wfuna.org/youngprofessionals>
- **Junior Chamber International** <http://www.jcileeds.org.uk/>
- **World Youth Organization** <http://www.worldyo.org/>
- **European Meeting Centre** - Nowy Staw Foundation
- **Centrum pre interkultúrny dialóg** - <http://www.cidsk.eu/en/about-us/>
- **Union Haddiema Maghqudin** <http://uhm.org.mt/about-uhm-2/>
- **Nezávislé kresťanské odbory Slovenska** - <http://www.nkos.sk/>

Jeśli szukasz możliwości pracy jako wolontariusz na arenie międzynarodowej, odwiedź następujące strony:

- [Http://www.allforgood.org/](http://www.allforgood.org/);
- [Https://www.volunteermatch.org/](https://www.volunteermatch.org/);
- [Http://www.networkforgood.org/volunteer/](http://www.networkforgood.org/volunteer/)
- https://www.volunteerforever.com/article_post/2016-best-volunteer-abroad-programs-organizations-projects
- <http://www.worldvolunteerweb.org/>
- <http://www.forumnazionalegiovani.it>
- www.youthforum.org
- <http://www.salto-youth.net>
- <http://www.coe.int/t/dg4/youth/>

Jeśli szukasz więcej praktycznych porad, wejdź na:

- <http://blog.prepscholar.com/no-extracurricular-activities-what-you-should-do>;
- <https://targetjobs.co.uk/internships/413986-why-extracurricular-activities-will-help-you-get-hired>;
- <http://www.usnews.com/education/blogs/college-admissions-experts/2011/07/06/how-can-i-find-the-right-extracurricular-activities-for-me>

EDS-FNS – Monika Drąg
 NKOS - Ľubica Černá, Daniel Markovič
 CID - Alena Štefániková
 Giosef Enna - Laura Birtolo
 UHM - Gian Paul Gauci

Autorzy niniejszej broszury



Europejski Dom Spotkań – Fundacja Nowy Staw. Założona w 1993 roku, fundacja stawia sobie za cel promowanie i rozwijanie przedsiębiorczości, szczególnie wśród młodych ludzi. Wspiera przemiany demokratyczne we Wschodniej i Środkowej Europie oraz promuje świadome uczestnictwo w Unii Europejskiej. W ciągu ostatnich kilku lat, Fundacja Nowy Staw stała się jedną z najbardziej aktywnych organizacji pozarządowych w regionie. Pracownicy i wolontariusze współpracujący z Fundacją biorą udział w wielu projektach dla młodych ludzi. Są to szkolenia, seminaria i wymiany studenckie. Fundacja Nowy Staw daje szansę młodym ludziom z naszego regionu oraz wspiera ich pomysły i inicjatywy.



Słowacki Niezależny Chrześcijański Związek Zawodowy (NKOS). Celem organizacji jest reprezentowanie członków związków zawodowych w Słowacji, ochrona społecznych i ekonomicznych interesów pracowników, jak również praw pracowników oraz reprezentowanie członków swojej organizacji w kontaktach z pracodawcami. Organizacja ułatwia również relacje partnerskie i dialog społeczny, wspiera edukację i rozwój zawodowy swoich członków oraz uczestniczy w krajowych oraz europejskich projektach i działaniach, które mają służyć członkom organizacji.



Centrum Dialogu Międzykulturowego (CID). CID to organizacja non-profit założona w 2004 roku. Jej celem jest wspieranie oraz budowanie świadomości na temat pokojowej koegzystencji narodów i kultur w Republice Słowackiej, Unii Europejskiej i na całym świecie, jak również promowanie różnicowania kulturowego, wzajemnego zrozumienia i akceptacji. CID realizuje swoje cele poprzez edukację i wymianę informacji, jak również poprzez organizowanie imprez kulturalnych, które umacniają współpracę na forum narodowym i międzynarodowym.



Giosef Enna. Jest to organizacja non-profit założona w 2008 roku. Jej celem jest wspieranie i zachęcanie do aktywnego uczestnictwa młodych ludzi na forum regionalnym, krajowym i międzynarodowym. Dostarcza również informacji na temat Unii Europejskiej oraz wspomaga rozwój społecznych i obywatelskich kompetencji wśród młodych ludzi. Co więcej organizacja wspiera wymiany młodzieżowe oraz wymianę dotyczącą edukacji i rozwoju zawodowego. Wspiera inicjatywy kulturalne i promuje pracę młodych artystów. Co więcej Giosef Enna prowadzi badania naukowe w różnych sektorach społeczeństwa oraz wspiera lokalną współpracę z innymi organizacjami, które są aktywne zarówno na arenie lokalnej jak i na międzynarodowej.



VOICE OF THE WORKERS

Union Haddiema Maghqudin (UHM). Organizacja założona w 1966, UHM to związek zawodowy, który jest jednym z najważniejszych społecznych partnerów na Malcie, jako że reprezentuje pracowników pochodzących z różnych środowisk. Działa na różnych arenach, w tym rynku pracy, sektorze zdrowia, sektora informatycznego, pomocy ludziom starszym, logistyce i turystyce. Zajmuje się kwestiami ważnymi dla młodych ludzi i pomaga im na rynku pracy. Co więcej uczestniczy w wielu przedsięwzięciach mających na celu nawiązywanie kontaktów, jak również dostarcza bazy danych na temat kwestii dotyczących rynku pracy.

