



Jak znaleźć dobrą pracę po przerwie?

Jak znaleźć dobrą pracę po przerwie?

Ten e-book przygotowany został z myślą o mamach wracających do pracy po przerwie lub szukających dla siebie nowej, lepszej pracy, ale wiedza zawarta w opracowaniu jest uniwersalna i przyda się każdemu, kto chce znaleźć dobrą pracę.

Autorki:

Agnieszka Czmyr-Kaczanowska,
Angelika Gawlik-Gajda,
Anna Łabno-Kucharska,
Justyna Łysoń

Opracowanie zostało przygotowane przez Fundację Mamo Pracuj i firmę Capgemini Polska.



Kraków, 2019

Spis treści

Wstęp.....	4
Szukanie pracy po przerwie - co musisz wiedzieć zanim zaczniesz?	6
Nowy rynek pracy, czyli jaki?	6
Bycie lepszym pracodawcą się opłaca. Skorzystaj z tego!.....	7
Aaa matkę zatrudnię!	8
Elastyczność? Proszę bardzo!.....	9
Jak szukać pracy na nowym rynku pracy? Czyli dlaczego szukam i nie mogę znaleźć?	9
Tradycyjne vs. nowoczesne metody poszukiwania pracy.....	10
Mądra proaktywność.....	10
Jak i gdzie szukać pracy? Nowe podejście do szukania pracy.	12
Jak szukać pracy? Od czego zacząć?	16
Jak napisać CV, które da Ci pracę?	18
Dlaczego mimo wszystko warto przygotować swoje CV?.....	18
Czego rekruterzy szukają w CV?.....	21
Jak napisać to jedno, idealne CV?	21
Z jakich elementów składa się CV?	22
A jeśli nie masz doświadczenia zawodowego? Co wpisać do CV?	26
Masz przerwę zawodową?	26
Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?	31
Kiedy tak naprawdę zaczyna się rozmowa rekrutacyjna?	31
Co może mieć wpływ na dalsze losy kontaktu z rekruterem?	31
Jak zrobić dobre wrażenie na rekruterze?	31
Co zrobić, jeśli rekruter dzwoni w złym momencie?.....	32
Rekruter zadzwonił i co teraz?.....	32
Jak przygotować się na spotkanie w siedzibie firmy?.....	32
W co się ubrać na rozmowę o pracę?.....	33
Nie daj się zaskoczyć na rozmowie, czyli jak odpowiadać na pytania.	33
Najczęściej pojawiające się pytania rekrutacyjne.	34
Jak zbudować dobrą relację z rekruterem?	36
Do dzieła i powodzenia!	37
O autorkach.....	38
O Capgemini Polska	39
O Fundacji Mamo Pracuj	41
Prawa autorskie	42

Wstęp

Cieszymy się, że nasz e-book Cię zainteresował! Zawarte w nim porady pomogą Ci przygotować się do poszukiwania pracy. Znajdziesz w nim wiele cennych wskazówek, dzięki którym zwycięsko przejdziesz przez proces rekrutacji i zdobędziesz wymarzoną pracę.

Przez lata pracy w portalu mamopracuj.pl zgromadziliśmy ekspercką wiedzę o poszukiwaniu pracy dla kobiet. Tworząc tego e-booka, skorzystałyśmy dodatkowo z doświadczeń rekruterów firmy Capgemini Polska. Wspólnie pokazujemy, jak skutecznie pokonać pułapki procesu rekrutacji, tłumacząc między innymi:

- Jak wygląda obecnie proces rekrutacji i co zrobić, by korzystnie wypaść na jego poszczególnych etapach,
- Rolę wizerunku w social mediach w procesie poszukiwania pracy, czyli czego unikać, a co pomoże Ci w zdobyciu nowej pracy,
- Jak zwalczyć obawę przed spotkaniem z rekruterem i przestać traktować rozmowę o pracę jak egzamin czy przesłuchanie,
- Jak napisać CV, które przyciągnie uwagę rekruterów,
- A także, jak zaprezentować swoje profesjonalne umiejętności, nawet jeżeli wydaje Ci się, że w ostatnich latach nie miałas okazji ich wykorzystywać.

Całe opracowanie podzieliłyśmy na trzy części, aby ułatwić Ci korzystanie ze zgromadzonej wiedzy.

➡ **Z pierwszej części** dowiesz się m.in., dlaczego wysyłanie stu CV po prostu nie działa, a także: gdzie szukać najlepszych ofert pracy i dlaczego personal branding jest ważny bez względu na to, jakiej pracy szukasz. A jeśli rzetelnie wykonasz zaproponowane ćwiczenia, zmienisz swoje podejście do szukania pracy.

➡ **W drugiej części**, bardziej narzędziowej, poznasz tajniki tworzenia nowoczesnego CV, a także dowiesz się, jak zaprezentować lukę w CV związaną z urlopem macierzyńskim czy rodzicielskim. Opowiemy, dlaczego adres mailowy w CV ma znaczenie i dlaczego wiek i adres zamieszkania nie są konieczne. Wykonując zaproponowane ćwiczenia odświeżysz swoje CV i spojrzysz na nie oczami rekruterów!

➔ **Z trzeciej części** dowiesz się, jak przygotować się na rozmowę kwalifikacyjną i kiedy ona tak naprawdę się zaczyna. Poznasz najczęściej zadawane pytania na rozmowie rekrutacyjnej a wykonując ćwiczenie przygotujesz swoje odpowiedzi na każde z nich. Dowiesz się także, co zrobić, aby zbudować dobrą relację z rekruterem i dlaczego to takie ważne, aby dobrze się przygotować do tej rozmowy!

E-book jest dość obszerny, dlatego spokojnie możesz pracować z nim w swoim tempie i wracać, kiedy tylko zajdzie taka potrzeba.

Jest jednak jeden obszar, którego w nim nie poruszamy, a szukając pracy na pewno się z nim zmierzysz. **To przygotowanie całej Twojej rodziny (i każdego z osobna) na nowy rozdział w Waszym życiu.**

Bardzo ważne jest to, abyś pamiętała, że Twój powrót do pracy to zadanie dla całej rodziny!

To temat na zupełnie nowy e-book, ale nie martw się, prawie cały portal **mamopracuj.pl** dedykowany jest właśnie temu zagadnieniu, więc serdecznie Cię zapraszamy do korzystania z jego zasobów.

Miłej lektury i powodzenia!

Jeśli uznasz, że chcesz się z nami podzielić swoimi przemyśleniami, napisz do nas na adres: ***kontakt@mamopracuj.pl***. A jeśli masz od pytania odnośnie rekrutacji do firmy Capgemini zapraszamy do kontaktu pod adresem ***komunikacja.pl@capgemini.com***.



Szukanie pracy po przerwie - co musisz wiedzieć zanim zaczniesz?

Nowy rynek pracy, czyli jaki?

Rynek pracy bardzo zmienił się na przestrzeni ostatnich kilku lat. Jeszcze nie tak dawno bezrobocie było ważnym problemem społecznym, a każdy z nas w jakimś stopniu się go obawiał. Dzisiaj bezrobocie w Polsce wynosi ok. 6%¹ i jest to poziom uznawany za naturalny.

Tak niski poziom bezrobocia sprawia, że zarówno eksperci, jak i media mówią o zjawisku zwanym „rynkiem pracownika”.



Co to takiego?

To sytuacja, w której to pracodawcy mają problem ze znalezieniem osób do pracy (przeciwieństwo bezrobocia), a osoby chętne do pracy teoretycznie mogą wybierać spośród „milionów” ofert. Trzeba pamiętać jednak, że nie dotyczy to wszystkich branż.



Dlaczego teoretycznie?

Może się wydawać, że skoro jest taka wielka potrzeba, aby zatrudniać nowe osoby do pracy, to nikt tej pracy nie powinien szukać. Ale jasne jest, że nie każdy może aplikować na każde stanowisko. Kluczowe są kompetencje i wykształcenie. Dla aplikujących nie bez znaczenia może być też miejsce zamieszkania.

Kolejną ważną przeszkodą w znalezieniu pracy, mogą być warunki finansowe, które nie spełniają oczekiwań aplikujących. To wszystko powoduje, że nadal wiele osób szuka pracy, a wielu pracodawców podkreśla, że znalezienie ludzi do pracy to dla nich

¹ Na podstawie danych GUS, stopa bezrobocia w styczniu 2019 roku wyniosła 6,1%. Oczywiście, nie wszystkich regionach jest tak dobrze. Dla przykładu w woj. wielkopolskim stopa bezrobocia wynosiła 3%, a już w woj. warmińsko-mazurskim ponad 10%.

największe wyzwanie. Czyż to nie paradoks? Owszem, ale też ogromna szansa na poprawę warunków pracy wielu osób i większe docenienie obecnych pracowników.

Bycie lepszym pracodawcą się opłaca. Skorzystaj z tego!

Już dzisiaj, coraz więcej pracodawców decyduje się na działania przyciągające nowe talenty do firm, często prześcigając się w pomysłach. Wiele firm zwraca coraz większą uwagę na potrzeby swoich aktualnych pracowników, aby ich u siebie zatrzymać i nie musieć szukać nowych. Te działania nazywane są z języka angielskiego employer brandingiem (czyli budowaniem wizerunku pracodawcy), który w Polsce stał się bardzo modnym trendem.

Stąd tyle dyskusji o benefitach w firmach (czyli wszelkich pozapłacowych formach nagradzania pracowników/uprzyjemniania im pracy, jak: pakiety medyczne, karnety na siłownię (już bardzo popularne), dotacje do żłobków, prezenty i śniadania w biurze). To także coraz większa otwartość prezesów i managerów na elastyczne formy zatrudnienia (czyli mniejszy wymiar czasu pracy, np. $\frac{3}{4}$ etatu, możliwość home office czy praca całkowicie zdalna, tzw. telepraca), ale także elastyczne godziny pracy i jej zadaniowy tryb.

To szczególna sytuacja, w której mamy, a także wszystkie inne osoby wracające na rynek pracy po przerwie lub osoby szukające nowego zatrudnienia, mogą skorzystać i znaleźć dla siebie najlepsze miejsce pracy.

Jak to robimy w Capgemini?



Firma Capgemini przygotowała **dedykowaną stronę www** skierowaną do rodziców szukających pracy, podkreślając, że dba o to, aby pracujący rodzice (których w firmie jest coraz więcej) mogli bez problemu łączyć życie rodzinne i zawodowe.

Wskazuje te elementy, które decydują o tym, że pracujący rodzic czuje się w firmie bezpiecznie i pewnie. To przede wszystkim przyjazna **atmosfera**, nieformalny dress code a także wydarzenia dla całej rodziny, paczki świąteczne dla dzieci. Ale też możliwość dalszego **rozwoju** poprzez szkolenia, warsztaty, dofinansowanie kursów i studiów podyplomowych. Capgemini przygotował również benefity z myślą nie tylko o pracownikach ale również o ich rodzinie: prywatna opieka medyczna dla całej rodziny, ubezpieczenie na życie, zapewnienie pokoju dla matki z dzieckiem w razie potrzeby, czy piknik rodzinny.

Więcej informacji na stronie:



www.capgemini.com/pl-pl/mamo-pracuj-w-capgemini/

Aaa matkę zatrudnię!

Dlaczego o tym piszemy? Ponieważ to pierwsza od początku lat dziewięćdziesiątych sytuacja, w której w związku z „brakiem rąk do pracy” możesz oczekiwać, że pracodawca bardziej dopasuje się do twoich potrzeb. To nie znaczy, że wszelkie stereotypy na temat pracy matek, czy młodych kobiet zupełnie zniknęły. Niestety, jeszcze tak się nie stało, ale ich siła słabnie.

A Ty po prostu możesz na tym skorzystać!

To także moment, w którym pracodawcy zaczynają doceniać zalety płynące z zatrudniania kobiet, które są matkami. I to co najmniej z kilku powodów:

1. To zupełnie **nowa grupa potencjalnych pracowników** (mamy na urloпах macierzyńskich, wychowawczych, kobiety, które są nieaktywne zawodowo albo szukają nowej, lepszej pracy).
2. **Matki są efektywne, zorganizowane**, w dodatku chętnie angażują się w różne inicjatywy, mają wysokie kompetencje interpersonalne i komunikacyjne, tak niezbędne w pracy w zespole.
3. **Matki to także lojalna grupa zawodowa.**

To tylko przykładowe kompetencje kobiet, które cenione są przez pracodawców – ważne, abyś pamiętała o nich myśląc o swojej pracy i uczyniła z nich atut!

Jak to robimy w Capgemini?



Capgemini wraz z Fundacją Mamo Pracuj realizuje cykliczne wydarzenia, które mają na celu przedstawienie możliwości powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim. Podczas spotkań z mamami opowiadamy historie naszych pracujących mam, a także przedstawiamy warunki zatrudnienia wraz z dodatkowymi benefitami, jakie oferujemy rodzicom decydującym się dołączyć do naszych zespołów. Na wydarzenia zapraszamy mamy wraz z ich dziećmi, dla których przygotowujemy liczne atrakcje.

Więcej informacji na stronie:



www.capgemini.com/pl-pl/mamo-pracuj-w-capgemini/

Elastyczność? Proszę bardzo!

Nowy rynek pracy to także nowe, alternatywne, sposoby pracy. Oczywiście nie w każdej branży, nie na każdym stanowisku, ale wiele zawodów może być wykonywanych elastycznie, czasem zupełnie zdalnie. Coraz częściej można umówić się z pracodawcą na niestandardowe godziny pracy, a w wyjątkowych sytuacjach wyjść z pracy (np. na przedszkolne przedstawienie) i zadania wykonać w innym terminie. I właśnie takiej pracy oczekują kandydaci, a pracodawcy starają się na te potrzeby odpowiedzieć, zmieniając się zgodnie z oczekiwaniami przyszłych pracowników.

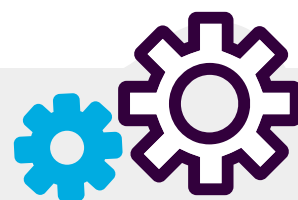
Drogie mamy, to także idealny czas, aby na tym skorzystać! Przeczytajcie kolejne rozdziały i do dzieła!

Jak szukać pracy na nowym rynku pracy? Czyli dlaczego szukam i nie mogę znaleźć?

Wiesz już, że rynek pracy ma swoje nowe oblicze. Niezmiernie ważne w tym kontekście jest, abyś pamiętała, że wymaga on również innego, nowego podejścia do szukania pracy.

To nie tak, że wszystko jest inaczej. Nadal potrzebujesz CV, choć bywa, że profil na LinkedIn może zastąpić tradycyjny życiorys. Nadal rekruterzy prowadzą rozmowy rekrutacyjne z wybranymi kandydatami, choć bywa, że zanim do tego dojdzie możesz zostać poproszona o nagranie krótkiego filmiku albo wypełnienie testu on-line. Zmieniły się więc narzędzia rekrutacji i samo podejście do szukania pracy i pracowników.

Ćwiczenie 1



Ustal fakty!

➡ Cel: Sprawdź, kiedy ostatnio szukałaś pracy i jak długą masz przerwę w zatrudnieniu?

Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Kiedy ostatnio aktywnie szukałaś pracy a proces zakończył się sukcesem?
2. Ile lat pracowałaś tej firmie?
3. Co zdecydowało, że otrzymałaś propozycję pracy?

4. Kiedy ostatnio szukałaś (nowej pracy)? *być może to będzie taka sama odpowiedź jak w punkcie 1, ale niekoniecznie.

5. Jak wpisują się urlopy macierzyńskie, wychowawcze w Twój staż pracy (oblicz, ile lat)?

Dlaczego to ważne? Jeśli (przykładowo) masz za sobą rok urlopu macierzyńskiego (innej przerwy), a wcześniej 5 lat pracy w jednej firmie, to de facto pracy szukałaś 6 lat temu. A to oznacza, że od tego czasu rynek pracy zmienił się na tyle, że stosowane przez Ciebie narzędzia i sposoby mogą okazać się nieskuteczne. Ważne jest także, abyś wiedziała, ile lat wykonywałaś swój zawód. Te informacje będą przydatne na rozmowie o pracę.

Tradycyjne vs. nowoczesne metody poszukiwania pracy

Być może jeszcze pamiętasz (a może już nie 😊), że kiedyś pracy szukało się w prasie papierowej, a dzień zaczynał się od przeglądania ofert na portalach pracy, czy wycieczce do Urzędu Pracy. Kandydaci wysyłali CV wg jednego wzoru na możliwie dużo ofert, aby zwiększyć swoje szanse... Czasem do CV dodawało się list motywacyjny, zaczynający się od "W odpowiedzi na Państwa ogłoszenie...". Te czasy mamy już za sobą.

Jeśli więc szukasz pracy właśnie w ten sposób -  **STOP!** 
Przeczytaj do końca i zmień swoje podejście. Ten e-book pomoże Ci efektywnie zarządzać całym procesem związanym z poszukiwaniem pracy i zakończyć go sukcesem!

Mądra proaktywność

Choć wysyłanie stu CV wydaje się bardzo aktywnym działaniem, to na nowym rynku pracy okazuje się zupełnie nieefektywne. W mądrej proaktywności chodzi o to, aby skoncentrować się na tych działaniach, które mają największą szansę zapewnić Ci dobrą pracę.

Jak zatem działać mądrze i proaktywnie?

1. Pamiętaj, że **nie ilość a jakość aplikacji ma znaczenie**, dlatego wysyłaj mniej CV, ale zadbaj o to, by były rewelacyjne (jak przygotować dobre CV dowiesz się w drugiej części e-booka 😊).

2. Wysyłaj CV do firm, **które realnie mogą być zainteresowane Twoją kandydaturą** (nie losowych, zainwestuj czas i sprawdź, czy pasujesz do profilu firmy).

3. **Aplikuj do firmy, w której TY chcesz pracować**, a co za tym idzie wiesz o niej więcej,

a nie tylko znasz nazwę i lokalizację (korzystaj z Internetu i wiedzy znajomych, aby zdobyć te informacje).

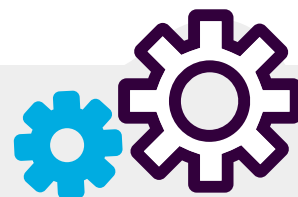


4. Nie aplikuj do firmy z siedzibą na drugim końcu miasta, jeśli wiesz, że nie chcesz spędzić 2-3 godzin każdego dnia na dojazdach.
5. Studiuj strony firmowe czy strony kariery TYCH wybranych firm i zbieraj wszelkie dostępne informacje o firmach w sieci czy od znajomych.

6. Wybierz się na spotkania branżowe lub rozwojowe – są one realizowane w każdym większym mieście. Nie tylko dowiesz się nowych rzeczy, ale poprzez uczestnictwo w networkingu poznasz nowych ludzi, rozszerzysz swoją sieć kontaktów – to jest niezwykle cenne.

Mądra proaktywność wymaga zatem skupienia się na kilku wybranych firmach, które są dla Ciebie najciekawsze i składania do nich aplikacji. To nie oznacza, że za chwilę nie poszerzysz tego kręgu, ale na początek 5 czy 7 firm wystarczy. Być może stworzysz swoją listę „top 10” wymarzonych pracodawców.

Ćwiczenie 2



Zrób listę wymarzonych pracodawców!

➔ Cel: Skoncentrowanie się na kilku (później może kilkunastu) firmach, które są dla Ciebie najciekawsze – Twoja osobista lista „top 10” pracodawców.

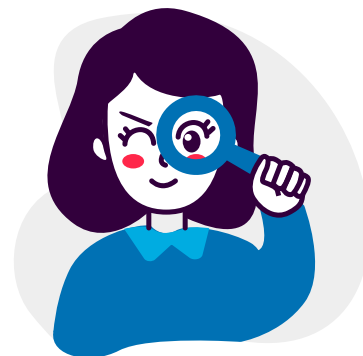
Weź kartkę, coś do pisania i:

1. Wyszukaj oraz opisz np. siedmiu pracodawców, u których chciałabyś pracować już teraz. Przeszukaj Internet, zakładki związane z karierą w danych firmach, poszukaj informacji wśród znajomych, którzy tam pracują.
2. A teraz pisemnie uzasadnij swój wybór w co najmniej 5 zdaniach dla KAŻDEGO pracodawcy. Uwzględnij przy wyborze informacje związane z tym, co jest dla Ciebie najważniejsze przy wyborze danego pracodawcy (np. elastyczne godziny pracy, krótszy wymiar czasu pracy).
3. To na początek, być może przy okazji znajdziesz kolejne ciekawe firmy, zapisz je na swojej liście.

Jak i gdzie szukać pracy? Nowe podejście do szukania pracy.

Już wiesz, że wysyłanie dziesiątek lub setek takich samych CV nie jest dobrym pomysłem, ale jak zatem działać?

Poniżej przedstawimy kilka sposobów na poszukiwanie pracy, które Ci w tym pomogą, tylko odważ się z nich skorzystać! 😊



1. Strony firmowe i karierowe

To najlepsze i najpewniejsze miejsce, które warto odwiedzać w poszukiwaniu ofert pracy. I to w pierwszej kolejności. Większość firm ma już swoją stronę kariery, a jeśli nie osobną stronę, to z pewnością zakładkę dedykowaną karierze.

Dlaczego warto zaglądać właśnie tam? Gdyż przy okazji masz szansę jeszcze więcej dowiedzieć się o firmie, wartościach jakimi się kieruje, warunkach pracy, a także o samym procesie rekrutacji i benefitach.

? Dlaczego warto zacząć od stron firmowych, a nie portali z ofertami?

Strona firmowa to miejsce, gdzie najwcześniej pojawią się informacje o nowych rekrutacjach, a jeśli akurat nie ma dla Ciebie stanowiska, a Ty wiesz, że to ciekawa firma (np. z Twojej listy „top 10”), to możesz wystać także tzw. spontaniczną aplikację pod wskazany adres lub korzystając z formularza. W ten sposób możesz pokazać nie tylko swoje CV, ale przede wszystkim zainteresowanie i chęć pracy w danej firmie. Rekruter wie, że może teraz nie ma zapotrzebowania na osobę o Twoich kompetencjach, ale za chwilę będzie i wtedy masz szansę dostać zaproszenie na rozmowę.

2. Budowanie marki osobistej (personal branding)

To wszelkie działania, które tworzą Twoją markę osobistą na rynku pracy i pomogą Ci jak najlepiej zaprezentować się pracodawcy, często jeszcze zanim będziesz miała okazję spotkać się z rekruterem osobiście. Możesz być pewna, że rekruter przed spotkaniem zapyta wyszukiwarkę, co o Tobie „wie”.

? Jak zatem budować swoją markę szukając pracy?

Może to być na przykład pokazanie siebie jako eksperta w danym temacie, osoby interesującej się pewnymi zagadnieniami (np. jeśli jesteś księgową, takiej pracy szukasz,

a śledzisz nowinki prawne, interesujesz się wydarzeniami w tym zakresie). Pracodawca może to odczytać w następujący sposób: „kandydatka ma bieżącą wiedzę, jest ciekawa i aktywna, sama szuka informacji, jest samodzielna”.

Najprostszym narzędziem budowania wizerunku będą tutaj social media.

3. Media społecznościowe (social media)

LinkedIn, Facebook, Twitter mogą Ci przyjść z pomocą, ale też używaj ich z rozumą.



LinkedIn jest serwisem społecznościowym w całości poświęconym rozwojowi zawodowemu, stąd jest także skutecznym narzędziem szukania pracy. Zarówno dzięki opcji publikowania i przeglądania ofert pracy, profilom firmowym, czy też jako narzędzie personal branding, który mądrze prowadzony może dać Ci pracę. W końcu rekruterzy właśnie tam szukają pracowników.



Czy na LinkedIn znajdę pracę w każdym zawodzie? Nie. Przyjęto się, że na LinkedIn rekruterzy szukają specjalistów, ale też osób ze znajomością języków obcych, czy osób z innymi kompetencjami biznesowymi. Jeśli szukasz pracy na niższych stanowiskach, efektywniej będzie sprawdzić strony firmowe lub poszukać bardziej bezpośrednio.

Ważne jest także, abyś wiedziała, że Facebook to już nie tylko serwis społecznościowy o luźnej tematyce. To także narzędzie do pozyskiwania nowych pracowników. Firmy prowadzą swoje strony karierowe na Facebooku pokazując, jak pracuje się w firmie, ale też informując o nowych ofertach pracy. Na Facebooku można także publikować oferty pracy, a często bardzo ciekawe oferty pojawiają się w formie postów znajomych i „znajomych znajomych”. Śledź zatem profile/strony i grupy branżowe, ale też profile firm, w których chciałabyś pracować.

4. Networking

Uczestnictwo w spotkaniach edukacyjno-branżowych pomaga nie tylko w budowaniu sieci kontaktów, ale w nawiązywaniu relacji z osobami, które mogą polecić Cię do współpracy lub bezpośrednio skontaktować z potencjalnym pracodawcą. Większa sieć kontaktów, udział w spotkaniach zwiększają znacząco Twoje szanse na znalezienie pracy, a także na poszerzenie wiedzy o danej branży czy konkretnej firmie.

Program #MamoPracujwIT



Spotkania, jakie organizujemy w ramach programu #MamoPracujwIT to najlepsza okazja do poznania siły networkingu w branży IT. Jeśli więc jesteś w trakcie przebranżawiania się w obszarach IT, szukasz pracy w branży, a może po prostu chcesz nauczyć się czegoś nowego – dołącz do programu i skorzystaj ze spotkań, warsztatów, webinarów i live'ów.

Aby być na bieżąco, zapisz się do grupy na Facebooku: ➔ **#MamoPracujwIT**

Więcej o programie i naszych wydarzeniach znajdziesz na stronie:

➔ www.mamopracuj.pl/mamo-pracuj-w-it/

5. Polecenia i rekomendacje

Na pytanie czy warto pracować w firmie X najlepiej odpowie jej pracownik. I to może być dla Ciebie świetna rekomendacja. Warto podpytać znajomych i „znajomych znajomych” 😊. Z pomocą przyjdzie Ci także LinkedIn czy Facebook. Dzięki połączeniom na LinkedIn łatwo możesz sprawdzić, kto z Twoich znajomych pracuje lub zna kogoś, kto pracuje w firmie z Twojej listy. A wtedy możesz sama się z tą osobą skontaktować. Pamiętaj, nie ma nic złego w pytaniu kogoś o to, jak mu się pracuje albo czy poleciłby/poleciłaby Ci pracę w swojej firmie.

Niektóre firmy mają programy poleceń pracowniczych, więc być może zarówno Ty, jak i Twój znajomy/znajoma możecie skorzystać na tej rekomendacji. Polecenie to jeden z najskuteczniejszych sposobów na rekrutację.

Jak to robimy w Capgemini?



Każda osoba zatrudniona w Capgemini w oparciu o umowę o pracę, może polecić kandydata spełniającego kryteria na stanowiska ogłaszane w naszej firmie.

Aby to zrobić potrzebne jest tylko CV znajomego podane przez dedykowany portal do działu rekrutacji. Dzięki programowi:

- pomagasz znajomemu znaleźć pracę
- przyczyniasz się do zatrudnienia talentu, którego poszukuje Capgemini
- otrzymujesz za to nagrodę!

6. Targi pracy i kariery oraz dni otwarte (także on-line)

Chodzi tutaj o wszelkie spotkania w trakcie Dni Otwartych u pracodawców, targów i dni kariery. W branży technologicznej często organizowane są spotkania nazywane „meetupami” czy „talkami”, gdzie pracownicy firmy dzielą się bezpłatnie swoją wiedzą, najczęściej po pracy w luźnej atmosferze.

Bezpośredni kontakt z pracownikami firmy, w mniej formalnej atmosferze, umożliwia lepsze poznanie się i nawiązanie relacji. Dzięki uczestnictwu w takich spotkaniach, możesz dowiedzieć się o najnowszych rekrutacjach lub uczestniczyć w preselekcji kandydatów. Często stosowane są działania wspierające przyszłych pracowników, takie jak konsultacje dokumentów rekrutacyjnych czy dzielenie się informacjami o przebiegu procesu rekrutacyjnego, a nawet konsultacje językowe, czy zwykła rozmowa, jeszcze zanim przyjdiesz na rozmowę kwalifikacyjną.

Dni Otwarte dla mam



Fundacja Mamo Pracuj we współpracy z pracodawcami od kilku lat organizuje Dni Otwarte dla mam w siedzibie pracodawców. To idealna okazja, aby poznać daną firmę, jej pracowników, kulturę organizacji i dodatkowo osobiście porozmawiać z rekruterami.

Tylko w 2018 roku odbyło się 14 spotkań w całej Polsce.

Sprawdź na bieżąco informacje na portalu  www.mamopracuj.pl
oraz  [profilu Fundacji na Facebooku](#).

7. Portale z ogłoszeniami o pracę



Nie pomijaj także portali z ofertami pracy. Szczególnie cenne będą portale branżowe, gdzie możesz znaleźć oferty pracy od różnych firm, ale z danej branży albo jak na portalu mamopracuj.pl od firm, które chcą zatrudniać rodziców. To oszczędza Twój czas. Poza tym, każdy z portali możesz potraktować jako źródło informacji o firmach, które obecnie rekrutują, a później – tak czy inaczej aplikować bezpośrednio przez stronę pracodawcy.

Oferty pracy

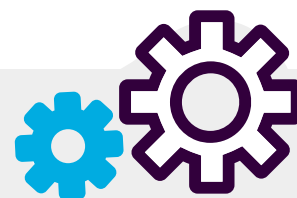


Na portalu mamopracuj.pl znajdziesz zakładkę z ofertami pracy wybranymi pod kątem potrzeb i oczekiwań mam i po prostu rodziców. Warto na bieżąco śledzić pojawiające się oferty.

Zobacz najnowsze propozycje: ➔ www.mamopracuj.pl/oferty-pracy/

Jak szukać pracy? Od czego zacząć?

Ćwiczenie 3



Jakiej pracy szukasz?

➔ Cel: Określenie warunków i rodzaju pracy, jaki jest dla Ciebie w tym momencie najlepszy.

Zanim zajmiesz się poprawianiem swojego CV, odpowiedz sobie na 6 ważnych pytań. Weź kartkę, coś do pisania i:

- 1. Jakiej pracy szukasz?** Etat, pół, a może mniej? Czyli, ile czasu możesz poświęcić na pracę (pamiętaj, że rynek pracy się zmienił i pracodawcy są bardziej skłonni zatrudniać osoby w mniejszym wymiarze czasu pracy).
- 2. Jaka branża, zawód?** Czyli co chciałabyś robić, w czym czujesz się mocna? Bazuj na swoim doświadczeniu zawodowym, ale nie bój się, jeśli chodzi Ci po głowie coś zupełnie innego! Zbadaj temat. A może czujesz, że nie wiesz, w czym jesteś dobra? Spróbuj się przez chwilę zastanowić: jakie czynności, zadania, które wykonujesz, przychodzą Ci z łatwością bądź dostarczają ogromnej satysfakcji? Jeśli zauważysz/ odkryjesz taką umiejętność to najprawdopodobniej właśnie w tym kierunku powinnaś podążać. Możesz poszukać także różnych testów pomagających określić Twoje talenty czy predyspozycje (np. Testy Gallupa).

- 3. Czego oczekujesz od pracy/pracodawcy?** Może niewielkiej odległości od domu? Części etatu? A może jednak całego etatu z możliwością pracy zdalnej? Taka lista życzeń może być długa, ale warto zastanowić się, z czego ewentualnie da się zrezygnować, a czego na pewno nie można pominąć.
- 4. Co jest niezbędne abyś mogła zacząć pracę?** Może znów bliskość domu, aby logistyka dnia była łatwiejsza, a może żłobek czy niania? A może ważna rozmowa z mężem / partnerem?
- 5. Co dla Ciebie jest najważniejsze w pracy?** Co decyduje o tym, że to byłaby idealna praca dla Ciebie? Może atmosfera? A może benefity? A może wysokość wynagrodzenia? Ile chciałabyś zarabiać? Ile minimalnie? Pamiętaj też o różnicach w kwotach netto i brutto!

Mamy w Capgemini



„Do firmy trafiłam za namową koleżanki, która z ogromnym entuzjazmem mówiła o Capgemini: *„Tu są świetni, niezwykle pomocni ludzie, którzy tworzą cudowną atmosferę, będziesz dobrze się czuć w naszym zespole. Dodatkowo będziesz mogła codziennie mówić po holendersku. Złóż CV – nie pożałujesz”*. I tak też się stało. CV przestałam do działu rekrutacji, 2 dni później odbyłam wstępną rozmowę w języku angielskim i holenderskim. Następnie zostałam zaproszona do firmy na rozmowę rekrutacyjną. Pamiętam, że pierwsze chwile w Capgemini zrobiły na mnie niezwykle pozytywne wrażenie. Po pierwszym, bardzo dobrym wrażeniu przyszły i cięższe chwile, momenty załamania – przecież IT to nie moja specjalizacja – pomyślałam. Głównie dzięki pomocy innych osób oraz swojej ciężkiej pracy przezwyciężyłam trudne chwile i jestem z Capgemini już 12 lat.”

Agnieszka Janas, Learning Manager, Capgemini University,
mama pięcioletniego Karolka i siedemnastoletniej Nicole



Jak napisać CV, które da Ci pracę?

W pierwszej części przeczytałeś o nowych narzędziach szukania pracy. Pojawiły się media społecznościowe, a wśród nich, odgrywający szczególną rolę, serwis LinkedIn. To tam, tworząc profil, możesz nie tylko opisać swoje doświadczenie zawodowe, kompetencje, zdobyte uprawnienia czy zrealizowane kursy, ale od razu aplikować na interesujące Cię stanowisko.

Dlaczego mimo wszystko warto przygotować swoje CV?

- ✿ **Powód I:** treść komunikatu wysyłanego do potencjalnego pracodawcy, w tym samo CV, powinno być spersonalizowane. To bardzo często pierwszy kontakt z daną firmą, pierwszy komunikat, który wysyłasz do potencjalnego pracodawcy. Dobrze byłoby, aby wrażenie, jakie wywrzesz było pozytywne i zachęcało drugą stronę do dalszego kontaktu.

Zapytasz: Korzystne, dobre czy pozytywne wrażenie, czyli jakie?

Interesujące, konkretne i niesztampowe, a zarazem pokazujące Ciebie.

Jeśli chcesz odpowiedzieć na ogłoszenie, czy też wysłać wiadomość (LinkedIn/Messenger), postaraj się **nie używać** sformułowań w stylu „*W nawiązaniu do ogłoszenia na Państwa stronie...*”. Skup się na tym, co może **Cię wyróżnić**.

- ➔ Może podczas spotkania networkingowego rozmawiałaś z pracownikiem firmy, do której aplikujesz, a on z pasją opowiadał o realizowanych tam projektach?
- ➔ Zaciekał Cię film z kampanii rekrutacyjnej firmy?
- ➔ Na targach pracy lub dniu otwartym miałaś okazję poznać pracowników, firmę i jej wartości i to właśnie skłoniło Cię do aplikacji?

Wykorzystaj to!

Pierwsze wrażenie to nie tylko sama rozmowa kwalifikacyjna, Twoja obecność na niej, uścisk dłoni czy uśmiech! To również wszystko, co dzieje się wcześniej 😊

- ✿ **Powód II:** nadal wiele firm wymaga wysłania swojego życiorysu zawodowego w formie PDF czy innej, i to nawet wtedy, kiedy rekruter komunikuje się z Tobą poprzez LinkedIn.

Pamiętaj, że w swoim profilu na LinkedIn możesz umieścić wszystkie informacje dotyczące Twojego doświadczenia zawodowego, ukończonych kursów, szkoleń czy umiejętności, które posiadasz i na bieżąco go uzupełniać – spójnie z CV. Dodatkowo możesz także zapisać swój profil LinkedIn w formie pdf i nim się posługiwać.

W CV wpisujesz informacje, kompetencje, szkolenia czy kursy, które pokazują Twoje doświadczenie i umiejętności niezbędne na danym stanowisku. Jest to szczególnie ważne, kiedy posiadasz różnorodne doświadczenie. CV nie musi zmieścić się na jednej stronie, ale przyjmuje się, że dobrze, żeby nie zawierało więcej niż dwóch (i to pisanych czcionką, którą bez trudu da się odczytać 😊 np. 11 lub 12, ale już nie mniejszą).

Jeśli jesteś trenerką, tworzysz strony internetowe czy zajmujesz się grafiką, wówczas Twoje CV ma prawo być bardziej rozbudowane.

- ✿ **Powód III:** Wysyłasz aplikację za pośrednictwem systemu, w którym jest kilka/ kilkanaście pytań, na które udzielasz wyczerpujących odpowiedzi. Zdarza się, że list motywacyjny nie jest wymagany, zastępują go właśnie formularze aplikacyjne. Jednak na końcu znajdujesz miejsce, gdzie należy dołączyć CV. Pamiętaj, że najczęściej musi być ono zapisane w formacie PDF (ew. innym np. graficznym JPG, PNG jeśli ma wiele elementów graficznych).

Ważne: Jeśli aplikujesz na różne stanowiska, w różnych firmach, przygotuj sobie listę wysłanych CV. Może ona wyglądać następująco:

Data wysłania CV	Nazwa Firmy, do której aplikujesz	Stanowisko + link do oferty/treść oferty (bo oferty znikają)	Nazwa dokumentu wysłanego np. „CV_nazwa_stanowiska_imię_nazwisko”	Dane kontaktowe do rekrutacji



do druku!



Czego rekruterzy szukają w CV?

- Konkretnych informacji na Twój temat
- Umiejętności i wymagań, które są zawarte w ogłoszeniu
- Informacji, które mówią o Tobie jako o osobie i o pracowniku
- Ciekawych informacji, które wyróżniają Cię z „morza” innych CV i
- ...prawdy!



Jak napisać to jedno, idealne CV?

Już na wstępie pamiętaj: nie ma jednego, właściwego i najlepszego wzoru CV! I raz jeszcze powtórzmy - **dany dokument powinien być tworzony, uzupełniany lub modyfikowany pod kątem danego ogłoszenia, na które odpowiadasz.**



Przykład:

Przypuśćmy, że ukończyłaś studia psychologiczne, ale po ich zakończeniu zaczęłaś pracować jako doradca klienta w banku. Następnie w wyniku rozwoju Twoich umiejętności, przesłaś do działu HR i zajmowałaś się rekrutacją, wdrażaniem nowych pracowników i prowadzeniem dla nich szkoleń. Ukończyłaś kursy lub studia podyplomowe związane z zarządzaniem zasobami ludzkimi/ zarządzaniem projektami. Zmieniłaś pracę – zajmowałaś się realizacją projektów ze środków europejskich – ich koordynacją, rozliczaniem i sprawozdawczością.

W międzyczasie realizowałaś swoją pasję jeszcze z czasów studenckich i byłaś wolontariuszką na dziecięcym oddziale w szpitalu. Zdecydowałaś się na dzieci i opiekę nad nimi, a po odpowiednim dla Ciebie czasie postanowiłaś wrócić do aktywności zawodowej. Chcesz szukać pracy w HR w firmie IT lub finansowej.

Tworząc CV:

- profil zawodowy modyfikujesz pod kątem największych osiągnięć w pracy w dziale HR, najważniejszych umiejętności, które nabyłaś pracując właśnie tam
- wspominasz o wszystkich powyższych doświadczeniach zawodowych, ale w opisie obojętności skupiasz się na tych, które są tożsame/podobne do tych zawartych w ogłoszeniu, są ważne pod kątem tego, co jest wymagane w opisie stanowiska.

To bardzo ważne! Trzeba o tym pamiętać.

Najczęstsze błędy w CV – zdaniem rekrutera z firmy Capgemini:



„Bardzo często kandydaci zapominają, że na podstawie CV rekruter przygotowuje się do rozmowy kwalifikacyjnej. Warto pamiętać, aby zawrzeć w CV najistotniejsze informacje. Częstym błędem jest niedokładność w ich podawaniu, brak chronologii lub pomijanie niektórych miejsc pracy.

Kandydaci, często świadomie, nie podają w CV informacji o odbytych stażach lub pracy wakacyjnej, ponieważ ich zdaniem nie są to pozycje związane bezpośrednio ze stanowiskiem, o które starają się w danej chwili. Takie informacje są często istotne, ponieważ z każdego miejsca pracy można wyciągnąć cenne kompetencje przydatne na nowym stanowisku.

Podobna kwestia dotyczy wskazanych w CV zainteresowań. Pamiętajmy, że jeśli opiszesz swoje zainteresowania, to rekruter może o nie zapytać, dlatego warto pokazać w tym miejscu swoje prawdziwe hobby.”

Karolina Krupa, Recruitment Business Partner & Senior Recruitment Specialist, Capgemini

Z jakich elementów składa się CV?

Czy wiesz, że istnieje kilka typów CV? To najpopularniejsze nazywane jest chronologicznym. Poniżej znajdziesz krótki opis kilku najczęściej używanych typów tego dokumentu.

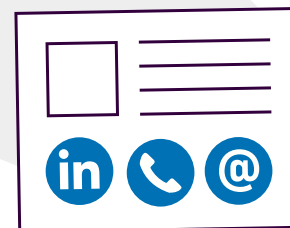
1. **CV chronologiczne** – doświadczenie zawodowe umieszcza się w nim od najbardziej aktualnego, do najmniej. Taki dokument umożliwia szybkie zapoznanie się z przebiegiem kariery potencjalnego pracownika i jego zakresem obowiązków na poszczególnych stanowiskach.
2. **CV funkcjonalne/kompetencyjne** – mocno eksponuje się w nim konkretne kompetencje lub cechy danej osoby. Historia zatrudnienia jest przedstawiona oszczędnie i hasłowo. Taki dokument często stosowany jest u osób, które mają długotrwałe luki w życiorysie zawodowym lub są na etapie przekwalifikowania się.
3. **CV mieszane** – połączenie wyżej opisanych dokumentów, gdzie najczęściej wypukla się najważniejsze kompetencje i osiągnięcia kandydata, a doświadczenie zawodowe wypisuje się chronologicznie.
4. **CV kreatywne** – jego głównym zadaniem jest przyciągnięcie uwagi rekrutera. Głównie stosowane przez potencjalnych pracowników branż kreatywnych. Może mieć formę grafiki, nagrania, strony internetowej itp.

Co powinno znaleźć się w życiorysie zawodowym?

1 Dane osobowe

Podajesz swoje imię i nazwisko oraz dane kontaktowe, czyli numer telefonu oraz adres e-mailowy. Nic więcej (chyba, że wymaga tego rekrutacja).

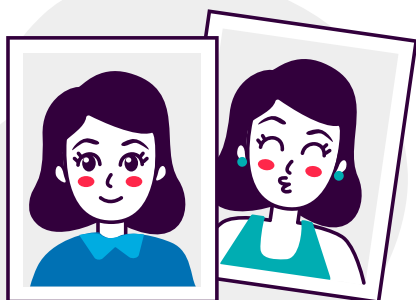
To oznacza, że w CV **nie wpisujesz** swojego adresu zameldowania, zamieszkania, stanu cywilnego, faktu posiadania dzieci, itp.



➔ Co jest ważne?

- Adres e-mailowy powinien zawierać Twoje imię i nazwisko w dowolnej konfiguracji. Jeśli takie adresy są już zajęte spróbuj utworzyć adres z inicjałami imienia/imion lub wpisać drugie imię. W kontaktach z przyszłym pracodawcą zdecydowanie nie można korzystać z adresów, które zawierają nieprzyzwoite wyrazy, wulgaryzmy, czy takich, przez które nie można Cię zidentyfikować. Zatem wszelkie adresy typu: buziaczek 88@...; słoneczko_30@...; kiciakocia@... itp. **nie wchodzą w grę**.
- Sprawdź, czy poprawnie wpisałeś nr telefonu kontaktowego i adres e-mail (odbieraj telefon lub oddzwaniaj, jeśli ktoś dzwonił oraz sprawdzaj pocztę elektroniczną częściej niż raz na tydzień)
- Wpisz link do profilu na LinkedIn, jeśli z niego korzystasz (pamiętaj o jego uzupełnieniu 😊)

2 Zdjęcie



W Polsce nie ma podstawy prawnej, która mówi, że osoba ubiegająca się o pracę musi zamieścić swoje zdjęcie w CV. Jeśli decydujesz się na umieszczenie go w swoim CV proponujemy, aby dodać je w lewym górnym rogu, a po prawej stronie umieścić dane kontaktowe.

➔ Co jest ważne?

- Zdjęcie powinno pokazywać Ciebie jako osobę otwartą i profesjonalną – zadbaj o odpowiedni ubiór, delikatny makijaż, fryzurę.
- Unikaj mocnych kolorów, dużej ilości biżuterii, dekoltów i odsłoniętych ramion.
- Uśmiechnij się do zdjęcia, żeby pokazać, że jesteś osobą sympatyczną i otwartą 😊
- Jeśli robisz zdjęcie sama, zadbaj o właściwe światło – nie możesz być w cieniu, zdjęcie

nie może być też prześwietlone.

- Studia fotograficzne mają w swojej ofercie zdjęcia do dokumentów aplikacyjnych oraz na profile społecznościowe. Warto z nich skorzystać.
- Sprawdź, czy dobrze wyglądasz zarówno na zdjęciu kolorowym, jak i czarno – białym. Zazwyczaj rekruterzy drukują CV właśnie w odcieniach szarości.
- Na zdjęciu nie powinnaś umieszczać całej swojej sylwetki – Twoja twarz i ramiona lub sylwetka do klatki piersiowej w zupełności wystarczy.
- Twoje zdjęcie nie powinno być zdjęciem z wakacji, rodzinnych uroczystości czy imprez.

3 Profil zawodowy (kompetencyjny)

Zastanawiasz się, co to takiego? To są bardzo ważne informacje o Tobie, na które w pierwszej kolejności patrzy rekruter, ponieważ profil powinien być umieszczony zaraz pod danymi osobowymi. Jeśli rekruter poświęca na Twoje CV jedynie kilka sekund (średnio ma ok. 8 sekund na jego przestudiowanie), to warto na samym początku krótko, lecz bardzo treściwie zaprezentować najważniejsze informacje o sobie.



➔ Co jest ważne?

Profil, podobnie jak całe CV, tworzymy pod kątem konkretnej oferty pracy.

Po przeczytaniu profilu rekruter ma wiedzieć: kim jesteś, jakie masz osiągnięcia (najlepiej z konkretnymi, danymi liczbowymi, itp.) oraz znać cel zawodowy, do którego dążysz.

➔ Przykład profilu zawodowego:

Jestem przedstawicielką handlową z siedmioletnim doświadczeniem w sprzedaży B2B w międzynarodowym środowisku. Zoptymalizowałam oraz wzmocniłam proces sprzedaży, dzięki czemu osiągnęłam o 50% większy zysk w skali roku. Szukam pracy, która da mi możliwość wprowadzenia produktu na nowe rynki, również zagraniczne.

Mam 10-letnie doświadczenie w zarządzaniu projektami z branży IT. Koordynowałam pracę zespołów liczących powyżej 20 osób. Z sukcesem wdrażałam nowe metodyki zarządzania, które usprawniły pracę o blisko 40 % w 6 miesięcy. W firmie X chciałabym się zająć budowaniem zespołu specjalistów, który efektywnie wdroży nowe technologie.

4

Doświadczenie zawodowe



Opis Twojego doświadczenia zawodowego to bardzo ważna część dokumentów aplikacyjnych. Dlaczego w CV warto wpisać doświadczenie zawodowe przed wykształceniem? Ponieważ to zazwyczaj najbardziej istotna część Twojego CV z punktu widzenia rekruterów. Pokazuje, co robiłaś, kiedy i na jakich stanowiskach pracowałaś.

➔ Co jest ważne?

- ✿ Odwrócona chronologia – doświadczenie wpisujemy od najbardziej aktualnego, do tego najmniej.
- ✿ Wpisujemy daty – miesiące i lata wystarczą, nie ma potrzeby wpisywać dni.
- ✿ Podajemy nazwę stanowiska i (koniecznie!) opis obowiązków w podpunktach. Dlaczego? Ponieważ w różnych firmach na tych samych stanowiskach można wykonywać różne zadania i mieć różne obowiązki.
- ✿ Osiągnięcia zawodowe – to podstawa. Napisz też o sukcesach i umiejętnościach, jakie nabyłaś. Tu jest też miejsce na dane liczbowe.
 - ➔ Jeśli zajmowałaś się koordynacją projektów podaj, jakim dysponowałaś budżetem i w jakim % zostały osiągnięte wskaźniki;
 - ➔ jeśli zajmowałaś się handlem – to jaki miałaś % wzrostu / przychód;
 - ➔ jeśli byłaś managerką – iloma osobami zarządzałaś, jakie Twój zespół osiągał wyniki;
 - ➔ jeśli miałaś staż testerki w firmie IT, ponieważ jesteś w procesie przekwalifikowania – napisz co robiłaś, iloma projektami się zajmowałaś;
 - ➔ jeśli zaczynasz przygodę z programowaniem i jesteś po kursach/stażach – opisz swoje portfolio oraz w jakich językach programujesz;
 - ➔ jeśli pracowałaś w HR – napisz ilu kandydatów udało Ci się z powodzeniem zrekrutować i w jakim czasie.
- ✿ Używaj mocnych sformułowań – nie bój się napisać, że: **samodzielnie** koordynowałaś projekt lub badania ankietowe, **realizowałaś autorski** projekt społeczny, **brałaś odpowiedzialność** za x działań, opracowałaś raporty, **inicjowałaś** działania naprawcze, **wdrożyłaś rozwiązanie**, ściśle współpracowałaś z x, co umożliwiło x.
- ✿ Nie wpisuj natomiast do CV doświadczenia, które nic nie wnosi do stanowiska, na które obecnie aplikujesz; np. jeśli kilka lat temu rozpoczynając swoją drogę zawodową od bycia kelnerką, a nie aplikujesz na stanowisko związane z obsługą klienta,

nie ma potrzeby umieszczania tych informacji w CV.

- ✿ Pamiętaj o słowach - kluczach z ogłoszenia, na które odpowiadasz! Używaj ich – zgodnie z prawdą i Twoim doświadczeniem zawodowym, nie zapomnij ich wpisać.

A jeśli nie masz doświadczenia zawodowego? Co wpisać do CV?

Po pierwsze - nie panikuj i nie załamuj rąk 😊

Tak naprawdę każdy od czegoś zaczynał. Pomyśl sobie, że teraz właśnie przyszedł czas na Ciebie. Zastanów się, jakie Twoje doświadczenia z czasów szkoły średniej czy studiów możesz wpisać do CV. Skup się na tych, które jasno wskazują na Twoje kompetencje.



Po drugie – jeśli:

- ✿ Ukończyłaś kursy, które dały Ci wiedzę oraz umiejętności potrzebne na danym stanowisku;
- ✿ W czasie studiów byłaś w samorządzie studenckim lub kole naukowym i realizowałaś różnego rodzaju projekty dla innych studentów;
- ✿ A może jako mama zorganizowałaś serię pikników w szkole;
- ✿ Jesteś/byłaś wolontariuszką i w ten sposób rozwijasz/rozwijałaś swoje kompetencje;
- ✿ A może uczestniczyłaś w ciekawych kursach on-line lub stacjonarnych;

Jak najbardziej wpisz te informacje w CV i podkreśl swoje umiejętności, które dzięki temu nabyłaś lub rozwinęłaś. Nie bój się pisać o własnych sukcesach, projektach czy wydarzeniach, które organizowałaś i z których jesteś dumna.

CV to dokument, w którym pokazujesz wszystkie swoje zalety, mocne strony, kompetencje i ważne informacje dotyczące Twojego zawodowego życia. To nie miejsce na to, żeby być skromną.



Masz przerwę zawodową?

Zdecydowałaś, że przez jakiś czas zajmiesz się opieką i wychowaniem dzieci lub wesprzesz na przykład swoich rodziców w ich codziennych obowiązkach. Zajęło Ci to kilka miesięcy lub lat i teraz nie wiesz,

jak pokazać tę lukę zawodową w dokumentach aplikacyjnych?

Wykorzystaj ją, opisz i uczyn z niej atut 😊

Wypisz wszystko, co zrobiłaś w czasie przerwy zawodowej, a co pozwoliło Ci na uaktualnienie lub podniesienie kompetencji np.

- ukończenie kursu języka obcego,
- uczestnictwo w konferencjach, szkoleniach, warsztatach, spotkaniach branżowych;
- prowadzenie bloga;
- dorywcze prace np. copywriting, może zajmowałaś się rękodziełem – wskaż czego Cię to nauczyło.

Zastanów się czego nauczyło Cię macierzyństwo. Może rozwinęłaś umiejętności negocjacyjne, jesteś dobrze zorganizowana, zarządzasz budżetem domowym lub ćwiczysz wielozadaniowość?

Wypisz te rzeczy i zobacz, czy któreś z nich możesz umieścić w profilu zawodowym w CV czy w umiejętnościach. I, co równie istotne, przygotuj się do tego, aby swobodnie i konkretnie o nich opowiadać. To bardzo ważne, chociażby dlatego, żeby świetnie zaprezentować się podczas rozmowy rekrutacyjnej 😊 .

Pamiętaj, jeśli masz dłuższą przerwę (przyjmuje się, że to powyżej 2-3 lat, zależnie od branży, a mogą się składać na nią np. urlopy macierzyńskie i wychowawcze) nie zapomnij wspomnieć o tym w dokumentach. Jeśli z aplikacji wynika, że np. pracowałaś na danym stanowisku 6 lat a w rzeczywistości było to 1,5 roku, ponieważ później opiekowałaś się dzieckiem lub inną osobą zależną, możesz być uznana za osobę, która zakłamuje rzeczywistość, której nie można zaufać.



Przykład:

Przebywasz na urlopie wychowawczym i jesteś zatrudniona w firmie X. Zdecydowałaś się na to, żeby wrócić do aktywności zawodowej, ale potrzebujesz zmiany i chcesz szukać pracy w innej firmie. Wypisując swoje obowiązki u aktualnego pracodawcy (bazując oczywiście na wymaganiach z ogłoszenia i używając słów kluczowych 😊) możesz wpisać na samym końcu, że od danego czasu przebywasz na urlopie wychowawczym.

Czy rozmawiając z rekruterem wspominać o urlopach związanych z wychowywaniem dzieci?



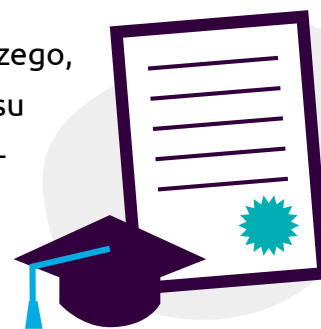
„Jeżeli był to urlop macierzyński lub tacierzyński, warto o tym wspomnieć. Być może w trakcie przerwy udało Ci się ukończyć dodatkowy kurs, nauczyć się języka obcego, napisz o nich w swoim CV. Jeżeli nie, to na pewno podczas przerwy nabyłaś nowe umiejętności, którymi warto pochwalić się w trakcie rozmowy np. jesteś bardziej zorganizowana lub lepiej pracujesz pod presją czasu”.

Angelika Gawlik – Gajda, Employer Branding Specialist, Capgemini,
Mama trzyletniego Antka

5 Wykształcenie

Podobnie jak doświadczenie, wpisujemy je od najwcześniejszego, do najstarszego, ale... Jeśli masz wykształcenie wyższe, nie ma sensu wpisywać informacji dotyczących ukończenia szkoły średniej, gimnazjum czy szkoły podstawowej.

Jeśli ukończyłaś studia podyplomowe lub kursy, które dają Ci uprawnienia lub konkretne kwalifikacje, również je tu wpisz.



6 Umiejętności

Umiejętności to niedoceniana przez aplikujących część CV. Natomiast dla rekrutera i przyszłego pracodawcy może to być kopalnia cennych informacji. Jak w każdym miejscu w dokumencie, i tu oczywiście liczy się konkret – im jaśniej je opiszesz, wskazując np. dane liczbowe, tym lepiej.

➔ Co jest ważne?



Wypisz umiejętności, które są pożądane na danym stanowisku i pojawiają się w ogłoszeniu.

Napisz, w jakim stopniu opanowałaś daną umiejętność np. jeśli chodzi o języki, możesz posłkować się europejskimi poziomami znajomości języka (A1, A2, B1, B2 itd.).

I oczywiście: zawsze pisz prawdę 😊

7 Zainteresowania

To kolejna niedoceniana część Twojego CV, która może dużo o Tobie powiedzieć 😊. Warto wpisać tu coś, co może mieć związek ze stanowiskiem, na które aplikujesz lub choćby z dotychczasową pracą czy wykształceniem.

➡ Co jest ważne?



Wpisuj prawdziwe zainteresowania. Być może w rekruterze spotkasz osobę, która jest pasjonatem tego, co umieścisz w dokumencie.

Nie wpisuj ogólników – np. film, książki, podróże. To nic o Tobie nie mówi. Ale może uwielbiasz kino hiszpańskie lub francuskie i oglądasz je bez tłumaczenia? Tworzysz piękną biżuterię, aby się zrelaksować? Napisz o tym! To pokazuje, że jesteś twórcza i pomysłowa. Przygotowujesz się do półmaratonu. Super! Pokażesz, że jesteś wytrwała i osiągasz swoje cele.

Interesujesz się nowymi technologiami? Dajesz sygnał, że nieustannie uaktualniasz swoją wiedzę. Na pewno coś ciekawego wymyślisz!

8 Zgoda na przetwarzanie danych osobowych



Taka zgoda jest niezbędna, jeśli chcesz, żeby rekruter mógł się zapoznać z Twoją aplikacją. Nie zapominaj o niej i pozwól mu skontaktować się z Tobą przez umieszczenie jej w stopce lub na końcu dokumentu. Zazwyczaj dana zgoda jest podana w ogłoszeniu z prośbą o jej umieszczenie.

Pamiętaj, jeśli jest podany wzór zgody, koniecznie umieść go w dokumentach aplikacyjnych. Jeśli nie ma takiej adnotacji, możesz skorzystać z poniższego wzoru:

Przykładowa treść: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez (wpisać nazwę firmy) w celu prowadzenia rekrutacji na aplikowane przeze mnie stanowisko.

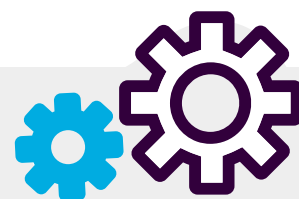
Zgodnie z aktualnie obowiązującym prawem, wszelkie aplikacje i dokumenty zawierające dane osobowe muszą zostać usunięte po zakończonym procesie rekrutacyjnym. Zatem, jeśli zależy Ci na pracy w danej firmie, a nie zdobyłaś pracy na jednym stanowisku,

nie bój się aplikować na kolejne – podobne lub takie samo tylko w innym dziale. Proces rekrutacyjny zaczyna się wtedy od początku.

Czasami jednak niektóre firmy wymagają tego, żeby zachować odpowiednią przerwę pomiędzy aplikacjami, np. 3-6 miesięcy. Wtedy zazwyczaj system, przez który się aplikuje nie przepuści Twojego zgłoszenia, ponieważ dane będą się powtarzać.

Takie informacje warto sprawdzić jeszcze przed wystaniem pierwszej aplikacji, w zakładce „kariera” lub bezpośrednio u rekrutera, który opiekuje się danym procesem.

Ćwiczenie 4



Popatrz na swoje CV oczami rekrutera!



Cel: Nowe spojrzenie na swoje własne CV 😊

Weź swoje CV i popatrz na nie oczami rekrutera. Zobacz, co możesz zmienić/uzupełnić, aby było ono bardziej atrakcyjne oraz prezentowało informacje o Tobie i Twoich kompetencjach, zgodnie z powyższymi wskazówkami.

Nie poprzestawaj na tym – zainwestuj czas w to, żeby zmieniać ten dokument.

Uwierz, to naprawdę działa 😊



Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?

Już wiesz jak ważne jest dobre przygotowanie do szukania pracy. Być może masz już nowszą, lepszą wersję swojego CV, które w dodatku wystawiłeś w kilka wybranych miejsc. I czekasz.

Przychodzi taki dzień, kiedy odbierasz telefon i... właśnie dzwoni rekruter z firmy Twoich marzeń i za chwilę dowiesz się, że zaprasza Cię na spotkanie!

Czy wiesz, że właśnie w tym momencie zaczyna się już Twoja rozmowa o pracę?

Kiedy tak naprawdę zaczyna się rozmowa rekrutacyjna?

Można powiedzieć, że rozmowa rekrutacyjna rozpoczyna się w chwili pierwszego kontaktu z rekruterem. Dlatego jedną z najważniejszych rzeczy, o której każdy kandydat powinien pamiętać, jest zrobienie dobrego pierwszego wrażenia.

Co może mieć wpływ na dalsze losy kontaktu z rekruterem?

Wystarczy kilkanaście sekund, by rekruter w sposób podświadomy ocenił rozmówcę pozytywnie, co może wpłynąć na dalszy przebieg rozmowy na korzyść kandydata.

Jednym z głównych czynników wpływających na wywieranie wpływu, są komunikaty niewerbalne, czyli na przykład głos. Pod uwagę brane jest tempo, także sposób wypowiadania się, a nawet to, czy osoba uśmiecha się podczas rozmowy. Może to pomóc w uzyskaniu lepszego efektu podczas rozmowy rekrutacyjnej.

Jak zrobić dobre wrażenie na rekruterze?

- ✿ **Staraj się mówić płynnie** – pomoże Ci w tym przygotowanie odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania.
- ✿ **Mów wyraźnie i głośno** – rekruter nie będzie musiał prosić Cię o powtórzenie, a Ty sprawisz wrażenie osoby bardziej pewnej siebie i kompetentnej.
- ✿ Wiarygodność jest bardzo ważna w ocenie drugiej osoby, dlatego **spróbuj mówić**

w sposób jak najbardziej swobodny i naturalny.

- **Uśmiechaj się!** Twój uśmiech słychać nawet w kontakcie telefonicznym. Dzięki temu zabiegowi będziesz odczuwać mniejszy stres, a w ocenie rekrutera będziesz osobą otwartą i pozytywną.
- W trakcie rozmowy wiedza o firmie może być przydatna, jednak rekruterzy z reguły nie zadają pytań dotyczących historii organizacji. Natomiast **możesz spodziewać się pytania o to, czym firma się zajmuje** oraz pytań na temat stanowiska pracy, o które się ubiegasz.

Co zrobić, jeśli rekruter dzwoni w nieodpowiednim momencie?

Kiedy dzwoni do Ciebie nieznany numer, a Ty w danym momencie nie możesz odebrać, to postaraj się oddzwonić w najbliższej, dogodnej dla Ciebie chwili. Jest duża szansa, że to właśnie rekruter.

Jeżeli odbierzesz telefon od rekrutera, gdy Twój maluch odkryje, jak otworzyć szafkę ze słodyczami lub postanowi namalować Twój portret na ścianie, najlepiej będzie przełożyć rozmowę na inną godzinę. Poproś rekrutera o wskazanie nowego terminu i nie tłumacz się szczegółowo - nie będzie to miało wpływu na rozpatrzenie Twojej aplikacji.

Rekruter zadzwonił i co teraz?

To bardzo dobrze! Właśnie o to Ci chodziło, prawda? Dlatego kilka głębokich wdechów i do dzieła!



Postaraj się pokazać, że zależy Ci na stanowisku, na które aplikowałaś (nie dodawaj, że to jedna z kilku ofert pracy, o które się starasz). Nie prze-rysowuj, gdy mówisz o swoich kompetencjach i doświadczeniu, ale też nie umniejszaj swoich osiągnięć. Rozmowa pomoże rekruterowi poznać Ciebie, a także Tobie sprawdzić czy to stanowisko, na które aplikowałaś spełni Twoje oczekiwania. Nie mów też źle o swoim poprzednim pracodawcy, skup się raczej na kompetencjach i doświadczeniu jakie nabyłaś.

Jeszcze przed rozmową zastanów się, jakie pytania chciałabyś zadać rekruterowi, na pewno będziesz miała na to okazję pod koniec Waszej rozmowy.

Jak przygotować się na spotkanie w siedzibie firmy?

Przypomnij sobie wszystko, co wiesz o firmie, sprawdź czy wartości danej organizacji są Ci bliskie, czy obszar lub branża, w której działa są w kręgu Twoich zainteresowań. Poszukaj

działań CSR czy realizowanych dla lokalnej społeczności, zobacz co robią i jak pomagają. Jednym słowem, odrób zadanie domowe przed rozmową, ale niech ono nie ogranicza się do przeczytania zakładki „O nas” na stronie firmy. Dowiedz się co wyróżnia organizację, do której aplikujesz. Może są to dedykowane programy dla pracowników, a może profil realizowanych projektów? Poszukaj i dobrze się przygotuj!

W co się ubrać na rozmowę o pracę?

To wbrew pozorom bardzo ważne zagadnienie i w dodatku może mieć znaczenie dla powodzenia w szukaniu pracy!

Przyjmuje się, że na rozmowę rekrutacyjną powinno ubrać się lepiej, niż wymaga tego dress code na stanowisku, na które aplikujemy. Jeżeli ubiegamy się o pracę w firmie, w której nie ma żadnych wymogów co do ubioru, to możemy ubrać się mniej oficjalnie, na przykład w białą koszulę i marynarkę z džinsami.

Jeżeli staramy się o stanowisko w firmie, gdzie obowiązuje bardziej formalny dress code, musimy odpowiednio dopasować swój ubiór – spódnica/spodnie, elegancka koszula, marynarka i oficjalne obuwie. Jeżeli nie wiemy, jakie zwyczaje pod względem ubioru panują w firmie, do której aplikujemy, możemy o to zapytać w trakcie umawiania wizyty.



Ważne jednak jest to, by ubrać się schludnie i czysto, aby wybrać tkaniny, które nie pomną się podczas dojazdu do siedziby firmy. Ale przede wszystkim to Ty musisz czuć się komfortowo i pewnie w trakcie spotkania! Rozmowa rekrutacyjna to nie jest dobry czas na sprawdzanie, czy dobrze czujesz się w nowej spódnicy oraz czy

nowe buty są wygodne.

Pamiętaj: nie przesadzaj z dodatkami, krzykliwymi kolorami i ekstrawaganckim stylem.

Nie daj się zaskoczyć na rozmowie, czyli jak odpowiadać na pytania.

Dobre pierwsze wrażenie masz już za sobą. Brawo! To teraz pełna koncentracja i odpowiednie przygotowanie będą Twoimi sprzymierzeńcami. Poniżej znajdziesz listę najczęściej pojawiających się pytań na rozmowie o pracę, abyś wcześniej przygotowała sobie na nie odpowiedzi i nie dała się zaskoczyć!

Najczęściej pojawiające się pytania rekrutacyjne.

? Dlaczego wybór padł na naszą organizację?

Warto jest zastanowić się nad tym, co proponuje firma. Rozwój kompetencji, praca w zgranym zespole, a może znasz kogoś, kto już w tej firmie pracuje i polecał Ci dane stanowisko? O tym wszystkim możesz wspomnieć odpowiadając na to pytanie.

? Proszę opowiedzieć o swoim doświadczeniu zawodowym.

Mów o doświadczeniu nabytym na stanowiskach pracy, które wiążą się z tym, o które się ubiegasz, eksponuj pożądane przez pracodawcę kompetencje, które możesz znaleźć w ofercie pracy.

? Proszę opowiedzieć o sytuacji problematycznej w życiu zawodowym.

Przypomnij sobie trudną sytuację, którą udało Ci się samodzielnie rozwiązać i opowiedz ją krótko, bez przytaczania zbędnych szczegółów. Skup się na tym, jaka była Twoja rola w rozwiązaniu tej sytuacji.

? Proszę opowiedzieć o poprzedniej pracy.

Tutaj warto wspomnieć o Twoich obowiązkach, jak również o tym, co udało Ci się wprowadzić w ramach zajmowanego stanowiska. Być może było to usprawnienie procesu lub zainicjowanie jakiejś akcji, czym również możesz się pochwalić.

? Proszę określić swoje oczekiwania finansowe?

Nie należy unikać odpowiedzi na to pytanie, ale odpowiedzieć konkretnie. Jeśli nie umiesz podać jednej kwoty, to podaj widełki płacowe, jakie Cię interesują. W internecie znajdziesz wiele raportów, które określają średnie zarobki na danych stanowiskach i to z podziałem na województwa czy miasta. Warto do nich zajrzeć przed rozmową. Doprecyzuj, czy chodzi o kwotę netto czy brutto.



**Proszę opowiedzieć o swoich zainteresowaniach?**

Dobrze jest je wcześniej wymienić w CV i pokrótce przytoczyć.

**Skąd przerwa w Pani karierze zawodowej?**

Jeżeli był to urlop macierzyński lub tacierzyński, warto o tym wspomnieć. Być może w trakcie przerwy udało Ci się ukończyć dodatkowy kurs, nauczyć się języka obcego lub zdobyć nowe umiejętności, którymi warto pochwalić się w trakcie rozmowy.

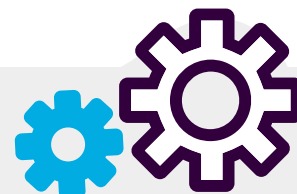
**Dlaczego to właśnie Panią/Pana powinniśmy zatrudnić?**

Mów o swoich zaletach, doświadczeniu i kwalifikacjach, które przynosisz ze sobą do nowej firmy. To też miejsce na opowiedzenie o swoich pomysłach.

**Kiedy Pan/Pani może rozpocząć pracę?**

Sprawdź to wcześniej i podaj rzeczywisty czas okresu wypowiedzenia. A może potrzebujesz czasu na znalezienie opieki do dziecka czy miejsca w placówce? Zastanów się wcześniej, jaki jest realny czas podjęcia przez Ciebie pracy w firmie.

Ćwiczenie 5

**A teraz przygotuj się na rozmowę rekrutacyjną, korzystając z powyższych pytań**

Cel: Być gotową do rozmowy rekrutacyjnej.

Weź kartkę papieru, coś do pisania i zacznij spisywać swoje odpowiedzi na każde z powyższych pytań. A może jeszcze jakieś przychodzą Co do głowy?

Później przeczytaj na głos swoje notatki i upewnij się, że odpowiedź brzmi sensownie. Jeśli chcesz, możesz sobie nagrać swoje odpowiedzi, aby upewnić się, że przyjemnie się Ciebie słucha. Możesz też zaangażować kogoś bliskiego, aby z Tobą poćwiczył.

Powodzenia!

Jak wygląda proces rekrutacyjny w Capgemini?



„Proces rekrutacji w Capgemini jest bardzo dynamiczny, ale ustrukturyzowany, a także kilkietapowy. Od lat pracujemy nad jego jakością, żeby zapewnić kandydatom poczucie stabilności. Co istotne, w Capgemini wyodrębniamy rozmaite sektory, dlatego procesy rekrutacji na poszczególne stanowiska mogą się nieco różnić. Inne kompetencje będziemy badać w przypadku stanowisk księgowych, a inne szukając specjalistów w branży IT. Warto podkreślić, że wszystko zależy także od szczebla stanowiska, na które prowadzimy rekrutację.”

Karolina Krupa Recruitment Business Partner & Senior Recruitment Specialist, Capgemini

Jak zbudować dobrą relację z rekruterem?

Zarówno dla Ciebie, jak i dla rekrutera to czas, w którym obie strony sprawdzają, czy do siebie pasują. Pamiętaj, że możesz zadbać o to, aby Wasza relacja była bardzo dobra – bez względu na rezultat procesu.

Jeśli nawet w danym momencie nie dostaniesz propozycji zatrudnienia, rekruter Cię zapamięta i może będą inne okazje, kiedy ta znajomość się przyda? Być może dostaniesz od rekrutera bardzo wartościowy feedback i wskazówki, które pozwolą Ci znaleźć pracę przy kolejnej próbie? A może spotkacie się przy okazji jakiegoś wydarzenia w tej firmie?

Warto spróbować, nie masz nic do stracenia!

Na pytanie „*co robi dobre wrażenie na rekruterach*” sami rekruterzy najczęściej odpowiadają¹:

- komunikatywność, otwartość i szczerowość w relacji,
- szybkość decyzji i gotowość do spotkania,
- motywacja do pracy w konkretnej firmie - to buduje przyjemną atmosferę rozmowy,
- kultura osobista,
- dobra organizacja: szczególnie w kontekście spóźnień czy odwołania spotkania, a także szukania siedziby,
- umiejętność opowiadania o swoim doświadczeniu i zainteresowaniach, a także mocnych stronach.

Możesz być także pewna, że mocny i serdeczny uścisk dłoni przy powitaniu, uśmiech i pogodny nastawienie sprawiają, że rozmowa potoczy się w przyjemnej atmosferze.

¹ Na podstawie e-booka „Sekrety rekruterów” przygotowanego przez Fundację Mamo Pracuj:

Do dzieła i powodzenia!

Gratulacje! Jeśli właśnie czytasz zakończenie naszego ebooka, to masz za sobą sporo czasu spędzonego na przygotowywaniu się do poszukiwania pracy. I to jest właśnie pierwszy, najważniejszy krok!

Mamy nadzieję, że teraz zupełnie inaczej będziesz myśleć o szukaniu pracy i nieco inaczej przeglądać dostępne oferty pracy. A może zwrócisz uwagę na szyldy firm, które znajdują się w Twojej okolicy?



Jesteśmy przekonane, że przyjaźniej spojrzysz na social media, które mogą być Twoim wielkim sprzymierzeńcem i mogą pomóc Ci znaleźć świetną pracę. Masz także nowe, lepsze CV, które zainteresuje rekruterów.

W końcu, zależy nam także, abyś nieco inaczej spojrzała na pracodawców i samych rekruterów. Pamiętaj, że pracodawcom bardzo zależy na znalezieniu dobrych pracowników, a rekruterom - na jak najlepszym wykonaniu swojej pracy. Podobnie jak Tobie na znalezieniu świetnej pracy! Musicie się jednak spotkać i wzajemnie polubić. Bez tego będzie o wiele trudniej.

Nasze podpowiedzi i wskazówki służą właśnie temu. Zapamiętaj je, zainwestuj swój czas w wykonanie ćwiczeń, porozmawiaj z najbliższymi o Twoim rozwoju zawodowym i działaj mądrze.

A my czekamy na Twoją historię!

Napisz, jeśli czujesz, że chcesz się czymś podzielić!

Na listy czekamy pod adresem: **kontakt@mamopracuj.pl**!

A jeśli chcesz więcej dowiedzieć się o pracy w firmie

Capgemini Polska pisz na adres **komunikacja.pl@capgemini.com**.



Trzymamy kciuki!

O autorkach



Agnieszka Czmyr-Kaczanowska

Współzałożycielka fundacji i portalu mamopracuj.pl. Od 8 lat wspiera kobiety w poszukiwaniu pracy, która pozwala pogodzić różne role życiowe. Pracodawcom podpowiada, jak lepiej odpowiadać na potrzeby pracowników rodziców. Sama nieustannie testuje wszelkie elastyczne formy pracy, aby połączyć wychowanie trójki dzieci z pracą zawodową. Współtwórczyni pierwszego kursu online dla kobiet powracających na rynek pracy.

Angelika Gawlik-Gajda

Na co dzień pracując na stanowisku Employer Branding Specialist w Capgemini Polska jest odpowiedzialna między innymi za projekty rekrutacyjno-brandingowe dla studentów, licealistów oraz... mam. Wspiera również ambasadorów marki w ich rozwoju wewnątrz organizacji, a także realizację projektów CSR. Jest członkiem Akademii Trenera, w ramach której szkoli nowych pracowników i rozwija również siebie. Prywatnie mama energicznego 3 latka, pasjonatka kultury francuskiej i poznawania wszystkiego co dla niej nowe, nie znajdująca czasu na wolne popołudnia.

Anna Łabno-Kucharska

Trenerka i doradczyni zawodowa, od lat pracująca z kobietami. Zafascynowana personal i employer brandingiem. Rozwija i koordynuje projekty, w tym te związane z employer brandingiem i akcje społeczne portalu mamopracuj.pl. Współtwórczyni pierwszego Kursu online Mamo Pracuj, dla kobiet powracających na rynek pracy. Żona Marcina, mama sześciolatki Tosi.

Justyna Łyson

Ambasadorka Capgemini (Employer Branding Representative), do której obowiązków należy między innymi organizowanie wydarzeń oraz promocja firmy wśród społeczności akademickiej. Studiuje Psychologię na Uniwersytecie Śląskim, jest również absolwentką Bezpieczeństwa narodowego i międzynarodowego. Lubi łączyć wiedzę i doświadczenie z różnych dziedzin. Często zgłębia tematykę relacji interpersonalnych, wpływu społecznego oraz atrakcyjności. W przyszłości chciałaby więcej czasu poświęcić na podróżowanie i poznawanie obcych kultur.

Firma Capgemini Polska wspólnie z Fundacją Mamo Pracuj realizuje projekty dedykowane mamom wracającym do pracy, a wspólny e-book jest zebraniem doświadczeń obu stron.

Sprawdź szczegóły: ➡ www.capgemini.com/pl-pl/mamo-pracuj-w-capgemini/

O Capgemini Polska



Capgemini cechuje swobodna i przyjacielska atmosfera, gdzie zawsze znajdzie się miejsce dla ludzi pełnych pasji i zaangażowania w realizację swoich marzeń i ambicji. Decydując się na pracę z nami, zyskujesz możliwości w zakresie dopasowania miejsca i stylu pracy do swoich potrzeb. Jesteśmy firmą przyjazną rodzicom i wspieramy rozwiązania na rzecz godzenia życia zawodowego i rodzinnego. Gwarantujemy rozwój, wiele ciekawych wyzwań oraz możliwości w obrębie jednej firmy.

Capgemini to światowy lider w dziedzinie doradztwa, usług technologicznych i transformacji cyfrowej, którego celem jest wprowadzanie czołowych i innowacyjnych rozwiązań w rozwijającym się informatycznym świecie cyfryzacji, chmury i platform. Capgemini, opierając się na swojej 50-letniej tradycji i szerokiej wiedzy branżowej, umożliwia firmom realizację ich ambicji biznesowych, udostępniając szereg usług, od strategii po działalność operacyjną. Capgemini kieruje się przekonaniem, że wartość biznesowa technologii pochodzi od ludzi i ma im służyć. To wielokulturowa firma, licząca 200 000 pracowników, zatrudnionych w 40 krajach.

Powody, dla których warto pracować w Capgemini:

- ➔ **Twoje wartości są naszymi wartościami.** Kierujemy się siedmioma kluczowymi wartościami. Są to szczerość, odwaga, zaufanie, wolność, duch zespołu, skromność i zabawa. Jeśli te wartości są Ci bliskie, szybko się u nas zdomowisz.
- ➔ **Na pierwszym miejscu są ludzie.** Poprzez naszą kartę pracowników zachęcamy do swobodnej wymiany myśli, szacunku dla odmienności i dobrego samopoczucia w miejscu pracy dla wszystkich.
- ➔ **Nigdy nie przestawaj się uczyć.** Udostępniamy liczne szkolenia i kursy, także przy pomocy modułów e-learningowych i bogatych zasobów multimedialnych, zapewniając naszym pracownikom możliwość ciągłego podnoszenia kwalifikacji i nabywanie nowych kompetencji, które umożliwiają dalszy rozwój w firmie.
- ➔ **Swobodny rozwój.** W miarę rozwoju kariery zawodowej Twoje cele mogą się zmienić. Chcesz skoncentrować się na czymś innym? Skierować pracę na inny tor? Służymy pomocą i oferujemy wiele ciekawych możliwości.
- ➔ **Znajdź równowagę, która będzie działać na Twoją korzyść.** Dążymy do tego, by nasi pracownicy zachowywali równowagę między pracą i życiem prywatnym.

Dlaczego Capgemini to miejsce przyjazne mamom?

W naszej firmie kobiety stanowią aż 56% pracowników, w tym też 44,3 % w IT. Wiele z nich decyduje się na założenie rodziny, a my dbamy o to, aby wszystkie pracujące mamy mogły bez problemu łączyć życie zawodowe z życiem prywatnym, nie zaniedbując przy tym żadnego aspektu. Wiemy, że wynagrodzenie to nie wszystko, dlatego mamy w zanadrzu dodatkowe benefity, które są szczególnie atrakcyjne dla rodziców. Są to m.in.:

- Prywatna opieka medyczna dla Ciebie i rodziny
- Dodatkowe ubezpieczenie na życie
- Możliwość pracy zdalnej
- Elastyczne godziny pracy
- Paczki świąteczne dla dzieci pracowników
- Coroczny piknik rodzinny
- Możliwość skorzystania podczas pracy z pokoju matki z dzieckiem

Oprócz tego pracownicy cenią sobie:

- OK System oraz dofinansowanie zajęć sportowych.
- Dofinansowanie imprez kulturalnych, bilety do kina.
- Wyjazdy integracyjne.
- Biura z certyfikatem „Przyjazny rowerom” (m.in. zamykany garaż na rowery) i wewnętrzny program carpoolingowy.
- Bogatą ofertę szkoleń.
- Możliwość uzyskania dodatkowych bonusów za polecanie kandydatów do pracy.

Aplikuj do nas! ➡ www.capgemini.com/pl-pl/

O Fundacji Mamo Pracuj



Najpierw (w 2011) powstał portal www.mamopracuj.pl, założony przez dwie młode mamy, które chciały wspierać inne kobiety w łączeniu życia rodzinnego i zawodowego: Joannę Gotfryd i Agnieszkę Czmyr-Kaczanowską. Przyświecał im cel promowania wszelkich elastycznych form zatrudnienia, które ułatwiają pracę mamom oraz tych pracodawców, którzy doceniają korzyści płynące z zatrudniania kobiet.

W 2015 r. założycielki portalu powołały Fundację Mamo Pracuj, aby jeszcze pełniej wspierać kobiety wracające na rynek pracy po urlopach macierzyńskich, wykorzystując nowe technologie i social media.

Fundacja edukuje i informuje o elastycznych formach zatrudnienia, zapobiegając długotrwałej nieobecności matek na rynku pracy. Publikuje teksty dotyczące rozwoju osobistego i zawodowego, wspiera przedsiębiorczość kobiet, szczególnie mam, i pomaga mamom rozwijać własne biznesy. Prezentuje historie innych mam, które odnalazły swoją drogę zawodową.

Realizuje także spotkania stacjonarne/online, prowadzi nieodpłatne wsparcie: konsultacje coachingowe, CV, przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej, porady prawne, itp. Wszystkie czytelniczki mają bezpłatny dostęp do portalu, w tym do ➔ **ogłoszeń od pracodawców przyjaznych mamom** i ➔ **Bazy Pracodawców Przyjaznych Mamie.**

Fundacja Mamo Pracuj nieustannie się rozwija, tworząc miejsca pracy przyjazne mamom. Obecnie zatrudnia 6 kobiet, które pracują głównie zdalnie, w elastycznym i zadaniowym czasie pracy.

Mamo Pracuj, jeśli chcesz! - **www.mamopracuj.pl**

Prawa autorskie

Niniejszy e-book jest dostępny bezpłatnie i nie może być sprzedawany, kopiowany i udostępniany odpłatnie w jakiegokolwiek formie.

Opracowanie przeznaczone jest do użytku własnego.

Bez zgody redakcji nie może być wykorzystywany w innych opracowaniach ani we fragmentach, ani w całości.

Cytowanie może odbywać się wyłącznie z podaniem: źródła, pełnego tytułu, pełnych nazwisk autorek i organizacji odpowiedzialnych za jego opracowanie.

Opracowanie redakcyjne: Agnieszka Czmyr-Kaczanowska, Anna Łabno-Kucharska

Korekta: Agnieszka Kałużna

Skład i projekt okładki: Olga Niekurzak, www.pixelowa.pl

ISBN: 978-83-954444-0-1



ISBN 978-83-954444-0-1



9 788395 444401

Kraków, 2019

© Fundacja Mamo Pracuj - wszelkie prawa zastrzeżone.