

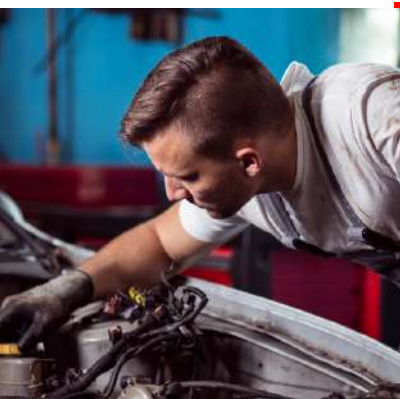
Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Białymstoku

Narzędziownik

-Twój pierwszy krok po OHP

Twój osobisty zestaw narzędzi, wskazówek, linków, które pomogą Ci wejść w życie zawodowe.

[Czytaj dalej>>](#)





Co znajdziesz w Narzędziowniku?



1 Wstęp - jestem absolwentem i co dalej?

Sprawdź, jakie masz możliwości - i co możesz zrobić już dziś, by dobrze wystartować w dorosłość.

2 Gdzie szukać pracy?

Poznaj najlepsze miejsca i sposoby na znalezienie swojej pierwszej pracy.

3 CV i list motywacyjny – Twój bilet do pracy

Zobacz, jak napisać dokumenty, które zrobią dobre wrażenie i zwiększą Twoje szanse na rozmowę o pracę.

4 Rozmowa kwalifikacyjna bez stresu

Dowiedz się, jak wygląda proces rekrutacji i jak się przygotować do rozmowy kwalifikacyjnej, żeby pokazać się z najlepszej strony.

5 Warto postawić na rozwój osobisty i zawodowy

Zobacz, gdzie znaleźć darmowe kursy, szkolenia zawodowe i jak wybrać te, które naprawdę mają sens.

Naucz się, jak radzić sobie z presją, spadkiem energii - bo czasem będzie trudno.



Rozdział 1: **Wstęp do kariery zawodowej** – jestem absolwentem i co dalej?

**GRATULACJE! UKOŃCZYŁEŚ SZKOŁĘ –
TO PIERWSZY, WAŻNY KROK W DOROSŁOŚĆ.**

ALE CO DALEJ?



Ten **NARZĘDZIOWNIK** pomoże Ci na nie odpowiedzieć
i zaplanować pierwsze kroki na rynku pracy.

*Begin
THE
Adventure*



Krok 1: sprawdź, jakie masz możliwości

Jeśli ukończyłeś OHP, masz przed sobą różne możliwości dalszego rozwoju.

Niezależnie od tego, czy chcesz kontynuować naukę, podnosić kwalifikacje, czy od razu podjąć pracę, istnieje wiele opcji dostosowanych do twoich potrzeb i możliwości.



**JAKO ABSOLWENT MASZ WIELE ŚCIEŻEK DO WYBORU
TERAZ LICZY SIĘ CO POTRAFISZ I CO LUBISZ!**

MOŻESZ:

- kontynuować naukę
- rozpocząć pracę
- pracować i uczyć się poszerzając swoje kompetencje



PAMIĘTAJ!

Możesz skorzystać z projektów i wsparcia oferowanego przez OHP i Urzędy pracy!



Chcesz kontynuować naukę?

Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- **Szkoły branżowe II stopnia** – jeśli ukończyłeś szkołę branżową I stopnia, możesz kontynuować naukę i zdobyć tytuł technika. Po ukończeniu szkoły branżowej II stopnia możesz kontynuować naukę w szkole policealnej, a także przystąpić do matury i pójść na studia wyższe
- **Wziąć udział w szkoleniach zawodowych organizowanych przez OHP** – absolwenci mogą uczestniczyć w szkoleniach z różnych branż, które pomogą w zdobyciu certyfikatów i uprawnień cenionych na rynku pracy.
- **Kursy kwalifikacyjne** – wiele instytucji oferuje kursy podnoszące kwalifikacje, możesz skorzystać z płatnych oraz bezpłatnych szkoleń i kursów.



Chcesz **podjąć pracę?**

Skorzystaj ze wsparcia w poszukiwaniach pierwszej pracy:

- **Młodzieżowe Biuro Pracy w Białymstoku/ Młodzieżowe Centrum Kariery w Grajewie** – pomagają w znalezieniu zatrudnienia, oferując pośrednictwo pracy.
- **Strona internetowa dokariery.pl** (prowadzona przez Elektroniczne Centrum Aktywizacji Młodzieży OHP) oferuje wyszukiwarkę pracy oraz infolinię i chat, dzięki którym można uzyskać informacje z zakresu rynku pracy dla osób młodych.
- **Urząd pracy** – oferuje programy stażowe, dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej oraz szkolenia dla osób bezrobotnych.
- **Portale z ofertami pracy** – warto regularnie przeglądać serwisy internetowe z ogłoszeniami o pracę, dostosowując swoje CV i list motywacyjny do wymagań rynku.
- **Programy stażowe i praktyki** – pozwalają zdobyć doświadczenie zawodowe i zwiększyć szanse na zatrudnienie na umowę o pracę.

Praca za granicą?

Jeśli chcesz zdobyć doświadczenie międzynarodowe, możesz skorzystać z programów oferujących pracę i staże zagraniczne:

- EURES – sieć pośrednictwa pracy w krajach Unii Europejskiej.
- Programy stażowe i wolontariaty międzynarodowe – np. Erasmus+.
- Agencje pracy tymczasowej – oferujące legalne zatrudnienie za granicą.



A może własna działalność gospodarcza?

Jeśli masz pomysł na własny biznes, możesz rozważyć założenie własnej działalności gospodarczej. Ten ważny krok wymaga zaplanowania kilku kluczowych działań.

Oto podstawowe kroki, które należy podjąć:

1. Wybór formy działalności:

- Zastanów się w jakiej formie chcesz prowadzić działalność (np. działalność jednoosobowa, spółka cywilna lub spółka z.o.o.)

2. Wybór nazwy i profilu działalności:

- Wybierz nazwę i zastanów się także nad kodem PKD, czyli polską klasyfikacją działalności. To pomoże określić, w jakiej branży będziesz działać.

3. Rejestracja w CEIDG:

- Musisz zarejestrować firmę w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG). Rejestracja odbywa się online (na stronie CEIDG) lub osobiście w urzędzie miasta/gminy.

4. Wybór formy opodatkowania:

- Zdecyduj, jak chcesz być opodatkowany. Masz kilka opcji: ryczałt, zasady ogólne, podatek liniowy czy VAT. Wybór zależy od Twojego planu biznesowego i dochodów. Pomoże w tym np. księgowa/y.



A może własna działalność gospodarcza? cd.

5. Zgłoszenie do ZUS:

- Po rejestracji w CEIDG musisz zgłosić się do ZUS, aby opłacać składki ubezpieczeniowe. Jeśli to Twoja pierwsza działalność, możesz skorzystać z ulgi na start, która zwalnia Cię ze składek na ubezpieczenie społeczne przez pierwsze 6 miesięcy.

6. Założenie konta firmowego:

- Choć nie jest to obowiązkowe, warto założyć oddzielne konto bankowe dla swojej działalności.

7. Dodatkowe formalności (w zależności od branży):

- W zależności od rodzaju działalności, może być konieczne uzyskanie dodatkowych zezwoleń, licencji lub koncesji. Przykładowo, jeśli chcesz prowadzić działalność gastronomiczną lub transportową, musisz spełniać dodatkowe wymagania.



Poznaj wady i zalety prowadzenia własnej działalności gospodarczej:

ZALETY



- 1. Zyskujesz niezależność i elastyczność:** jako właściciel firmy masz pełną kontrolę nad decyzjami biznesowymi, godzinami pracy i sposobem zarządzania firmą.
- 2. Masz potencjał większych dochodów, niż podczas pracy na etacie** - zyski mogą być większe, jeśli masz pomysł na ciekawy produkt, jego promowanie i rozreklamowanie.
- 3. Możliwość rozwoju osobistego:** wyzwania, które stawia prowadzenie działalności zazwyczaj idą w parze z potrzebą rozwoju umiejętności zarządzania, marketingu, finansów i negocjacji, kreatywności.
- 4. Optymalizacja podatkowa:** w zależności od wybranej formy opodatkowania, możesz mieć możliwość zoptymalizowania swoich kosztów podatkowych, korzystając np. z ryczałtu czy podatku liniowego, co może być korzystniejsze niż tradycyjny system.
- 5. Większa szansa na realizację własnych pasji:** posiadanie własnej firmy daje Ci możliwość realizowania projektów, które Cię pasjonują. Możesz prowadzić działalność w branży, którą kochasz.
- 6. Możesz korzystać z różnych form wsparcia:** dzięki wsparciu z urzędów pracy, dotacjom, funduszom unijnym, możesz uzyskać pomoc na start, co ułatwia początkowy etap działalności.

WADY



- 1. Wysokie ryzyko finansowe:** przedsiębiorca ponosi pełną odpowiedzialność! Nie wszystkie inwestycje przynoszą oczekiwane zyski!
- 2. Brak stabilności dochodów:** zwłaszcza na początku. A potem w zależności od popytu na Twoje usługi/produkty, sezonowości lub rynku.
- 3. Duża odpowiedzialność:** wiele obowiązków! Musisz dbać o wszystkie aspekty działalności: finanse, marketing, obsługę klienta, a także przestrzegać przepisów prawa i terminów np. złożenia deklaracji, opłacenia składek!
- 4. Brak urlopu i dni wolnych:** jako przedsiębiorca masz mniej czasu na odpoczynek. "Urlop" to po prostu czas, w którym firma nie generuje przychodów. Nie ma stałego wynagrodzenia za czas wolny, jak w przypadku pracy na etacie.
- 5. Koszty związane z utrzymaniem działalności:** oprócz podatków, przedsiębiorca ponosi różne inne koszty, tj. opłaty za biuro, księgowość, ubezpieczenia, sprzęt czy materiały.
- 6. Konieczność pozyskiwania klientów:** musisz mieć czas, pomysł, jak i zainwestować w reklamę i budowanie marki.
- 7. Złożoność przepisów i biurokracja:** właściciele firm często zmagają się z wieloma formalnościami, tj. składanie deklaracji podatkowych, prowadzenie księgowości czy spełnianie różnych obowiązków prawnych.

Sprawdź, jakie wsparcie możesz uzyskać z Urzędu Pracy (ale też z dotacji, funduszy unijnych).



Własna działalność gospodarcza - jeszcze kilka słów i pomocnik!

Posiadanie własnej działalności gospodarczej daje duże możliwości rozwoju i sukcesu, ale wiąże się również z ryzykiem i ogromną odpowiedzialnością.

Jeśli jesteś gotowy na wyzwania i masz odpowiednią motywację, może to być świetna droga do osiągnięcia niezależności finansowej. Jednak nie zapominaj o konieczności elastycznego podejścia do problemów, które na pewno się pojawią.

Skutecznie prowadzić firmę, radzić sobie z wyzwaniami i rozwijać biznes z pewnością pomogą pewne cechy osobowości (sprawdź, czy je masz - pomogą w tym nasi doradcy zawodowi).

Jesteś ciekawa/y jakie?

To te najważniejsze: przedsiębiorczość, samodzielność i decyzyjność, odporność na stres, dobre umiejętności organizacyjne, kreatywność i innowacyjność, zdolność do planowania i wyznaczania celów, elastyczność, optymizm i pasja.

Oprócz nich będzie też liczyć się motywacja i chęć do pracy, ponieważ sukces w biznesie nie przychodzi łatwo! i często wymaga poświęcenia. Musisz być gotowa/y na nieustanne rozwijanie swoich umiejętności i zarządzanie firmą z pasją - bo tylko wtedy cechy będą Ci sprzyjać w drodze do sukcesu!



Tu znajdziesz szkolenie “Pomysł na firmę”

OBEJRZYJ SZKOLENIE

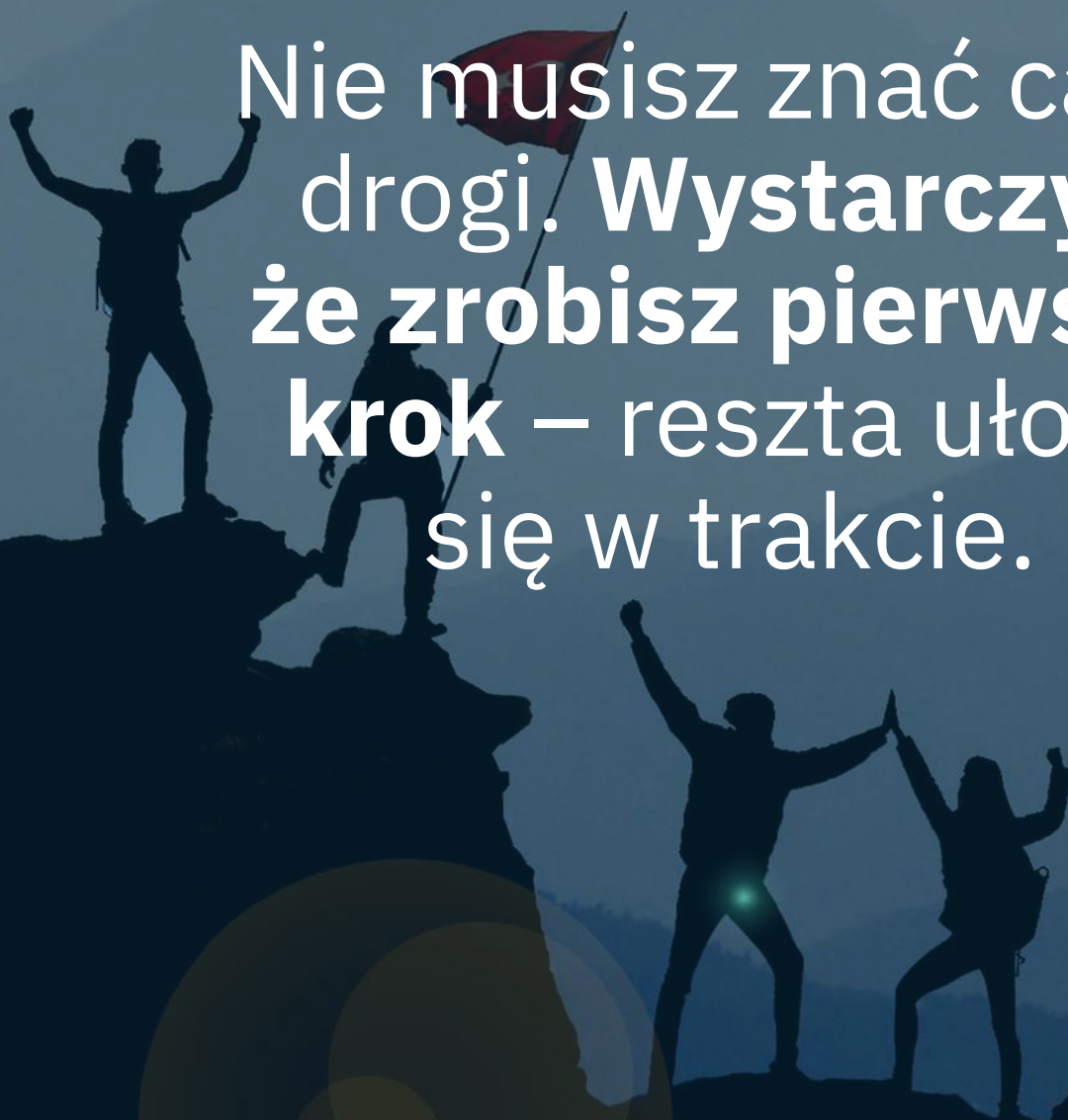


Tu znajdziesz szkolenie “Jak założyć własną firmę”

OBEJRZYJ SZKOLENIE



Nie musisz znać całej
drogi. **Wystarczy,**
że zrobisz pierwszy
krok – reszta ułoży
się w trakcie.



krok 2: Zaplanuj swoją przyszłość z głową

Nie musisz od razu wiedzieć, kim chcesz być w przyszłości.

Ale zastanów się co lubisz i co Cię interesuje, co potrafisz. Jakie są Twoje mocne strony. Zastanów się, jaki tryb pracy Ci odpowiada (praca fizyczna, kontakt z ludźmi - to świetny punkt wyjścia - żeby zaplanować przyszłość!



Nie wiesz jak zaplanować zawodową przyszłość?

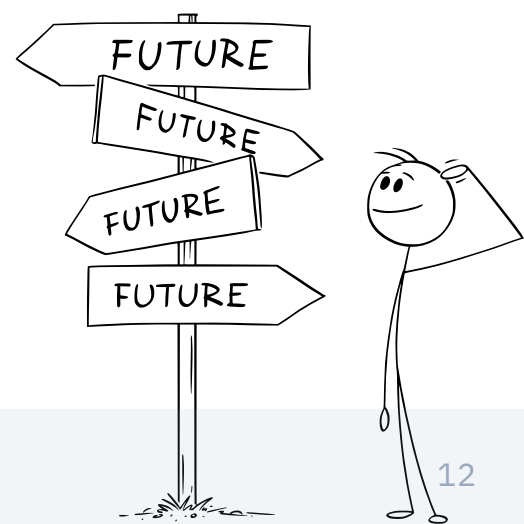
[TU KLIKNIJ i dołącz do BEZPŁATNEGO KURSU](#)

[“Planowanie własnej kariery zawodowej”](#)

 **wskazówka: na początek wyznacz sobie cele na najbliższe 6–12 miesięcy – realne i konkretne.**

Przykłady:

- Zdobędę doświadczenie zawodowe przez staż lub wolontariat.
- Zapiszę się na kurs, który rozwinie moje umiejętności.
- Porozmawiam z doradcą zawodowym, żeby ustalić możliwe kierunki rozwoju.



Rozdział 2: Gdzie **szukać** pracy?

Skorzystaj ze wsparcia w poszukiwaniach pierwszej pracy:

- **Młodzieżowe Biura Pracy OHP/ Młodzieżowe Centra Kariery** – pomagają w znalezieniu zatrudnienia, oferując pośrednictwo pracy.
- **Strona internetowa ** (prowadzona przez Elektroniczne Centrum Aktywizacji Młodzieży OHP)
 - oferuje wyszukiwarkę pracy oraz infolinię i chat, dzięki którym można uzyskać informacje z zakresu rynku pracy.
- **Urząd pracy** – zarejestruj się jako bezrobotny lub poszukujący pracy, aby uzyskać dostęp do ofert, szkoleń i doradztwa zawodowego. UP oferuje też programy stażowe, dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej oraz szkolenia dla osób bezrobotnych.
- **Portale z ofertami pracy/ ogłoszenia online** – warto regularnie przeglądać serwisy internetowe z ogłoszeniami o pracę. Korzystaj z portali takich jak: Pracuj.pl, OLX, Indeed, GoWork, BiałystokOnline czy lokalne grupy na Facebooku.



Rozdział 2: Gdzie **szukać** pracy?

cd.

- **Odwiedzaj stacjonarne targi pracy** - to okazja do poznania pracodawców i zostawienia CV.
- **Zgłoś się bezpośrednio do firm** – odwiedzaj warsztaty, zakłady i firmy w Twojej branży, nawet jeśli nie prowadzą rekrutacji – zostaw swoje CV i zapytaj o pracę.
- **Wykorzystaj praktyki i kontakty** – zapytaj opiekuna praktyk lub nauczyciela zawodu, czy może polecić Cię pracodawcy.
- **Załącz profil na LinkedIn** – to profesjonalna platforma, na której możesz pokazać swoje umiejętności i znaleźć pracę.
- **Poszukaj programów stażowych i praktyk** – pozwalają zdobyć doświadczenie zawodowe i zwiększyć szanse na zatrudnienie na umowę o pracę.

Rozdział 2: Gdzie **szukać** pracy?

**ZANIM ZDECYDUJESZ O SWOJEJ ŚCIEŻCE ZAWODOWEJ, SPRAWDŹ
AKTUALNE PROGNOZY ZAPOTRZEBOWANIA NA RYNKU PRACY.**

**MOŻESZ SIĘ ZDZIWIĆ – NIEKTÓRE ZAWODY STAJĄ SIĘ POPULARNE
BARDZO SZYBKO!**

Jakie zawody są teraz najbardziej poszukiwane
na rynku pracy?

[TU KLIKNIJ i sprawdź!](#)



Rozdział 3: CV i list motywacyjny - Twój bilet do pracy

KROK 1

Napisz **dobre cv** - to znacznie zwiększy Twoje szanse!

Nie musisz być grafikiem ani mistrzem Worda. W Internecie znajdziesz wiele darmowych narzędzi, które pomogą Ci stworzyć profesjonalne CV – wystarczy kilka kliknięć.

Przygotowaliśmy dla Ciebie całą listę najlepszych dostępnych narzędzi do tworzenia CV:



- [Canva](#) – prosta obsługa, dużo szablonów graficznych
- [CVmaker](#) – klasyczne, przejrzyste szablony
- [InterviewMe](#) – tworzenie CV krok po kroku z podpowiedziami
- [LiveCareer](#) – prosty kreator dokumentów aplikacyjnych tworzony z pomocą ekspertów
- [Pracuj.pl](#) – prosty kreator m.in. dla osób z niewielkim doświadczeniem
- [Dokariery.pl](#) – tu znajdziesz wskazówki idealnie dopasowane dla Ciebie - i specjalistów którzy pomogą Ci stworzyć Twoje najlepsze CV!

Kliknij w kolorową nazwę narzędzia - otworzy się i będzie gotowe do pracy!





KROK 2

Dostosuj cv do oferty pracy!

TO BARDZO WAŻNE

To bardzo ważne! Nie wysyłaj jednego uniwersalnego CV do wszystkich pracodawców. Pokaż, że rozumiesz, czego dana firma oczekuje, i że posiadasz odpowiednie kwalifikacje.

Na co zwrócić uwagę:

- **Stanowisko** – wpisz dokładną nazwę, której dotyczy oferta.
- **Umiejętności** – podkreśl te, które są zgodne z wymaganiami w ogłoszeniu (np. obsługa kasy fiskalnej, podstawy elektryki, prawo jazdy kat. B).
- **Doświadczenie** – nawet krótkie praktyki lub wolontariat mają znaczenie!
- **Kursy i szkolenia** – uwzględnij te, które są przydatne w danej pracy.

Przykład: Aplikując na stanowisko pomocnika mechanika samochodowego, wpisz praktyki w warsztacie, a nie tylko sezonową pracę w sadzie.



Dodaj zgodę na przetwarzanie danych (RODO)

Na końcu CV (najlepiej drobnym drukiem) dodaj zgodę na przetwarzanie danych osobowych.

Przykładowa treść:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w CV na potrzeby niezbędne do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r.).

Brak tej klauzuli może sprawić, że Twoje CV nie zostanie w ogóle rozpatrzone!



KROK 2

Napisz prosty, ale skuteczny list motywacyjny

List motywacyjny to nie powtórzenie CV. To Twoja szansa, by pokazać, dlaczego naprawdę chcesz tej pracy i co możesz wnieść do firmy.

Co powinien zawierać list motywacyjny:

- **Nagłówek adresata** – jeśli znasz imię osoby rekrutującej, wpisz je.
- **Dlaczego ta firma?** – napisz szczerze, co Cię zainteresowało w ofercie.
- **Dlaczego Ty?** – podkreśl swoje umiejętności, cechy i motywację.
- **Zakończenie i podpis** – nawet w wersji elektronicznej zakończ grzecznie i podpisz imieniem i nazwiskiem.

WSKAZÓWKA:

Tak jak przy CV, możesz skorzystać z kreatorów i szablonów listów motywacyjnych – to duże ułatwienie.

Ale **nie kopiuj gotowych tekstów z internetu** – pracodawcy szybko to rozpoznają. Bądź autentyczny!

Te darmowe szablony pomogą Ci stworzyć skuteczny list motywacyjny:

[Canva](#) – szablony listów

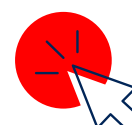
[CVmaker](#) – szablony listów

[InterviewMe](#) – kreator listu

[InterviewMe](#) – szablony listów

[LiveCareer](#) – kreator listów

*(Kliknij w kolorową nazwę narzędzia -
otworzy się i będzie gotowe do pracy!)*



DOBRE CV

Kacper Wiśniewski
792 456 123
kacper.wisniewski98@example.com
Białystok

WZÓR

Cel zawodowy
Jestem absolwentem szkoły branżowej I stopnia o profilu kucharzskim. Poszukuję pracy w gastronomii, gdzie będę mógł rozwijać swoje umiejętności praktyczne oraz zdobywać nowe doświadczenia w pracy zespołowej. Interesuje mnie praca w kuchni restauracyjnej lub cateringowej, w której będę mógł w przyszłości się specjalizować.

Wykształcenie
Zespół Szkół Zawodowych w Białymstoku
Profil: Kucharz
09.2021 – 06.2024

Doświadczenie zawodowe
Restauracja „Pod Orzechem” – praktyki zawodowe
Białystok | 02.2023 – 05.2024
Zakres obowiązków:
• Przygotowywanie prostych potraw i półproduktów
• Pomoc w organizacji stanowiska pracy
• Utrzymywanie czystości w kuchni zgodnie z zasadami HACCP
• Praca w zespole podczas imprez okolicznościowych
Prace dorywcze – pomoc kuchenna / gastronomia
Białystok | wakacje 2023, weekendy
• Pomoc przy grillu i barze szybkiej obsługi podczas imprez plenerowych
• Obsługa klienta, przyjmowanie zamówień, podawanie dań
• Mycie naczyń i pomoc przy prostych pracach kuchennych

Umiejętności
• Przygotowanie potraw zgodnie z recepturami i zasadami higieny
• Znajomość zasad BHP i HACCP
• Umiejętność pracy pod presją czasu
• Obsługa podstawowego sprzętu kuchennego (piec konwekcyjno-parowy, zmywarka gastronomiczna itp.)
• Umiejętność pracy w zespole
• Język angielski – podstawowy (A1)

Dodatkowe informacje
• Ukończony kurs „Bezpieczna praca w gastronomii – HACCP w praktyce” (2023 r.)
• Prawo jazdy kat. AM
• Dyspozycyjność: od zaraz, elastyczna godzina pracy
• Chęć nauki i rozwoju w zawodzie kucharza

Zainteresowania
• Gotowanie i testowanie nowych przepisów
• Food trucki i kuchnia street food
• Piłka nożna i sport rekreacyjny

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w niniejszym CV dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. – RGDO).

Nie musisz robić tego sam!

Skorzystaj z pomocy specjalistów i narzędzi - to znacznie zwiększy Twoje szanse zainteresowania pracodawcy Twoją kandydaturą!



Tu znajdziesz przykładowe CV:

[POMOCNIK KUCHARZA](#) - wzór CV

[STOLARZ](#) - wzór CV

(Kliknij w nazwę zawodu - przeniesiesz się do wzoru CV)



PAMIĘTAJ! Dostosuj CV do oferty pracy!

Nie wysyłaj jednego uniwersalnego CV do wszystkich pracodawców.
Pokaż, że rozumiesz, czego dana firma oczekuje i że posiadasz odpowiednie kwalifikacje.
To naprawdę świetny sposób na wyróżnienie się!

SKUTECZNY LIST MOTYWACYJNY

Mateusz Kowalczyk
Białystok, ul. Przykładowa 10
tel. 789 654 321
e-mail: mateusz.kowalczyk@example.com

Białystok, 6 października 2025 r.

[Nazwa firmy / Zakład stolarski]
[Adres firmy]

Szanowni Państwo,

zwracam się z uprzejmą prośbą o przyjęcie mnie do pracy w Państwa zakładzie stolarskim. Niedawno ukończyłem Branżową Szkołę I stopnia w Zespole Szkół Zawodowych w Białymstoku, zdobywając kwalifikacje zawodowe w zawodzie stolarza. Podczas nauki odbyłem praktyki w zakładzie stolarskim „Drewno-Master”, gdzie zdobyłem pierwsze doświadczenie w pracy z drewnem oraz obsługę podstawowych maszyn stolarskich.

Praca w stolarni daje mi dużą satysfakcję, ponieważ lubię zajęcia manualne, które wymagają precyzji i cierpliwości. Mam podstawowe umiejętności w zakresie wykonywania pomiarów, cięcia oraz montażu mebli, a także potrafię czytać rysunki techniczne. Chętnie podejmę się nowych wyzwań i jestem gotów stale się uczyć, by podnosić swoje kwalifikacje.

Jestem osobą pracowitą, sumienną i odpowiedzialną. Potrafię współpracować w zespole, a jednocześnie samodzielnie wykonywać powierzone zadania. Posiadam dyspozycyjność od zaraz oraz dużą motywację do rozwoju w zawodzie stolarza.

Byłbym wdzięczny za możliwość spotkania z Państwem, aby bliżej przedstawić swoje umiejętności i motywację do pracy.

Z poważaniem,
Mateusz Kowalczyk

Pamiętaj, że list motywacyjny to nie powtórzenie CV. To Twoja szansa, by pokazać, dlaczego naprawdę chcesz tej pracy i co możesz wnieść do firmy.



Tu znajdziesz przykładowy list motywacyjny:

[SPRZEDAWCA](#) - wzór listu

[FRYZJER](#) - wzór listu

[MECHANIK SAMOCHODOWY](#) - wzór listu

(Kliknij w nazwę zawodu - przeniesiesz się do wzoru LM)



CURRICULUM VITAE

PERSONAL INFO:

CV

PERSONAL INFO:



Rozdział 4: Rozmowa kwalifikacyjna - bez stresu

DOKUMENTY WYSŁANE - DOSTAJESZ ZAPROSZENIE NA ROZMOWĘ KWALIFIKACYJNĄ?

Super!

Czas dowiedzieć się jak wygląda proces rekrutacji.

I przygotować się do samej rozmowy z potencjalnym pracodawcą!

1

PRACODAWCA WYBIERA KANDYDATÓW DO PRACY - PRZEGLĄDA ZGŁOSZENIA.

- ✔ Jeśli Twoje CV pasuje do oferty — odezwą się.
- 🕒 Jeśli nie — możesz nie dostać odpowiedzi wcale (to normalne, nie zniechęcaj się!).

2

ROZMOWA TELEFONICZNA (TZW. SCREENING)

Krótką rozmowa (5–15 min).

📞 Rekruter sprawdza:

- czy jesteś dostępny do pracy,
- czego oczekujesz (np. stawka, dojazd),
- czy rozumiesz, na czym polega ta praca.

🟡 Przygotuj się: miej telefon przy sobie, mów spokojnie, nie odbieraj w hałasie.

3

TESTY LUB ZADANIA REKRUTACYJNE

Niektóre firmy proszą o:

- 🧠 testy wiedzy (np. z języka, obsługi komputera),
- 📝 zadanie praktyczne (np. ułóż plan dnia, zrób proste wyliczenie),
- 🎯 testy psychologiczne (np. czy umiesz pracować w zespole).

🟡 Rada: nie stresuj się — to nie szkoła, tylko forma sprawdzenia, czy pasujesz do pracy.

Rozdział 4: Rozmowa kwalifikacyjna - bez stresu cd.

4

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA (NA ŻYWO LUB ONLINE)

To może być:

- spotkanie 1:1 z rekruterem lub kierownikiem,
- rozmowa przez Teams, Zoom lub telefon.

... O co mogą zapytać:

- "Opowiedz coś o sobie"
- "Dlaczego chcesz u nas pracować?"
- "Co potrafisz?"
- "Jak zachowasz się, jeśli...?" (np. spóźni się klient)

● Rada: bądź sobą, mów konkretnie i uczciwie. Przecwicz odpowiedzi wcześniej!

Spójrz niżej! Przygotuj się na rozmowę!



Pierwsza praca - jak się przygotować do rozmowy rekrutacyjnej:

[TU KLIKNIJ i obejrzyj poradnik:](#)

Jak zaprezentować się jak najlepiej - czyli autoprezentacja na "5"

[**TU KLIKNIJ i poznaj zasady dobrej autoprezentacji!**](#)



O co mogą Cię zapytać?

[**KLIKNIJ TU i obejrzyj, żeby się przygotować!**](#)

Rozdział 4: Rozmowa kwalifikacyjna - bez stresu cd.

5

CENTRUM KARIERY (RZADZIEJ, NP. W DUŻYCH FIRMACH)

📍 Spotkanie grupowe z innymi kandydatami.

Masz do wykonania zadania zespołowe lub indywidualne — obserwują, jak pracujesz z innymi, jak podejmujesz decyzje.

🟡 Rada: nie musisz być najgłośniejszy — ważne, żebyś był zaangażowany, szanował innych i myślał logicznie.

5

DECYZJA I INFORMACJA ZWROTNA

Rekruter się odzywa:

✓ "Gratulacje, jesteś przyjęty!"

✗ "Tym razem nie udało się" – poproś o informację, co warto poprawić.

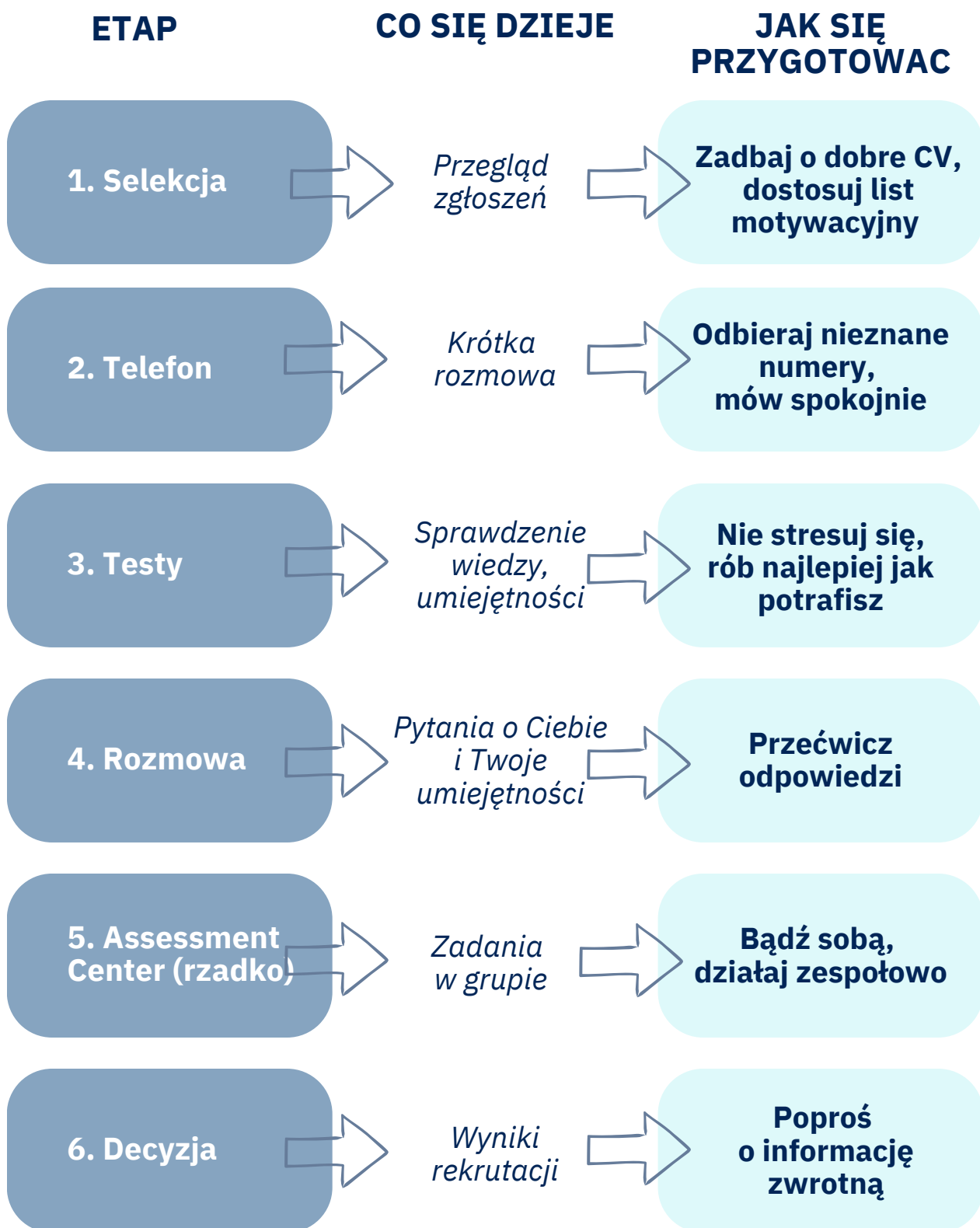
PAMIĘTAJ!

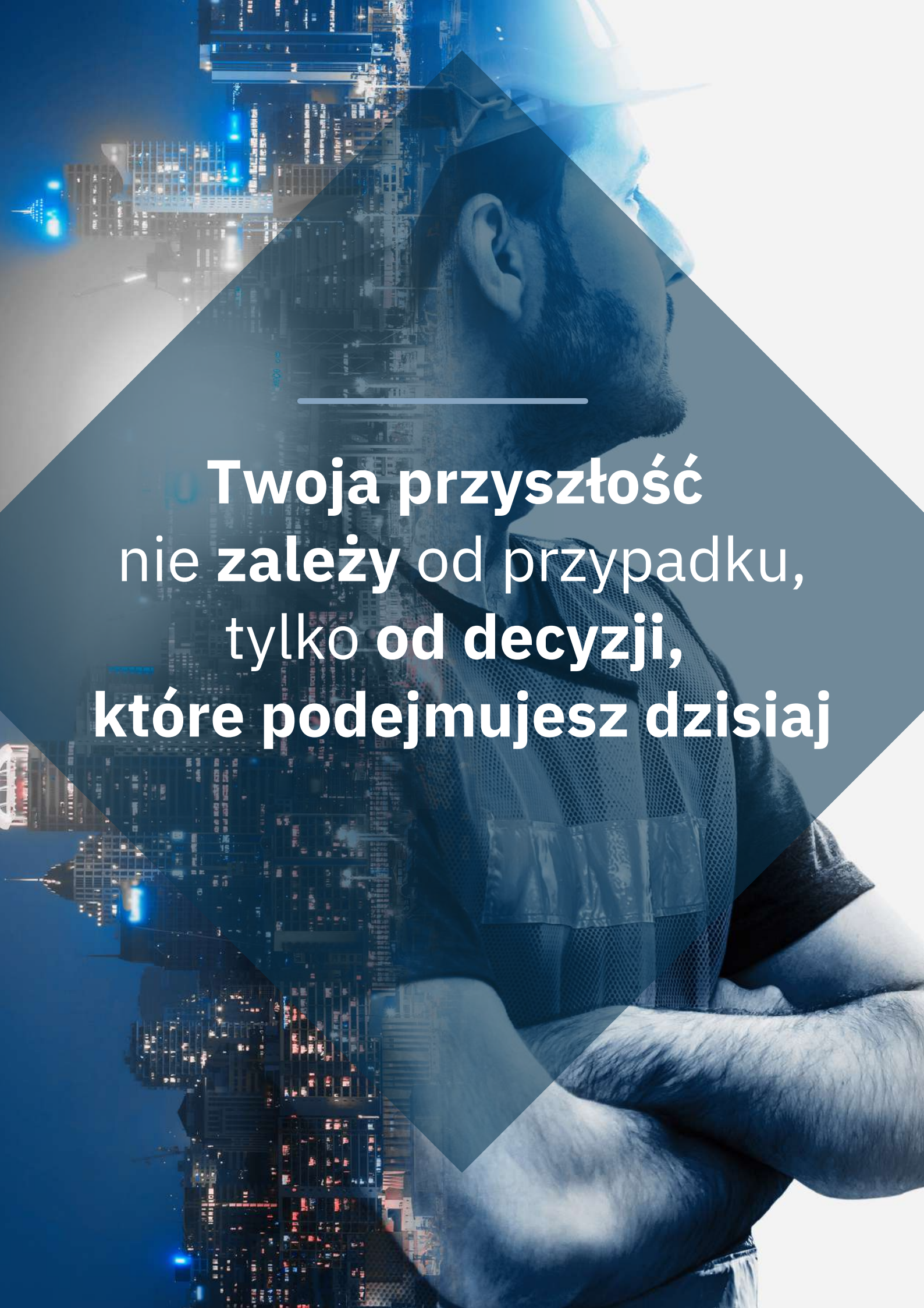
Jeśli chcesz przygotować się do rozmowy albo poćwiczyć odpowiedzi,
zgłoś się do naszych doradców zawodowych!

📍 Centrum Edukacji i Pracy
Młodzieży w Białymstoku
ul. Trawiasta 20B
15-161 Białystok
☎ 85 652 34 98

📍 Młodzieżowe Centrum Kariery
w Grajewie
ul. Ełcka 30
19-200 Grajewo
☎ 86 261 00 65

W skrócie – czego możesz się spodziewać:



A composite image featuring a man in a blue safety vest with reflective strips, looking upwards. The background is a night city skyline with illuminated buildings. A large, dark blue triangular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Twoja przyszłość
nie **zależy** od przypadku,
tylko od decyzji,
które podejmujesz dzisiaj

Rozdział 5: Warto postawić na rozwój zawodowy i osobisty

Niezależnie, czy będziesz kontynuować naukę, czy pójdiesz drogą poszukiwania pracy lub założenia własnej działalności - warto zadbać o rozwój osobisty i zdobywanie nowych umiejętności!

Np. poprzez szkolenia zawodowe oraz szkolenia z rozwoju osobistego.

Żeby wybrać odpowiednie dla siebie szkolenie - **najpierw zastanów się nad swoimi pasjami, celami i zainteresowaniami**. Jakie są twoje mocne strony. Co robisz dobrze? Do czego masz talent? Szukaj też dni otwartych, bezpłatnych wykładów, webinarów. To świetne okazje, by wiedzieć więcej!

A potem próbuj różnych aktywności, aby odkryć, co sprawia ci największą satysfakcję - eksperymentuj i obserwuj (zanotuj), co sprawia ci radość? Co wydaje się trudne, ale inspirujące?

- Takie szkolenia znajdziesz bezpłatnie u nas - pytaj nas o oferty kursów zawodowych oferowanych przez nasz dział rozwoju CEiPM w Białymstoku (skontaktuj się z nami + zaglądaj na nasz facebook /zostaw swój adres mailowy – poinformujemy Cię o starcie kursów zawodowych realizowanych przez nasze CEiPM – śledź nasze social media)



- Ale i możesz korzystać z różnych aplikacji, stron internetowych - które oferują szeroki wybór kursów online. Wiele z nich jest bezpłatnych!

Rozdział 5: Warto postawić na rozwój zawodowy i osobisty c.d.

Gdzie znaleźć bezpłatne szkolenia?

Jeśli chcesz rozwijać swoje umiejętności lub zdobyć nowe kwalifikacje, skorzystaj z bezpłatnych szkoleń online. Poniżej znajdziesz linki do sprawdzonych platform, które oferują kursy z różnych branż – od technicznych po miękkie kompetencje.

Szkolenia możesz realizować we własnym tempie, a wiele z nich kończy się **certyfikatem**, który warto dołączyć do CV.

(Kliknij w logo platformy - przeniesiesz się na stronę platformy kursowej, gdzie możesz przejrzeć ich oferty!)



szkolenia gov.pl



*Loecsen



A może masz już szkolenie które pomoże Ci wejść w przyszłości i otworzyć własny biznes bądź poszerzyć/ uzupełnić kompetencje?

Możesz złożyć wniosek o dofinansowanie kursu!

ZŁÓŻ WNIOSEK O DOFINANSOWANIE SZKOLENIA TU

Rozdział 5: Warto postawić na rozwój zawodowy i osobisty c.d.

🎓 **Rozwój osobisty? łatwiejszy i bardziej dostępny niż kiedykolwiek wcześniej!**
Wykorzystaj to!

W erze cyfrowej rozwój osobisty staje się łatwiejszy i bardziej dostępny niż kiedykolwiek wcześniej.

Dzięki blogom, podcastom, aplikacjom mobilnym możesz nie tylko planować cele, zarządzać czasem czy rozwijać nowe umiejętności, planować cele i zarządzać czasem, ale także dbać o zdrowie psychiczne, motywację czy równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

I tu przygotowaliśmy dla Ciebie kilka propozycji!



[TU KLIKNIJ, jeśli film się nie odtwarza](#)



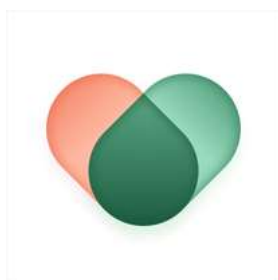
Rozdział 5: Warto postawić na rozwój zawodowy i osobisty c.d. - kilka aplikacji na Twój telefon



- ✓ **Duolingo** to jedna z najpopularniejszych aplikacji do nauki języków, oferująca ponad 40 języków, takich jak angielski, hiszpański czy japoński. Platforma wyróżnia się krótkimi, interaktywnymi lekcjami, które uczą słownictwa, gramatyki i wymowy w przyjazny i angażujący sposób.



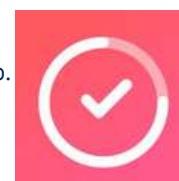
Aplikacja Life Masters: zdrowe nawyki wspiera użytkowników w tworzeniu i utrzymywaniu zdrowych nawyków. Dzięki nowoczesnym funkcjom i intuicyjnemu interfejsowi, aplikacja pomaga użytkownikom systematycznie pracować nad własnym rozwojem i osiągnięciem wyznaczonych celów.



VOS: Zdrowie Psychiczne to aplikacja stworzona przez psychologów, która pomaga dbać o zdrowie emocjonalne i psychiczne. Umożliwia użytkownikom zapis nastroju oraz refleksji, co pozwala zrozumieć czynniki wpływające na samopoczucie. Aplikacja oferuje ćwiczenia oddechowe, medytacje, afirmacje oraz inspirujące cytaty, które wspierają pozytywne myślenie.



Aplikacja Habit Tracker to narzędzie do śledzenia codziennych nawyków i zarządzania celami. Dzięki jej funkcjom, użytkownicy mogą łatwo monitorować postępy w realizacji nawyków, jak np. picie wody, regularne ćwiczenia czy nauka nowych umiejętności.



Timpler to aplikacja do zarządzania zadaniami, nawykami i wydarzeniami w kalendarzu. Umożliwia tworzenie list zadań, planowanie nawyków (np. bieganie) oraz synchronizację z kalendarzem, co pozwala na efektywne organizowanie dnia.



Aplikacja Structured to intuicyjny planer, który pomaga zarządzać codziennymi zadaniami i planami. Dzięki przejrzystemu interfejsowi użytkownicy mogą łatwo tworzyć listy rzeczy do zrobienia, ustalać priorytety i organizować czas w sposób efektywny.



NeuroNation to aplikacja mobilna do treningu umysłu, która oferuje szereg ćwiczeń zaprojektowanych, by poprawić pamięć, koncentrację, logiczne myślenie i umiejętności rozwiązywania problemów.



Aplikacje ściągnij ze sklepu z aplikacjami na swoim telefonie.

Czasem przyda się dodatkowa motywacja, bo nie zawsze jest lekko- te książki Ci pomogą!

Nie zawsze będzie z górki – niżej znajdziesz zestaw książek, które pomogą Ci znaleźć siłę i inspirację w chwilach kryzysowych. Dzięki nim nauczysz się, jak utrzymać motywację, pokonywać przeszkody i nie poddawać się w obliczu trudności.

Praktyczne porady, inspirujące historie i ćwiczenia pozwolą Ci budować odporność psychiczną i skutecznie stawiać czoła wyzwaniom.

To lektury, które dadzą Ci energii i pokażą, jak osiągnąć sukces mimo przeciwności losu.



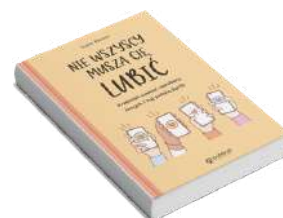
„UWIERZ W SIEBIE I DZIAŁAJ” – BRIAN TRACY

Motywacyjna książka, która pomaga uwierzyć w swoje możliwości i podejmować śmiałe kroki w stronę swoich marzeń.



„NIE WSZYSCY MUSZĄ CIĘ LUBIĆ” – SUSIE MOORE

Książka o budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości i pokonywaniu lęku przed opinią innych. Idealna dla tych, którzy chcą nauczyć się autentyczności i akceptacji siebie.



„JESTEŚ CUDEM” – REGINA BRETT

Zbór inspirujących esejów, które pomagają odkryć sens codziennego życia i uczą, jak cieszyć się każdą chwilą. Idealna lektura, która przypomni Ci, że każdy dzień jest wart świętowania



“JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ” - LISA M. SCHAB

Zaakceptuj to, kim jesteś. Zbuduj poczucie własnej wartości. Odkryj swoje pasje i przekonania. Przestań porównywać się z innymi- Osiągnij to, czego pragniesz. Zostaw niepewność za sobą. Bo każdy człowiek, bez wyjątku, przychodzi na ten świat, mając wartość i znaczenie.



„CHCĘ BYĆ KIMŚ” – MICHAŁ ZAWADKA

Ta książka to prawdziwy przewodnik po wyznaczaniu i osiąganiu celów, szczególnie wśród młodych ludzi, którzy pragną rozwoju i chcą odkryć, jak motywować się w trudnych czasach.

Masz pytania lub potrzebujesz pomocy?

NIE CZEKAJ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!

Pomożemy Ci w napisaniu CV,
przygotujemy do rozmowy
kwalifikacyjnej i prześlemy ofertę
kursów zawodowych oraz aktualne
oferty pracy!

Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Białymstoku

ul. Trawiasta 20B
15-161 Białystok
 85 652 34 98

Młodzieżowe Centrum Kariery w Grajewie

ul. Ełcka 30
19-200 Grajewo
 86 261 00 65



Jako absolwent OHP masz wiele możliwości rozwoju – od dalszej edukacji, przez zdobywanie doświadczenia zawodowego, po własny biznes czy pracę za granicą.

Kluczowe jest określenie swoich celów i aktywne korzystanie z dostępnych możliwości wsparcia.

Niezależnie od tego, jaką ścieżkę wybierzesz, pamiętaj, że inwestowanie w siebie i swoje umiejętności zawsze przynosi korzyści!

powodzenia!



**Publikację przygotował zespół doradców zawodowych,
doradców d.s. zatrudnienia, specjalista d.s. programów
i dyr. Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Białymstoku
oraz Asystent Eures i Młodzieżowe Centrum Kariery w Grajewie:**

*Anna Balińska, Anna Gryko, Beata Milewska, Małgorzata
Neczyperowicz, Jakub Poniatoski, Magdalena Radziszewska,
Krystyna Rutkowska, Ilona Sławińska, Anna Zaremba*