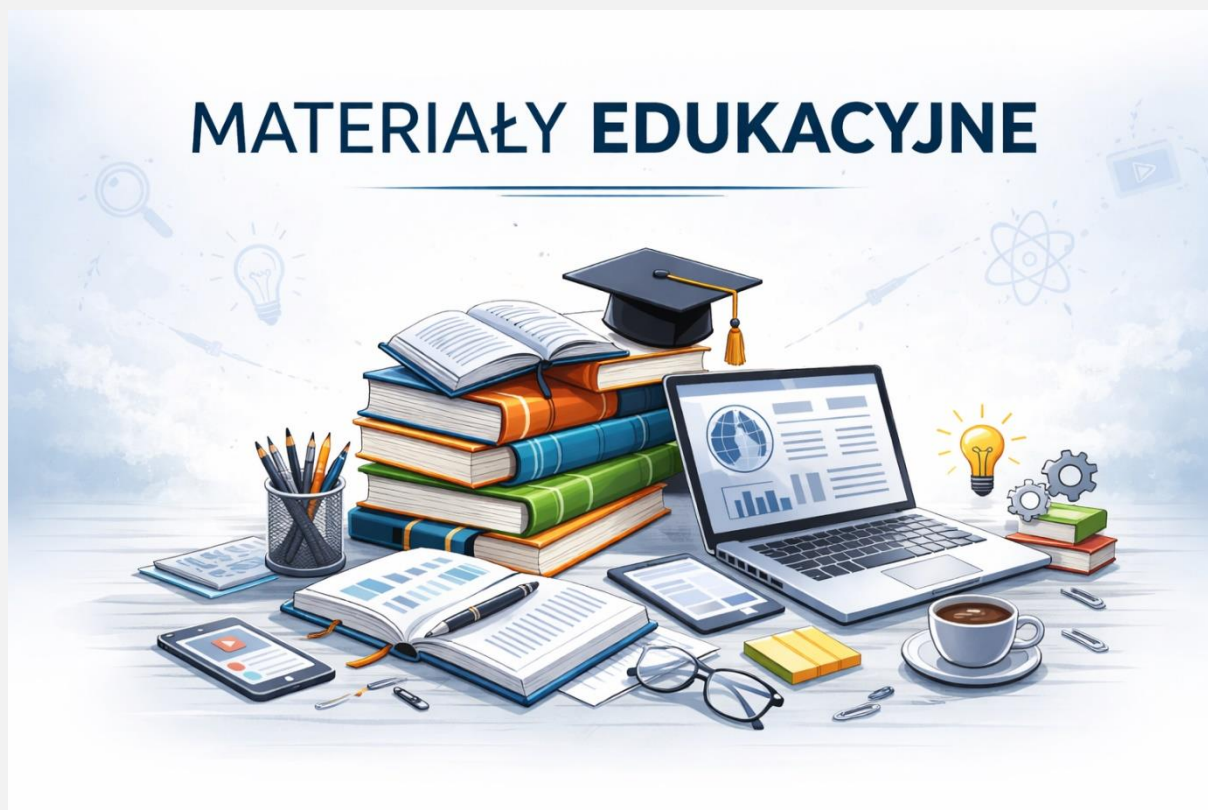




Powiatowy Urząd Pracy
w Golubiu-Dobrzyniu



MATERIAŁY EDUKACYJNE



PORADNICTWO ZAWODOWE
Powiatowy Urząd Pracy w Golubiu-Dobrzyniu
ul. Szosa Rypińska 26
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 56 683 52 30 do 33 wew. 26
kom. 535 045 726

RYNEK PRACY

Ogół form i procesów zatrudniania pracowników przez pracodawców, a także ogół instytucji, uwarunkowań oraz czynników negocjacji warunków zatrudnienia, pracy i płac; ekonomiczny, społeczny i polityczny obszar, na którym rozgrywają się wszelkie procesy z zakresu szeroko rozumianego zatrudnienia.

PODZIAŁ RYNKU PRACY

1. Rynek oficjalny, który dzieli się na:

Jawny Rynek Pracy - zbiór oficjalnych, publicznie dostępnych ofert pracy, publikowanych w mediach (internet, prasa) czy poprzez agencje pracy, mający na celu dotarcie do jak największej liczby kandydatów.

Ukryty Rynek Pracy - przestrzeń rekrutacji, w której stanowiska obsadzane są bez publicznych ogłoszeń, często poprzez sieć kontaktów i rekomendacje, stanowiąc znaczącą część rynku



2. „Szara strefa” - (tzw. „praca na czarno”) uzyskiwanie dochodów bez odpracowania żadnych składek – jest to korzystne dla pracodawcy, z kolei dla pracownika jest niekorzystne np. gdy pracownik ulegnie wypadkowi, za koszty leczenia płaci sam, brak składek na emeryturę

PODSTAWOWE POJĘCIA RYNKU PRACY

Bezrobocie

- Zjawisko społeczne polegające na tym, że część ludzi zdolnych do pracy i pragnących ją podjąć, nie znajduje zatrudnienia.

Stopa bezrobocia

- Wyrażony w procentach stosunek liczby osób zarejestrowanych jako bezrobotne w powiatowych urzędach pracy do liczby cywilnej ludności aktywnej zawodowo

Pracodawca

- Jednostka organizacyjna, choćby nie miała osobowości prawnej, a także osoba fizyczna prowadząca działalność gospodarczą, które zatrudniają lub mają zamiar zatrudnić co najmniej jednego pracownika.

Podaż pracy

- Dostępne na rynku zasoby pracy, czyli ilość pracy generowana przez pracowników gotowych podjąć pracę przy określonych stawkach płac. Do głównych czynników podaży pracy należą: czynniki demograficzne, wysokość wynagrodzenia oferowanego za pracę, dostęp do innych dochodów, preferencje dotyczące czasu wolnego i pracy.

Popyt na pracę

- Zapotrzebowanie na pracę zgłaszane przez pracodawców, czyli ilość pracy, jaką pracodawcy mają do zaoferowania przy określonych stawkach płac. Popyt na pracę determinowany jest przede wszystkim przez koszty i wydajność pracy oraz popyt na dobra i usługi.

LOKALNY RYNEK PRACY

Powiat golubsko-dobrzyński należy do mniejszych powiatów w województwie kujawsko-pomorskim i biorąc pod uwagę jego powierzchnię zajmuje 14 miejsce wśród powiatów ziemskich województwa.

W skład powiatu wchodzi: gmina miejska Golub-Dobrzyń, gmina miejsko-wiejska Kowalewo Pomorskie oraz gminy wiejskie: Golub-Dobrzyń, Ciechocin, Radomin i Zbójno.

Znaczną część powiatu golubsko-dobrzyńskiego stanowią grunty rolne (74,2%) i lasy (20,4%). Siedzibą powiatu jest miasto Golub-Dobrzyń. Graniczy z innymi powiatami województwa, takimi jak toruński, lipnowski, wąbrzeski, brodnicki i rypiński

Powiat charakteryzuje się przeciętnymi wskaźnikami przedsiębiorczości z małą liczbą zarejestrowanych podmiotów gospodarczych.

Tabela. Liczba podmiotów gospodarczych w gminach powiatu golubsko-dobrzyńskiego na koniec 2024r.

Gminy	Liczba podmiotów gospodarczych
Miasto Golub-Dobrzyń	1356
Gmina Golub-Dobrzyń	904
Gmina miejsko - wiejska Kowalewo Pomorskie	1166
Gmina Zbójno	374
Gmina Ciechocin	301
Gmina Radomin	311
Razem	4412

Głównym obszarem działalności są usługi i handel – 2893 podmioty oraz przemysł i budownictwo – 1340 podmiotów.

Powiat golubsko-dobrzyński uważany jest w opracowaniach z zakresu polityki regionalnej za ważniejszy ośrodek obsługi turystyki, gdzie upatruje się możliwości dla rozwoju krajoznawstwa i agroturystyki.

POWIATOWY URZĄD PRACY

Urząd pracy, to instytucja zajmująca się badaniem i analizowaniem rynku pracy, udzielaniem informacji osobom bezrobotnym oraz zajmująca się pośrednictwem pracy dla osób poszukujących zatrudnienia.

Powiatowy Urząd Pracy w Golubiu-Dobrzyniu obsługuje mieszkańców pięciu gmin: Golub-Dobrzyń, Kowalewo Pomorskie, Zbójno, Ciechocin i Radomin

Jeżeli mieszkasz w jednej z tych gmin, to nasz urząd jest dla Ciebie

Jaka pomoc możesz uzyskać?

Pomożemy Ci zarejestrować się w urzędzie

Po zarejestrowaniu uzyskasz ubezpieczenie zdrowotne

Pomożemy Ci znaleźć pracę i zawód

Pomożemy Ci zaplanować karierę zawodową

Pomożemy Ci zorganizować szkolenie, staż i inne formy wsparcia

Pomożemy Ci w poszukiwaniu kandydatów do pracy

Pomożemy Ci przygotować i wypełnić wnioski

Możesz załatwić sprawy w urzędzie na kilka sposobów:

- przyjść do urzędu i spotkać się z pracownikiem
- napisać pismo i wysłać je na adres: Powiatowy Urząd Pracy w Golubiu-Dobrzyniu ul. Szosa Rypińska 26; 87-400 Golub-Dobrzyń
- napisać pismo i wysłać je na adres mailowy: sekretariat@golub-dobrzyn.praca.gov.pl
- napisać pismo i wysłać je na adres skrzynki: AE:PL-12735-89525-IBIDD-14
- zadzwonić pod numer telefonu: 56 683 52 30 do 33
- wysłać fax pod numer: 56 683 52 30

Więcej informacji nt. form wsparcia realizowanych przez PUP w Golubiu-Dobrzyniu otrzymasz po dokonaniu rejestracji, w czasie pierwszej wizyty u doradcy ds. zatrudnienia

Zapraszamy również do zapoznania się z informacjami zamieszczanymi na stronie internetowej PUP Golub-Dobrzyń.

<https://golub-dobrzyn.praca.gov.pl/>

PROGNOZA ZAWODÓW DEFICYTOWYCH I NADWYŻKOWYCH



Barometr zawodów to jednoroczna prognoza sytuacji w zawodach. Barometr dzieli zawody na trzy grupy: deficytowe, zrównoważone i nadwyżkowe. Barometr pokazuje zapotrzebowanie na zawody w każdym z powiatów w Polsce, a także na poziomie województw.

Barometr dzieli zawody na trzy grupy: deficytowe, zrównoważone i nadwyżkowe.

Zawody deficytowe

to takie, w których w najbliższym roku nie powinno być trudności ze znalezieniem pracy, gdyż zapotrzebowanie pracodawców będzie w ich przypadku duże, a podaż pracowników chętnych do podjęcia zatrudnienia i mających odpowiednie kwalifikacje – niewielka.

Zawody zrównoważone

to takie, w których liczba ofert pracy będzie zbliżona do liczby osób zdolnych i chętnych do podjęcia zatrudnienia w danym zawodzie (podaż i popyt się zrównoważą).

Zawody nadwyżkowe

liczba wolnych miejsc jest mniejsza niż liczba osób zainteresowanych podjęciem pracy i spełniających wymagania pracodawców (najtrudniej osobom poszukującym pracy znaleźć zatrudnienie).

Sprawdź czy zawód, który wybierasz jest obecnie zawodem deficytowym czy nadwyżkowym:

<https://barometrzawodow.pl>



Zintegrowany System Kwalifikacji, opisuje, porządkuje i zbiera różne kwalifikacje w jednym, rejestrze – **Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji**. Zintegrowany System Kwalifikacji określa także zasady i standardy potwierdzania funkcjonujących w nim kwalifikacji, co gwarantuje wysoką jakość certyfikatów zawodowych wydawanych w ramach systemu.

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji to publiczny rejestr gromadzący wszystkie kwalifikacje funkcjonujące w ZSK. W rejestrze możemy zapoznać się m.in. z pełną listą kwalifikacji włączonych do systemu, ich dokładnymi opisami, a także wymaganiami stawianymi przed kandydatami, którzy chcą potwierdzić posiadanie danej kwalifikacji.

<https://kwalifikacje.gov.pl/>

<https://kwalifikacje.edu.pl/>



Jak działa Zintegrowany System Kwalifikacji?

- określa zasady i standardy opisanie (z wykorzystaniem efektów uczenia się) i potwierdzania kwalifikacji – dzięki czemu zapewniona jest jakość kwalifikacji;
- ułatwia potencjalnym pracownikom poświadczanie posiadanych kompetencji – nawet jeśli nie mają wykształcenia kierunkowego;
- zwiększa szansę zdobycia pracy w kraju i za granicą – dzięki międzynarodowej rozpoznawalności certyfikatów;
- pomaga pracodawcom rozpoznać wartość pracownika i inwestować w rozwój zawodowy kadr.

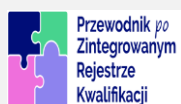
W **Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (ZSK)** funkcjonuje kilka **praktycznych narzędzi online**, które ułatwiają planowanie ścieżki edukacyjnej i zawodowej, **diagnozowanie własnych kompetencji** oraz poznawanie kwalifikacji wpisanych do systemu. Te narzędzia są udostępniane w ramach **Zintegrowanego Rejestru Kwalifikacji (ZRK)** i wspierają zarówno uczniów, jak i osoby dorosłe.



- ◆ **Co to jest:** interaktywny czatbot, który pomaga użytkownikowi odnaleźć kwalifikacje pasujące do jego zainteresowań i preferencji.
- ◆ **Jak działa:** zadaje serię pytań o Twoje zainteresowania, styl pracy i preferencje zawodowe, a następnie proponuje odpowiednie kwalifikacje z systemu.
- ◆ **Dlaczego to przydatne:** to narzędzie szczególnie pomocne dla osób, które nie wiedzą, od czego zacząć planowanie kariery lub wyboru kwalifikacji. Można je traktować jako cyfrowego doradcę samodzielnego planowania rozwoju.



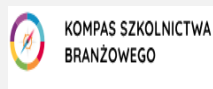
- ◆ **Co to jest:** platforma pokazująca kompetencje i umiejętności, które użytkownik może zdobywać w różnych dziedzinach, również poza formalną edukacją.
- ◆ **Jak działa:** system prezentuje różne odznaki i kategorie umiejętności (np. wolontariat, IT, ekologia, działania społeczne), które pomagają zrozumieć i usystematyzować, co już potrafisz i jakie kompetencje masz.
- ◆ **Dlaczego to przydatne:** uczy, że codzienne doświadczenia i działania mają wartość kompetencyjną i warto je rozpoznawać, nazywać i dokumentować.



- ◆ **Co to jest:** szczegółowy przewodnik pokazujący, jak korzystać z rejestru kwalifikacji – jak szukać kwalifikacji, co oznaczają poziomy PRK, jakie są wymagania i gdzie można je zdobyć.
- ◆ **Jak działa:** krok po kroku wyjaśnia obsługę rejestru i interpretację informacji o kwalifikacjach.
- ◆ **Dlaczego to przydatne:** świetne jako źródło wiedzy dla tych, którzy chcą planować karierę od podstaw lub dopiero zaczynają swoją przygodę z ZSK.



- ◆ **Co to jest:** Jest to niejako „mini-wersja ZRK”, zaprojektowana w sposób bardziej przyjazny i zrozumiały dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z planowaniem edukacji i kariery zawodowej.
- ◆ **Dlaczego to przydatne:** Ułatwia zrozumienie kwalifikacji i umiejętności bez konieczności od razu wchodzić w pełny rejestr ZRK.



- ◆ **Co to jest:** aplikacje pomagające w wyborze szkoły, kierunku lub kwalifikacji zgodnie z Twoimi predyspozycjami i wymaganiami rynku pracy.
- ◆ **Dlaczego to przydatne:** szczególnie pomocne dla uczniów planujących dalszą edukację zawodową lub wybór szkoły ponadpodstawowej.



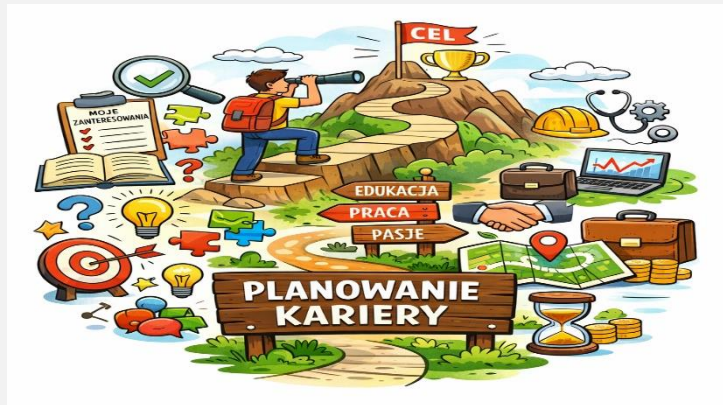
- ◆ **Co to jest:** cyfrowa przestrzeń (aplikacja), w której możesz gromadzić swoje osiągnięcia, certyfikaty i umiejętności.
- ◆ **Jak działa:** możesz dodawać różne dowody kompetencji, planować swoją ścieżkę rozwoju i tworzyć portfolio kompetencji, które potem wykorzystasz np. w CV lub przy rekrutacji.
- ◆ **Dlaczego to przydatne:** to praktyczne narzędzie, które pomaga zebrać w jednym miejscu wszystkie Twoje umiejętności i doświadczenia niezależnie od tego, skąd one pochodzą.



- ◆ **Co to jest:** szczegółowy przewodnik pokazujący, jak korzystać z rejestru kwalifikacji – jak szukać kwalifikacji, co oznaczają poziomy PRK, jakie są wymagania i gdzie można je zdobyć.
- ◆ **Jak działa:** krok po kroku wyjaśnia obsługę rejestru i interpretację informacji o kwalifikacjach.
- ◆ **Dlaczego to przydatne:** świetne jako źródło wiedzy dla tych, którzy chcą planować karierę od podstaw **lub** dopiero zaczynają swoją przygodę z ZSK.

Narzędzia są dostępne pod adresem: <https://kwalifikacje.gov.pl/narzedzia/>

PLANOWANIE ŚCIEŻKI ZAWODOWEJ



Istota planowania ścieżki zawodowej

Planowanie kariery zawodowej to świadomy, długofalowy proces podejmowania decyzji dotyczących wyboru zawodu, kierunku kształcenia oraz kolejnych etapów rozwoju zawodowego. Opiera się on na analizie własnych zainteresowań, predyspozycji, wartości, możliwości oraz realiów rynku pracy. Celem planowania kariery jest osiągnięcie satysfakcji zawodowej, stabilności zatrudnienia oraz możliwości rozwoju osobistego i zawodowego.

Motywy wyboru zawodu/ dalszego kształcenia

Decyzje dotyczące wyboru zawodu lub dalszego kształcenia mogą być podejmowane z różnych powodów. Najczęściej występujące motywy to:

- **Zainteresowania i pasje** – chęć wykonywania pracy zgodnej z własnymi zainteresowaniami.
- **Predyspozycje i umiejętności** – dopasowanie zawodu do zdolności, talentów i cech osobowości.
- **Wartości osobiste** – potrzeba samorealizacji, pomagania innym, prestiżu społecznego lub niezależności.
- **Czynniki ekonomiczne** – oczekiwany poziom zarobków, stabilność zatrudnienia, bezpieczeństwo finansowe.
- **Sytuacja na rynku pracy** – zapotrzebowanie na określone zawody, możliwości zatrudnienia.
- **Wpływ środowiska** – opinie rodziny, nauczycieli, rówieśników.
- **Możliwości edukacyjne** – dostępność szkół, uczelni, kursów i szkoleń.

Korzyści z planowania ścieżki zawodowej

Świadome planowanie kariery zawodowej przynosi wiele korzyści, m.in.:

- zwiększa poczucie kontroli nad własną przyszłością zawodową,
- ułatwia podejmowanie trafnych decyzji edukacyjnych i zawodowych,
- pozwala lepiej wykorzystać własny potencjał i zasoby,
- zmniejsza ryzyko przypadkowych i nietrafionych wyborów,
- pomaga dostosować się do zmian na rynku pracy,
- sprzyja osiągnięciu satysfakcji z pracy i rozwoju zawodowego,
- umożliwia wyznaczanie realistycznych celów krótko- i długoterminowych.

Proces planowania rozwoju zawodowego

- **Poznanie siebie**
Analiza własnych zainteresowań, umiejętności, predyspozycji, cech osobowości, wartości oraz ograniczeń.
- **Poznanie świata zawodów i rynku pracy**
Gromadzenie informacji o zawodach, wymaganiach kwalifikacyjnych, warunkach pracy oraz trendach na rynku pracy.
- **Wyznaczanie celów zawodowych i edukacyjnych**
Określenie celów krótko-, średnio- i długoterminowych, zgodnych z własnymi możliwościami i aspiracjami.
- **Podejmowanie decyzji**
Wybór konkretnej ścieżki edukacyjnej lub zawodowej na podstawie zgromadzonych informacji.
- **Planowanie działań**
Opracowanie planu działań, np. wyboru szkoły, kierunku studiów, kursów, zdobywania doświadczenia zawodowego.
- **Realizacja planu**
Podejmowanie zaplanowanych działań i zdobywanie kolejnych doświadczeń.
- **Ewaluacja i modyfikacja planu**
Ocena postępów, analiza osiągniętych efektów i wprowadzanie zmian w planie w razie potrzeby.

Zostań Architektem Swojej Kariery

etapy planowania

I ETAP

AKTUALNA SYTUACJA

dokonaj analizy swojej obecnej sytuacji i otoczenia, osobisty bilans

1. Oceń swoją sytuację osobistą
 - gdzie jesteś?
 - jakie jest twoje miejsce w kontekście z celami zawodowymi?

2. Oceń otoczenie
 - sprawdź rzeczywistość
 - zbadaj sprzyjające warunki

II ETAP

PRZYSZŁOŚĆ

określ swoje priorytety i cele do osiągnięcia

1. Ustal swoje dążenia
 - gdzie chcesz być i kiedy
 - jakie są Twoje zamiary
 - zatwierdź lub ponownie zdefiniuj zamierzone cele

III ETAP

PLAN DZIAŁANIA

zaplanuj konkretne działania i sposób ich realizacji

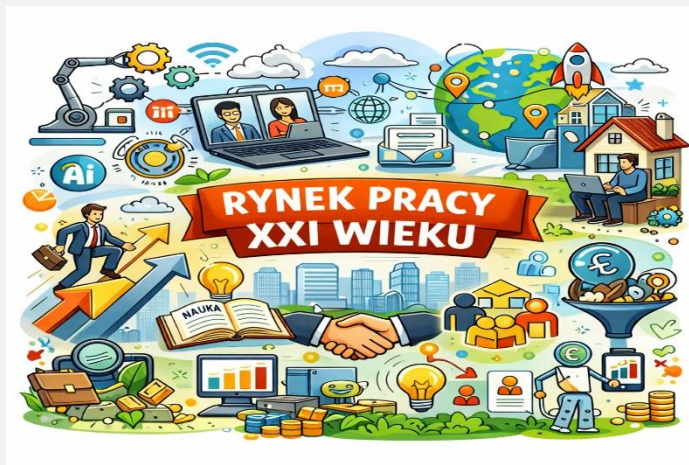
1. Sformułuj konkretne cele i plany
 - porównaj swój obecny profil zawodowy z przyszłym
 - określ, w jaki sposób chcesz osiągnąć nowy profil zawodowy?
 - jakie masz plany działania?
 - jakie strategie będą najlepsze do realizacji tych planów?
 - jakie decyzje musisz podjąć już teraz?

2. Wprowadź je w życie
 - kiedy konkretnie zaczniesz?
 - w jaki sposób będziesz kontrolować realizację planu i oceniać postępy?

Skorzystaj z darmowych testów predyspozycji zawodowych:

- <http://www.e-zamek.pl/index.htm> - jest portalem przeznaczonym do dla osób, które nie zdecydowały jeszcze o wyborze ścieżki zawodowej i chciałyby rozpoznać swoje predyspozycje zawodowe
- <https://katarzynapluska.pl/category/dla-doroslych/komunikacja/> - test na określenie swojego zawodowego typu osobowości
- <http://sp.brzezinka.pl/Testy-dla-UCZNIOW-na-poznanie-swoich-predyspozycji-zawodowych-1189.html> - zestawienie testów w wersji pdf do pobrania
- <https://kompetencjometr.mlodziwlodzi.pl/> - łódzki test predyspozycji zawodowych
- <https://zawodometr.pl/2-quiz.php> - test zainteresowań i predyspozycji zawodowych
- <https://proficompentence.com/pl/> - oferuje zaawansowane testy (PCT, Ja w działaniu, Ja w szkole) badające potencjał, kompetencje i osobowość
- <https://test.wybijerz-zawod.eu/> - umożliwi odkrycie preferencji zawodowych i lepszej ścieżki rozwoju.

RYNEK PRACY XXI WIEKU



Rynek pracy XXI wieku charakteryzuje się dużą dynamiką zmian wynikających z rozwoju technologii, globalizacji, zmian demograficznych oraz przeobrażeń społecznych i gospodarczych. Współczesny rynek pracy wymaga od pracowników elastyczności, gotowości do uczenia się przez całe życie oraz umiejętności dostosowywania się do nowych warunków zawodowych. Coraz rzadziej spotyka się jeden zawód wykonywany przez całe życie – częste są zmiany miejsca pracy, a nawet całych ścieżek zawodowych.

Najważniejsze tendencje i zmiany na rynku pracy



Rozwój technologii i cyfryzacja

Postęp technologiczny, automatyzacja oraz rozwój sztucznej inteligencji wpływają na sposób wykonywania pracy. Część zawodów zanika lub ulega przekształceniu, a jednocześnie powstają nowe profesje związane z technologiami informacyjno-komunikacyjnymi. Umiejętności cyfrowe stają się niezbędne w niemal każdym zawodzie.



Uczenie się przez całe życie (lifelong learning)

Wiedza i umiejętności szybko się dezaktualizują, dlatego coraz większe znaczenie ma stałe podnoszenie kwalifikacji. Kursy, szkolenia, studia podyplomowe oraz samokształcenie stają się naturalnym elementem rozwoju zawodowego.



Elastyczne formy zatrudnienia

Na rynku pracy rośnie znaczenie elastycznych form pracy, takich jak praca zdalna, hybrydowa, zadaniowa, projektowa czy samozatrudnienie. Pracownicy coraz częściej łączą różne role zawodowe i źródła dochodu.



Zmiana roli pracownika

Od pracowników oczekuje się nie tylko wykonywania poleceń, ale także samodzielności, kreatywności, odpowiedzialności i umiejętności rozwiązywania problemów. Wzrasta znaczenie kompetencji miękkich, takich jak komunikacja, współpraca, zarządzanie czasem czy odporność na stres.



Globalizacja rynku pracy

Rynek pracy staje się coraz bardziej międzynarodowy. Znajomość języków obcych, otwartość kulturowa oraz możliwość pracy dla zagranicznych firm (również zdalnie) zwiększają szanse zawodowe.



Starzenie się społeczeństwa i zmiany demograficzne

Zmiany demograficzne wpływają na zapotrzebowanie na pracowników w określonych sektorach, m.in. w ochronie zdrowia, opiece, edukacji i usługach społecznych. Wydłuża się również aktywność zawodowa.



Znaczenie zawodów przyszłości

Coraz większe zapotrzebowanie dotyczy zawodów związanych z nowymi technologiami, ochroną środowiska, zdrowiem, analizą danych, edukacją oraz usługami specjalistycznymi. Jednocześnie rośnie znaczenie zawodów, które wymagają kreatywności i kontaktu z drugim człowiekiem.



Mobilność zawodowa

W XXI wieku mobilność zawodowa staje się normą. Obejmuje ona zmianę stanowisk, branż, form zatrudnienia oraz miejsca wykonywania pracy. Zdolność do adaptacji i planowania zmian jest kluczowa dla rozwoju kariery.

Kompetencje przyszłości na rynku pracy XXI wieku



Kompetencje poznawcze i myślenia

- ***Krytyczne myślenie*** – analizowanie informacji, odróżnianie faktów od opinii, podejmowanie świadomych decyzji
- ***Rozwiązywanie problemów*** – znajdowanie rozwiązań w nowych i trudnych sytuacjach
- ***Kreatywność i innowacyjność*** – tworzenie nowych pomysłów i nieszablonowe myślenie
- ***Uczenie się przez całe życie*** – gotowość do ciągłego zdobywania nowej wiedzy i umiejętności



Kompetencje cyfrowe

- ***Podstawowa i zaawansowana obsługa technologii*** – korzystanie z narzędzi cyfrowych w nauce i pracy
- ***Bezpieczne i odpowiedzialne korzystanie z Internetu*** – ochrona danych, krytyczna analiza treści online
- ***Analiza danych i informacji*** – rozumienie danych, wykresów i statystyk
- ***Otwartość na nowe technologie*** – sztuczną inteligencję, automatyzację, narzędzia online



Kompetencje społeczne i komunikacyjne

- ***Komunikacja interpersonalna*** – jasne wyrażanie myśli, aktywne słuchanie
- ***Praca zespołowa*** – współpraca z osobami o różnych poglądach i kompetencjach
- ***Empatia i inteligencja emocjonalna*** – rozumienie emocji własnych i innych
- ***Kompetencje międzykulturowe*** – funkcjonowanie w środowisku międzynarodowym i zróżnicowanym kulturowo



Kompetencje osobiste i adaptacyjne

- ***Elastyczność i gotowość do zmian*** – dostosowywanie się do nowych warunków pracy
- ***Samodzielność i odpowiedzialność*** – zarządzanie własną pracą i czasem
- ***Odporność na stres*** – radzenie sobie z presją i niepewnością
- ***Motywacja wewnętrzna*** – zaangażowanie w rozwój i realizację celów



Kompetencje przedsiębiorcze

- ***Inicjatywa i proaktywność*** – podejmowanie działań bez czekania na polecenia
- ***Planowanie i organizacja pracy*** – wyznaczanie celów i zarządzanie zadaniami
- ***Podstawy przedsiębiorczości*** – rozumienie rynku, finansów i mechanizmów gospodarczych
- ***Gotowość do samozatrudnienia i pracy projektowej***



Kompetencje etyczne i społeczne

- **Odpowiedzialność społeczna** – świadomość wpływu pracy na innych i środowisko
- **Etyka zawodowa** – uczciwość, rzetelność, odpowiedzialne decyzje
- **Świadomość ekologiczna** – rozumienie znaczenia zrównoważonego rozwoju

Rynek pracy XXI wieku jest zmienny i wymagający, ale jednocześnie oferuje wiele nowych możliwości. Świadome planowanie kariery, rozwijanie kompetencji oraz elastyczne podejście do zmian pozwalają lepiej odnaleźć się w dynamicznie zmieniającym się świecie pracy.

Kompetencje przyszłości to połączenie umiejętności **poznawczych, społecznych, cyfrowych i osobistych**, które zwiększają szanse na zatrudnienie i rozwój zawodowy.

Ich rozwijanie powinno rozpoczynać się już na etapie edukacji szkolnej i trwać przez całe życie.

PODEJMOWANIE DECYZJI O DALSZEJ DRODZE KSZTAŁCENIA



Wybór szkoły ponadpodstawowej

Wybór szkoły ponadpodstawowej to jedna z pierwszych ważnych decyzji edukacyjnych w życiu młodego człowieka. Ma on wpływ na dalszą ścieżkę kształcenia, możliwość zdobycia zawodu, rozwój zainteresowań oraz przyszłe decyzje zawodowe. Dlatego warto, aby decyzja ta była świadoma i oparta na rzetelnej analizie własnych możliwości oraz oferty edukacyjnej.

Pytania, na które warto odpowiedzieć przed wyborem szkoły ponadpodstawowej

- Jakie są moje zainteresowania i predyspozycje?
- Które przedmioty szkolne sprawiają mi największą satysfakcję?
 - Czy wolę naukę teoretyczną, czy praktyczną?
- Czy planuję studia wyższe, czy szybkie wejście na rynek pracy?
- Jakie są moje wyniki w nauce i możliwości dalszego kształcenia?
 - Czy jestem gotowy/gotowa na większą samodzielność?
 - Jak ważna jest dla mnie lokalizacja szkoły?
 - Czy zależy mi na zdobyciu konkretnego zawodu?

Ważne czynniki przy dokonywaniu wyboru

- Typ szkoły (liceum, technikum, szkoła branżowa)
 - Profil lub kierunek kształcenia
 - Program nauczania i przedmioty rozszerzone
- Możliwości zdawania matury lub zdobycia kwalifikacji zawodowych
 - Baza dydaktyczna i wyposażenie szkoły
 - Atmosfera i opinie o szkole
 - Dojazd i koszty związane z nauką
 - Zajęcia dodatkowe, koła zainteresowań, praktyki

Wybór studiów wyższych

Wybór studiów to decyzja, która wpływa na dalszy rozwój zawodowy i osobisty. Studia pozwalają zdobyć specjalistyczną wiedzę, rozwinąć kompetencje oraz przygotować się do wykonywania określonych zawodów. Jednocześnie warto pamiętać, że nie jest to decyzja ostateczna – możliwa jest zmiana kierunku lub dalsze kształcenie.

Pytania, które warto sobie zadać przed wyborem studiów

- Jakie są moje zainteresowania i pasje?
 - Jakie umiejętności chcę rozwijać?
- Jakie zawody są związane z danym kierunkiem studiów?
- Jakie są perspektywy zatrudnienia po ukończeniu studiów?
 - Czy preferuję studia teoretyczne, czy praktyczne?
 - Jakie są wymagania rekrutacyjne?
 - Czy planuję studia stacjonarne czy niestacjonarne?
 - Czy rozważam studia za granicą?
- Jakie są moje możliwości finansowe i organizacyjne?

Ważne czynniki przy dokonywaniu wyboru

- Kierunek i program studiów
 - Renoma uczelni i jakość kształcenia
- Możliwości praktyk, staży i wymiany międzynarodowej
 - Współpraca uczelni z pracodawcami
 - Koszty studiów i utrzymania
 - Lokalizacja uczelni
 - Warunki studiowania i zaplecze dydaktyczne
- Możliwości dalszego rozwoju (studia II stopnia, podyplomowe)

Wybór szkoły ponadpodstawowej – tabela porównawcza

Kryterium	Liceum ogólnokształcące	Technikum	Szkoła branżowa I stopnia
Czas nauki	4 lata	5 lat	3 lata
Główny cel kształcenia	Przygotowanie do matury i studiów	Przygotowanie do matury i zawodu	Przygotowanie do wykonywania zawodu
Matura	Tak	Tak	Nie (możliwa później)
Zdobycie zawodu	Nie	Tak	Tak
Charakter nauki	Głównie teoretyczny	Teoria + praktyka	Głównie praktyczny
Praktyki zawodowe	Nie	Tak	Tak (u pracodawcy)
Dla kogo?	Dla uczniów planujących studia	Dla uczniów chcących mieć zawód i maturę	Dla uczniów chcących szybko wejść na rynek pracy
Możliwości dalszej nauki	Studia wyższe, kursy	Studia wyższe, kursy	Szkoła branżowa II stopnia, kursy

Wybór studiów wyższych – tabela analityczna

Obszar	Pytania pomocnicze	Na co zwrócić uwagę
Zainteresowania	Co mnie naprawdę interesuje?	Zgodność kierunku z pasjami
Predyspozycje	W czym jestem dobry/dobra	Wymagane umiejętności
Program studiów	Czego będę się uczyć?	Przedmioty, liczba zajęć praktycznych
Perspektywy pracy	Jakie zawody po studiach?	Zapotrzebowanie na rynku pracy
Uczelnia	Jaką uczelnię wybrać?	Renoma, opinie, kadra
Rekrutacja	Jakie są wymagania?	Przedmioty maturalne
Forma studiów	Stacjonarne czy niestacjonarne?	Organizacja czasu
Lokalizacja	Gdzie będę studiować?	Dojazd, koszty życia
Koszty	Czy mnie na to stać?	Czesne, akademik, stypendia
Rozwój	Jakie są możliwości po studiach?	Studia II stopnia, podyplomowe

PRZYDATNE ADRESY

Rankingi szkół ponadpodstawowych

<https://licea.perspektywy.pl/>

<https://technika.perspektywy.pl/>



Informacje dla przyszłych studentów

<http://maturzysta.dlastudenta.pl/>

Pomoc przy wyborze szkoły, poznawanie siebie i swoich predyspozycji, poznawanie zawodów

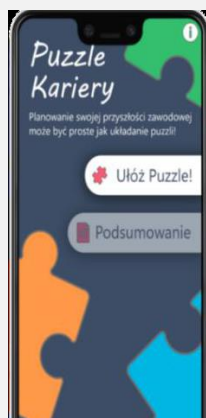
<https://www.cdzdm.pl/>

<https://mapakarier.org/>

Informacje o rynku pracy, kształceniu, poszukiwaniu pracy

<https://golub-dobrzyn.praca.gov.pl/-/zasoby-informacji-zawodowych>

Puzzle kariery



Aplikacja **Puzzle Kariery** to mobilna aplikacja wspierająca planowanie własnej ścieżki edukacyjno-zawodowej. W wersji podstawowej jest bezpłatna i oferuje zestaw „puzzli” z pytaniami, zadaniami, analizą mocnych i słabych stron oraz pomocnymi narzędziami do pracy nad własną karierą zawodową.

Link do aplikacji:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Progra.PuzzleKariery&gl=PL>

JAK TRAFNIE WYBRAĆ SZKOŁĘ PONADPODSTAWOWĄ



POZNAJ SIEBIE

Jakie są Twoje:

- zainteresowania
- uzdolnienia
- umiejętności
- cechy charakteru
- temperament
- samoocena
- wartości?



POZNAJ SZKOŁY

Jakie typy szkół masz do wyboru?

Co cechuje każdy typ szkoły?

Jaką ofertę
(klasy, zawody, zajęcia dodatkowe, itp.)
mają szkoły, które Cię interesują?

Więcej informacji znajdziesz na stronie
Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży:
www.cdzdm.pl

START

1

2

3

4

META



POZNAJ ZAWODY

Jakie zawody możesz wybrać?

Jakie wymagania
cechują różne zawody?

Do wykonywania
jakich zawodów
masz predyspozycje?

Jakie przedmioty
zawodowe znajdują się
w Twoim planie lekcji?



POZNAJ ZASADY REKRUTACJI

Jakie są terminy rekrutacji?

W jaki sposób będą obliczane
Twoje punkty rekrutacyjne?

Ile szkół możesz wybrać?

<https://www.ease1.ly>
ikony: <https://www.flaticon.com>

źródło Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży

JAK WYBRAĆ ZAWÓD?

Porozmawiaj z rodzicami, nauczycielami, kolegami, co myślą na temat Twojej przyszłości? Porównaj ich opinie ze swoimi planami i tym co wiesz na swój temat! Pamiętaj, by wybór zawodu był TWOIM wyborem. Kieruj się swoimi marzeniami i ambicjami. Wybieraj sercem.



ZDROWIE

Aby wykonywać wybrany zawód, musisz mieć dobry stan zdrowia. Czy na coś chorujesz, masz jakieś problemy ze zdrowiem?

8



POSTAWA

Lubisz siebie? Dlaczego? Jak wygląda poziom Twojej motywacji, czy umiesz i chcesz planować?

7

6



PREDYSPOZYCJE

Jak myślisz, do jakich zawodów masz predyspozycje? W jakiej pracy najbardziej byś siebie widział?

5



WARTOŚCI

Co w życiu jest dla Ciebie najważniejsze? Rodzina, przyjaciele, czas wolny czy pieniądze? A może jeszcze coś innego?

4

HOBBY

Co szczególnie lubisz robić? Czy masz zainteresowania? Jeśli nie, pomyśl co mogłoby być Twoim hobby?

3



OSOBOWOŚĆ

Pomyśl jaki masz charakter i temperament? Co mówią o Tobie koledzy, koleżanki, rodzina? Jaki jesteś?

1



TALENTY

Na pewno w czymś jesteś dobry! Wypisz swoje umiejętności, zdolności i talenty. Czy tworzą jakieś wspólne grupy?

Na każdym z etapów możesz poprosić o pomoc doradcę zawodowego. Posiada on różne metody i narzędzia, by łatwiej Ci było wybrać zawód i szkołę!

10

EDUKACJA

Jaką szkołę wybierzesz? Co zrobisz potem: chcesz pójść na studia, iść od razu do pracy? A może marzysz o własnej firmie?

9

MIEJSCE PRACY

Gdzie chciałbyś pracować? Z ludźmi, przedmiotami, ideami, liczbami czy może na świeżym powietrzu albo w biurze?



WIEDZA

Jakich przedmiotów najbardziej lubisz się uczyć? Z czego masz dobre oceny? Na jaki temat wiesz najwięcej?



Infografikę można powielić i pobrać ją pod linkiem: <http://cd.pl/infografika>

JAK SZUKAĆ PRACY?

KONTAKTY

Wypisz osoby, które znasz i które mogą Cię polecić u pracodawcy, nawiązuj nowe znajomości i korzystaj z serwisów społecznościowych.

DOKUMENTY APLIKACYJNE

Określ swoje mocne strony, doświadczenie, predyspozycje i przedstaw je w formie CV. Nie zapomnij też o ciekawym liście motywacyjnym.

METODY POSZUKIWANIA

Ofert pracy szukaj w Internecie, na portalach z ofertami, stronach firm, branżowych serwisach informacyjnych a także w instytucjach rynku pracy i codziennej prasie. Znajdź doradcę zawodowego!

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

Poznaj techniki rekrutacji pracowników, naucz się prezentować swoją osobę i ćwicz odpowiedzi na pytania, pojawiające się podczas rozmowy z przyszłym szefem.

ROZWIJAJ ZASOBY

Zapisz się na dodatkowe kursy, szkolenia czy studia podyplomowe. W Internecie szukaj darmowych i płatnych szkoleń online.

PROGNOZY RYNKU

Sprawdź kogo szukają pracodawcy w Twoim regionie, zapoznaj się z zawodami przyszłości i sprawdź jakie kwalifikacje czy umiejętności są potrzebne w Twoim zawodzie.

źródło: <https://akademiawebinaru.pl/webinaria/pigulki-wiedzy/>

Każda droga zawodowa jest inna, ale każda może prowadzić do satysfakcji. Szukaj, pytaj, próbuj i wybierz ścieżkę, która będzie naprawdę Twoja.

Życzymy powodzenia w wyborze szkoły oraz w planowaniu przyszłości zawodowej.

**DORADCY ZAWODOWI
POWIATOWEGO URZĘDU PRACY W GOLUBIU-DOBRZYNIU**

Więcej informacji

Powiatowy Urząd Pracy w Golubiu-Dobrzyniu
ul. Szosa Rypińska 26
87-400 Golub-Dobrzyń
Pokój nr 6
tel. 56 683 52 30 do 33 wew. 26
kom. 535 045 726