

## Jak znaleźć pracę po 50 roku życia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 07, czerwiec 2014 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 6465

---

Zmieniamy pracę coraz częściej. Dynamiczny rynek sprawia, że przed wyzwaniem znalezienia nowego zatrudnienia stają także osoby w wieku 50+. Co zrobić, kiedy szukamy nowej pracy, a ostatni raz robiliśmy to kilka lub kilkanaście lat temu? Eksperci radzą jak znaleźć pracę w dojrzałym wieku.

Wiek 50+ to doskonały czas by realizować się zawodowo – kobiety i mężczyźni w tym wieku, między innymi dzięki swojemu doświadczeniu i ustabilizowanej sytuacji życiowej, mogą być wartościowymi pracownikami w każdym sektorze gospodarki. Niezbędne jest jednak, by osoby te potrafiły pewnie poruszać się na rynku pracy i wiedziały jak skutecznie szukać nowej pracy. Jak powinny rozpocząć się te poszukiwania?

### Wsparcie urzędów pracy

Warto zacząć od zarejestrowania się w najbliższym urzędzie pracy i zapoznania z dostępnymi ofertami. Urzędy pracy dysponują szeregiem narzędzi dedykowanych osobom w wieku 50+, które ułatwiają podnoszenie kwalifikacji i powrót do pracy. Oprócz pośrednictwa w znalezieniu nowej pracy, mogą pomóc w sfinansowaniu wybranego kursu lub studiów podyplomowych. Każdemu zarejestrowanemu bezrobotnemu w wieku 50+ urząd pracy przygotowuje również indywidualny plan działania zmierzający do znalezienia zatrudnienia.

Odwiedzenie urzędu pracy to jedynie pierwszy krok na drodze do znalezienia pracy. Niezbędne nam będzie również dobrze napisane CV.

### Kluczowe elementy efektywnego CV

Jak dobrze przygotować CV, czyli najważniejsze narzędzie do prezentacji swojego dorobku zawodowego – radzi Grzegorz Załuski, trener biznesu, doradca, mediator BodyLanguage Institute Polska:

- Przede wszystkim CV musi zawierać poprawne dane adresowe i kontaktowe. Podany adres mailowy nie powinien być infantylny – najlepiej by składał się z imienia i nazwiska.
- Powinno być zaopatrzone zdjęciem wykonanym przez profesjonalnego fotografa. Nie należy umieszczać zdjęcia legitymacyjnego ani pochodzącego z rodzinnego albumu.
- Nie może być za długie. Osoby 50+ często posiadają już za sobą bogatą karierę i zasób doświadczeń, którymi mogą się pochwalić, jednak w takim wypadku wystarczy zrobić krótkie podsumowane na pierwszej stronie, aby osoba zapoznająca się z życiorysem mogła na pierwszy rzut oka uzyskać jasne informacje.
- Skupmy się na najważniejszych elementach drogi zawodowej – CV nie powinno przekraczać 2 – 3 stron tekstu.
- CV powinno być perfekcyjne – w celu wyeliminowania ewentualnych błędów, które mogą się wkrącić do tekstu, dobrze jest poprosić znajomą osobę o przeczytanie i sprawdzenie poprawności dokumentu.
- CV należy przekazać do pracodawcy najczęściej drogą elektroniczną, zapisane we właściwym formacie – najlepiej PDF, pozwalającym na zachowanie zamierzonego wyglądu dokumentu.

Jeżeli nasz życiorys i doświadczenie zainteresuje potencjalnego pracodawcę, możemy spodziewać się zaproszenia na rozmowę.

### Jak zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?

## Jak znaleźć pracę po 50 roku życia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 07, czerwiec 2014 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 6465

---

Jak zachować się kiedy udało się nam już zainteresować pracodawcę i dostajemy zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną? Piotr Prendota, Specjalista ds. HR, Partner Zarządzający Solid Bridge Solutions, twierdzi, że zasadnicze znaczenie odgrywa w tej mierze właściwe nastawienie i przygotowanie.

„Przychodząc na rozmowę kwalifikacyjną, kandydat powinien być uśmiechnięty, radosny z dużą dozą optymizmu i dynamiki. Bardzo ważne jest zachowanie wszystkich elementów składających się na pozytywne pierwsze wrażenie. Zwróćmy uwagę na odpowiedni ubiór – świadczący o szacunku dla rozmówcy, ale dopasowany do charakteru pozycji o jaką aplikujemy. Dla zrobienia dobrego wrażenia ważny jest kontakt wzrokowy, pewny uścisk dłoni przy powitaniu, zajmowane miejsce przy stole, skorzystanie, jeżeli pada propozycja, z czegoś do picia. Podczas rozmowy, należy koncentrować się na mocnych stronach, takich jak doświadczenie, solidność, sumienność oraz stałość pracy na potencjalnym stanowisku – nie trzeba postrzegać dojrzałego wieku jako przeszkody. Warto wiedzieć, że wybierając kandydata po 50-tce pracodawca minimalizuje ryzyko rotacji w zespole. Dobrze jest prezentować się poprzez pryzmat swoich sukcesów – przygotować najważniejsze i najciekawsze, z punktu widzenia potencjalnego pracodawcy, osiągnięcia. Niech sukcesy definiują kandydata, a nie jego wiek. Niezmiernie istotne jest dobre przygotowanie do rozmowy – należy dobrze znać oczekiwania firmy i swoje CV. Przed spotkaniem warto przypomnieć sobie chronologię oraz sukcesy, trudne czy kryzysowe sytuacje zaistniałe w poszczególnych miejscach pracy, z którymi kandydat musiał sobie poradzić. Najważniejsze jednak będzie ostatnie 10 – 15 lat doświadczenia.”

Proces poszukiwania pracy bywa czasochłonny. Nie należy się jednak poddawać – wytrwałość oraz otwartość na zmiany i nowe doświadczenia w połączeniu z umiejętnym wykorzystaniem właściwych narzędzi może znacznie zwiększyć nasze szanse na znalezienie satysfakcjonującego zatrudnienia.

Porady dla osób w wieku 50+ oraz pełna lista instrumentów i form wsparcia z jakich skorzystać mogą osoby dojrzałe – zarówno pracujący jak i poszukujący pracy w urzędach pracy dostępna jest na stronie: [www.50plus.gov.pl](http://www.50plus.gov.pl)

*Źródło: CRZL*