



DIES MEI  
FUNDACJA

# RYNEK PRACY

Informator dla osób  
opuszczających zakład karny

# SPIS TREŚCI

## 1. Wstęp

## 2. Informacje ogólne

- Zaświadczenie o niekaralności
- Najniższa krajowa 2023r.
- Popularne formy zatrudnienia
- Agencja Pracy Tymczasowej (APT)

## 3. Powiatowy Urząd Pracy

## 4. Wyszukiwarki ofert pracy

## 5. Skuteczne CV

- Do czego jest potrzebne CV?
- Co powinno zawierać CV?
- Kryteria wyboru osoby na podstawie CV

## 6. Rozmowa rekrutacyjna – wskazówki

- W jakim celu prowadzone są rozmowy rekrutacyjne?
- Autoprezentacja na rozmowie
- Przykładowe pytania rekrutacyjne - od pracodawcy, od kandydata

## 7. Umiejętności - mocne strony i obszary do rozwoju - 3 ćwiczenia

## 8. Jak uświadomić sobie o swoim talencie?



# 1 WSTĘP

Trzymasz w ręku informator, który zawiera podstawowe informacje ułatwiające wejście na rynek pracy. Musisz wykazać się dużą cierpliwością i skrupulatnością, a z pewnością osiągniesz zamierzony cel i z niebawem podasz rękę swojemu nowemu pracodawcy. W chwilach zwątpienia, przypomnij sobie słowa Aleksandra Wielkiego – „Nie ma rzeczy niemożliwych, są tylko trudne do wykonania.”

Trudności w znalezieniu zatrudnienia przez byłych więźniów spowodowane są często niechęcią i nieufnością pracodawców, wynikającą z przeszłości kryminalnej. Byli osadzeni często mają niskie kwalifikacje, trudność z nałogami oraz nie są przyzwyczajeni do systematycznej i rzetelnej pracy. – To dość często spotykane opinie wśród osób oferujących zatrudnienie. W dużej mierze wynika to z obawy o ich własny biznes. - Znajdź w sobie siłę i wytrwałość, żeby nie wpisać się w ramy tego stereotypu.

# 2 INFORMACJE OGÓLNE

## **ZAŚWIADCZENIE O NIEKARALNOŚCI**

Zapamiętaj – Przepisy prawa pracy dokładnie wskazują pulę informacji, jakich może żądać od pracownika pracodawca lub osoba odpowiedzialna za rekrutację, a nawet agencja rekrutacyjna. Zaświadczenie o niekaralności nie znajduje się na tej liście. (wyjątek stanowią pracownicy samorządowi).

## **NAJNIŻSZA KRAJOWA**

Z dniem 1 stycznia 2023 r. najniższa krajowa dla umów o pracę nie może być niższa niż 3 490,00 zł brutto/miesiąc, a minimalna stawka dla umów cywilnoprawnych wynosi 22,80 zł.

## **POPULARNE FORMY ZATRUDNIENIA**

Wykonywanie pracy może odbywać się na podstawie różnych, przewidzianych przepisami form zatrudnienia. Ubiegając się o pracę, możesz zostać zatrudniony najczęściej w oparciu o:

- Umowę o pracę (Kodeks Pracy) - Polega na odpłatnym wykonywaniu przez pracownika określonej pracy na polecenie pracodawcy, w miejscu i czasie przez niego wyznaczonym. Ta forma zatrudnienia zapewni Ci największą stabilność i ochronę, m.in. w zakresie:
  - posiadania pełnych ubezpieczeń społecznych,
  - regulowanego czasu pracy,
  - gwarantowanego wynagrodzenia minimalnego,
  - zasad udzielania i wymiaru czasu płatnego urlopu,
  - jasno określonych obowiązków pracodawcy i pracownika.

- Umowę zlecenie (Kodeks Cywilny) – Umowa ta zawiera zobowiązanie pracownika (zleceniobiorcy) do wykonania określonej czynności prawnej (pracy) na rzecz pracodawcy (zleceniodawcy). Przedmiotem umowy zlecenia jest więc wykonywanie określonej pracy, a niekoniecznie osiągnięcie określonego jej rezultatu. Pamiętaj, że ta forma zatrudnienia ma pewne ograniczenia - Umowa zlecenie nie gwarantuje Ci stałego, określonego wymiaru czasu pracy, liczby dni płatnego urlopu czy ustalonego okresu wypowiedzenia.
- Umowę o dzieło (Kodeks Cywilny) - zawierana jest pomiędzy pracownikiem (wykonawcą) i pracodawcą (zamawiającym) w celu odpłatnego wykonania określonego dzieła. polega więc na osiągnięciu określonego rezultatu pracy, a nie samego faktu wykonywania jakiejś pracy.

### **AGENCJA PRACY TYMCZASOWEJ (ATP)**

ATP jest pracodawcą pracownika tymczasowego (Twoim), którego, na podstawie zawartej umowy o pracę, kieruje do wykonywania pracy w innym podmiocie – u pracodawcy użytkownika.

Agencja pracy tymczasowej wykonuje obowiązki pracodawcy związane z: zawarciem umowy, zgłoszeniem do ubezpieczenia społecznego, wypłatą wynagrodzenia, odprowadzaniem składek na ubezpieczenie społeczne oraz podatki.

Pracodawca użytkownik, na rzecz którego pracownik tymczasowy faktycznie wykonuje pracę, pełni nadzór nad jej wykonywaniem – wyznacza pracownikowi zadania i kontroluje ich realizację.



### **Lista ATP**

- Randstad - Agencja pracy, agencja doradztwa personalnego (randstad.pl)
- Manpower - Agencja pracy Manpower
- Gi Group - Gi Group - Naszą pracą jest znaleźć Ci pracę
- Progress - Agencja pracy tymczasowej i stałej Grupa Progres
- Tempus - Witamy na stronie Agencji Pracy Czasowej TEMPUS A.
- Adecco - Adecco - Welcome
- Job Impulse - Strona główna - Jobimpulse.pl
- EWL - <https://ewl.com.pl/>
- Job Impulse - Strona główna - Jobimpulse.pl
- EWL - <https://ewl.com.pl/>

# 3 POWIATOWY URZĄD

Po odbyciu kary pozbawienia wolności, możesz zarejestrować się w Powiatowym Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna. Jeśli nie możesz podjąć zatrudnienia z uwagi na szczególną sytuację na rynku pracy, możesz ubiegać się o specyficzne formy pomocy oferowane przez Urząd Pracy, są to:

- Staż,
- Prace interwencyjne,
- Dofinansowanie na założenie własnej działalności gospodarczej.

Wszystkich informacji dotyczących możliwości pozyskania powyższych form wsparcia należy szukać w lokalnym Urzędzie Pracy.

Dzięki wsparciu z Powiatowego Urzędu Pracy:

- Możesz uczestniczyć w szkoleniach, które podniosą Twoje kwalifikacje,
- Możesz skorzystać z poradnictwa zawodowego (pomoc przy wyborze rodzaju zatrudnienia lub odpowiedniej oferty),
- Urząd Pracy pośredniczy także w zdobywaniu pracy przez byłych osadzonych bezrobotnych (kontaktuje pracodawców z osobami poszukującymi zatrudnienia).



# 4 WYSZUKIWARKI OFERT PRACY

Jeśli chcesz poszukać ofert pracy w Internecie, wyszukiwarki ofert pracy pomogą Ci znaleźć ofertę dopasowaną do twoich potrzeb. Oto najpopularniejsze z nich:

- [pracuj.pl](#) – najbardziej popularny serwis z ofertami pracy
- [oferty.praca.gov.pl](#) - centralna baza ofert pracy, staży i praktyk
- [olx.pl](#) – wyszukiwarka m.in. ofert pracy (duży zakres prac fizycznych)
- [infoPraca.pl](#) – wyszukiwarka ofert pracy z poradnikami kariery
- [praca.pl](#) - wyszukiwarka ofert pracy z poradnikami kariery
- [jober.pl](#) - wyszukiwarka ofert pracy
- [jobrapido](#) - Wyszukiwarka z ofertami pracy.
- [aplikuj.pl](#) – wyszukiwarka ofert pracy



# 5 SKUTECZNE CV

## Do czego jest potrzebne CV?

- Aby wyróżniać się spośród innych kandydatów i zostać zaproszonym na rozmowę rekrutacyjną.
- CV powinno oddawać charakter osoby.
- To Twój dokument marketingowy – masz przykuć uwagę pracodawcy.

## Co powinno zawierać CV?

- Dane kontaktowe
- Wykształcenie
- Doświadczenie zawodowe lub praktyki
- Umiejętności
- Zainteresowania

\*Jeśli masz utrudniony dostęp do komputera, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby CV napisać odręcznie.

## Kryteria wyboru osoby na podstawie CV:

- pierwsze wrażenie (postawa, otwartość na rozmówcę, schludny wygląd zewnętrzny – ubiór)
- zgodność z oczekiwaniami stanowiska;
- zawartość merytoryczna CV;
- ogólne informacje, jaką jesteś osobą.

Propozycja stron internetowych, na których można stworzyć własne CV, korzystając z szablonów – kreator CV:

- CV marker - <https://www.cv-maker.pl/>
- Ciekawe CV - Kreator CV Ciekawe CV 2023 - Bezpłatnie stwórz CV w 5 minut
- Live creator - <https://www.livecareer.pl/>
- Pracuj.pl - Kreator CV Pracuj.pl - Bezpłatnie stwórz CV w kilka minut



**Maciej Kowalczyk**

123456789  
987654321  
m.kowalczyk@gmail.com  
PL

**PODSUMOWANIE**

Jestem absolwentem architektury na Politechnice Warszawskiej i od ponad roku pracuję jako młody architekt w firmie ArchiCamp. Biegłe opanowanie AutoCAD i uśrednione podstawowe skolenie z Revit. Na co dzień zajmuję się opracowywaniem projektów wnętrz przygotowywaniem wizualizacji oraz dokumentacji wykonawczej. W Państwa firmie chciałbym skupić się na projektowaniu wnętrz i lepiej poznać Revit.

**UMIEJĘTNOŚCI**

Umiejętności specjalistyczne

- AutoCAD — poziom zaawansowany
- Revit — poziom podstawowy
- Znajomość procedur formalno-prawnych związanych z branżą budowlaną
- Znajomość przepisów techniczno-budowlanych
- MS Office (Excel, PowerPoint, Word) — poziom zaawansowany
- Język angielski — poziom C1
- Prawo jazdy kat. B

Umiejętności miękkie

- Kreatywność i inicjatywa
- Odpowiedzialność za pracę i terminowość
- Pozytywne nastawienie do pracy i elastyczność na zmianę
- Umiejętność pracy w grupie

**DOŚWIADCZENIE**

10/2018 – obecnie  
ArchiCamp  
Młody architekt  
Obowiązki:

- Opracowywanie projektów wnętrz nowych inwestycji
- Samodzielne przygotowywanie wizualizacji
- Samodzielne sporządzanie dokumentacji wykonawczej
- Pomoc przy wyborze materiałów
- Nadzór nad realizacją projektów

**Dodatkowe obowiązki:**

- Udział w szkoleniach zawodowych (m.in. z Revit)
- Współpraca z działami Marketingu i Sprzedaży

**OSIĄGNIĘCIA:**

- Ukończenie absolwenta z Revit (poziom podstawowy)
- 100 procentowa terminowość w przygotowywaniu projektów

**WYKSZTAŁCENIE**

2018  
Politechnika Warszawska – Wydział Architektury  
Architektura II stopnia, magisterskie

2016  
Politechnika Warszawska – Wydział Architektury  
Architektura II stopnia, inżynierskie

**ZAINTERESOWANIA**

W wolnym czasie uprawiam sport (bieganie i siatkówka), doskonale znam angielski i czytam książki (m.in. związane z historią architektury).

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez ABC Architektura w celu prowadzenia rekrutacji na aplikowane przeze mnie stanowisko.



**PIOTR KOWALCZYK**

✉ MŁ  
📞 123456789; 987654321  
📧 pkowalczyk@email.com

**PODSUMOWANIE**

Jestem uczniem XII Liceum Ogólnokształcące im. Joachima Lelewela na profilu matematyczno-fizycznym i od ponad pół roku wolontariuszem w Fundacji DzieciCi. Bardzo dobrze znam język angielski i komunikatywnie hiszpański. W Państwa firmie chciałbym wykończyć i rozwinąć moje umiejętności montażu wideo.

**DOŚWIADCZENIE**

**WOJONTARIUSZ 02/2019 – obecnie**  
Fundacja DzieciCi  
Obowiązki:

- Prowadzenie zajęć plastycznych z chorymi dziećmi
- Pomoc przy organizacji wydarzeń charytatywnych
- Pomoc przy pozyskiwaniu sponsorów

**WYKSZTAŁCENIE**

**XII Liceum Ogólnokształcące im. Joachima Lelewela**, Warszawa, 2020  
**Profil matematyczno-fizyczny**

**UMIEJĘTNOŚCI**

Umiejętności specjalistyczne

- Pakiet Office — poziom średniozaawansowany
- Język angielski — poziom C1
- Język hiszpański — poziom B2
- Montaż wideo w VEGAS Pro — poziom podstawowy

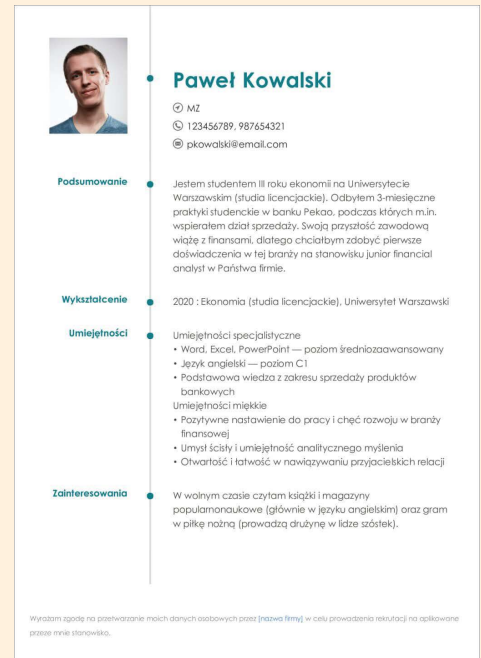
Umiejętności miękkie

- Pozytywne nastawienie do pracy i chęć rozwoju
- Dyscyplina i pracowitość w rozwiązywaniu zadań
- Dyspozycyjność

**ZAINTERESOWANIA**

W wolnym czasie zajmuję się montażem filmów na YouTube, uprawiam sport (siatkówka oraz piłka nożna) i uczę się języka hiszpańskiego.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez [nazwa firmy] w celu prowadzenia rekrutacji na aplikowane przeze mnie stanowisko.



**Paweł Kowalski**

✉ MŁ  
📞 123456789; 987654321  
📧 pkowalski@email.com

**Podsumowanie**

Jestem studentem III roku ekonomii na Uniwersytecie Warszawskim (studia licencjackie). Odbyłem 3-miesięczne praktyki studenckie w banku Pekao, podczas których m.in. wspierałem dział sprzedaży. Swoją przyszłość zawodową wiąże z finansami, dlatego chciałbym zdobyć pierwsze doświadczenia w tej branży na stanowisku junior financial analyst w Państwa firmie.

**Wykształcenie**

2020 : Ekonomia (studia licencjackie), Uniwersytet Warszawski

**Umiejętności**

Umiejętności specjalistyczne

- Word, Excel, PowerPoint — poziom średniozaawansowany
- Język angielski — poziom C1

Podstawowa wiedza z zakresu sprzedaży produktów bankowych

Umiejętności miękkie

- Pozytywne nastawienie do pracy i chęć rozwoju w branży finansowej
- Umysł ścisły i umiejętność analitycznego myślenia
- Otwartość i łatwość w nawiązywaniu przyjacielskich relacji

**Zainteresowania**

W wolnym czasie czytam książki i magazyny popularnonaukowe (głównie w języku angielskim), oraz gram w piłkę nożną [prowadzący drużynę w liście zdsztek].

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez [nazwa firmy] w celu prowadzenia rekrutacji na aplikowane przeze mnie stanowisko.

# 6 ROZMOWA REKRUTACYJNA

## WSKAZÓWKI

### W jakim celu prowadzone są rozmowy rekrutacyjne?

- Aby pracodawca mógł nas poznać, sprawdzić nasze umiejętności i dopytać o informacje zawarte w CV.
- Jest to dla nas szansa na przedstawienie siebie i swoich mocnych stron w taki sposób, aby przekonać pracodawcę, że jesteśmy odpowiednimi osobami na stanowisko, na które aplikujemy.

### Autoprezentacja na rozmowie – przydatne wskazówki:

- odpowiedni strój – czysty, schludny, elegancko ale wygodnie. Zrezygnuj z koszulek z krótkim rękawem, bluz z kapturem, krótkich spodenek oraz barwnych dodatków.
- odpowiednie nastawienie – otwartość na rozmówcę, trafne odpowiadanie na zadane pytania
- merytoryczne przygotowanie się (!) – przed spotkaniem zapoznaj się ze specyfiką stanowiska o które się ubiegasz, przeczytaj o pracodawcy i przygotuj pytania,
- odpowiadanie na zadawane pytania – nie odbieganie od tematu, buduj rozbudowane wypowiedzi, nie ograniczaj się do stwierdzeń „tak”, „nie wiem”, „nie”.
- podawanie przykładów potwierdzających posiadanie różnych cech i umiejętności.

### **Przykładowe pytania rekrutacyjne:**

- Dlaczego zdecydował się Pan/Pani na podjęcie współpracy właśnie z nami?
- Czy posiada Pan doświadczenie na podobnym stanowisku?
- Czy zna Pan narzędzie „nazwa”, kiedy i jak Pan/Pani je wykorzystywał?
- Jak wyobraża sobie Pan/Pani pracę na tym stanowisku?
- Czy jest Pan gotowy na pracę w systemie pracy zmianowej, w tym w godzinach nocnych?
- Co do tej pory w pracy było dla Pana najtrudniejsze?

### **Warto zadać pytanie przyszłemu pracodawcy np.:**

- Jakie są godziny pracy?
- Czy występuje praca w godzinach nadliczbowych?
- Czy występuje praca w weekendy?
- Czy wymagane jest posiadanie jakiś uprawnień np. UDT – wózki widłowe, książeczka sanepidowska.
- Jeśli jest to zatrudnienie w oparciu o agencję pracy – czy jest możliwość zatrudnienia bezpośrednio przez pracodawcę.
- W jaki sposób będę rozliczany ze swojej pracy, jakie są kryteria na podstawie których przedłużycie lub nie podpisana umowę?

# 7 ĆWICZENIA

## Twoje mocne strony

(atuty, zalety, co potrafisz robić, co lubisz robić, co inni myślą, że potrafisz wykonać)

.....

.....

.....

.....

.....

## Szanse

(szansa korzystnej zmiany – otrzymasz pracę)

.....

.....

.....

.....

## Główne bariery wejścia na rynek pracy?

.....

.....

.....

## ĆWICZENIE 1

### Twoje obszary do rozwoju

(słabości, bariery, to czego nie wiem, nie znam, nie umiem wystarczająco)

.....

.....

.....

.....

.....

### Zagrożenia

(niebezpieczeństwo niekorzystnej zmiany – pozostaniesz bezrobotny)

.....

.....

.....

.....

### Propozycje na ich rozwiązanie.

.....

.....

.....

## ĆWICZENIE 2

Co ja o sobie myślę DOBREGO

.....  
.....  
.....  
.....

Co inni o mnie myślą DOBREGO

.....  
.....  
.....  
.....

Co ja o sobie myślę, co uważam za NIEPO-  
PRAWNE.

.....  
.....  
.....  
.....

Co inni myślą o mnie, co uważają za NIEPO-  
PRAWNE.

.....  
.....  
.....  
.....

## ĆWICZENIE 3

Moje cele na najbliższą przyszłość – wypisz je wraz i podaj prawdopodobny termin osiągnięcia celu.

.....  
.....  
.....

Jeśli masz trudność z wykonaniem tego ćwiczenia, daj sobie czas. Posłuchaj i zastanów się nad tym, co mówią o Tobie inni. Tkwi w Tobie potencjał, niezależnie od tego, na jakim etapie życia obecnie jesteś. Samoświadomość, poczucie własnej wartości, odporność na stres to umiejętności, które kształtowane są przez wiele czynników a zdiagnozowanie ich poziomu bardzo często wymaga konsultacji np. z doradcą zawodowym. Bezpłatne konsultacje oferuje np. Urząd Pracy.



Resume

Professional Skills

- Communication
- Leadership
- Teamwork
- Problem Solving

Skills

- Microsoft Office
- Customer Service
- Time Management
- Attention to Detail

Work Experience

Health Administrator

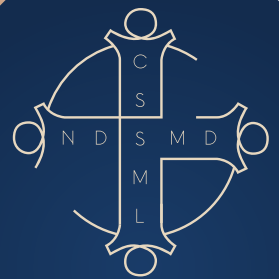
- Managed patient care
- Coordinated medical services
- Supervised staff
- Maintained records

Education

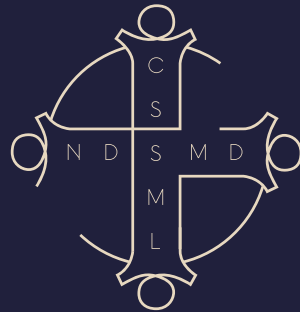
Bachelor of Health Science (BHS) - 2015-2019

Community Health

Health Science - 2015-2019



DIES MEI  
FUNDACJA



DIES MEI  
FUNDACJA

[www.diesmei.pl](http://www.diesmei.pl)