



Poradnik dla bezrobotnych w Polsce



Jak zrobić Europass?

Czym jest Europass CV?

To wzór życiorysu zaproponowany przez Komisję Europejską. Swoje CV utworzysz za pomocą wygodnego w użyciu kreatora CV dostępnego we wszystkich językach UE. Dzięki niemu możemy

- stworzyć lub zaktualizować swoje CV
- wybrać odpowiadający wzór dokumentu
- przechowywać CV na swoim urządzeniu lub zapisać je na koncie Europass
- udostępniać swoje CV w 29 różnych wersjach językowych



Jak zrobić CV?

Co powinno się znaleźć w CV:

- Dane osobowe
- Wykształcenie
- Doswiadczenie zawodowe
- Znajomosc języków obcych
- Certyfikaty, uprawnienia zawodowe.



Imię
Nazwisko

data urodzenia, adres, numer telefonu e-mail,

Edukacja

Doświadczenie zawodowe

Języki

Certyfikaty i kursy

Czym jest EURES?

EURES, który rozpoczął działalność w 1994 r., jest europejską siecią współpracy służb zatrudnienia mającą na celu ułatwianie swobodnego przepływu pracowników. Usługi sieci EURES są ogólnodostępne. Skierowane do poszukujących pracy, zainteresowanych wyjazdem do innego państwa członkowskiego UE/EFTA w celach podjęcia pracy oraz do pracodawców, którzy chcą prowadzić rekrutację pracowników z innego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Sieć dąży do zapewnienia, Europejczykom korzystając z równych szans, pomimo istnienia barier językowych, różnic kulturowych, wyzwań biurokratycznych, zróżnicowanych przepisów prawa pracy oraz nieuznawania świadectw edukacyjnych w różnych krajach Europy.

Na platformie można zarejestrować się jako szukający pracy lub pracodawca.

EURES dla bezrobotnych i poszukujących pracy są bezpłatne. Dla pracodawców świadczone przez inne niż instytucje publiczne mogą być odpłatne.

Publiczne służby zatrudnienia w Polsce są członkiem europejskiej sieci EURES od czasu przystąpienia Polski do Unii Europejskiej.

W każdym kraju UE/EFTA działania sieci EURES koordynują Krajowe Urzędy Koordynacji EURES.

EURES w liczbach

3,9 mln ofert pracy

1 mln CV

5 tys. Zarejestrowanych pracodawców

Jak stworzyć konto EURES?

Jak założyć konto użytkownika EURES?

Najpierw utwórz konto EU Login z uwierzytelnianiem dwuetapowym.

Następnie zarejestruj się w EURES jako osoba poszukująca pracy lub pracodawca.

W przypadku utworzenia konta pracownika, kolejnym krokiem jest utworzenie swojego CV. W nim zawiera się profil kandydata, do którego dostał dostaną pracodawcy.

Na platformie można szukać pracy sortując po:

- Lokalizacji
- Branży
- Zawodzie



Online learning

Nauka online – przydatne strony i portale
kursy z różnorodnych dziedzin

- * Khan Academy to strona oferująca krótkie kursy i filmiki z różnorodnych dziedzin, dla młodszych i starszych. Dzięki Fundacji Edukacja dla Przyszłości, strona jest dostępna po polsku.
- * Na platformie Coursera wiele uniwersytetów i instytucji edukacyjnych oferuje kursy z szerokiej gamy dziedzin. Choć za część kursów należy zapłacić, wiele z nich jest dostępnych całkowicie za darmo. Większość kursów jest prowadzona w języku angielskim, istnieje jednak możliwość włączenia polskich napisów.
- * Ted Talk – przemówienia na różnorodne tematy, wygłaszane przez ekspertów i ekspertki z całego świata. Na stronie dostępne jest za darmo ponad 3 tysiące nagrań, wiele z polskimi napisami.



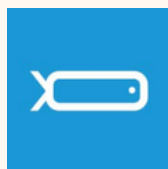
Nauki ścisłe i kierunki techniczne

- * Adamed SmartUp na swojej platformie wiedzy oferuje dużo darmowych filmików z zakresu biologii, chemii i fizyki.
- * Pasjonaci programowania mogą skorzystać z darmowych, interaktywnych kursów na Codecademy.
- * Portal Udacity udostępnia swoje kursy nowym użytkownikom za darmo przez 30 dni.



Języki obce

1. Doulingo - portal internetowy do nauki języków obcych.
2. Lingvist - nauka języka w 200 godzin
3. Fiszkoteka - multimedialne fiszki do łatwej nauki słówek
4. Elsa - strona do nauki angielskiej wymowy

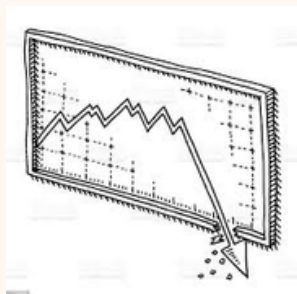


Inwestowanie

Inwestycje polegają na bieżącym przeznaczaniu pieniędzy/czasu na rzecz późniejszego zysku. Inwestować można np. w akcje firm notowanych na giełdzie, obligacje skarbowe, nieruchomości czy kryptowaluty. Aby zacząć, najlepiej założyć konto na giełdzie online, skąd można wygodnie zarządzać i monitorować swoim majątkiem. Do rozpoczęcia inwestowania nie trzeba posiadać dużego kapitału, nawet z małymi kwotami można zyskać.

Dobrym źródłem nauki są kursy internetowe, które w większości są darmowe.

Często same giełdy przygotowują swoje kursy. W polsce najpopularniejszą giełdą internetową jest Zonda. Żeby założyć konto musisz mieć 18 lat, a w celach weryfikacji załączyć skan dowodu osobistego. Kiedy twoje konto zostanie zweryfikowane możesz zacząć wymieniać swoje waluty i kupować akcje



Oszczędności emerytalne

Gdzie najlepiej odkładać pieniądze na emeryturę?

Dostępne sposoby oszczędzania na emeryturę wymagają regularności. Ważne, aby co miesiąc odkładać założoną przez siebie kwotę. Systematyczne oszczędzanie na emeryturę jest bardzo istotne, ale odkładaną kwotę należy dopasować do indywidualnych możliwości.

Kolejną zasadą, o której trzeba pamiętać, jest inwestowanie.

Odkładanie pieniędzy na nieoprocentowanym rachunku bankowym sprawia, że wartość pieniądza maleje, co de facto pomniejsza regularnie nasze oszczędności.

Najpopularniejsze sposoby oszczędzania na emeryturę to ZUS, IKE, IKZE, Pracownicze Plany Kapitałowe oraz zakup nieruchomości. Mniej popularne są obligacje, akcje długoterminowe i inwestycje w kamienie szlachetne.





Masz dość bycia bezrobotnym?
Czujesz potrzebę samorozwoju?
Chcesz odmienić swoje życie?
Ten poradnik jest idealny dla
Ciebie! Znajdziesz w nim nie tylko
przykłady działań, które warto
podjąć, lecz także stanie się
źródłem motywacji.