

INFORMACYJNY

POWIATOWEGO URZĘDU PRACY W SEJNACH



PLANY

Indywidualny Plan Działania - IPD to osobisty program poszukiwania pracy przygotowany przy współpracy osoby bezrobotnej i poszukującej pracy z pośrednikiem pracy, doradcą zawodowym, specjalistą do spraw szkoleń czy też liderem Klubu Pracy.

STRES

Stres nie odstępuje nas na krok przez całe życie. Stres jest słowem modnym i, jak to często bywa, powszechnie używanym, mimo niezbyt jasnego znaczenia. Wszystko wydaje się związane ze stresem, wszystko wydaje się nim być.

DOKUMENTY

Curriculum Vitae, w skrócie CV lub życiorys to podsumowanie edukacji i ścieżki zawodowej, które ma dać odpowiedź potencjalnemu pracodawcy, czy jesteś odpowiednim kandydatem do zatrudnienia.

3	NASZE PLANY Indywidualny plan działania
4	KARIERA Ogólnopolski Tydzień Kariery
5	RYNEK PRACY Rynek pracy w liczbach
6-7	STRES Radzenie sobie ze stresem w procesie poszukiwania pracy
8-9	WSPARCIE PUP Wsparcie PUP osobom bezrobotnym w szczególnej sytuacji na rynku pracy
10-11	DOKUMENTY Jak pisać CV?
13	PLANY Planowane przedsięwzięcia
14-15	STOWARZYSZENIE Stowarzyszenie Prywatnych Przedsiębiorców
16	PROJEKTY Projekty Starostwa Powiatowego

Rynek Pracy: Biuletyn Informacyjny Powiatowego Urzędu Pracy w Sejnach

Wydawca biuletynu: Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach

Kontakt: PUP w Sejnach, ul. Łąkowa 26, tel. 87 516 39 70,
fax 87 516 33 75, e-mail: biuro@pup.sejny.pl

Opracowanie: Agencja Wydawniczo-Reklamowa FORMAT,
ul. 22 Lipca 20, 16-500 Sejny, tel. 505 10 64 68

Druk: Drukarnia Format, Suwałki, ul. Włocławska 7

Redakcja: Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach, Przegląd Sejneński



DRODZY PAŃSTWO!!

Oddaję w Państwa ręce 2 nr Biuletynu Informacyjnego Powiatowego Urzędu Pracy w Sejnach, który mam nadzieję, że dostarczy Państwu wielu interesujących informacji z zakresu problemów związanych z rynkiem pracy.

W tym numerze szczególną uwagę chcemy zwrócić na problem stresu, który w obecnych czasach jest zjawiskiem ciągle nas otaczającym. Niestety towarzyszy nam także w procesie poszukiwania pracy. Dlatego tak ważne jest abyśmy potrafili sobie z nim poradzić w każdej sytuacji i umieli go kontrolować, a także pozytywnie wykorzystywać.

Poza informacjami dotyczącymi stresu w tym numerze przedstawimy Państwu także informacje dotyczące bezpośrednio naszego urzędu i działań jakie planujemy podjąć w najbliższym czasie. W związku z tym znajdują się tu artykuły dotyczące: statystyk lokalnego rynku pracy i planowanych przedsięwzięć urzędu pracy w Sejnach.

Bardzo istotną kwestią będzie artykuł poruszający tematykę Indywidualnego Planu Działania, który wyjaśni Państwu czym jest ta forma wsparcia realizowana przez urząd. Omówimy także katalog osób będących w szczególnej sytuacji na rynku pracy. Wiemy, że jest to temat bardzo trudny dla wielu z was dlatego też dowiecie się z tego artykułu, jakie osoby mogą być kierowane na staże, prace interwencyjne czy roboty publiczne.

W numerze tym nie zabraknie także aspektu dotyczącego kariery zawodowej. Zbliża się Ogólnopolski Tydzień Kariery Zawodowej i urząd jak co roku włączy się w jego realizację na terenie powiatu.

Życzę przyjemnej lektury

Wioletta Myszczyńska
Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Sejnach

INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Indywidualny Plan Działania - IPD to osobisty program poszukiwania pracy przygotowany przy współpracy osoby bezrobotnej i poszukującej pracy z pośrednikiem pracy, doradcą zawodowym, specjalistą do spraw szkoleń czy też liderem Klubu Pracy. IPD polega na ustaleniu z pozostającym bez pracy szeregu działań dostosowanych do jego sytuacji osobistej i lokalnego rynku pracy. Efektem podjętych działań jest zatrudnienie osoby, podjęcie przez nią działalności gospodarczej lub innej pracy zarobkowej.



Kogo obejmuje IPD?

- wszystkie chętne osoby bezrobotne i poszukujące pracy - dobrowolnie do 6 miesięcy od momentu rejestracji,
- wszystkie osoby bezrobotne - obowiązkowo po 6 miesiącach od momentu rejestracji,
- osoby, które nie otrzymały w ciągu 180 dni od daty rejestracji żadnej formy pomocy,
- bezrobotnych zaraz po zakończeniu jednej z form aktywizacji (stażu, szkolenia, przygotowania zawodowego dorosłych).

Co zawiera IPD?

- ustalone możliwe działania i formy pomocy świadczone przez urząd,
- planowane, prowadzące do podjęcia aktywności zawodowej działania bezrobotnego i poszukującego pracy,
- terminy realizacji ustalonych działań,
- liczbę i terminy spotkań ze specjalistami z urzędu pracy,
- termin i warunki zakończenia realizacji IPD.

Jeśli odmawiam udziału w IPD...

Odmowa lub przerwanie uczestnictwa w Indywidualnym Planie Działania jest podstawą do pozbawienia:

- statusu bezrobotnego, na okres:
120 dni w przypadku pierwszej odmowy /przerwania,
180 dni w przypadku drugiej odmowy /przerwania,
270 dni w przypadku trzeciej i każdej kolejnej odmowy /przerwania,
- statusu poszukującego pracy na okres 120 dni.

Dzięki IPD można zwiększyć szanse na zdobycie zatrudnienia. Ważne jest, aby działać aktywnie, konsekwentnie i mieć jasno sprecyzowany cel, do którego się dąży. Podejmowanie planowych i systematycznych działań pomoże każdemu pozostającemu bez pracy w rozpoznaniu lokalnego rynku pracy i w znalezieniu zatrudnienia.

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w tutejszym urzędzie pracy będą sukcesywnie obejmowane Indywidualnym Planem Działania.

Katarzyna Bakula
Doradca zawodowy - stażysta



Ogólnopolski Tydzień Kariery

17 – 23.10.2011

„Poradnictwo kariery dla każdego ucznia!”

Ogólnopolski Tydzień Kariery (OTK) jak co roku jest organizowany z inicjatywy Stowarzyszenia Doradców Szkolnych i Zawodowych Rzeczypospolitej Polskiej. Poświęcony jest promowaniu poradnictwa zawodowego i wspierania działań na rzecz rozwoju edukacji, kariery, zawodu i pracy. Ta coroczna akcja ma na celu zainspirować ogólnopolskie i lokalne inicjatywy środowisk doradców zawodowych.



Ogólnopolski Tydzień Kariery skierowany jest do wszystkich osób potrzebujących profesjonalnego wsparcia w planowaniu lub wyborze dalszej edukacji, zawodu, pracy, kariery. W tym roku OTK będzie odbywać się pod hasłem „Poradnictwo kariery dla każdego ucznia!”. Wsparciem doradców zawodowych zostaną objęci młodzi ludzie, począwszy od uczniów klas gimnazjalnych. Ogólnopolski Tydzień Kariery ma zachęcić młodych ludzi do świadomego planowania rozwoju edukacyjnego, kariery zawodowej, stawiania sobie w życiu celów, znajdowania sposobów ich realizacji, ale też przewidywania możliwych trudności i ewentualnych sposobów radzenia sobie z nimi.

Zmieniające się obecnie wymagania rynku pracy, stale rosnące zjawisko bezrobocia oraz niepewność wśród osób pracujących staje się ważnym problemem nie tylko polityki rynku pracy, ale także polityki edukacyjnej. Podstawą sukcesu każdej lokalnej społeczności jest wysoki poziom edukacji młodego pokolenia. To przyszli uczniowie w niedalekiej przyszłości będą siłą napędową naszego regionu. Dlatego edukacja młodego pokolenia stanowi jedno z najważniejszych wyzwań. Planowanie kariery zawodowej to konieczność, przed którą staje każdy młody człowiek. Praca powinna być przecież dla nas nie tylko źródłem dochodu, ale także satysfakcji wynikającej z rozwijania pasji, realizowania zainteresowań i rozwoju osobistego.

Ogólnopolski Tydzień Kariery w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sejnach to doskonała okazja by sprawdzić swoje predyspozycje zawodowe, a także dowiedzieć się jak świadomie zaplanować swoją karierę edukacyjną i zawodową. Proponowane warsztaty, spotkania pozwolą uczestnikom poznać swój potencjał zawodowy, a także wzmocnić swoje umiejętności interpersonalne.

Sylwia Stabinska-Andruczyk

SEJNEŃSKI RYNEK PRACY W LICZBACH

Informacja o liczbie bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sejnach w końcu lipca 2011r.

Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach działa na terenie powiatu sejneńskiego w skład, którego wchodzi cztery gminy wiejskie: Sejny, Giby, Krasnopol, Puńsk oraz miasto Sejny.

W Powiatowym Urzędzie Pracy w okresie od 01.01.2011 do 31.07.2011:

- zarejestrowano 1343 osoby bezrobotne w tym 646 kobiet, a
- z ewidencji bezrobotnych wyłączono 1210 osób w tym 595 kobiet.

Liczba bezrobotnych w powiecie sejneńskim na koniec lipca 2011r. wynosiła 1833 osoby bezrobotne w tym 776 kobiet.

W ogólnej liczbie 1833 zarejestrowanych bezrobotnych :

- 271 osób pobierało zasiłek dla bezrobotnych – 14,8%
- 1265 osób to bezrobotni zamieszkali na wsi – 69,0%

W szczególnej sytuacji na rynku pracy wg. stanu na 31.07.2011r. znajdowało się 1711 osób bezrobotnych – 93,3% ogółu bezrobotnych.

W skład tej grupy bezrobotnych wchodzi:

- Osoby do 25 roku życia – 436 (23,8%) ogółu bezrobotnych
- Długotrwale bezrobotni – 1103 osoby (60,2%)
- Osoby bezrobotne powyżej 50 roku życia – 375 (20,5%)
- Osoby bez kwalifikacji zawodowych – 747 (40,8%)
- Osoby bez doświadczenia zawodowego – 699 (38,1%)
- Osoby bez wykształcenia średniego – 943 (51,4%)
- Samotnie wychowujące co najmniej jedno dziecko do 18 roku życia – 100 osób (5,5%)
- Osoby niepełnosprawne – 17 (0,9%)
- Kobiety które nie podjęły zatrudnienia po urodzeniu dziecka – 125 (6,8%) ogółu bezrobotnych
- Osoby które po odbyciu kary pozbawienia wolności nie podjęły zatrudnienia – 59 (3,2%)

Zarejestrowane osoby bezrobotne wg. miejsca zamieszkania

stan na koniec lipca 2011r.

Miasto Sejny – 568 osób,

Gminy:

Sejny – 349 osób,

Giby – 305osób,

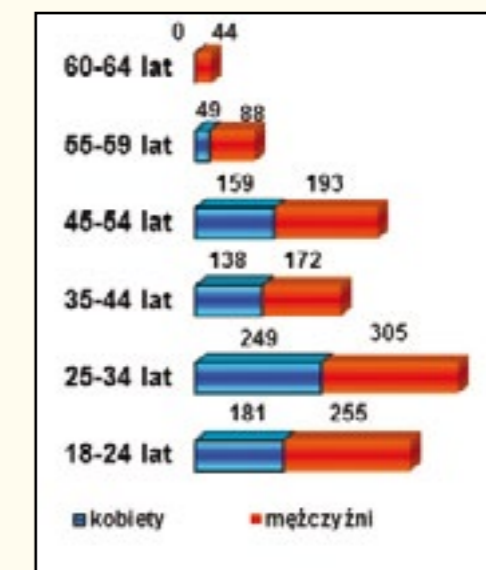
Krasnopol – 299 osób,

Puńsk – 312 osób.

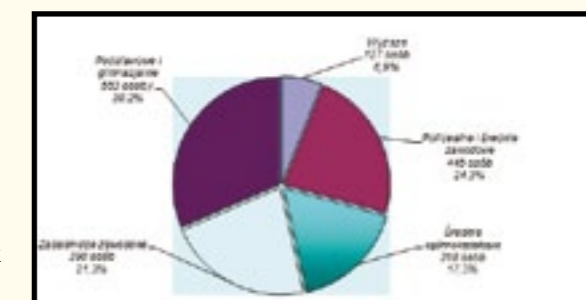
Stopa bezrobocia w lipcu 2011r. (ostatnie dane) w powiecie sejneńskim wynosiła – 20,0%, w województwie podlaskim – 12,7%, w kraju – 11,7% , jest to jeden z najwyższych wskaźników w województwie podlaskim.

Lucyna Tomczyk
Z-ca dyrektora PUP

Struktura bezrobotnych
wg. wieku i płci
stan na 31.07.2011r.



Struktura bezrobotnych
wg. wykształcenia stan na 31.07.2011r.



Radzenie sobie ze stresem w procesie poszukiwania pracy

Stres nie odstępuje nas na krok przez całe życie. Stres jest słowem modnym i, jak to często bywa, powszechnie używanym, mimo niezbyt jasnego znaczenia. Wszystko wydaje się związane ze stresem, wszystko wydaje się nim być. Nie tylko zbliżający się egzamin, rozmowa kwalifikacyjna albo prezentacja przed współpracownikami, ale również malowanie salonu bądź wizyta teściów, a nawet urlop nad Oceanem.

Kandydatom ubiegającym się o pracę często towarzyszy stres. Jest on związany zarówno z niepewnością wynikającą z braku zatrudnienia, jak i koniecznością odbywania rozmów kwalifikacyjnych. Sytuacja poszukiwania pracy, przez wiele osób opisywana jest jako jeden z najtrudniejszych momentów w życiu. Fakt ten wiąże się nie tylko ze stresem towarzyszącym rozmowom kwalifikacyjnym, ale również z utrzymującym się obniżonym samopoczuciem, zwłaszcza kiedy proces poszukiwania pracy znacznie się przedłuża. W tych okolicznościach frustrację powoduje nie tylko brak środków niezbędnych do przeżycia, realizacji podstawowych potrzeb ale systematycznie maleje również przekonanie o własnej wartości i możliwości zmiany istniejącej sytuacji.

Sam stres jest zjawiskiem naturalnym, nieodłącznym elementem naszego życia, towarzyszy nam każdego dnia



i doświadczamy go wszyscy. Co więcej, powstał w określonym celu: ma nam pomagać w chwilach zagrożenia. Niestety czasem (a w związku z realiami współczesnego świata - często) wymyka się spod kontroli utrudniając nam normalne funkcjonowanie.

Czy stres zawsze jest zły?

Przyzwyczajiliśmy się traktować stres jako zjawisko

negatywne, szkodliwe, którego za wszelką cenę należy unikać. Stres ma jednak różne oblicza. Z jednej strony dezorganizuje nasze zachowanie, zmniejsza zdolność radzenia sobie z problemami, jest przyczyną porażek, prowadzi do zaburzeń psychofizycznych. Z drugiej, może mobilizować, dodawać energii, motywować do działania, zwiększać efektywność oraz pomagać w osiągnięciu sukcesów. Każdy z nas potrzebuje określonego poziomu stymulacji, by móc sprostać wyzwaniom i reagować odpowiednio do sytuacji, w jakiej się znajduje. Czym zatem różni się dobry stres od złego? Można powiedzieć, że stres jest naszym sprzymierzeńcem, jeśli jest ograniczony w czasie a jego natężenie nie przekracza poziomu naszej indywidualnej wytrzymałości/odporności. Stres na odpowiednim poziomie mobilizuje wszystkie zmysły, dzięki temu mija znużenie, poprawia się refleks, rośnie wiara we własne możliwości. Cały organizm nastawiony jest na osiągnięcie sukcesu. Jest to stan optymalny. Stres staje się problemem, gdy trwa zbyt długo i powoduje strach i paraliż przed rozmową i w jej trakcie. Dreszcze, pocenie się, suchość w ustach, gwałtowne bicie serca takie objawy nie mobilizują tylko utrudniają pokazanie swoich najlepszych cech.

Stres - jak sobie radzić przed rozmową ?

Często stres spowodowany jest brakiem doświadczenia w rozmowach kwalifikacyjnych. Mija, lub przestaje być uciążliwy po przeprowadzeniu kilku, kilkunastu rozmów. Są jednak osoby, które denerwują się przed każdą rozmową i mają przez to problemy w pozyskaniu właściwej pracy. Odporność na stres jest bardzo ważną i cenioną cechą, dlatego warto pracować nad własnymi zachowaniami.

Jak radzić sobie ze stresem:

- po pierwsze paraliżujący stres powinien minąć po odbyciu kilku, kilkunastu rozmów przy ubieganiu się o pracę, warto, więc chodzić na rozmowy, obycie z trudnymi sytuacjami powoduje przystosowanie się organizmu i pozbycie się wielu złych zachowań.

- wysiłek fizyczny – doskonały sposób na stres – bieganie, pływanie, tańczenie, spacer, jeśli denerwujesz się rozmową kwalifikacyjną, zrób sobie długi, męczący spacer, pojedź rano na basen, pobiegaj, podczas przyjemnego wysiłku fizycznego organizm wytwarza endorfiny – substancje które działają przeciwbólowo i wyzwalają uczucie przyjemności i odprężenia .

- ćwiczenia relaksacyjne – głębokie oddychanie, muzyka relaksacyjna, kąpiel w olejkach zapachowych, masaż.
- Poproś o pomoc przyjaciół, rodzinę – niech zadbają o twój dobry nastrój, optymizm.

Na zakończenie...

Metod radzenia sobie ze stresem jest wiele. Jeśli więc dotychczasowe sposoby zawodzą warto sięgnąć po coś nowego i sprawdzić, czy zadziała. Nie wystarczy jednak tylko spróbować. Pozytywne efekty uzyskamy wtedy, kiedy będziemy regularnie, systematycznie stosować wybrane metody. Kontrola stresu to sztuka i jak wszystko co wartościowe wymaga czasu, cierpliwości i wysiłku. Jednak to opłacalna inwestycja i z pewnością zwiększy nasze szanse na rynku pracy. Pozwoli pozytywnie wykorzystać stres i jego konsekwencje, związane z mobilizacją sił organizmu.

Proponujemy zacząć od najprostszych ćwiczeń:

Ćwiczenie 1. Oddychanie przeponowe

Jedną z podstawowych technik redukcji objawów stresu jest

prawidłowe oddychanie.

Naprawdę efektywny proces oddychania opiera się nie na pracy płuc, ale przede wszystkim przepony. Usiądź wygodnie. Opuść ramiona, rozluźnij się, skoncentruj uwagę na swoim oddechu. Jedną dłoń połóż na klatce piersiowej, tuż powyżej mostka, drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka. Weź głęboki oddech przez nos, nabierz tyle powietrza ile tylko możesz. Zatrzymaj powietrze przez około 5 sekund. Następnie bardzo powoli wydechaj powietrze ustami, wypuść powietrze do samego końca. Podczas wdechu dłoń leżąca na klatce piersiowej nie powinna się poruszać. Powietrze "nabieramy do przepony", dlatego też podczas wdechu powinna unosić się dłoń leżąca na brzuchu. Oddechy powtórz 5 - 7 razy . Prawdopodobnie nie od razu uda nam się całkowite przejście z oddychania płucami na oddychanie przeponą, ale warto zacząć od małych kroczków ...

Ćwiczenie 2. Relaksacja przez rozluźnianie mięśni

Napięcie mięśni ciała, nóg, barków i pleców, częste bóle kręgosłupa, to objawy długotrwałego stresu. Niezbędne jest w tedy rozluźnianie mięśni.

Położ się wygodnie w cichym pomieszczeniu. Zdejmij buty, rozluźnij ubranie i nie krzyżuj nóg. Zamknij oczy, oddychaj powoli i głęboko. Wdychaj powietrze nosem, wypuszczaj powoli ustami. Rozluźnij mięśnie stóp, uwolnij z nich napięcie, poczuj jakby nie należały do ciebie. Oddychaj spokojnie. Rozluźnij teraz mięśnie łydek, uwolnij z nich napięcie, wczuwaj się w oddech. Rozluźnij następnie mięśnie: ud, mięśnie brzucha, mięśnie rąk, mięśnie ramion, mięśnie pleców, mięśnie klatki piersiowej. Cały czas głęboko oddychaj powoli

wypuszczając powietrze ustami. Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej rozluźnione i odprężone. Poczuj spokój, zrelaksowanie. Jesteś wypoczęty spokojny i rozluźniony. Otwórz oczy kiedy będziesz miał na to ochotę.

Dla osób, które mają problemy z rozluźnianiem mięśni, proponuje się wykonać podobnie jak opisane wyżej ćwiczenie, przy czym przed rozluźnieniem najpierw mięśnie napinamy. Naprzemiennie napinanie i rozluźnianie mięśni pozwala na świadome redukcję napięcia mięśni.

Daiwa Wiszniewska
Doradca zawodowy - stażysta



WSPARCIE PUP OSOBOM BEZROBOTNYM W SZCZEGÓLNEJ SYTUACJI NA RYNKU PRACY



Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 roku o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy przedstawia nam definicję osób będących w szczególnej sytuacji na rynku pracy. Przede wszystkim te osoby borykają się z problemem przejścia od statusu osoby bezrobotnej do zatrudnienia.

Kim jest więc osoba znajdująca się w szczególnej sytuacji na rynku pracy? Odpowiedzi należy szukać w ustawie, na której opierają się Urzędy Pracy. Można z niej odczytać, że jest to osoba:

- bezrobotna do 25 roku życia,
- bezrobotna długotrwale ¹ albo po zakończeniu realizacji kontraktu socjalnego albo kobieta, która nie podjęła zatrudnienia po urodzeniu dziecka,
- bezrobotna powyżej 50 roku życia,
- bezrobotna bez kwalifikacji zawodowych ², bez doświadczenia zawodowego ³ lub bez wykształcenia średniego,
- bezrobotna samotnie wychowująca co najmniej jedno dziecko do 18 roku życia,
- bezrobotna, która po odbyciu kary pozbawienia wolności nie podjęła zatrudnienia,
- bezrobotna niepełnosprawna ⁴

Osoby te w znaczącym stopniu nie są w stanie same odnaleźć się na rynku pracy, co często niesie za sobą negatywne konsekwencje bierności i patologii społecznych. Bardzo duży wpływ na problemy ze znalezieniem pracy mają niedoświadczeni zawodowo, którzy jeszcze nie pracowali a ich niski poziom wykształcenia nieraz bywa przyczyną braku zatrudnienia. Osoby po 50 roku życia są narażone na trudności ze znalezieniem pracy ze względu na swój wiek. Pracodawcy podchodzą z dystansem do osób z tej grupy wiekowej ze względu na ich częsty brak doświadczenia z pracą na komputerze, jak również spekulują o ich słabszej kondycji zdrowotnej i związanymi z tym zwolnieniami lekarskimi.

Dość duży wpływ na komplikacje związane ze znalezieniem zatrudnienia mają również osoby bez kwalifikacji zawodowych. Rynek pracy jest wymagający, a w dzisiejszym świecie ciężko jest nadążyć za nowościami technicznymi. Nieraz zdarza się, że koszt niezbędnych do podjęcia pracy szkoleń przekraczają możliwości finansowe osoby pozostającej bez zatrudnienia. Dlatego też warto skorzystać ze szkoleń organizowanych przez Powiatowe Urzędy Pracy.

W tej sytuacji zachodzi potrzeba dołożenia wszelkich starań ze strony urzędu, aby pomóc osobie bezrobotnej powrócić do aktywnego życia zawodowego. Głównym priorytetem Powiatowego Urzędu Pracy w Sejnach jest zaktywizowanie wyżej wymienionych grup osób poprzez dodatkowe usługi i instrumenty rynku pracy, które zostały ujęte w tabeli na stronie obok.

Kategorie osób bezrobotnych	Bezrobotni do 25 roku życia	Bezrobotny długotrwale albo po zakończeniu realizacji kontraktu socjalnego albo kobiet które nie podjęły zatrudnienia po urodzeniu dziecka	Bezrobotny powyżej 50 roku życia	Bezrobotny bez kwalifikacji zawodowych, bez doświadczenia zawodowego lub bez wykształcenia średniego	Bezrobotny samotnie wychowujący co najmniej jedno dziecko do 18 roku życia	Bezrobotny który po odbyciu kary pozbawienia wolności nie podjął zatrudnienia	Bezrobotny niepełnosprawny
Formy wsparcia							
Staż	+	+	+	+	+	+	+
Prace interwencyjne	+	+	+	+	+	+	+
Roboty Publiczne		+	+	+	+	+	+
Przygotowanie zawodowe dorosłych	+	+	+	+	+	+	+
Jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej	+	+	+	+	+	+	+
Szkolenia	+	+	+	+	+	+	+
Dofinansowanie studiów podyplomowych	+	+	+	+	+	+	+
Zatrudnienie na wyposażonym lub wyposażonym stanowisku pracy	+	+	+	+	+	+	+

1) Długotrwale bezrobotny to osoba, która pozostaje w rejeście powiatowego urzędu pracy łącznie przez okres ponad 12 miesięcy w ciągu ostatnich dwóch lat, z wyłączeniem okresów odbywania stażu i przygotowania zawodowego dorosłych.

2) Bezrobotny bez kwalifikacji zawodowych to osoby nie posiadające kwalifikacji do wykonywania jakiegokolwiek zawodu, poświadczonych dyplomem, świadectwem, zaświadczeniem instytucji szkoleniowej lub innym dokumentem uprawniającym do wykonywania zawodu.

3) Bezrobotna bez doświadczenia zawodowego - osoba, która była zatrudniona, wykonywała inną pracę zarobkową lub prowadziła działalność gospodarczą przez okres krótszy niż 6 miesięcy.

4) Osobą bezrobotną niepełnosprawną jest osoba zdolna i gotowa do podjęcia zatrudnienia w co najmniej w połowie wymiaru czasu pracy, obowiązującym w danym zawodzie lub służbie, zarejestrowana w urzędzie pracy.

Jak wynika z przedstawionej tabeli, większość osób będących w szczególnej sytuacji na rynku pracy może skorzystać określonej z formy wsparcia.

W wielu przypadkach niezbędna jest pomoc w postaci doradztwa zawodowego, które pomoże nakreślić kierunek naszej przyszłości, wyznaczając, krok po kroku, dalsze działania w celu podjęcia pracy. Dodatkowo osoby bezrobotne mają możliwość uzyskania pomocy w ramach pośrednictwa pracy, poradnictwa zawodowego oraz klubu pracy.

Wspieranie osób w szczególnej sytuacji na rynku pracy jest niezwykle ważną czynnością, jedynie poprzez działanie na rzecz osoby bezrobotnej przyczyniamy się do wdrażania jej w cykl dokształcania się i aktywnego poszukiwania pracy. Odpowiednie wskazówki, porady i bezpośrednia pomoc poprzez formy wsparcia pozytywnie wpływa na ich nastawienie psychiczne a także wewnętrzny rozwój. Pozwala docenić siebie i uwierzyć w możliwości pełnego wejścia na rynek pracy.

Paulina Matulewicz

„ZAREKLAMUJ SIĘ NA PAPIERZE” REDAGOWANIE DOKUMENTÓW APLIKACYJNYCH - CZĘŚĆ I.

ZASADY PISANIA CV

Curriculum Vitae, w skrócie CV lub życiorys to podsumowanie edukacji i ścieżki zawodowej, które ma dać odpowiedź potencjalnemu pracodawcy, czy jesteś odpowiednim kandydatem do zatrudnienia. Poświęć swój czas na przygotowanie dokumentów aplikacyjnych – to one zadecydują, czy zostaniesz zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną.

Nie traktuj CV jak worka, do którego wrzucasz wszystkie swoje doświadczenia. W miarę możliwości Curriculum Vitae powinno być dostosowane do konkretnej oferty pracy i związane – rekruterzy poświęcają mu zaledwie chwilę.

ZADBAJ O TO, ABY:

- CV miało odpowiednio elegancką formę, tzn.: biały, gładki papier, pismo komputerowe, format A4, czytelna czcionka i przejrzysty układ tekstu; pamiętaj o podkreśleniu ważnych elementów np. poprzez użycie pogrubień, kursyw, drukowanych liter, itp.

- informacje powinny być związane, lecz nie ogólnikowe, powinny ujmować naprawdę istotne dane, unikaj zbyt długich opisów, tak aby nie zniechęcić czytającego

- najważniejsze jest to, aby CV zawierało tylko prawdziwe informacje, nie można niczego ubarwiać, ponieważ wszystko zwykle zostaje sprawdzone

- bezwzględnie CV nie może zawierać błędów ortograficznych, stylistycznych oraz tzw. literówek

- przy opisie wykształcenia i doświadczenia zawodowego stosuje się zasadę odwróconej chronologii, tzn. opisuje się szkoły zaczynając od tej ukończonej ostatnio, podobnie miejsca zatrudnienia – zaczynamy od ostatniego miejsca pracy

- w przypadku braku doświadczenia zawodowego należy położyć większy nacisk na odbyte praktyki i staże.

Katarzyna Bakula
Doradca zawodowy - stażysta

INFORMACJE, KTÓRE POWINNY ZNALEŹĆ SIĘ W CV

Pamiętaj o zdjęciu

DANE OSOBOWE:
Imię i nazwisko
data urodzenia
nr telefonu (email)

Podaj w odwrotnym porządku chronologicznym, tzn. od ostatniej ukończonej szkoły:

WYKSZTAŁCENIE

- Rok i nazwy ukończonych szkół
- zawód z uzyskaną specjalnością

**HISTORIA
ZATRUDNIENIA**

Podaj w odwrotnym porządku chronologicznym, tzn. od ostatniej wykonywanej pracy:

- okresy zatrudnienia i nazwy zakładów pracy
- zajmowane stanowiska i zakres pełnionych obowiązków

**UMIĘJĘTNOŚCI,
KWALIFIKACJE
ZAWODOWE**

- wypisz wszystkie dodatkowe umiejętności, które zdobyłeś poza nauką w szkole
- umiejętności uniwersalne przydatne w każdej pracy, podnoszące wartość kandydata w oczach pracodawcy

ZAINTERESOWANIA

- hobby
- czynności, które wykonujesz w czasie wolnym dla własnej przyjemności

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2002 r. nr 101, poz.926 ze zm.) Własnoręczny podpis



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



OD BIERNOŚCI DO AKTYWNOŚCI

**Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach 1 września 2011r. rozpoczyna realizację projektu „Od bierności do aktywności”. Jest to kolejny projekt, który uzyskał dofinansowanie w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytetu VI, Poddziałania 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy. Ogółem wartość budżetu projektu wynosi: 219.254,00 zł. Kwota ta będzie w 100 % współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Przedsięwzięcie to adresowane jest do osób zamieszkujących powiat sejneński. Natomiast warunkiem uczestnictwa w projekcie jest w szczególności posiadanie statusu osoby bezrobotnej oraz dostarczenie do PUP w Sejnach poprawnie wypełnionego formularza rekrutacyjnego znajdującego się na stronie internetowej naszego urzędu.

W ramach projektu zaplanowano zrekrutowanie 15 osób bezrobotnych (w tym: 7 kobiet i 8 mężczyzn) ze szczególnym uwzględnieniem osób należących do grup:

- osób pozostających bez zatrudnienia przez okres co najmniej 12 kolejnych miesięcy w ciągu ostatnich 24 miesięcy poprzedzających dzień przystąpienia do projektu,
- kobiet (w tym powracających oraz wchodzących po raz pierwszy na rynek pracy po przerwie związanej z urodzeniem i wychowaniem dzieci),
 - osób do 25 roku życia,
 - osób niepełnosprawnych,
 - osób po 45 roku życia,
- osób pozostających bez zatrudnienia zamieszkujących w gminach wiejskich i miejsko wiejskich.

Planowane formy wsparcia w ramach projektu to:

- objęcie szeroko rozumianą aktywizacją zawodową (pośrednictwo pracy, doradztwo zawodowe, zajęcia aktywizacyjne) 15 osób bezrobotnych (w tym: 7 kobiet i 8 mężczyzn)
 - objęcie 15 osób bezrobotnych Indywidualnym Planem Działania
 - skierowanie 10 osób bezrobotnych na roczny staż.
- skierowanie 5 osób bezrobotnych na subsydiowane zatrudnienie (prace interwencyjne) na okres 6 miesięcy.

Projekt zakłada, iż kobiety będą stanowiły około 43,8% zaś mężczyźni 56,2% w grupie uczestników projektu, tj. 7 kobiet i 8 mężczyzn.

- Co najmniej 45 % uczestników/czek z grupy docelowej uzyska zatrudnienie po ukończeniu udziału w projekcie, tj. minimum 7 osób
 - Co najmniej 6% uczestników/czek projektu stanowić będą osoby niepełnosprawne tj. 1 osoba
 - Co najmniej 30% uczestników/czek projektu stanowić będą osoby zamieszkujące tereny wiejskie tj. 5 osób
 - Co najmniej 27% uczestników/czek projektu będą stanowiły osoby długotrwale bezrobotne, tj. 4 osoby
 - Co najmniej 13% uczestników/czek projektu będą stanowiły osoby w wieku powyżej 50 roku życia, tj. 2 osoby
- Jednocześnie wszyscy uczestnicy projektu zostaną objęci Indywidualnym Planem Działania.

Dalsze informacje na temat realizacji projektu pn. „Od bierności do aktywności” będą się sukcesywnie ukazywały na naszej stronie internetowej www.pupsejny.eu

PRZEDSIĘWZIĘCIA AKTYWIZACYJNE JAKIE URZĄD PLANUJE ZREALIZOWAĆ W III KWARTALE BIEŻĄCEGO ROKU NA RZECZ POPRAWY LOKALNEGO RYNKU PRACY:

1. Projekt socjalny pt. "Grupa Wsparcia dla kobiet bezrobotnych"

Do udziału w „Grupie Wsparcia dla kobiet bezrobotnych” zapraszamy serdecznie wszystkie zainteresowane Panie, które nie pracują i gotowe są do podjęcia zatrudnienia. W czasie spotkań uczestniczki będą mogły dzielić się swoimi przeżyciami i słuchać osób mających podobne doświadczenie związane z utratą i poszukiwaniem stałego miejsca zatrudnienia. W ramach tych spotkań przewidziane są także konsultacje z różnymi specjalistami np.: radcą prawnym, dietetykiem, psychologiem lub kosmetyczką.

Zgłoszenia można składać pod nr tel. 87 5163 985 lub osobiście w siedzibie Powiatowego Urzędu Pracy w Sejnach, ul. Łąkowa 26, 16-500 Sejny, pok. nr 6. Nabór rozpocznie się od 01 października i będzie trwał do odwołania

2. Akcja Aktywny Pośrednik Pracy

W Powiatowym Urzędzie Pracy w Sejnach od października rusza akcja AKTYWNY POŚREDNIK PRACY. Akcja ma na celu dotarcie do jak największej liczby pracodawców i przedsiębiorców powiatu sejneńskiego aby zdiagnozować ich potrzeby zatrudnieniowe i poinformować o formach z jakich mogą skorzystać w urzędzie pracy.

Główne cele wizyt:

- budowa aktualnej bazy (banku) pracodawców,
- zbadanie potrzeb zatrudnieniowych pracodawców,
- budowanie pozytywnych relacji urzęd pracy- pracodawca,
- przedstawienie oferty urzędu i form wsparcia dla pracodawcy,
- pozyskiwanie ofert pracy.

Pracownicy urzędu kilka dni przed planowanym spotkaniem będą umawiać się telefonicznie z danym przedsiębiorcą na wizytę. W trakcie tej rozmowy zostaną zdiagnozowane potrzeby pracodawcy tak aby pracownik na spotkanie mógł przyjąć przygotowany. Pracownik urzędu, który przyjedzie do firmy będzie posiadał identyfikator i upoważnienie Dyrektora urzędu.

W związku z w/w akcją urząd zwraca się z uprzejmą prośbą do przedsiębiorców i pracodawców z powiatu sejneńskiego o wygospodarowanie krótkiej chwili czasu na rozmowę z pracownikiem urzędu.

3. Tydzień Kariery Zawodowej w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sejnach

W okresie 17-23.10.2011 urząd planuje aktywnie włączyć się w ogólnopolskie działania na rzecz rozwoju kariery edukacyjnej i zawodowej mieszkańców powiatu sejneńskiego. Wszystkie osoby, które będą chciały sprawdzić swoje predyspozycje zawodowe lub dowiedzieć się jak świadomie zaplanować karierę edukacyjną bądź zawodową zapraszamy w tym czasie do uczestnictwa w warsztatach i spotkaniach ze specjalistami. Informacje na temat planowanych działań i miejscu realizacji tygodnia kariery zawodowej będzie można uzyskać na stronie internetowej www.pup.sejny.pl, na tablicach ogłoszeń w siedzibie urzędu, a także pod nr tel. 875163 985 lub 87 5163 987.

4. Doradca zawodowy w szkole

Jak co roku doradcy zawodowi z urzędu pracy planują odwiedzić szkoły powiatu sejneńskiego aby przekazać uczniom najistotniejsze informacje na temat zaplanowania dalszej ścieżki edukacyjnej czy wyboru kierunków studiów. Doradcy zawodowi mogą pomóc wybrać odpowiedni kierunek kształcenia poprzez wykonanie testów preferencji zawodowych osobom, które jeszcze nie zdecydowały jak ma przebiegać ich kariera zawodowa.

W zależności od zapotrzebowania poszczególnych szkół spotkania z młodzieżą będą organizowane w siedzibie urzędu pracy bądź w poszczególnych szkołach.

Zapraszamy wychowawców do kontaktu z doradcami zawodowymi nr tel. 87 5163 985 w celu ustalenia szczegółów i terminów spotkań.

5. Dyżury doradców biznesowych

W Powiatowym Urzędzie Pracy w Sejnach działa Punkt Konsultacyjny utworzony przez Fundację Rozwoju Przedsiębiorczości. Doradcy biznesowi udzielają m.in. bezpłatnych porad nt możliwości pozyskania środków finansowych z Unii Europejskiej na otwarcie i rozwój działalności gospodarczej czy pomagają sporządzać biznes plany. Punkt czynny jest w Sejnach w każdy drugi poniedziałek miesiąca w godz. 10-14 w Powiatowym Urzędzie Pracy przy ul. Łąkowej 26. Porady są bezpłatne.

6. Spotkanie dla przedsiębiorców

W siedzibie urzędu pracy odbędzie się spotkanie dla przedsiębiorców "Od szkolenia pracowników do zysków firmy", które planowane jest w listopadzie 2011r.

w Sali Informacji Zawodowej urzędu pracy

W trakcie spotkania odpowiemy na pytania:

- Jak szkolić, by zwiększyć konkurencyjność firmy?
- Gdzie szukać szkoleń dofinansowanych z EFS?
- Kiedy wydatki na szkolenia się zwracają?

Szczegółowe informacje na temat spotkania będą dostępne na stronie internetowej www.pup.sejny.pl, na tablicach ogłoszeń w siedzibie urzędu, a także pod nr tel. 87 5163 987.

7. Spotkanie dla osób planujących otwarcie własnego biznesu

Dla osób myślących o otwarciu własnej działalności gospodarczej urząd w listopadzie planuje spotkanie na temat możliwości pozyskania środków z Unii Europejskiej i urzędu pracy na ten cel.

Szczegółowe informacje na temat spotkania będą dostępne na stronie internetowej www.pup.sejny.pl, na tablicach ogłoszeń w siedzibie urzędu, a także pod nr tel. 87 5163 980.

Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach od kilku lat współpracuje ze Stowarzyszeniem Prywatnych Przedsiębiorców Ziemi Sejneńskiej, które swoimi działaniami wspiera lokalny rynek pracy. Inicjatywy, które powstają na rzecz poprawy sytuacji na rynku pracy należy promować i popierać. Zachęcamy przedsiębiorców i osoby zainteresowane z terenu powiatu sejneńskiego niezrzeszone z e stowarzyszeniem do wstąpienia w jego szeregi.

JEŚLI JESTEŚ:

- przedsiębiorcą
- osobą fizyczną prowadzącą działalność gospodarczą
- osobą aktywną na rynku pracy
- mieszkańcem powiatu sejneńskiego

JEŚLI POTRZEBUJESZ WIEDZIEĆ:

- jak założyć firmę
- jak pozyskać środki na utworzenie i rozwój firmy
- jak nieodpłatnie podwyższać kwalifikacje swoje i swoich pracowników

BĘDĄC NASZYM CZŁONKIEM:

- bierzesz udział w tworzeniu rozwiązań biznesowych dla firm z powiatu sejneńskiego
- będziesz wiedział jak skutecznie pozyskać dotacje unijne dla przedsiębiorców
- będziesz mógł uczestniczyć w bezpłatnych szkoleniach unijnych dostosowanych konkretnie do Twoich potrzeb
 - poznasz innych przedsiębiorców
- będziesz miał wpływ na rozwój lokalnej przedsiębiorczości

**Przedsiębiorco jesteśmy dla Ciebie
Razem możemy więcej**

Stowarzyszenie Prywatnych Przedsiębiorców Ziemi Sejneńskiej

O stowarzyszeniu słów kilka...

Stowarzyszenie Prywatnych Przedsiębiorców Ziemi Sejneńskiej powstało w 1994r. Założycielami była grupa 20 przedsiębiorców. Dnia 11 czerwca 1994r Sąd Wojewódzki w Suwałkach postanowił wpisać do rejestru Stowarzyszenie prywatnych Przedsiębiorców Ziemi Sejneńskiej po numerem 0000166680. Stowarzyszenie zrzesza przedsiębiorców prowadzących działalność na terenie miasta i powiatu Sejny, nie koniecznie zamieszkujących na tym terenie.

Celem Stowarzyszenia jest działanie na rzecz dobra całej społeczności lokalnej, rozwoju i prężnego działania zrzeszonych firm, ich koordynacji i integracji.

W szczególności do zadań Stowarzyszenia należy:

- ochrona praw i reprezentowanie interesów zrzeszonych członków
 - popieranie i rozwijanie działalności gospodarczej
- podejmowanie działań służących konsolidacji i integracji środowiska prywatnych przedsiębiorców
- podejmowanie działań przyczyniających się do gospodarczego i kulturowego rozwoju terenu działania Stowarzyszenia
- nawiązywanie kontaktów i prowadzenie wymiany doświadczeń z przedstawicielami podobnych środowisk z innych regionów w kraju i za granicą działalność na rzecz społeczności lokalnej w zakresie kultury i sztuki.

**Zapraszamy do wstąpienia do
Stowarzyszenia Prywatnych Przedsiębiorców Ziemi Sejneńskiej
ul. Łąkowa 26a, 16-500 Sejny
tel. 87 516 35 00
kom. 604 820 513
www.sppzs.eu
email: sppzs.sejny@gmail.com**

**MY NIE KONKURUJEMY
MY WSPÓŁPRACUJEMY**

Projekty realizowane przez Starostwo Powiatowe w Sejnach

1. Powiat Sejneński w kwietniu br. rozpoczął realizację projektu „Drogi pogranicza – rozwój sieci współpracy samorządów Puńsk, Alytus, Krasnopol, Suwałki i powiatu Sejneńskiego”, realizowanego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Litwa – Polska 2007-2013. Podczas realizacji projektu zostaną przebudowane dwie drogi powiatowe o łącznej długości 10,5 km na terenie Powiatu Sejneńskiego. Całkowity budżet projektu wynosi 3 874 681,63 Euro, z czego Powiat Sejneński otrzyma kwotę 890 592,43 Euro. W 2011 r. zostanie zrealizowany I etap projektu polegający na przebudowie drogi powiatowej Nr 1169B Krasnopol – Murowany Most na odcinku o długości 5,6 km. Przebudowa drogi polegać będzie na wykonaniu nawierzchni asfaltowej o szerokości 5 m na istniejącej drodze żwirowej z doziarnieniem mieszkanką kruszywa naturalnego. Ponadto zostanie wymienione na nowe oznakowanie pionowe. W 2012 r. zostanie zrealizowany II etap projektu polegający na przebudowie drogi powiatowej Nr 1162B Trakiszki – Poluńce – Widugiery na odcinku Przystawańce – Poluńce – Widugiery długości 4,9 km. Na odcinku Przystawańce – Poluńce na istniejącej nawierzchni asfaltowej zostanie ułożona warstwa wyrównawcza i nowa warstwa asfaltowa natomiast na istniejącej drodze żwirowej zostanie wykonana nawierzchnia asfaltowa. Oprócz tego w celu zwiększenia bezpieczeństwa użytkowników ruchu zostaną ustawione bariery energochłonne oraz wymienione istniejące oznakowanie pionowe.

2. Starostwo Powiatowe w Sejnach podpisało w dniu 10.05.2011 r. umowę na przebudowę drogi w ramach NPPDL 2008-2011. Powiat Sejneński w ramach NPPDL zrealizuje zadanie pn. Przebudowa drogi powiatowej Nr 1205 B Frącki – Dworczyisko – Łoski – Mikaszówka. Wysokość dotacji z budżetu państwa przyznanej na to zadanie wynosi 251 tys. zł. Długość drogi planowanej do przebudowy – 1,1 km;

3. Stowarzyszenie Samorządów Ziemi Sejneńskiej podpisało umowę na realizację projektu „Sejneńszczyzna regionem atrakcyjnym turystycznie” dofinansowanego w ramach działania 413 „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju” objętego PROW na lata 2007-2013. W ramach realizacji projektu wykonane zostaną tablice informacyjne - 4 szt ustawione na terenach wskazanych przez gminy. Stowarzyszenie otrzymało na ten cel kwotę w wysokości 24 150 zł.

4. W bieżącym roku dożynki odbyły się w dniu 11 września 2011 w Sejnach. Organizatorami dożynek powiatowych są: Starostwo Powiatowe w Sejnach oraz Parafia pod wezwaniem NNMP w Sejnach. Współorganizatorami: Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Białymstoku, Rada Powiatu Sejneńskiego oraz Gminy Powiatu Sejneńskiego. Uroczystość „Święta Plonów” to piękna polska tradycja, szczególnie dzień zamykający całoroczny trud pracy rolnika i jego rodziny. Dożynki zawsze były i są okazją do podsumowania tego, co wydarzyło się w rolnictwie w danym roku. Symbolem dożynek od ich zarania są wieńce ze zbóż i kwiatów. Uroczystości dożynkowe rozpoczną się o godzinie 10.00 Mszą Św. w Bazylice pw. NNMP w Sejnach. Po Mszy Św. będzie oficjalna część uroczystości. W trakcie jej trwania ogłoszone zostaną wyniki oraz wręczone nagrody w konkursach: Wieńców Dożynkowych, „Najlepszego Rolnika” oraz „Najlepszego Pszczelarza, Najlepszą Pasiekę”. Imprezie towarzyszyły występy lokalnych zespołów ludowych, prezentacja produktów regionalnych i rękodzieła artystycznego oraz wystawa sprzętu rolniczego. Dodatkową atrakcją był występ zespołu WEEKEND.

5. Zgodnie z harmonogramem projektu: „Przebudowa drogi Powiatowej nr 1176B Poćkuny- Berźniki” na początku lipca br. rozpoczęto II etap inwestycji przebudowy drogi powiatowej prowadzącej do Berźnik. Inwestycja zakończona zostanie do końca października br. W tym etapie wykonane zostaną na odcinku 1,45 km: warstwy konstrukcyjne nawierzchni, umocowane i obsiane zostaną skarpy trawą i darniną, ułożona nawierzchnia asfaltowa oraz zamontowane zostaną elementy bezpieczeństwa ruchu na całej przebudowanej drodze. Na przebudowę w/w drogi Powiat Sejneński otrzymał dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2007-2013, działanie 2.1 Rozwój transportu drogowego, poddziałanie 2.1.2 lokalna infrastruktura drogowa w wysokości 3.800.220,03 z czego dofinansowanie wynosi 2.280.131,99.

Henryka Pawlukanis - Starostwo Powiatowe w Sejnach

Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach

ul. Łąkowa 26 16-500 Sejny

tel. 87 516 39 70 fax 87 516 33 75

www.pup.sejny.pl e-mail: biuro@pup.sejny.pl