

ПОРТФОЛИО СПЕЦИАЛИСТА

Портфолио – это один из ресурсов технологии трудоустройства, который представляет собой файловую папку с расположенными в определенном порядке документами.

Для чего необходимо портфолио?

Во-первых, портфолио позволяет более эффективно провести самопрезентацию на собеседовании. Особенно если Вы попадете на, так называемое, свободное интервью.

Во-вторых, имея под рукой портфолио, вы будете увереннее чувствовать себя во время собеседования. Работодатель вынужден будет распределять свое внимание между Вами и предложенными документами.

В-третьих, портфолио позволяет заранее собрать все необходимые документы и не беспокоиться накануне собеседования об этом.

В-четвертых, аккуратно оформленные документы покажут работодателю, насколько ответственно Вы отнеслись к этому собеседованию.

Что включает в себя портфолио:

Резюме – в любом случае на собеседование стоит принести с собой еще одно резюме, кроме того, что Вы отправили ранее.

Документы об основном образовании – диплом, приложение к диплому.

Документы о дополнительном образовании – свидетельства о профессиональной переподготовке, диплом об окончании курсов, об участии в семинарах, конференциях, тренингах и т.д.

Рекомендательное письмо, характеристика с места прохождения практики.

Поощрительные документы – наградные дипломы, грамоты за участие и победы в различных мероприятиях (научных, спортивных, общественных и т.д.), но не позднее, чем за последние 2-3 года.

Документы, необходимые непосредственно для трудоустройства – ИНН, страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования, копия второй и третьей странички паспорта.

Особенности оформления портфолио:

Документы представляются в виде копий.

Копии документов должны быть качественными, легко читаемыми.

Каждый документ должен находиться в файловом конверте.

Все документы должны быть актуальны, т.е. представлять информацию, интересную работодателю. Характеристики, рекомендательные письма, наградные дипломы и грамоты должны быть получены в течение последних 2-3 лет.

Внешний вид папки должен соответствовать назначению и демонстрировать своего обладателя с лучшей стороны.

Вы остались без работы...

Положение безработного является необычным для большинства людей.

Непривычно оно и для Вас.

Чтобы Вы могли лучше понять суть Вашего состояния, дайте себе ответ на следующие вопросы:

- ❖ Приходят ли к Вам в голову мысли об упущенных возможностях?
- ❖ Пытаетесь ли Вы понять, кто виноват в случившемся?
- ❖ Думаете ли Вы, что Вы хуже других?
- ❖ Чувствуете ли Вы неуверенность в своих силах?

Если на какой-то из этих вопросов Вы ответили согласием, если Вам хотелось бы изменить свою жизнь к лучшему, если Вы желаете обрести спокойствие и уверенность в себе, то пришла пора взять свою судьбу в свои собственные руки!

Наши советы помогут Вам в этом:

Наблюдайте за собой. Будьте внимательны к себе. Следите за своими мыслями. Помните, что Ваша жизнь – это во многом то, что мы о ней думаем. Избегайте внутренней ловушки, когда Ваши представления о жизни более мучительны, чем сама жизнь. Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел – главная причина нашего беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладевать Вами. Сосредоточьтесь на позитивном.

Живите сегодня. Ваше прошлое – это воспоминания, будущее – пока только предположения. Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчёт. То, что есть сейчас – это и есть Ваша жизнь. Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.

Заполняйте пустоту. Будьте постоянно заняты. У Вас не должно оставаться времени на переживания и беспокойство. Лучше отдайтесь своему увлечению. Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни. Попробуйте превратить своё хобби или способности в источник доходов.

Будьте здоровы. У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами и найти работу. Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас. Научитесь правильно дышать, двигаться, расслабляться. При этом избегайте перенапряжения и усталости. Отдыхайте, не дожидаясь утомления. Чаще выходите на природу. Гимнастика, полноценный сон и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность, и вероятность Вашего трудоустройства возрастает.

Учитесь. Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать и уметь, чем шире будут Ваши профессиональные возможности, тем выше вероятность устроиться на хорошую работу. Повышайте свою квалификацию, переквалифицируйтесь.

Общайтесь. Проявляйте интерес к другим людям. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Вы нужны не только себе. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Советуйтесь с теми, кто был в подобной ситуации и вышел из неё. Расширяйте круг общения, обновляйте старые связи, заводите новые. Постарайтесь сделать так, чтобы как можно больше людей знали, какая именно работа Вам нужна.

Ведите дневник. Постоянно держите под рукой бумагу и карандаш. Выписывайте необходимые Вам сведения из книг, справочников, самоучителей, адреса, телефоны. Записывайте Ваши мысли и чувства по поводу происходящих событий, окружающих Вас людей и себя самого. Если Вы столкнулись с проблемой, проанализируйте её и обязательно запишите результаты размышлений и возникающие при этом чувства. Определяйте свои жизненные цели, составляйте планы, корректируйте их выполнение. Всё это должно быть в Вашем дневнике.