

Гражданам с ограниченными возможностями, ищущим работу, на заметку!

08.09.2015



Начните поиск работы с первого шага:

1. С выработки уверенности в себе. Нужно очень хотеть найти работу и быть абсолютно уверенным, что все получится. Вспомните свои жизненные успехи. Ведь хоть раз в своей жизни Вы добились, чего хотели? Значит можете? Что мешает сейчас? Чтобы ни творилось с нашей экономикой, тысячи людей продолжают работать, транспорт перевозит грузы и пассажиров, выходят газеты и журналы, работают библиотеки и кинотеатры, торгуют магазины и рынки, идет строительство. Значит, где-то Вы обязательно нужны! Начинайте думать о своем будущем рабочем месте, чем настойчивее Ваше желание, чем больше информации Вы накапливаете, тем активнее становится работа над задачей трудоустройства! В результате, всегда найдутся пути ее решения!
2. Планируйте каждый свой день. На время трудоустройства заведите себе простенький ежедневник – телефоны и адреса, записанные на клочках бумаги, имеют обыкновение куда-то исчезать.
3. Сформулируйте свои требования к будущей работе, поставьте цели трудоустройства.

Для этого составьте новое **резюме**.

Ваше резюме должно содержать информацию о Вашем образовании, опыте работы, наиболее важных навыках. Особое внимание стоит обратить на контактную информацию, которая должна быть максимально полной и подробной. В общих чертах, резюме состоит из следующих частей:

1. Контактная информация (Ф. И. О., адрес, телефон, адрес электронной почты);
2. Образование;
3. Опыт работы с указанием мест предыдущей работы;
4. Дополнительные сведения (владение иностранным языком, компьютером (с указанием программ), наличие водительских прав, членство в профессиональных ассоциациях и т.п.). Ни в коем случае не забывайте о проделанной Вами неоплачиваемой работе: стажировках, волонтерской помощи. Также не стоит забывать и об опыте работы в некоммерческом секторе.
5. Информация об инвалидности.

Для человека с инвалидностью часто достаточно сложно правильно выбрать момент для раскрытия информации о своей инвалидности. Подобная проблема особенно актуальна для людей со скрытыми формами инвалидности. Нет единого мнения и правил о том, стоит ли в резюме упоминать о своей инвалидности. Некоторые работодатели опасаются брать на работу людей с инвалидностью, т.к. придерживаются мнения, что труд людей с инвалидностью менее эффективен, что они чаще болеют и менее коммуникабельны и приятны в межличностном общении. Такие работодатели не всегда станут рассматривать Ваши профессиональные умения и возможности, а Ваша кандидатура может

быть сразу отклонена.

Поэтому если Вы достаточно уверены в себе и готовы при личном общении разрушить стереотипы в отношении людей с инвалидностью, то, возможно, и не стоит указывать в резюме о своей инвалидности, это ведь не является обязательным его условием. А сама встреча с работодателем поможет Вам расставить все по своим местам.

Другие работодатели в первую очередь обращают внимание на профессиональные качества соискателя. Если работодатель будет знать о Вашей инвалидности заранее, до личной встречи, тогда можно будет во время собеседования более эффективно обсудить, какие специальные условия работы Вам нужны.

Если в Вашем резюме все-таки будет написано об инвалидности, то это может послужить своеобразным фильтром, который заранее отсеет работодателей, негативно относящихся к тому, чтобы в их организации работали люди из данной социальной группы. Тогда у Вас будет гораздо меньше сложностей на личном собеседовании.

Если Вы решили дать знать работодателю о своей инвалидности в резюме, укажите это в разделе «дополнительная информация». Наиболее правильно это будет сделать, если:

- работа, которую Вы рассчитываете получить, напрямую связана с Вашим опытом именно в контексте инвалидности. Например, это может быть работа консультанта по реабилитации инвалидов;
- наличие инвалидности является требованием или пожеланием работодателя. Некоторые организации специально ищут сотрудников с инвалидностью или для получения установленных законом льгот, или видя в них более подходящих работников для данной вакансии. В таком случае они часто сами указывают, что предлагают работу для инвалидов.

Иногда бывает полезно не просто отметить в резюме наличие инвалидности, а более подробно расписать, какие конкретно мероприятия требуются для оборудования рабочего места и создания специальных условий труда. В таком случае работодатель не будет домысливать Ваши возможности, а сможет заранее определить, сможет ли он обеспечить Вас всем, что нужно для эффективной работы.

Решение о том, указывать или нет наличие инвалидности, остается за Вами. Взвесьте все плюсы и минусы Вашего конкретного случая, а также особенности вакансии и организации, куда Вы обращаетесь за трудоустройством.

Возможно, что Ваше резюме будет не единственным. В идеале под разные вакансии, соответственно и разные требования к кандидату, составляются разные резюме.

4. Используйте различные способы поиска работы. Прежде всего, узнайте у друзей и знакомых информацию о возможных местах работы. Не забудьте, что есть и другие пути поиска работы:

- изучение рынка вакансий посредством СМИ;
- объявление о себе в газете, журнале;
- использование сети Интернет ;
- прямое обращение к работодателю, по способу «стучись в каждую дверь»;
- рассылка писем и факсов со своим резюме.

Большинство людей и половины этих вариантов не рассматривают. А ведь можно еще и собственное дело открыть или работу на дому подыскать!

Для поиска вакансий и размещения своего резюме воспользуйтесь специализированными сайтами:

- www.trudvsem.ru

- www.trud.mos.ru

- www.dislife.ru

- www.iamhuman.ru

Заполнение анкет предлагаемых большинством работодателей при приеме на работу является обязательным и к этому вопросу следует подойти очень серьезно, ведь по содержанию анкеты работодатель должен составить о Вас первое, самое запоминающееся впечатление. Отправляясь к будущему работодателю, не забудьте подумать о том, какой образ Вы будете иметь. Обязательно принесите с собой ручку, карандаш и копию своего резюме. Если это возможно, возьмите анкету

домой и заполните ее в спокойной, комфортной и привычной для Вас обстановке.

Собеседование (интервью) с работодателем для большинства людей является важным процессом. Для того, чтобы не растеряться во время интервью при ответах на сложные вопросы работодателя, можно к ним подготовиться, например, составить для себя список наиболее сложных для Вас вопросов, которые возможно зададут Вам во время интервью и сформулировать достойные на них ответы. В процессе собеседования дайте работодателю понять, что Вы готовы к достижению новых целей и способны выполнять работу, которую от Вас требует работодатель. Делайте акцент на своих лучших качествах, а не на тех, которые связаны для Вас с определенными сложностями. Будьте уверены в себе, и собеседование пройдет успешнее, чем Вы предполагали.

Старайтесь не допускать следующих ошибок

Ошибки в резюме

Каких только ошибок не делают кандидаты! Ошибки в орфографии, многословие, вместо понятного и четкого изложения работодателю своих данных, некоторые стараются заинтересовать своей оригинальностью. Читать эти резюме у работодателя нет ни желания, ни времени.

Потеря темпа при поиске работы

Не все кандидаты оперативны. Объявления о вакансиях просматриваются нерегулярно, от случая к случаю, а поиск работы затягивается!

Небольшой охват сделанных звонков по объявлениям и разосланных работодателям резюме

Действовать нужно настойчиво и активно, опережая других кандидатов.

Одним из шагов в процессе поиска работы может стать **обращение в отдел трудоустройства государственной службы занятости населения!**

Работники отдела трудоустройства помогут Вам:

- проанализировать информацию об имеющихся вакансиях, о ситуации на рынке труда, упорядочите данную информацию в соответствии с вашим образованием, опытом, рекомендациями индивидуальной программы реабилитации (в случае наличия инвалидности);
- скорректировать свое представление о будущей работе в сторону сближения своей позиции с требованиями работодателей и подобрать подходящие варианты;
- получить государственную услугу по организации профессиональной ориентации граждан в целях выбора сферы деятельности (профессии), трудоустройства, прохождения профессионального обучения и получения дополнительного профессионального образования, основываясь на результатах которой, узнаете о возможных перспективных для Вас направлениях профессиональной деятельности.

После получения статуса безработного гражданина в отделе трудоустройства Вам может быть предложено:

- посетить занятия по социальной адаптации, которые, прежде всего, помогают искать работу тем, кто ищет ее впервые, а также тем, кто не может ее найти длительное время;
- получить государственную услугу по психологической поддержке, которая повысит вашу психологическую защищенность. Ведь для того, чтобы делать решительные шаги, необходимо, прежде всего, снять состояние тревожности.
- пройти профессиональную подготовку, переподготовку и повышение квалификации по направлению службы занятости;
- содействие в организации собственного дела, включая профессиональную подготовку, оказание единовременной финансовой помощи при государственной регистрации в качестве юридического лица, индивидуального предпринимателя либо крестьянского (фермерского) хозяйства, а также на подготовку документов, необходимых для соответствующей государственной регистрации.

Отделы трудоустройства ГКУ ЦЗН ЮВАО города Москвы:

ОТДЕЛ ТРУДОУСТРОЙСТВА «ЛЮБЛИНО»

Ул. Верхние поля, д.3, стр.2

Тел: 8-495-349-19-70; факс: 8-495-349-19-81

Электронная почта: czn-lublino@trud.mos.ru

Обслуживает население районов: *Марьино, Люблино, Капотня*

ОТДЕЛ ТРУДОУСТРОЙСТВА «ТЕКСТИЛЬЩИКИ»

2-ой Саратовский проезд, д.8, корп.2

Тел: 8-499-173-97-43; факс: 8-499-173-62-44

Электронная почта: czn-tekstilshiki@trud.mos.ru

Обслуживает население районов: *Кузьминки, Текстильщики, Печатники*

ОТДЕЛ ТРУДОУСТРОЙСТВА «ЛЕФОРТОВО»

Шоссе Энтузиастов, д.20-б

Тел/факс: 8-495-362-05-78

Электронная почта: czn-lefortovo@trud.mos.ru

Обслуживает население районов: *Южнопортовый, Лефортово, Рязанский, Нижегородский*

ОТДЕЛ ТРУДОУСТРОЙСТВА «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»

Ул. Моршанская, д.2, корп.1

Тел: 8-495-705-56-12; факс: 8-495-705-58-66

Электронная почта: czn-vihino-zulebino@trud.mos.ru

Обслуживает население районов: *Выхино-Жулебино, Некрасовка*

Подробную информацию о работе отделов ГКУ ЦЗН ЮВАО города Москвы можно получить по тел. **8-499-179-57-09**

Желаем Вам успеха!

Адрес страницы: <http://uprava-kapotnya.mos.ru/presscenter/news/detail/2137133.html>

[Управа района Капотня города Москвы](#)