



# РАБОТЕН ЛИСТ: РЕСУРСИ И РАБОТА В МРЕЖА

## ВЪВЕДЕНИЕ

Време е да потърсим подкрепа от нашата социална мрежа (не дигитални социални мрежи, а хората, които познаваме, и хората, които те познават). Хората сме социални същества, живеем заедно и всички ние имаме своите социални мрежи, които също могат да станат наши мрежи за подкрепа за намиране на правилната работа.

## ЦЕЛ

Размисъл за собствените социални мрежи и как можете да ги превърнете в мрежи за подкрепа за намиране на мечтаната ви работа.

## СТЪПКИ

### СТЪПКА 1: ПОДГОТОВКА

Върнете се към предишните упражнения и направете списък на вашите нужди, които сте установили, докато изпълнявате задачите (напр. Аз и моята цел, Ръководено проучване). Нужди, свързани с:

- Семейни задължения.
- Квалификация.
- Трудов опит.
- Намиране на работа.
- Други.

### СТЪПКА 2: НАЛИЧНИ РЕСУРСИ В ТВОЯТА МРЕЖА

За всяка от изброените нужди помислете как вашата социална мрежа (семейство, приятели, съседни, познати, приятели на приятели и т.н.) може да ви помогне да задоволите тези нужди.





Ето няколко примера:

- Нужди свързани със семейните задължения.
  - Нуждая се: Имам нужда от някой, който да се грижи за детето ми, докато отивам на интервю за работа.
  - Възможна подкрепа: Моята съседка, която има дете на същата възраст, може да се грижи за детето ми и после аз ще ѝ върна услугата.
- Нужди, свързани с квалификацията:
  - Нужда: Имам нужда от професионално обучение за работата, за която искам да кандидатствам.
  - Възможна подкрепа: Мога да отида да поговоря със трудовия консултант от агенцията по заетостта къде би било най-добре да се проведе обучението и дали има някакви възможности обучението да бъде субсидирано.
- Нужди, свързани с трудов опит:
  - Нужда: Имам нужда от предшестващ опит на подобна работа, ако искам да бъда нает.
  - Възможна подкрепа: Мога да проверя с моите приятели и познати дали някой от тях работи или познава някого, който работи в тази сфера. Мога да ги помоля за препоръка да отпуснат доброволческа работа за тяхната организация, за да придобия този опит.
- Нужди, свързани с намирането на работа:
  - Нужда: Трудно ми е да намеря подходящи обяви за работа.
  - Възможна поддръжка: Мога да проверя с моите приятели и познати дали някой от тях работи или познава някого, който работи в тази сфера. Мога да ги помоля да ме информират дали и кога ще се появи свободно работно място.
- Други нужди.
  - Нужда: Процесът на намиране на работа е бавен и труден и често губя надежда или увереност.
  - Възможна подкрепа: Мога да създам своя собствена група за подкрепа. Намерете двама или трима души в същата ситуация и можете да се споразумеете заедно какви стъпки да правите, можете да споделяте опит и да се подкрепяте. Известно е, че когато поемете ангажимент пред други хора, шансовете да го спазите са много по-голем. Това ще ви помогне да се придържате към решението си.





### СТЪПКА 3: ЕДНА СТЪПКА НАПРЕД – РАЗШИРЕТЕ МРЕЖАТА СИ

Сега знаете как да използвате мрежата си. Но не искате да спрете дотук, искате да отидете още една крачка напред и да се научите да разширявате мрежата си. Ето някои съвети за работа в мрежа:

- Посещавайте срещи/събития/обучения. Активно търсете събития, свързани с търсене на работа или с вашата професия, на които можете да присъствате. Участвайте в тези събития – така се запознавате с нови хора, които могат да ви помогнат да намерите своята работа.
- Винаги разглеждайте срещите с нови хора като нова възможност, не се срамувайте.
- Понякога места като спортен клуб или фитнес зала или дори детските площадки са отлични места за свързване с интересни хора. Говорете с хората, където и да сте.
- Не се страхувайте да питате и споделяте.
- Питайте хората къде работят и какво харесват в работата си. Не забравяйте, че най-добрият начин да създадете приятели е да проявите истински интерес към другите хора.
- Не се колебайте да поискате размяна на данни за контакт или да ги добавите в LinkedIn, Facebook и т. н.
- Споделяйте за себе си – какво търсите, какви са вашите интереси и т.н.

Знаем, че е необходима смелост, но вие сте готови. Направете го!

