

Karolina Botor - Pani Buduje Karierę

workbook

Wracam do pracy
- mam moc



“Nie musisz być wielka,
żeby zacząć. Ale musisz
zacząć, żeby być wielka.”

Zig Ziglar



Ćwiczenia



Porady



Refleksja



Zainspiruj się. Zatrzymaj.
Zapisz. Zmień.

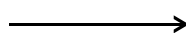
O PROJEKCIE

„**Wracam do pracy – mam moc!**”, to projekt realizowany przez Fundację Razem po Marzenia w ramach programu **Działaj Lokalnie**.

Jego celem jest wzmocnienie pewności siebie kobiet w lokalnej społeczności i wsparcie w procesie szukania nowej pracy.

Stworzenie **Workbooka** było tylko jednym z etapów projektu. Oprócz tego zostały nagrane **trzy podcasty** z inspirującymi zawodowymi historiami kobiet (zobacz str. 4), a już po udostępnieniu niniejszej publikacji odbędą się **trzy warsztaty**, w trakcie których Uczestniczki będą pracowały w oparciu o poniższe ćwiczenia. Na zakończenie odbędzie się **wydarzenie rozwojowe** dla kobiet z prelekcjami, networkingiem i panelem dyskusyjnym.

Grupa projektu na FB:



O FUNDACJI

Fundacja „Razem po Marzenia” powstała, aby wspierać dzieci i młodzież w domach dziecka oraz rodzinach zastępczych, pomagając im uwierzyć, że marzenia są w ich zasięg. Dodatkowo działamy regionalnie, organizując projekty edukacyjne, społeczne oraz kampanie zwiększające świadomość, by zapewnić osobą potrzebującym lepszy start w przyszłość. Wierzymy, że razem możemy więcej – tworzymy przestrzeń, w której każdy ma szansę na rozwój, wsparcie i realizację swoich pasji. Współpracujemy z biznesem organizując różnego rodzaju warsztaty doradcze.



razempomarzenia.org



TWÓRCZYNIE PROJEKTU

Ewelina



TWÓRCZYNIE
PROJEKTU

Joanna

Karolina

Justyna



Naszą misją jest wspieranie kobiet w odzyskiwaniu siły, pewności siebie i sprawczości zawodowej.

KOBIETY Z MOCĄ I ICH ZAWODOWE PRZEMIANY

Podcast 1

Aleksandra Miguła, znana w sieci jako Mobilny Dojarz kobieta, która pracowała w korporacjach, studiowała filologię rosyjską, ale postanowiła wszystko zostawić i wrócić do pracy... przy krowach. Dziś prowadzi firmę Milk & Drive, dojeżdża do gospodarstw w całej Polsce, a wcześniej pracowała nawet na Islandii, w Norwegii czy na Syberii. Jej historia to prawdziwa opowieść o tym, jak odnaleźć siebie, nawet jeśli droga jest zupełnie inna niż oczekiwali inni.



Podcast 2

Agata Rzepka, jest mamą dwójki dzieci, żoną, pedagożką, terapeutką i kobietą, która z pozoru „po prostu pracowała w przedszkolu”. Ale krok po kroku, rok po roku, dokonała czegoś znacznie większego, zbudowała własną specjalistyczną ścieżkę, dzięki której dziś od 5 lat wspiera dzieci i całe rodziny w placówce Eureka Centrum Diagnozy i Terapii. Przez 11 lat pracowała w przedszkolu, ale jej droga zawodowa nie zatrzymała się ani na chwilę. Ukończyła studia magisterskie z pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej, a potem kolejne podyplomówki i kursy: terapia SI, oligofrenopedagogika, dietetyka pediatryczna, żywienie dzieci z ASD, diagnoza ADOS-2, TUS, terapia ręki.



Podcast 3

Izabela Tokarz właścicielka wyjątkowego butiku Zakręcony Wieszak, kobieta z niesamowitą energią, sercem do ludzi i... kurami. Po 50. roku życia postanowiła wszystko zmienić. Przez 16 lat pracowała w banku, sklepie, ogarniała dom, rodzinę, życie, gotowanie, zakupy. Dziś prowadzi swoją firmę z modą, ubiera kobiety z całej Polski, tańczy, żyje swoim rytmem i mówi jasno: „Wróciłam do siebie. I do moich loków”.



O WORKBOOKU

Cieszymy się, że trzymasz w rękach ten workbook! 🧡
Został stworzony z myślą o kobietach, które chcą wrócić na rynek pracy, dokonać zmiany zawodowej lub po prostu odkryć na nowo swoją siłę, kompetencje i potencjał.

Workbook towarzyszy warsztatom “Wracam do pracy – mam moc!”, ale możesz z niego korzystać niezależnie od udziału w zajęciach.

Zawiera praktyczne ćwiczenia, pytania refleksyjne, wskazówki i szablony, które pomogą Ci krok po kroku:

- określić swoje mocne strony i zasoby,
- stworzyć profesjonalne, dopasowane CV,
- przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej,
- zaplanować swoje działania zawodowe z większą świadomością i pewnością.

Pracujemy z tym materiałem podczas trzech spotkań warsztatowych, ale możesz wracać do niego w swoim tempie
- zawsze wtedy, gdy poczujesz potrzebę zmiany, motywacji lub nowego kierunku.

**To jest Twoja przestrzeń. Twoja mapa. Twój restart.
Zrób z niego to, czego najbardziej potrzebujesz teraz.**

AUTORKA WORKBOOKA

Nazywam się Karolina i jestem konsultantką kariery, certyfikowaną trenerką szkoleń oraz badania FRIS®. Od 2012 roku pracuję w branży HR – przez wiele lat jako rekruterka, obecnie wspieram w zawodowej zmianie.

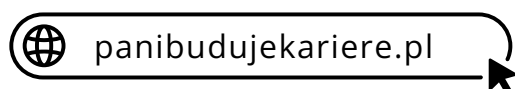
Mam za sobą:

- ponad 600 indywidualnych procesów wsparcia kariery,
- tysiące przeanalizowanych CV i setki rozmów rekrutacyjnych,
- ponad 6 000 uczestników moich szkoleń i warsztatów dotyczących: kompetencji przyszłości, strategii szukania pracy, budowania CV i rozmów kwalifikacyjnych.

Pomagam osobom, które:

- chcą wrócić na rynek pracy po przerwie,
- stoją na rozdrożu i szukają „czegoś swojego”,
- czują, że nie potrafią dobrze „sprzedać się” na rynku pracy.

Chcę Ci pokazać, że szukanie pracy nie musi być stresującym obowiązkiem – może stać się procesem poznawania siebie, budowania odwagi i odzyskiwania wpływu. Nauczę Cię, jak podejść do tego z większym luzem, świadomością i skutecznością.



TEN WORKBOOK NALEŻY DO:

IMIE:

.....

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WARSZTAT I

AUDYT KARIERY

Jakie zadania lubisz wykonywać:

Jakich zadań nie lubisz wykonywać:

Wykształcenie | Kursy, szkolenia

WARSZTAT I

AUDYT KARIERY

Umiejętności miękkie:

Umiejętności twarde (programy, narzędzia, aplikacje):

Atuty, co Cię wyróżnia:

WARSZTAT I

AUDYT KARIERY

Inne - wpisz swoje

Inne - wpisz swoje

Inne - wpisz swoje

MOCNE STRONY

- Umiem szybko ogarniać chaos
- Potrafię spokojnie rozmawiać z trudnymi klientami
- Dobrze piszę i redaguję teksty
- Zawsze kończę to, co zaczęłam
- Umiem zorganizować budżetowe wakacje za granicą dla rodziny

WARSZTAT I

MOCNE STRONY

Wypisz 3–5 rzeczy, które słyszysz od innych jako komplementy, pochwały, opinie:

Przykład:

- „Zawsze można na Ciebie liczyć”
- „Masz głowę do papierów”
- „Świetnie tłumaczysz skomplikowane rzeczy”
- „U Ciebie to zawsze musi być porządek!”
- „Dobrze się przy Tobie czuję”

WARSZTAT I

MOCNE STRONY

W jakich sytuacjach „czujesz, że to Twoje”? Że jesteś w swoim żywiole?

Przykład:

- Gdy mogę komuś coś pokazać, nauczyć
- Gdy planuję i organizuję coś od A do Z
- Gdy rozmawiam z klientem i rozwiązuję jego problem
- Gdy działam w zespole i widzę efekty
- Gdy pracuję sama i nikt mi nie przeszkadza

WARSZTAT I

MOCNE STRONY

Zrób listę swoich 5 najmocniejszych stron – takich, które naprawdę czujesz, że są Twoje:

[illegible]

Którą z tych mocnych stron możesz pokazać w pracy lub na rozmowie kwalifikacyjnej?

WARSZTAT I

JAK BĘDĘ DOCIERAŁA DO PRACODAWCÓW?

METODA SZUKANIA PRACY	DZIAŁANIA
Agencje rekrutacyjne	Wyszukaj 5 agencji rekrutacyjnych, prześlij swoje CV
Wyszukiwarki ofert pracy	Zrób listę 10 wyszukiwarek i regularnie je przeglądaj.
Networking	
Bezpośredni kontakt z firmami	
Targi pracy	
Social media	

WARSZTAT I - PODSUMOWANIE



Z czym wychodzę z pierwszego warsztatu?
Co mnie zaskoczyło / zainspirowało? Notatki.

[illegible]

WARSZTAT II

PROFESJONALNE CV

Zapoznaj się z historią Aliny:

Alina jest ambitną i chłonną wiedzy specjalistką ds. sprzedaży i obsługi klienta. Posiada czteroletnie doświadczenie w branży telekomunikacyjnej. W swojej pracy z zaangażowaniem i skutecznością dba o wysoką jakość obsługi klienta biznesowego. Posiada wiedzę z zakresu aktywnego marketingu oraz tworzenia ofert handlowych. Alinę wyróżnia wysoki poziom kultury osobistej, samodzielność oraz umiejętność zarządzania sobą w czasie.

Alina po urodzeniu syna nie wróciła do pracy na etacie. Podjęła decyzję o czasowym zawieszeniu swojej kariery zawodowej. Zdecydowała, że chce w pełni poświęcić się macierzyństwu i wychowaniu syna. Po 4 latach przerwy zawodowej Alina zdecydowała się wrócić na rynek pracy. Alina chce rozwijać i doskonalić swoje kompetencje na stanowisku specjalistki ds. administracyjno- biurowych. Alina ukończyła studia licencjackie na kierunku - administracja, oraz ukończyła kurs z zakresu archiwizacji współczesnej dokumentacji. Alina posiada doświadczenie w prowadzeniu dokumentacji oraz świetnie radzi sobie z obsługą urządzeń biurowych.

Alina bardzo aktywnie szuka pracy. Aplikowała CV bezpośrednio u pracodawców, z którymi chciała nawiązać współpracę. Przeglądała oferty pracy na portalach z ogłoszeniami, uruchomiła sieć swoich kontaktów oraz nawiązała kontakt z agencją pracy. Alina bardzo rzetelnie podchodzi do poszukiwań. Prowadzi notatnik, w którym zapisuje, gdzie i kiedy złożyła dokumenty aplikacyjne. Minęło pół roku... Alina nie otrzymała żadnej informacji zwrotnej. Nie odezwał się żaden pracodawca, żaden rekruter. Alina czuje się sfrustrowana i zdołowana.

WARSZTAT II

PROFESJONALNE CV

Zapisz swoje spostrzeżenia dotyczące CV: wygląd, forma i treści.

WARSZTAT II

PROFESJONALNE CV

Dobrze napisane CV powinno:

WARSZTAT II

PROFESJONALNE CV

CZY TWOJE CV ZAWIERA TE SEKCJE?

PROFESJONALNE
ZDJĘCIE

DANE
KONTAKTOWE

WYKSZTAŁCENIE

KURSY, SZKOLENIA

UMIEJĘTNOŚCI
TWARDE

JĘZYKI OBCE

INNE,
NP. WYNIK BADANIA,
WOŁONTARIAT ITP.



PODSUMOWANIE
ZAWODOWE

DOŚWIADCZENIE

KLUCZOWE
KOMPETENCJE

OSIĄGNIĘCIA

UMIEJĘTNOŚCI
MIĘKIE

KLAUZULA RODO

WARSZTAT II

OPRACUJ PROFIL ZAWODOWY

Profil zawodowy to krótka notatka o Tobie, którą warto umieścić na górze, zaraz obok/pod danymi kontaktowymi. To Twoje zawodowe „ja w pigułce”, czyli 3–4 zdania, w których opiszesz:

- kim jesteś jako kandydatka,
- co potrafisz robić najlepiej,
- co Cię wyróżnia,
- do czego dążysz zawodowo.

Dzięki profilowi rekruter już po kilku sekundach wie, z kim ma do czynienia.

Przykład profilu zawodowego:

Jestem ambitną specjalistką ds. administracji z ponad 5-letnim doświadczeniem w pracy biurowej i obsłudze klienta. Wyróżnia mnie samodzielność, dbałość o szczegóły oraz skuteczne planowanie i organizacja czasu. Posiadam rozwinięte umiejętności komunikacyjne – z łatwością nawiązuję relacje i buduję długofalowe współpracy, co pomaga mi skutecznie odpowiadać na potrzeby klientów i zespołu. Swobodnie korzystam z pakietu MS Office oraz płynnie komunikuję się w języku angielskim. Moim celem zawodowym jest rozwój na stanowisku Starszej Specjalistki ds. Administracji i Komunikacji, gdzie mogę wykorzystać wiedzę, doświadczenie i naturalne predyspozycje, jednocześnie wspierając rozwój firmy.

WARSZTAT II

OPRACUJ PROFIL ZAWODOWY

Twoja kolej – napisz swój profil zawodowy:

Podpowiedź:

Jeśli trudno Ci zacząć, możesz użyć poniższych zdań:

- Jestem _____ z doświadczeniem w _____.
- W pracy wyróżnia mnie _____.
- Potrafię _____ i _____.
- Chcę rozwijać się jako _____.

WARSZTAT II - PODSUMOWANIE



Z czym wychodzę z drugiego warsztatu?
Co mnie zaskoczyło / zainspirowało? Notatki.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

WARSZTAT III

PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY O PRACĘ

PRZED ROZMOWĄ - CHECKLISTA

- ☐ Zapisz dane kontaktowe do osoby, z którą będziesz miała spotkanie.
- ☐ Dowiedz się jak najwięcej informacji o firmie, która jest Twoim potencjalnym pracodawcą: produkty, usługi, kultura organizacyjna.
- ☐ Sprawdź dokładną lokalizację spotkania.
- ☐ Przygotuj kilka pytań do osoby prowadzącej rozmowę.
- ☐ Opracuj odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania rekrutacyjne.
- ☐ Przygotuj kilka przykładów Twoich osiągnięć zawodowych, które ilustrują Twoje umiejętności.
- ☐ Zadbaj o odpowiednie ubranie.
- ☐ Zabierz ze sobą dokumenty: CV, referencje, certyfikaty, projekty itp.

WARSZTAT III

PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY O PRACĘ

Wciel się w rolę Specjalisty ds. rekrutacji, który ma zadanie zrealizować proces rekrutacji i wybrać najlepszego kandydata (*ogłoszenie jako załącznik na warsztatach*). Opracuj pytania rekrutacyjne, jakie zadasz kandydatowi na spotkaniu.

WARSZTAT III

PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY O PRACĘ

JAKIE PYTANIA WARTO ZADAĆ W TRAKCIE ROZMOWY O PRACĘ?

- Jak wygląda typowy dzień osoby na tym stanowisku?
- Z jakich narzędzi i systemów będę korzystać na co dzień?
- Czy praca wiąże się z koniecznością odbywania wyjazdów służbowych?
- Proszę opowiedzieć o zespole, do którego trafi wybrany kandydat.
- W jaki sposób firma inwestuje w rozwój pracownika?
- Jak wygląda proces wdrożenia nowego pracownika?
- Jak wygląda dalszy proces rekrutacji?

WARSZTAT III - PODSUMOWANIE



Z czym wychodzę z trzeciego warsztatu?
Co mnie zaskoczyło / zainspirowało? Notatki.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MINI SŁOWNIK ZAWODOWY



POJĘCIE



CO TO ZNACZY

Soft skills

Umiejętności miękkie – np. komunikacja, organizacja, współpraca, empatia

Hard skills

Umiejętności twarde – konkretne, mierzalne, np. Excel, obsługa urządzeń, języki.

ATS

System rekrutacyjny do selekcji CV

Networking

Budowanie sieci kontaktów zawodowych

LinkedIn

Portal biznesowy do budowania sieci kontaktów i narzędzie do szukania pracy.

Feedback

Informacja zwrotna – np. po rozmowie kwalifikacyjnej

Profil zawodowy

Krótką prezentacją Twojej osoby (w CV i na LinkedIn)

PODSUMOWANIE



Mój najważniejszy wniosek z warsztatów

.....

.....

.....



Co zabieram ze sobą - myśli, kontakty, wskazówki

.....

.....

.....



3 osoby z otoczenia, które mogą mi pomóc

Karolina Botor - Pani Buduje Karierę

<https://panibudujekariere.pl/>

.....

.....

.....

PLAN DZIAŁANIA

3 konkretne rzeczy, które zrobię w najbliższym miesiącu,
aby przybliżyć się do mojego celu (np. znalezienie pracy).



KROK 1



KROK 2



KROK 3

KSIĄŻKI, KTÓRE POMOGĄ MI W ZMIANIE ZAWODOWEJ



“

„Nie musisz być wielka, żeby zacząć. Ale musisz zacząć, żeby być wielka.”

Zig Ziglar

”

Opracowanie merytoryczne
publikacji:

PANI BUDUJE KARIERĘ

KAROLINA BOTOR



**AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE**



**POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI**



*Dofinansowano ze środków programu Działaj Lokalnie Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności
realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce*

Realizator projektu:



**Fundacja
Razem
Po
Marzenia**

Partnerzy projektu:



**Centrum
Aktywności**



**ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Ornontowicach**