

BLIŻEJ RYNKU PRACY

INFORMATOR

POWIATOWY URZĄD
PRACY W TARNOWIE

XIX TARGI PRACY

27

w godz.: 10.00-13.00

CZERWCA
2012

HALI SPORTOWEJ
"SŁĘKA" W TARNOWIE



17
lipiec

POWIATOWY URZĄD PRACY W TARNOWIE

2012

Egzemplarz bezpłatny

Słowo od redakcji

Siedemnasty numer naszego kwartalnika zaczynamy od zaprezentowania Państwu relacji z przebiegu XIX Targów Pracy zorganizowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie, które odbyły się w czerwcu br.

W następnym artykule przedstawiamy programy realizowane przez nasz Urząd skierowane do osób pozostających w ewidencji. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych uzyskaniem pomocy w zakresie zmiany swojej sytuacji zawodowej do zapoznania się z warunkami uczestnictwa w programach.

Zachęcamy również do korzystania z usprawnień mających na celu skrócenie czasu związanego z korzystaniem z usług naszego Urzędu. Kolejne udogodnienie, które wprowadziliśmy to możliwość złożenia przez Internet wniosku o wydanie zaświadczenia.

Jak motywacja wpływa na osiąganie sukcesu, jak wzbudzać w sobie motywację – tak, aby być skutecznym i osiągać zamierzone cele – o tym mogą Państwo przeczytać w kolejnym artykule.

Czy problemy zdrowotne mogą stanowić przeszkodę w życiu zawodowym, czy wręcz przeciwnie – mogą powodować, że uczyliśmy się pokonywać ograniczenia i potrafimy przewyżczać większość barier, które spotykamy na naszej drodze? – o tym w rozmowie na stronie 10.

Na koniec przedstawiamy sytuację na lokalnym rynku pracy w okresie styczeń – czerwiec 2012.

Zespół redakcyjny

W numerze:

AKTUALNOŚCI

XIX Targi Pracy

str. 3

Programy szansą na zatrudnienie

str. 4

Uprawnienia dla naszych klientów

str. 6

AKTYWIZACJA ZAWODOWA

Motywacja - jak wpływa na osiąganie sukcesów

str. 8

Chcę pracować, więc jestem aktywna...

str. 10

BEZROBOCIE W REGIONIE

Bezrobocie w regionie - Tarnowski rynek pracy w I półroczu 2012 roku

str. 14

Wydawca: Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie, pl. gen. J. Bema 3, 33-100 Tarnów

tel. /14/ 688-23-00, e-mail: krta@praca.gov.pl, up@up.tarnow.pl

Redakcja: Barbara Borowicz, Jadwiga Jamroz

Projekt okładki: Mariusz Wardzała

Skład: Robert Szczepanik, Zakład Usług Poligraficzno-Wydawniczych „SKRYPT” Sp. z o.o. w Tarnowie

Druk: Zakład Usług Poligraficzno-Wydawniczych „SKRYPT” Sp. z o.o. w Tarnowie

XIX Targi Pracy

W dniu 27 czerwca br. odbyły się XIX Targi Pracy, zorganizowane przez Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie.



Tutejszy Urząd organizuje Targi Pracy już od 2002r.; początkowo jako targi branżowe, w trakcie których prezentowano głównie branżę budowlaną, z upływem lat poszerzając ofertę o kolejne branże.

Nową formułą targów pracy było - w 2008 r. i 2010 r. - zaproszenie do współpracy Powiatowego Urzędu Pracy w Dąbrowie Tarnowskiej i Brzesku oraz pracodawców działających w tamtym regionie.

W 2011r. na XVIII Targach Pracy gościliśmy po raz pierwszy agencje zatrudnienia i pracodawcę z Prešova na Słowacji.

Celem Targów Pracy jest prezentacja instytucji i firm działających na lokalnym i regionalnym rynku pracy, zapoznanie osób poszukujących pracy z aktualnymi ofertami pracy i oczekiwaniami pracodawców wobec kandydatów do pracy. Targi Pracy organizujemy również w celu stworzenia dogodnych warunków do kontaktu osób poszukujących zatrudnienia z przedstawicielami pracodawców oraz do przeprowadzenia rozmów w sprawie pracy.

Tegoroczne Targi Pracy odwiedziło blisko 5 tysięcy osób poszukujących pracy, które miały możliwość zapoznania się z ofertami pracy i oczekiwaniami praco-

dawców, przeprowadzenia rozmów w sprawie zatrudnienia i złożenia dokumentów aplikacyjnych na oferowane stanowiska.

Dla pracodawców stanowiły bardzo dobrą okazję do promocji własnej firmy i prowadzonej działalności oraz utworzenia bazy danych osób poszukujących pracy dla aktualnych i przyszłych potrzeb zatrudnieniowych.

Targi Pracy przyczyniły się ponadto do umocnienia przez PUP w Tarnowie kontaktów z wieloma pracodawcami, którzy deklarują dalszą współpracę w zakresie pośrednictwa

pracy i pomocy w doborze kandydatów na nowe miejsca pracy, m. in. IBM BTO Business Consulting Services Sp. z o.o. w Krakowie, FUJITSU Technology Solutions Sp. z o.o. w Łodzi, BUDOMEX Sp. z o.o. w Miejscu Piastowym oraz TESCO S.A.

W tegorocznych Targach Pracy uczestniczyło 50. wystawców, w tym pracodawcy z lokalnego rynku pracy oraz spoza regionu tarnowskiego (Kraków, Łódź, Miejsce Piastowe), agencje zatrudnienia



(Kraków, Warszawa, Katowice, Dębica) oraz instytucje rynku pracy, wspierające rozwój przedsiębiorczości.

Zaprezentowano ponad 600. miejsc pracy w branżach: bu-

Żuż po raz kolejny, podczas Targów Pracy swoją ofertę – ponad 13 tys. miejsc pracy - zaprezentował znany portal rekrutacyjny Pracuj.pl. Oferty pracy, jakimi dysponował adresowane były do osób poszukujących zatrudnienia w branży IT, administracyjnej, budowlanej, finansach i ekonomii oraz ubezpieczeniach, doradztwie i konsultingu oraz rolnictwie i geodezji.



dowlanej i drogowej, mechanicznej, transportowej i spedycyjnej, gastronomicznej i przetwórstwa spożywczego, poligraficznej, chemicznej oraz ubezpieczeniowej i finansowej.

Podczas tegorocznych targów nie zabrakło również ofert pracy dla kandydatów z wyższym wykształceniem. Pracodawcy zaprezentowali dla tych osób kilkadziesiąt ofert pracy, poszukując kandydatów na stanowiska kierownicze oraz specjalistów różnych branż, w tym pracowników księgowości, ubezpieczeń, informatyki.

one ogólną sytuację na rynku pracy, panujące na nim tendencje i kondycję lokalnych firm.

Są również miejscem wymiany poglądów i doświadczeń wśród samych pracodawców. Osobom poszukującym zatrudnienia umożliwiają zdobycie informacji na temat możliwości podjęcia pracy, stanowią też źródło wiedzy na temat konieczności dostosowania swoich umiejętności do potrzeb rynku pracy.

Katarzyna Topolska-Mikuła

Programy szansą na zatrudnienie!

Zatrudnienie z doświadczeniem

Od 1 sierpnia 2012 r. Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie rozpoczął realizację projektu konkursowego pn. Zatrudnienie z doświadczeniem, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób



pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007 – 2013.

Realizacja projektu planowana jest do 31 lipca 2014 r.

Głównym celem projektu „Zatrudnienie z doświadczeniem” jest aktywizacja zawodowa 60 bezrobotnych mężczyzn powyżej 50 roku życia, zarejestrowanych w PUP w Tarnowie zamieszkujących na terenie powiatu tarnowskiego, w wyniku której uczestnicy projektu nabędą niezbędne na rynku pracy umiejętności aktywnego poszukiwania pracy, kompetencje kluczowe – informatyczne i językowe (język angielski) oraz podejmą zatrudnienie w ramach subsydiowanych miejsc pracy.

Efektom długotrwałym będzie utrzymanie na zakończenie realizacji projektu zatrudnienia przez minimum 21 (35% z 60) uczestników projektu.

Osoby uczestniczące w projekcie będą mogły skorzystać z następujących form wsparcia:

- poradnictwa zawodowego (Indywidualne Plany Działań),
- kursów z zakresu technik aktywnego poszukiwania pracy,
- szkoleń kompetencyjnych (informatycznych, językowych),
- staży trwających do 6 miesięcy,
- subsydiowanego zatrudnienia w postaci miejsc interwencyjnych, trwającego do 12 miesięcy.

Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie w 2012 roku pozyskał dodatkowe środki finansowe z rezerwy Ministra Pracy i Polityki Społecznej na realizację programów specjalnych dla osób do 30 roku życia oraz powyżej 50 roku życia.

Programy te charakteryzują się tym, iż oprócz standardowych form wsparcia służących do aktywizacji zawodowej osób bezrobotnych w celu wzmocnienia efektów tej aktywizacji stosuje się specyficzne elementy wspierające zatrudnienie. Polegają one na finansowaniu z Funduszu Pracy racjonalnych wydatków innych niż usługi i instrumenty rynku pracy, niezbędnych do realizacji działań dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczestników programu specjalnego, adekwatnych do uwarunkowań lokalnego rynku pracy. Mogą obejmować w szczególności zakup środków trwałych, materiałów i usług, niezbędnych w procesie aktywizacji zawodowej lub utrzymaniu miejsc pracy.

Programy te realizowane są od 1 czerwca 2012 roku do 31 grudnia 2012 roku.

Zaczynamy!

Program specjalny pn. Zaczynamy! adresowany jest do osób bezrobotnych do 30 roku życia, zarejestrowanych w tutejszym Urzędzie od 6 do 24 miesięcy, w tym przede wszystkim do osób:

- bez doświadczenia zawodowego,
- długotrwale bezrobotnych.

W ramach tego programu jego uczestnicy mogą skorzystać z następujących form wsparcia:

- 1) poradnictwa zawodowego, w ramach którego nastąpi ustalenie indywidualnej ścieżki uczestnictwa w programie m.in. poprzez opracowanie Indywidualnego Planu Działania,
- 2) pośrednictwa pracy,
- 3) staży,
- 4) refundacji kosztów wyposażenia lub wyposażenia stanowiska pracy dla skierowanego bezrobotnego,
- 5) przyznanie jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej wraz ze szkoleniem z zakresu podstaw przedsiębiorczości i marketingu.

Ponadto w ramach programu specjalnego pn. Zaczynamy! w ramach specyficznych elementów wspierających zatrudnienie przewidziano m.in.:

- przeszkolenie z zakresu wykorzystania Video CV jako nowoczesnej formy autoprezentacji i techniki skutecznego poszukiwania pracy,
- „teczkę kariery”, w skład której wejdzie opracowany Indywidualny Plan Działania oraz profesjonalnie przygotowane przy pomocy doradcy zawodowego dokumenty aplikacyjne,
- premię dla pracodawców z tytułu zatrudnienia osoby bezrobotnej po zakończeniu stażu,
- premię motywacyjną dla osób bezrobotnych, które odbędą staż i samodzielnie znajdą zatrudnienie w zakładach pracy innych niż te, w których odbywali staże,
- dodatkowe środki finansowe na pokrycie części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej w początkowym okresie jej funkcjonowania, m.in. kosztów obsługi księgowej, konsultacji i doradztwa prawnego, wynajmu lokalu, mediów, czy kosztów związanych z ubezpieczeniem społecznym,
- środki na sfinansowanie dojazdu do pracy w celu przełamania barier komunikacyjnych,
- sfinansowanie działań związanych z autopromocją.

Dam radę

Program specjalny pn. **Dam radę** skierowany jest do osób powyżej 50 roku życia, długotrwale bezrobotnych, zarejestrowanych w tujejszym Urzędzie, ze szczególnym uwzględnieniem zamieszkujących na terenach wiejskich.

W ramach realizacji tego programu specjalnego, uczestnicy mogą skorzystać:

- z pomocy w poszukiwaniu pracy – poradnictwo zawodowe i pośrednictwo pracy;
- z miejsc pracy organizowanych w ramach robót publicznych;

- z miejsc pracy organizowanych w ramach refundacji kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy dla skierowanego bezrobotnego oraz ze szkolenia kompetencyjnego (podstawy obsługi komputera).

Ponadto, w celu wzmocnienia efektów aktywizacji zawodowej uczestników programu, podobnie jak w programie pn. **Zaczynamy!** zaplanowano zastosowanie elementów specyficznych wspierających zatrudnienie, wyrażonych jako Pakiet indywidualny w skład którego wchodzi w zależności od indywidualnych potrzeb uczestnika programu m.in.:

- sfinansowanie dojazdu do pracy w celu przełamania barier komunikacyjnych,
- sfinansowania działań związanych z autopromocją.

Opracowała:
Angelika Bilaska

Uspawnienia dla naszych Klientów

Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie systematycznie podejmuje działania zmierzające do doskonalenia poziomu świadczonych usług, kierując się przy tym zasadą uproszczenia procedur i wprowadzania udogodnień służących zadowoleniu Klientów. Za pomocą nowoczesnych rozwiązań, zwłaszcza środków komunikacji, w kolejnych obszarach działalności zastępuje się tradycyjny obieg informacji i dokumentacji obiegiem elektronicznym.

Wykorzystujemy do tego celu między innymi stronę internetową Urzędu, która z jednej strony w sposób praktyczny dla użytkowników dostarcza informacji na temat realizowanych przez nas zadań, a równocześnie jest narzędziem umożliwiającym szybszy kontakt poprzez udostępnianie obowiązujących druków i formularzy czy też rozpowszechnianie niestandardowych rozwiązań, które znacznie oszczędzają czas potrzebny do załatwienia niezbędnych formalności w Urzędzie.

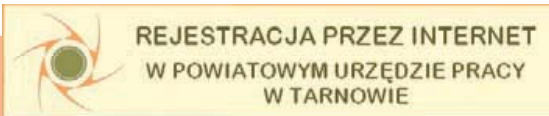
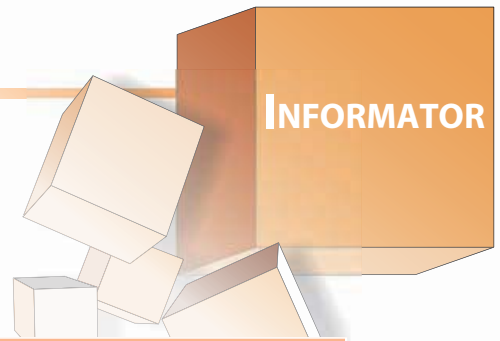
Na listę takich rozwiązań wpisuje się ostatnio wprowadzone uproszczenie formalności związanych z uzyskiwaniem różnego rodzaju zaświadczeń - system pozwalający na

ZŁOŻENIE PRZEZ INTERNET WNIOSKU O WYDANIE ZAŚWIADCZENIA

- Z systemu korzysta się bezpośrednio ze strony internetowej Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnowie – www.up.tarnow.pl, za pomocą specjalnego formularza. Zawiera on: imię i nazwisko wnioskodawcy, adres mailowy, numer PESEL oraz numer ewidencyjny z Karty zgłoszeń.
- Wnioskodawca wskazuje także rodzaj zaświadczenia, np. dla jakich celów ma być wydane (ustalenia kapitału początkowego, uprawnień emerytalno-rentowych, stażu pracy stypendialnych, uzyskania świadczeń z pomocy społecznej lub innych).
- Gotowe zaświadczenie można odebrać w siedzibie PUP w Tarnowie, Filiach w Tuchowie lub Żabnie albo w Lokalnym Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym w Radłowie.



Dla przypomnienia, poniżej przedstawiamy pokrótce, opisane szczegółowo w Numerze 15 "Bliżej Rynku Pracy", już sprawdzone i coraz częściej wykorzystywane przez naszych Klientów rozwiązania:



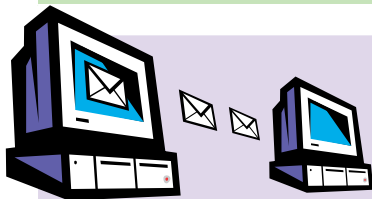
REJESTRACJA PRZEZ INTERNET
W POWIATOWYM URZĘDZIE PRACY
W TARNOWIE

Wystarczy wypełnić formularz dostępny wprost ze strony internetowej www.up.tarnow.pl, a system dokonuje automatycznie rezerwacji terminu stawiennictwa w celu sfinalizowania rejestracji.

Drogą mailową podawany jest dzień, godzina i miejsce zgłoszenia, jak również wykaz dokumentów niezbędnych do okazania w celu ustalenia uprawnień.

ZGŁOSZENIE PRZEZ INTERNET PODJĘCIA PRACY LUB ROZPOCZĘCIA DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ

Obecnie obowiązek poinformowania o podjęciu pracy lub działalności gospodarczej można wypełnić poprzez elektroniczne zawiadomienie za pomocą krótkiego formularza, zamieszczonego na stronie internetowej www.up.tarnow.pl



SAMORZĄDOWA ELEKTRONICZNA PLATFORMA INFORMACYJNA (SEPI)

Wnioskując o pomoc przewidzianą w przepisach o pomocy społecznej czy świadczeniach rodzinnych, już nie trzeba osobiście występować do PUP o niezbędne zaświadczenie - obecnie bez udziału klientów, sprawnie i bezpiecznie, następuje wymiana informacji pomiędzy PUP a uprawnionym podmiotem administracji publicznej ustalającym uprawnienie do świadczenia. Wymagane zaświadczenie instytucje korzystające z SEPI otrzymują bezpośrednio, drogą elektroniczną. Dbając o ochronę danych osobowych, wymaga się, by wszystkie operacje potwierdzone były kwalifikowanym podpisem elektronicznym.



Można wskazać 10 zawodów i specjalności, w których poszukuje się zatrudnienia, a na wskazany adres mailowy zostanie przesłana informacja o będących aktualnie w dyspozycji PUP ofertach pracy w tych zawodach czy specjalnościach.

Zapraszamy do korzystania z przedstawionych rozwiązań. Są one gwarancją bardzo prostego i sprawnego załatwienia wielu spraw w Urzędzie Pracy. Dzięki nim zaoszczędzicie Państwo czas oraz koszty związane choćby z dojazdem czy też tradycyjną korespondencją.

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnowie: www.up.tarnow.pl

Jolanta Labok-Wardzała

Motywacja

– jak wpływa na osiągnięcie sukcesów

Czym jest motywacja?

Motywacja to chęć lub stan gotowości do podjęcia określonego działania. Jest to stan wzbudzony potrzebą – kiedy odczuwa się niezaspokojoną lub nie w pełni zaspokojoną potrzebę, to pojawia się też motywacja, by coś osiągnąć, mieć, zrobić. Do tego, aby osoba podjęła działanie potrzebne jest odczucie motywacji oraz odpowiednio wysoki jej poziom. W przypadku zbyt niskiej lub zbyt wysokiej motywacji osoba może nie podjąć działania.

Motywacja ma również duże znaczenie podczas poszukiwania pracy, gdyż ma bezpośredni związek z podejmowaniem decyzji zawodowych, wyborem formy aktywności, angażowaniem się w poszukiwanie zatrudnienia oraz trwałością tego zaangażowania, co w konsekwencji wpływa na możliwość osiągnięcia założonych celów.

Niemal każdy w jakimś momencie swojego życia szukał pracy. Zdarza się, że w poszukiwaniu pracy podejmujemy kontakty z wieloma pracodawcami, które nie zawsze owocują zatrudnieniem. Brak szybkich efektów w znalezieniu zatrudnienia może powodować zniechęcenie do dalszego działania.

Bycie bezrobotnym to dla wielu osób trudny okres w życiu. Utrata poczucia bezpieczeństwa, obawa przed tym, że nie uda się znaleźć pracy, może wywołać stan ciągłego niepokoju, a nawet stany depresyjne. To z kolei dodatkowo utrudnia znalezienie pracy – traci się bowiem motywację do szukania zatrudnienia. Poczucie utraty wiary w sens podejmowanego działania, bezradność, a w konsekwencji apatia, negatywnie odbijają się zarówno na naszym życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Rynek pracy stawia duże wymagania przed osobami, które chcą znaleźć pracę lub ją zmienić. Wysoki wskaźnik poziomu bezrobocia powoduje, że na każde zgłoszone wolne miejsce pracy zgłasza się kilku, kilkunastu lub nawet kilkudziesięciu kandydatów. Duża konkurencja wśród osób poszukujących pracy może negatywnie wpływać na dalszą motywację do poszukiwania zatrudnienia.

Naukowcy z kilku uniwersytetów w Stanach Zjednoczonych (University of Minnesota, Arizona State University) prowadzili badania nad postawami sprzyjającymi wytrwałemu poszukiwaniu pracy oraz zwiększającymi prawdopodobieństwo jej utrzymania. Wyniki badań wykazały, że pozytywny efekt na motywację do podejmowania aktywności wywiera samokierowanie, czyli umiejętność wpływania na samego siebie i kontroli własnych zachowań.

Naukowcy stwierdzili, że zdolność do utrzymywania **motywacji na wysokim poziomie** i kontrolowania negatywnych emocji są bardzo istotne i od nich może w dużym stopniu zależeć jak szybko osoba uzyska zatrudnienie.

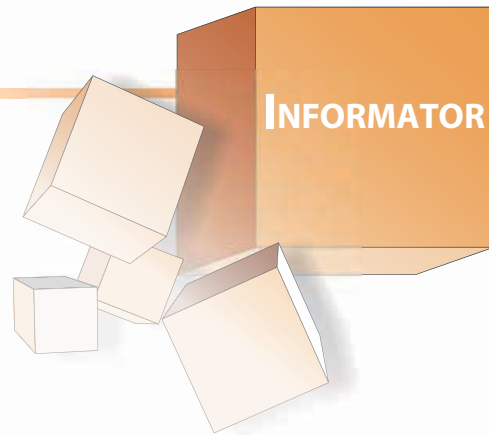
Motywacja jest motorem ludzkich zachowań i działań. Jest jednak istotne, aby jej poziom był optymalny. Zbyt wysoka motywacja do osiągnięcia zamierzonego celu może przynieść odwrotny skutek niż byśmy sobie tego życzyli. Może wywołać stan dużego napięcia emocjonalnego - co w efekcie najczęściej prowadzi do obniżenia skuteczności naszego działania, w skrajnych przypadkach może nawet sparaliżować działanie. Dzieje się tak na skutek zbyt silnej chęci osiągnięcia upragnionego celu.

Utrzymanie **motywacji na wysokim poziomie podczas szukania pracy** jest bardzo trudne. Kandydaci aktywnie kontaktujący się z pracodawcami, umawiający się na spotkania w sprawie pracy, wysyłający dokumenty aplikacyjne wielokrotnie spotykają się z odmową, często też nie uzyskują żadnej informacji zwrotnej od potencjalnego pracodawcy. Jeżeli proces poszukiwania pracy przedłuża się, kandydat nieustannie otrzymuje negatywną ocenę siebie, swoich kwalifikacji, kompetencji, coraz trudniej jest mu działać z zaangażowaniem i systematycznie, wyszukiwać każdej pojawiającej się szansy na pracę. Brak pozytywnych wzmocnień zniechęca do kontynuowania działań.

Motywacja jest bardzo trudnym i złożonym procesem, motywy stanowią bowiem wewnętrzny czynnik organizmu. Aby osoba była gotowa do podjęcia określonego działania niezbędne jest przekonanie, że:



- konkretne zachowanie jest wartościowe i opłacalne;
- prawdopodobieństwo oczekiwanych efektów będących następstwem wykonania zadania jest duże;
- prawdopodobieństwo osiągnięcia nagrody po uprzednim uzyskaniu oczekiwanego efektu jest duże.



Brak motywacji do działania, nie podejmowanie żadnej inicjatywy mającej na celu zmianę niekorzystnej dla osoby sytuacji i często wynika z poczucia bezradności.

Bezradność oznacza, że człowiek jest obiektywnie bezradny, bezsilny. Jeżeli prawdopodobieństwo osiągnięcia przez niego sukcesu bądź uniknięcia niepowodzenia jest takie samo bez względu na to, czy będzie działał, czy też nie, nie będzie podejmował żadnych działań.

Obiektywność oznacza, że sytuacja w rzeczywistości jest taka, iż każde działanie jest nieskuteczne. Często jednak w przypadku osób bezrobotnych bywa tak, że opinia o własnej bezradności jest opinią czysto subiektywną, a wnikliwe rozpatrzenie sytuacji wykazuje, że możliwe jest podjęcie działania, które wpłynęłoby na prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu.

Jak podaje GUS, w III kwartale zeszłego roku Polak średnio szukał pracy przez 11 miesięcy. W 2012 roku poszukiwanie pracy zajmuje już nawet 12 miesięcy. Biorąc pod uwagę, że optymalny okres szukania zatrudnienia powinien trwać od trzech do sześciu miesięcy, przy dłuższym pozostawaniu bez aktywności mamy zwykle do czynienia z obniżeniem motywacji czy zaangażowania wśród osób szukających pracy.

Jak w takim razie wzbudzić w sobie motywację do działania w sytuacji, gdy tracimy pracę, a poszukiwania kolejnej nie przynoszą pozytywnych efektów? Jak pokonać zniechęcenie? Przedstawiamy Państwu rady, których autorem jest Kevin Donlin - doradca w sprawach poszukiwania pracy:

1. Znajdź prawdziwe *Dlaczego?*

– czyli powody, dla których poszukujesz pracy. Najczęściej podawaną motywacją do podjęcia pracy jest potrzeba finansowa. Nie jest to dobry motywator – powoduje bardzo duże obciążenie psychiczne dla osób poszukujących pracy. Oczywiście naturalną konsekwencją pracy jest otrzymywanie wynagrodzenia i każdy człowiek chce otrzymywać jak najwyższą pensję, ale praca tak naprawdę daje ludziom również inne korzyści. W pracy mamy możliwość spotykania się z innymi ludźmi, rozwijania się, realizowania swoich ambicji, zdobywania nowych umiejętności.

2. Ustalanie terminu ma sens – ważne jest, aby działania, które podejmujemy miały zaplanowany termin zakończenia. Warto nie odkładać swoich planów na nieokreślony termin. Wyznaczenie końcowej daty działania możliwego do wykonania (ani zbyt krótkiej ani zbyt odległej), zwiększa szansę na zrealizowanie swoich postanowień.

3. Zapisuj codzienne cele w sferze poszukiwania pracy – zapisywanie swoich postanowień to doskonały motywator. Coś, co jest zapisane ma dla nas o wiele większą moc niż to, co jest tylko wypowiedziane; ponadto takie działanie pomaga rzeczywiście coś robić. Ważne, aby planować swoje działania tworząc małe, precyzyjne plany na kolejne dni miesiąca. Mamy wtedy aż 30 codziennych powodów do powiedzenia sobie: – *Dzisiaj zrealizowałem/zrealizowałam plan, udało mi się.* Poziom motywacji kolejnego poranka będzie na pewno wyższy.

Barbara Borowicz

Chcę pracować, więc jestem aktywna...

Każdy, kto poszukuje zatrudnienia powinien wiedzieć, że osiągnięcie sukcesu na rynku pracy wymaga wysiłku oraz zaangażowania. Do poszukiwania pracy dobrze jest się wcześniej przygotować poprzez stworzenie realnego planu poszukiwania pracy, który powinien uwzględniać nasze oczekiwania wobec przyszłej pracy adekwatne do posiadanych przez nas kompetencji oraz sytuacji panującej na rynku pracy. Pracodawcy oczekują na kandydatów, którzy potrafią dobrze się zaprezentować, są pewni posiadanych umiejętności, a także posiadają cechy charakteru sprzyjające dobremu funkcjonowaniu w relacjach interpersonalnych.

Prawie każdy kto poszukuje zatrudnienia musi nieraz pokonać szereg trudności zanim osiągnie sukces na rynku pracy. Bariery na rynku pracy, które wpływają na skuteczność podejmowanych przez nas działań są spowodowane różnymi przyczynami. Wśród najczęściej pojawiających się można wymienić:

- **wiek** - pracodawcy często podkreślają, że osoby młode nie posiadają odpowiedniego doświadczenia zawodowego, a osoby starsze mogą być mniej wydajne lub mniej elastyczne na niektórych stanowiskach pracy,
- **pleć** - kobiety postrzegane są jako pracownicy, którym sytuacja rodzinna może utrudniać wywiązywanie się z obowiązków zawodowych,
- **problemy zdrowotne** - w przypadku osób z orzeczonym stopniem niepełnosprawności, określone przez lekarza przeciwwskazania do wykonywania pracy mogą powodować ich mniejszą atrakcyjność na rynku pracy w porównaniu z osobami nie mającymi ograniczeń zdrowotnych,

- **miejsce zamieszkania** – daleki dojazd, brak połączenia komunikacyjnego w określonych godzinach, zbyt wysokie koszty dojazdu.

Skalę tych trudności określamy w sposób subiektywny, dlatego to, czy zaczniemy szukać sposobu na pokonanie trudności i zmobilizujemy się do bardziej wyczerpującego wysiłku w ich przezwyciężeniu czy też zrezygnujemy, zależy głównie od poziomu naszej motywacji do działania.

Przedstawiamy dzisiaj Państwu historię Pani Marioli, której droga zawodowa pokazuje, że jeżeli człowiek czegoś rzeczywiście pragnie, to jest w stanie nawet „fruwać ponad schodami”.

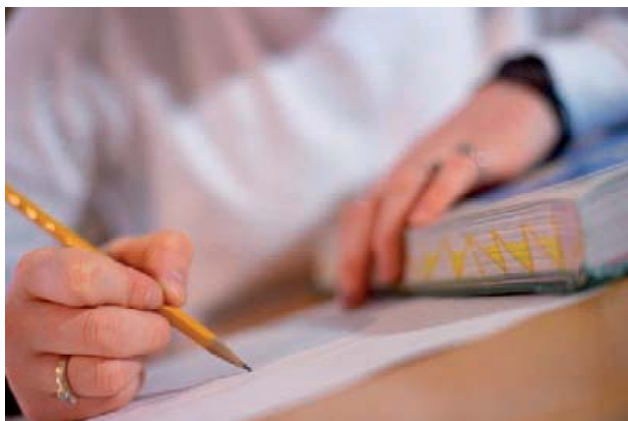
- **Na początek proszę nam powiedzieć kilka słów o sobie.**

Mam na imię Mariola, mieszkam w Tarnowie, przepracowałam zawodowo 28 lat i lubię pracować. Jestem mężatką, mam 7-letniego syna. Posiadam orzeczony znaczny stopień niepełnosprawności. Uważam, że miałam w życiu szczęście, ponieważ zawsze mogłam liczyć na wsparcie rodziny, przyjaciół czy osób, które spotykałam w różnych sytuacjach życiowych.

- **Jak wyglądała pani edukacja?**

Z zawodu jestem krawcową, zawód ten wybrałam zupełnie przypadkowo. Edukację na etapie szkoły podstawowej – z uwagi na mój stan zdrowia - odbyłam indywidualnie w domu. Byłam wówczas po trzech operacjach stóp, mieszkalam na wsi, a szkoła była oddalona od mojego domu o około dwa kilometry. Tak więc przez osiem lat uczyłam się w domu i tylko czasami udawało mi się usiąść w szkolnej ławce i spędzić kilka godzin z rówieśnikami, za czym bardzo tęskniłam.

Po ukończeniu szkoły podstawowej rozpoczęłam naukę w liceum ekonomicznym, które znajdowa-



ło się w miejscowości znacznie oddalonej od mojego miejsca zamieszkania. Z uwagi na to zamieszkałam w internacie, jednak źle znosiłam rozłąkę z rodziną i po tygodniu wróciłam do domu. Ponieważ rok szkolny już trwał, trudno było znaleźć szkołę, która by mnie przyjęła. Przyjęto mnie do klasy krawieckiej w Zasadniczej Szkole Zawodowej w Tarnowie. Z czasem polubiłam swój zawód, a po ukończeniu szkoły wykorzystywałam nabyte umiejętności szyjąc – z całkiem niezłym rezultatem – ubrania dla siebie, bliskich i znajomych. Dawało mi to satysfakcję i dodatkowe pieniądze.

- Jakie decyzje podjęła Pani po ukończeniu szkoły?

Bezpośrednio po ukończeniu szkoły zaczęłam pracować w Spółdzielni Inwalidów „Tarnospin”. Był to czas kiedy nie trzeba było szukać pracy, można ją było podjąć z „marszu”. Podjęcie pracy było dla mnie czymś zupełnie naturalnym - nawet do głowy mi nie przyszło, że mogłabym siedzieć w domu i nic nie robić. Początkowo pracowałam głównie dlatego, żeby być niezależną finansowo. Chciałam mieć własne pieniądze, które mogłam przeznaczyć na swoje wydatki, na wyjście z przyjaciółmi. Był to dla mnie okres kiedy chciałam brać z życia to co najlepsze, po prostu cieszyć się życiem.

- Kiedy pomyślała Pani o dalszej edukacji?

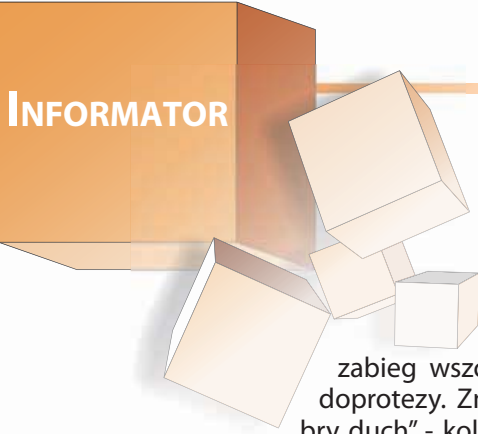
Dopiero po 12 latach zaczęłam swoją dalszą edukację w Technikum Odzieżowym. Po tak długiej przerwie powrót do szkoły nie był łatwy. Na nowo musiałam przyzwyczaić się do odrabiania lekcji, pisania wypracowań, egzaminów semestralnych, ale w miarę upływu czasu radziłam sobie coraz lepiej. Ostatecznie największym problemem dla mnie pozostały bariery architektoniczne - odwieczna zmora osób z niepełnosprawnością narządu ruchu. Budynek, w którym mieściła się szkoła, miał schody niemal „do nieba”. Mimo trudności w ich pokonywaniu - po trzech latach nauki i wielkiego samozaparciu obroniłam tytuł technika odzieżowego i zdałam maturę. Wówczas nasunęło

mi się pytanie, czy zakończyć edukację na etapie szkoły średniej, czy też podjąć studia. Po namyśle podjęłam decyzję o złożeniu dokumentów na Akademię Pedagogiczną w Krakowie. Zajęcia miały odbywać się w Tarnowie, poza sporadycznymi wyjazdami na ćwiczenia do Krakowa.

Studia licencjackie upłynęły dość szybko, z większymi lub mniejszymi trudnościami. Okazało się, że tematyka studiów odbiegała od moich oczekiwań i tylko na wykłady z kilku przedmiotów uczęszczałam z zainteresowaniem. Pod koniec studiów zaczęła mi bardziej dokuczać moja niepełnosprawność. Jestem osobą niepełnosprawną od urodzenia, a wraz z upływem lat moje dolegliwości coraz częściej dają o sobie znać. Po obronie pracy licencjackiej



kiej trafiłam do szpitala na operację wszczepienia endoprotezy stawu biodrowego, która była dla mnie ciężkim przeżyciem. Najważniejsze jednak było to, że od tego czasu mogłam chodzić bez bólu. W czasie wakacji podjęłam kolejną ważną decyzję życiową - zdecydowałam się na studia magisterskie. Okazało się jednak, że nie jest to takie proste, ponieważ budynek, w którym odbywały się wykłady nie był przystosowany dla osób niepełnosprawnych.



Ze względu na pogarszające się problemy zdrowotne, coraz trudniej było mi pokonywać schody, gdyż przeszedłam zabieg wszczepienia drugiej endoprotezy. Znalazł się jednak „dobry duch” - kolega, który nosił mnie na rękach po schodach. Wywoływało to nieraz komentarze i stwarzało zabawne sytuacje, ale nie przejmowałam się tym. Byłam mu wdzięczna, gdyż łatwiej było mi poruszać się po uczelni, a tym samym ukończyć studia.

- Czy podjęcie studiów zmieniło coś w Pani życiu zawodowym?

Zacząłam pracować w dziale przygotowania produkcji. Po kilkunastu latach pracy w akordzie, w systemie dwuzmianowym, była to lżejsza praca i łatwiej było mi ją wykonywać. Po prawie 12 latach pracy w tym dziale stwierdziłam, że pora na zmiany w moim życiu zawodowym. Byłam świadoma trudnej sytuacji na rynku pracy i własnych ograniczeń (obecnie mój stan zdrowia pozwala mi na samodzielne pokonywanie bardzo małych odległości), mimo to podjęłam decyzję o odejściu z pracy. Jestem jednak osobą mobilną, aktywną zawodowo i społecznie, ponieważ posiadam prawo jazdy i samochód, który w dużym stopniu ułatwia mi życie i można powiedzieć, że jest moimi nogami na dłuższe dystanse. W krótkim czasie trafiłam do projektu „Praca bez barier”, gdzie ukończyłam kurs informatyczny oraz kurs „Pracownik biurowy

z elementami kadr”. Obecnie odbywam trzymiesięczny staż na stanowisku pracownika biurowego i w tym zawodzie chciałabym w przyszłości podjąć pracę.

- Jakie działania podejmuje Pani, żeby znaleźć pracę?

Jestem klientką Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnowie jako osoba poszukująca pracy - sprawdzam pojawiające się oferty, nagrałam też swoją autoprezentację zawodową w Systemie Video CV dostępnym dla pracodawców, wyszukałam strony internetowe z ofertami pracy również dla osób niepełnosprawnych. Mam nadzieję, że dzięki nabytym umiejętnościom oraz własnej aktywności wkrótce podejmę pracę.

- Czy ma Pani jakieś plany, marzenia na najbliższą przyszłość?

Bardzo lubię morze i wybieramy się tam w tym roku całą rodziną; pojedziemy samochodem, trasa jest długa - dla nas tym bardziej męcząca - więc zanicujemy po drodze, ale marzenia zrealizuję.

Chciałabym znaleźć pracę, która dałaby mi satysfakcję oraz świadomość, że trud, który włożyłam w zdobywanie kolejnych szczebli mojego wykształcenia, przynosi efekty i że warto było podejmować wyzwania.

Rozmawiała Barbara Borowicz

Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie realizuje **program „Lepsze perspektywy”** skierowany do osób bezrobotnych i poszukujących pracy, posiadających orzeczenie o niepełnosprawności z tytułu chorób psychicznych, a także upośledzenia umysłowego.

Celem programu jest zwiększenie szans na rynku pracy uczestników programu poprzez m.in.:

- objęcie pomocą psychologiczną,
- indywidualne i grupowe poradnictwo zawodowe,
- zajęcia warsztatowe i trening aktywności,
- zapewnienie zainteresowanym osobom możliwości uzyskania nowych lub rozszerzenia posiadanych kwalifikacji zawodowych poprzez udział w szkoleniach organizowanych zarówno przez PUP Tarnów, jak również przez inne organizacje ze środków unijnych,
- ułatwienie nawiązywania kontaktów z pracodawcami (spotkania z pracodawcami, wizyty w firmach dla zainteresowanych osób).

Program będzie realizowany w latach: 2011 – 2015

Osoby zainteresowane zapraszamy do doradcy zawodowego - pok. 9 lub 10,
tel. 14 688 23 48, 50, 51, 52

Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie

dysponuje środkami

**Państwowego
Funduszu
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**



na tworzenie stanowisk pracy dla osób niepełnosprawnych w wyniku refundacji **pracodawcy** kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy do wysokości **35 tys. zł**

oraz na rozpoczęcie działalności gospodarczej dla **osób niepełnosprawnych zarejestrowanych w tut. Urzędzie** do wysokości **35 tys. zł.**

Bezrobocie w regionie

- Tarnowski rynek pracy w I półroczu 2012 roku

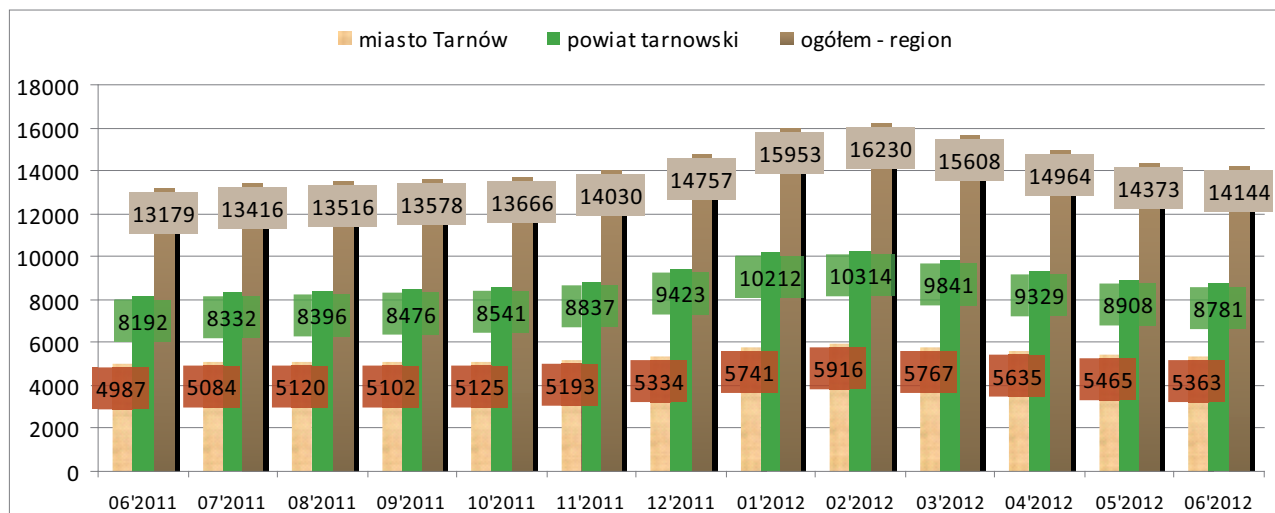
W okresie od 1 stycznia 2012 r. do 30 czerwca 2012 r. liczba bezrobotnych w regionie obniżyła się o 613 osób.

Poziom bezrobocia wg stanu na koniec czerwca 2012 r. w całym regionie tarnowskim wyniósł **14 144 osób** bezrobotnych, z czego:

- w mieście Tarnowie - **5 363** osoby,
- powiecie tarnowskim - **8 781** osób.

W porównaniu rok do roku liczba bezrobotnych na koniec półrocza była wyższa o 965 osób, z czego w mieście Tarnowie wyższa o 376 osób, a w powiecie tarnowskim wyższa o 589 osób.

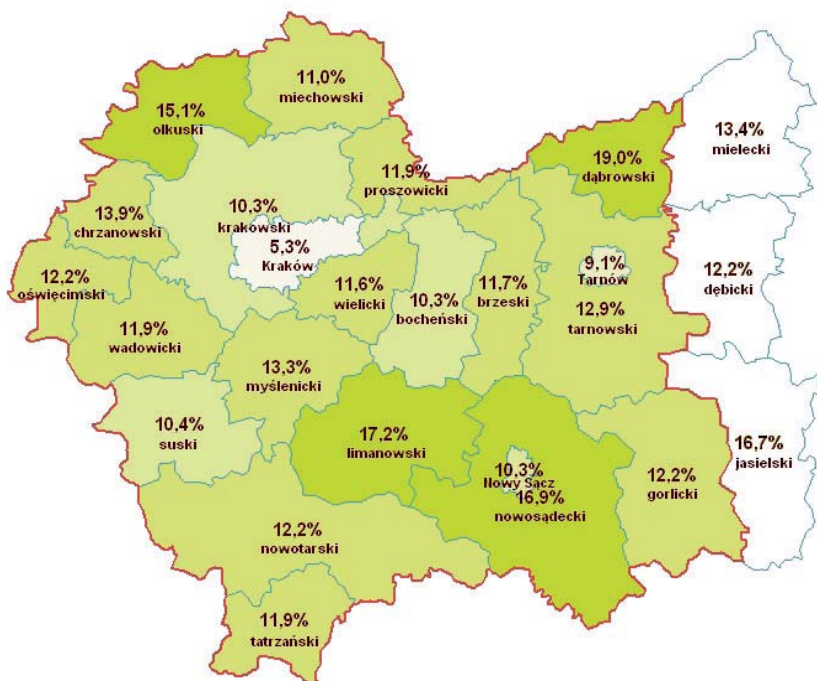
W styczniu i lutym br. zanotowano wzrost bezrobocia, a począwszy od marca, w kolejnych miesiącach bezrobocie spadało.



STOPA BEZROBOCIA

Na koniec **czerwca 2012 r.** stopa bezrobocia kształtowała się w porównaniu do grudnia 2011 r. następująco:

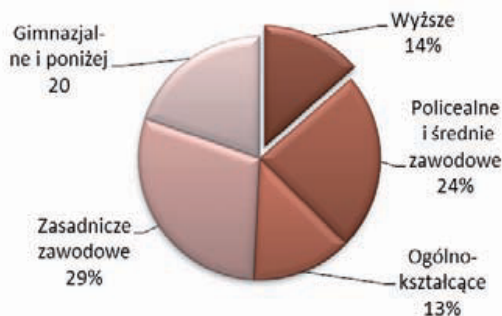
- Tarnów - **9,1%** - na tym samym poziomie
- Powiat tarnowski - **12,9%** - spadek o **0,9** punktu %
- Małopolska - **10,5%** - na tym samym poziomie
- Polska - **12,4%** - spadek o **0,1** punktu %



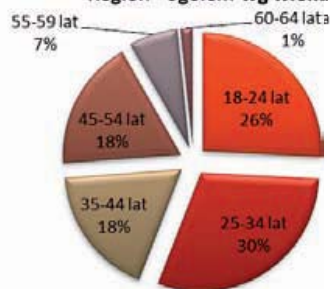
Stopa bezrobocia na dzień 30.06.2012 r.

0,0 - 9,0% 9,0 - 10,0% 10,0 - 11,0% 11,0 - 15,0% 15,0 - 20,0%

Region-ogółem wg wykształcenia



Region - ogółem wg wieku



Wykształcenie	Liczba bezrobotnych			Odsetek od ogółu		
	Ogółem	m. Tarnów	powiat tarnowski	Ogółem	m. Tarnów	powiat tarnowski
Wyższe	1924	916	1008	13,7%	17,1%	11,6%
Policealne i śr. zawodowe	3359	1224	2135	23,7%	22,8%	24,3%
Ogólnokształcące	1899	764	1135	13,4%	14,2%	12,9%
Zasadnicze zawodowe	4177	1329	2848	29,5%	24,8%	32,4%
Gimnazjalne i poniżej	2785	1130	1655	19,7%	21,1%	18,8%
RAZEM	14144	5363	8781	100%	100%	100%

Wiek	Liczba bezrobotnych			Odsetek od ogółu		
	Ogółem	m. Tarnów	powiat tarnowski	Ogółem	m. Tarnów	powiat tarnowski
18-24 lat	3649	963	2686	25,7%	18,0%	30,6%
25-34 lat	4265	1656	2609	30,2%	30,9%	29,7%
35-44 lat	2530	1047	1483	17,9%	19,5%	16,9%
45-54 lat	2525	1144	1381	17,9%	21,3%	15,7%
55-59 lat	948	445	503	6,7%	8,3%	5,7%
60-64 lata	227	108	119	1,6%	2,0%	1,4%
RAZEM	14144	5363	8781	100%	100%	100%

OFERTY PRACY

W pierwszej połowie 2012 roku liczba ofert pracy była **zblizona do poziomu** z roku ubiegłego. W I półroczu 2012 roku zanotowano **1,1% procentowy** wzrost liczby ofert pracy. Było to spowodowane większą ilością ofert pracy subsydiowanych z FP i EFS, na miejsca pracy i stażu tworzone w oparciu o liczne projekty uruchamiane przez tutejszy Urząd (wzrost o blisko 7%). Ofert niesubsydiowanych było o 4,5% mniej.

Ogółem, w pierwszych 6 miesiącach bieżącego roku Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie miał do dyspozycji **3.193 oferty** pracy. Było to o **36 ofert więcej** niż w analogicznym okresie roku ubiegłego.

AKTYWIZACJA OSÓB BEZROBOTNYCH

W pierwszym półroczu 2012 roku Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie realizował programy rynku pracy, w wyniku, których na subsydiowane miejsca pracy, stażu i szkolenia skierowano **2032 osoby bezrobotne**. Było to o **19 osób więcej** niż w I półroczu ubiegłego roku.

Formy wsparcia	Osoby skierowane do programu	
	I półrocze 2011	półrocze 2012
Szkolenia	205	20
Szkolenia w zakresie aktywnego poszukiwania pracy	113	147
Liczba osób którym sfinansowano koszty studiów podyplomowych	13	14
Prace interwencyjne	130	130
Roboty publiczne	78	68
Stáže	852	933
Prace społecznie użyteczne	291	334
Dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej	183	260
Refundacja pracodawcy kosztów wyposażenia/doposażenia stanowiska pracy	148	126
OGÓLEM	2013	2032

Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie

plac gen. J. Bema 3
33-100 Tarnów
tel. (14) 688-23-00, fax (14) 688-23-01
<http://www.up.tarnow.pl>
e-mail: krta@praca.gov.pl, up@up.tarnow.pl

Filia w Tuchowie

ul. Jana III Sobieskiego 23
33-170 Tuchów
tel./fax (14) 652-63-46
e-mail: krtatu@praca.gov.pl

Filia w Żabnie

Rynek 29
33-240 Żabno
tel./fax (14) 645-69-43
e-mail: krtaza@praca.gov.pl

Lokalne Punkty Informacyjno - Konsultacyjne:

w Radłowie

33-130 Radłów, ul. Brzeska 9
tel./fax (14) 678-00-88
e-mail: krtara@praca.gov.pl

w Ryglicach

33-160 Ryglice, ul. ks. Wyrwy 2
tel. (14) 644-36-39

w Szerzynie

38-246 Szerzyny 541
tel. (14) 651-73-00, wew. 134

w Wojniczu

32-830 Wojnicz, Rynek 1
tel. (14) 627-73-34

w Zakliczynie

32-840 Zakliczyn, Rynek 32
tel. (14) 632-64-54

