

# **JAK SZUKAĆ PRACY W INTERNECIE - PORADNIK**

---



Źródło: [nf.pl/media/images/articles/13145\\_banner\\_700x330.jpg](http://nf.pl/media/images/articles/13145_banner_700x330.jpg)

**Co raz więcej firm umieszcza ogłoszenia o pracy w portalach branżowych. Umiejętność szukania pracy w Internecie może spowodować to, że dotrzesz do firm, do których byś nie dotarł drogą "pantoflową". Tym samym możesz znaleźć więcej ofert i wybrać najlepszą możliwą dla siebie. Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy poradnik, który krok po kroku, pokaże Ci jak znaleźć dobrą pracę z wykorzystaniem Internetu.**

**Zapraszamy do lektury!**



## **Spis treści**

<b>1. Internet – współczesnym narzędziem poszukiwania pracy</b>	<b>4</b>
<b>2. Różne metody poszukiwania pracy drogą internetową.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Rynek pracy w Internecie – wyszukiwarka internetowa pomocą w znalezieniu pracy i nie tylko .....</b>	<b>9</b>
<b>4. Internetowe portale z ogłoszeniami o pracy oraz serwisy rekrutacyjne .....</b>	<b>13</b>
<b>5. Agencje doradztwa personalnego w Internecie.....</b>	<b>24</b>
<b>6. Agencje pracy tymczasowej w Internecie .....</b>	<b>27</b>
<b>7. Nowoczesne formy poszukiwania pracy przez Internet.....</b>	<b>29</b>
<b>8. Telepraca/praca zdalna przez Internet.....</b>	<b>31</b>
<b>9. Poczta elektroniczna.....</b>	<b>35</b>
<b>10. Poszukiwanie pracy w UE/EOG w Internecie .....</b>	<b>36</b>
<b>11. Internetowe i komputerowe zasady bezpieczeństwa .....</b>	<b>41</b>

## 1. Internet – współczesnym narzędziem poszukiwania pracy

Jeśli zaczynasz swoją przygodę z poszukiwaniem pracy bądź od dłuższego czasu próbujesz znaleźć idealną ofertę pracy – powinieneś zawsze pamiętać, by wykorzystywać wszelkie źródła poszukiwania pracy.

**Jednym z najbardziej popularnych narzędzi służących do poszukiwania pracy jest Internet, którego główną zaletą jest bardzo szybki przepływ informacji oraz dostęp do wielu ofert pracy, pracodawców oraz wiedzy na temat rynku pracy.**

### ***Zalety Internetu jako narzędzia do szukania pracowników oraz pracy***

Większość pracodawców decyduje się na zamieszczanie ogłoszeń w sieci, bo dzięki temu mogą znacznie zmniejszyć koszt związany z rekrutacją.

Niektórzy pracodawcy umieszczają od razu w ofercie link do strony firmy, co pozwala, osobie aplikującej na dane stanowisko, zapoznać się z działalnością firmy.

Kolejną zaletą ofert zamieszczonych w sieci, jest to, że są one dostępne przez dłuższy czas, co zwiększa szansę na dotarcie do nich. Pracodawca może określić przedział czasowy w jakim dane ogłoszenie będzie aktualne.

Poszukujący pracy mogą także zamieszczać swoje oferty w Internecie – zazwyczaj większość portali oferuje tę usługę za darmo. Jednak nadal bardziej popularną formą jest zamieszczanie ogłoszeń przez pracodawców.

Bardzo łatwy dostęp, a także niskie koszty zamieszczania ogłoszeń powodują, że pracodawcy mogą korzystać z wielu portali rekrutacyjnych, zwiększając tym samym szansę na znalezienie odpowiednich kandydatów.

Dzięki Internetowi masz dostęp do większej ilości ogłoszeń, w krótkim czasie możesz odwiedzić wiele serwisów rekrutacyjnych oraz przejrzeć więcej stron pracodawców, a także szybko przesłać swoje dokumenty aplikacyjne do wielu pracodawców.

Pojawiające się ogłoszenia w Internecie z reguły są dłużej aktualne, jeśli jednak nie jesteś pewien, czy dana treść jest jeszcze ważna, dobrze jest się skontaktować telefonicznie z pracodawcą.

Dla przeciętnego pracodawcy ogłoszenie o pracę może stanowić swoistą reklamę dla jego firmy, ponieważ może zamieścić w nim informacje na temat swojej działalności.

### ***Pamiętaj!***

Internet nie może zastąpić tradycyjnych oraz sprawdzonych metod poszukiwania pracy. Aktywne poszukiwanie pracy musi obejmować wszelkie dostępne metody i źródła zdobywania ofert pracy. Dzięki temu masz większe szanse na znalezienie zatrudnienia.

**Internet jako jedna z form poszukiwania pracy pozwala także na:**

**tworzenie dokumentów aplikacyjnych, które są dostępne w formie kreatorów**

**korzystanie z kalkulatorów płac**

**korzystanie z porad doradców zawodowych i ekspertów w dziedzinie prawa pracy**

**wyszukiwanie giełd pracy**

**wyszukiwanie darmowych szkoleń zawodowych i nie tylko**

**uczestniczenie w forach dyskusyjnych oraz nawiązywanie kontaktów z ciekawymi osobami, dzięki temu można wymienić się doświadczeniami bądź też uzyskać wskazówki od osób, które np. są zatrudnione w danej firmie, bądź też w niej pracowały**

## 2. Różne metody poszukiwania pracy drogą internetową

Tak, jak w przypadku poszukiwania pracy w sposób tradycyjny, tak też w przypadku szukania jej przez Internet można obrać różne metody. Poniżej zostały opisane najważniejsze z nich:

### **Standardowa metoda szukania pracy**

Jest to metoda najbardziej zbliżona do tradycyjnej - wyszukujemy w Internecie ogłoszenia, na które następnie przesyłamy swoje dokumenty aplikacyjne.

Z tej formy korzysta wiele osób, co oznacza, że na każde ogłoszenie odpowiada wielu kandydatów – to z kolei zmniejsza nasze szanse na zdobycie pracy.

### **Pasywna metoda poszukiwania pracy**

Decydując się na tę metodę, zamieszczamy dokumenty aplikacyjne na portalach i stronach zajmujących się pośrednictwem pracy.

Ta forma opiera się na aktywnym działaniu pracodawcy oraz agencji pracy – ponieważ to oni będą zmuszeni do reagowania na nasze ogłoszenie.

W większości przypadków – nadal mamy do czynienia z rynkiem pracodawcy, zatem ta forma poszukiwania pracy w Internecie może nie przynieść zamierzonych efektów. Warto tę metodę stosować jako uzupełniającą dla innych działań w tej materii.

### **Aktywna metoda poszukiwania pracy**

Ta metoda polega na poszukiwaniu ogłoszeń o pracy bezpośrednio na stronach internetowych pracodawców.

Część firm umieszcza ogłoszenia o poszukiwaniu pracowników bezpośrednio w zakładkach – praca. Ma to na celu zwerbowanie kandydatów, którzy są naprawdę zdeterminowani do pracy, wykazują się inicjatywą oraz dużą motywacją.

Na tego typu ogłoszenia odpowiada niewiele osób – zatem nasza szansa, jeśli odpowiemy na ogłoszenie, automatycznie wzrasta.

#### **Pamiętaj!**

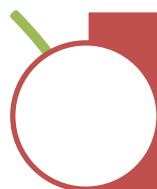
**Nie ma jednej drogi poszukiwania pracy w Internecie. Aby zwiększyć swoje szansę należy korzystać z jak największej liczby dostępnych kanałów – zarówno tych tradycyjnych, jak i elektronicznych. Każde wysłane CV zwiększa nasze szanse na zdobycie zatrudnienia.**



## 3. Rynek pracy w Internecie – wyszukiwarka internetowa pomocą w znalezieniu pracy i nie tylko

Internet ułatwia poszukiwanie pracy na różnych etapach. Jest bogatym źródłem informacji – dowiemy się z niego zarówno od czego zacząć poszukiwanie pracy, w jaki sposób przygotować dokumenty aplikacyjne, jak również, gdzie dokładnie szukać ofert pracy.

**Pierwszym krokiem może być skorzystanie z wyszukiwarek internetowych.**



Przykład – skorzystaj z wyszukiwarki Google – wpisz hasło, np. "praca w edukacji" bądź "praca, edukacja". Doprecyzuj konkrety – tj. dodaj miejscowość oraz konkretne stanowisko, jakiego poszukujesz – np. praca dla nauczyciela języka włoskiego, Warszawa.



Im trafniej dobierzesz słowa klucze, doprecyzujesz, to czego szukasz, tym lepsze znajdziesz odpowiedzi.



Spośród dostępnych informacji to Ty decydujesz, które z nich są dla Ciebie istotne – tj. spełniają kryterium wyszukiwania.

The screenshot shows a Google search interface with the query "praca dla nauczyciela języka włoskiego, Warszawa" entered in the search bar. The search results are displayed below the search bar, showing several job listings. The first result is a job listing from Jobrapido.com, followed by a listing from Jooble, and then a listing from InfoPraca.pl. Each listing includes a title, a link to the job, and a brief description of the job and the company.

Google praca dla nauczyciela języka włoskiego, Warszawa Zaloguj się

Wszytko Wiadomości Grafika Mapy Filmy Więcej Ustawienia Narzędzia

Okolo 847 000 wyników (0,42 s)

**Praca Języka Włoskiego Warszawa - 7 pilnych ofert. Nie wahaj się**  
[Reklama](#) pl.jobrapido.com/Job/praca  
Znajdź pracę, której szukasz. Wszystkie najnowsze oferty w okolicy na Jobrapido™  
Typy: Praktyka, Z Albo bez Doświadczenia, Praktykant, Junior, Senior, Manager, Wysoka Pensja

**Praca: Lektor języka włoskiego Warszawa - 8092 oferty pracy | Jooble**  
[Reklama](#) pl.jooble.org/praca  
Nawet moja babcia znalazła pracę w ciągu 8 minut. Możesz szybciej?  
Znajdź dobrą pracę - Praca z całym świecie - Sprawdzeni pracodawcy - 14214 subskrypcji ofert  
Usługi: Rozsyłka ofert pracy, Łatwe wyszukiwanie, 14876 nowych ofert pracy, Aktualne oferty pracy  
Wynagrodzenie od 8000 zł - Wynagrodzenie od 5000 zł - Wynagrodzenie od 10000 zł - Niepełny etat

**9 ofert pracy dla: Lektor Języka Włoskiego Warszawa - InfoPraca.pl**  
[Reklama](#) www.infopraca.pl/Aktualne-Oferty-Pracy  
Oferty Pracy dla Każdego. Nie Czekaj - Przeglądaj i Aplikuj!  
Codziennie Nowe Oferty - Powiadomienia na Maila - 25 000 Ofert Pracy - Szybkie Aplikowanie  
Typy: Produkcja, Obsługa Klienta, Budownictwo, Instalacje/Serwis, Medycyna/Opielka Zdrowotna, IT ...  
Skontaktuj się z nami - O Nas - Dla Pracodawców - Utwórz Swoj Profil

**Praca J Włoski Warszawa - 6 nowych ofert pracy od zaraz**  
[Reklama](#) praca.wyszukajprace.pl/Praca\_J\_Wloski/nowe\_oferty  
Sprawdź: Praca J Włoski Warszawa. Aplikuj teraz i znajdź wymarzoną pracę!  
Bezpłatne wyszukiwanie - Ponad 200 000 ofert - Najnowsze oferty pracy - Szybko & łatwo

**Kolejne wykorzystanie wyszukiwarki internetowej**

- Wyszukiwarki pozwalają również na dotarcie i znalezienie firm, do których chcielibyśmy aplikować. Wystarczy dobrać odpowiednie hasło – np. firmy budowlane, Gdańsk – na tej podstawie wyświetlą się dostępne strony przedsiębiorstw z tej branży. Na stronie wystarczy znaleźć zakładkę – Praca lub wysłać swoją aplikację z informacją o chęci podjęcia pracy w danej firmie.

**Poszukiwanie pracy za pomocą internetowej wyszukiwarki możliwe jest także poprzez samo przeglądanie poszczególnych stron www firm.**

- Strona firmy stanowi niesamowite źródło o niej, o przyjętej polityce czy kulturze firmy. Zebrane informacje można wykorzystać podczas tworzenia listu motywacyjnego oraz już na samej rozmowie kwalifikacyjnej.

**Wyszukiwarki pozwalają na odnalezienie i zapoznanie się ze stosowanymi wzorami dokumentów aplikacyjnych.**

- Warto pamiętać, by wzorować się na gotowych drukach, ale nie kopiować ich w stosunku 1:1.

Korzystając z wyszukiwarki internetowej możemy znaleźć niesamowitą wiedzę na temat rynku pracy. Wyniki, jakie uzyskamy mogą być imponujące, ale warto nauczyć się dokonywać selekcji.

**Chcąc stworzyć własną bazę firm, do których możemy aplikować, możemy skorzystać z dostępnych witryn w Internecie:**

- panoramafirm.pl

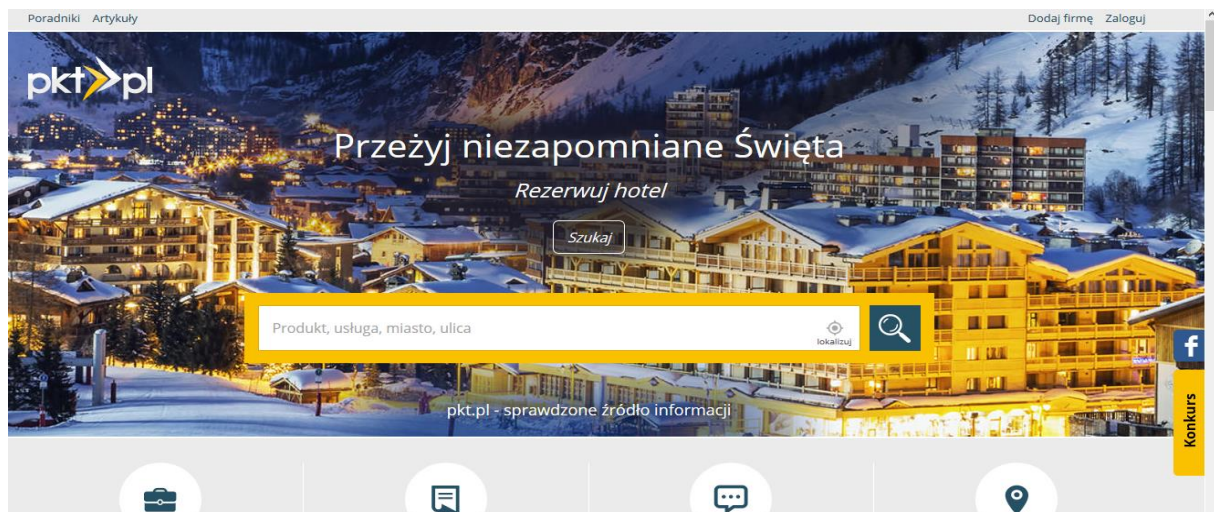


- teleadreson.com

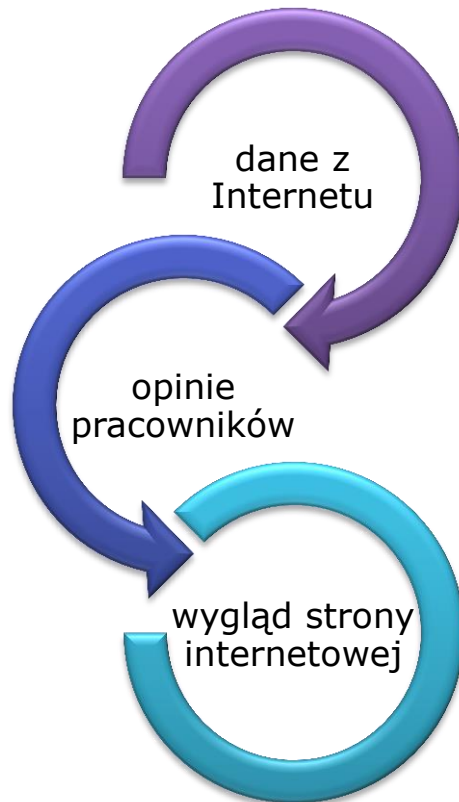
The screenshot shows the teleadreson.com website search results. The search bar contains the text "szukany tekst". The results are displayed in a table with columns: Nazwa, Adres, Państwo, and WWW.

Nazwa	Adres	Państwo	WWW
JEAN PIERRE	Rynkowa 1, 05-816 Michałowice k. Raszyna	Polska	www.jeanpierre.com.pl www.swiat-opakowan.pl
DEXION POLSKA Sp. z o.o.	Wencka 12, 03-244 Warszawa	Polska	www.dexionpolska.pl
FINANS-SERVIS Zespól Doradców Finansowo-Ksiegowych Sp. z o.o. - GRUPA FINANS-SERVIS	Plocka 17, lok. 13, 01-231 Warszawa	Polska	www.finans-servis.com.pl www.finans-servis.com.pl/sklep
Itron Polska Sp. z o.o.	Romanowicza 6, 30-702 Kraków	Polska	www.itron.pl
KRAKDZWIG Sp. z o.o. Spółka Komandytowa - Przedsiębiorstwo Robót Dźwigowych	Pachońskiego 9, 31-223 Kraków	Polska	www.krakdzwig.pl www.krakdzwig.com.pl
"ESKULAP" Sp. z o.o. S.K.	Krakowska 311, 32-080 Zabierzów k. Krakowa	Polska	www.eskulap-zabierzow.pl
Ochrona Hektar	Sucha 1a/37, 30-601 Kraków	Polska	www.ochronahektor.eu
Polskie Karty Sp. z o.o.	Al. 29 Listopada 94, 31-406 Kraków	Polska	www.polskiekarty.pl
STALPRODUKT-CENTROSTAL Kraków Sp. z o.o.	Wygoda 69, 32-700 Bochnia	Polska	www.stalprodukt-centrostal.pl
INTERLIFT Sp. z o.o.	Śliczna 36, 31-444 Kraków	Polska	www.interlift.pl
Wytwórnia Sprzętu Elektroenergetycznego AKTYWIZACJA Spółdzielnia Pracy	Stadionowa 24, 31-751 Kraków	Polska	www.aktzywizacja.com.pl www.aktzywizacja.pl
WAŚPOL Sp. Jawna	Energetyków 2, 32-050 Skawina	Polska	www.was-pol.pl
Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Usługowe "Viba" Sp. z o.o.	Słowackiego 34, 05-820 Piastów	Polska	www.wyroby-gumowe.com.pl www.viba.com.pl
REKMA Sp. z o.o.	Brzeziny, Szlachecka 7, 32-080 Zabierzów k. Krakowa	Polska	www.rekma.pl
PROMOSTARS	Magnacka 4, 80-180 Gdańsk	Polska	www.promostars.com
TOPSIL Global	Ślubica B, Graniczna 6, 96-321 Żabia Wola	Polska	www.topsilglobal.com www.topsilmed.com
Przedsiębiorstwo Wielobranżowe "CHEMEX" Sp. z o.o.	Al. Roździeńskiego 190B, 40-203 Katowice	Polska	www.chemex.com.pl

- www.pkt.pl



Wyszukiwarka internetowa pozwala na odnajdywanie strony www konkretnego pracodawcy. Dzięki niej znajdziesz szybko wszelkie niezbędne informacje, które mogą być pomocne na etapie rozmowy kwalifikacyjnej. Nie wiesz czy zdecydować się na konkretną ofertę pracy? Pomogą Ci w tym:



#### 4. Internetowe portale z ogłoszeniami o pracy oraz serwisy rekrutacyjne

W Internecie można znaleźć mnóstwo ogłoszeń o pracę, które są zamieszczane na specjalnie do tego celu stworzonych portalach. Niektóre strony www są wyspecjalizowane w określonych dziedzinach zawodowych. Niektóre strony wymagają logowania – założenia na nich konta – aby przejrzeć dostępne oferty oraz na nie aplikować.

**Internetowe poszukiwanie pracy na portalach możesz rozpocząć od przejrzania następujących stron:**

- **www.pracuj.pl**

pracuj.pl Oferty pracy Rozpoczynam karierę Porady i narzędzia Zarobki Profile pracodawców Dodaj ogłoszenie Zaloguj Zakład konto

Praca, która cieszy? Sprawdź, czy nie szukasz  
Mamy dla Ciebie 41 426 ofert od najlepszych pracodawców

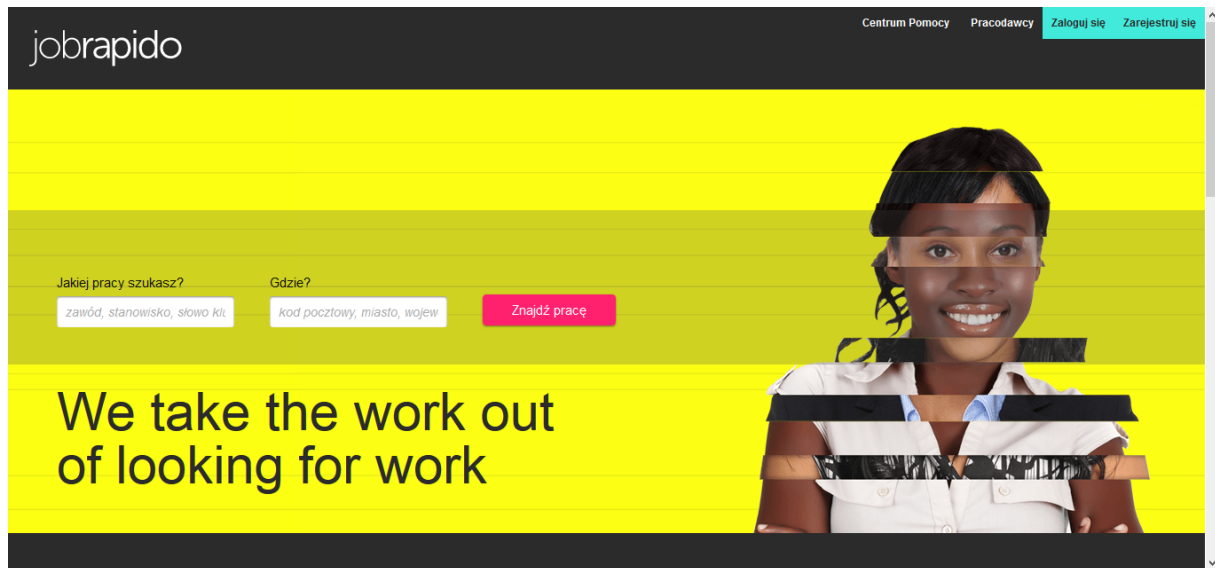
POBIERZ Google Play Pobierz w App Store

słowo kluczowe, stanowisko, firma miejscowość lub województwo

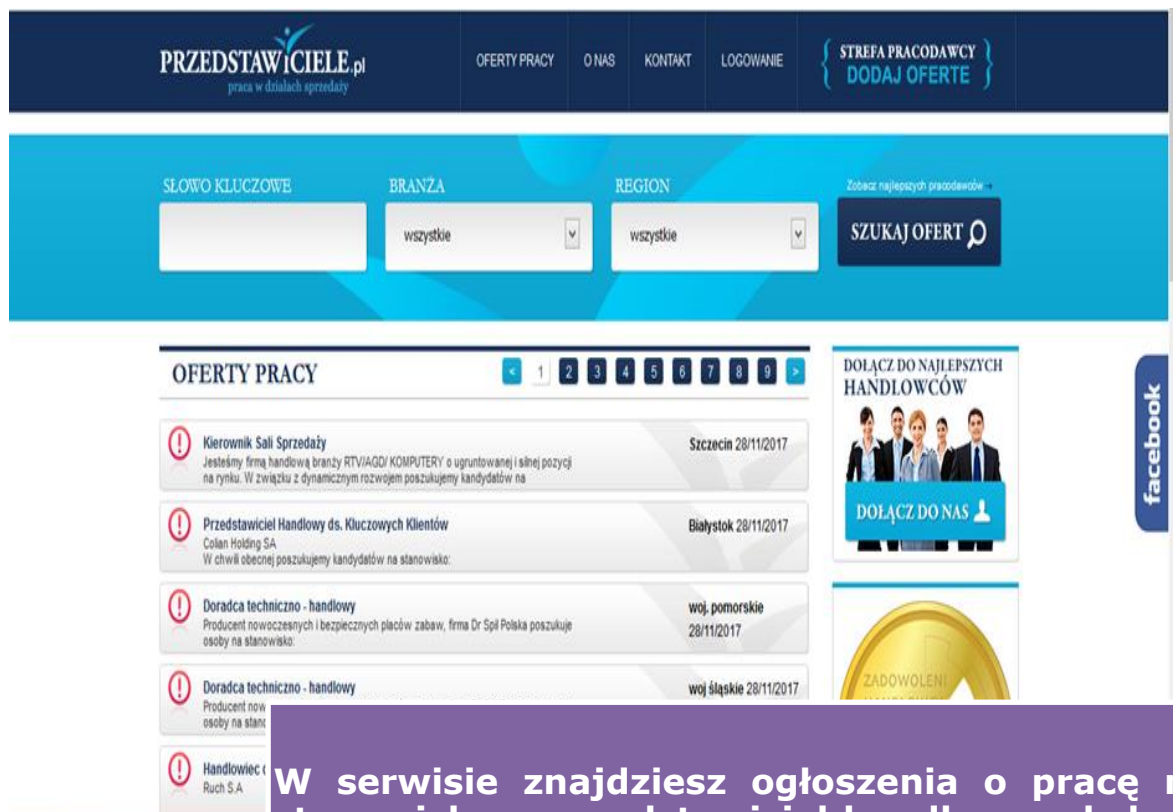
Rekomendowane of...  
Asystent/ka ds. Sorzeda

Na stronie zamieszczone są oferty skierowane zarówno dla studentów oraz absolwentów, jak również osób z dużym doświadczeniem zawodowym. Możesz zawęzić swoje poszukiwania wpisując słowa kluczowe – stanowisko na jakie chcesz aplikować, nazwę firmy oraz miejscowość, w której chciałbyś znaleźć zatrudnienie.

- **pl.jobrapido.com**



- **www.przedstawiciele.pl**



- **www.praca.pl**

praca.pl Oferty pracy Wiadomości Kariera i rozwój Pracodawcy Zaloguj się Dla pracodawców >

Strona główna

PRACA - OFERTY PRACY - WYSZUKIWANIE

Tysiące aktualnych ofert pracy  
Wyszukaj wymarzoną!

Wpisz gdzie i jakiej pracy szukasz:

Stanowisko, firma, miejscowość, województwo...

SZUKAJ

OFERTY TYGODNIA + DODAJ OFERTĘ PRACY

- **www.gazetapraca.pl**

GazetaPraca.pl Oferty pracy Rynek pracy Profile pracodawców Więcej Dla pracodawców

Szukaj wymarzonej pracy  
Mamy 7482 ofert pracy w 888 miejscowościach!

Słowo kluczowe Wszystkie lokalizacje Wszystkie branże Szukaj

- **www.olx.pl/praca**

OLX + DODAJ OGŁOSZENIE

Szukaj... Cała Polska + 0 km Praca

szukaj również w opisach

Typ umowy Wymiar pracy Specjalne wymagania Kadra kierownicza

Obserwuj wyszukiwanie SZUKAJ

Sortuj: Najnowsze

Szukasz kilku pracowników? Wybierz pakiet!

- **www.ipraca.pl**



**Na portalu znajdziesz oferty pracy zarówno w kraju, jak i za granicą. Możesz zamieścić swoje CV (w 2 wersjach językowych), by również pracodawca mógł Cię znaleźć.**

- **www.pl.indeed.com**

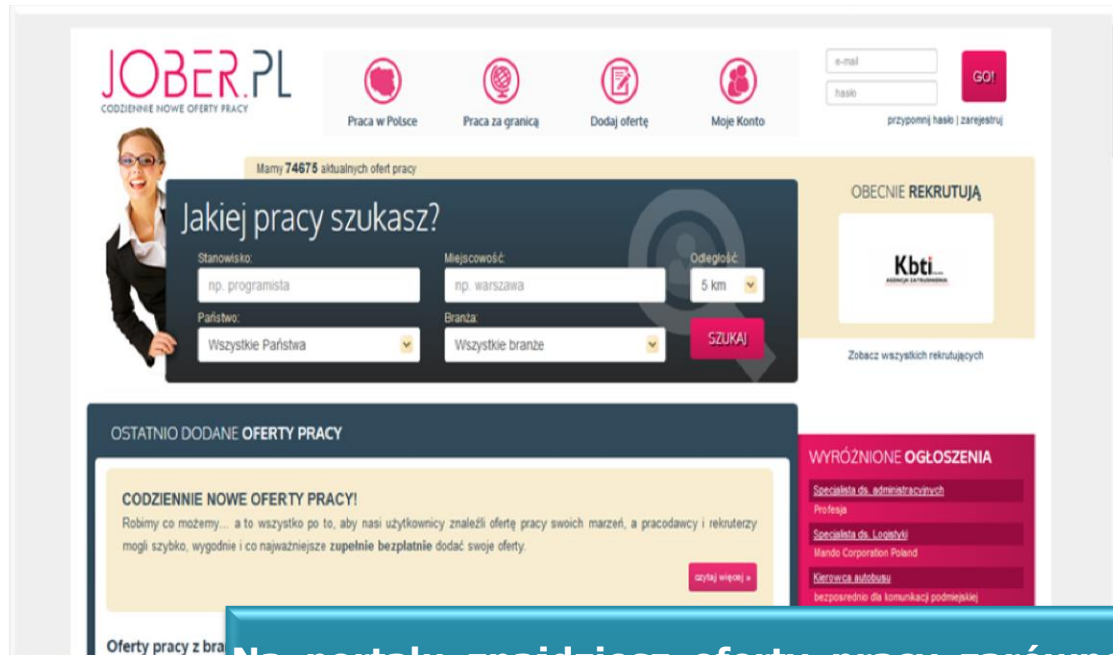


- **www.praca.interia.pl**



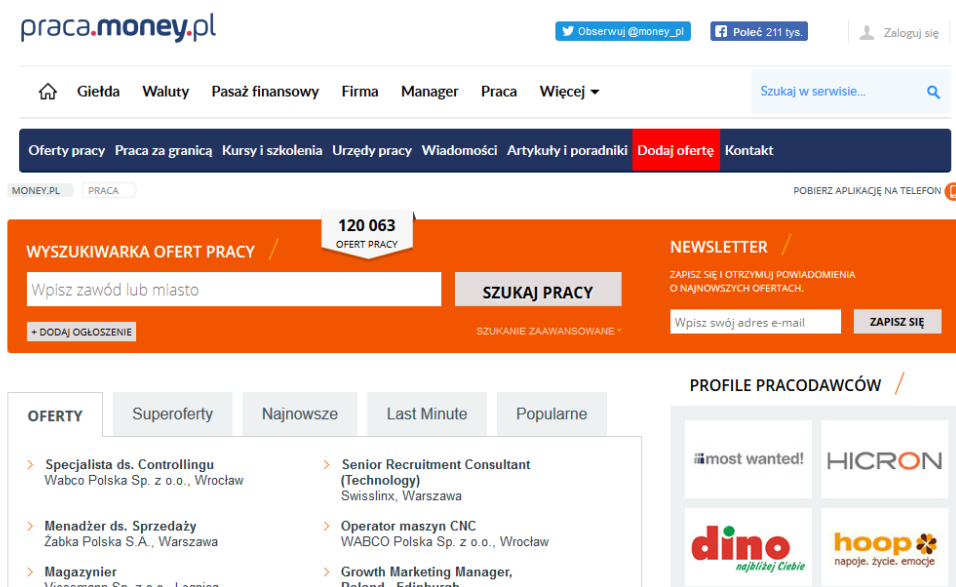


- **www.jober.pl**



**Na portalu znajdziesz oferty pracy zarówno w kraju, jak i za granicą, stałe, sezonowe, stacjonarne oraz zdalne.**

- **www.praca.money.pl**



• **www.wakaty.com.pl**

The screenshot shows the wakaty.com.pl website interface. At the top, there are navigation tabs: INFO O STRONIE, OFERTY PRACY, STREFA PRACODAWCY, REKLAMA, and KONTAKT. Below these, there are sections for 'PRACA W POLSCE' (with a map of Poland) and 'PRACA ZA GRANICĄ' (listing Austria, Belgium, Germany, and Norway). The main search area has filters for 'PRACA: WSZYSTKIE BRANŻE' and 'POLSKA I ZAGRANICA', with a 'SZUKAJ' button. Below the filters, it indicates 'WSZYSTKIE BRANŻE > POLSKA I ZAGRANICA > ofert: 868'. A table of job offers is displayed with columns: Data, Ważność, Stanowisko, and Miejsce pracy.

Data	Ważność	Stanowisko	Miejsce pracy
24-11-2017	3 miesiące	Sales Advisor	Warszawa
24-11-2017	3 miesiące	Consultant/ Sprzedawca	Częstochowa
24-11-2017	3 miesiące	Specjalista ds. kadr i plac	Wrocław
24-11-2017	3 miesiące	Regionalny Inżynier Sprzedaży	Wrocław

• **www.cad.pl/praca.html**


The screenshot shows the cad.pl website's job search results page. It features a search bar with 'Wszystkie' filters and a 'Filtruj' button. Below the search bar, there are navigation arrows and a page indicator showing '1 | 2 | 3 | 4 ... 10'. The main content area is titled 'Praca szukana' and contains a table of job listings with columns: #, Tytuł ogłoszenia, Miasto, and Dodano. To the right, there are sections for 'Newsletter' (with a 'Subskrybuj' button) and 'Najnowszy kurs' (AutoCAD cz. I).

#	Tytuł ogłoszenia	Miasto	Dodano
1	Inżynier Konstruktor Mechanik FORMY WTRYSKOWE	Rzeszów	24.10.2017
2	Konstruktor CAD Projektowanie CAD SolidWorks / Zlecenie...	Warszawa	04.08.2017
3	Konstruktor mechanika	Wrocław	15.06.2017
4	Właściciel automatyk konstruktor	Bydgoszcz	10.06.2017
5	Konstruktor konstruktor-mechanik	Warszawa	28.05.2017
6	Konstruktor Budowlany, Ekspertyzy, Rysunki... Konstrukcyjno Budowlana	Kraków	13.05.2017
7	Kreślarni allolan	...	...

• **www.jobs.pl**

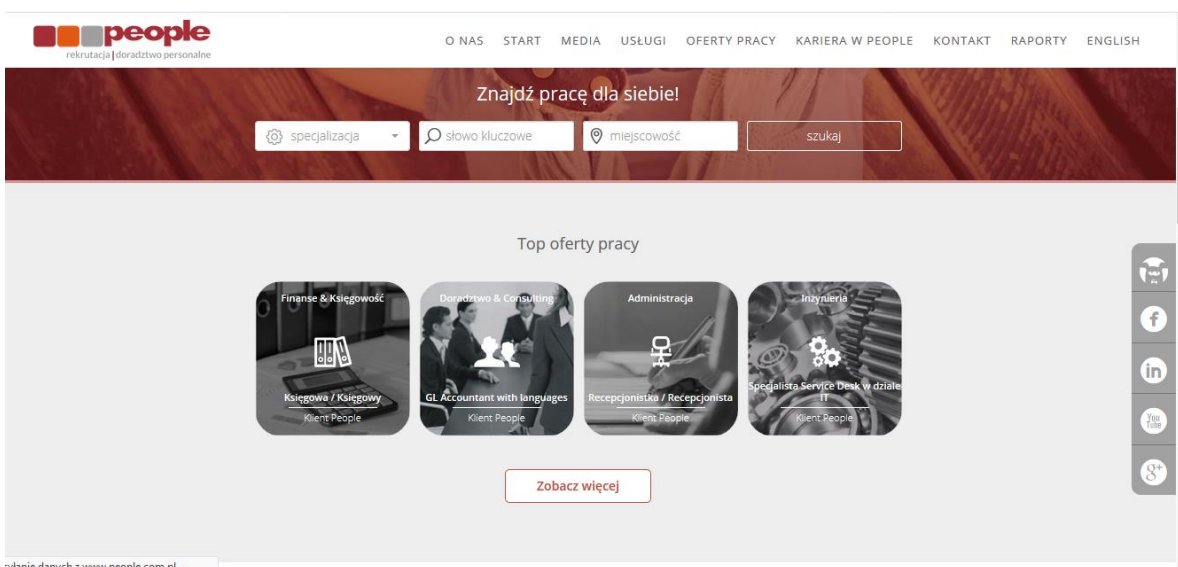
The screenshot shows the jobs.pl website homepage. At the top, there is a navigation menu with options like 'Praca w Polsce', 'Praca za granicą', 'Praktyki i staże', 'Artykuły', 'Stanowiska pracy', 'Profile pracodawców', and 'Dla pracodawców'. Below the navigation, there is a large banner with the text 'Szukasz pracy? Wybierz z 105156 ofert pracy:' and a search bar with a 'szukaj pracy!' button. At the bottom, there is a small section with a magnifying glass icon and the text 'Znajdź atrakcyjną pracę w opiece za granicą! Szukaj ofert'.

- **www.accord.waw.pl**



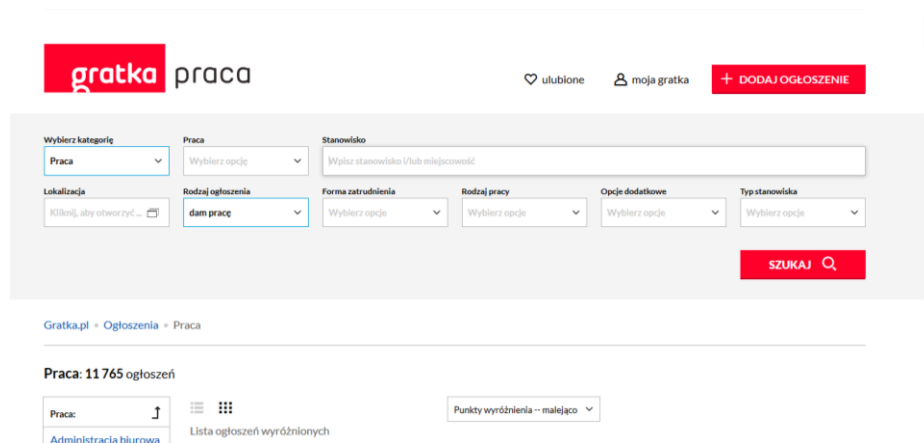
The screenshot shows the homepage of Accord, an agency for administrative and office jobs. The header includes the company name 'ACCORD Agencja Asystentek i Sekretarek' and a navigation menu. The main content area lists several job offers, such as 'Asystentka Projektu', 'Recepcjonistka w funduszu inwestycyjnym', and 'Asystentka w kancelarii prawnej'. A red banner at the bottom of the screenshot contains the text: 'Serwis dla osób poszukujących pracy na stanowiskach administracyjnych, biurowych, asystenckich.'

- **www.people.com.pl**

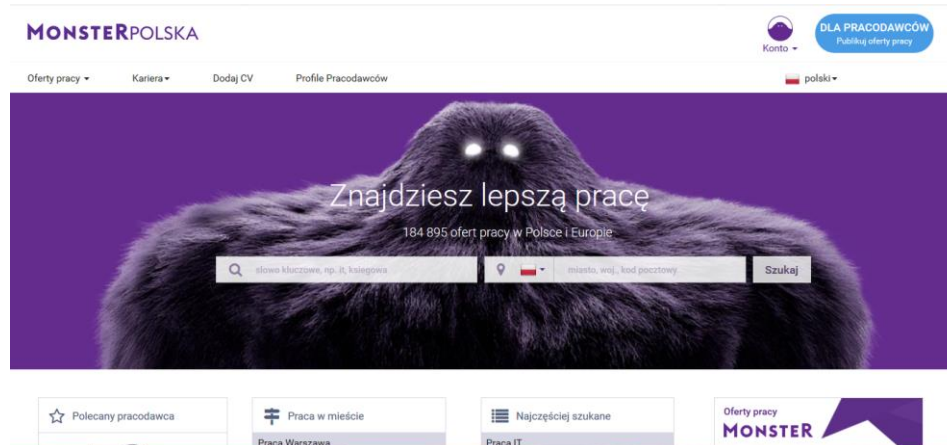


The screenshot shows the homepage of People.com.pl, a recruitment agency. The header features the company logo and a navigation menu. The main content area includes a search bar with fields for 'specjalizacja', 'słowo kluczowe', and 'mięscowość', and a 'szukaj' button. Below the search bar, there is a section titled 'Top oferty pracy' with four job offer cards: 'Księgowa / Księgowy', 'GL Accountant with languages', 'Recepcjonistka / Recepcjonista', and 'Specjalista Service Desk w dziale IT'. A 'Zobacz więcej' button is located below the job cards. The footer of the page contains the text 'syłanie danych z www.people.com.pl...'.

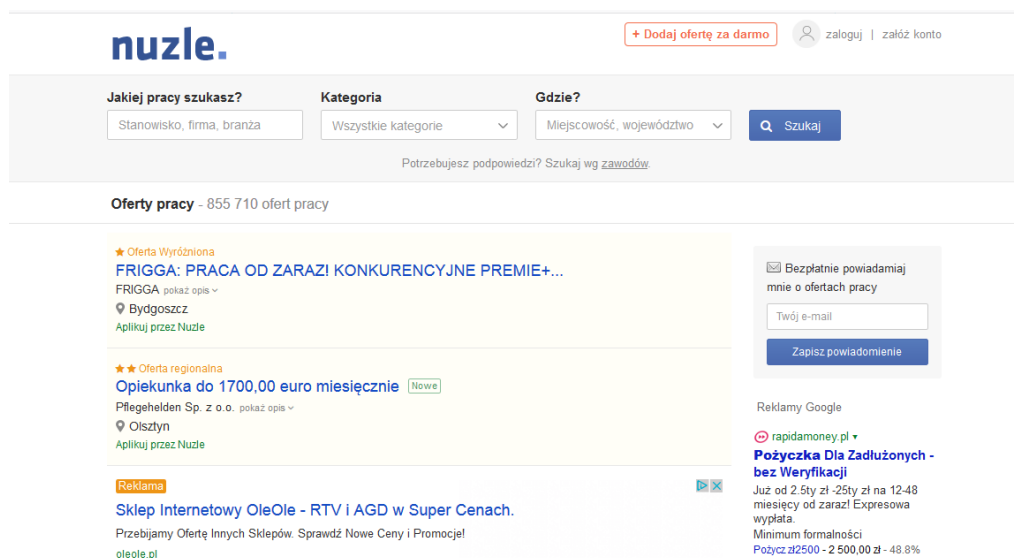
- [www.gratka.pl/ogloszenia/praca](http://www.gratka.pl/ogloszenia/praca)



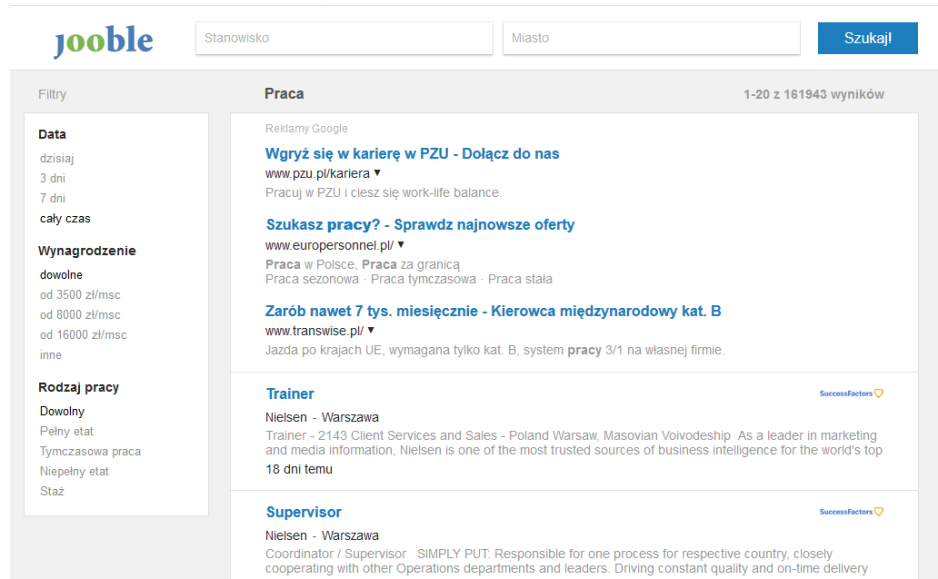
- [www.monsterpolska.pl](http://www.monsterpolska.pl)



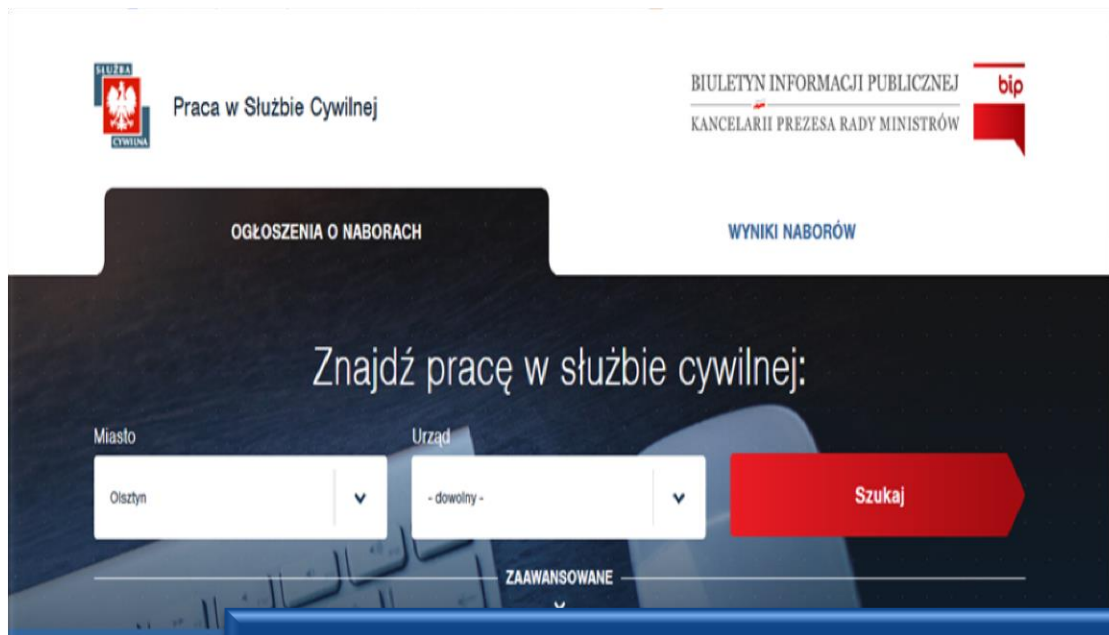
- [www.nuzle.pl](http://www.nuzle.pl)



- **www. pl.jooble.org/praca**

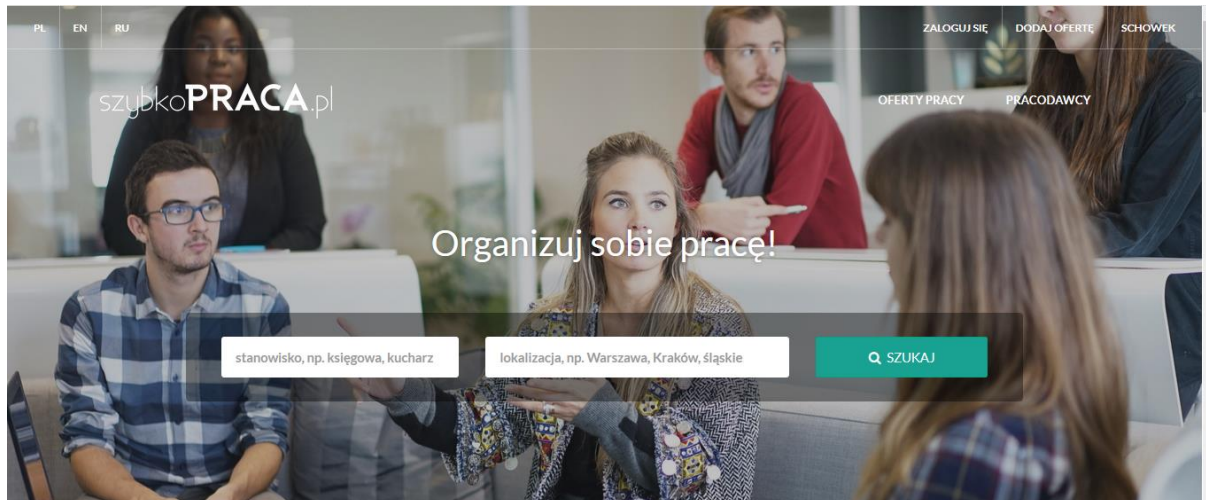


- **www. nabory.kprm.gov.pl**



**Na portalu znajdują się oferty pracy w służbie cywilnej oraz urządach.**

- **www.szybkopraca.pl**



Nie zapominajmy od Centralnej Bazy Ofert Pracy (CBOP) – **www.oferty.praca.gov.pl** – jest to wspólna baza wszystkich urzędów pracy, w której można znaleźć aktualne oferty pracy, propozycje stażów z urzędu oraz informację o innych formach przygotowania dorosłych. Na stronie można znaleźć oferty pracy z całego kraju oraz rynku unijnego.

## **Portale rekrutacyjne**

Poszukiwanie pracy w Internecie nie powinno ograniczać się jedynie do przeglądania zamieszczonych w sieci ofert pracy oraz wysyłania odpowiedzi na nie. Warto skorzystać z tzw. usługi CV on-line. Po wprowadzeniu naszych danych, do specjalnie stworzonych w tym celu formularzy, możemy zamieścić nasze CV na portalach rekrutacyjnych.

**Cały proces rekrutacji przebiega etapowo:**

wprowadź wymagane dane do formularza

po uzupełnieniu informacje zostaną umieszczone w bazie osób poszukujących pracy, która jest udostępniana pracodawcom

system pozwala firmie oszczędzić czas i środki, jakie należałoby poświęcić przy tradycyjnej rekrutacji

w systemie możliwe jest dokonanie wstępnej selekcji dokumentów oraz CV nadesłanych przez potencjalnych pracowników

**Jeśli chcemy skorzystać z takiej formy poszukiwania pracy, warto wejść na strony www, które oferują usługę CV-online:**

<http://praca.gratka.pl>

<https://www.infopraca.pl>

<https://www.monsterpolska.pl>

<http://www.praca.pl>

## 5. Agencje doradztwa personalnego w Internecie

Agencje pośredniczą w kontakcie pomiędzy pracodawcami a osobami poszukującymi pracy. Za pośrednictwem wybranej agencji pośrednictwa pracy można przekazać swoje CV do internetowej bazy. W chwili pojawienia się oferty pracy, która odpowiada naszym kwalifikacjom i doświadczeniu, agencja kontaktuje się z nami w celu umówienia spotkania z pracodawcą.

Kontakt ze strony agencji doradztwa personalnego odbywa się zazwyczaj telefonicznie bądź mailowo.

### **Porady dotyczące współpracy z tego typu agencją**

**W celu dobrania jak najlepszej dla nas oferty pracy należy dokładnie określić:**

branżę,

stanowisko,

obszar zawodowy, w którym chcemy podjąć zatrudnienie.

**Podając swój cel zawodowy nie używaj zwrotu „podejmę każdą pracę”.**

- Takie stwierdzenie pokazuje, że nie mamy określonej swojej zawodowej ścieżki rozwoju – a nasz przyszły pracodawca może odebrać nas jako osobę będącą w pracy nieprzewidywalną oraz niestabilną.

**Jeśli po złożeniu dokumentów aplikacyjnych w bazie agencji doradztwa personalnego, podnieśliśmy nasze kwalifikacje zawodowe i ukończyliśmy szkolenia to koniecznie pamiętajmy o zaktualizowaniu tych danych w bazie. Dzięki temu zwiększymy nasze szanse na znalezienie pracy i zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną.**



**Poniżej lista stron www aktualnych agencji doradztwa personalnego:**

- [www.accord.waw.pl](http://www.accord.waw.pl)

**ACCORD**  
Agencja Asystentek i Sekretarek

- [www.adecco.pl](http://www.adecco.pl)

**Adecco**

- [www.antal.com](http://www.antal.com)



- [www.astroman.com.pl](http://www.astroman.com.pl)



- [www.bigram.pl](http://www.bigram.pl)

**BIGRAM**  
search • career • HR

- [www.grafton.pl](http://www.grafton.pl)

**grafton**  
recruitment

- [www.hill.com.pl](http://www.hill.com.pl)

**HILL**  
INTERNATIONAL

- [www.hric.pl](http://www.hric.pl)

**HR IC**  
HR Internal Consultants

- [www.go-up.pl](http://www.go-up.pl)

**GO UP**

- [www.ipk.com.pl](http://www.ipk.com.pl)

**IPK**  
search & consulting

- [www.jkmconsulting.com.pl](http://www.jkmconsulting.com.pl)

**JKM Consulting**  
DORADZTWO PERSONALNE  
rok założenia 1992

- [www.naj.com.pl](http://www.naj.com.pl)



- [www.notio.pl](http://www.notio.pl)



- [www.pba.com.pl](http://www.pba.com.pl)



- [www.wakat.com.pl](http://www.wakat.com.pl)



- [www.mercuriurval.com/pl-pl](http://www.mercuriurval.com/pl-pl)



- [www.personality.pl](http://www.personality.pl)

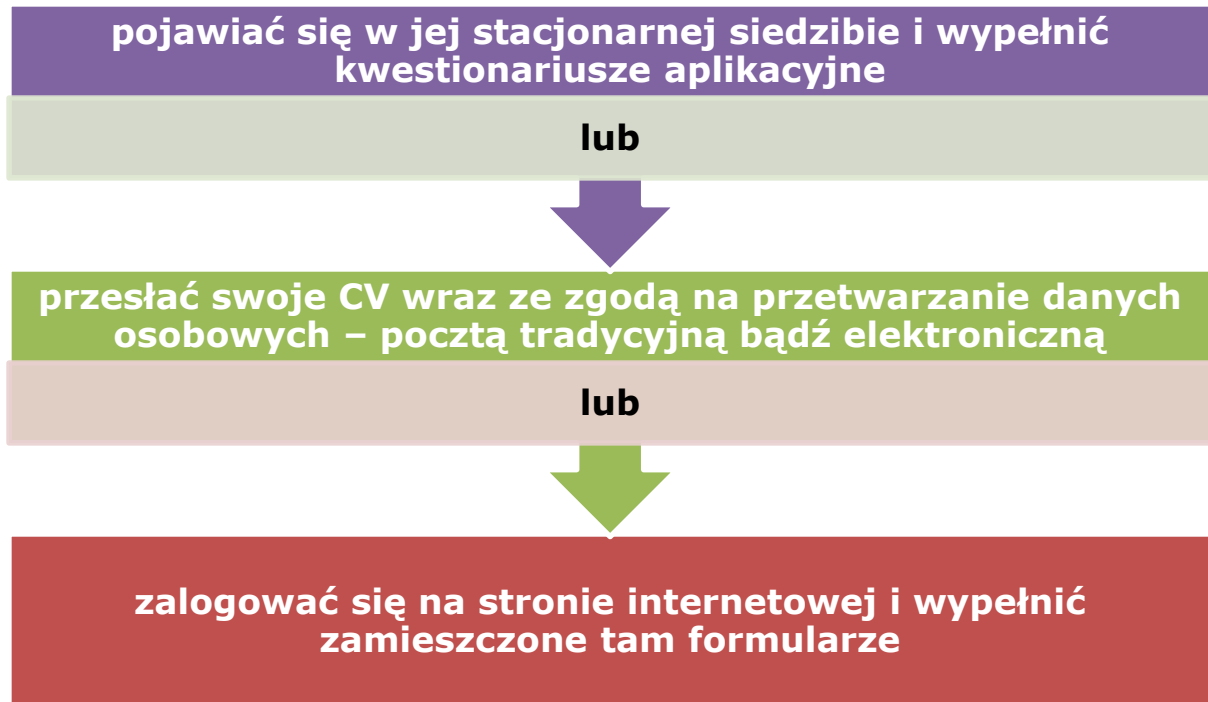


- [www.people.com.pl](http://www.people.com.pl)



## 6. Agencje pracy tymczasowej w Internecie

Głównym zadaniem agencji tego typu jest oferowanie prac sezonowych/tymczasowych, na określony czas. Aby zarejestrować się w bazie tak działającej firmy należy:







*Decydując się na ostatnią metodę wystarczy w odpowiednim miejscu na stronie internetowej takiej agencji kliknąć na formularz i uzupełnić go o wymagane dane i informacje. Po zarejestrowaniu się w bazie danych, w chwili pojawienia się odpowiedniej oferty pracy, konsultant agencji pracy tymczasowej, skontaktuje się z Tobą w celu przedstawienia oferty.*

### **TO WARTO WIEDZIEĆ**

- Umowa o pracę zawierana jest z agencją pracy tymczasowej, nie zaś bezpośrednio z pracodawcą, dla którego będziemy wykonywać daną pracę. Najczęściej zawierana umowa jest umowa zlecenie, rozliczenie następuje w cyklu miesięcznym bądź tygodniowym. Umowa może być przedłużana lub po jej zakończeniu, jeśli są inne oferty, możemy dostać propozycję kolejnej pracy.

**DO REJESTRACJI W AGENCJI PRACY TYMCZASOWEJ  
PRZYGOTUJ SOBIE NASTĘPUJĄCE DOKUMENTY:**

-  dowód osobisty
-  orzeczenie lekarskie o zdolności do wykonywania danej pracy – jeśli posiadasz
-  świadectwa pracy
-  kserokopię numeru konta osobistego
-  aktualną książeczkę SANEPIDU – jeśli posiadasz
-  zaświadczenia i dokumenty potwierdzające kwalifikacje zawodowe oraz uprawnienia

**Internetowe adresy agencji pracy tymczasowej:**

	<a href="http://www.adecco.pl">www.adecco.pl</a>
	<a href="http://www.workservice.com/pl">www.workservice.com/pl</a>
	<a href="http://www.grafton.pl">www.grafton.pl</a>
	<a href="http://www.interkadra.pl">www.interkadra.pl</a>
	<a href="http://www.randstad.pl">www.randstad.pl</a>

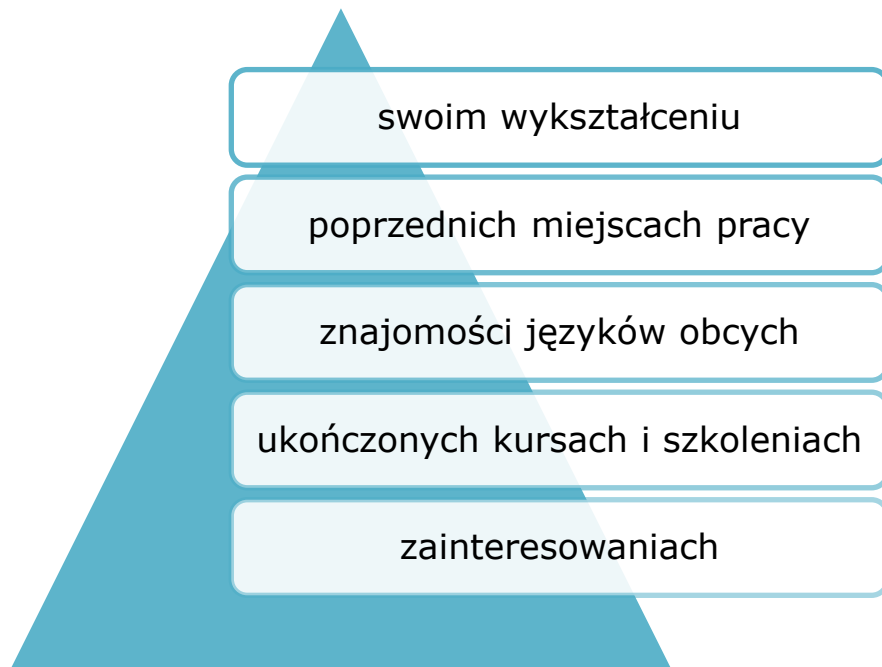
## 7. Nowoczesne formy poszukiwania pracy przez Internet

Social media oraz mobilne technologie pomagają rekrutom w dotarciu do najlepszych kandydatów.

Osoby rekrutujące korzystają z:



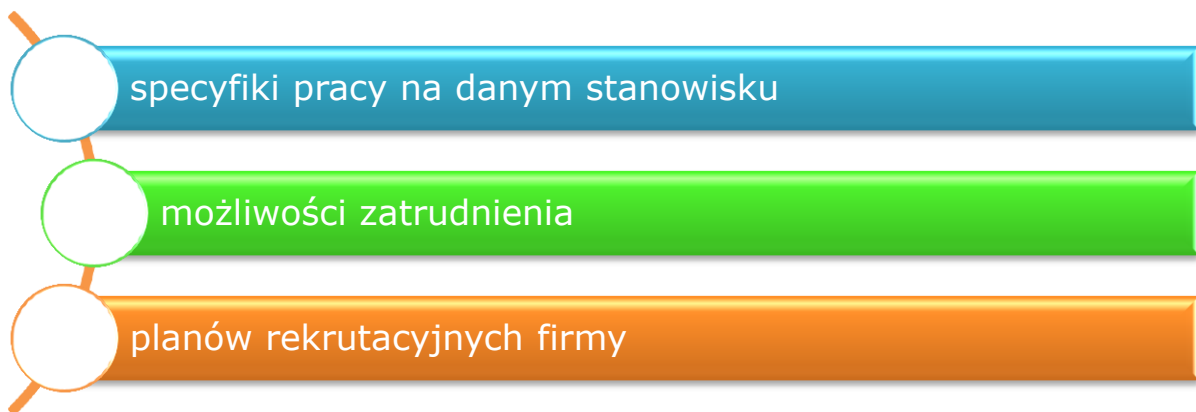
**Portale społecznościowe** – szczególnie te dla profesjonalistów – pozwalają na zamieszczenie informacji o:



Warto jest udzielać się także na forach oraz blogach tematycznych dotyczących naszej pracy – są one często odwiedzane przez firmy

rekrutacyjne poszukujące pracowników z określonej branży specjalistycznej.

**Portale branżowe** specjalizują się w szukaniu pracowników posiadających określone wykształcenie zawodowe, dokonują selekcji zgłoszonych pracowników. Dzięki portalom branżowym możemy uzyskać specjalistyczną wiedzę w zakresie:



**Przykładowe strony portali branżowych:**

- <http://portaldlasekretarek.pl/>
- <http://strefainzyniera.pl/>
- <http://www.przedstawiciele.pl/>
- <https://strefa-handlowca.pl/>

**E-biznes** charakteryzuje się użyciem rozwiązań teleinformatycznych – szczególnie aplikacji internetowych. Obejmuje swoim zakresem:



## 8. Telepraca/praca zdalna przez Internet

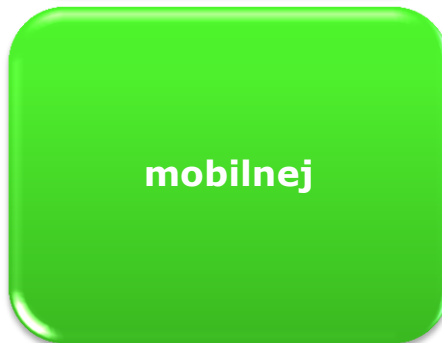
Wykorzystuje nowoczesne technologie telekomunikacyjne oraz teleinformatyczne do wykonywania pracy o dowolnym czasie i w dowolnym miejscu. Kontakt pracodawcy i pracownika odbywa się poprzez Internet bądź telefon.

**Możesz skorzystać z oferowanych 3 form telepracy:**



**domowej**

- pracownik lub zleceniobiorca wykonuje swoje zadania w domu korzystając z Internetu – nie musi dojeżdżać do miejsca pracy



**mobilnej**

- jeśli zadania wykonuje się „w ruchu”, ciągle przemieszczając się – praca wykonywana jest np. u klienta – serwisanci, agenci ubezpieczeniowi, doradcy bądź w pociągu, hotelu – konsultanci, kadra zarządzająca



**w telecentrach**

- tzn. w miejscach specjalnie stworzonych dla osób, które nie chcą pracować w domu, ale też nie mają możliwości dojazdu do siedziby firmy; znajdują się w nich wszelkie ułatwienia „wirtualnego biura”

Praca zdalna może być doskonałym sposobem na dodatkowy zarobek bądź też całkowite zrezygnowanie z etatu. Zanim zdecydujesz się na poszukiwanie zleceń zapoznaj się ze wskazówkami, na co szczególnie musisz zwrócić uwagę oraz zachować ostrożność, szukając w Internecie odpowiednich dla siebie ofert:

**Nie przyjmuj zleceń „na już”.**

- Jeśli współpracujesz już jakiś czas z firmą z pewnością masz już do nich zaufanie i przyjęcie zlecenia na wczoraj nie powinno wiązać się z ryzykiem. W przypadku kiedy jesteś w 100% przekonany, że osoba zlecająca zapłaci Ci od ręki za wykonanie zadania, a Ty jesteś w stanie dotrzymać terminu, możesz podjąć się takiego zlecenia.
- Pamiętaj, by właściwie ocenić swoje możliwości.

**Uważaj na osoby piszące z prywatnych adresów mailowych.**

- Dużo częściej zdarza się zostać oszukany przez osobę prywatną niż przez firmę, dlatego rozważnie podejmuj decyzję, co do podjęcia współpracy z osobą, która nie prowadzi działalności gospodarczej.

**Nie przyjmuj zleceń od osób, które nie podpisują się imieniem i nazwiskiem.**

- Jeśli osoba, która do Ciebie się odezwała w/s pracy zdalnej nie podała swojego imienia i nazwiska, powinien być to dla Ciebie sygnał, by zastanowić się nad jej uczciwością oraz wiarygodnością. Korespondencja mailowa jest niezwykle ważna, bo właśnie tą drogą, będziemy decydować się na zlecenie i ustalać wszelkie warunki pracy.



### **Sprawdź firmę, dla której chcesz pracować.**

- Jeśli masz tylko taką możliwość umów się na spotkanie, będziesz mógł omówić wszelkie istotne kwestie dotyczące współpracy oraz podpisać umowę. Uczciwe firmy zawsze dążą do tego, by poznać osobę, która będzie pracować dla nich zdalnie.
- Poszukaj w Internecie opinii na temat firmy, znajdź stronę www. Pamiętaj, by do każdej oferty w Internecie podchodzić z rozwagą.

### **Załatw formalności.**

- Na początku współpracy powinieneś podpisać umowę lub otrzymać formularz zamówienia. W tym drugim dokumencie powinny znaleźć się wszelkie informacje dotyczące współpracy takie jak, rodzaj i przedmiot zlecenia, koszty, termin realizacji, strony, itp. Wypełniony formularz odeślij i czekaj na podpisany zwrot.

### **Unikaj współpracy z osobami niezdecydowanymi.**

- Zleceniodawca, jeszcze na etapie poszukiwań pracownika, powinien wiedzieć, co dana osoba będzie robić, w jakim przedziale czasowym oraz za jakie wynagrodzenie. Jeśli te rzeczy nie zostaną ustalone na wstępie lub też poczujemy, że pracodawca jest nieszczerzy lepiej wycofać się z takiej oferty. Uczciwy zleceniodawca będzie dążył do tego, by dopiąć wszelkie formalności.
- Możesz wymagać wpłaty zaliczki z góry – bądź też całego wynagrodzenia – jest to przyjęte w e-biznesie.

**Nie obniżaj swoich stawek.**

- Nie bierz zleceń od osób, których nie stać na Ciebie. Jeśli obniżysz swoją stawkę i przyjmiesz zlecenie, może się okazać, że w między czasie pojawiły się lepsze oferty, ale nie podejmiesz się ich, bo nie będziesz miał na nie czasu.

**Nie wpłacaj pieniędzy, żeby rozpocząć jakieś zlecenie.**

- Szukając pracy zdalnej musisz zachować szczególną ostrożność.
- Oprócz sprawdzania swojego ewentualnego zleceniodawcy musisz pamiętać, by nie przelewać żadnych pieniędzy (nawet najmniejszych kwot) aby rozpocząć jakąś pracę. Jest wiele nieuczciwych firm, które oferują wielkie pieniądze, za podjęcie pracy – ale najpierw wymagają przelania wkładu własnego – każda taka propozycja powinna być z Twojej strony odrzucona. Zastanów się, czy idąc do pracy stacjonarnej Twój przyszły pracodawca wymaga od Ciebie wpłaty jakichś pieniędzy? Oczywiście, że nie, więc tej zasady trzymaj się także na wirtualnym rynku pracy.

## 9. Poczta elektroniczna

Wielu pracodawców umieszcza w ogłoszeniu adres e-mail, na który należy wysłać dokumenty aplikacyjne. Zarówno dla Ciebie, jak i pracodawcy jest to najlepsza forma kontaktu. Konieczne jest założenie swojego adresu mailowego (pamiętaj – najlepiej założyć skrzynkę mailową z adresem zawierającym nasze imię i nazwisko).

### **Zalety wysyłania CV przez e-mail:**



Szukając pracy przez Internet nie masz możliwości zrobienia pierwszego wrażenia, dzięki któremu dostaniesz posadę. To forma e-maila, jaki wyślesz razem z CV, może zadecydować o tym, czy zostaniesz zaproszony na rozmowę.

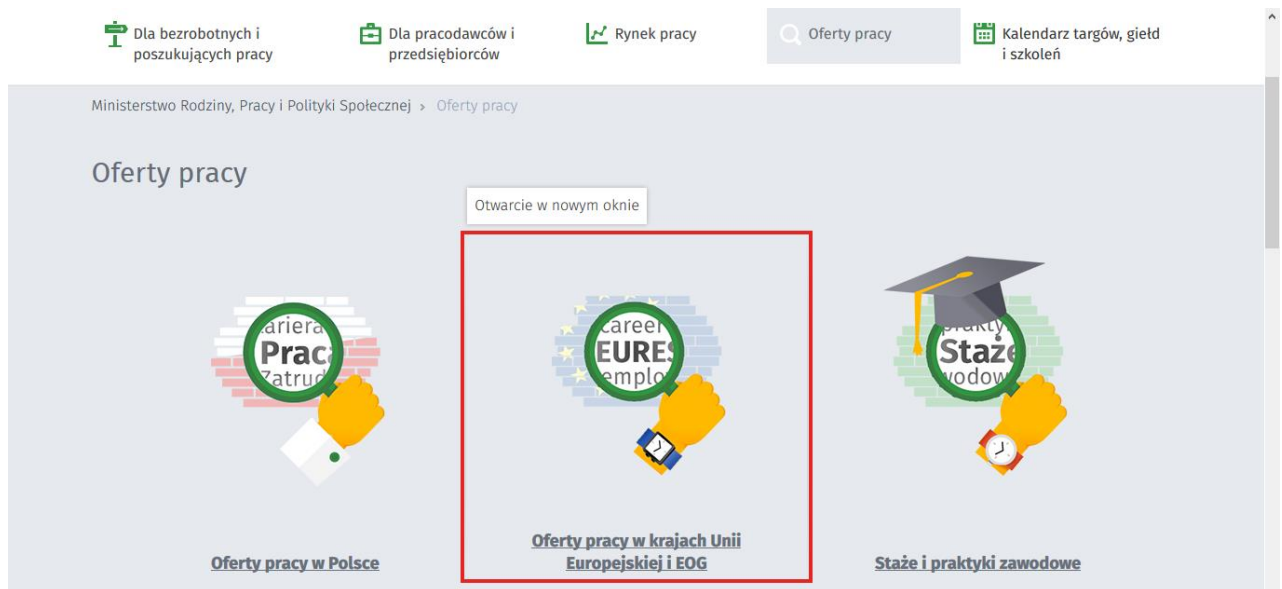
### **Zapoznaj się z zasadami, jakie obowiązują przy wysłaniu oficjalnych e-maili, tzw. netykietą. Pamiętaj!**

- nie wysyłaj dokumentów aplikacyjnych z konta koleżanki, czy kogoś z rodziny – jeśli nie masz swojej skrzynki pocztowej, załóż ją,
- nie wysyłaj korespondencji ze skrzynki firmowej swojego obecnego pracodawcy.

## 10. Poszukiwanie pracy w UE/EOG w Internecie

Internet daje Ci szansę na poszukiwanie pracy także za granicą. Warto skupić się jednak na stronach www publicznych służb zatrudnienia. Będziesz mieć gwarancję, że oferowane warunki pracy są prawdziwe. W ramach umów międzynarodowych, które realizowane są przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej możesz znaleźć oferty pracy na stronie:

- **<http://psz.praca.gov.pl/oferty-pracy>**



Na stronie tej znajdziesz również oferty pracy w ramach sieci EURES.

***Oferty pracy za granicą oferują także agencje pośrednictwa. Jednak, jeśli chcesz skorzystać z ich usług, pamiętaj o tych zasadach bezpieczeństwa:***

sprawdź, czy dany pośrednik posiada odpowiedni i aktualny certyfikat

uzyskaj wszelkie dane dotyczące pośrednika – tj. dokładną nazwę, adres, telefon, itp.

polskie agencje pośrednictwa nie mają prawa pobierać opłat za załatwienie pracy

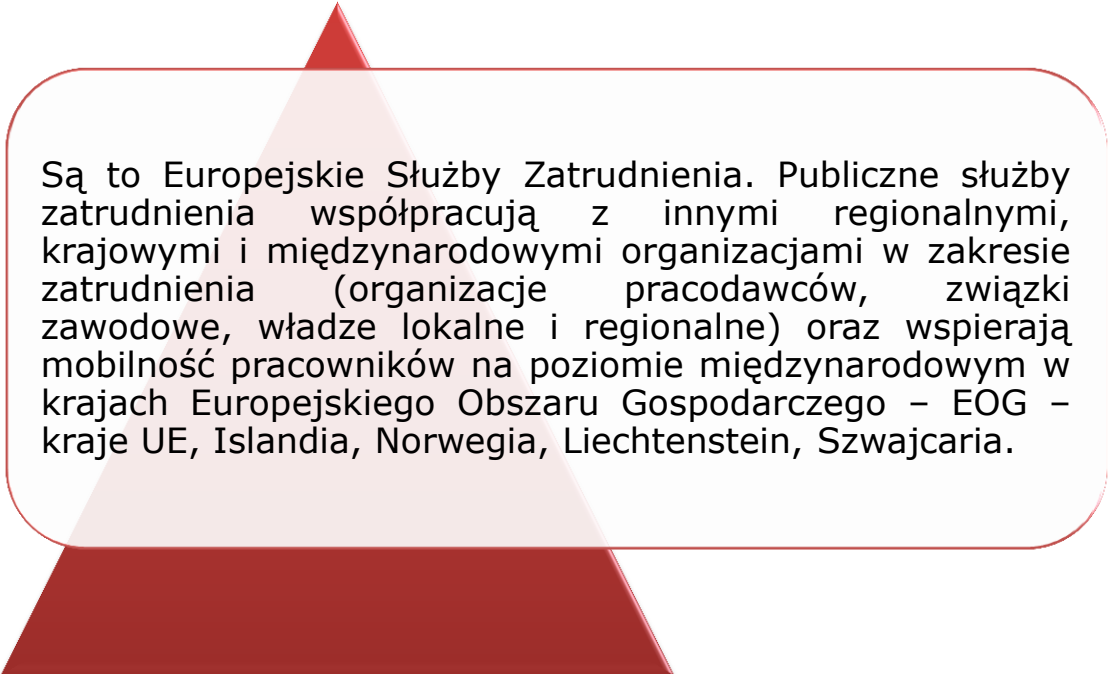
sprawdź w KRSie czy dany pośrednik prowadzi działalność gospodarczą, od kiedy działa na rynku

sprawdź czy dany pośrednik ma podpisaną umowę z zagranicznym pracodawcą i czy wysyłał już kogoś do pracy

poproś o kontakt do osób, które mogą potwierdzić jakość usług oferowanych przez agencję

zanim wyjedziesz za granicę podpisz umowę, w której będą zawarte wszelkie warunki pracy, płacy, świadczenia, itp.

## **EURES**



Są to Europejskie Służby Zatrudnienia. Publiczne służby zatrudnienia współpracują z innymi regionalnymi, krajowymi i międzynarodowymi organizacjami w zakresie zatrudnienia (organizacje pracodawców, związki zawodowe, władze lokalne i regionalne) oraz wspierają mobilność pracowników na poziomie międzynarodowym w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego – EOG – kraje UE, Islandia, Norwegia, Liechtenstein, Szwajcaria.

***Jeśli interesuje Cię praca za granicą warto odwiedzić polską stronę EURES - [www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl).***

**Na tej stronie możesz:**

**znaleźć oferty pracy z krajów EOG**

**wyszukać informacje na temat warunków życia i pracy w UE oraz krajach EOG**

**znaleźć informacje na temat unijnych oraz krajowych przepisów prawnych dotyczących działalności EURES**

**odszukać dane doradców oraz asystentów EURES**

**zamieścić swoje CV**

Serwis pozwalający na znalezienie pracy w EURES znajduje się na stronie **[www.ec.europa.eu/eures/public/pl/homepage](http://www.ec.europa.eu/eures/public/pl/homepage)**.

Serwis jest prosty w obsłudze i pozwala w łatwy sposób odszukać ofertę pracy – możesz określić kraj, zawód, rodzaj umowy, itp. Oferty zawierają informacje na temat sposobu aplikowania oraz osoby do kontaktu – doradcy EURES.

**Strony internetowe Publicznych Służb Zatrudnienia w UE/EOG**

Austria	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ams.at/">http://www.ams.at/</a></li></ul>
Belgia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.vdab.be/">https://www.vdab.be/</a></li><li>• <a href="https://www.leforem.be/">https://www.leforem.be/</a></li><li>• <a href="http://www.actiris.be">http://www.actiris.be</a></li></ul>
Dania	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://job.jobnet.dk/CV/frontpage">https://job.jobnet.dk/CV/frontpage</a></li><li>• <a href="http://star.dk/">http://star.dk/</a></li></ul>
Finlandia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.te-palvelut.fi/te/fi/index.html">http://www.te-palvelut.fi/te/fi/index.html</a></li></ul>
Francja	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.pole-emploi.fr/accueil/">http://www.pole-emploi.fr/accueil/</a></li></ul>
Grecja	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oaed.gr/">http://www.oaed.gr/</a></li></ul>
Hiszpania	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.sepe.es/">http://www.sepe.es/</a></li></ul>
Holandia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/home">https://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/home</a></li></ul>
Irlandia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.fas.ie/">http://www.fas.ie/</a></li></ul>
Islandia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.vinnumalastofnun.is/">https://www.vinnumalastofnun.is/</a></li></ul>
Luksemburg	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.adem.public.lu/fr/index.html">http://www.adem.public.lu/fr/index.html</a></li></ul>
Niemcy	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.bva.bund.de/DE/Home/home_node.html">http://www.bva.bund.de/DE/Home/home_node.html</a></li><li>• <a href="https://www.arbeitsagentur.de/">https://www.arbeitsagentur.de/</a></li></ul>

Norwegia

- <https://www.nav.no/Forsiden>

Portugalia

- <https://www.iefp.pt/>

Szwajcaria

- <https://www.seco.admin.ch/seco/de/home.html>

Szwecja

- <https://www.arbetsformedlingen.se/>



## 11. Internetowe i komputerowe zasady bezpieczeństwa

Szukając pracy przez Internet odwiedza się wiele stron www. Jednak należy zaznaczyć, że żadne prawne przepisy nie regulują tworzenia i działania internetowych stron z ofertami pracy. Zawsze trzeba sprawdzić daną ofertę pracy, która nas zainteresowała.

### ***Używają Internetu przestrzegaj kilku zasad BHP:***

## **unikaj niebezpiecznych maili**

- poczta elektroniczna niesie ze sobą ryzyko – możemy otrzymywać niechciane wiadomości, spam, a także wirusy
- hakerzy mogą wykorzystywać markę i zaufanie różnych firm i instytucji oferujących pracę i nakłaniać do podawania danych osobowych – nr PESEL, seria i nr dowodu osobistego, numeru konta czy haseł
- w tym celu wykorzystują sfałszowane wiadomości e-mail, które przypominają wiadomości od rzekomych nadawców; taki mail może zawierać formularze do uzupełnienia lub linki odsyłające do niebezpiecznych stron
- każdy mail, który otrzymasz, pochodzący z niewiadomego źródła powinien natychmiast usunąć, bez otwierania i sprawdzania jego treści czy załączników

## **sprawdzaj adres swojej strony internetowej**

- logując się na swoją stronę podajesz swoje dane – zawsze wcześniej sprawdź czy transmisja danych z Twojego komputera jest szyfrowana
- przeglądarki internetowe wyświetlają ikonę kłódki na pasku stanu, co świadczy o tym, że strona jest szyfrowana – kłódka z reguły ma kolor zielony, jeśli połączenie nie jest szyfrowane może mieć kolor czerwony i pojawi się komunikat ostrzegający

## **Zakończenie**

To „już” koniec. Na łamach niniejszego kursu zawarliśmy sporą dawkę wiedzy, która będzie dla Ciebie solidną bazą do dalszego rozwijania Twoich zainteresowań i zdobywania nowych umiejętności. Jesteśmy przekonani, że kompetencje uzyskane przez Ciebie dzięki ukończeniu naszego kursu, pomogą Ci w spełnieniu Twoich zawodowych aspiracji.

W zależności od obranego przez Ciebie kierunku, w jakim postanowisz rozwijać swoją karierę, nasza firma jest gotowa, by wspierać Twoje działania – szkoleniowe oraz marketingowe. Aby zapoznać się z aktualną ofertą i propozycjami, jakie dla Ciebie przygotowaliśmy, odwiedź naszą stronę internetową: [kar-group.elk.pl](http://kar-group.elk.pl).

Chcesz być na bieżąco? Zapraszamy Cię do śledzenia naszego firmowego profilu na Facebooku.

Zapraszamy do obejrzenia filmów z Akademii Kar-Group na YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCpKR8B-Extruo7vXzzW9K9A>

Jesteśmy do Twojej dyspozycji!

Pozdrawiamy!

