

Rejestracja w Powiatowym Urzędzie Pracy w Tarnowskich Górach

W celu dokonania rejestracji osoba ubiegająca się o zarejestrowanie jako bezrobotny lub poszukujący pracy powinna złożyć wniosek w postaci elektronicznej do PUP, korzystając z systemu praca.gov.pl - po uprzednim utworzeniu konta na stronie praca.gov.pl. Następnie zalogować się i wybrać odpowiedni formularz.



Wniosek należy opatrzyć kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub profilem zaufanym w celu dokonania pełnej rejestracji. W tej sytuacji nie jest wymagana wizyta w urzędzie pracy. Osoba, która dokona rejestracji, otrzyma na konto na portalu praca.gov.pl w formie elektronicznej decyzję o przyznaniu sta-

tusu osoby bezrobotnej lub poszukującej pracy.

Jednocześnie informujemy, że w związku z epidemią COVID-19 nie będzie rozpatrywany wniosek bez potwierdzenia profilem zaufanym, wybrany w opcji „Zgłoszenie do rejestracji w powiatowym urzędzie pracy”, ponieważ wymaga osobistego zgłoszenia się w urzędzie. Osoby, **które nie dysponują profilem zaufanym**, a posiadają dostęp do bankowego konta elektronicznego, mają możliwość potwierdzenia swojej tożsamości i założenia profilu zaufanego poprzez swoje konto

bankowe. Dodatkowo Poczta Polska informuje, że profil zaufany można założyć na platformie Envelo.

**REJESTRACJA OSÓB, KTÓRE NIE
MAJĄ MOŻLIWOŚCI REJESTRACJI
ELEKTRONICZNEJ**

W **wyjątkowych sytuacjach** osoby, które nie mają możliwości dokonania rejestracji drogą elektroniczną, mogą dokonać rejestracji za pośrednictwem poczty lub przy wykorzystaniu skrzynki podawczej.

Dokończenie na str. 2

Rejestracja w Powiatowym Urzędzie Pracy w Tarnowskich Górach

Dokończenie ze str. 1

Dokumenty, w zamkniętej, opisanej kopercie, można wrzucić do skrzynki podawczej znajdującej się przy wejściu do budynku (skrzynka podawcza wystawiona jest w holu Urzędu od poniedziałku do piątku w godzinach od 08.00. do 14.00).

Do Urzędu należy dostarczyć wypełniony i własnoręcznie podpisany wniosek do rejestracji wraz z podpisanymi oświadczeniami zamieszczonymi we wniosku oraz kopiami dokumentów, które poświadczają zawarte we wniosku dane, np.: świadectwa pracy, dyplomy, świadectwa szkolne.

Rejestracja następuje w dniu przedłożenia kompletu wymaganych dokumentów.

Wnioski dostępne są w holu Urzędu albo na stronie internetowej www.pup-tg.pl.

Niepodpisanie karty powoduje nierozpatrzenie wniosku.

DODATEK AKTYWIZACYJNY

Bezrobotnemu posiadającemu prawo do zasiłku dla bezrobotnych, który w trakcie jego pobierania podejmie zatrudnienie, może przysługiwać świadczenie w postaci **dodatku aktywizacyjnego**. Dodatek aktywizacyjny przyznawany jest na wniosek

bezrobotnego, od dnia złożenia wniosku. Chyba że najpierw zostanie złożony wniosek wraz z potwierdzeniem przyszłego zatrudnienia, a zatrudnienie rozpoczyna się w terminie późniejszym niż dzień złożenia wniosku. W powyższej sytuacji dodatek przyznany będzie od dnia podjęcia zatrudnienia.

Do wniosku o wypłatę dodatku aktywizacyjnego należy dołączyć odpowiednio: umowę o pracę, umowę zlecenie, umowę o dzieło, inny dokument potwierdzający podjęcie zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej. W przypadku krótkotrwałego zatrudnienia należy dostarczyć kolejne umowy przypadające w okresach przysługiwania dodatku aktywizacyjnego.

DODATEK AKTYWIZACYJNY PRZYSŁUGUJE, JEŻELI BEZROBOTNY:

- w wyniku skierowania przez powiatowy urząd pracy podjął zatrudnienie w niepełnym wymiarze czasu pracy obowiązującym w danym zawodzie lub służbie i otrzymuje wynagrodzenie niższe od minimalnego wynagrodzenia za pracę - dodatek aktywizacyjny przysługuje w wysokości stanowiącej różnicę między minimalnym wynagrodzeniem za pracę

a otrzymywanym wynagrodzeniem, nie większej jednak niż 50% zasiłku, przez okres, w jakim przysługiwałby bezrobotnemu zasiłek;

- z własnej inicjatywy podjął zatrudnienie lub inną pracę zarobkową – dodatek aktywizacyjny przysługuje w wysokości do 50% zasiłku, o którym mowa w art. 72 ust. 1 ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy przez połowę okresu, w jakim przysługiwałby bezrobotnemu zasiłek.

Należy pamiętać, że dodatek aktywizacyjny nie przysługuje w przypadku:

- skierowania bezrobotnego przez powiatowy urząd pracy do prac interwencyjnych, robót publicznych lub na stanowisko pracy, którego koszty wyposażenia lub doposażenia zostały zrefundowane,
- podjęcia przez bezrobotnego z własnej inicjatywy zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej u pracodawcy, u którego był zatrudniony lub dla którego wykonywał inną pracę zarobkową bezpośrednio przed zarejestrowaniem jako bezrobotny,
- podjęcia przez bezrobotnego z własnej inicjatywy zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej za granicą Rzeczypospolitej Polskiej u pracodawcy zagranicznego,
- przebywania na urlopie bezpłatnym.



Praca sezonowa i bezpieczny wyjazd do pracy za granicę



Przyjęło się, że okres wakacyjny – oprócz podróży turystycznych – sprzyja również wyjazdom za granicę w celu podjęcia zatrudnienia. Wśród dostępnych ofert pracy znaczny odsetek miejsc pracy stanowi prace sezonowe, których wykonywanie ma charakter raczej okazyjny (dodatkowy) i nierozdzielnie związane jest z określoną porą roku oraz warunkami pogodowymi. Zapotrzebowanie na pracowników sezonowych na terenie EOG występuje w wielu krajach, choć najczęściej i najwięcej miejsc pracy mają pracodawcy zagraniczni działający w branży rolniczej, przetwórstwa owoców i warzyw, ogrodniczej, ale także w gastronomii i hotelarstwie (z uwagi na wzmożony ruch turystyczny). Oczywiście obowiązujące obostrzenia związane z wciąż aktywnym wirusem SARS-CoV-2 skutecznie ograniczają przepływ pracowników między poszczególnymi krajami, natomiast z biegiem czasu i stopniowym „odmrażaniem” europejskich gospodarek migracja w celach zarobkowych będzie coraz intensywniejsza.

W dzisiejszych czasach możliwości poszukiwania pracy poza granicami Polski są ogromne. Pracy można szukać na „własną rękę” – przeglądając samodzielnie ogłosze-

nia w prasie, internecie lub wykorzystując prywatne kontakty, skorzystać z możliwości, jakie w tym zakresie oferuje sieć EURES lub poprzez agencje zatrudnienia. O ile w przypadku ofert upowszechnianych w ramach EURES możemy być spokojni, gdyż pracodawca został już „sprawdzony” przez pracowników publicznych służb zatrudnienia z innych państw, to w przypadku ofert z agencji zatrudnienia warto sprawdzić, czy agencja działa legalnie i czy ma stosowny certyfikat (wykaz certyfikowanych

agencji znajduje się na stronie www.stor.praca.gov.pl). Szukając pracy samodzielnie, musimy zdawać sobie sprawę, że umowę podpisywać będziemy osobiście – bezpośrednio z pracodawcą. Wymagana wtedy jest bezwzględnie znajomość języka, w którym podpisywana będzie umowa. Nieznajomość języka ogranicza zrozumienie treści i postanowień umowy, która będzie przecież zabezpieczać nasze interesy u zagranicznego pracodawcy.

Dokończenie na str. 4



Praca sezonowa i bezpieczny wyjazd do pracy za granicę



Dokończenie ze str. 3

Ponadto warto sprawdzić samego pracodawcę – m.in. czy działalność pracodawcy jest zarejestrowana, poszukać informacji/opinii na jego temat w internecie lub innych dostępnych źródłach (np. serwis Google Street View może ułatwić znalezienie siedziby, zweryfikowanie adresu).

Takie wyjazdy to niestety także również szereg potencjalnych niebezpieczeństw. Warto zatem pamiętać, aby każdorazowo wyjazd (a już obowiązkowo pierwsza praca za granicą) był dokładnie przemyślany i starannie zorganizowany. Pozwoli to uniknąć ewentualnych rozczarowań czy wręcz kłopotów w innym kraju. Poniżej przytaczamy garść przydatnych uniwersalnych informacji / wskazówek, które być może okażą się przydatne dla osób noszących się z zamiarem pracy poza Polską:

1. Miej ze sobą ważny dokument tożsamości – paszport lub dowód osobisty – w zależności od kraju, do którego się wybierasz i nie oddawaj go żadnej osobie;

2. Sprawdź, czy kraj, do którego podróżujesz, wymaga dodatkowych dokumentów wjazdowych, np. wizy. Kraje UE nie wymagają wiz, poza Europą może być ona konieczna. Wiza powinna być zgodna z celem podróży (transzytowa, turystyczna, na pracę itp.);

3. Miej ze sobą pieniądze – w gotówce i walucie kraju docelowego lub na karcie kredytowej, w kwocie wystarczającej przynajmniej na podróż powrotną i inne nieprzewidziane wydatki;

4. Zabierz ze sobą telefon – z włączonym roamingiem i wystarczającymi środkami na koncie. Możesz także w kraju docelowym kupić miejscową kartę i korzystać z tańszych połączeń;

5. Przydatny w poszukiwaniu pracy będzie sporządzony życiorys – CV (uniwersalne, „europejskie” CV, które możemy stworzyć za pomocą specjalnej aplikacji na stronie: www.europass.org.pl);

6. Pod żadnym pozorem nie godź się na pracę bez umowy; ponadto takie fakty jak to, że nie możemy znaleźć informacji na temat adresu/siedziby pracodawcy, pracodawca podaje tylko numer telefonu komórkowego lub umawia się na spotkanie w miejscu publicznym (dworzec, park, kawiarnia), powinny od razu wzbudzić naszą czujność;

7. Pamiętaj o europejskim numerze alarmowym: 112. W razie problemów, wypadku lub innych nieprzyjemnych zdarzeń połączysz się z policją lub centrum kryzysowym.

8. Zabierz ze sobą numery telefonów do: polskiego konsulatu, organizacji pomagającej cudzoziemcom/emigrantom oraz numer do osoby bliskiej w Polsce (z kierunkowym 0048 lub +48);

9. Ubezpiecz się! Warto mieć tzw. kartę EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Społecznego) oraz ubezpieczenie podróżne;

10. Ustal z bliskimi *hasło* – słowo lub zdanie – które ma na celu zaalarmowanie, że znajdujesz się w niebezpieczeństwie lub potrzebujesz pomocy, nawet w przypadku gdy ktoś przysłuchuje się Twoim połączeniom albo czyta SMS-y.

W czasie pracy za granicą mogą Cię spotkać różne – także nieprzyjemne sytuacje. Możesz np. nie zdać sobie od razu sprawy z tego, że jesteś wykorzystywany/a lub ktoś działa na Twoją niekorzyść. Dlatego też zachowaj szczególną czujność, jeżeli ktoś:

- Oferuje Ci pracę, kusząc wysoką płacą, nie informując, co to za praca, ale nakłaniając do jak najszybszego podjęcia decyzji o wyjeździe;

- Nie dostarcza do podpisania umowy o pracę albo umowy o pośrednictwo w poszukiwaniu pracy;

- Zabiera lub przetrzymuje Twoje dokumenty tożsamości;

- Zmusza Cię do wykonywania innej pracy niż była oferowana, zakazuje przerw w pracy lub wymusza pracę w nadgodzinach;

- Zmusza do spłaty długu (za podróż, zakwaterowanie, pomoc w znalezieniu pracy itp., często są to kwoty bardzo wysokie);

- Nie wypłaca należnych pieniędzy za pracę, którą wykonujesz;

- Izoluje od świata i ogranicza Twoją wolność lub kontroluje, co robisz;

- Ogranicza kontakt ze znajomymi i rodziną, kontroluje Twoje rozmowy telefoniczne i wiadomości, które wysyłasz, a także media społecznościowe;

- Zastrasza, grozi przemocą fizyczną lub stosuje przemoc (fizyczną, psychiczną, seksualną).

Jeśli cokolwiek z tej listy przydarzy się Tobie lub jeśli masz choć minimalne podejrzenia, że tak się dzieje, nie wahaj się zadzwonić na policję lub powiadom odpowiednie służby!

Opracował:
Tomasz Schmidt
Z-ca Kierownika Działu ZP

Źródła:

www.eures.praca.gov.pl,
www.strada.org.pl



Dotacja na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności gospodarczej

Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnowskich Górach ogłosił nabór wniosków o udzielenie jednorazowej dotacji na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności gospodarczej mikroprzedsiębiorcy i małego przedsiębiorcy, przyznawanej na zasadach określonych w art. 15 z ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. 2020 poz. 1842, z późn.zm.) oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 16.04.2021 r. w sprawie wsparcia uczestników obrotu gospodarczego poszkodowanych wskutek pandemii COVID-19 (Dz. U. 2021 poz. 713).



Wnioski, **tylko w formie elektronicznej**, można składać **od dnia 26.04.2021 r. do dnia 31.08.2021 r.**

O udzielenie jednorazowej dotacji mogą ubiegać się mikroprzedsiębiorcy i małe przedsiębiorcy, którzy na **dzień 31 marca 2021 r.** prowadzili działalność gospodarczą, oznaczoną poniższymi kodami według Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD), jako rodzaj przeważającej działalności:

1. **Jednokrotnie** – 47.41.Z, 47.42.Z, 47.43.Z, 47.51.Z, 47.52.Z, 47.53.Z, 47.54.Z, 47.59.Z, 47.64.Z, 47.65.Z, 47.75.Z, 47.77.Z, 77.29.Z, 77.39.Z, 96.02.Z, 96.09.Z;
2. **Dwukrotnie** – 47.81.Z, 47.82.Z, 47.89.Z;
3. **Trzykrotnie** – 47.71.Z, 47.72.Z;
4. **Czterokrotnie** – 91.02.Z;
5. **Pięciokrotnie** – 49.39.Z, 51.10.Z, 52.23.Z, 55.10.Z, 55.20.Z, 55.30.Z, 56.10.A, 56.10.B, 56.21.Z, 56.29.Z, 56.30.Z, 59.11.Z, 59.12.Z, 59.13.Z, 59.14.Z, 59.20.Z, 74.20.Z,

77.21.Z, 79.11.A, 79.12.Z, 79.90.A, 79.90.C, 82.30.Z, 85.51.Z, 85.52.Z, 85.53.Z, 85.59.A, 85.59.B, 86.10.Z, 86.90.A, 86.90.D, 90.01.Z, 90.02.Z, 90.04.Z, 93.11.Z, 93.13.Z, 93.19.Z, 93.21.Z, 93.29.A, 93.29.B, 93.29.Z, 96.01.Z, 96.04.Z.

Dotacji udziela się, jeżeli przychód z tej działalności w rozumieniu przepisów podatkowych uzyskany w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku był niższy co najmniej o 40% w stosunku do przychodu uzyskanego w miesiącu poprzednim lub w analogicznym miesiącu roku poprzedniego, lub w lutym 2020 r., lub we wrześniu 2020 r.

Kwota maksymalna udzielonej dotacji nie może przekroczyć 5 tys. zł.

Wnioski, jedynie w formie elektronicznej, można składać od dnia 26.04.2021 r. do dnia 31.08.2021 r.

Dotacja nie może być udzielona mikroprzedsiębiorcy i małemu przedsiębiorcy, którzy na podst. ustawy z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców, zawiesili działalność gospodarczą na okres obejmujący dzień 31 marca 2021 r. Liczbę dotacji pomniejsza się o liczbę dotacji udzielonych dotychczas.

Kwota maksymalna udzielonej dotacji nie może przekroczyć 5 tys. zł.

Pracodawca składa wniosek (należy wybrać formę PSZ-DBKDG) o udzielenie jednorazowej dotacji **wyłącznie w formie elektronicznej** poprzez platformę praca.gov.pl.



Tarcza Antykryzysowa

Z dniem 10 czerwca 2021 roku Powiatowy Urząd Pracy zakończył nabór wniosków na realizację wsparcia w ramach Tarczy Antykryzysowej, udzielanego na podstawie ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych:

1. o udzielenie pożyczki na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności gospodarczej mikroprzedsiębiorcy przyznawanej na podstawie art. 15zzd,
2. o udzielenie pożyczki dla organizacji pozarządowej przyznawanej na podstawie art. 15zzda,
3. o dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników przyznawane na podstawie art. 15zzb,
4. o dofinansowanie części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej na podstawie art. 15zdc.

W czasie trwania naboru ww. wniosków, tj. od 1 kwietnia 2020 do 10 czerwca 2021 r. Urząd zrealizował wsparcie dla 10 435 podmiotów gospodarczych zarejestrowanych na terenie powiatu tarnogórskiego na łączną kwotę 67 813 663 zł.

Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowskich Górach
w latach 2020-2021 pozyskał
środki finansowe skierowane
jako pomoc dla przedsiębiorców w ramach tzw. Tarcz Antykryzysowych
poprzez następujące instrumenty:

TARCZA ANTYKRYZYSOWA – 2020-2021

DOFINANSOWANIE CZĘŚCI KOSZTÓW WYNAGRODZEŃ PRACOWNIKÓW (art. 15zzb) jednorazowa pożyczka	DOFINANSOWANIE CZĘŚCI KOSZTÓW PROWADZENIA DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ (art. 15zdc)	Jednorazowa POŻYCZKA (art. 15zzd)	dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników, m.in. organizacji pozarządowych (art. 15zze, 15zze ²)	jednorazowa DOTACJA na pokrycie kosztów prowadzenia działalności mikro i małego przedsiębiorcy o określonym kodzie PKD (art. 15zze ⁴)
712 podmiotów 18 160 878,00 zł	1162 podmioty 6 252 560,00 zł	6914 podmiotów 34 462 590,00 zł	19 podmiotów 572 635,48 zł	1628 podmioty 8 365 000,00 zł

łącznie: 10 435 podmiotów

kwota: 67 813 663,48 zł

Kolejne wsparcie w ramach Tarczy Antykryzysowej

Kolejna nowelizacja ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw umożliwia w ramach Tarczy Antykryzysowej kolejne wsparcie finansowe. O pomoc mogą ubiegać się mikro i mali przedsiębiorcy prowadzący sklepiki (w tym punkty papiernicze i w piśmiennicze w jednostkach oświatowych, m.in. w szkołach, przedszkolach, bibliotekach pedagogicznych działające pod kodami PKD; 47.11Z albo 47.19Z.).



Dotacja będzie mogła zostać przyznana 5-krotnie, pod warunkiem prowadzenia działalności na dzień 30 września 2020 r. oraz spadku przychodu o 40% odpowiednio w listopadzie, grudniu 2020 r., w styczniu, lutym albo w marcu 2021 roku w stosunku do przychodu uzyskanego we wrześniu 2019 roku lub we wrześniu 2020 r.

Wniosek o przyznanie wsparcia mikroprzedsiębiorca i mały przedsiębiorca składają wyłącznie w formie elektronicznej do powiatowego urzędu pracy właściwego ze względu na swoją siedzibę, po ogłoszeniu naboru przez Dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy. Termin składania wniosków upływa 30 września 2021

roku. Dotacja jest udzielana w zależności od liczby miesięcy, w których był spełniony warunek dotyczący spadku przychodu, ale nie więcej niż pięciokrotnie.

Przepisy regulujące uzyskanie ww. dotacji wejdą w życie **23 lipca 2021 roku**.

Dodatkowo nowelizacja ustawy dała staroście możliwość umorzenia w całości lub części, odroczenia terminu lub rozłożenia na raty płatności z tytułu nienależnie pobranych instrumentów pomocowych, w tym m.in. dofinansowania części kosztów wynagrodzeń pracowników (art. 15zzb), dofinansowania kosztów prowadzenia działalności gospodarczej dla samozatrudnionych (art. 15zzc), pożyczki dla mikroprzed-

siębiorców i organizacji pozarządowej (art. 15zzd, art. 15zzda) czy dotacji na pokrycie bieżących kosztów działalności w przypadku mikro i małych przedsiębiorców (art. 15zze4). W przypadku gdy wysokość otrzymanego wsparcia (dofinansowania, pożyczki lub dotacji) wykorzystanego niezgodnie z przeznaczeniem, pobranego nienależnie lub w nadmiernej wysokości jest równa lub wyższa niż 1500 zł, wówczas konieczne jest uzyskanie pozytywnej opinii właściwego wojewody. Dopiero po uzyskaniu takiej opinii starosta może umorzyć w całości albo w części należność, odroczyć terminy spłaty należności lub rozłożyć na raty spłatę należności.

Motywacja w poszukiwaniu pracy

Każde zachowanie człowieka zdeterminowane jest przez zespół procesów psychicznych oraz fizycznych. Procesy te ukierunkowują działania człowieka na osiągnięcie określonego celu. Oznacza to, że za każdą naszą decyzją kryje się określona motywacja. Tak też jest w przypadku działań związanych z procesem poszukiwania pracy. Jeśli nie odczuwamy potrzeby znalezienia zatrudnienia, to poszukiwać go nie będziemy. Natomiast jeżeli brak pracy jest dla nas źródłem silnej frustracji, nasze działania będą zorientowane na jak najszybsze jej znalezienie.

Każdą motywację, w zależności od czynników, które zachęcają nas do podejmowania działania, można zaklasyfikować do jednego z dwóch rodzajów: **wewnętrznej** bądź **zewnętrznej**.

Motywacja zewnętrzna związana jest z tendencją do podejmowania i kontynuowania działań ze względu na pewne konsekwencje, do których one prowadzą. W motywacji typu zewnętrznego aktywność podejmowana jest ze względu na możliwość osiągnięcia określonych zewnętrznych korzyści, np. wynagrodzenia za pracę.

Motywacja wewnętrzna charakteryzuje się tendencją do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na jego treść. Aktywność w tym wypadku podejmowana jest dla niej samej, np. podejmujemy określoną pracę ze względu na poczucie satysfakcji, które czerpiemy z jej wykonywania, a nie dla korzyści materialnych z niej płynących.

W procesie poszukiwania pracy działania podejmowane przez osoby poszukujące pracy zazwyczaj są wypadkową obu tych rodzajów motywacji. Jednak nasze procesy motywacyjne nie utrzymują się na stałym poziomie. Zmieniają się w czasie w zależności od naszych doświadczeń i aktualnej sytuacji. Dopiero odpowiednio silna motywacja prowadzi nas do osiągnięcia założonych wcześniej celów.

W przypadku poszukiwania zatrudnienia, zwykle na początku naszej drogi jesteśmy silnie zmotywowani do prowadzenia zintensyfikowanych działań z nią związanych. Tworzymy dokumenty aplikacyjne, udajemy się do wielu pracodawców, odwiedzamy portale internetowe z ofertami pracy, rejestrujemy się w urzędzie pracy. Jednak kiedy nasze działania nie przynoszą odpowiedniego rezultatu w postaci propozycji pracy czy chociażby zaproszenia na rozmowę kwalifikacyjną, poziom naszej motywacji może zacząć spadać. Skutkiem tego może być mniejsza ilość podejmowanych działań. Dzieje się tak, gdyż każde niepowodzenie, które z naszej perspektywy oddala nas od znalezienia zatrudnienia, może osłabiać wiarę



w siebie i własne możliwości. Obniża się nasze poczucie wartości, odczuwamy negatywne emocje i spadek energii do działania.

CO ZROBIĆ, BY TEMU ZARADZIĆ?

Ważna jest w tym przypadku umiejętność utrzymywania motywacji na odpowiednim poziomie. Istnieje kilka sposobów na to, aby zwiększyć słabnącą motywację.

Oto kilka z nich:

- zrób dokładną analizę swoich celów - jeśli wiemy, co jest dla nas ważne i na czym nam zależy, łatwiej jest nam się za to zabrać,
- zaplanuj sobie nagrodę za osiągnięcie celu - motywuje to do pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudny podejmowanego działania,
- uświadom sobie negatywne konsekwencje niezrealizowania celu - negatywne konsekwencje są swego rodzaju karą, ich świadomość może zachęcać nas do podjęcia działań w celu uniknięcia owej straty,
- uświadom sobie pozytywne konsekwencje zrealizowania celu - świadomość

tęgo, jakie korzyści możemy osiągnąć z podjęcia działań, a tym samym co stracimy, jeśli ich nie podejmiemy, może również mieć wpływ motywujący,

- po prostu zacznij, najtrudniej jest zrobić ten pierwszy krok - jeśli już coś zaczniemy, łatwiej jest nam to kontynuować,
- dobrze się przygotuj - łatwiej jest zabrać się do robienia czegoś, o czym dużo wiemy, zadanie wtedy nie wydaje się takie trudne,
- kiedy czujemy, że nasza motywacja słabnie lub zaczyna brakować nam energii - zarezerwujmy sobie trochę czasu na odpoczynek, aktywność fizyczną i regenerowanie sił, pocujemy się zrelaksowani i nabierzemy energii do dalszych działań.

Literatura:

1. *Spełniona w biznesie. Kompendium przedsiębiorczości, publikacja wydana w ramach projektu „Jak dobrze być przedsiębiorczą kobietą!”*, Warszawa 2008
2. *Cialdini R., Kenrick D., Neuberg S., Psychologia społeczna*, Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2006