

## ПОРТФОЛИО СПЕЦИАЛИСТА

Портфолио – это один из ресурсов технологии трудоустройства, который представляет собой файловую папку с расположенными в определенном порядке документами.

### Для чего необходимо портфолио?

Во-первых, портфолио позволяет более эффективно провести самопрезентацию на собеседовании. Особенно если Вы попадете на, так называемое, свободное интервью.

Во-вторых, имея под рукой портфолио, вы будете увереннее чувствовать себя во время собеседования. Работодатель вынужден будет распределять свое внимание между Вами и предложенными документами.

В-третьих, портфолио позволяет заранее собрать все необходимые документы и не беспокоиться накануне собеседования об этом.

В-четвертых, аккуратно оформленные документы покажут работодателю, насколько ответственно Вы отнеслись к этому собеседованию.

### Что включает в себя портфолио:

Резюме – в любом случае на собеседование стоит принести с собой еще одно резюме, кроме того, что Вы отправили ранее.

Документы об основном образовании – диплом, приложение к диплому.

Документы о дополнительном образовании – свидетельства о профессиональной переподготовке, диплом об окончании курсов, об участии в семинарах, конференциях, тренингах и т.д.

Рекомендательное письмо, характеристика с места прохождения практики.

Поощрительные документы – наградные дипломы, грамоты за участие и победы в различных мероприятиях (научных, спортивных, общественных и т.д.), но не позднее, чем за последние 2-3 года.

Документы, необходимые непосредственно для трудоустройства – ИНН, страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования, копия второй и третьей странички паспорта.

### Особенности оформления портфолио:

Документы представляются в виде копий.

Копии документов должны быть качественными, легко читаемыми.

Каждый документ должен находиться в файловом конверте.

Все документы должны быть актуальны, т.е. представлять информацию, интересную работодателю. Характеристики, рекомендательные письма, наградные дипломы и грамоты должны быть получены в течение последних 2-3 лет.

Внешний вид папки должен соответствовать назначению и демонстрировать своего обладателя с лучшей стороны.

**Вы остались без работы...**

**Положение безработного является необычным для большинства людей.**

**Непривычно оно и для Вас.**

**Чтобы Вы могли лучше понять суть Вашего состояния, дайте себе ответ на следующие вопросы:**

- ❖ Приходят ли к Вам в голову мысли об упущенных возможностях?
- ❖ Пытаетесь ли Вы понять, кто виноват в случившемся?
- ❖ Думаете ли Вы, что Вы хуже других?
- ❖ Чувствуете ли Вы неуверенность в своих силах?

Если на какой-то из этих вопросов Вы ответили согласием, если Вам хотелось бы изменить свою жизнь к лучшему, если Вы желаете обрести спокойствие и уверенность в себе, то пришла пора взять свою судьбу в свои собственные руки!

**Наши советы помогут Вам в этом:**

**Наблюдайте за собой.** Будьте внимательны к себе. Следите за своими мыслями. Помните, что Ваша жизнь – это во многом то, что мы о ней думаем. Избегайте внутренней ловушки, когда Ваши представления о жизни более мучительны, чем сама жизнь. Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел – главная причина нашего беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладевать Вами. Сосредоточьтесь на позитивном.

**Живите сегодня.** Ваше прошлое – это воспоминания, будущее – пока только предположения. Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчёт. То, что есть сейчас – это и есть Ваша жизнь. Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.

**Заполняйте пустоту.** Будьте постоянно заняты. У Вас не должно оставаться времени на переживания и беспокойство. Лучше отдайтесь своему увлечению. Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни. Попробуйте превратить своё хобби или способности в источник доходов.

**Будьте здоровы.** У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами и найти работу. Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас. Научитесь правильно дышать, двигаться, расслабляться. При этом избегайте перенапряжения и усталости. Отдыхайте, не дожидаясь утомления. Чаще выходите на природу. Гимнастика, полноценный сон и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность, и вероятность Вашего трудоустройства возрастает.

**Учитесь.** Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать и уметь, чем шире будут Ваши профессиональные возможности, тем выше вероятность устроиться на хорошую работу. Повышайте свою квалификацию, переквалифицируйтесь.

**Общайтесь.** Проявляйте интерес к другим людям. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Вы нужны не только себе. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Советуйтесь с теми, кто был в подобной ситуации и вышел из неё. Расширяйте круг общения, обновляйте старые связи, заводите новые. Постарайтесь сделать так, чтобы как можно больше людей знали, какая именно работа Вам нужна.

**Ведите дневник.** Постоянно держите под рукой бумагу и карандаш. Выписывайте необходимые Вам сведения из книг, справочников, самоучителей, адреса, телефоны. Записывайте Ваши мысли и чувства по поводу происходящих событий, окружающих Вас людей и себя самого. Если Вы столкнулись с проблемой, проанализируйте её и обязательно запишите результаты размышлений и возникающие при этом чувства. Определяйте свои жизненные цели, составляйте планы, корректируйте их выполнение. Всё это должно быть в Вашем дневнике.