Поиски работы - не менее тяжелый и важный труд, чем любой другой. По исследованиям ученых, для того, чтобы поиск работы был достаточно эффективным, на него в неделю должно затрачиваться до 40 (!) часов, т.е. фактически полная рабочая неделя. Таким образом, люди, занятые поиском работы, не должны отчаиваться, если, сделав несколько звонков по объявлениям и сходив по двум-трем предложенным адресам, они не нашли ничего подходящего. Дело в том, что их работа только начинается.

## Как искать и находить работу

****Поиски работы - не менее тяжелый и важный труд, чем любой другой. По исследованиям ученых, для того, чтобы поиск работы был достаточно эффективным, на него в неделю должно затрачиваться до 40 (!) часов, т.е. фактически полная рабочая неделя. Таким образом, люди, занятые поиском работы, не должны отчаиваться, если, сделав несколько звонков по объявлениям и сходив по двум-трем предложенным адресам, они не нашли ничего подходящего. Дело в том, что их работа только начинается.****

С чего же начать? Этот вопрос занимает сейчас и тех, кто по самым разным причинам лишился работы, и тех, кто только что закончил различные учебные заведения, курсы. Прежде всего, не стоит впадать в панику. Вы должны понимать, что от такой ситуации сейчас не застрахован никто, и большинство людей находит выход из положения. Очень часто человек, потерявший работу, начинает играть роль "жертвы" для того, чтобы хотя бы некоторое время побыть в центре внимания семьи и ненадолго оттянуть неприятный процесс поиска новой работы. Конечно, небольшая передышка вам просто необходима, но старайтесь не переиграть в своей роли: у окружающих вас людей терпение отнюдь не безгранично.

Итак, первый период прошел: вы немного успокоились и готовы приняться за поиски работы. Не торопитесь всюду успеть, попасть на все конкурсы и собеседования, которые предлагаются в средствах массовой информации. Прежде всего следует обдумать, какую именно работу вы хотели бы получить, что вы конкретно можете и умеете делать и, наконец, какие сейчас профессии популярны и востребованы на рынке труда. Информацию о сложившемся рынке труда вы можете получить в службе занятости.

Далее наступает особенно сложный момент: вы понимаете, что ваша профессия в настоящее время не востребована или же не оплачивается на должном уровне. Труднее всего на этом этапе приходится людям старше 40-45 лет. Это и понятно: они в свое время получили престижную, нужную и интересную профессию, проработали по специальности некоторое время, а теперь эти знания оказались никому не нужны. Трудность также заключается и в том, что в нашей стране сложился определенный стереотип: человек должен проработать всю жизнь по одной специальности и, желательно, на одном предприятии. Раньше это поощрялось и считалось почетным. Но, так как Россия сейчас пытается следовать примеру западных стран, то необходимо помнить о том, что на Западе считается нормальным менять профессию и род деятельности 5-6 раз за жизнь. В Японии, например, считается нормой каждые 7 лет менять если не специальность, то хотя бы место работы, иначе человек "застаивается", становится неспособным на свежие и ценные идеи, полезные для производства.

Не следует бояться поменять свою профессию, ведь, кто знает, вдруг новая окажется намного для вас интереснее и перспективнее.

Еще один "полезный совет" для ищущих работу: относитесь к каждой новой попытке, как к первой. То есть, если вы уже обошли десять мест, где вам отказали, то к одиннадцатому отнеситесь, как к первому, и спокойно, с первоначальным настроением отправляйтесь на встречу с работодателем. Это очень важно, так как, если человек отчаялся и с полным отсутствием надежды на успех ищет работу, ему намного сложнее найти ее. Даже в разговоре с таким человеком легко понять его настрой: "Вам случайно не нужен экономист (слесарь, сторож...)?" Обычно на такой вопрос сразу отвечают: "Не нужен". Ведь вы уже подсказываете работодателю ответ на него. Правильнее было бы представиться, рассказать о себе (вкратце), а в некоторых случаях - просто предоставить свое резюме. В целом, это краткая информация о вашем образовании, опыте работы, личных качествах, полезных в работе.

И, наконец: к каким источникам обращаться в поисках работы и чего избегать? Источников в наше время достаточно, но не все они заслуживают внимания. Если вы обратились к газетам, то лучше использовать серьезные, специально этому посвященные или имеющие рубрику "Работа". Не обращайте внимания на объявления, состоящие из одного только телефона, или те, что обещают непомерно высокую зарплату.

Кроме газет, можно использовать информацию радио, службы занятости или кадровых агентств. Часто наиболее верным способом получить работу является рекомендация: родственников, знакомых или просто то, что вы назовете фамилию уже работающего здесь человека. Для любого начальника всегда приятнее взять в "команду" хотя бы отдаленно знакомого человека, чем пришедшего "с улицы". Так что старайтесь поддерживать старые связи, подключайте своих близких к поискам вашей работы, придерживайтесь вышеприведенных советов и, можете быть уверенными, у вас все получится.