

## Kontakt z doradcami zawodowymi

### Centrum w Warszawie

ul. Ciołka 10a  
tel. 22 532 22 08/41  
konsultacje@wup.mazowsze.pl

### Centrum w Ciechanowie

ul. Wodna 1  
tel. 23 673 07 30/31  
konsultacje.ciechanow@wup.mazowsze.pl

### Centrum w Ostrołęce

ul. Poznańska 17  
tel. 29 760 30 70  
konsultacje.ostroleka@wup.mazowsze.pl

### Centrum w Płocku

ul. Kolegialna 19  
tel. 24 264 03 75  
konsultacje.plock@wup.mazowsze.pl

### Centrum w Radomiu

ul. Mokra 2  
tel. 48 368 97 00/30  
konsultacje.radom@wup.mazowsze.pl

### Centrum w Siedlcach

ul. Pułaskiego 19/21  
tel. 25 644 61 23  
konsultacje.siedlce@wup.mazowsze.pl

### Godziny otwarcia

od poniedziałku do piątku w godz. 8-16

[wupwarszawa.praca.gov.pl](http://wupwarszawa.praca.gov.pl)

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej



### ABC POSZUKIWANIA PRACY

#### Szukając pracy:

- zastanów się jaką wiedzę i umiejętności posiadasz
- określ jakiej pracy szukasz
- przygotuj się i zaplanuj to co masz zrobić, aby ją znaleźć
- bądź aktywny i działaj celowo
- korzystaj z pomocy innych



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY  
w WARSZAWIE

**Mazowsze.**  
serce Polski

## Przygotuj się do szukania pracy:

- dokonaj bilansu posiadanych umiejętności
- zaakceptuj swoje zdolności i preferencje zawodowe
- obserwuj tendencje rynkowe, bądź czujny na wszelkie inicjatywy gospodarcze w Twoim regionie, kraju i w Europie
- stwórz swoją sieć kontaktów zawodowych, odnow kontakty służbowe i towarzyskie, bywaj w środowisku osób związanych z Twoją branżą
- korzystaj ze wszystkich dostępnych źródeł informacji o rynku pracy
- określ swoje możliwości i cele zawodowe
- myśl pozytywnie o sobie i środowisku, w którym jesteś

## Szukając pracy:

- sporządź dokumenty aplikacyjne (CV i list motywacyjny) dostosowując ich formę i treść do własnej historii zawodowej
- korzystaj z sieci kontaktów zawodowych
- kontaktuj się z pracodawcami bezpośrednio
- korzystaj z agencji pośrednictwa pracy, bierz udział w targach pracy i odwiedzaj targi branżowe
- systematycznie sprawdzaj dostępne ogłoszenia
- optymalnie zarządzaj swoim czasem

## Szukanie pracy, to jak praca na pełen etat, dlatego zatroszcz się o siebie w tym czasie w sposób szczególny:

- dziel czas na poszukiwanie pracy, inne obowiązki i odpoczynek – nie będziesz wówczas myślał o szukaniu pracy w sposób ciągły
- czas wolny od szukania pracy i innych obowiązków wykorzystuj na prawdziwy odpoczynek i relaks – nie zapominaj o swoich zainteresowaniach i przyjemnościach
- dbaj o swoje zdrowie i odpowiednią ilość snu, odżywiaj się zdrowo i racjonalnie
- dbaj o swój wygląd w takim samym stopniu, jak w okresie zatrudnienia
- korzystaj ze wsparcia osób Ci bliskich – pamiętaj, że nie jesteś sam

Przygotowując się do szukania pracy  
możesz skontaktować się  
z doradcami zawodowymi  
w Centrum Informacji i Planowania  
Kariery Zawodowej  
i korzystać z:

- konsultacji indywidualnych
  - zajęć warsztatowych
  - spotkań informacyjnych

*Nasze usługi są bezpłatne!*

