

Руководство для сокращенных работников в штате Орегон

ОДНА КОМАНДА, ОДНА ЦЕЛЬ

Дать возможность сокращенным
работникам быстро вернуться к
работе

«Сокращенными работниками» могут считаться люди, потерявшие работу или получившие уведомление о потере работы в связи с закрытием предприятия или увольнением.

Получите доступ к ресурсам - Изучите возможности - Проложите свой путь к трудоустройству

Группы экстренной помощи во всех уголках штата Орегон готовы помочь людям, потерявшим работу в результате увольнения или закрытия предприятия, как можно быстрее вернуться к работе. Эти группы проводят информационные сессии с целью помочь разъяснить разнообразные услуги и варианты, доступные для сокращенных работников.

Сотрудники WorkSource помогут сокращенным работникам воспользоваться всеми доступными им программами и услугами. Зарегистрироваться для получения услуг WorkSource можно на сайте <http://bit.ly/WSOregistration>. После регистрации вам необходимо затем будет посетить центр WorkSource (стр. 16) и пройти собеседование с персоналом. Сотрудники WorkSource будут стремиться узнать больше о том, как они могут помочь вам наилучшим образом. Они могут предложить различные варианты и помочь спланировать ваши дальнейшие действия.

Информационные сессии Службы экстренной помощи работникам проводятся в партнерстве с:



Страхование
по
безработице
стр. 7

Программы и
услуги
WorkSource
стр. 10 - 15

Перечень
вопросов при
планировании
и поиска
работы
стр. 25

Советы «как
сохранить
позитивный
настрой»
стр. 28

Руководство для сокращенных работников в штате Орегон

Содержание	Страница
Опрос работника	3
Услуги для сокращенных работников	5
Страхование по безработице	7
Бюджеты	8
Медицинское страхование	9
Программы WorkSource	10
Центры WorkSource в штате Орегон	16
Специальные программы для безработных	17
Качественная информация — государственные и местные рынки труда	18
Услуги ветеранам	19
GI Bill®	20
Офис Управления по получению и завершению образования	21
Грант Пелла (PELL Grant)	22
Опросный лист для поиска работы	23
Перечень вопросов при планировании поиска работы	25
Ресурсы эмоциональной поддержки	28
План действий при поиске работы	32
Перечень контактов при поиске работы	33
Дневник благодарности при поиске работы	34
Общественные ресурсы	36



ОТНОШЕНИЕ

"Чем дольше я живу, тем больше понимаю, какое влияние оказывает отношение к жизни. Для меня отношение более важно, чем факты. Оно важнее прошлого, образования, денег, обстоятельств, неудач, успехов, того, что думают, говорят или делают другие люди. Оно важнее, чем внешность, талант или мастерство. Оно может создать или разрушить компанию, церковь, семью. Примечательно то, что каждый день у нас есть выбор, какое отношение мы выберем на этот день. Мы не можем изменить прошлое... мы не можем изменить то, каким образом будут действовать люди. Мы не можем изменить то, что неизбежно. Единственное, что мы можем сделать, это играть на той единственной струне, которая у нас есть, и эта струна — наше отношение..."

Я убежден, что моя жизнь на 10% состоит из того, что со мной происходит, и на 90% из того, как я на это реагирую. Так же и с вами... мы отвечаем за свое Отношение».

Чарльз Суиндолл

Не увольняйтесь!

Когда работодатель сообщает о предстоящем увольнении, ваша обычная реакция будет — уволиться самому. У вас может возникнуть сильный соблазн бросить работу.

Не делайте этого!!

Ваш добровольный уход с работы, когда вас собираются сократить или уволить, может иметь негативные последствия.

1. Вы можете лишиться права на получение страховки по безработице.
2. Вы можете лишиться права воспользоваться некоторыми услугами и возможностями по обучению, которые могли быть доступны для вас.
3. Вы можете потерять доход, который могли бы получать, работая до самого конца.
4. Вы можете ухудшить свои шансы в поиске новой работы, рискуя не получить положительных рекомендаций, которые помогли бы в устройстве на новую работу.

Гораздо легче найти работу, пока вы еще работаете. Получив уведомление об увольнении, приложите все усилия и максимально эффективно используйте оставшийся срок.

Центры WorkSource оснащены компьютерами, телефонами, принтерами и факсами/копировальными аппаратами, которые помогут вам при поиске работы. Компьютерные классы также предоставляют условия для профессионального овладения языковыми и компьютерными навыками.

Опрос работника

Службы быстрого реагирования Oregon WIOA Дата: _____

Инструкции: Укажите следующие сведения. Все сведения из данного опроса являются конфиденциальными и будут использоваться службами экстренной помощи WIOA для оказания услуг, наилучшим образом отвечающим потребностям всех работников.

Укажите ваши имя и фамилию:	Укажите контактную информацию: Телефон: Электронная почта:
-----------------------------	--

Имя работодателя:	Должность:
Адрес работодателя:	Сколько лет вы работали на этого работодателя?
Дата увольнения: Почасовая оплата: Полная или частичная занятость:	Вы состоите в каком-либо объединении? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет Если да, укажите название/местонахождение объединения #:
В каком городе вы проживаете: Город: Почтовый индекс:	Являетесь ли вы ветераном или супругом ветерана? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет
Вы единственный кормилец в семье? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет Какой ваш возрастной диапазон: <input type="checkbox"/> 16-24 <input type="checkbox"/> 25-35 <input type="checkbox"/> 36-54 <input type="checkbox"/> более 55	Какой у вас уровень образования: (галочкой отметьте полученное вами наивысшее образование) <input type="checkbox"/> Незаконченное среднее/Среднее образование <input type="checkbox"/> Общественный колледж <input type="checkbox"/> Законченное среднее/Среднее образование <input type="checkbox"/> Степень бакалавра <input type="checkbox"/> Диплом профессионального или рабочего образования <input type="checkbox"/> Степень магистра или выше

Вам нужна дополнительная языковая подготовка или жилье? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет Укажите:
Профессиональные планы: (Отметьте все применимые варианты) <input type="checkbox"/> Мною уже найдена новая работа: Если да, укажите дату выхода на новую работу: <input type="checkbox"/> Я хочу как можно скорее вернуться к работе по специальности. <input type="checkbox"/> Мне необходимо улучшить свои навыки, прежде чем искать новую работу. <input type="checkbox"/> Мне необходима помощь в определении моих будущих карьерных планов/профподготовки.

Я заинтересован в следующих услугах: (Отметьте все применимые варианты) <input type="checkbox"/> Изучение вакансий <input type="checkbox"/> Поиск работы <input type="checkbox"/> Составление резюме <input type="checkbox"/> Базовые компьютерные навыки <input type="checkbox"/> Навыки прохождения собеседований <input type="checkbox"/> Составление заявления о поступлении на работу <input type="checkbox"/> Навыки пользования и поиска работы в социальных сетях <input type="checkbox"/> Усовершенствование навыков по математике, чтению и письму	Мне необходимо проконсультироваться с кем-либо: (Отметьте все применимые варианты) <input type="checkbox"/> Для определения моих общих навыков <input type="checkbox"/> Для оценки и развития навыков <input type="checkbox"/> Для развития навыков с целью устранения пробелов, приобретения новых навыков <input type="checkbox"/> По вопросам обучения без отрыва от производства, например, производственной практики, стажировки и получения опыта работы <input type="checkbox"/> По вопросам получения гранта Пелла и обучения в муниципальном колледже <input type="checkbox"/> По вопросам услуг для ветеранов и их супругов <input type="checkbox"/> По вопросу услуг центра WorkSource и помощи в поиске работы
--	---

Я заинтересован в следующих услугах: (Отметьте все применимые варианты) <input type="checkbox"/> Информация о финансовой поддержке. <input type="checkbox"/> Информация о том, как справиться со стрессом. <input type="checkbox"/> Информация о том, что делать при потере работы <input type="checkbox"/> Возможность получения помощи по транспортировке, уходу за детьми или жилищных услуг.

Полезными ли оказались сведения, полученные в ходе беседы со специалистами службы экстренной помощи? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет	Дополнительные комментарии, которые вы хотели бы сделать: <p style="text-align: right;">На обороте страницы, если необходимо.</p>
--	--

Дополнительные комментарии работника, принявшего участие в опросе:

Закон об инновациях и возможностях в области трудовых ресурсов (WIOA)

Кто такой сокращенный работник?

Сотрудники центра WorkSource объяснят и помогут вам воспользоваться различными услугами и программами, используемыми при поиске работы. Как сокращенный работник, вы можете воспользоваться правом на участие в различных программах и на получение услуг. Программа «Сокращенный работник» финансируется на федеральном уровне Министерством труда США в рамках Закона об инновациях и возможностях в области трудовых ресурсов (WIOA), предоставляя услуги для сокращенных работников.

Вы можете считаться сокращенным работником, если вы потеряли работу и в отношении вас верно одно или более из перечисленных пунктов:

- ✓ Вы были уволены или сокращены, или получили уведомление об увольнении с работы или сокращении, включая уведомление об увольнении с действительной военной службы;
- ✓ Вы имеете или уже исчерпали право на получение пособия по безработице; или были наняты на срок, достаточный для того, чтобы продемонстрировать соответствующему специалисту в центре WorkSource свою принадлежность к категории работников, но не имеете права на получение пособия по безработице из-за недостаточного заработка или оказания работодателю услуг, которые не подпадают под действие закона штата Орегон о компенсации по безработице; и вы вряд ли сможете вернуться в прежнюю отрасль или профессию;
- ✓ Вы были уволены или сокращены или получили уведомление об увольнении или сокращении в результате полного закрытия или существенного сокращения штата на заводе, объекте, военном объекте или предприятии;
- ✓ Вы работаете на предприятии, и работодатель сделал общее объявление о закрытии предприятия в течение 180 дней; или вы работаете на предприятии, и работодатель сделал общее объявление о закрытии этого предприятия или военного объекта;
- ✓ Вы были самозанятым работником (в том числе в качестве фермера, владельца ранчо или рыбака), но стали безработным в результате общих экономических условий в общине, в которой вы проживаете, или вследствие стихийных бедствий;
- ✓ Вы сокращенный домохозяйин;
- ✓ Вы состоите в браке с военнослужащим, находящимся на действительной военной службе, и потеряли работу в результате переезда в связи с постоянным изменением места службы такого военнослужащего;
- ✓ Вы состоите в браке с военнослужащим, находящимся на действительной военной службе, который не имеет работы или занят неполный рабочий день и испытывает трудности с получением или повышением уровня занятости.

Что такое Группа экстренной помощи?

Группа экстренной помощи — это группа местных партнеров, назначаемых местным Управлением развития трудовых ресурсов для предоставления информации об услугах, которые помогут сокращенным работникам как можно быстрее вернуться к работе после увольнения, закрытия или стихийного бедствия.

Группы экстренной помощи проводят информационные сессии по вопросам, как себя вести в случаях, когда увольнение или закрытие должно произойти или уже произошло. Такие сессии помогают уволенным работникам сориентироваться в вопросах страхования по безработице, медицинского обслуживания и услуг центров WorkSource штата Орегон с целью изучения возможностей, способных помочь найти работу, подключиться к программам профессиональной подготовки и/или получения образования.

Работники, состоящие в профсоюзах, могут получить рекомендации и сведения, конкретно касающиеся их статуса занятости и коллективного договора, что поможет им сориентироваться в дальнейших действиях.

Услуги для сокращенных работников

Оказание услуг для сокращенных работников штата Орегон начинаются с регистрации в WorkSource. Зарегистрироваться можно на сайте <http://bit.ly/WSRegistration>

После регистрации на сайте вам необходимо будет посетить местный центр WorkSource и пройти собеседование с персоналом, чтобы обсудить варианты, которые наилучшим образом соответствуют вашим потребностям. Это является обязательной частью процесса и должно быть сделано лично. Сотрудники будут стремиться узнать больше о том, как лучше вам помочь. Вы хотите обновить свои навыки или воспользоваться программами и услугами, которые могут помочь вам найти работу? Будьте готовы сообщить нам, чем мы можем помочь.

Сотрудники WorkSource помогут сокращенным работникам воспользоваться всеми доступными им программами и услугами. Если у вас возникли дополнительные вопросы о сокращенных работниках, обратитесь к местному персоналу WorkSource или позвоните по телефону 1-800-282-6514, чтобы получить доступ к лучшим местным ресурсам, отвечающим вашим потребностям.

Доступность

WorkSource Oregon является программой равных возможностей; она не допускает дискриминации при трудоустройстве или предоставлении государственных услуг по признаку расы, цвета кожи, религии, пола (включая беременность, роды или связанные с ними медицинские условия, гендерную идентичность и статус трансгендера), сексуальной ориентации, национального происхождения (включая ограниченное владение английским языком), возраста, инвалидности, политической принадлежности или убеждений, гражданства или семейного положения, а также участия в любой программе или деятельности, финансируемой в рамках Закона об инновациях и возможностях в области трудовых ресурсов (WIOA), Раздел I. Следующие услуги предоставляются бесплатно, по запросу: Вспомогательные средства или услуги, альтернативные форматы, такие как шрифт Брайля, крупный шрифт, аудио компакт-диски или кассеты, устная презентация и электронный формат для лиц с ограниченными возможностями, а также языковая помощь лицам с ограниченным знанием английского языка.

Чтобы зарегистрироваться в WorkSource, вам необходимо предоставить хотя бы один из следующих документов, в котором указана дата вашего рождения:

- Водительское удостоверение
- Запись о крещении
- Свидетельство о рождении
- DD-214
- Документ о переводе или увольнении
- Федеральное, государственное или местное удостоверение личности
- Паспорт
- Медицинское свидетельство о рождении
- Сведения о государственной помощи/социальных услугах
- Школьные документы или удостоверения личности
- Разрешение на работу
- Родолюбные документы



Если вы являетесь ветераном или состоите в браке с ветераном, мы просим предоставить копию документа DD-214 и/или отчета о переводе или увольнении.

Перечень центров WorkSource штата Орегон представлен на стр. 16.

Ваш профиль WorkSource Oregon iMatchSkills® Profile должен быть заполнен в рамках регистрации в WorkSource.

Ваш профиль iMatchSkills® важен тем, что позволяет связать ваши навыки с навыками, которые ищут работодатели, что поможет специалистам по поиску работы в центрах WorkSource изучить все доступные вам ресурсы. Мы рекомендуем вам потратить немного времени и подумать над информацией в вашем профиле. Чем более полным будет ваш профиль iMatchSkills®, тем лучше вы сможете определить ваше соответствие текущим вакансиям или изучить варианты продвижения к вашей следующей цели трудоустройства или карьере. Зарегистрироваться можно на сайте:

https://empportal.emp.state.or.us/mprod_imsdod_dad/!pkg_startup.proc_new_home

Страхование по безработице

За дополнительными сведениями обращайтесь:

<https://unemployment.oregon.gov/>

Чтобы скачать Справочник заявителя по страхованию от безработицы, нажмите на ссылку:

<https://unemployment.oregon.gov/uploads/docs/UIPUB350-RU.pdf>

Контактные центры страхования по безработице:

1-877-File 4 UI

БЕСПЛАТНАЯ ЛИНИЯ: (877) 345-3484

Онлайн-система подачи заявлений:

В графе Unemployment («Безработица») выберите Use the Online Claim System («Использовать систему онлайн-заявок»). За дополнительными сведениями обращайтесь:

<https://frances.oregon.gov/>

Номера линий подачи еженедельных заявлений:

БЕСПЛАТНАЯ ЛИНИЯ: (800) 982-8920

TTY Relay Service 711 Сайт: <https://www.tmobileaccess.com>



*Информация,
которую
необходимо
знать при
обращении за
пособием*

О страховании по безработице (UI) нужно знать следующее: этот страховой полис — точно такой же, как страховка от несчастных случаев и медицинская страховка. Это пособие, которое могут получать работники, имеющие на это право, и не нужно стесняться его получать. Как и в большинстве других видов страхования, существует период покрытия и требования для получения пособия.

В штате Орегон страховое покрытие по безработице оплачивается нашими работодателями. Работодатели либо платят налог с фонда заработной платы, либо возмещают его. Как работник, вы не платите за эту страховку.

Чтобы подать заявление на получение пособия по безработице UI, вам не нужно дожидаться, пока вы станете безработным. Заявление можно подать в любое время, но при этом пособия не будут выплачиваться, и ваше право на получение пособия не будет подтверждено, пока вы не станете безработным или, работая неполный рабочий день, вы не будете зарабатывать меньше, чем сумма вашего еженедельного пособия.

Для получения пособия необходимо соответствовать определенным требованиям. Для получения более подробных сведений обратитесь в Контактный центр страхования по безработице. Они имеют достоверные сведения о вашем заявлении. Хотя вы можете знать людей, которые находятся в подобной ситуации, каждое заявление уникально. Поэтому вместо того, чтобы слушать советы других, обращайтесь к источнику конкретной и актуальной информации.

Планирование бюджета	Имеется	Требуется	Н/П
Используйте Prosperity Planner для планирования бюджета. Для получения дополнительных сведений пройдите по ссылке: https://www2.prosperityplanner.org/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
от Consumer.gov. Используйте эту таблицу, чтобы узнать, сколько денег вы тратите в этом месяце. Для получения дополнительных сведений пройдите по ссылке: https://consumer.gov/content/make-budget-worksheet Используйте также эту таблицу для планирования бюджета на следующий месяц. За дополнительными сведениями обращайтесь: http://bit.ly/Makeabudget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Компьютерная инструкция Федеральной корпорации страхования депозитов (FDIC) — простой в использовании инструмент для получения дополнительных сведений об основах управления личными финансами. Каждый модуль обычно можно изучить за 30 минут. Вы должны зарегистрироваться, иметь имя пользователя и пароль. За дополнительными сведениями обращайтесь: https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/index.html	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Чем раньше вы столкнетесь с финансовыми реалиями вашей новой ситуации, тем лучше вы сможете справиться с ними. Позднее вы, возможно, даже сможете приостановить или полностью избежать серьезного сокращения расходов. Составление и исполнение бюджета поможет вам снизить уровень тревоги и стресса. Вы сможете лучше сосредоточиться на поиске работы.

Welcome to PROSPERITY PLANNER

Планировщик Prosperity Planner — это инструмент планирования карьеры и финансов, который позволяет:

- Определить заработную плату, необходимую для обеспечения ваших потребностей;
- Спланировать бюджет, который покроет ваши основные расходы; и
- Узнать о ресурсах, которые помогут снизить расходы.

За дополнительными сведениями обращайтесь: <https://www2.prosperityplanner.org>

Используя Prosperity Planner, вы также сможете:

- Попробовать различные варианты карьеры и жизненных условий.
- Выяснить, помогут ли рассматриваемые вами варианты карьеры достичь финансовой независимости.
- Составить финансовый план для достижения своих карьерных целей.

Основы бюджета

Вовлеките в этот процесс свою семью; в конце концов, бюджет касается и их тоже. Спросите их, от чего они готовы отказаться, чтобы помочь семье пережить это время.

- При планировании семейного бюджета учитывайте:
 - ✓ Наличные деньги
 - ✓ Ежемесячные расходы на проживание
 - ✓ Источники доходов
 - ✓ Расходы, связанные с поиском работы
- Определите, на что уходят ваши деньги.
- Определите приоритеты своих расходов, отдавая предпочтение предметам первой необходимости, таким как ипотека или арендная плата, коммунальные услуги, налоги на недвижимость, питание, медицинское обслуживание, транспортные расходы и т.д.
- Сократите или исключите расходы на то, что вам хочется, но не является необходимым (например, развлечения, новая одежда, отпуск, мебель и т.д.).
- Ищите выгодные цены (например, гаражные распродажи) на вещи, которые вам действительно нужны.
- Ищите возможности недорогих развлечений (например, во многих библиотеках выдают не только книги, но и фильмы).
- Заприте свои кредитные карты, чтобы вы не смогли легко их достать.
- Не делайте новых долгов без необходимости.

Получение предписанной помощи

MAT является бесплатным, конфиденциальным и простым в использовании средством. MAT — это поисковая система, содержащая информацию о примерно 900 государственных и частных программах помощи, которые помогают финансово нуждающимся получить доступ к предписанной помощи. Обратите внимание: Они никогда не будут запрашивать платежную информацию. За дополнительными сведениями обращайтесь:

Медицинская страховка

Медицинская страховка после потери работы. У сокращенных работников, которые будут или были уволены с работы, есть несколько различных вариантов медицинского страхования.

Имеет
ся

Требу
ется

Н/П

Oregon Health Insurance Marketplace

За дополнительными сведениями обращайтесь: 855-268-3767 (бесплатная линия), эл. почта info.marketplace@oregon.gov или посетите сайт: <http://healthcare.oregon.gov/marketplace.aspx>

Oregon Health Insurance Marketplace помогает жителям Орегона находить и использовать медицинское страхование, которое лучше всего подходит для их нужд и бюджетов. Будучи подразделением Департамента потребительских и бизнес-услуг штата Орегон, Marketplace:

- Отслеживает все продукты медицинского страхования, продаваемые жителям Орегона через сайт HealthCare.gov
- Предоставляет бесплатную помощь жителям Орегона в регистрации на местном уровне.
- Способствует повышению осведомленности потребителей о вариантах медицинского страхования, доступных в штате Орегон.
- Работает с операторами, агентами, общественными партнерами и другими заинтересованными сторонами, чтобы привлечь больше людей к участию в программе.

Oregon Health Plan (Medicaid) Если вы соответствуете определенным требованиям по доходу Если вы соответствуете требованиям, вы можете досрочно отказаться от страховки COBRA. За дополнительными сведениями обращайтесь: <http://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/index.aspx>

Healthcare.gov Телефон 1-800-318-2596 (Телекс: 1-855-889-4325)

Работает круглосуточно, без выходных (за исключением праздников) или пройдите по ссылке:

www.healthcare.gov

Министерство труда США

Заккрытие заводов и предприятий, сокращение штатов или рабочего времени во многих отношениях негативно сказываются на сотрудниках. Работники теряют доход, гарантии стабильной работы и, часто, медицинские и пенсионные пособия, которые они имеют при работе на полную ставку. У сокращенных работников может возникнуть множество вопросов, некоторые из которых касаются медицинских и пенсионных выплат. Например, имею ли я доступ к своим пенсионным фондам? Что происходит с моими льготами медицинского обслуживания? Могу ли я продлить действие медицинской страховки, пока не найду другую работу? **Чтобы получить подробные сведения, посетите сайт Администрация пособий по безработице (EBSA) Министерства труда США: <https://www.dol.gov/agencies/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/health-and-retirement-benefits-after-job-loss>**



Oregon Health Insurance Marketplace

Health Insurance Marketplace штата Орегон следит за тем, чтобы планы медицинского страхования на сайте HealthCare.gov соответствовали государственным и федеральным требованиям. Он может оказать помощь жителям Орегона в поиске и использовании медицинского страхования, которое лучше всего подходит для их нужд и бюджетов.

Можете ли вы в будущем пройти обучение на рабочем месте?



Подключитесь к ресурсам — Изучите возможности Проложите свой путь к трудоустройству

Сокращенные работники в штате Орегон должны посетить ближайший к ним центр WorkSource, побеседовать со специалистами центра и узнать об услугах, призванных помочь жителям штата Орегон вернуться к работе. WorkSource Oregon, часть государственной системы трудовых ресурсов штата, готова помочь вам найти работу, повысить квалификацию или узнать о вариантах обучения.

Сотрудники WorkSource Oregon являются специалистами по поиску работы, и они готовы помочь вам. Они могут помочь вам разобраться в таких вещах, как заявления о приеме на работу, резюме и сопроводительные письма. Они изучат работу, которую вы выполняли в прошлом, узнают, о чем мечтаете, в чем вы хороши и о чем вы хотели бы узнать больше. Они готовы сотрудничать с вами, чтобы помочь вам сделать следующий шаг в вашей карьере.

Сотрудники WorkSource Business Services связаны с работодателями в вашем регионе; они постоянно отслеживают, какие навыки нужны работодателям. Персонал службы работает непосредственно с работодателями, координируя мероприятия по найму, ярмарки вакансий и рекрутинговые мероприятия. Важно, чтобы ваш профиль iMatchSkills® и резюме, которое вы составили или загрузили, были полными, поскольку они играют важную роль в установлении связи с работодателем в выбранном вами профессиональном направлении.

После того, как вы зарегистрируетесь в центре WorkSource, специалисты по поиску работы будут готовы помочь удовлетворить ваши потребности, используя для этого все предлагаемые программы и услуги WorkSource. Перечень ближайших к вам центров WorkSource штата Орегон представлен на стр. 16.

Услуги по трудоустройству

Career Services поможет вам определить ваши общие и связанные с работой навыки и понять, насколько эти навыки соответствуют требованиям местного рынка труда. Оценка ваших навыков поможет вам понять, есть ли у вас пробелы и какие имеются ресурсы для приобретения навыков, необходимых для того, чтобы выдерживать конкуренцию при поиске работы. Услуги Career Services включают поиск работы, помощь в трудоустройстве, консультации по вопросам карьеры, предоставление информации о востребованных отраслях и профессиях и информации о нетрадиционных формах занятости.

- **Оценка**
Оценки помогут вам определить уровень ваших навыков (включая грамотность, умение считать, владение английским языком, непрофессиональные, профессиональные и общие навыки), ваши наклонности (включая интересы и склонности к нетрадиционным видам работы), способности (а также и пробелы в навыках), карьерные интересы, барьеры при трудоустройстве и потребности в услугах поддержки.
- **Планирование карьеры**
Планирование карьеры поможет вам понять ваши интересы и способности и спланировать для себя карьерные цели. Оно призвано подготовить и помочь вам составить подробный план трудоустройства, а также предоставить консультации по вопросам работы, образования и карьеры как во время поиска работы, так и после трудоустройства для продвижения по службе.
- **Поиск работы**
Поиск работы включает в себя использование всех доступных инструментов и ресурсов с целью помочь вам найти и получить доступ к возможностям трудоустройства. Проводятся практические семинары и тренинги по обучению поиску работы, на которых вы получите инструменты и знания для поиска работы на современном рынке, используя самые совершенные методы и стратегии, включая социальные сети, онлайн-доски вакансий и установление контактов на скрытых и нетрадиционных рынках труда. Сотрудники готовы помочь вам с оформлением документов — резюме, сопроводительных писем, заявлений о приеме на работу, а также ознакомят вас с эффективными методами собеседования.

После регистрации в WorkSource специалисты центра помогут вам удовлетворить ваши потребности, используя для этого все предлагаемые программы и услуги WorkSource. Перечень ближайших к вам центров WorkSource можно найти на стр. 16.

Услуги по обучению

Право на получение услуг по обучению могут иметь лица, признанные нуждающимися в обучении для получения или сохранения работы, ведущей к экономической самостоятельности или получению заработной платы, сопоставимой или превышающей заработную плату на предыдущем месте работы.

- **Образование для взрослых и мероприятия по ликвидации неграмотности:** включая изучение английского языка, программы обучения и подготовки кадров.
- **Семинары по развитию талантов:** Персонал центров WorkSource проводит семинары по развитию талантов, обучая основным навыкам, необходимым для готовности к работе, включая составление резюме, базовые компьютерную грамотность, навыки прохождения собеседования, работу в социальных сетях и непрофессиональные навыки. Мероприятия по развитию талантов могут также включать краткосрочные предпрофессиональные услуги, включая развитие навыков обучения, общения, проведения собеседований, пунктуальности, навыков личного обслуживания, профессионального поведения и финансовой грамотности.
- **Развитие навыков:** Развитие навыков, направленное на устранение пробелов, развитие новых навыков и стремление к получению признанных в отрасли дипломов о высшем образовании. В центрах WorkSource, помимо очного обучения, имеются онлайн-средства развития навыков. Развитие навыков также включает повышение квалификации, переподготовку, обучение предпринимательству и профессиональным навыкам, включая обучение в областях нетрадиционной занятости.
- **Обучение без отрыва от производства:** Обучение без отрыва от производства включает в себя обучение на рабочем месте (OJT), стажировку, работу и стажировку, связанные с профессиональной деятельностью. Услуги по обучению без отрыва от производства могут также включать «теневую» работу, волонтерство и изучение карьеры с целью развить навыки, приобрести опыт и/или познакомиться с профессиями или отраслями, соответствующими вашим интересам и компетенциям.

Узнать большеСеминары по развитию талантов

Составление резюме

1. **Назначение резюме:** Кратко изложить навыки, умения и достижения, соответствующие квалификации набираемой должности, чтобы соискатель мог пройти собеседование с работодателем.
2. **Типы и образцы резюме:** Различные типы резюме, включая, как минимум, функциональные (фиксирующие навыки), хронологические и комбинированные (гибридные) резюме. На семинаре будет рассказано о том, как и когда использовать каждый тип резюме.
3. **Компоненты резюме:** Включает как количественную, так и качественную информацию.
4. **Составление резюме:** На работу — используя специфический для данной отрасли язык, на основе инструкций о том, почему и когда уместен конкретный тип/шаблон резюме.
5. **Оформление резюме:** Инструменты для форматирования содержания и стиля резюме с целью обеспечения визуальной привлекательности.
6. **Общее резюме, не содержащее ошибок:** Посетив семинар и поработав с сотрудниками WorkSource, клиенты центра смогут составить не содержащее ошибок общее резюме, которое можно будет адаптировать к конкретным вакансиям и мероприятиям по трудоустройству.

Базовые компьютерные навыки

1. **Вход и выход:** Как включить компьютер и войти в систему, а также как выйти из системы и выключить компьютер. Инструктаж рассказывает о важности паролей, их использовании и управлении.
2. **Использование клавиатуры и мыши:** Общие понятия о работе с клавиатурой и мышью, необходимые для ориентирования в широко используемых приложениях, используемых при поиске работы и подготовке материалов для соискателей.
3. **Управление документооборотом:** Узнайте, как создать документ в Microsoft Word. Как сохранить документ, а также как получить доступ к сохраненному документу. Обучение включает в себя сохранение и доступ к файлам с использованием различных устройств (жестких дисков, флеш-модулей памяти, дисков и т.д.).
4. **Электронная почта:** Узнайте, как написать и отправить электронное письмо с вложениями и без них, а также получите информацию об этикете переписки по электронной почте, как с точки зрения того, что писать в теле электронного письма, так и с точки зрения уместности использования адресов электронной почты. Клиентам, не имеющим адреса электронной почты, будут даны рекомендации о том, как получить адрес электронной почты, а также как получить доступ к домену электронной почты через общественный компьютер.
5. **Навигация в браузере/поиск в Интернете:** Что такое браузер, как получить к нему доступ, а также как перемещаться в Интернете и использовать страницу (страницы) поиска.

Семинары по развитию талантов, продолжение

Навыки прохождения собеседований

1. **Подготовка к собеседованию/исследование:** Важность изучения работодателей и подготовки к собеседованию, используемые для этого инструменты.
2. **Ответы на вопросы собеседования:** Разница между ситуационными и поведенческими вопросами; как на них отвечать. Этому можно научиться, используя различные методики, включая подход «ситуация-задача-действие-результат» (STAR). Какие вопросы на собеседовании являются неправомерными и как на них отвечать, если их задают.
3. **Этикет собеседования:** Важность внешнего вида, гигиены, языка тела, пунктуальности, поведения, уважения, надлежащих последующих действий, этикета использования технических устройств и профессионализма в связи с этикетом собеседования — что является приемлемым и неприемлемым.
4. **Практические занятия:** Всем клиентам будет предоставлена возможность отработать навыки прохождения собеседования.

Работа в сетях/Социальные сети

1. **Основы работы в сети:** Научитесь определять и получать доступ к подходящим для себя возможностям сетевого взаимодействия, включая различные подходы и инструменты для личных, деловых, гражданских и сетевых форумов.
2. **Мини-презентация:** Узнайте о создании и формировании личного бренда.
3. **Управление сетевыми профилями:** Узнайте о правильном содержании сетевых профилей и социальных сетей, а также о надлежащем использовании онлайн-форумов.
4. **Технологии в работе в сетях:** Узнайте о технологических концепциях сетевых платформ и о том, как их использовать, а также о полезных ресурсах и методах работы с использованием мобильных устройств.

Непрофессиональные навыки

1. **Определение непрофессиональных навыков и их важность:** Узнайте о «непрофессиональных навыках» — личных качествах и талантах, которые приветствуются работодателями. Они не зависят от знаний, специфических для конкретного круга задач, как профессиональные навыки, и могут быть перенесены в любую рабочую среду.
2. **Техника овладения инициативой при общении:** Обучение эффективным вербальным и невербальным средствам общения с коллегами, членами рабочего коллектива и руководителями.
3. **Инициативность и надежность:** Узнайте, как важно быть не только активным, но и доводить начатое дело до конца.
4. **Самоконтроль:** Научитесь определять личные сильные и слабые стороны себя и других. Узнайте о важности достижения краткосрочных и долгосрочных целей и управления своими эмоциями на рабочем месте. Изучите концепции и важность адаптации к различным условиям, а также значение и важность добросовестности.

Узнать подробнее ... Обучение без отрыва от производства

Обучение без отрыва от производства включает в себя обучение на рабочем месте (ОЈТ), стажировку, а также производственную практику, связанные с профессиональной деятельностью. Услуги по обучению без отрыва от производства могут также включать «теневую» работу, волонтерство и изучение карьеры с целью развить навыки, приобрести опыт и/или познакомиться с профессиями или отраслями, соответствующими вашим интересам и компетенциям.

- **Обучение на рабочем месте (ОЈТ):** Программа первоочередного найма, осуществляемая через центры WorkSource, результатом которой является обучение участника в процессе выполнения работы, оплачиваемой работодателем. Стажер нанимается работодателем, который проводит обучение. ОЈТ не подлежит субсидированию. Выплаты проводятся работодателям, чтобы компенсировать им затраты, связанные с обучением участников, а также снижение производительности производства в период обучения участников.
- **Стажировка:**
Она сочетает обучение на рабочем месте под наблюдением наставников с обучением в классе. Комиссии по индивидуальному обучению принимают заявки на участие в своих программах. Объявления о вакансиях можно найти в офисах Комитета по труду и промышленности штата Орегон (BOLI), местных школах и общественных колледжах, а также в наших центрах WorkSource. Вы также можете ознакомиться с возможностями обучения в масштабах штата на сайте BOLI. За дополнительными сведениями обращайтесь по адресу:
http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx
- **Стажировка и волонтерство:** Стажировка — это любой опыт работы, который приобретает человек, работая в определенной области или профессии. Стажировка может быть как оплачиваемой, так и на добровольной основе.
 - Возможно, вы не имеете того опыта, который нужен работодателям, но вы сможете получить этот дополнительный опыт, пройдя стажировку.
 - Стажировка может позволить вам попробовать варианты карьеры и изучить различные профессии, не беря на себя никаких обязательств.
 - Возможно, вы сможете приобрести навыки, позволяющие найти работу в совершенно другой отрасли. Стажировка может дать вам лучшее представление и опыт перед поиском работы.

Офисы центров WorkSource в Орегоне

<p>WorkSource Albany 139 4th Avenue SE Albany, OR 97321 541.967.2171</p> <p>WorkSource Bend 1645 NE Forbes Road, Suite 100 Bend OR 97701 541.388.6070</p> <p>WorkSource Benton - Corvallis 4170 SW Research Way Corvallis OR 97333 541.757.4261</p> <p>WorkSource Curry – Brookings/Harbor 16261 Highway 101, Suite 11 Brookings, OR 97415 541.469.9836</p> <p>WorkSource Clatsop - Warrenton 285 SW Main Ct, Suite 100 Warrenton, OR 97146 503.378.8060</p> <p>WorkSource Columbia – St. Helens 500 N Highway 30, Suite 320 St Helens OR 97051 503.378.2009</p> <p>WorkSource Coos - Coos Bay 990 South 2nd Street Coos Bay, OR 97420 541.756.8459</p> <p>WorkSource Douglas - Roseburg 846 SE Pine Street Roseburg OR 97470 541.440.3344</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Baker City 1575 Dewey Avenue Baker City, OR 97814 541.684.2630</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Burns 809 W. Jackson Street, Suite 400 Burns OR 97720 541.693.8900</p>	<p>WorkSource Eastern Oregon - Canyon City 120 S Washington Street Canyon City OR 97820 541.693.8909</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Hermiston 950 SE Columbia Drive, Suite B Hermiston OR 97838 541.684.2494</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - La Grande 1901 Adams Avenue La Grande OR 97850 541.633.2255</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Ontario 375 SW 2nd Avenue Ontario OR 97914 541.318.7940</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Pendleton 408 SE 7th Street Pendleton OR 97801 541.684.2343</p> <p>WorkSource Lane - Eugene 2510 Oakmont Way Eugene OR 97401 541.686.7601</p> <p>WorkSource Lincoln – Lincoln City 4157 NW HWY 101, Suite 250 Lincoln City OR 97367 541.791.5707</p> <p>WorkSource Lincoln - Newport 120 NE Avery Street Newport OR 97365 541.757.4122</p> <p>WorkSource Oakmont - Florence 3180 Hwy 101 N Florence OR 97439 541.686.7601</p>	<p>WorkSource Klamath 801 Oak Avenue Klamath Falls, OR 97601 541.857.2282</p> <p>WorkSource Lebanon 44 Industrial Way, Suite B Lebanon OR 97355 541.259.5787</p> <p>WorkSource Clackamas – Oregon City 506 High Street Oregon City OR 97045 971.673.6400</p> <p>WorkSource Polk - Dallas 580 Main Street, Suite B Dallas OR 97338 503.831.1950</p> <p>WorkSource Portland Metro - Beaverton/Hillsboro 241 SW Edgeway Drive Beaverton, OR 97006 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - Gresham 18633 SE Stark Street, Suite 201 Gresham OR 97233 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - C/CB 30 N Webster Street, Suite E Portland OR 97217 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - ЮВ 6401 SE Foster Road Portland OR 97206 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - Tigard 11950 SW Garden Place Suite 100 Tigard, OR 97223 503.280.6046</p>	<p>WorkSource Redmond 2158 Southeast College Loop Suite B Redmond OR 97756 541.388.6070</p> <p>WorkSource Grants Pass 1569 NE “F” Street Grants Pass OR 97526 541.471.3811</p> <p>WorkSource Medford 119 N Oakdale Avenue Medford OR 97501 541-734-7533</p> <p>WorkSource Salem 605 Cottage Street NE Salem OR 97301 503.378.4846</p> <p>WorkSource The Dalles 700 Union Street, Suite 105 The Dalles, OR 97058 541.791.5850</p> <p>WorkSource Tillamook 411 Pacific Ave. Tillamook, OR 97141 503.842.4488</p> <p>WorkSource Woodburn 120 E Lincoln Street, Suite 115 Woodburn OR 97071 503.980.6805</p> <p>WorkSource Yamhill - McMinnville 370 NE Norton Lane McMinnville OR 97128 503.472.5118</p> <hr/> <p>State of Washington WorkSource Vancouver 204 SE Stonemill Drive Suite 215 Vancouver, WA 98684 360.735.5000</p>
--	--	---	--

Специальные программы для безработных — Департамент занятости штата Орегон

Закон о торговле

Программа по оказанию помощи при смене профессии (ТАА) — это федеральная программа, предназначенная для помощи работникам, которые потеряли или могут потерять работу вследствие внешней торговли. Программа ТАА предлагает льготы и услуги соответствующим требованиям сокращенным работникам, чтобы помочь им получить навыки, дипломы, ресурсы и поддержку, необходимые для повторного трудоустройства. Доступность предлагаемых услуг может зависеть от наличия федеральных средств и индивидуального соответствия требованиям: Услуги по трудоустройству, услуги по сопровождению дел клиентов, пособия для поиска работы, пособия на переезд, субсидии на оплату труда для повторно трудоустроенных работников в возрасте 50 лет и старше, налоговый кредит на медицинское страхование, дополнительное страхование по безработице в виде пособий на восстановление трудоспособности (TRA) и обучение (в классе, на рабочем месте или стажировка). Для получения дополнительной информации обращайтесь на горячую линию ТАА Hotline по телефону 503.947.3096 или по бесплатному номеру: 877.639.7700 Для получения дополнительных сведений обращайтесь: <http://www.oregon.gov/Employ/Unemployment/Pages/Trade-Act.aspx>

Частичная занятость

В трудные времена Work Share предоставляет предприятиям штата Орегон альтернативу увольнениям. Эта программа позволяет работодателям использовать средства страхования по безработице (UI) для субсидирования части потерянной заработной платы для работодателей, чье рабочее время сократилось из-за спада на рынке или вследствие других стрессовых бизнес-факторов. В рамках программы Work Share вместо сокращения штата работодатель сокращает количество рабочих часов для работников. Затем выплачиваются частичные пособия по страхованию на случай безработицы, которые дополняют сократившуюся заработную плату работников.

Для получения дополнительной информации обращайтесь на горячую линию Центра специальных программ по телефону 503.947.1800 или по бесплатному номеру: 800.436.6191

Страхование по безработице на время обучения (TUI)

Программа TUI позволяет имеющим на это право сокращенным работникам посещать школу и страховые пособия по безработице. По этой программе само обучение не оплачивается, но при этом снимается требование по поиску работы и подачи еженедельных заявлений на период, пока сокращенный работник посещает школу полный рабочий день. Для получения дополнительной информации обращайтесь на горячую линию Центра специальных программ по телефону 503.947.1800 или по бесплатному номеру: 800.436.6191

Программа помощи самозанятым (SEA)

Помощь самозанятым предлагает сокращенным работникам возможность быстрого повторного трудоустройства. Эта программа призвана поощрять и давать возможность безработным работникам создавать рабочие места путем открытия собственного малого бизнеса. Участники программы SEA могут посещать консультации/обучение SEA и заниматься самостоятельной трудовой деятельностью на постоянной основе. Участники должны разработать письменный бизнес-план и технико-экономическое обоснование. Эта программа реализуется совместно Департаментом занятости штата Орегон и Сетью центров развития малого бизнеса (SBDC). Для получения дополнительной информации обращайтесь на горячую линию Центра специальных программ по телефону 503.947.1800 или по бесплатному номеру: 800.436.6191

Исследование трудовых ресурсов и экономики

QualityInfo.org предоставляет качественную информацию, которая поможет вам сделать осознанный выбор. За дополнительными сведениями обращайтесь: <https://www.qualityinfo.org>

Должностные инструкции

Выберите вкладку **Jobs & Careers («Работа и карьера»)**, а затем — **Occupation & Wage Information («Информация о профессии и заработной плате»)**

Выберите профессию. Подробная должностная инструкция (**Occupation Profile**) предоставит вам:

- Описание и видео
- Прогнозы по трудоустройству
- Вакансии, перечисленные в OED
- Отрасли трудоустройства
- Вакансии, найденные в Интернете
- Требования к уровню образования
- Лицензии и сертификаты
- Знания, навыки и умения
- Диапазон зарплат
- Школы и учебные заведения
- Перспективы трудоустройства
- Пути построения карьеры

Информация о профессиях в штате Орегон

Выберите вкладку **Jobs & Careers («Работа и карьера»)**, а затем — **Career Explorer («Поиск карьеры»)**

Ищите предложения по работе, соответствующие уровню образования, заработной плате, местоположению и другим критериям.

В этом отчете о поиске работы будут представлены:

- Работа по специальности
- Количество текущих объявлений о вакансиях
- Рост занятости
- Прогнозируемые годовые вакансии
- Типичное образование, необходимое для данной профессии
- Относится ли профессия к разряду точных наук (STEM)
- Медианная годовая зарплата
- Высокооплачиваемая ли это профессия
- Требуется ли данная профессия высокой квалификации
- Пользуется ли данная профессия высоким спросом

Поиск работы

Выберите вкладку **Jobs & Careers («Работа и карьера»)**, а затем — **Find a Job («Поиск работы»)**

Инструмент Job Finder («Поиск вакансий») позволяет вам найти в своем районе тысячи вакансий, перечисленных в Департаменте занятости штата Орегон, а также вакансии, размещенные в Интернете.

Блог «Трудовые ресурсы и экономическая информация в штате Орегон»

Блог «Трудовые ресурсы и экономическая информация в штате Орегон» создан Отделом исследования трудовых ресурсов и экономических исследований при Департаменте занятости штата Орегон. Мы любим изучать экономику, помогать населению и постоянно работать с числами! Просим вас задавать вопросы и оставлять комментарии, ведь мы здесь для того, чтобы помочь вам! За дополнительными сведениями обращайтесь:

<https://oregonemployment.blogspot.com/>

Услуги ветеранам —

Центры WorkSource и Департамент занятости штата Орегон

Здесь ссылка на сайт: <https://www.oregon.gov/EMPLOY/jobseekers/Pages/Veterans.aspx>

Если вы служили в Вооруженных силах США или состоите в браке с ветераном, вы можете претендовать на приоритетное обслуживание. Оно включает в себя приоритетное направление на работу, а также другие услуги по трудоустройству и обучению по сравнению с кандидатами, имеющими такую же квалификацию, но не являющимися ветеранами. В число услуг входит помощь в поиске работы, семинары, помощь в составлении резюме, предоставление информации о рынке труда, консультирование по вопросам карьеры и доступ к другим ресурсам.

Все сотрудники WorkSource Oregon являются представителями ветеранов по делам трудоустройства и обучения. Сотрудники WorkSource постоянно сотрудничают с местными, государственными и федеральными агентствами и другими поставщиками услуг и организациями, которые помогают ветеранам в изменении карьеры. При обращении в местный центр WorkSource за любыми услугами представляйтесь ветераном или супругом ветерана.

*Мы благодарны вам за вашу службу, и наша цель —
предоставить вам максимальный уровень возможностей для
трудоустройства и обучения.*



Помимо того, что все сотрудники центров WorkSource представляют интересы ветеранов, Департамент занятости штата Орегон проводит дополнительные программы по всему штату, имеющие целью помочь ветеранам, лицам, имеющим право на получение помощи, и предприятиям наладить контакты друг с другом.

Программа помощи ветеранам-инвалидам (DVOP)

Специалисты DVOP имеют профессиональную подготовку в области предоставления эксклюзивных услуг по трудоустройству и обучению ветеранов с ограниченными возможностями, ветеранов-инвалидов, ветеранов и лиц, имеющих на это право. Специалисты DVOP активно участвуют в информационно-разъяснительной работе, чтобы повысить осведомленность и участие в программе среди тех, кто сталкивается с наибольшими трудностями при трудоустройстве. Специалисты DVOP предоставляют индивидуальные услуги по трудоустройству, которые могут включать в себя проведение оценки, составление планов трудоустройства, профориентацию, направление для получения вспомогательных услуг (жилье, обучение, получение уведомлений о вакансиях и т. д.). Ваш представитель WSO направит вас, как ветерана, отвечающего определенным требованиям, в DVOP для получения дополнительных индивидуальных услуг.

Местный представитель ветеранов по делам трудоустройства (LVER)

Имеющие специальную подготовку сотрудники LVER проводят работу с бизнес-сообществом и участвуют в информационно-пропагандистских мероприятиях с привлечением руководителей, чтобы расширить возможности трудоустройства для ветеранов, поощрять прием на работу ветеранов-инвалидов и в целом помогать ветеранам получать и сохранять работу. Используя свои налаженные связи, сотрудники LVER занимаются поиском работы для ветеранов и лиц, имеющих право на ее получение. Сотрудники LVER проводят семинары для работодателей и семинары по поиску работы для ветеранов, ищущих работу, и способствуют их приоритетному обслуживанию, обучению и трудоустройству, которые представляются ветеранам всеми сотрудниками центров WorkSource.

О льготах GI Bill®

Пособия GI Bill® помогут вам оплатить обучение в колледже, аспирантуре и учебных программах. С 1944 года GI Bill® помогает ветеранам и членам их семей получить деньги для покрытия полностью или части расходов на учебу. Здесь приведена ссылка на сайт: https://www.benefits.va.gov/gibill/post911_gibill.asp



Виды обучения и помощи в рамках программы образовательных льгот для ветеранов:

- Стажировка
- Заочное обучение
- Совместная подготовка
- Обучение предпринимательству
- Летняя практика
- Самостоятельное и дистанционное обучение
- Высшие учебные заведения, Бакалавриат и магистратура
- Возмещение расходов на лицензирование и сертификацию
- Профессионально-техническое обучение, программы, не связанные с обучением в колледже Возмещение расходов по Национальной программе тестирования
- Обучение на рабочем месте
- Доплата за обучение
- Помощь в обучении
- Профессионально-техническое образование

Связь с системой Информационно-вербовочной службы штата Орегон

За дополнительными сведениями обращайтесь:

<https://oregoncis.uoregon.edu/Portal.aspx>

Текущая занятость, заработная плата, перспективы, практика найма, подготовка и лицензирование, а также навыки, умения и знания, необходимые для каждой из более чем 550 профессий. Информационно-вербовочная система (CIS) также содержит информацию о самозанятости, поиске работы, отраслях промышленности и армии как работодателе. Обратитесь к сотрудникам центра WorkSource, чтобы получить имя пользователя и пароль для обращения в CIS.



OREGON CIS

Взрослые учащиеся — Управление по получению и завершению обучения

Вы давно не посещали учебных заведений и теперь думаете, что пришло время рассмотреть возможности? Они могут помочь!



Ознакомьтесь с предложениями Управления по получению и завершению образования, которые помогут вам сориентироваться при подготовке и планировании поступления в колледж.

Координационная комиссия по высшему образованию

Офис Управления по получению и завершению образования

За дополнительными сведениями обращайтесь:

<https://oregonstudentaid.gov/default.aspx>

Взрослый учащийся

Неудивительно, что стоимость высшего образования, будь то программа профессионального образования, четырехлетняя программа или программа последипломного образования, неуклонно растет и становится все большим финансовым бременем для взрослых учащихся штата Орегон и их семей. Офис Управления по получению и завершению образования (OSAC) может помочь в этом вопросе. OSAC помогает жителям Орегона в их стремлении получить высшее образование и обеспечить себе светлое будущее, предлагая им программы грантов, стипендий, наставничества перед поступлением в колледж и информационно-просветительские программы по финансовой помощи. За дополнительными сведениями обращайтесь: <https://oregonstudentaid.gov/finaid-adult.aspx>

Зачет ранее полученного образования

В вашем местном колледже или университете может действовать система зачета полученного ранее образования. Зайдите на их сайт и найдите «Зачет ранее полученного образования». Если ваш местный колледж или университет предлагает зачет ранее пройденного обучения, вы должны найти информацию об этом:

- К кому обращаться для зачета предварительно полученного образования.
- Возможности зачета полученного ранее образования и требования к подготовке.
- Структура платы за обучение и сборов при зачете ранее полученного образования
- Риски и стоимость оценки неприсуждения зачета.
- Информация о финансовой помощи.
- Информация о применимости зачета ранее полученного образования для программы получения сертификата или высшего образования.

Сокращенные работники Обращение за финансовой помощью

При подаче заявления на участие в любой программе финансовой помощи:

- Обратитесь в отдел финансовой помощи в вашем учебном заведении.
- Обязательно сообщите им, что вы являетесь сокращенным работником.
- Чтобы подать заявление онлайн, пройдите по ссылке studentaid.gov.

Большинство грантов, но не все, зависят от ваших финансовых потребностей, поэтому возьмите с собой последние налоговые документы.

Подаче заявления на участие в любой программе финансовой помощи имейте в виду, что процесс назначения обычно занимает от одной до двух недель. Большинство бланков заявлений можно найти в Интернете, для этого обратитесь за помощью в отдел финансовой помощи.

Если ваше заявление было отклонено по причине прошлых доходов, обязательно попросите о встрече с сотрудником отдела финансовой помощи кампуса, поскольку он может пересмотреть ваше заявление, воспользовавшись «профессиональным суждением». Оно позволяет сотруднику при определении вашей потребности в гранте рассматривать ваш прогнозируемый, а не предыдущий доход.

Что такое грант Пелла?

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ УЧАЩИХСЯ



Вы взрослый человек, собирающийся поступать в колледж?

Вам нужна помощь в оплате расходов на образование?

Подайте заявку на получение федеральной помощи учащимся!

- Федеральный грант Пелла (Pell Grant), в отличие от кредита, не нужно погашать.
- Сумма зависит от ваших финансовых потребностей, расходов на обучение, очной или заочной формы обучения, а также от того, планируете ли вы учиться полный учебный год или меньше.
- Чтобы подать заявку, заполните анкету FAFSA на сайте: <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

Финансовая помощь: Федеральное правительство совместно со учебными и финансовыми учреждениями предлагает гранты, займы и другую помощь, которая поможет вам продолжить свое образование и подготовит вас к новой работе

Имеетс
я

Требу
ется

Н/П

Помощь учащимся штата Орегон в планировании и оплате обучения в колледжах. За дополнительными сведениями обращайтесь: <https://oregonstudentaid.gov/>

Получение грантов: За дополнительными сведениями обращайтесь:
<http://oregonstudentaid.gov/grants.aspx>

- **Информацию о грантах** Oregon Opportunity Grant можно найти на сайте:
<http://oregonstudentaid.gov/oregon-opportunity-grant.aspx>
- **Заявление на получение гранта:** Подайте заявку на FAFSA, посетив сайт:
<https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

Подайте заявку на получение стипендий OSAC Scholarships: Посетите:
<http://oregonstudentaid.gov/scholarships.aspx>

- **Каталог стипендий:** За дополнительными сведениями обращайтесь:
<https://app.oregonstudentaid.gov/Catalog/Default.aspx>

Федеральная финансовая помощь: Федеральная программа помощи учащимся Federal Student Aid, являющаяся подразделением Министерства образования США, гарантирует, что все лица, имеющие на это право, могут воспользоваться финансовой помощью, финансируемой из федерального бюджета, для получения образования после окончания средней школы. За дополнительными сведениями обращайтесь: <https://studentaid.gov/>

Информационно-вербовочная служба штата Орегон: Этот инструмент охватывает местные, региональные, государственные и национальные стипендии и гранты. Он сортирует и обрабатывает результаты по крайним срокам и требованиям к присуждению. Инструмент позволяет найти среди тысяч стипендий такие возможности финансирования, которые соответствуют вашим характеристикам. Обратитесь к сотрудникам центра WorkSource, чтобы получить имя пользователя и пароль для обращения в CIS. За дополнительными сведениями обращайтесь: <https://oregoncis.uoregon.edu/Portal.aspx>

Поиск стипендий: Поиск среди более 7 000 стипендий, грантов, займов и других возможностей получения финансовой помощи. За дополнительными сведениями обращайтесь: <http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx>

Опросные листы для поиска работы

Начните планировать поиск работы уже сейчас, даже если ваша работа еще не закончилась. Многие работодатели поддерживают действия по поиску работы еще до увольнения. После того как вы уйдете с работы, вы должны уделять поиску работы такое же приоритетное внимание, как и до этого, когда вы еще работали. Вы должны придерживаться определенного распорядка, ставить перед собой цели и назначать сроки. Начните готовить свое резюме, сообщите друзьям и коллегам, что ищете работу, и попросите у своего руководителя рекомендательное письмо.



Начните собирать информацию и документы для поиска работы

Имеетс
я Требу
ется Н/П

<p>Послужной список: Составьте полную историю своей трудовой деятельности, включая адреса, номера телефонов и даты работы. Если у вас нет трудовой книжки, эти данные можно получить за плату в Налоговом управлении. Более подробную информацию об этом можно найти на сайте: https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf. Форма, которую необходимо заполнить, называется: «Запрос информации о доходах по социальному обеспечению». Плата за эту услугу зависит от количества запрашиваемых лет. Этот отчет включает имена и контактную информацию всех ваших прошлых работодателей, а также сумму заработанных вами денег.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Справки с мест работы: Укажите имена, адреса и номера телефонов как минимум трех человек, которые могут дать вам рекомендацию с профессиональной точки зрения.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Финансовые данные: Составьте список своих финансовых ресурсов, включая долги и активы. Оцените, сколько у вас наличных денег, сколько вы должны тратить ежемесячно, и определите, как долго вы сможете сводить концы с концами, используя имеющиеся у вас финансовые ресурсы.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Свидетельство о рождении: Для замены свидетельства о рождении в штате Орегон перейдите по ссылке: http://bit.ly/ORbirth Для получения сведений из других штатов перейдите по ссылке: http://www.cdc.gov/nchs/w2w.htm</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Оригинал карточки социального обеспечения: Для замены карточки социального обеспечения посетите: http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Воинская повинность: Это касается мужчин, родившихся 1 января 1960 года или позже. Посетите сайт: https://www.sss.gov</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Выписка из диплома: Обратитесь в свой колледж для получения выписки из диплома или в компанию Diploma Sender для получения орегонского диплома о среднем образовании Oregon GED. За дополнительными сведениями обращайтесь: https://www.diplomasender.com</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Паспорт США Для получения информации и замены посетите: https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Проверка адреса: Рекомендуются, чтобы документ был датирован, отражал ваше физическое присутствие и намерение проживать в Орегоне и содержал ваше имя и физический адрес в Орегоне.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>DD Form 214 (рапорт об увольнении) и военные документы об увольнении: За информацией обращайтесь на сайт: http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Начните собирать информацию и документы для поиска работы (продолжение)	Имеет ся	Требу ется	Н/П
Документы о работе: Если вы не являетесь гражданином США, вам потребуется представить подтвержденные документы о работе. Для получения дополнительной информации о документе о разрешении на трудоустройство Службы гражданства и иммиграции США (USCIS) посетите сайт: http://bit.ly/UScisEAD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Документы о натурализации: Для получения заявления на документы о натурализации/гражданстве посетите: https://www.uscis.gov/n-565	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Информация I-94: Официальный сайт для путешественников, посещающих Соединенные Штаты: Для подачи заявления или получения формы I-94, получения истории поездок и проверки соблюдения правил путешествий посетите сайт: https://i94.cbp.dhs.gov/i94/#/home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Копии документов о страховании по безработице Рекомендуется сохранять всю корреспонденцию, которую вы получаете от Департамента по трудоустройству в отношении вашей страховки по безработице.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Налоги	Имеет ся	Требу ется	Н/П
Налоговая служба признает, что потеря работы может создать проблемы с налогами.			
Если я потеряю работу: Потеря работы может создать новые налоговые проблемы. Выходное пособие и компенсация по безработице облагаются налогом. Выплаты за накопленный отпуск или больничные также облагаются налогом. Вы должны убедиться, что налоги из этих платежей удерживаются правильно, или произвести расчетные налоговые платежи, чтобы избежать больших счетов в налоговый период. Налогами не облагаются государственная помощь и талоны на питание. Налоговое управление IRS разместило полезную публикацию, в которой перечислены некоторые налоговые вопросы, связанные с потерей работы. За дополнительными сведениями обращайтесь: https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ссылки на дополнительные ресурсы по программе «Сокращенные работники»	Имеет ся	Требу ется	Н/П
Мои последующие действия: это интерактивный инструмент, позволяющий соискателям и учащимся узнать больше о возможностях карьерного роста. https://www.mynextmove.org/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mySkills myFuture: также интерактивный инструмент, помогающий уволенным работникам и лицам, меняющим профессию, найти новые профессии для изучения. За дополнительными сведениями обращайтесь: www.myskillsmyfuture.org	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Повторное трудоустройство работников: это единый центр, помогающий в вопросах трудоустройства, обучения и получения финансовой помощи уволенным работникам. За дополнительными сведениями обращайтесь: https://www.careeronestop.org/WorkerReEmployment/default.aspx	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Инструкция для работников по Закону WARN: Предоставляет краткий обзор Закона США об уведомлении работников об адаптации и переподготовке (30-страничный документ PDF). За дополнительными сведениями обращайтесь: https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ETA/Layoff/pdfs/WorkerWARN2003.pdf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Перечень вопросов при планировании поиска работы

Свяжитесь с персоналом и службами ближайшего центра WorkSource (см. стр. 16) и узнайте о программах, услугах, семинарах и онлайн-ресурсах, которые помогут вам в поиске работы. Ниже приведен образец перечня вопросов, которые помогут вам в планировании стратегии поиска работы.

Самооценка <i>Посмотрите расписание семинаров ближайшего центра WorkSource, чтобы найти семинары, которые помогут вам определить свои навыки, изучить карьеру и поставить цели.</i>	Имеетс я	Требу ется	Н/п
Чего вы хотите от работы? Рассмотрите и оцените тип работы, размер заработной платы, местоположение и другие факторы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Определите свои сильные стороны и навыки: Определите свои навыки, сильные стороны и достижения. Это поможет вам при составлении резюме и сопроводительных писем.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Поставьте перед собой цели: Где вы хотите быть: через 6 месяцев / 1 год / 5 лет / 10 лет? Какой тип работы поможет вам достичь ваших личных и профессиональных целей?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Планирование поиска работы <i>Центры WorkSource проводят семинары и предоставляют онлайн-ресурсы, которые помогут вам подготовить резюме и разработать стратегию поиска работы.</i>	Имеетс я	Требу ется	Н/п
Разработайте свои маркетинговые материалы: Подготовьте резюме, сопроводительное письмо, рекомендации и закажите выписки из диплома. Примечание: Большинство работодателей принимают неофициальные выписки.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Подготовьте свою мини-презентацию: Подготовьте свою мини-презентацию продолжительностью 60 секунд.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Подготовьте свои ответы для STAR-интервью: («ситуация-задача-действие-результат»)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заведите специальный адрес электронной почты для поиска работы: Заведите специальный адрес электронной почты, который вы будете использовать исключительно для поиска работы. Это позволит вам отслеживать письма, связанные с поиском работы. За дополнительными сведениями обращайтесь: http://www.gcflearnfree.org/emailbasics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Управляйте поиском работы — создайте журнал поиска работы: Заведите журнал или контрольный лист, в котором будете отмечать, где размещали свое резюме, куда отправляли заявки, регистрировать даты и время.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Составьте список контактов: Начните с семьи, друзей, знакомых, коллег по работе и других людей, к которым вы можете обратиться за помощью в поиске, за советом, сведениями о вакансиях или информацией. www.Linkedin.com — отличный инструмент для управления и расширения контактов и связей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Выявляйте работодателей: Составьте список работодателей для целенаправленной адресной рассылки резюме и персонализированных сопроводительных писем.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Перечень вопросов при планировании поиска работы (стр. 2)

Самооценка	Имеется	Требуется	Н/П
<p>Определите ресурсы, где находятся объявления о вакансиях: Определите веб-сайты, газеты, профессиональные организации и ассоциации, профессиональные информационные бюллетени и другие источники объявлений о вакансиях.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Подготовьтесь к собеседованиям: До того, как пойдете на собеседование, потренируйтесь. Центры WorkSource предлагают семинары по подготовке к собеседованиям и инструменты для проведения имитационных собеседований. Тренируйтесь! Тренируйтесь! Тренируйтесь!</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Досье с копиями переписки: Рекомендуем завести папку, в которой будет храниться вся входящая и исходящая корреспонденция, связанная поисками работы. (Сохраняйте копии всех заявлений о приеме на работу, резюме, сопроводительных писем и т.д.)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Поиск работы	Имеется	Требуется	Н/П
<p>Подача заявки на вакансию: В центрах WorkSource имеются сотрудники, ресурсы, проводятся семинары и предоставляются онлайн-ресурсы, которые помогут вам разобраться в современных вакансиях. Узнайте, как заполнить заявление, которые будут наилучшим образом отражать ваши навыки и способности.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Соберите рекомендательные письма: В центрах WorkSource есть сотрудники, чья задача состоит в удовлетворении потребностей работодателей в найме.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Организируйте свой поиск работы в социальных сетях и создайте свой онлайн-брендинг: В центрах WorkSource имеется персонал, ресурсы и семинары, которые помогут вам сориентироваться в поиске работы в Интернете.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Зарегистрируйтесь в местных кадровых агентствах: Многие кадровые агентства занимаются наймом и отбором персонала для предприятий. Некоторые кадровые агентства предоставляют временных работников, другие — предложения о временной работе.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Защитите свою личную информацию: Защитите свою личную информацию и информацию о тех, кто дает вам рекомендации, не подвергайте риску свою или их личную информацию. Ограничьте контактную информацию, которую размещаете в Интернете, изучите политику конфиденциальности веб-сайтов и безопасность онлайн-приложений.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Делайте целевые рассылки: Целенаправленно рассылайте индивидуальные сопроводительные письма и резюме согласно списку определенных вами потенциальных работодателей. Если в течение 2 недель вы не получили от работодателей никаких известий, свяжитесь с ними по телефону или электронной почте.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Проводите информационные собеседования: Собирайте информацию от своих знакомых и других лиц в интересующей вас области.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Посещайте ярмарки и конференции вакансий: На некоторых ярмарках вакансий проводятся собеседования. Там же вы сможете установить новые контакты и найти новых работодателей, представляющих для вас интерес.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Перечень вопросов при планировании поиска работы (стр. 3)

Поиск работы	Имеется	Требуется	Н/п
Сеть для установления и поддержания контактов: Посещайте клубы по трудоустройству, карьерные мероприятия и зарегистрируйтесь на сайте www.Linkedin.com — сайте профессиональных сетей, который позволит расширять, управлять и организовывать сеть ваших контактов.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Волонтерство: Для развития своих навыков рассмотрите возможности волонтерской работы в организациях, которые помогут вам построить свое резюме или приобрести опыт и контакты.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вступайте в профессиональные организации и ассоциации и посещайте их мероприятия: Подумайте о том, чтобы посещать мероприятия или принять участие в работе организации, специализирующейся в вашей области.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Организация последующих действий	Имеется	Требуется	Н/п
Последующая работа с работодателями и подсказками: Поиск работы — это непрерывный процесс. Если по истечении двух недель после подачи материалов вы не получили ответа от работодателя, позвоните ему или напишите по электронной почте, чтобы узнать о состоянии вашего заявления. Если ваши контакты дали вам подсказки («зацепки»), изучите их и назначьте встречи для проведения информационных собеседований.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Пишите благодарственные записки и письма: После каждого собеседования, встречи или полученной информации обязательно отправляйте рукописную благодарственную записку, открытку или письмо. Вы выделитесь среди других, если отправите ваше письмо обычной почтой, а не по электронной почте.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Продолжайте изучать работодателей: По мере изучения работодателей и уточнения результатов поиска не забывайте должным образом обновлять резюме, сопроводительное письмо и рекомендации.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Если вы получили предложение о работе	Имеется	Требуется	Н/п
Ваша новая работа: Изучите, как вести переговоры и как договариваться о зарплате, и начните с лучшего предложения. За дополнительными сведениями обращайтесь: https://www.careeronestop.org/ResourcesFor/EntryLevel/negotiate-a-job-offer.aspx	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Журнал или контрольный лист поиска работы: Используйте этот журнал, удаляя свое резюме у работодателей или в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Форма I-9 Проверка права на трудоустройство: Форма I-9 используется для проверки личности и разрешения на трудоустройство лиц, нанимаемых на работу в США. Будьте готовы в свой первый рабочий день заполнить форму I-9. Для заполнения формы I-9 посетите сайт: http://bit.ly/I9quick Документы, подходящие для такой проверки, можно найти на сайте: https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отпразднуйте свой успех в поиске работы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Национальная горячая линия SAMHSA

1-800-662-HELP (4357) Телетайп: 1-800-487-4889

Сайт: www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

Эта телефонная линия, также известная как Служба направления на лечение, предоставляет круглосуточное бесплатное и конфиденциальное лечение, направление к специалистам и информацию о психических и наркологических расстройствах, профилактике и выздоровлении на английском и испанском языках. За дополнительными сведениями обращайтесь:

<https://www.samhsa.gov/find-treatment>



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

Стресс при потере работы и безработице

Советы по сохранению позитивного настроения во время поиска работы

Стресс при потере работы и безработице. Советы по сохранению позитивного настроения во время поиска работы, Посетите сайт: <http://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm> @Helpguide.org. Все права защищены.

Испытывать обиду, беспомощность и злость вследствие потери работы — вполне естественно. Но, несмотря на стресс, связанный с потерей работы и безработицей, вы можете сделать многое, чтобы взять ситуацию под контроль и сохранить бодрость духа. Вы можете пережить это трудное время, проявляя заботу о себе, протягивая руку помощи другим людям и переосмысливая свои карьерные цели, и заново открыть для себя то, что действительно делает вас счастливым.

Потеря работы всегда болезненна

Наша работа — это гораздо больше, чем просто способ зарабатывать на жизнь. Она влияет на то, как мы видим себя, а также на то, как нас воспринимают другие. Наша работа структурирует нашу жизнь, дает ей цель и смысл. Вот почему потеря работы и безработица — это один из самых болезненных стрессов, которые вы можете испытать. Помимо потери дохода, потеря работы влечет за собой и другие серьезные потери, некоторые из которых могут оказаться еще более тяжелыми:

- Потерю профессиональной идентичности
- Утрату самоуважения и уверенности в себе
- Нарушение привычного распорядка дня
- Потерю целей деятельности
- Разрыв социальных связей, обусловленных работой
- Утрату чувства безопасности

Тяжелые переживания после потери работы — это нормально

Чувство тяжелой утраты — это естественная реакция на потерю, в том числе и на потерю работы. Потеря работы вынуждает вас к быстрым переменам. Вы можете испытывать гнев, боль, панику, отторжение и страх. Нужно понимать, что эти эмоции совершенно оправданны. У вас есть полное право испытывать огорчение, так что примите свои чувства и будьте более снисходительны к себе. Помните также, что многие, если не большинство, успешных людей пережили крупные неудачи в своей карьере. Но они преодолели свои неудачи, взяв себя в руки, научившись на собственном опыте и попробовав начать все снова. Когда с вами случается плохое, например безработица, вы можете стать сильнее и устойчивее, преодолевая эти трудности. Посетите сайт: <https://www.helpguide.org/articles/grief/coping-with-grief-and-loss.htm>

Как справиться со стрессом при потере работы и безработице, совет 1:

Признайте свои чувства: Страх, депрессия и тревога затруднят ваше возвращение на рынок труда, поэтому важно активно справляться со своими чувствами и находить здоровые способы справляться со стрессом. Признание своих чувств и борьба с негативными мыслями помогут вам справиться с вашей потерей и двигаться дальше.

Преодоление резких эмоциональных бросков, вызванных безработицей и потерей работы

Пишите о своих чувствах: Постарайтесь высказать все, что вы чувствуете в связи с увольнением или безработицей, включая то, что вы хотели бы сказать (или вряд ли бы сказали) своему бывшему начальнику. Это особенно полезно, если ваше увольнение или отстранение от работы было бестактным.

- **Примите реальность:** Хотя важно признать, насколько тяжелыми могут быть потеря работы и безработица, но не менее важно не замыкаться в себе. Вместо того чтобы заикливаться на потере работы — как это несправедливо, как плохо с вами обошлись, что бы вы могли сделать, чтобы предотвратить это, насколько лучше была бы жизнь, если бы этого не произошло — постарайтесь принять ситуацию. Чем раньше вы это сделаете, тем быстрее сможете начать следующий этап своей жизни.
- **Не вините себя:** Потеряв работу, легко начать критиковать или обвинять себя. Но важно не упасть духом. При поиске новой работы вам понадобится уверенность в себе. Гоните все дурные мысли, которые будут приходить вам в голову. Если вы будете думать: «я неудачник», запишите доказательства обратного («я потерял работу из-за сокращения, а не потому, что плохо справлялся со своими обязанностями»).
- **Ищите положительные моменты:** С потерей работы легче смириться, если вы сможете извлечь из нее урок. Что вы можете почерпнуть из этого опыта? Возможно, потеря работы и безработица дали вам возможность задуматься о том, чего вы хотите от жизни, и переосмыслить свои карьерные приоритеты. Может быть, это сделало вас сильнее. Если поискать, то всегда можно найти что-то ценное.

Остерегайтесь подводных камней

- Укрывшись в своей «норке», вы можете получить временное утешение, но это мало поможет, если время, которое вы проведете там, не будет конструктивным. Вашей самооценке может лучше помочь то, если вас будет окружать позитивная, поддерживающая вас семья и друзья.
- Оказавшись в центре «вечеринки жалости», где вы будете выплескивать свой гнев и разочарование, вы только ухудшите свое самочувствие. Есть люди, которые действительно наслаждаются страданиями и несчастьем других.
- Выпивка — это в лучшем случае временное облегчение, а для некоторых людей это может привести к пагубной зависимости.

Источник: [Университет штата Джорджия](#)

Как справиться со стрессом при потере работы и безработице, совет 2:

Просите о помощи: Не стоит недооценивать важность других людей, когда вы сталкиваетесь с потерей работы и безработицей. Проявляйте инициативу. Сообщите людям, что вы потеряли и ищете работу.

Активные действия помогут вам почувствовать, что вы контролируете ситуацию, и — вы никогда не знаете, какие возможности могут открыться. Кроме того, проявление поддержки, которую вы получите, может приятно удивить вас. Простые слова сочувствия и поддержки могут стать огромным подспорьем в это трудное время.

Обратитесь за поддержкой к людям, которым вы доверяете: Поделитесь своими переживаниями с людьми, которых вы любите и которым доверяете. Попросите о поддержке, в которой вы нуждаетесь. Не пытайтесь справиться со стрессом, связанным с потерей работы и безработицей, в одиночку. Вашей естественной реакцией может быть уход в себя из-за смущения и стыда, а о помощи вы не будете просить из чувства гордости. Избегайте стремления к изоляции. Вам станет только хуже.

Вступите клуб по трудоустройству или создайте такой: Другие соискатели могут стать бесценным источником поддержки, ободрения и подсказок при поиске работы. Вы можете воспользоваться этими ресурсами, присоединившись к клубу по трудоустройству или создав свой. Общение с другими людьми, ищущими работу, может зарядить энергией и мотивацией и помочь вам не сбиться с пути во время поиска работы.

Чтобы найти клуб по трудоустройству в вашем регионе, проверьте:

- местную публичную библиотеку
- центры профориентации колледжей и университетов
- профессиональные сетевые сайты
- объявления или раздел «Карьера» в газетах
- ссылки в разделе «Ресурсы и ссылки» ниже

Оставайтесь на связи в сетях: Подавляющее большинство вакансий никогда не публикуется; они передаются из уст в уста. Именно поэтому налаживание контактов — лучший способ найти работу. К сожалению, многие соискатели не решаются воспользоваться преимуществами сетевого общения, потому что боятся показаться назойливыми или корыстными. Но общение в сети — это не использование других людей или агрессивное продвижение себя — это построение отношений. При поиске новой работы эти отношения могут обеспечить столь необходимые отзывы, советы и поддержку.

Сетевое общение намного проще, чем вы думаете: Сетевое общение может показаться пугающим или сложным — особенно когда речь идет о поиске работы или просьбе о помощи — но это не всегда так. Сетевое общение может быть полезным и увлекательным, даже если вы застенчивы или вам кажется, что у вас мало знакомых. Прочтите: Советы по поиску работы в сети: <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/job-networking-tips.htm>

Как справиться со стрессом при потере работы и безработице, совет 3:

Привлеките к участию вашу семью: Потеря работы затрагивает всю семью, поэтому держите каналы связи открытыми. Рассказывайте членам вашей семьи о том, что происходит, и привлекайте их к принятию важных решений. Сохранение в тайне факта потери работы или безработицы только усугубит ситуацию. Работая всей семьей вместе, вы сможете выжить и процветать даже в это трудное время.

- **Держите вашу семью в курсе событий:** Рассказывайте им о своих планах по поиску работы, как вы проводите время, информируйте их о перспективных событиях и говорите им, как они могут поддержать вас, пока вы остаетесь безработным.
- **Выслушивайте их соображения:** Члены вашей семьи беспокоятся и о вас, и о собственной стабильности и будущем. Дайте им возможность высказать свои опасения и предложения относительно вашей потери работы и безработицы.
- **Найдите время для семейного досуга:** Регулярно выделяйте время для семейного досуга, когда вы можете насладиться обществом друг друга, выпустить пар и забыть о потере работы и проблемах безработицы. Это поможет всей семье сохранять позитивный настрой.

Как помочь детям справиться с безработицей родителей

Безработица одного из родителей может сильно повлиять на детей. Детям важно знать, что произошло и как это повлияет на семью. Однако постарайтесь не перегружать их эмоциональными или финансовыми подробностями.

- **Поддерживайте открытый диалог со своими детьми:** Очень важно дать им понять, что на самом деле происходит. Придумывая собственные «сценарии», дети могут представить худшее, поэтому знание действительного положения может быть гораздо менее разрушительным, чем то, что они себе представляют.
- **Убедитесь, чтобы ваши дети знали, что никто не виноват:** Дети могут не понять, что такое потеря работы, и сразу же начать думать, что к потере работы привело то, что вы сделали что-то не так. Или же они могут почувствовать, что каким-то образом *они* несут ответственность или финансовое бремя. Им нужна уверенность в этих вопросах, независимо от их возраста.
- **Дети должны чувствовать, что они помогают:** Они хотят помочь, и если они сделают что-то вроде сокращения своих карманных расходов, отсрочки дорогостоящих покупок или подработки после уроков, это поможет им почувствовать себя частью команды.

Как справиться со стрессом при потере работы и безработице, совет 4:

Позаботьтесь о себе: Научитесь распознавать и снижать скрытый стресс. Стресс, вызванный потерей работы и безработицей, может негативно сказаться на вашем здоровье. В этот момент, как никогда, важно заботиться о себе. Это означает заботиться о своих эмоционально-физических потребностях и, в первую очередь, справляться со стрессом.

Советы по управлению стрессом, вызванным потерей работы:

- **Поддерживайте баланс в своей жизни:** Не позволяйте поискам работы поглотить вас. Находите время для развлечений, отдыха и релаксации — всего, что вас оживляет. Ваш поиск работы будет более эффективным, если вы будете в отличной психологической, эмоциональной и физической форме.
- **Найдите время для регулярных физических упражнений:** Пока вы сидите без работы и ищете работу, физические упражнения могут стать отличным способом для снятия стресса и переживаний. Они также дают мощный заряд настроения и энергии. Старайтесь уделять физическим упражнениям не менее 30 минут, делая это почти каждый день. За дополнительными сведениями обращайтесь: <http://www.helpguide.org/articles/exercise-fitness/easy-ways-to-start-exercising.htm>
- **Высыпайтесь:** Сон оказывает огромное влияние на ваше настроение и работоспособность. Убедитесь, что вы спите от 7 до 8 часов каждую ночь. Это поможет вам контролировать уровень стресса и сохранять концентрацию на протяжении всего времени поиска работы. За дополнительными сведениями обращайтесь: <http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>

- **Практикуйте техники релаксации:** Такие техники релаксации, как глубокое дыхание, медитация и йога, являются мощным противоядием от стресса. Они также усиливают чувство спокойствия и радости и учат сохранять спокойствие и выдержку в сложных ситуациях, таких как потеря работы и безработица. За дополнительными сведениями обращайтесь: <http://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>

Сохраняйте позитивный настрой во время долгого поиска работы

Долгий поиск работы может измотать ваш настрой и мировоззрение, особенно если вы — безработный. Если поиск работы займет больше времени, чем предполагалось, следующие советы помогут вам оставаться целеустремленным и жизнерадостным.

- **Соблюдайте регулярный распорядок дня:** Когда у вас больше нет работы, на которой нужно ежедневно являться, вы можете легко потерять мотивацию. Относитесь к поиску работы как к обычной работе, с ежедневным временем «начала» и «окончания». Во время, пока вы без работы, соблюдение установленного распорядка поможет вам сохранить эффективность и работоспособность.
- **Составьте план поиска работы:** Не перегружайтесь, разбивайте большие цели на маленькие, выполнимые шаги. Вместо того чтобы пытаться сделать все и сразу, определите приоритеты. Если вас преследуют неудачи в поисках работы, уделите время тому, чтобы пересмотреть свои цели.
- **Перечислите свои положительные стороны:** Составьте список всего того, что вам нравится в себе, включая навыки, черты характера, достижения и успехи. Укажите проекты, которыми вы гордитесь, ситуации, в которых вы преуспели, и то, в чем вы хороши. Почаще обращайтесь к этому списку, чтобы напоминать себе о своих сильных сторонах.
- **Волонтерство:** Потеря работы может подорвать вашу самооценку и заставить вас почувствовать себя бесполезным. Участие в волонтерских проектах поможет вам сохранить ощущение вашей значимости и целеустремленности. А помощь другим мгновенно повышает настроение. За дополнительными сведениями обращайтесь: [Волонтерство также может дать опыт работы, социальную поддержку и возможность налаживания контактов.](#)

Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать: Вы не можете заставить потенциального работодателя быстро перезвонить вам и решить принять вас на работу. Вместо того чтобы тратить свою драгоценную энергию на то, что не в вашей власти, обратите свое внимание на то, что вы можете контролировать, будучи безработным. Например, написать отличное сопроводительное письмо и резюме с учетом специфики компании, в которой вы хотите работать. Сюда же можно отнести организацию встреч с вашими контактами. За дополнительными сведениями обращайтесь:

<http://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm#reach>

©Helpguide.org. Все права защищены. Посетите сайт www.HELPGUIDE.ORG для получения дополнительной информации и соответствующих статей.

Горячие линии

Сайт: <https://www.linesforlife.org>

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ САМОУБИЙСТВ

Позвоните или отправьте сообщение: 988 (24/7/365)

Общайтесь онлайн по адресу: www.988lifeline.org/chat (24/7/365)



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ

Звоните: 800-923-4357 (24/7/365) Для сообщений: **RecoveryNow** на 839863 (с 14:00 до 18:00 Тихоокеанского времени, ежедневно)

Телефон доверия для алкоголиков и наркоманов обслуживает всех, кому нужна информация, поддержка или доступ к ресурсам и лечению в связи с употреблением алкоголя или наркотиков.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Звоните: 888-457-4838 (24/7/365) Для сообщений: **MIL1** на 839863 (с 14:00 до 18:00 Тихоокеанского времени, ежедневно)

Линия поддержки военнослужащих, ветеранов и их семей, независимая от вооруженных сил или правительства.

ЛИНИЯ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ

Звоните: 877-968-8491 Для сообщений: **teen2teen** на 839863 Чат: www.oregonyouthline.org

Линия кризисной помощи для подростков. Обращайтесь к нам со всем, что может вас беспокоить; нет проблем слишком больших или слишком маленьких. Подросткам готовы помочь ежедневно с 16 до 22 часов по Тихоокеанскому времени (в нерабочее время на звонки отвечает оператор Lines for Life).

План действий при поиске работы

Одним из самых больших источников стресса является неопределенность. План действий дает вам определенный курс, при этом вы будете меньше думать о том, что делать дальше. Скорее всего, вы будете более работоспособны и успешны.

Действие:	Дата завершения	Празднуемый успех

Перечень контактов при поиске работы

Имя:					
Месяц, день, и год контакта	Имя и адрес работодателя или номер работы в Интернете	Имя и должность лица, с которым вы связались	Как вы связались с этой компанией Эл. почта, телефон	Тип работы или должность, на которую вы претендуете	Было ли отправлено резюме или заявление / Результаты

Дневник благодарности при поиске работы

Имя:

Дата

Что я сделал сегодня такого, чем могу гордиться?

Как я проявил позитивный настрой сегодня?

Как мои друзья, семья или другие люди вокруг меня сегодня проявили позитивный настрой?

Как я помог кому-то сегодня?

Как кто-то помог мне сегодня?

Какой маленький шаг я сделал сегодня?

Как мне сегодня удалось выйти из зоны комфорта и пойти на небольшой риск?

Дневник благодарности при поиске работы стр. 2

Дата	Как я мысленно отрепетировал положительный результат на сегодня?
	О чем сегодня говорил мой внешний вил?
	Какие неожиданные события случились сегодня на моем пути? Какой ответ был мною выбран?
	Каково мое позитивное утверждение на сегодня?
	Что сегодня сделано мною для уменьшения стресса?
	Пять вещей, за которые я сегодня испытываю чувство благодарности.

«Благодарность раскрывает полноту жизни. Она превращает то, что мы имеем, в достаток и даже больше. Она превращает отрицание в принятие, хаос в порядок, путаницу в ясность... Она превращает проблемы в подарки, неудачи — в успех, неожиданности — в идеальное время, а ошибки — в важные события. Благодарность придает смысл нашему прошлому, приносит мир сегодняшнему дню и создает видение завтрашнего дня». *Мелоди Битти*

Звонки

Мы готовы ответить на ваш звонок круглосуточно, без выходных.

- Звоните **211** или **1-866-698-6155**
- Телетайп: номер **7-1-1**, затем наберите **1-866-698-6155**
- Некоторые телефоны, использующие VOIP (Voice Over Internet Protocol) или звонки через WiFi, могут не иметь возможности звонить по номеру 211. В этом случае просим воспользоваться нашим бесплатным номером: **1-866-698-6155**

Предоставляются услуги переводчиков. Обратите внимание: Во время реагирования на чрезвычайные происшествия время реагирования службы 211info может меняться. Часы работы также могут варьироваться в зависимости от программы.

Текстовое сообщение или эл. письмо

Вы можете обращаться в службу 211info с понедельника по пятницу по СМС, электронной почте, онлайн или через наше мобильное приложение. Текстовые сообщения и эл. почта могут быть на английском и испанском языках.

- Присылайте ваш почтовый индекс на номер **898211 (TXT211)** – с понедельника по пятницу, с 9:00 до 17:00.
- Электронная почта: **help@211info.org** – Отвечаем в течение 24 часов
- Загрузите приложение 211info из App Store или версию для Android из Google Play Store.

Сокращенные работники в штате Орегон Признают одно — WorkSource

Подключитесь к ресурсам — Изучите возможности

Проложите свой путь к трудоустройству

На странице 16 вы найдете ближайший центр WorkSource, где вы сможете ознакомиться с их возможностями, где вам помогут вам найти работу или получить возможность пройти обучение и получить образование.

Если у вас есть вопросы, предложения или комментарии к этому Руководству, пожалуйста, отправьте электронное письмо в Отдел по делам сокращенных работников в штате Орегон по адресу: HECC.DW-Oregon@hecc.oregon.gov

ДИСКЛЕЙМЕР: Управление по инвестициям в трудовые ресурсы, Координационная комиссия по высшему образованию не контролирует и не может гарантировать актуальность, своевременность или точность материалов, предоставляемых другими сайтами или организациями, кроме того, Управление по инвестициям в трудовые ресурсы HECC не поддерживает другие сайты или организации, их взгляды, продукты или услуги. Управление инвестиций в трудовые ресурсы, Координационная комиссия по высшему образованию (HECC) является работодателем/программой равных возможностей и предлагает бесплатно, по запросу вспомогательные средства и услуги для лиц с ограниченными возможностями, альтернативные форматы и языковую помощь для лиц с ограниченным знанием английского языка. Обращайтесь за помощью в HECC: <http://www.oregon.gov/highered/Pages/index.aspx>