

# Руководство для Уволенных Работников в Орегоне



Человек, потерявший работу или получивший уведомление о том, что он/она потеряет работу в связи с закрытием предприятия или сокращением штата, может считаться «уволенным работником».

## ***Подключитесь к Ресурсам – Исследуйте Возможности – Создайте Свой Путь к Трудоустройству***

Команды Быстрого Реагирования по всему Орегону готовы помочь уволенным работникам, которые потеряли работу в результате сокращения или закрытия предприятия, вернуться к работе как можно скорее. Эти команды проводят информационные сессии, чтобы помочь объяснить различные услуги и возможности, доступные уволенным работникам.

Сотрудники WorkSource Oregon помогут уволенным работникам со всеми доступными программами и услугами. **Вы можете зарегистрироваться для получения услуг WorkSource Oregon по адресу:** <http://bit.ly/WSOregistration>. После регистрации вам нужно будет либо прийти в ближайший к вам центр WorkSource Oregon для беседы с сотрудниками, либо связаться с ними виртуально через <https://www2.myworksourceportfolio.org>. Список центров в Орегоне смотрите на страницах 12 и 13. Сотрудники WorkSource Oregon захотят узнать больше о том, как они могут вам помочь. Сотрудники могут предложить варианты и помочь в планировании ваших следующих шагов.

*Информационные Сессии Команды Быстрого Реагирования проводятся в партнёрстве с:*



# Руководство для Уволенных Работников в Орегоне

<b>Оглавление</b>	<b>Страница</b>
Услуги для Уволенных Работников	3
Страхование по Безработице	4
Рынок Медицинского Страхования Орегона	5
WorkSource Орегон	6
WorkSource Программы и Услуги	9
WorkSource Центры Орегона.	12
Бюджеты	14
Специальные Программы по Безработице	15
Качественная Информация – Государственные и Местные Рынки Труда	16
Услуги для Ветеранов	17
Законопроект о Правах Военнослужащих	18
Система Информации о Карьере в Орегоне	18
Офис Доступа и Завершения Обучения Студентов	19
Эмоциональные Ресурсы	20
Ресурсы Сообщества	21
Ресурсы Сообщества	22
План Действий по Поиску Работы	22
Самооценка	24
Планирование Поиска Работы	25
Проведение Поиска Работы	26
Управление Вашим Последующим Наблюдением	27
Когда Вы Получите Предложение о Работе	28
Опрос Работников	29

## Не Сдавайтесь!

У вас может возникнуть соблазн уволиться, поскольку это обычная реакция, когда работодатель уведомляет вас о предстоящем увольнении.

## Не Делайте Этого!!

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

- Вы можете потерять право на получение пособия по безработице.
- Вы можете лишиться себя права на специальные услуги и возможности обучения, которые могут быть доступны.
- Вы можете потерять доход, который могли бы получить, доведя работу до конца.
- Вы можете снизить свои шансы на получение новой работы, рискуя получить положительную рекомендацию от работодателя, которая может вам понадобиться для получения предложения о работе.

Гораздо проще найти работу, пока вы ещё работаете. Используйте свою энергию и максимально эффективно используйте период уведомления об увольнении.

## Что Значит Уволенный Работник?

Сотрудники WorkSource Oregon могут объяснить и помочь вам получить доступ ко многим услугам и программам, которые помогут вам найти работу. Как уволенный работник, вы можете иметь право на многие программы и услуги. Программа Уволенный Работник финансируется на федеральном уровне Министерством Труда США через Закон об Инновациях и Возможностях Рабочей Силы (WIOA), предоставляя услуги уволенным работникам.

**Вы можете быть уволенным работником, если вы потеряли работу и одно или несколько из следующих утверждений верны в отношении вас:**

- Вас уволили или сократили, или вы получили уведомление об увольнении или сокращении с работы, включая уведомление об увольнении с действительной военной службы.
- Вы имеете право на пособие по безработице или исчерпали его; или работали в течение периода, достаточного для того, чтобы продемонстрировать соответствующему субъекту в центре WorkSource Oregon привязанность к рабочей силе, но не имеете права на пособие по безработице из-за недостаточного заработка или оказания услуг работодателю, которые не подпадали под действие закона штата Орегон о пособиях по безработице; и вы вряд ли вернётесь в предыдущую отрасль или на предыдущую работу.
- Вас уволили или сократили и вы получили уведомление об увольнении или сокращения с работы из-за постоянного закрытия или существенного увольнения на заводе, объекте, военном объекте или предприятии.
- Вы работаете на объекте, на котором работодатель сделал общее объявление о том, что такой объект будет закрыт в течение 180 дней, или работаете на объекте, на котором работодатель сделал общее объявление о том, что такой объект или военный объект будет закрыт.
- Вы были самозанятым (включая работу фермером, владельцем ранчо или рыбаком), но остались безработными из-за общих экономических условий в сообществе, в котором вы проживаете, или из-за стихийных бедствий.
- Вы являетесь перемещённой домохозяйкой.
- Вы являетесь супругой/м военнослужащего, находящегося на действительной службе, и потеряли работу в результате переезда для размещения постоянного места службы такого военнослужащего.
- Вы являетесь супругой/м военнослужащего, находящегося на действительной службе, и который(ая) является безработным или работает неполный рабочий день и испытывает трудности с получением или повышением квалификации.

## Что Такое Команда Быстрого Реагирования?

Команды Быстрого Реагирования это группы местных партнёров, назначенных Советом по Развитию Местных Трудовых Ресурсов для предоставления информации о доступных услугах, которые помогут уволенным работникам как можно скорее вернуться к работе после увольнения, закрытия предприятия или стихийного бедствия.

Команды Быстрого Реагирования проводят информационные сессии быстрого реагирования, когда увольнение или закрытие должно произойти или произошло. Сессии помогают уволенным работникам ориентироваться в страховании по безработице, вариантах медицинского обслуживания и услугах WorkSource Oregon, которые могут включать изучение возможностей помочь вам найти работу, связаться с профессиональным обучением и/или вариантами образования.

Работники, представляющие профсоюз, могут получить рекомендации и информацию, конкретно касающуюся их статуса занятости и коллективного договора, которые помогут им определиться с дальнейшими шагами.

## Страхование по Безработице

Для получения более подробной информации посетите: <https://unemployment.oregon.gov/>

Одна вещь, которую вам нужно знать о страховании по безработице (UI), заключается в том, что это страховой полис — такой же, как страхование от несчастных случаев и медицинское страхование. Это пособие, к которому имеют доступ работники, имеющие право на получение, и которое они могут получить без смущения. Как и в случае с большинством видов страхования, существует период покрытия и требования к соответствию.

В Орегоне Страхование по Безработице оплачивается нашими работодателями. Работодатели либо платят налог на свою заработную плату, либо возмещают фонду. Как работник, вы не платите за эту страховку. Вам не нужно ждать, пока вы станете безработным, чтобы подать заявление на пособие по безработице. Заявление можно подать в любое время, но пособие не может быть выплачено, и ваше право на получение пособия не может быть определено, пока вы не станете безработным или не будете зарабатывать меньше суммы вашего еженедельного пособия, работая неполный рабочий день.

Чтобы получать пособия, вам необходимо соответствовать определённым требованиям. Для получения полной информации позвоните в Контактный Центр Страхования по Безработице. Они являются источником надёжной информации о вашем заявлении. Хотя вы можете знать людей, у которых ситуация похожа на вашу, каждое заявление уникально. Поэтому вместо того, чтобы слушать советы других, пожалуйста, свяжитесь с Контактным Центром Страхования по Безработице для получения конкретной и актуальной информации. Чтобы Загрузить Справочник Заявителя на Пособие по Безработице, перейдите по ссылкам ниже:

Английский:

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

Русский:

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

### Контактные Центры Страхования по Безработице:

1-877-File 4 UI

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК: (877) 345-3484

### Frances Онлайн:

Подайте первоначальную заявку, подайте еженедельную заявку, перезапустите заявку, проверьте статус заявки или внесите изменения в информацию о заявке. Для получения дополнительной информации посетите: <https://frances.oregon.gov/>

### Номер Для Еженедельных Заявок:

БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР: (800) 982-8920

Веб-сайт Службы Ретрансляции Телетайпа 711: <https://www.tmobileaccess.com>



## Рынок Медицинского Страхования Орегона

Рынок Медицинского Страхования Орегона помогает жителям штата Орегон найти медицинскую страховку, которая подходит им и их бюджету. 96% жителей штата Орегон имеют медицинскую страховку — и мы хотим убедиться, что она есть и у вас! 80% жителей штата Орегон, которые подают заявку на финансовую помощь, имеют на неё право.

Как уволенный работник, вы, вероятно, имеете право на специальный период регистрации в связи с потерей покрытия. Специальный период регистрации позволяет вам зарегистрироваться через Marketplace вне периода открытой регистрации, но у вас ограниченное время для действий! Вы можете зарегистрироваться в течение 60 дней до или после окончания страхового покрытия вашего работодателя.

Мы рекомендуем вам посетить [OregonHealthCare.gov](https://OregonHealthCare.gov), чтобы начать. Там вы найдёте:

- Онлайн-инструмент для выбора страхового покрытия, с помощью которого вы можете просмотреть и сравнить доступные вам страховые покрытия, а также получить оценку финансовой помощи, на которую вы можете иметь право.
- Обученные и сертифицированные местные эксперты помогут вам подать заявку, сравнить и зарегистрироваться в лучшем для вас страховом покрытии. Их помощь для вас совершенно бесплатна и на вашем языке! **Для получения более подробной информации посетите:** <https://healthcare.oregon.gov/Pages/index.aspx> звоните 855-268-3767 (все релейные вызовы принимаются), или напишите по электронной почте [info.marketplace@odhsoha.oregon.gov](mailto:info.marketplace@odhsoha.oregon.gov).

## Защита Пенсионных и Медицинских Льгот После Потери Работы

Потеря работы или сокращение рабочего времени может привести к потере пенсионных и медицинских льгот. Однако федеральный закон может помочь защитить льготы сотрудников и их семей при смене занятости. Варианты покрытия будут различаться в зависимости от множества факторов, поэтому перед выбором лучше сравнить варианты. Для получения дополнительной информации посетите: <https://www.dol.gov/agencies/ebsa/workers-and-families/protecting-retirement-and-health-benefits-after-job-loss>

**Вот несколько вариантов для рассмотрения:**

## Вы Можете Зарегистрироваться в Другом Плане Медицинского Страхования по Месту Работы

Если вы теряете право на медицинское страхование при переходе с одной работы на другую, но доступно другое групповое медицинское страхование (например, через план на основе занятости супруга/и), рассмотрите возможность регистрации в этом плане через «специальную регистрацию». В соответствии с Законом о Переносимости и Подотчётности Медицинского Страхования (HIPAA) специальная регистрация позволяет вам и вашей семье зарегистрироваться в плане, на который вы в противном случае имеете право, независимо от открытых периодов регистрации. Чтобы получить право, вы должны подать запрос на специальную регистрацию в течение 30 дней с момента потери права на ваше первоначальное покрытие. Ваше покрытие должно вступить в силу не позднее первого дня первого месяца после вашего запроса на регистрацию.

Если вы оформляете медицинское страхование на основе трудоустройства (например, специальную регистрацию в плане супруга/и), групповые медицинские планы и страховщики не могут отказать вам в покрытии расходов на лечение уже имеющихся заболеваний.

## Вы Можете Продолжить Своё Текущее Покрытие Через COBRA

Закон о Консолидированном Омнибусном Бюджетном Соглашении (COBRA) может помочь бывшим сотрудникам и их семьям временно продолжить своё медицинское страхование. Вы можете претендовать на покрытие COBRA, если:

- Вас не уволили за грубое нарушение.
- У вашего работодателя было 20 или более сотрудников.
- Вы были участником группового плана медицинского страхования вашего работодателя.
- Ваш работодатель продолжает поддерживать план медицинского страхования.

После окончания работы ваш план должен предоставить вам письменное уведомление с разъяснением ваших прав в рамках COBRA. У вас есть 60 дней с даты предоставления уведомления или с даты окончания покрытия — в зависимости от того, что наступит позже — чтобы подписаться на покрытие COBRA. Оно начинается в день окончания вашего медицинского страхования и длится до 18 месяцев (и дольше в некоторых случаях). Однако план может потребовать от вас уплаты всей премии по групповой ставке плюс 2-процентный административный сбор. (Более подробную информацию о COBRA см. в Руководстве для Сотрудников по Медицинским Льготам в Рамках COBRA.)

## Вы Можете Зарегистрироваться в Индивидуальном Страховании

Другой вариант это купить индивидуальное страховое покрытие через Health Insurance Marketplace. Marketplace позволяет вам увидеть доступные в вашем регионе варианты медицинского страхования в одном месте. Вы можете иметь право на налоговый кредит, который сразу же снизит ваши ежемесячные взносы. Вы можете увидеть, какими будут ваши взносы, франшизы и наличные расходы, прежде чем вы решите зарегистрироваться. Вы также можете иметь право на особую возможность зачисления в покрытие Marketplace.

# worksource | OREGON

WorkSource Oregon это ваш центр карьеры и гордый партнёр сети American Job Center. WorkSource Oregon это также партнёрство по всему штату с Департаментом Занятости штата Орегон и государственными, местными и некоммерческими агентствами. Мы предоставляем разнообразные услуги по трудоустройству и обучению соискателям и работодателям в Орегоне. Все услуги бесплатны. **Для получения более подробной информации посетите:** <https://WorkSource.Oregonoregon.org/>

## Поиски Работ

Если вас уволили, вы хотите сменить карьеру или ищете свою первую работу, WorkSource Oregon может подобрать вам работу, в которой вы бы хорошо справились и которую вам нравилось бы делать. Вы можете принять участие в семинарах по резюме, навыкам работы на компьютере, собеседованиям и многому другому. Возможно, мы сможем оплатить обучение, чтобы вы могли продвинуться по карьерной лестнице, и мы можем связать вас с другими ресурсами для дополнительной поддержки, пока вы ищете работу или проходите обучение или учёбу.

Чтобы получить индивидуальную помощь в поиске работы, свяжитесь с WorkSource Oregon сегодня. Как искатель работы вы можете получить доступ к услугам на WorkSource Oregon [oregonoregon.org](http://oregonoregon.org) или в одном из 39 филиалов. Список центров в Орегоне см. на страницах 12 и 13.

WorkSource Oregon располагает ресурсами, которые помогут вам сделать следующий шаг. От начального уровня до руководящего, мы здесь, чтобы помочь вам получить желаемую работу. Исследования показывают, что люди, которые пользуются услугами WorkSource Oregon, как правило, находят работу быстрее и зарабатывают больше денег, чем те, кто этого не делает.

### **В WorkSource Oregon вы можете:**

- Зарегистрироваться в iMatchSkills, крупнейшей базе данных вакансий в Орегоне.
- Подать заявки на вакансии и записаться на тренинги.
- Получить индивидуального консультанта по карьере.
- Сопоставить свои интересы и способности с работами, которые вам нравятся и в которых вы преуспеваете.
- Узнать о бесплатном обучении, которое поможет вам продвинуться по карьерной лестнице или освоить новую отрасль.
- Изучить оплачиваемые стажировки, ученичество, обучение на рабочем месте, программы GED и курсы в колледже.
- Принять участие в семинарах по резюме, собеседованиям, нетворкингу, навыкам трудоустройства, подаче заявлений на государственные должности и многому другому.
- Использовать компьютеры, интернет, телефоны, факс, копировальные аппараты и принтеры в наших Комнатах Ресурсов.
- Получить помощь с транспортом, уходом за детьми, питанием, доступом в интернет, обучением, учебниками, школьными сборами, удостоверениями личности, рабочей одеждой и инструментами и многим другим.

**Чтобы зарегистрироваться в WorkSource Oregon, вам необходимо принести как минимум один из этих документов, в котором указана дата вашего рождения:**

- Запись о Крещении
- Свидетельство о Рождении
- DD-214
- Водительские Права
- Семейная Библия
- Федеральное, Государственное, Местное или Племенное Удостоверение Личности
- Запись о Рождении из Больницы
- Записи Системы Правосудия
- Медицинская Карта
- Паспорт
- Записи о Государственной Помощи/Социальных Услугах
- Отчёт о Переводe или Выписке
- Школьные Записи или Школьное Удостоверение Личности
- Регистрация на Военную Службу
- Подписанное Письмо от Родителя или Опекунa.
- Разрешение на Работу

## Каковы преимущества iMatchSkills?

### iMatchSkills

iMatchSkills это онлайн-система подбора работы Штата Орегон. Вы можете найти работу, а работодатели могут найти вас. Чем больше подробностей вы укажете в своём профиле поиска работ, тем больше вы будете выделяться для работодателей. После заполнения учётной записи WorkSource Oregon вам будет предоставлена ссылка для регистрации в iMatchSkills. **Чтобы узнать больше информации и зарегистрироваться, посетите:**

[https://empportal.emp.state.or.us/mprod\\_imsdod\\_dad/!pkg\\_startup.proc\\_new\\_home](https://empportal.emp.state.or.us/mprod_imsdod_dad/!pkg_startup.proc_new_home)

#### **В iMatchSkills, вы можете:**

- Просмотреть сотни открытых списков вакансий
- Найти вакансии, которые соответствуют вашим навыкам, интересам и предпочтительным часам
- Составить и сохранить своё резюме
- Подать заявку на вакансии
- Связаться с работодателями с помощью сотрудников WorkSource Oregon
- Получать оповещения о новых вакансиях и ярмарках вакансий

**Если вы получаете пособие по безработице, вам необходимо заполнить профиль Ищущего Работу в iMatchSkills.**

### Поиск Работы и WorkSource Oregon

После подачи нового первоначального заявления на получение пособия по безработице большинству людей необходимо зарегистрироваться в службах занятости и выполнить действия по повторному трудоустройству.

Исключения существуют, если вы участвуете в определённых специальных программах по безработице, таких как Training Unemployment Insurance, Self-Employment Assistance или Work Share. Но если вы подаёте заявление на обычное страхование по безработице, вам нужно будет иметь возможность работать, быть готовым к работе и активно искать работу, чтобы сохранить право на пособия.

#### **В Орегоне**

Если вы живёте в Орегоне или недалеко от Орегона и регулярно ездите на работу в Орегон, вам необходимо зарегистрироваться в iMatchSkills, используя свой Номер Социального Страхования, а затем встретиться с сотрудниками WorkSource Oregon один на один (виртуально или лично), чтобы пройти ориентацию по повторному трудоустройству.

Во время вашей ориентации по поиску работы наши сотрудники WorkSource Oregon рассмотрят вашу регистрацию iMatchSkills на предмет потенциальных улучшений, чтобы помочь вам сопоставить свои навыки с большим количеством рабочих мест, рассмотрят ваши недавние усилия по поиску работы и обсудят стратегии поиска новой работы. У нас есть обученные профессиональные специалисты по трудоустройству, которые предоставят информацию о местных ресурсах и возможностях обучения, покажут вам, как получить доступ к информации о рынке труда, и помогут с другими рекомендациями или информацией, специально предназначенной для достижения ваших целей в сфере трудоустройства.

Ориентацию можно провести виртуально или лично в офисе WorkSource Oregon. Пожалуйста, смотрите страницы 12 и 13 для офиса WorkSource Oregon рядом с вами.

## За Пределами Орегона

Если вы живёте за пределами Орегона и обычно не ездите в Орегон на работу, вы должны зарегистрироваться в системе биржи труда вашего штата и предоставить нам доказательства того, что вы зарегистрировались. Чтобы найти офис службы занятости в вашем штате, перейдите на [CareerOneStop.org](https://www.careeronestop.org), выберите "Find Local Help" из меню в верхней части страницы и введите своё местоположение в "[Find an American Job Center](#)" в варианте поиска. После завершения регистрации вы должны отправить нам подтверждение того, что вы это сделали.

Если вам необходимо зарегистрироваться для получения услуг по трудоустройству, мы отправим вам уведомление, включающее дату, к которой вы должны выполнить свои требования. Если вы не выполните свои требования к крайнему сроку, ваше заявление может быть отложено и отклонено. Вам не нужно ждать получения уведомления, чтобы зарегистрироваться на работу, записаться на приём для ориентации или завершить регистрацию в вашем штате.

Если вы уже выполняли регистрационные действия в прошлом, вам, возможно, придётся выполнять их заново каждый раз при подаче нового первоначального заявления на получение пособия по безработице.

## Программы и Услуги WorkSource Oregon

После завершения регистрации в центре WorkSource Oregon специалисты по поиску работы готовы помочь вам удовлетворить все предлагаемые программы и услуги WorkSource Oregon. Список центров WorkSource Oregon в вашем районе см. на страницах 12 и 13.

## Услуги по Трудоустройству

Услуги по Трудоустройству помогут вам составить список ваших переносимых и связанных с работой навыков и понять, насколько ваши навыки соответствуют местному рынку труда. Оценки могут помочь вам понять, есть ли у вас пробелы в навыках и какие ресурсы доступны для вас, чтобы приобрести навыки, необходимые для конкурентоспособности в поиске работы.

**Услуги по Трудоустройству включают:**

- Поиск работы
- Помощь в трудоустройстве
- Консультации по вопросам карьеры
- Информация о востребованных отраслях и профессиях
- Информация о нетрадиционной занятости

## Оценка

Оценки помогут вам определить уровень ваших навыков (включая грамотность, счёт, владение Английским языком, навыки трудоустройства, профессиональные навыки и универсальные навыки), склонности (включая интересы и склонности к нетрадиционным работам), способности (включая пробелы в навыках), карьерные интересы, препятствия для трудоустройства и потребности в услугах поддержки.

## Планирование Карьеры

Планирование Карьеры доступно для того, чтобы помочь вам изучить интересы и способности и спланировать ваши карьерные цели. Это предназначено для подготовки и помощи в навигации по углубленному плану трудоустройства, а также для предоставления консультаций по работе,

образованию и карьере как во время поиска работы, так и после трудоустройства для продвижения по службе.

### **Поиск Работы**

Поиск работы включает использование всех доступных инструментов и ресурсов, которые помогут вам найти и получить доступ к вакансиям. Доступны семинары и тренинги, чтобы научить вас процессу поиска работы, предоставляя вам инструменты и знания, чтобы вы были готовы искать работу на сегодняшнем рынке, используя самые тщательные методы и стратегии, доступные, включая социальные сети, онлайн-доски объявлений о работе и нетворкинг на скрытых и нетрадиционных рынках труда. Персонал доступен для оказания помощи с процессами подачи заявок и документацией — резюме, сопроводительными письмами, заявлениями о приеме на работу и эффективными методами собеседования.

### **Проверка Навыков**

Проверка навыков это важная функция персонала WorkSource Oregon, гарантирующая, что вас направят на работу, которая соответствует потребностям бизнеса и требованиям рабочих мест. Персонал WorkSource Oregon может проверить вашу историю работы, требуемые работодателем лицензии, учетные данные и профессиональные навыки, а также навыки трудоустройства/готовности к работе.

### **Услуги Обучения**

Вы можете иметь право на получение услуг, связанных с обучением, включая:

#### **Образование для Совершеннолетних и Мероприятия по Повышению Грамотности**

Включая изучение Английского языка, программы образования и обучения, а также подготовку рабочей силы.

#### **Семинары по Развитию Талантов**

Центры WorkSource Oregon предлагают семинары по развитию талантов с участием персонала для обучения навыкам трудоустройства/готовности к работе, включая составление резюме, базовые навыки работы с компьютером, навыки собеседования и использование сетей/социальных сетей. Мероприятия по развитию талантов могут также включать краткосрочные предпрофессиональные услуги, включая развитие навыков обучения, коммуникативных навыков, навыков собеседования, пунктуальности, навыков самообслуживания, профессионального поведения и финансовой грамотности.

#### **Развитие Навыков**

Развитие навыков, направленное на устранение пробелов, развитие новых навыков и продвижение к получению признанных в отрасли и послесредних квалификаций. Центры WorkSource Oregon предлагают онлайн-инструменты развития навыков в дополнение к очному обучению. Развитие навыков также включает повышение квалификации; переподготовку; предпринимательское обучение; и обучение профессиональным навыкам, включая обучение для нетрадиционной занятости.

#### **Обучение на Рабочем Месте**

Обучение включает в себя Обучение на Рабочем Месте (OJT), ученичество, производственный опыт и стажировки, которые связаны с карьерой. Услуги Обучения на Рабочем Месте могут также включать в себя стажировки на рабочем месте, возможности волонтерства и изучение карьеры, чтобы помочь вам развить навыки, опыт и/или знакомство с карьерами или отраслями на основе ваших интересов и компетенций.

## Семинары по Развитию Талантов

### Составление Резюме

На семинаре по составлению резюме вы узнаете, как максимально раскрыть потенциал своего резюме, в том числе:

- Цель Резюме
- Типы и Шаблоны Резюме
- Компоненты Резюме
- Составление Резюме
- Формат Резюме
- Общее Резюме Без Ошибок

### Базовые Навыки Работы на Компьютере

Базовый семинар по компьютерным навыкам поможет вам усовершенствовать навыки работы с компьютером и будет включать в себя следующее:

- Вход и Выход
- Использование Клавиатуры и Мышки
- Управление Документами
- Электронная Почта
- Навигация по Браузеру/Поиск в Интернете

### Навыки Прохождения Собеседования

Семинар по навыкам прохождения собеседования поможет вам узнать, как максимально раскрыть свой потенциал в области навыков прохождения собеседования, включая следующее:

- Подготовка к Интервью/Исследование
- Ответы на Вопросы Интервью
- Этикет Интервью
- Практика

### Нетворкинг/Социальные Сети

Семинар по Нетворкингу/Социальным Сетям поможет вам усовершенствовать свои навыки и будет включать в себя следующее:

- Основы Сетевых Технологий
- Речь для Собеседования
- Технологии в Сетевых Технологиях
- Наиболее Распространённые Платформы Социальных Сетей, Используемые для Поиска Работы

### Навыки Трудоустройства/Готовности к Работе

Семинар по навыкам трудоустройства поможет вам усовершенствовать свои навыки готовности к работе и будет включать в себя следующее:

- Определение Навыков Трудоустройства и Их Важность
- Проактивное Общение
- Инициатива и Надёжность
- Самоуправление

## Обучение на Рабочем Месте

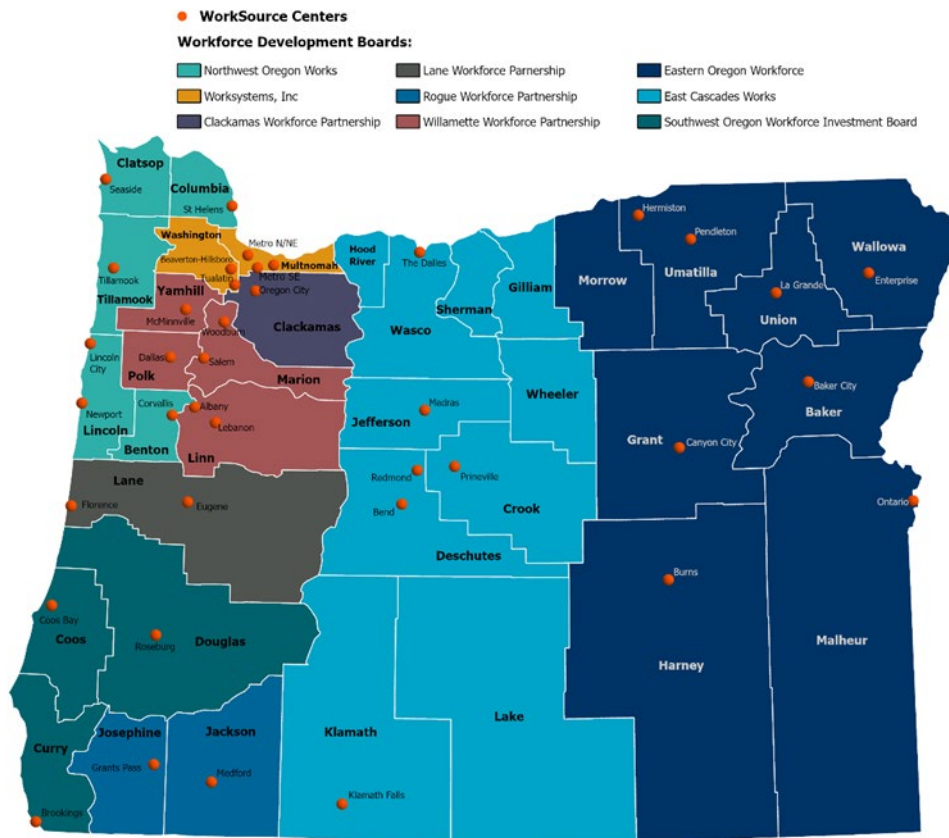
Обучение по Месту Работы включает в себя Обучение на Рабочем Месте (ОЈТ), ученичество, а также производственный опыт и стажировки, связанные с карьерой. Услуги Обучения на Рабочем Месте могут также включать в себя стажировки на рабочем месте, возможности волонтерства и изучение карьеры, чтобы помочь вам развить навыки, опыт и/или знакомство с карьерами или отраслями на основе ваших интересов и компетенций.

**Обучение на Рабочем Месте (ОЈТ):** Программа, ориентированная на приём на работу, предлагаемая центрами WorkSource Oregon, в рамках которой работодатель проводит оплачиваемое обучение участника во время работы.

**Ученичество:** Они объединяют контролируемое обучение на рабочем месте с обучением в классе. Отдельные комитеты ученичества принимают заявки на свои программы. **Для получения дополнительной информации посетите:**  
[http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A\\_StatewideOpportunities.aspx](http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx)

**Опыт Работы и Волонтерство:** Опыт работы это любой опыт, который человек приобретает, работая в определённой области или профессии. Опыт работы может быть оплачиваемым или на добровольной основе.

## Советы по Развитию Рабочей Силы и Центры WorkSource Oregon



**Вы можете позвонить или получить помощь в любом из наших 39 филиалов, даже если у вас нет предварительной записи.**

## Расположения Центров WorkSource Oregon

<b>Albany</b>	<a href="#">139 4th Avenue SE, Albany, OR 97321</a>	(541) 967-2171
<b>Baker City</b>	<a href="#">1575 Dewey Avenue, Baker City, OR 97814</a>	(541) 684-2630
<b>Beaverton-Hillsboro</b>	<a href="#">241 SW Edgeway Drive, Beaverton, OR 97006</a>	(971) 673-0076
<b>Bend</b>	<a href="#">1007 SW Emkay Dr, Bend, OR 97702</a>	(541) 388-6070
<b>Brookings</b>	<a href="#">16261 Highway 101 Suite #11, Brookings, OR 97415</a>	(541) 469-9836
<b>Burns</b>	<a href="#">809 W. Jackson Street, Suite 400, Burns, OR 97720</a>	(541) 693-8900
<b>Canyon City</b>	<a href="#">120 S Washington St, Canyon City, OR 97820</a>	(541) 693-8909
<b>Clackamas</b>	<a href="#">506 High Street, Oregon City, OR 97045</a>	(971) 673-6400
<b>Coos Bay</b>	<a href="#">990 S 2nd Street, Coos Bay, OR 97420</a>	(541) 756-8459
<b>Corvallis</b>	<a href="#">4170 SW Research Way, Corvallis, OR 97333</a>	(541) 757-4261
<b>Dallas</b>	<a href="#">580 Main Street, Suite B, Dallas, OR 97338</a>	(503) 831-1950
<b>Eugene</b>	<a href="#">2510 Oakmont Way, Eugene, OR 97401</a>	(541) 686-7601
<b>Florence</b>	<a href="#">3180 Hwy 101 N, Florence, OR 97439</a>	(541) 686-7601
<b>Grants Pass</b>	<a href="#">1569 NE F Street, Grants Pass, OR 97526</a>	(541) 471-3811
<b>Gresham</b>	<a href="#">18633 SE Stark Street Suite 201, Gresham, OR 97233</a>	(503) 669-7112
<b>Hermiston</b>	<a href="#">950 SE Columbia Drive, Suite B, Hermiston, OR 97838</a>	(541) 684-2494
<b>Klamath Falls</b>	<a href="#">801 Oak Avenue, Klamath Falls, OR 97601</a>	(541) 857-2282
<b>La Grande</b>	<a href="#">1901 Adams Avenue, La Grande, OR 97850</a>	(541) 633-2255
<b>Lebanon</b>	<a href="#">44 Industrial Way, Suite B, Lebanon, OR 97355</a>	(541) 259-5787
<b>Lincoln City</b>	<a href="#">4157 NW Highway 101, Suite 250, Lincoln City, OR 97367</a>	(541) 791-5707
<b>McMinnville</b>	<a href="#">370 NE Norton Ln, McMinnville, OR 97128</a>	(503) 472-5118
<b>Medford</b>	<a href="#">119 N Oakdale Avenue, Medford, OR 97501</a>	(541) 734-7533
<b>Newport</b>	<a href="#">120 NE Avery Street, Newport, OR 97365</a>	(541) 757-4122
<b>North Portland</b>	<a href="#">30 N Webster Street, Suite E, Portland, OR 97217</a>	(503) 280-6046
<b>Ontario</b>	<a href="#">375 SW 2nd Avenue, Ontario, OR 97914</a>	(541) 318-7940
<b>Pendleton</b>	<a href="#">408 SE 7th Street, Pendleton, OR 97801</a>	(541) 684-2343
<b>Redmond</b>	<a href="#">2158 SE College Loop, Suite B, Redmond, OR 97756</a>	(541) 693-2727
<b>Roseburg</b>	<a href="#">846 SE Pine Street, Roseburg, OR 97470</a>	(541) 440-3344
<b>Salem</b>	<a href="#">605 Cottage Street NE, Salem, OR 97301</a>	(503) 378-4846
<b>Seaside</b>	<a href="#">111 N. Roosevelt Drive, Suite 108, Seaside, Oregon 97138</a>	(503) 378-8060
<b>SE Portland</b>	<a href="#">6401 SE Foster Rd., Portland, OR 97206</a>	(503) 934-0630
<b>St. Helens</b>	<a href="#">500 N Columbia River Hwy, Suite 320, St Helens, OR 97051</a>	(503) 378-2009
<b>The Dalles</b>	<a href="#">700 Union Street, Suite 105, The Dalles, OR 97058</a>	(541) 791-5850
<b>Tigard</b>	<a href="#">11950 SW Garden Place, Suite 100, Tigard, OR 97223</a>	(503) 612-4200
<b>Tillamook</b>	<a href="#">411 Pacific Ave., Tillamook, OR 97141</a>	(503) 842-4488
<b>Woodburn</b>	<a href="#">120 E Lincoln Street, Suite 115, Woodburn, OR 97071</a>	(503) 980-6805

## Дополнительные Ссылки на Ресурсы для Уволенных Работников

Вот ещё несколько ссылок на дополнительную информацию, которая может быть полезна в данный момент.

### Мой Следующий Шаг

Это интерактивный инструмент для соискателей и студентов, чтобы узнать больше о возможностях карьеры. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.mynextmove.org>

### Инструмент mySkills myFuture:

Это также интерактивный инструмент, помогающий уволенным работникам и другим людям, меняющим карьеру, находить новые профессии для изучения. **Для получения дополнительной информации посетите:** [www.myskillsmyfuture.org](http://www.myskillsmyfuture.org)

### Повторное Трудоустройство Работников:

Это единый сайт, предоставляющий трудоустройство, обучение и финансовую помощь для уволенных работников. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.careeronestop.org/WorkerReEmployment/default.aspx>

### Руководство для Работников WARN Act:

Содержит краткий обзор Закона об Уведомлении об Адаптации и Переподготовке Работников (30-страничный PDF-файл). **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ETA/Layoff/pdfs/WorkerWARN2003.pdf>

## Налоги

Налоговая Служба признаёт, что потеря работы может создать новые налоговые проблемы. Что делать, если я потеряю работу: потеря работы может создать новые налоговые проблемы. Выходное пособие и пособие по безработице облагаются налогом. Выплаты за любой накопленный отпуск или больничный также облагаются налогом. Вам следует убедиться, что из этих выплат удерживается достаточно налогов, или внести предполагаемые налоговые платежи, чтобы избежать большого счёта во время уплаты налогов. Государственная помощь и талоны на питание не облагаются налогом. Налоговая Служба США обновила полезную публикацию, в которой перечислены несколько налоговых вопросов, связанных с потерей работы. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf>

## Подготовьте Бюджет

Чем раньше вы столкнётесь с финансовыми реалиями новой ситуации, тем лучше вы сможете с ними справиться. Возможно, вы даже сможете остановить или полностью избежать более серьёзных сокращений расходов позже. Составляя и используя бюджет, вы сможете уменьшить часть своей тревожности и стресса. Вы сможете лучше сосредоточиться на поиске работы.

Бюджет, который покрывает основные расходы, помогает определить заработную плату, необходимую для самодостаточности. Существует несколько ресурсов, которые могут помочь вам сосредоточиться на финансовом аспекте и помочь в подготовке бюджета.

Используйте инструмент Prosperity Planner для подготовки бюджета. **Нажмите на ссылку для получения дополнительной информации:** <https://www2.prosperityplanner.org/>

Вот ещё один ресурс Consumer.gov. Используйте этот рабочий лист, чтобы узнать, сколько денег вы потратили в этом месяце. **Нажмите на ссылку для получения дополнительной информации:** <https://consumer.gov/content/make-budget-worksheet>

Также используйте рабочий лист для планирования бюджета на следующий месяц. **Для получения дополнительной информации посетите:** <http://bit.ly/Makeabudget>

Компьютерная Инструкция Федеральной Корпорации по Страхованию Депозитов (FDIC) это простой в использовании инструмент, позволяющий узнать больше об основах управления личными финансами. Каждый модуль обычно можно пройти в течение 30 минут. Вам необходимо зарегистрироваться; иметь имя пользователя и пароль. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/index.html>



## Специальные Программы по Безработице

### Программа Помощи в Адаптации Торговли для Работников

Программа Trade Adjustment Assistance (ТАА) для работников помогает уволенным работникам, которые были уволены или получили сокращение рабочего времени из-за факторов иностранной конкуренции. Программа предлагает ряд льгот и услуг для работников, имеющих на это право: услуги по повторному трудоустройству, пособия на поиск работы и переезд, пособия на обучение, поддержка дохода, налоговый кредит на медицинское страхование, субсидия на заработную плату для работников в возрасте 50 лет и старше и дополнительное страхование по безработице в форме пособий Trade Rejustement Allowances (TRA)

Когда от имени работников подается петиция Trade, работникам рекомендуется немедленно обратиться за услугами по восстановлению трудоустройства в центр WorkSource Oregon, который включает услуги для уволенных работников. Как только работник получает право на пособия ТАА для Работников, он получает услуги как по программе ТАА для Работников, так и по программе WIOA Уволенных Работников для удовлетворения своих потребностей в обучении и трудоустройстве.

**Для получения дополнительной информации звоните:**

Горячая Линия ТАА для Работников по номеру 503.947.3096 от Абсолютно Бесплатно: 877.639.7700

### Страхование по Безработице для Обучения (TUI) и Пособие по Перестройке в Торговле (TRA)

Страхование по Безработице для Обучения (TUI) и Пособие по Перестройке Торговли (TRA) позволяют заявителям на пособие по безработице посещать школу, получая при этом обычные пособия по безработице. Программа TUI или TRA, открытая для лиц, потерявших работу и вряд ли вернувшихся в прежние отрасли, устраняет необходимость в поиске работы, пока заявители посещают школу полный рабочий день. Программы TUI и TRA предназначены для

краткосрочного обучения или профессиональной подготовки. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://unemployment.oregon.gov/tui>

- TUI, это когда вы теряете работу не по своей вине и вас считают уволенными работниками.
- TRA, это когда вас увольняют из-за иностранной конкуренции, а ваша петиция ТАА сертифицирована.

## Программа Work Share

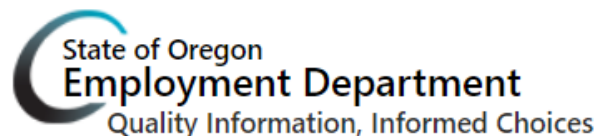
Программа Work Share помогает компаниям Орегона избегать увольнений и сохранять таланты во время временного спада в бизнесе. Вместо того чтобы увольнять работников, работодатели сокращают часы работы некоторых сотрудников, а затем используют пособия по безработице для дополнения части заработной платы, которую эти сотрудники теряют из-за сокращения часов работы. Это позволяет сотрудникам иметь большую гарантию занятости, поддерживать свои навыки и квалификацию, сохранять медицинское обслуживание и пенсионные пособия, а также иметь доступ к пособиям по безработице. **Для получения дополнительной информации посетите:**

<https://unemployment.oregon.gov/work-share>

## Помощь в Самозанятости (SEA)

Программа SEA предназначена для людей, получающих пособие по безработице — и, скорее всего, исчерпывающих его — и желающих начать собственный бизнес. С помощью программы SEA вы можете получать до 26 недель пособия по безработице без необходимости поиска работы, которые обычно требуются для получения пособия, поэтому вы можете полностью сосредоточиться на своей деятельности по самозанятости и развитию своего бизнеса. Вы также сохраняете доход, который получаете от своего нового бизнеса. **Для получения дополнительной информации посетите:**

<https://unemployment.oregon.gov/self-employment#section-2>



## Исследования Рабочей Силы и Экономики

QualityInfo.org предоставляет качественную информацию, которая поможет вам сделать осознанный выбор. **Для получения дополнительной информации посетите:**

<https://www.qualityinfo.org>

## Профили Профессий

На веб-сайте [qualityinfo.org](https://www.qualityinfo.org) найдите вкладку **Инструменты**, затем выберите одну из следующих категорий, чтобы изучить огромный объем качественной информации и сделать обоснованный выбор среди множества доступных возможностей трудоустройства и карьеры: **Карьера, Экономика, Бизнес, Показатели Эффективности Системы Трудовых Ресурсов**

### Поиск на вкладке Карьера:

- Найти Работу
- Информация о Профессии и Заработной Плате
- Исследователь Карьеры
- Найти Работодателей
- Калькулятор Перевода Заработной платы
- Поиск Новостей Бизнеса

### Поиск на вкладке Экономика:

- Уровень Безработицы (LAUS)
- Текущие Оценки Занятости
- Занятость и Заработная Плата по Отраслям (QCEW)
- Характеристики Страхования по Безработице
- Калькулятор Инфляции
- Панель Быстрых Фактов
- Прогнозы

### Поиск на вкладке Бизнес:

- Профили Отраслей
- Предприятия по Отраслям
- Поиск в Показателях Производительности Системы Рабочей Силы:
- Сводка Показателей Производительности
- Уровень Занятости
- Средний Доход
- Уровень Занятости на Предприятии
- Рост Заработной Платы
- Удовлетворенность Клиентов

## Услуги для Ветеранов – WorkSource Oregon и Департамент Занятости Штата Орегон

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

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

Если вы служили в армии США или являетесь супругом/й ветерана, вы можете претендовать на программу Priority of Service. Это включает в себя приоритетные направления на работу и другие услуги по трудоустройству и обучению по сравнению с кандидатами, не являющимися ветеранами, с той же квалификацией. Услуги включают помощь в поиске работы, семинары, помощь в составлении резюме, информацию о рынке труда, консультации по карьере и направления среди других ресурсов.

**Все сотрудники WorkSource Oregon выступают в качестве ваших Ветеранских Представителей** по вопросам трудоустройства и обучения. Сотрудники WorkSource Oregon постоянно сотрудничают с местными, государственными и федеральными агентствами и другими поставщиками и организациями услуг для ветеранов, чтобы помочь вам с карьерным

переходом. Пожалуйста, представьте себя ветераном или супругом ветерана в вашем местном центре WorkSource Oregon при обращении за любыми услугами.

Все сотрудники центра WorkSource Oregon могут предоставлять услуги ветеранам. Департамент Занятости Штата Орегон реализует дополнительные программы по всему Орегону, чтобы помочь ветеранам, лицам, имеющим право на помощь, и предприятиям наладить связь друг с другом.

## Программа Помощи Ветеранам с Ограниченными Возможностями (DVOP)

Специалисты DVOP имеют профессиональную подготовку для предоставления эксклюзивных услуг для удовлетворения потребностей в трудоустройстве и обучении ветеранов с особыми ограниченными возможностями, ветеранов-инвалидов, ветеранов и лиц, имеющих на это право. Специалисты DVOP активно участвуют в работе по повышению осведомленности о программе и участия среди тех, у кого наибольшие препятствия к трудоустройству. Специалисты DVOP предоставляют индивидуальные услуги по трудоустройству, которые могут включать оценку, разработку планов трудоустройства, профориентацию, направление на вспомогательные услуги (жилье, обучение, связь с вакансиями и многое другое). Ваш Представитель по Работе с Ветеранами WSO направит подходящих соискателей в DVOP для получения дополнительных индивидуальных услуг.

## Местный Представитель по Трудоустройству Ветеранов (LVER)

Профессионально обученные LVERs ведут работу с бизнес-сообществом и участвуют в пропагандистской деятельности с нанимающими руководителями для увеличения возможностей трудоустройства ветеранов, поощряют наем ветеранов-инвалидов и в целом помогают ветеранам получать и сохранять работу. LVERs ищут возможности трудоустройства для ветеранов и лиц, имеющих на это право, используя свои налаженные связи. LVERs проводят семинары для работодателей и семинары по поиску работы для ветеранов, ищущих работу, и содействуют приоритетному обслуживанию в отношении услуг по трудоустройству, обучению и трудоустройству, предоставляемых ветеранам всеми сотрудниками центров WorkSource Oregon.



## О льготах по Законопроекту о Военнослужащих

Преимущества GI Bill помогают вам оплачивать колледж, аспирантуру и программы обучения. С 1944 года GI Bill® помогает ветеранам, имеющим право на обучение, и членам их семей получать деньги на покрытие всех или части расходов на обучение или обучение. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.va.gov/education/about-gi-bill-benefits/>

## Преимущества образования и обучения по программе VA

Пособия VA на образование помогают ветеранам, военнослужащим и их квалифицированным членам семьи с такими потребностями, как оплата обучения в колледже, поиск подходящей школы или программы обучения и получение консультаций по карьере. Узнайте, как подать заявку на получение и управлять пособиями на образование и обучение, которые вы заработали. **Для получения дополнительной информации посетите:**

<https://www.va.gov/education/>

## Карьера и трудоустройство

VA может предложить вам помощь, необходимую для построения вашей карьеры и поиска возможностей, которые подходят именно вам. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.va.gov/careers-employment/>

## Система Информации о Карьере в Орегоне

Система Информации о Карьере в Орегоне (CIS) поддерживает потребности жителей штата Орегон в развитии карьеры. Система CIS штата Орегон предоставляет систему профессиональной и образовательной информации, чтобы помочь жителям штата Орегон узнать о мире работы и образования. CIS штата Орегон работает со школами, колледжами, социальными агентствами и предприятиями, которые предоставляют услуги по профориентации и развитию сотрудников.

CIS также включает информацию о самозанятости, поиске работы, отраслях и армии как работодателя. **Для получения дополнительной информации посетите:**

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

## Взрослые Учащиеся - Офис Доступа и Завершения Обучения Студентов

Программы финансовой помощи, финансируемые государством, федеральным правительством и частными организациями, описанные здесь, администрируются Управлением по Доступу и Завершению Обучения Студентов HECC (OSAC). OSAC отвечает за администрирование программ финансовой помощи и доступа штата, включая рекомендации по бюджету, финансовое управление, политику и предоставление финансовой помощи студентам Орегона в частных и государственных учреждениях по всему штату. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.oregonstudentaid.gov/>

## Я Взрослый Учащийся

Будь то предоставление информации о том, как получить GED®, улучшить навыки развития на рабочем месте или записаться на курсы колледжа, программа Офиса Доступа и Завершения Обучения Студентов имеет ресурсы, которые помогут вам достичь вашей следующей образовательной цели. Мы понимаем трудности, с которыми сталкиваются взрослые учащиеся, и стремимся предоставить поддержку и ресурсы, чтобы сделать процесс более доступным и не вызывающим стресса.

Взрослые учащиеся известны под разными именами, включая нетрадиционных учащихся, взрослых учащихся, возвращающихся взрослых, учащихся на протяжении всей жизни, зрелых учащихся и многих других. Такие учащиеся имеют широкий спектр культурного и образовательного опыта, способностей, обязанностей и опыта.

Независимо от того, насколько различны взрослые учащиеся, есть несколько определяющих характеристик, которые многие из них разделяют. **При определении взрослых учащихся:**

- Обычно им 25 лет или больше.
- Они отложили поступление в колледж как минимум на год после окончания средней школы.
- Обычно они работают полный рабочий день.
- Часто им нужно содержать семью.
- Они хотят улучшить свою профессиональную жизнь или могут сменить карьеру.
- У них больше опыта, чем у обычных студентов, поскольку они уже начали карьеру или служили в армии.

Помимо этих общих черт, многие взрослые учащиеся также имеют общие проблемы и трудности, которые могут удерживать их от следующего шага к достижению своих образовательных целей:

- Им приходится совмещать плотный график, включающий работу, учёбу и семейные обязанности.
- Они могут испытывать беспокойство по поводу возвращения в школу.
- У них может быть более ограниченный бюджет, чем у традиционных студентов.
- Поскольку они обычно ездят на работу, им нужна гибкость, чтобы посещать занятия в кампусе или онлайн.

**Для получения более подробной информации посетите:**

<https://www.oregonstudentaid.gov/adult-learner/>

Все колледжи и университеты Орегона имеют ряд программ для взрослых учащихся и ценят успехи студентов. **Для получения информации обо всех колледжах и школах Орегона посетите:** <https://www.oregon.gov/highered/access/pages/default.aspx>

## Финансовая Помощь

Федеральное правительство совместно со школами и финансовыми учреждениями предлагает гранты, займы и другую помощь, которая может помочь вам продолжить образование и подготовить вас к новой работе.

Помощь Студентам Орегона в Планировании и Оплате Колледжа. Для получения дополнительной информации посетите: <https://oregonstudentaid.gov>

**Гранты на Доступ:** Для получения дополнительной информации посетите:

<http://oregonstudentaid.gov/grants.aspx>

Для получения информации о Гранте Oregon Opportunity посетите:

<http://oregonstudentaid.gov/oregon-opportunity-grant.aspx>

Подать заявку на гранты: Подать заявку на FAFSA можно, посетив сайт:

<https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/afsa>

**Федеральная Финансовая Помощь:** Федеральная Студенческая Помощь, Отделение Министерства Образования США, гарантирует, что все имеющие на это право лица могут воспользоваться федерально финансируемой финансовой помощью для получения образования после окончания средней школы. Для получения дополнительной информации посетите: <https://studentaid.gov>

**Поиск Стипендий:** Поиск более 7,000 стипендий, грантов, займов и других возможностей финансовой помощи. Для получения дополнительной информации посетите:  
<http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx>

## Эмоциональные Ресурсы

# HelpGuide.org

### Потеря Работы и Стресс при Безработице

Независимо от того, были ли вы уволены, сокращены, вынуждены досрочно выйти на пенсию или увидели, как иссякает контрактная работа, потеря работы является одним из самых стрессовых событий в жизни. Помимо очевидных финансовых страданий, которые она может вызвать, стресс от потери работы может также сильно сказаться на вашем настроении, отношениях и общем психическом и эмоциональном здоровье.

Хотя стресс от потери работы может показаться непреодолимым, есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы взять ситуацию под контроль, сохранить бодрость духа и обрести обновленное чувство цели. На сайте HelpGuide.org есть ресурсы, инструменты и поддержка, которые помогут вам справиться со стрессом от потери работы. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/job-loss-and-unemployment-stress>



Управление по Борьбе со Злоупотреблением Психоактивными Веществами и Психиатрическими Службами (SAMHSA) возглавляет усилия общественного здравоохранения по улучшению поведенческого здоровья нации.

Конгресс учредил SAMHSA, чтобы сделать информацию, услуги и исследования в области употребления психоактивных веществ и психических расстройств более доступными. Если вы или кто-то из ваших близких нуждается в услугах по борьбе с психическим здоровьем и/или злоупотреблением психоактивными веществами, посетите веб-сайт SAMHSA, чтобы найти множество доступных ресурсов.

**Для получения более подробной информации посетите сайт:** <https://www.samhsa.gov/find-help>



Lines for Life это дом в Орегоне для службы 988 Кризисная Линия для людей, страдающих от мыслей о Самоубийстве. Они предоставляют помощь и надежду отдельным лицам и сообществам через программы по охране психического здоровья и профилактики злоупотребления наркотиками, а также службы поддержки в кризисных ситуациях.

Прежде всего, они здесь, чтобы поддержать вас - где бы вы ни были, в любое время. Многие из их горячих линий доступны 24/7, чтобы предоставить вам правильную поддержку прямо сейчас.

**Услуги в Области Психического Здоровья: 988 (Позвоните или Отправьте Сообщение)**

**Горячая Линия по Вопросам Алкоголя и Наркотиков: 800-923-4357**

**Горячая Линия для Военных: 888-457-4838**

**Молодёжная Горячая Линия: 877-968-8491**

## Ресурсы Сообщества



211info это частная общественная некоммерческая организация, финансируемая за счёт государственных и муниципальных контрактов, фондов, пожертвований и партнеров из сообщества в Орегоне. 211info обслуживает весь Штат Орегон.

211info расширяет возможности сообществ Орегона, помогая людям находить, ориентироваться и подключаться к местным ресурсам, которые им нужны. **Для получения дополнительной информации посетите: <https://www.211info.org/>**

Служба 211info готова ответить на ваш звонок 24 часа в сутки, семь дней в неделю.

- Наберите 211 или 1-866-698-6155
- ТТУ: наберите | 7-1-1 или позвоните 1-866-698-6155.
- Некоторые телефоны, использующие VOIP (Протокол Голосовой Связи по Интернету) или Wi-Fi, могут не поддерживать набор номера 211. В этом случае воспользуйтесь нашим бесплатным номером: 1-866-698-6155.

Доступны переводчики. Обратите внимание: во время реагирования на чрезвычайные инциденты время ответа 211info может меняться. Часы работы также могут меняться в зависимости от программы.

## Текстовое Сообщение или Электронное Письмо

Вы можете связаться с командой 211info с Понедельника по Пятницу по текстовому сообщению, электронной почте, онлайн или через наше мобильное приложение. Текстовое сообщение и электронная почта доступны на Английском и Испанском языках.

- Отправьте свой почтовый индекс на номер 898211 (ТХТ211) – с Пон-Пят с 9 утра до 5 вечера
- Электронная почта [help@211info.org](mailto:help@211info.org) – Отвечают в течение 24 часов.
- Загрузите приложение 211info из Apple App Store или версию для Android из Google Play Store.
  - Для Apple App Store посетите: <https://apps.apple.com/us/app/211info/id1041294640>
  - Для Android из Google Play Store посетите: <https://play.google.com/store/search?q=211+info+oregon&c=apps>

## Ресурсы для Рецептов



Medicine Assistance Tool

### Познакомьтесь с МАТ, Инструментом Медицинской Помощи

Инструмент Помощи в Области Медицины (МАТ) PhRMA это поисковая система, призванная помочь пациентам, лицам, осуществляющим уход, и поставщикам медицинских услуг узнать больше о ресурсах, доступных через различные программы биофармацевтической промышленности. МАТ это не собственная программа помощи пациентам, а скорее поисковая система для многих ресурсов помощи пациентам, которые предлагает биофармацевтическая промышленность. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://mat.org/>

## План Действий по Поиску Работы

Начните планировать поиск работы уже сейчас, даже если ваша работа ещё не закончилась. Многие работодатели поддерживают некоторые виды деятельности по поиску работы до увольнения. После того, как вы перестанете работать, важно придать поиску работы тот же приоритет и приверженность, что и работе. Вам следует придерживаться распорядка, устанавливая для себя цели и сроки. Начните составлять резюме, сообщите друзьям и коллегам о своей доступности и попросите у своего руководителя рекомендательное письмо.

## Начните Собирать Информацию и Документы для Поиска Работы

### История Работы:

Составьте полную историю своей работы, включая:

- Адреса
- Номера телефонов
- Даты трудоустройства

Если у вас нет истории вашей работы, эти данные доступны за определённую плату через Службу Внутренних Доходов. **Для получения дополнительной информации посетите:** <https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf>.

- Форма, которую необходимо заполнить, называется: «**Запрос на Информацию о Доходах по Социальному Обеспечению**».
- Плата определяется тем, сколько лет информации запрашивается. Этот отчёт включает в себя имена всех ваших прошлых работодателей и контактную информацию, а также сумму денег, которую вы заработали.

### **Справочная Информация о Работе:**

Составьте список, содержащий:

- Имена
- Адреса
- Номера телефонов как минимум трёх лиц, на использование которых в качестве профессиональной информации у вас есть разрешение.

### **Финансовые Данные:**

Составьте список своих финансовых ресурсов, включая:

- Ваши долги и активы.
- Оцените, сколько наличных денег у вас есть.
  - Сколько вы должны платить ежемесячно.
  - Разработайте бюджет и определите, как долго вы сможете сводить концы с концами, используя имеющиеся у вас финансовые ресурсы.

### **Свидетельство о Рождении:**

- Чтобы заменить Свидетельство о Рождении в Штате Орегон, посетите: <http://bit.ly/ORbirth>
- Чтобы получить записи с другого штата, посетите: <https://www.cdc.gov/nchs/w2w/index.htm>

### **Оригинал Карты Социального Страхования:**

- Чтобы заменить карту социального страхования, посетите: <http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm>

### **Выборочная Служба:**

- Для лиц, которым при рождении был присвоен мужской пол и которые родились 1 Января 1960 года или позже. Пожалуйста посетите: <https://www.sss.gov>

### **Транскрипты:**

Чтобы получить транскрипты, свяжитесь с:

- Вашим колледжом для процедуры запроса транскриптов.
- Дипломный Отправитель для Oregon GED. Для получения дополнительной информации посетите: <https://www.diplomasender.com>

### **Паспорт США:**

- Для получения информации и замены посетите: <https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html>

### **Подтверждение адреса:**

Рекомендуется указать дату в документе, чтобы подтвердить фактическое присутствие и намерение проживать в Орегоне.

- Ваше имя, печатными буквами на документе
- Укажите фактический адрес в Орегоне.

## **DD Форма 214 (Отчёт о Разделении) и Документы об Увольнении из Армии:**

- Для информации посетите: <http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs>

## **Рабочая Документация:**

- Если вы не являетесь гражданином США, вам понадобится утверждённый рабочий документ
- Дополнительную информацию о документе о разрешении на работу, выдаваемом Службой Гражданства и Иммиграции США (USCIS), можно найти на **сайте**: <http://bit.ly/UScisEAD>.

## **Документы о Принятии Гражданства:**

- Чтобы Получить Заявление на Замену Документа о Натурализации/Гражданстве, посетите: <https://www.uscis.gov/n-565>.

## **Информация о I-94:**

Официальный сайт для Путешественников, Посещающих Соединенные Штаты:

- Чтобы подать заявку или получить Форму I-94, Запрос об Истории Поездов и Проверить Соблюдение Правил Поездов, посетите: <https://i94.cbp.dhs.gov/i94/#/home>.

## **Копии Документов по Страхованию при Безработицы:**

Рекомендуется сохранять всю корреспонденцию, которую вы получаете от Департамента Занятости относительно вашего пособия по Безработице.

## **Самооценка**

Проверьте расписание семинаров ближайшего к вам центра WorkSource Oregon, чтобы найти семинары, которые помогут вам определить свои навыки, изучить карьерные возможности и поставить цели.

## **Чего Вы Хотите от Работы?**

Размышляя об этом, подумайте:

- Вид работы
- Зарплата
- Местонахождение
- Другие факторы

## **Определите Свои Сильные Стороны/Навыки:**

Определите следующее:

- Ваши навыки
- Сильные стороны
- Достижения

Это поможет вам при написании резюме и сопроводительных писем.

## **Поставьте Себе Цели:**

Где вы хотите быть через:

- 6 месяцев
- 1 год
- 5 лет
- 10 лет

Какие виды работ помогут вам достичь личных и профессиональных целей?

## Планирование Поиска Работы

Центры WorkSource Oregon предлагают семинары и онлайн-ресурсы, которые помогут вам подготовить резюме и организовать стратегию поиска работы.

### Разработайте Свои Маркетинговые Материалы:

Подготовьте следующее:

- Мастер Резюме
- Сопроводительное Письмо
- Рекомендации
- Транскрипты
  - **Примечание:** Большинство работодателей принимают неофициальные стенограммы.

### Разработайте Свою Краткую Речь:

- Подготовьте краткую 60-секундную речь о себе.

**Разработайте Свои Ответы на Собеседовании STAR:** (Ситуация, Задача, Действие и Результат)

### Настройте Адрес Электронной Почты для Поиска Работы:

Настройте адрес электронной почты, который вы используете исключительно для поиска работы. Это позволит вам отслеживать письма, связанные с вашим поиском работы. Для получения дополнительной информации посетите: <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/>

### Управляйте Своим Поиском Работы:

Создайте Журнал Поиска Работы:

- Создайте журнал или лист отслеживания для поиска работы:
  - Где вы разместили своё резюме
  - Отправленные заявки
  - Даты
  - Время

### Составьте Список Контактов:

Начните со следующего:

- Семья
- Друзья
- Знакомые
- Коллеги
- Другие специалисты, к которым вы можете обратиться за помощью в поиске потенциальных клиентов, вакансий или информации. [www.Linkedin.com](http://www.Linkedin.com) отличный инструмент для управления и расширения ваших контактов и сети.

### Определите Работодателей:

- Составьте список работодателей для адресной рассылки со специализированным резюме и персонализированным сопроводительным письмом.

### **Определите Ресурсы для Объявлений о Вакансиях:**

Определите следующее:

- Веб-сайты
- Газеты
- Профессиональные организации
- Ассоциации
- Профессиональные информационные бюллетени
- Другие источники объявлений о вакансиях

### **Подготовка к Собеседованиям:**

Ещё до того, как вы пойдёте на собеседование:

- Практика
  - Центры WorkSource Oregon предлагают семинары по Собеседованиям или ресурсы для пробных собеседований.
- Практика! Практика! Практика!

### **Файл с Копиями Корреспонденции:**

Хорошей идеей будет создать файл для сохранения всей корреспонденции, которую вы отправляете и получаете в процессе поиска работы. (Сохраняйте копии всех Заявлений о Приёме на Работу, Резюме, Сопроводительных Писем и т. д.)

## **Проведение Поиска Работы**

### **Подать Заявку на Вакансию:**

Центры WorkSource Oregon имеют:

- Персонал
- Ресурсные области
- Мастер-классы
- Онлайн ресурсы

Всё это поможет вам понять сегодняшние заявления о приёме на работу. Узнайте, как заполнить заявление, которое представляет ваши лучшие навыки и способности, которые можно применить.

### **Получить Рекомендации:**

Сотрудники центров WorkSource Oregon работают напрямую с работодателями, удовлетворяя их потребности в найме.

### **Организируйте Поиск Работы в Социальных Сетях и Онлайн-брендинг:**

Это поможет вам сориентироваться в поиске работы в интернете и создать свой профессиональный бренд.

### **Зарегистрируйтесь в Местных Кадровых Агентствах:**

Многие кадровые агентства выполняют процессы подбора и отбора для предприятий. Некоторые кадровые агентства предоставляют временных работников, а другие предоставляют кандидатов для временного найма.

### **Защитите свою Личную Информацию:**

- Защитите свою личную информацию и информацию тех, кто даёт вам рекомендации.
- Не подвергайте риску свои или чужие личные данные.

- Ограничьте объём контактной информации, которую вы предоставляете в интернете, и изучите политику конфиденциальности веб-сайта и безопасность онлайн-приложений.

#### **Отправляйте Целевые Рассылки:**

- Отправьте конкретные и персонализированные сопроводительные письма и резюме по списку потенциальных работодателей, которые вы определили.
- Свяжитесь с работодателями по телефону или электронной почте, если вы не получили от них ответа в течение 2 недель.

#### **Проведение Информационных Собеседований:**

- Соберите информацию от ваших контактов и других лиц в вашей сфере интересов.

#### **Посещайте Ярмарки Вакансий и Конференции:**

- На некоторых ярмарках вакансий собеседования проводятся на месте. Ознакомьтесь со списком мероприятий в вашем местном центре WorkSource Oregon для предстоящих мероприятий по найму работодателей.
- Вы также можете завести новые контакты и найти новых работодателей, представляющих для вас интерес.

#### **Сеть для Создания и Поддержания Контактов:**

- Посещайте клубы по трудоустройству.
- Посещайте мероприятия, посвящённые карьере.
- Присоединитесь к [www.Linkedin.com](http://www.Linkedin.com) профессиональному сайту для общения, где вы сможете:
  - Расширяться
  - Управлять
  - Организуйте свою сеть.

#### **Волонтерство:**

- Чтобы развить свои навыки, рассмотрите возможность волонтерской работы в организациях, которые могут помочь вам составить резюме или получить опыт и контакты.

#### **Присоединяйтесь и Посещайте Мероприятия Профессиональных Организаций и/или Ассоциаций:**

- Подумайте о посещении мероприятий или о работе в организации, специализирующейся в вашей области.

## **Управление Вашим Последующим Наблюдением**

#### **Последующая Работа с Работодателями и Потенциальными Клиентами:**

- Ваш поиск работы это непрерывный процесс.
- Если в течение двух недель после подачи материалов вы не получили ответа от работодателя, позвоните или напишите по электронной почте, чтобы узнать о статусе вашего заявления.
- Если ваши контакты дали вам наводки, рассмотрите их и назначьте встречи для информационных собеседований.

### **Напишите Благодарственные Записки и Письма:**

- После каждого собеседования, встречи или получения потенциального клиента обязательно отправьте рукописную благодарственную записку, открытку или письмо.
- Вы выделитесь среди других, если отправите свою записку по почте, а не просто по электронной почте.

### **Продолжайте Изучать Работодателей:**

При поиске работодателей и уточнении результатов поиска не забывайте обновлять своё резюме, сопроводительное письмо и рекомендации по мере необходимости

## **Когда Вы Получаете Предложение о Работе**

### **Ваша новая работа:**

Начните с лучшего предложения, научившись вести переговоры и как вести переговоры о зарплате. **Для получения дополнительной информации посетите:**

<https://www.careeronestop.org/ResourcesFor/EntryLevel/negotiate-a-job-offer.aspx>

### **Журнал Поиска Работы или Список Отслеживания:**

После того, как вы приступите к новой работе, вы, возможно, захотите использовать журнал поиска вакансий, чтобы удалить свое резюме/заявку от всех работодателей или из онлайн-ресурсов.

### **I-9 Проверка Права на Трудоустройство:**

- Форма I-9 используется для проверки личности и разрешения на работу лиц, нанятых для работы в Соединенных Штатах. Будьте готовы в свой первый рабочий день, заполнив форму I-9.
- **Для заполнения Формы I-9 посетите:** <http://bit.ly/I9quick>
- Приемлемые Документы для проверки можно найти, посетив сайт: <https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents>

## **Отпразднуйте Свой Успех в Поиске Работы!**

## Опрос Работников

Дата: \_\_\_\_\_

Пожалуйста, напишите имя и фамилию печатными буквами:

\_\_\_\_\_

Пожалуйста, укажите контактную информацию, Телефон: \_\_\_\_\_

Эл. Почта: \_\_\_\_\_

Имя Работодателя: \_\_\_\_\_

Адрес Работодателя: \_\_\_\_\_

Штат: \_\_\_\_\_ Индекс: \_\_\_\_\_

Должность: \_\_\_\_\_

Годы работы у этого работодателя: \_\_\_\_\_ Дата увольнения: \_\_\_\_\_

Почасовая оплата: \_\_\_\_\_ Полная или Частичная занятость: \_\_\_\_\_

Вы являетесь членом профсоюза:  Да  Нет

Если да, пожалуйста, укажите название профсоюза: \_\_\_\_\_

Местный #: \_\_\_\_\_

Вы ветеран:  Да  Нет; Супруг/а ветерана:  Да  Нет

В каком городе вы живёте: \_\_\_\_\_ Индекс: \_\_\_\_\_

Вы единственный кормилец в вашей семье:  Да  Нет

Каков ваш возрастной диапазон:  16-24,  25-35,  36-54,  55+

Какой у вас уровень образования: (Пожалуйста, отметьте подходящий вариант):

Меньше, чем Средняя Школа/GED

Окончил/а Средняя Школа/GED

Сертификат о Профессиональном или Торговом Образовании

Степень Общественного Колледжа

Степень Бакалавра

Степень Магистра

Вам нужны дополнительные языковые или особые условия?  Да  Нет

Пожалуйста, перечислите:

\_\_\_\_\_

Планы на будущую карьеру: (Отметьте все подходящие варианты)

Я уже нашёл/ла замену предыдущей работе:  Да,  Нет

Если да, когда вы начинаете работать: \_\_\_\_\_

Я хочу вернуться к работе как можно скорее, используя имеющиеся у меня навыки: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Мне нужно повысить свою квалификацию, прежде чем искать следующую работу: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Мне нужна помощь в определении моей будущей карьеры/планов обучения: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет

Меня интересуют эти услуги: (Отметьте все подходящие варианты)

Изучение карьеры: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет; Поиск работы: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Разработка резюме: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет; Базовые компьютерные навыки: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет

Навыки проведения собеседования: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет; Заявки на работу: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет

Нетворкинг и социальные сети для поиска работы: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет

Обновление навыков по математике, чтению и/или письму: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Мне бы хотелось поговорить с кем-то о: (Отметьте все подходящие варианты)

Определение моих переносимых навыков: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Оценки и развитие навыков: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Развитие навыков для устранения пробелов, развитие новых навыков:

\_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Обучение, такое как Обучение на Рабочем Месте, Ученичество и/или Производственная Практика: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Гранты Пелла и обучение в общественных колледжах: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Услуги для ветеранов и их супругов: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Услуги центра WorkSource Oregon и помощь в поиске работы: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет

Меня интересуют эти услуги: (Отметьте все подходящие варианты)

Информация о финансовой поддержке: \_\_\_ Да \_\_\_ Нет

Информация о борьбе со стрессом: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Информация о том, как справиться с потерей работы: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Транспорт, уход за детьми или бытовые ресурсы: \_\_\_ Да, \_\_\_ Нет

Была ли для вас полезна Информационная Сессия по Быстрому Реагированию? \_\_\_ Да \_\_\_ Нет

Любые дополнительные комментарии, которые вы хотели бы сделать?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Если у вас есть Вопросы, Предложения или Комментарии по данному Руководству**, отправьте электронное письмо в Отдел по Работе с Перемещёнными Работниками штата Орегон по адресу:  
[HECC.DW-Oregon@hecc.oregon.gov](mailto:HECC.DW-Oregon@hecc.oregon.gov)

**ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:** Офис Инвестиций в Рабочую Силу, Координационная Комиссия по Высшему Образованию не контролирует и не может гарантировать актуальность, своевременность или точность материалов, предоставляемых другими веб-сайтами или организациями, а также Офис Инвестиций в Рабочую Силу HECC не одобряет другие сайты или организации, их взгляды, продукты или услуги. Офис Инвестиций в Рабочую Силу, Координационная Комиссия по Высшему Образованию (HECC) является работодателем/программой равных возможностей и предлагает вспомогательные средства и услуги лицам с ограниченными возможностями, альтернативные форматы и языковую помощь лицам с ограниченным знанием Английского языка бесплатно по запросу. Свяжитесь с HECC для получения помощи:  
<http://www.oregon.gov/highered/Pages/index.aspx>