

Hướng Dẫn Cho Người Lao Động Bị Sa Thải ở Oregon



Một cá nhân mất việc hoặc nhận được thông báo rằng họ sẽ mất việc do cơ sở đóng cửa hoặc sa thải có thể là “người lao động bị mất việc.”

Kết Nối với Các Nguồn Lực - Khám Phá Các Cơ Hội - Tạo Con Đường Đến Với Việc Làm

Các Đội Đáp Ứng Nhanh trên khắp Oregon sẵn sàng giúp đỡ những công nhân bị mất việc do bị sa thải hoặc đóng cửa và quay trở lại làm việc nhanh nhất có thể. Các đội này cung cấp các buổi thông tin để giúp giải thích nhiều dịch vụ và lựa chọn khác nhau dành cho những công nhân bị mất việc.

Nhân viên WorkSource Oregon sẽ hỗ trợ những người lao động bị mất việc làm với tất cả các chương trình và dịch vụ có sẵn. **Bạn có thể đăng ký cho các dịch vụ WorkSource Oregon tại: <http://bit.ly/WSOregistration>.** Sau khi đăng ký, bạn sẽ cần đến một trung tâm WorkSource Oregon gần bạn để trao đổi với nhân viên như bước tiếp theo hoặc liên hệ với họ qua mạng thông qua <https://www2.myworksourceportfolio.org>. Xem trang 12 và 13 để biết danh sách các trung tâm tại Oregon. Nhân viên WorkSource Oregon sẽ muốn biết thêm về cách họ có thể giúp bạn tốt nhất. Nhân viên có thể cung cấp các lựa chọn và hỗ trợ lập kế hoạch cho các bước tiếp theo của bạn.

Các Buổi Thông Tin Đáp Ứng Nhanh của Người Lao Động được hợp tác với:



Hướng Dẫn Cho Người Lao Động Bị Sa Thải ở Oregon

Mục Lục	Trang
Các Dịch Vụ cho Người Lao Động Bị Mất Việc	3
Bảo Hiểm Thất Nghiệp	4
Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế Oregon	5
WorkSource Oregon	6
Các Chương Trình và Dịch Vụ WorkSource	9
Các Trung Tâm WorkSource Oregon	12
Ngân Sách	14
Những Chương Trình Thất Nghiệp Đặc Biệt	15
Thông Tin Chất Lượng–Thị Trường Lao Động Của Tiểu Bang và Địa Phương	16
Các Dịch Vụ cho Cựu Chiến Binh	17
Dự Luật GI	18
Hệ thống Thông Tin Nghề Nghiệp Oregon	18
Văn Phòng Tiếp Cận và Hoàn Tất của Sinh viên	19
Những Nguồn Hỗ Trợ Cảm Xúc	20
Những Nguồn Hỗ Trợ Cộng Đồng	21
Những Nguồn Hỗ Trợ Cộng Đồng	22
Kế Hoạch Hành Động Tìm Kiếm Việc Làm	22
Tự Đánh Giá	24
Lên Kế Hoạch Tìm Kiếm Việc Làm	25
Tiến Hành Tìm Kiếm Việc Làm	26
Quản Lý Việc Theo Dõi Tiến Trình Của Bạn	27
Khi Bạn Nhận Được Lời Mời Làm Việc	28
Khảo Sát Người Lao Động	29

Đừng Bỏ Cuộc!

Bạn có thể bị cảm dỗ nghỉ việc vì đây là phản ứng thường gặp khi chủ lao động thông báo cho bạn về việc sắp bị sa thải.

Đừng Làm Như Vậy!!

Việc tự nguyện nghỉ việc khi bạn sắp bị sa thải hoặc chấm dứt hợp đồng có thể gây ra những hậu quả tiêu cực.

- Bạn có thể mất quyền yêu cầu bảo hiểm thất nghiệp.
- Bạn có thể tự loại mình khỏi các dịch vụ đặc biệt và cơ hội đào tạo có thể có.
- Bạn có thể mất đi khoản thu nhập mà bạn có thể kiếm được nếu theo đuổi công việc cho đến cùng.
- Bạn có thể làm giảm cơ hội có được một công việc mới bằng cách đánh cược cơ hội nhận được lời giới thiệu tích cực từ người sử dụng lao động, điều mà bạn có thể cần cho các lời mời làm việc.

Sẽ dễ dàng hơn nhiều để đảm bảo một công việc khi bạn vẫn còn làm việc. Hãy sử dụng năng lượng của bạn và tận dụng tối đa thời gian thông báo nghỉ việc của bạn.

Người Lao Động Bị Mất Việc Là Gì?

Nhân viên WorkSource Oregon có thể giải thích và giúp bạn tiếp cận nhiều dịch vụ và các chương trình có sẵn để hỗ trợ bạn tìm việc làm. Là một công nhân bị mất việc, bạn có thể đủ điều kiện tham gia nhiều chương trình và những dịch vụ. Chương trình Công Nhân Mất Việc được Bộ Lao Động Hoa Kỳ tài trợ liên bang thông qua Đạo Luật Đổi Mới và Cơ Hội của Lực Lượng Lao Động (Workforce Innovation and Opportunity Act (WIOA)), cung cấp các dịch vụ cho những công nhân bị mất việc.

Bạn có thể là một công nhân bị mất việc nếu bạn mất việc và một hoặc nhiều điều sau đây là sự thật về bạn:

- Bạn đã bị chấm dứt hợp đồng hoặc bị sa thải, hoặc nhận được thông báo chấm dứt hợp đồng hoặc bị sa thải khỏi công việc, bao gồm cả thông báo tách khỏi nghĩa vụ quân sự đang tại ngũ.
- Bạn đủ điều kiện hoặc đã hết quyền được hưởng trợ cấp thất nghiệp; hoặc đã được tuyển dụng trong thời gian đủ để chứng minh, với tổ chức thích hợp tại trung tâm WorkSource Oregon, sự gắn bó với lực lượng lao động, nhưng không đủ điều kiện để được trợ cấp thất nghiệp do thu nhập không đủ hoặc đã thực hiện các dịch vụ cho một chủ lao động không được luật trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp của Oregon; và bạn không có khả năng quay lại ngành hoặc nghề trước đây.
- Bạn đã bị chấm dứt hợp đồng hoặc bị sa thải, hoặc đã nhận được thông báo chấm dứt hợp đồng hoặc bị sa thải khỏi công việc do bất kỳ sự đóng cửa vĩnh viễn nào, hoặc bất kỳ sự sa thải đáng kể nào tại, một nhà máy, cơ sở, căn cứ quân sự hoặc doanh nghiệp.
- Bạn được tuyển dụng tại một cơ sở mà chủ lao động đã ra thông báo chung rằng cơ sở đó sẽ đóng cửa trong vòng 180 ngày hoặc được tuyển dụng tại một cơ sở mà chủ lao động đã ra thông báo chung rằng cơ sở hoặc căn cứ quân sự đó sẽ đóng cửa.
- Bạn đã tự làm chủ (bao gồm việc làm nông dân, chủ trang trại hoặc ngư dân) nhưng thất nghiệp vì điều kiện kinh tế chung ở cộng đồng nơi bạn sinh sống hoặc vì thiên tai.
- Bạn là một người làm việc tại nhà bị mất việc.
- Bạn là vợ/chồng của một thành viên Lực Lượng Vũ Trang đang tại ngũ và đã bị mất việc làm do hậu quả trực tiếp của việc di dời để phù hợp với sự thay đổi địa điểm làm việc cố định của thành viên đó.
- Bạn là vợ/chồng của một thành viên Lực Lượng Vũ Trang đang tại ngũ và đang thất nghiệp hoặc làm việc không đủ giờ và đang gặp khó khăn trong việc tìm việc hoặc nâng cấp việc làm.

Đội Đáp Ứng Nhanh là gì?

Đội Đáp Ứng Nhanh là một nhóm các đối tác địa phương được Ban Phát Triển Lực Lượng Lao Động Địa Phương chỉ định để cung cấp thông tin về các dịch vụ có sẵn nhằm hỗ trợ những người lao động bị mất việc quay trở lại làm việc nhanh nhất có thể sau khi bị sa thải, đóng cửa hoặc thảm họa.

Các Đội Đáp Ứng Nhanh cung cấp Phiên Thông Tin Đáp Ứng Nhanh khi việc sa thải hoặc đóng cửa sắp xảy ra hoặc đã xảy ra. Các phiên này giúp những người lao động bị sa thải tìm hiểu về bảo hiểm thất nghiệp, các lựa chọn chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ của WorkSource Oregon - có thể bao gồm việc khám phá các cơ hội giúp bạn tìm việc làm, kết nối với chương trình đào tạo nghề và/hoặc các lựa chọn giáo dục.

Người lao động được đại diện bởi công đoàn có thể nhận được hướng dẫn và thông tin liên quan cụ thể đến tình trạng việc làm và thỏa thuận thương lượng tập thể của họ để giúp điều hướng các bước tiếp theo.

Bảo Hiểm Thất Nghiệp

Để biết thêm thông tin hãy truy cập: <https://unemployment.oregon.gov/>

Một điều bạn cần biết về bảo hiểm thất nghiệp (unemployment insurance (UI)) là đây là một hợp đồng bảo hiểm — giống như bảo hiểm tai nạn và bảo hiểm y tế. Đây là một quyền lợi mà người lao động đủ điều kiện có thể tiếp cận, có quyền yêu cầu và không cần phải xấu hổ khi nhận được. Giống như hầu hết các loại bảo hiểm khác, có thời hạn bảo hiểm và các yêu cầu về điều kiện.

Tại Oregon, Bảo Hiểm Thất Nghiệp được chi trả bởi chủ lao động của chúng ta. Người chủ lao động trả thuế trên bảng lương của các nhân viên hoặc hoàn trả quỹ. Là một nhân viên, bạn không phải trả tiền cho loại bảo hiểm này. Bạn không cần phải đợi đến khi bạn thất nghiệp mới nộp đơn xin trợ cấp UI. Bạn có thể nộp đơn yêu cầu bất cứ lúc nào, nhưng trợ cấp không được chi trả và không thể xác định được điều kiện đủ của bạn cho đến khi bạn thất nghiệp hoặc kiếm được ít hơn số tiền trợ cấp hàng tuần của bạn trong khi làm việc bán thời gian.

Để nhận được các quyền lợi, bạn cần đáp ứng một số điều kiện nhất định. Để biết thông tin đầy đủ, hãy gọi đến Trung Tâm Liên Lạc Bảo Hiểm Thất Nghiệp (Unemployment Insurance Contact Center). Họ là nguồn thông tin đáng tin cậy về yêu cầu của bạn. Mặc dù bạn có thể biết những người có hoàn cảnh giống bạn, nhưng mỗi yêu cầu đều là duy nhất. Vì vậy, thay vì nghe theo lời khuyên của người khác, vui lòng liên hệ với Trung Tâm Liên Lạc Bảo Hiểm Thất Nghiệp để biết thông tin cụ thể và mới nhất.

Để tải xuống Sổ Tay Dành Cho Người Yêu Cầu Bảo Hiểm Thất Nghiệp, hãy nhấp vào các liên kết bên dưới:

Tiếng Anh:

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

Tiếng Việt:

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

Trung Tâm Liên Lạc Bảo Hiểm Thất Nghiệp (Unemployment Insurance Contact Center):

1-877-File 4 UI

SỐ MIỄN PHÍ: (877) 345-3484

Frances Online (Nền tảng yêu cầu bảo hiểm thất nghiệp của Oregon):

Nộp yêu cầu bồi thường ban đầu, nộp yêu cầu bồi thường hàng tuần, khởi động lại yêu cầu bồi thường, kiểm tra trạng thái yêu cầu bồi thường hoặc thay đổi thông tin yêu cầu bồi thường. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://frances.oregon.gov/>

Đường Dây Yêu Cầu Hàng Tuần:

SỐ MIỄN PHÍ: (800) 982-8920

Trang Mạng Dịch Vụ Chuyển Tiếp TTY 711: <https://www.tmobileaccess.com>



Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế Oregon

Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế Oregon giúp người dân Oregon tìm được bảo hiểm y tế phù hợp với họ và ngân sách của họ. 96% người dân Oregon có bảo hiểm y tế – và chúng tôi muốn đảm bảo bạn cũng có! 80% người dân Oregon nộp đơn xin trợ giúp tài chính đủ điều kiện.

Là một công nhân bị mất việc, bạn có thể đủ điều kiện để được hưởng thời gian đăng ký đặc biệt khi mất bảo hiểm. Thời gian đăng ký đặc biệt cho phép bạn đăng ký thông qua Marketplace ngoài thời gian mở đăng ký, nhưng bạn có thời gian hạn chế để hành động! Bạn có thể đăng ký trong vòng 60 ngày trước hoặc sau khi bảo hiểm của chủ lao động của bạn kết thúc.

Chúng tôi khuyến khích bạn truy cập OregonHealthCare.gov để bắt đầu. Ở đó bạn sẽ tìm thấy:

- Một công cụ Window-Shopping trực tuyến nơi bạn có thể xem trước và so sánh phạm vi bảo hiểm có sẵn cho bạn và nhận được ước tính về trợ giúp tài chính mà bạn có thể đủ điều kiện nhận được.
- Các chuyên gia địa phương được đào tạo và chứng nhận để giúp bạn nộp đơn, so sánh và ghi danh vào phạm vi bảo hiểm tốt nhất cho bạn. Sự giúp đỡ của họ dành cho bạn hoàn toàn miễn phí và bằng ngôn ngữ của bạn! **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://healthcare.oregon.gov/Pages/index.aspx> gọi số 855-268-3767 (tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp được chấp nhận), hoặc email info.marketplace@odhsoha.oregon.gov.

Bảo Vệ Quyền Lợi Hưu Trí và Sức Khỏe Sau Khi Mất Việc

Việc mất việc hoặc giảm giờ làm có thể dẫn đến mất quyền lợi hưu trí và sức khỏe. Tuy nhiên, luật liên bang có thể giúp bảo vệ quyền lợi của nhân viên và gia đình họ khi việc làm thay đổi. Các tùy chọn bảo hiểm sẽ khác nhau tùy thuộc vào nhiều yếu tố, vì vậy, bạn nên so sánh các tùy chọn trước khi lựa chọn. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:

<https://www.dol.gov/agencies/ebsa/workers-and-families/protecting-retirement-and-health-benefits-after-job-loss>

Dưới đây là một số lựa chọn để xem xét:

Bạn Có Thể Đăng Ký Một Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Khác Dựa Trên Việc Làm

Nếu bạn mất tư cách đủ điều kiện để được hưởng quyền lợi bảo hiểm y tế khi chuyển từ công việc này sang công việc khác, nhưng có bảo hiểm y tế nhóm khác (ví dụ, thông qua chương trình bảo hiểm dựa trên việc làm của vợ/chồng), hãy cân nhắc đăng ký chương trình đó thông qua "đăng ký đặc biệt". Theo Đạo Luật Khả Năng Chuyển Nhượng và Trách Nhiệm Giải Trình Bảo Hiểm Y Tế (Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA)), đăng ký đặc biệt cho phép bạn và gia đình đăng ký một chương trình mà bạn đủ điều kiện, bất kể thời gian mở đăng ký. Để đủ điều kiện, bạn phải yêu cầu đăng ký đặc biệt trong vòng 30 ngày kể từ ngày mất tư cách đủ điều kiện để được hưởng quyền lợi bảo hiểm ban đầu. Quyền lợi bảo hiểm của bạn phải có hiệu lực chậm nhất là ngày đầu tiên của tháng đầu tiên sau khi bạn yêu cầu đăng ký.

Nếu bạn đăng ký tham gia bảo hiểm y tế nhóm dựa trên việc làm (chẳng hạn như đăng ký đặc biệt vào chương trình của vợ/chồng), các chương trình y tế nhóm và công ty bảo hiểm không thể từ chối chi trả cho việc điều trị các tình trạng bệnh lý đã có từ trước.

Bạn Có Thể Tiếp Tục Bảo Hiểm Hiện Tại Của Mình Thông Qua COBRA

Đạo Luật Điều Hòa Ngân Sách Tổng Hợp (Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act (COBRA) có thể giúp các cựu nhân viên và gia đình của họ tạm thời tiếp tục được bảo hiểm chăm sóc sức khỏe. Bạn có thể đủ điều kiện để được bảo hiểm COBRA nếu:

- Bạn đã bị sa thải, nghỉ việc, hoặc nghỉ hưu, hoặc giờ làm việc của bạn bị cắt giảm.
- Bạn không bị sa thải vì hành vi sai trái nghiêm trọng.
- Công ty của bạn có 20 nhân viên trở lên.
- Bạn là người tham gia vào chương trình bảo hiểm sức khỏe nhóm của công ty bạn.
- Chủ lao động của bạn tiếp tục duy trì một kế hoạch chăm sóc sức khỏe.

Sau khi công việc của bạn kết thúc, bảo hiểm sức khỏe của bạn phải cung cấp cho bạn thông báo bằng văn bản giải thích các quyền của bạn theo COBRA. Bạn có 60 ngày kể từ ngày thông báo được cung cấp hoặc kể từ ngày bảo hiểm kết thúc – tùy theo ngày nào muộn hơn – để đăng ký bảo hiểm COBRA. Nó bắt đầu vào ngày bảo hiểm chăm sóc sức khỏe của bạn kết thúc và kéo dài tới 18 tháng (và lâu hơn trong một số trường hợp). Tuy nhiên, kế hoạch có thể yêu cầu bạn phải trả toàn bộ phí bảo hiểm theo tỷ lệ nhóm, cộng với phí hành chính 2 phần trăm. (Để biết thêm thông tin về COBRA, hãy xem Hướng dẫn của Nhân viên về Quyền lợi Y tế theo COBRA)

Bạn Có Thể Đăng Ký Bảo Hiểm Cá Nhân

Một lựa chọn khác là mua bảo hiểm cá nhân thông qua Thị Trường Bảo Hiểm Sức Khỏe (Health Insurance Marketplace) . Marketplace cho phép bạn xem các tùy chọn bảo hiểm sức khỏe có sẵn trong khu vực của bạn tại một nơi. Bạn có thể đủ điều kiện để được khấu trừ thuế giúp giảm phí bảo hiểm hàng tháng ngay lập tức. Bạn có thể xem phí bảo hiểm, khoản khấu trừ và chi phí tự trả trước khi quyết định đăng ký. Bạn cũng có thể đủ điều kiện để được hưởng cơ hội đăng ký đặc biệt trong phạm vi bảo hiểm Marketplace.

worksource | OREGON

WorkSource Oregon là trung tâm nghề nghiệp trọn gói của bạn và là đối tác đáng tự hào của mạng lưới Trung Tâm Việc Làm Hoa Kỳ. WorkSource Oregon cũng là quan hệ đối tác toàn tiểu bang với Sở Việc Làm Oregon và các cơ quan tiểu bang, địa phương và phi lợi nhuận. Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ việc làm và đào tạo cho người tìm việc và chủ lao động tại Oregon. Tất cả các dịch vụ đều miễn phí. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://WorkSourceOregonoregon.org/>

Những Tìm Kiếm Việc Làm

Cho dù bạn đã bị sa thải, muốn thay đổi nghề nghiệp hoặc đang tìm kiếm công việc đầu tiên, WorkSource Oregon có thể kết nối bạn với những công việc mà bạn giỏi và thích làm. Bạn có thể tham gia các hội thảo về sơ yếu lý lịch, kỹ năng máy tính, phỏng vấn và nhiều hơn nữa. Chúng tôi có thể trả tiền đào tạo để bạn có thể thăng tiến trong sự nghiệp và chúng tôi có thể kết nối bạn với các nguồn lực khác để được hỗ trợ thêm khi bạn tìm việc hoặc tham gia đào tạo hoặc đi học.

Để được trợ giúp trực tiếp trong quá trình tìm kiếm việc làm, hãy liên hệ với WorkSource Oregon ngay hôm nay. Là người tìm việc, bạn có thể truy cập các dịch vụ tại worksourceoregon.org hoặc tại một trong 39 địa điểm của họ. Xem trang 12 và 13 để biết danh sách các trung tâm tại Oregon.

WorkSource Oregon có các nguồn lực để giúp bạn thực hiện bước tiếp theo. Từ cấp bắt đầu việc đến lãnh đạo điều hành, chúng tôi ở đây để giúp bạn có được công việc bạn muốn. Các nghiên cứu cho thấy những người sử dụng dịch vụ WorkSource Oregon có xu hướng tìm việc nhanh hơn và kiếm được nhiều tiền hơn những người không sử dụng.

Tại WorkSource Oregon, bạn có thể:

- Đăng ký tại iMatchSkills, cơ sở dữ liệu việc làm lớn nhất của Oregon.
- Nộp đơn xin việc và đăng ký cho các đào tạo.
- Nhận được tư vấn riêng về nghề nghiệp.
- Kết hợp sở thích và khả năng của bạn với công việc mà bạn giỏi và thích làm.
- Tìm hiểu về chương trình đào tạo miễn phí giúp bạn thăng tiến trong sự nghiệp hoặc học một ngành mới.
- Khám phá các chương trình thực tập có trả lương, chương trình học nghề, đào tạo tại nơi làm việc, các chương trình GED và các lớp học đại học.
- Tham gia các hội thảo về sơ yếu lý lịch, phỏng vấn, giao lưu, kỹ năng tuyển dụng, ứng tuyển vào các công việc của chính phủ, v.v.
- Sử dụng máy tính, internet, điện thoại, máy fax, máy photocopy và máy in trong Resource Rooms của chúng tôi.
- Nhận sự trợ giúp về phương tiện đi lại, chăm sóc trẻ em, thực phẩm, truy cập internet, học phí, sách giáo khoa, học phí, giấy tờ tùy thân, quần áo và dụng cụ làm việc, v.v.

Để đăng ký tại WorkSource Oregon, bạn sẽ cần mang theo ít nhất một trong những tài liệu này mà có ghi ngày sinh của bạn:

- Giấy Rửa Tội
- Giấy Khai Sinh
- DD-214
- Bằng Lái Xe
- Kinh Thánh Gia Đình
- Thẻ Căn Cưóc Liên Bang, tiểu Bang, địa Phương hoặc Bộ Lạc
- Hồ Sơ Bệnh Án Khai Sinh
- Hồ Sơ Hệ Thống Tư Pháp
- Hồ Sơ Bệnh Lý
- Sổ Thông Hành
- Hồ Sơ Trợ Cấp Công Cộng/Dịch Vụ Xã Hội
- Giấy Báo Thuyên Chuyển hoặc Xuất Ngũ
- Hồ Sơ Học Tập hoặc Thẻ Căn Cưóc
- Đăng Ký Nghĩa Vụ Quân Sự
- Thư Có Chữ Ký của cha mẹ hoặc người giám hộ
- Giấy Phép Lao Động

Lợi ích của iMatchSkills là gì?

iMatchSkills

iMatchSkills là hệ thống tìm việc trực tuyến của Tiểu Bang Oregon. Bạn có thể tìm việc và nhà tuyển dụng có thể tìm thấy bạn. Bạn càng cung cấp nhiều thông tin chi tiết trong hồ sơ Người Tìm Việc, bạn càng nổi bật với nhà tuyển dụng. Sau khi hoàn tất tài khoản WorkSource Oregon, bạn sẽ được cung cấp liên kết để đăng ký iMatchSkills. **Để biết thêm thông tin và đăng ký hãy truy cập:**

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

Trong iMatchSkills, bạn có thể:

- Tìm kiếm hàng trăm danh sách việc làm đang mở.
- Tìm công việc phù hợp với kỹ năng, sở thích và giờ làm việc mong muốn của bạn.
- Xây dựng và lưu sơ yếu lý lịch của bạn.
- Nộp đơn xin việc.
- Kết nối với các nhà tuyển dụng thông qua nhân viên WorkSource Oregon.
- Nhận thông báo về các bài đăng việc làm mới và hội chợ việc làm.

Nếu bạn nhận được trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp, bạn phải điền vào hồ sơ Người Tìm Việc trong iMatchSkills.

Tìm Kiếm Việc Làm và WorkSource Oregon

Sau khi nộp đơn xin trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp lần đầu, hầu hết mọi người đều phải đăng ký dịch vụ việc làm và hoàn tất các hoạt động tái tuyển dụng.

Có những trường hợp ngoại lệ nếu bạn đang tham gia một số chương trình thất nghiệp đặc biệt, chẳng hạn như Bảo Hiểm Thất Nghiệp Đào Tạo, Hỗ Trợ Tự Kinh Doanh hoặc Chia Sẻ Công Việc. Nhưng nếu bạn đang nộp đơn xin bảo hiểm thất nghiệp thông thường, bạn sẽ cần có khả năng làm việc, sẵn sàng làm việc và tích cực tìm kiếm việc làm để duy trì đủ điều kiện hưởng trợ cấp.

Trong Oregon

Nếu bạn sống tại Oregon hoặc sống gần Oregon và thường xuyên đi làm tại Oregon, bạn sẽ cần đăng ký trên iMatchSkills bằng Số An Sinh Xã Hội của mình và sau đó gặp trực tiếp nhân viên WorkSource Oregon (trực tuyến hoặc trực tiếp) để hoàn thành buổi định hướng tái tuyển dụng.

Trong buổi định hướng, đội ngũ nhân viên WorkSource Oregon của chúng tôi sẽ xem xét hồ sơ đăng ký iMatchSkills của bạn để tìm ra những cải thiện tiềm năng nhằm giúp bạn kết hợp kỹ năng của mình với nhiều công việc hơn, xem xét những nỗ lực tìm kiếm việc làm gần đây của bạn và thảo luận về các chiến lược tìm việc làm mới. Chúng tôi có các chuyên gia việc làm chuyên nghiệp được đào tạo, những người sẽ cung cấp thông tin về các nguồn lực và cơ hội đào tạo tại địa phương, chỉ cho bạn cách tiếp cận thông tin thị trường lao động và hỗ trợ các giới thiệu hoặc thông tin khác cụ thể để giúp bạn đạt được mục tiêu việc làm của mình.

Buổi định hướng có thể được thực hiện trực tuyến hoặc trực tiếp tại văn phòng WorkSource Oregon. Vui lòng xem trang 12 và 13 để biết văn phòng WorkSource Oregon gần bạn.

Bên Ngoài Oregon

Nếu bạn sống ngoài Oregon và không thường xuyên đi làm ở Oregon, bạn phải đăng ký với hệ thống trao đổi lao động của tiểu bang nơi bạn sinh sống và cung cấp cho chúng tôi bằng chứng chứng minh bạn đã đăng ký. Để tìm văn phòng dịch vụ việc làm tại tiểu bang của bạn, hãy truy cập CareerOneStop.org, chọn " [Tìm Trợ Giúp Tại Địa Phương \(Find Local Help\)](#)" từ bảng chọn ở đầu trang và nhập vị trí của bạn vào tùy chọn tìm kiếm "Tìm Trung Tâm Việc Làm Của Người Mỹ ([Find an American Job Center](#))" Sau khi hoàn tất đăng ký, bạn phải gửi cho chúng tôi bằng chứng chứng minh bạn đã làm như vậy.

Nếu bạn được yêu cầu đăng ký dịch vụ việc làm, chúng tôi sẽ gửi cho bạn thông báo bao gồm ngày bạn phải hoàn thành các yêu cầu của mình. Nếu bạn không hoàn thành các yêu cầu của mình trước thời hạn, yêu cầu của bạn có thể bị trì hoãn và từ chối. Bạn không cần phải đợi nhận được thông báo để đăng ký việc làm, đặt lịch hẹn định hướng hoặc hoàn tất đăng ký tại tiểu bang của mình.

Nếu bạn đã hoàn tất các hoạt động đăng ký trong quá khứ, bạn có thể được yêu cầu hoàn tất lại chúng mỗi khi bạn nộp đơn xin trợ cấp thất nghiệp ban đầu mới.

Các Chương Trình và Các Dịch Vụ Của WorkSource Oregon

Sau khi bạn hoàn tất đăng ký tại một trung tâm WorkSource Oregon, các chuyên gia tìm kiếm việc làm sẽ sẵn sàng giúp bạn đáp ứng nhu cầu của mình bằng cách sử dụng tất cả các chương trình và các dịch vụ WorkSource Oregon được cung cấp. Vui lòng xem trang 12 và 13 để biết danh sách các trung tâm WorkSource Oregon của Oregon gần bạn.

Các Dịch Vụ Nghề Nghiệp

Các Dịch Vụ Nghề Nghiệp giúp bạn liệt kê các kỹ năng có thể chuyển nhượng và liên quan đến công việc của bạn và hiểu cách các kỹ năng của bạn phù hợp với thị trường lao động địa phương của bạn. Các đánh giá có thể giúp bạn hiểu liệu bạn có bất kỳ khoảng cách kỹ năng nào không và các nguồn lực có sẵn để bạn có được các kỹ năng cần thiết để cạnh tranh trong quá trình tìm kiếm việc làm.

Các dịch vụ nghề nghiệp bao gồm:

- Tìm kiếm việc làm
- Hỗ trợ việc làm
- Tư vấn nghề nghiệp
- Thông tin về các ngành công nghiệp và nghề nghiệp đang có nhu cầu
- Thông tin về việc làm phi truyền thống

Kiểm Tra Đánh Giá

Các bài đánh giá có sẵn để giúp bạn xác định trình độ kỹ năng của mình (bao gồm khả năng đọc viết, tính toán, trình độ tiếng Anh, những kỹ năng làm việc, những kỹ năng nghề nghiệp cụ thể và những kỹ năng chuyển tiếp được), các năng khiếu (bao gồm những sở thích và những năng khiếu cho các công việc không theo truyền thống), những khả năng (bao gồm cả khoảng cách kỹ năng), những sở thích nghề nghiệp, những rào cản việc làm và nhu cầu dịch vụ hỗ trợ.

Kế Hoạch Nghề Nghiệp

Kế Hoạch Nghề Nghiệp có sẵn để giúp bạn khám phá những sở thích và những khả năng cũng như lập kế hoạch cho các mục tiêu nghề nghiệp của bạn. Nó được thiết kế để chuẩn bị và giúp bạn điều hướng một kế hoạch việc làm chuyên sâu, và cung cấp tư vấn việc làm, giáo dục và nghề nghiệp trong quá trình tìm kiếm việc làm và sau khi làm việc để thăng tiến trong sự nghiệp.

Tìm Kiếm Việc Làm

Tìm kiếm việc làm bao gồm việc sử dụng tất cả các công cụ và những nguồn lực có sẵn để giúp bạn tìm và tiếp cận các cơ hội việc làm. Các hội thảo và đào tạo có sẵn để dạy bạn quy trình tìm kiếm việc làm—cung cấp cho bạn các công cụ và kiến thức để bạn được trang bị để tìm kiếm việc làm trên thị trường ngày nay bằng các phương pháp và chiến lược toàn diện nhất hiện có, bao gồm phương tiện truyền thông xã hội, bảng đăng việc làm trực tuyến và mạng lưới trong các thị trường việc làm ẩn và không theo truyền thống. Đội ngũ nhân viên sẵn sàng hỗ trợ bạn trong quy trình ứng tuyển và hồ sơ—sơ yếu lý lịch, thư xin việc, đơn xin việc và các kỹ thuật phỏng vấn hiệu quả.

Kiểm Chứng Kỹ Năng

Kiểm chứng các kỹ năng là chức năng thiết yếu của nhân viên WorkSource Oregon để đảm bảo bạn được giới thiệu việc làm đáp ứng nhu cầu kinh doanh và các yêu cầu của công việc. Nhân viên WorkSource Oregon có thể xác minh lịch sử công việc, giấy phép do nhà tuyển dụng yêu cầu, chứng chỉ và kỹ năng nghề nghiệp, cũng như kỹ năng làm việc/kỹ năng sẵn sàng làm việc của bạn.

Các Dịch Vụ Đào Tạo

Bạn có thể đủ điều kiện để được đào tạo các dịch vụ liên quan bao gồm:

Các Hoạt Động Giáo Dục Người Lớn và Xóa Mù Chữ

Bao gồm chương trình học tiếng Anh, giáo dục và đào tạo, và chuẩn bị lực lượng lao động.

Các Hội Thảo Phát Triển Tài Năng

Các trung tâm WorkSource Oregon cung cấp các hội thảo phát triển tài năng do nhân viên hỗ trợ để dạy các kỹ năng về khả năng tuyển dụng/sẵn sàng làm việc để sẵn sàng làm việc bao gồm phát triển sơ yếu lý lịch, các kỹ năng máy tính cơ bản, kỹ năng phỏng vấn và sử dụng mạng lưới/mạng xã hội. Các hoạt động Phát Triển Tài Năng cũng có thể bao gồm các dịch vụ tiền nghề nghiệp ngắn hạn, bao gồm phát triển các kỹ năng học tập, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng phỏng vấn, đúng giờ, kỹ năng duy trì cá nhân, ứng xử chuyên nghiệp và hiểu biết về tài chính.

Phát Triển Kỹ Năng

Phát triển kỹ năng được thiết kế để giải quyết những khoảng cách, phát triển các kỹ năng mới và tiến tới đạt được các chứng chỉ được công nhận trong ngành và sau trung học. Các trung tâm WorkSource Oregon có các công cụ phát triển kỹ năng trực tuyến ngoài đào tạo trực tiếp. Phát triển kỹ năng cũng bao gồm nâng cấp kỹ năng; đào tạo lại; đào tạo khởi nghiệp; và đào tạo kỹ năng nghề nghiệp—bao gồm đào tạo cho việc làm phi truyền thống.

Học Tập Dựa Trên Công Việc

Học tập dựa trên công việc bao gồm Đào Tạo Tại Chỗ (On-the-Job Training (OJT)), học nghề, những kinh nghiệm làm việc và những thực tập có liên quan đến nghề nghiệp. Các dịch vụ Học Tập Dựa Trên Công Việc cũng có thể bao gồm các buổi quan sát công việc, những cơ hội tình

nguyện và những khám phá nghề nghiệp để giúp bạn phát triển các kỹ năng, kinh nghiệm và/hoặc tiếp xúc với nghề nghiệp hoặc ngành công nghiệp dựa trên những sở thích và các năng lực của bạn.

Hội Thảo Phát Triển Tài Năng

Phát Triển Sơ Yếu Lý Lịch

Trong hội thảo phát triển sơ yếu lý lịch, bạn sẽ học cách tối đa hóa tiềm năng sơ yếu lý lịch của mình bao gồm những điều sau:

- Mục Đích của Một Bản Lý Lịch
- Các Loại và Các Mẫu Sơ Yếu Lý Lịch
- Các Thành Phần của Sơ Yếu Lý Lịch
- Chỉnh Sửa Sơ Yếu Lý Lịch
- Hình Thành Sơ Yếu Lý Lịch
- Sơ Yếu Lý Lịch Chung Hoàn Chính

Những Kỹ Năng Máy Tính Cơ Bản

Hội thảo về những kỹ năng máy tính cơ bản sẽ giúp bạn cải thiện kỹ năng máy tính và sẽ bao gồm những nội dung sau:

- Đăng Nhập và Đăng Xuất
- Sử Dụng Bàn Phím và Chuột
- Quản Lý Tài Liệu
- Email
- Điều Hướng Trình Duyệt/Tìm Kiếm Trên Internet

Những Kỹ Năng Phỏng Vấn

Hội thảo về những kỹ năng phỏng vấn sẽ giúp bạn tìm hiểu các cách để tối đa hóa tiềm năng kỹ năng phỏng vấn của bạn bao gồm những điều sau đây:

- Chuẩn Bị Phỏng Vấn/Nghiên Cứu
- Trả Lời Các Câu Hỏi Phỏng Vấn
- Nghi Thức Phỏng Vấn
- Luyện Tập

Mạng Lưới/Truyền Thông Xã Hội

Hội thảo về Mạng Lưới/Truyền Thông Xã Hội sẽ giúp bạn trau dồi kỹ năng của mình và sẽ bao gồm những nội dung sau:

- Những Cơ Bản Về Mạng Lưới
- Nâng Cao Sự Phát Biểu
- Công Nghệ trong Mạng Lưới
- Các nền tảng truyền thông xã hội phổ biến nhất được sử dụng để tìm kiếm việc làm.

Những Kỹ Năng Tuyển Dụng/Sẵn Sàng Làm Việc

Hội thảo về những kỹ năng tuyển dụng sẽ giúp bạn cải thiện các kỹ năng sẵn sàng làm việc và sẽ bao gồm những nội dung sau:

- Định Nghĩa Về Những Kỹ Năng Việc Làm và Tầm Quan Trọng Của Chúng
- Chủ Động Giao Tiếp
- Khởi Sướng và Đáng Tin Cậy
- Tự Quản Lý

Học Tập Dựa Trên Công Việc

Học tập dựa trên công việc bao gồm Đào Tạo Tại Chỗ (On-the-Job Training (OJT)), học nghề, những kinh nghiệm làm việc và những thực tập có liên quan đến nghề nghiệp. Các dịch vụ Học Tập Dựa Trên Công Việc cũng có thể bao gồm các buổi quan sát công việc, những cơ hội tình nguyện và những khám phá nghề nghiệp để giúp bạn phát triển các kỹ năng, kinh nghiệm và/hoặc tiếp xúc với nghề nghiệp hoặc ngành công nghiệp dựa trên những sở thích và các năng lực của bạn.

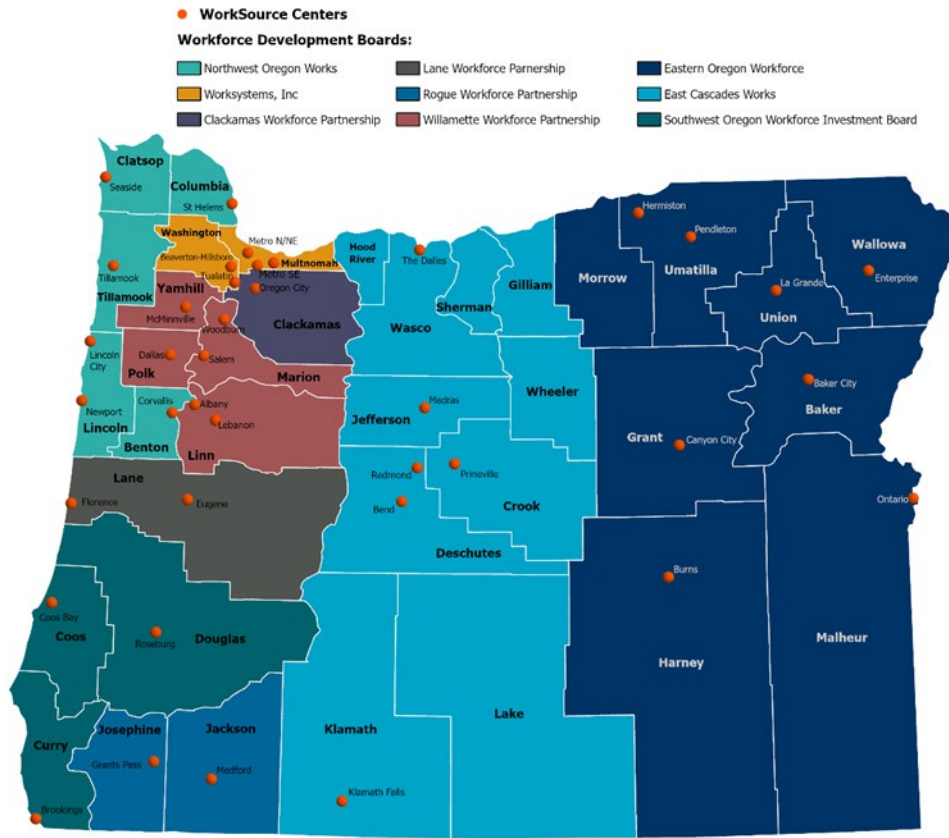
Đào Tạo Tại Chỗ (OJT): Một chương trình tuyển dụng đầu tiên được cung cấp thông qua các trung tâm WorkSource Oregon dẫn đến việc đào tạo một người tham gia được trả lương bởi một nhà tuyển dụng trong khi tham gia vào công việc.

Học Nghề: Những chương trình này kết hợp đào tạo tại nơi làm việc có giám sát với hướng dẫn trên lớp. Các ủy ban học nghề cá nhân tiếp nhận đơn đăng ký cho các chương trình của họ. **Để biết thêm thông tin hãy xem:**

http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx

Kinh Nghiệm Làm Việc và Tình Nguyện: Kinh nghiệm làm việc là bất kỳ kinh nghiệm nào mà một người có được khi làm việc trong một lĩnh vực hoặc nghề nghiệp cụ thể. Những kinh nghiệm làm việc có thể được trả lương hoặc làm việc tình nguyện.

Hội Đồng Phát Triển Lực Lượng Lao Động và Trung Tâm WorkSource Oregon



Bạn có thể gọi điện hoặc nhận trợ giúp tại bất kỳ một trong 39 địa điểm của chúng tôi ngay cả khi bạn không có cuộc hẹn.

Các Địa Điểm của Trung Tâm WorkSource Oregon

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

Các Liên Kết Bổ Sung Về Nguồn Lực cho Người Lao Động Bị Sa Thải

Dưới đây là một số liên kết trang mạng cho thông tin bổ sung có thể hữu ích vào lúc này.

Bước Tiếp Theo Của Tôi:

Đây là một công cụ tương tác dành cho người tìm việc và sinh viên để tìm hiểu thêm về các lựa chọn nghề nghiệp của họ. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.mynextmove.org>

Kỹ-Năng-Của-Tôi Tương-Lai-Của-Tôi (mySkills myFuture):

Đây cũng là một công cụ tương tác giúp những người lao động bị sa thải và những người thay đổi nghề nghiệp khác tìm kiếm những nghề nghiệp mới để khám phá. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** www.myskillsmyfuture.org

Tái Tuyển Dụng Người Lao Động:

Đây là trang mạng cung cấp việc làm, đào tạo và hỗ trợ tài chính cho những người lao động bị sa thải. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:**

<https://www.careeronestop.org/WorkerReEmployment/default.aspx>

Hướng Dẫn cho Người Lao Động WARN Act:

Cung cấp tổng quan ngắn gọn về Đạo Luật Thông Báo Điều Chỉnh và Đào Tạo Lại Người Lao Động (Worker Adjustment and Retraining Notification Act (WARN Act)). **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ETA/Layoff/pdfs/WorkerWARN2003.pdf>

Thuế

Sở Thuế Vụ thừa nhận rằng việc mất việc làm có thể tạo ra các vấn đề thuế mới.

Nếu tôi mất việc thì sao: Việc mất việc có thể tạo ra các vấn đề thuế mới. Tiền bồi thường thôi việc và trợ cấp thất nghiệp phải chịu thuế. Các khoản thanh toán cho bất kỳ kỳ nghỉ hoặc thời gian ốm đau tích lũy nào cũng phải chịu thuế. Bạn nên đảm bảo rằng đủ thuế được khấu trừ từ các khoản thanh toán này hoặc thực hiện các khoản thanh toán thuế ước tính để tránh phải trả một khoản tiền lớn vào thời điểm nộp thuế. Trợ cấp công cộng và tem phiếu thực phẩm không phải chịu thuế. IRS đã cập nhật một ấn phẩm hữu ích liệt kê một số vấn đề thuế liên quan đến mất việc làm. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf>

Chuẩn Bị Một Ngân Sách

Càng sớm đối mặt với thực tế tài chính của tình huống mới, bạn càng có thể đối phó với chúng tốt hơn. Bạn thậm chí có thể trì hoãn hoặc tránh hoàn toàn việc cắt giảm chi tiêu nghiêm trọng hơn sau này. Bằng cách lập và sử dụng ngân sách, bạn sẽ có thể giảm bớt một số lo lắng và căng thẳng của mình. Bạn sẽ có thể tập trung tốt hơn vào việc tìm kiếm việc làm của mình.

Ngân sách bao gồm các chi phí cơ bản giúp xác định mức lương cần thiết để tự túc. Có một số nguồn lực có thể giúp bạn tập trung vào khía cạnh tài chính và hỗ trợ lập ngân sách.

Sử dụng Prosperity Planner để lập ngân sách. **Nhấp vào liên kết để biết thêm thông tin:**

<https://www2.prosperityplanner.org/>

Đây là một nguồn tư liệu khác Consumer.gov. Sử dụng bảng tính này để xem bạn đã chi bao nhiêu tiền trong tháng này. **Nhấp vào liên kết để biết thêm thông tin:**

<https://consumer.gov/content/make-budget-worksheet>

Ngoài ra, hãy sử dụng bảng tính để lập kế hoạch cho ngân sách tháng tới. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <http://bit.ly/Makeabudget>

Hướng-Dẫn Dựa-Trên-Máy-Tính của Tổng Công Ty Bảo Hiểm Tiền Gửi Liên Bang (Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC)) là một công cụ để sử dụng để tìm hiểu thêm về quản lý tài chính cá nhân cơ bản. Mỗi câu kiện thường có thể hoàn thành trong vòng 30 phút. Bạn phải đăng ký; có tên người dùng và mật khẩu. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:**

<https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/index.html>



Những Chương Trình Thất Nghiệp Đặc Biệt

Chương Trình Hỗ Trợ Điều Chỉnh Thương Mại Cho Những Người Lao Động

Chương trình Hỗ Trợ Điều Chỉnh Nghề Nghiệp (Trade Adjustment Assistance (TAA)) dành cho những người lao động hỗ trợ những người lao động bị mất việc làm hoặc bị cắt giảm giờ làm do các yếu tố góp phần của cạnh tranh nước ngoài. Chương trình cung cấp nhiều phúc lợi và dịch vụ cho những người lao động đủ điều kiện: dịch vụ tái tuyển dụng, trợ cấp tìm kiếm việc làm và tái định cư, phúc lợi đào tạo, hỗ trợ thu nhập, tín dụng thuế cho bảo hiểm y tế, trợ cấp tiền lương cho những người lao động từ 50 tuổi trở lên và Bảo Hiểm Thất Nghiệp bổ sung dưới hình thức Trợ Cấp Điều Chỉnh Nghề Nghiệp (Trade Readjustment Allowances (TRA)).

Khi đơn thỉnh cầu Nghề Nghiệp được nộp thay mặt cho những người lao động, những người lao động được khuyến khích tìm kiếm các dịch vụ tái tuyển dụng ngay lập tức tại một trung tâm WorkSource Oregon bao gồm các dịch vụ cho người lao động bị mất việc làm. Khi một người lao động đủ điều kiện hưởng trợ cấp TAA cho Những Người Lao Động, người lao động đó sẽ được phục vụ bởi cả chương trình TAA cho Những Người Lao Động và chương trình Những Người Lao Động bị mất việc làm của WIOA để giải quyết những nhu cầu đào tạo và việc làm của họ.

Để biết thêm thông tin hãy gọi:

Đường Dây Nóng TAA dành cho Những Người Lao Động theo số 503.947.3096 hoặc Miễn Phí: 877.639.7700

Đào Tạo Bảo Hiểm Thất Nghiệp (Training Unemployment Insurance (TUI)) & Trợ Cấp Điều Chỉnh Nghề Nghiệp (Trade Readjustment Allowance (TRA))

Đào Tạo Bảo Hiểm Thất Nghiệp (TUI) và Trợ Cấp Điều Chỉnh Nghề Nghiệp (TRA) cho phép người yêu cầu UI đi học trong khi vẫn nhận được các khoản trợ cấp UI thông thường. Dành cho

những cá nhân đã mất việc và không có khả năng quay lại ngành trước đây, chương trình TUI hoặc TRA loại bỏ các yêu cầu tìm kiếm việc làm trong khi người yêu cầu đi học toàn thời gian. Các chương trình TUI và TRA được thiết kế cho đào tạo ngắn hạn hoặc đào tạo nghề nghiệp.

Để biết thêm thông tin hãy truy cập: <https://unemployment.oregon.gov/tui>

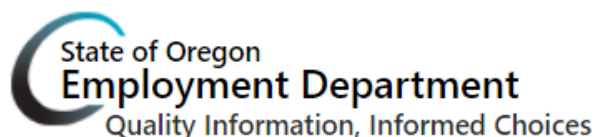
- TUI khi bạn mất việc không phải do lỗi của bạn và được xác định là người lao động bị mất việc.
- TRA khi bạn bị sa thải vì sự cạnh tranh từ nước ngoài và đơn xin TAA của bạn đã được chứng nhận.

Chia Sẻ Công Việc

Chương trình Work Share (Chia Sẻ Công Việc) giúp các doanh nghiệp Oregon tránh sa thải và giữ chân nhân tài trong thời gian kinh doanh suy thoái tạm thời. Thay vì sa thải nhân viên, các chủ lao động giảm giờ làm của một số nhân viên và sau đó sử dụng các chế độ phúc lợi bảo hiểm thất nghiệp để bù đắp một phần tiền lương mà những nhân viên này mất do giờ làm của họ bị cắt giảm. Điều này cho phép nhân viên có nhiều sự bảo đảm việc làm hơn, duy trì các kỹ năng và trình độ của họ, giữ được các chế độ chăm sóc sức khỏe và hưu trí của họ, và có quyền tiếp cận các chế độ phúc lợi bảo hiểm thất nghiệp. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://unemployment.oregon.gov/work-share>

Hỗ Trợ Tự Kinh Doanh (Self-Employment Assistance (SEA))

Chương trình SEA dành cho những người đang nhận các trợ cấp bảo hiểm thất nghiệp — và có khả năng hết trợ cấp đó — và muốn khởi nghiệp kinh doanh riêng. Thông qua chương trình SEA, bạn có thể nhận được tới 26 tuần trợ cấp thất nghiệp, mà không cần các yêu cầu tìm kiếm việc làm thường được yêu cầu để nhận trợ cấp, do đó bạn có thể tập trung toàn thời gian vào các hoạt động tự kinh doanh và xây dựng doanh nghiệp của mình. Bạn cũng giữ lại thu nhập kiếm được từ doanh nghiệp mới của mình. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://unemployment.oregon.gov/self-employment#section-2>



Nghiên Cứu Lực Lượng Lao Động và Kinh Tế

QualityInfo.org cung cấp thông tin chất lượng giúp bạn đưa ra những lựa chọn sáng suốt. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.qualityinfo.org>

Những Hồ Sơ Nghề Nghiệp

Trên trang mạng [qualityinfo.org](https://www.qualityinfo.org), hãy tìm nhãn Công Cụ (**Tools**) rồi chọn từ các danh mục sau để tìm hiểu lượng lớn thông tin chất lượng nhằm đưa ra những lựa chọn sáng suốt về nhiều cơ hội nghề nghiệp và việc làm hiện có: **Nghề Nghiệp (Careers), Kinh Tế (Economy), Kinh Doanh (Business), Đo Lường Hiệu Suất Hệ Thống Lực Lượng Lao Động (Workforce System Performance Measures)**

Tìm Kiếm trong Nhân Nghề nghiệp:

- Tìm Việc Làm
- Thông Tin Nghề Nghiệp và Tiền Lương

- Khám Phá Nghề Nghiệp
- Tìm Những Nhà Tuyển Dụng
- Tính Toán Chuyển Đổi Tiền Lương
- Tìm Kiếm Tin Tức Kinh Doanh

Tìm Kiếm trong Nhân Kinh Tế:

- Tỷ Lệ Thất Nghiệp (LAUS)
- Ước Tính Việc Làm Hiện Tại
- Việc Làm và Tiền Lương theo Ngành (QCEW)
- Những Đặc Điểm của Bảo Hiểm Thất Nghiệp
- Tính Toán Lạm Phát
- Bảng Thông Tin Nhanh
- Những Dự Báo

Tìm Kiếm trong Nhân Kinh Doanh:

- Hồ Sơ Ngành Công Nghiệp
- Doanh Nghiệp theo Ngành
- Tìm Kiếm trong Đo Lường Hiệu Suất Hệ Thống Lực Lượng Lao Động:
- Tóm Lược các Biện Pháp Thực Hiện
- Tỷ Lệ Việc Làm
- Thu Nhập Bình Quân
- Tỷ Lệ Việc Làm Đã Nhập
- Tăng Lương
- Sự HÀi Lòng của Khách Hàng

Các Dịch Vụ cho Cựu Chiến Binh – WorkSource Oregon & Sở Việc Làm Oregon

Chúng tôi rất biết ơn về sự phục vụ của bạn và mục tiêu của chúng tôi là cung cấp cho bạn mức độ việc làm và cơ hội đào tạo cao nhất.

Đây là liên kết đến trang mạng:

<https://www.oregon.gov/EMPLOY/jobseekers/Pages/Veterans.aspx>

Nếu bạn đã phục vụ trong quân đội Hoa Kỳ hoặc là vợ/chồng của một cựu chiến binh, bạn có thể đủ điều kiện để được hưởng Quyền Ưu Tiên Phục Vụ. Điều này bao gồm việc giới thiệu ưu tiên đến các công việc và các dịch vụ việc làm và đào tạo khác so với những người nộp đơn không phải là cựu chiến binh có cùng trình độ. Các dịch vụ bao gồm hỗ trợ tìm kiếm việc làm, hội thảo, hỗ trợ sơ yếu lý lịch, thông tin thị trường lao động, tư vấn nghề nghiệp và giới thiệu trong số các nguồn lực khác.

Tất cả nhân viên của WorkSource Oregon đều đóng vai trò là Đại Diện Cựu Chiến Binh của bạn về việc làm và đào tạo. Nhân viên của WorkSource Oregon liên tục hợp tác với các cơ quan địa phương, tiểu bang và liên bang cũng như các nhà cung cấp dịch vụ và các tổ chức cựu chiến binh khác để hỗ trợ bạn chuyển đổi nghề nghiệp. Vui lòng xác định mình là cựu chiến binh hoặc vợ/chồng của cựu chiến binh tại trung tâm WorkSource Oregon địa phương của bạn khi tìm kiếm bất kỳ dịch vụ nào.

Tất cả nhân viên trung tâm WorkSource Oregon đều có thể cung cấp dịch vụ cho các cựu chiến binh. Sở Việc Làm Oregon điều hành các chương trình bổ sung trên khắp Oregon để hỗ trợ các cựu chiến binh, những người đủ điều kiện và các doanh nghiệp kết nối với nhau.

Chương Trình Tiếp Cận Cựu Chiến Binh Khuyết Tật (Disabled Veterans' Outreach Program (DVOP))

Các chuyên gia DVOP được đào tạo chuyên nghiệp để cung cấp các dịch vụ độc quyền nhằm đáp ứng những nhu cầu việc làm và đào tạo của các cựu chiến binh khuyết tật đặc biệt, các cựu chiến binh khuyết tật, các cựu chiến binh và những người đủ điều kiện. Các chuyên gia DVOP tích cực tham gia vào các nỗ lực tiếp cận cộng đồng để nâng cao nhận thức và sự tham gia của chương trình đối với những người có rào cản lớn nhất đối với việc làm. Các chuyên gia DVOP cung cấp dịch vụ việc làm một kèm một tùy chỉnh có thể bao gồm đánh giá, phát triển kế hoạch việc làm, hướng dẫn nghề nghiệp, giới thiệu đến các dịch vụ hỗ trợ (nhà ở, đào tạo, kết nối với các vị trí việc làm, v.v.). Đại Diện Cựu Chiến Binh WSO của bạn sẽ giới thiệu những người tìm việc đủ điều kiện đến DVOP để được cung cấp các dịch vụ tùy chỉnh bổ sung.

Đại Diện Việc Làm Của Các Cựu Chiến Binh Địa Phương (Local Veterans' Employment Representative (LVER))

Các LVER được đào tạo chuyên nghiệp tiến hành tiếp cận cộng đồng doanh nghiệp và tham gia vào các nỗ lực vận động với các giám đốc tuyển dụng để tăng cơ hội việc làm cho các cựu chiến binh, khuyến khích tuyển dụng các cựu chiến binh khuyết tật và nói chung là hỗ trợ các cựu chiến binh có được và giữ được việc làm. Các LVER tìm kiếm sự phát triển việc làm cho các cựu chiến binh và những người đủ điều kiện bằng cách sử dụng các mạng lưới đã thiết lập của họ. Các LVER tiến hành các hội thảo cho các nhà tuyển dụng và các hội thảo tìm kiếm việc làm cho các cựu chiến binh đang tìm kiếm việc làm và tạo điều kiện ưu tiên dịch vụ liên quan đến việc làm, đào tạo và các dịch vụ sắp xếp việc làm do tất cả nhân viên của các trung tâm WorkSource Oregon cung cấp cho các cựu chiến binh.



Về Các Phúc Lợi của GI Bill

Các phúc lợi của GI Bill giúp bạn chi trả cho các chương trình đại học, sau đại học và đào tạo. Kể từ năm 1944, GI Bill® đã giúp các Cựu Chiến Binh đủ điều kiện và các thành viên gia đình của họ có tiền để trang trải toàn bộ hoặc một phần chi phí cho trường học hoặc đào tạo. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.va.gov/education/about-gi-bill-benefits/>

Các phúc lợi giáo dục và đào tạo của VA

Các phúc lợi giáo dục của VA giúp các Cựu Chiến Binh, các quân nhân và các thành viên gia đình đủ điều kiện của họ với các nhu cầu như trả học phí đại học, tìm trường học phù hợp hoặc chương trình đào tạo và nhận tư vấn nghề nghiệp. Tìm hiểu cách đăng ký và quản lý các phúc lợi giáo dục và đào tạo mà bạn đã giành được. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.va.gov/education/>

Những nghề nghiệp và việc làm

VA có thể cung cấp sự trợ giúp bạn cần để xây dựng sự nghiệp và tìm kiếm những cơ hội phù hợp với bạn. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.va.gov/careers-employment/>

Hệ Thống Thông Tin Nghề Nghiệp Oregon

Hệ Thống Thông Tin Nghề Nghiệp Oregon (Oregon Career Information System (CIS)) hỗ trợ nhu cầu phát triển nghề nghiệp của những người dân Oregon. Oregon CIS cung cấp hệ thống thông tin nghề nghiệp và giáo dục để giúp những người dân Oregon tìm hiểu về thế giới công việc và giáo dục. Oregon CIS hợp tác với các trường học, các cao đẳng, các cơ quan xã hội và các doanh nghiệp cung cấp các dịch vụ hướng dẫn nghề nghiệp và phát triển nhân viên.

CIS cũng bao gồm thông tin về việc tự kinh doanh, tìm kiếm việc làm, các ngành công nghiệp và quân đội với tư cách là một nhân viên. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://oregoncis.uoregon.edu/Portal.aspx>

Học Viên Lớn Tuổi - Văn Phòng Tiếp Cận và Hoàn Thành của Sinh Viên

Các chương trình hỗ trợ tài chính do tiểu bang, liên bang và tư nhân tài trợ được mô tả ở đây được quản lý bởi Văn Phòng Tiếp Cận và Hoàn Thành của Sinh Viên HECC (Office of Student Access and Completion (OSAC)). OSAC chịu trách nhiệm quản lý các chương trình hỗ trợ tài chính và tiếp cận của tiểu bang, bao gồm các khuyến nghị về ngân sách, quản lý tài chính, chính sách và trao hỗ trợ tài chính cho sinh viên Oregon tại các tổ chức tư nhân và công cộng trên toàn tiểu bang. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.oregonstudentaid.gov/>

Tôi là một Học viên Lớn Tuổi

Cho dù đó là cung cấp thông tin về cách lấy bằng GED®, cải thiện kỹ năng phát triển nơi làm việc hay đăng ký các khóa học đại học, Văn Phòng Tiếp Cận và Hoàn Thành của Sinh Viên đều có các nguồn lực giúp bạn hoàn thành mục tiêu giáo dục tiếp tục của mình. Chúng tôi nhận ra những thách thức mà những học viên trưởng thành phải đối mặt và cố gắng cung cấp hỗ trợ và nguồn lực để quá trình này trở nên dễ dàng và ít căng thẳng hơn.

Những học viên trưởng thành được biết đến với nhiều tên gọi khác nhau, bao gồm học viên không theo truyền thống, học viên trưởng thành, người lớn quay trở lại, người học suốt đời, người học trưởng thành và nhiều tên gọi khác. Những học viên như vậy có nhiều nền tảng văn hóa và giáo dục, khả năng, trách nhiệm và kinh nghiệm khác nhau.

Bất kể học viên trưởng thành khác nhau như thế nào, vẫn có một số đặc điểm xác định mà nhiều người trong số họ chia sẻ. **Khi định nghĩa học viên trưởng thành:**

- Họ thường ở độ tuổi 25 trở lên.
- Họ đã trì hoãn việc nhập học đại học ít nhất một năm sau khi tốt nghiệp trung học.
- Họ thường đã làm việc toàn thời gian.
- Thông thường, họ có gia đình để hỗ trợ.
- Họ đang tìm cách nâng cao cuộc sống nghề nghiệp của mình hoặc có thể đang chuyển đổi nghề nghiệp.
- Họ có nhiều kinh nghiệm hơn những sinh viên truyền thống, đã bắt đầu sự nghiệp hoặc phục vụ trong quân đội.

Ngoài những đặc điểm chung này, nhiều học viên trưởng thành cũng chia sẻ những mối quan tâm và thách thức chung có thể đang kìm hãm họ theo đuổi bước tiếp theo hướng tới mục tiêu giáo dục của mình:

- Họ phải cân bằng lịch trình bận rộn bao gồm công việc, trường học và trách nhiệm gia đình.
- Họ có thể cảm thấy lo lắng khi phải quay lại trường học.
- Họ có thể có ngân sách eo hẹp hơn so với sinh viên truyền thống.
- Vì họ thường xuyên đi lại nên họ cần sự linh hoạt để tham gia các lớp học tại trường hoặc trực tuyến.

Để biết thêm thông tin hãy truy cập: <https://www.oregonstudentaid.gov/adult-learner/>

Tất cả các trường cao đẳng và đại học ở Oregon đều có nhiều chương trình dành cho người lớn học và coi trọng sự thành công của sinh viên. **Để biết thêm thông tin về tất cả các trường cao đẳng và trường học ở Oregon, hãy truy cập:**

<https://www.oregon.gov/highered/access/pages/default.aspx>

Hỗ Trợ Tài Chính

Chính phủ liên bang, kết hợp với các trường học và tổ chức tài chính, cung cấp các khoản trợ cấp, cho vay và hỗ trợ khác có thể giúp bạn tiếp tục học tập và đào tạo bạn cho một công việc mới.

Giúp Các Sinh Viên Oregon Lập Kế Hoạch và Trả Tiền Học Đại Học. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://oregonstudentaid.gov>

Quyền Truy Cập Các Trợ Cấp: Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

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

Để biết thêm thông tin về Chương Trình Cơ Hội Trợ Cấp của Oregon, hãy truy cập:

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

Nộp Đơn Xin Trợ Cấp: Nộp đơn xin FAFSA bằng cách truy cập: <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

Viện Trợ Tài Chính Liên Bang: Cơ Quan Viện Trợ Sinh Viên Liên Bang, một văn phòng của Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ, đảm bảo rằng tất cả các cá nhân đủ điều kiện đều có thể được hưởng lợi từ hỗ trợ tài chính do liên bang tài trợ cho giáo dục sau trung học. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://studentaid.gov>

Tìm Kiếm Học Bổng: Tìm kiếm hơn 7.000 học bổng, nghiên cứu sinh, các khoản vay và những cơ hội hỗ trợ tài chính khác. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

<http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx>

Những Nguồn Hỗ Trợ Cảm Xúc

HelpGuide.org

Mất Việc Làm và Căng Thẳng Thất Nghiệp

Cho dù bạn đã bị sa thải, cắt giảm biên chế, buộc phải nghỉ hưu sớm hay chứng kiến công việc hợp đồng cạn kiệt, mất việc làm là một trong những trải nghiệm căng thẳng nhất trong cuộc sống. Bên cạnh nỗi đau tài chính rõ ràng mà nó có thể gây ra, căng thẳng khi mất việc cũng có thể ảnh hưởng nặng nề đến tâm trạng, các mối quan hệ và sức khỏe tinh thần và cảm xúc nói chung của bạn.

Mặc dù căng thẳng khi mất việc có vẻ quá sức chịu đựng, nhưng có nhiều điều bạn có thể làm để kiểm soát tình hình, duy trì tinh thần và tìm lại mục đích sống. HelpGuide.org có các nguồn lực, công cụ và hỗ trợ để giúp bạn đối phó với căng thẳng khi mất việc. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/job-loss-and-unemployment-stress>



Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)) dẫn đầu các nỗ lực y tế công cộng nhằm thúc đẩy sức khỏe hành vi của quốc gia.

Quốc Hội thành lập SAMHSA để cung cấp thông tin, các dịch vụ và nghiên cứu về sử dụng chất gây nghiện và rối loạn tâm thần dễ tiếp cận hơn. Nếu bạn thấy mình hoặc người mà bạn chăm sóc cần các dịch vụ để giải quyết vấn đề sức khỏe tâm thần và/hoặc lạm dụng chất gây nghiện, vui lòng truy cập trang mạng SAMHSA để tìm nhiều nguồn lực có sẵn.

Để biết thêm thông tin hãy truy cập: <https://www.samhsa.gov/find-help>



Lines for Life là nhà của Oregon dành cho Đường Dây Nóng Về Tự Tử & Khủng Hoảng 988. Họ cung cấp sự giúp đỡ và hy vọng cho các cá nhân và các cộng đồng thông qua các chương trình phòng ngừa lạm dụng chất gây nghiện và sức khỏe tâm thần cũng như các dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng.

Trên hết, họ ở đây để hỗ trợ bạn – bất kể bạn ở đâu, bất cứ lúc nào. Nhiều đường dây trợ giúp của họ hoạt động 24/7 để cung cấp cho bạn sự hỗ trợ phù hợp ngay bây giờ.

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Services): 988 (Gọi hoặc Nhấn Tin)

Đường Dây Trợ Giúp Về Rượu và Ma Túy (Alcohol and Drug Helpline): 800-923-4357

Đường Dây Trợ Giúp Quân Sự (Military Helpline): 888-457-4838

Đường Dây Thanh Niên (YouthLine): 877-968-8491

Những Nguồn Hỗ Trợ của Cộng Đồng



211info là một tổ chức phi lợi nhuận tư nhân, dựa-trên-cộng-đồng được tài trợ bởi các hợp đồng của tiểu bang và thành phố, các tổ chức, những khoản quyên góp và các đối tác cộng đồng tại Oregon. 211info phục vụ toàn bộ Tiểu bang Oregon.

211info trao quyền cho các cộng đồng Oregon bằng cách giúp mọi người xác định, điều hướng và kết nối với các nguồn lực địa phương mà họ cần. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.211info.org/>

211info luôn sẵn sàng tiếp nhận cuộc gọi của bạn 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

- Quay số 211 or 1-866-698-6155
- TTY: quay số 7-1-1 và gọi 1-866-698-6155.
- Một số điện thoại sử dụng VOIP (Voice Over Internet Protocol (Giao thức thoại qua Internet)) hoặc gọi qua Wi-Fi có thể không quay được số 211. Nếu là trường hợp này, vui lòng sử dụng số điện thoại miễn phí của chúng tôi: 1-866-698-6155.

Có các phiên dịch viên ngôn ngữ. Xin lưu ý: Trong thời gian ứng phó sự cố khẩn cấp, thời gian phản hồi của 211info có thể thay đổi. Giờ làm việc cũng có thể thay đổi tùy theo chương trình.

Nhắn Tin hoặc Email

Bạn có thể liên hệ với nhóm 211info từ Thứ Hai đến Thứ Sáu qua tin nhắn, email, trực tuyến hoặc thông qua ứng dụng di động của chúng tôi. Tin nhắn và email có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

- Nhắn tin mã vùng của bạn tới 898211 (TXT211) – Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9 giờ sáng.- 5 giờ chiều.
- Email help@211info.org – Phản hồi trong vòng 24 giờ.
- Tải xuống ứng dụng 211info từ Apple App Store hoặc phiên bản Android từ Google Play Store.
 - Đối với Apple App Store hãy truy cập: <https://apps.apple.com/us/app/211info/id1041294640>
 - Đối với Android từ Cửa Hàng Google Play hãy truy cập: <https://play.google.com/store/search?q=211+info+oregon&c=apps>

Những Nguồn Hỗ Trợ Thuốc Kê Đơn



Medicine Assistance Tool

Gặp Gỡ MAT, (Medicine Assistance Tool), Công Cụ Hỗ Trợ Thuốc

Công Cụ Hỗ Trợ Thuốc (Medicine Assistance Tool (MAT)) của PhRMA là một công cụ tìm kiếm được thiết kế để giúp các bệnh nhân, những người chăm sóc và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tìm hiểu thêm về các nguồn lực có sẵn thông qua các chương trình khác nhau của ngành công nghiệp dược phẩm sinh học. MAT không phải là chương trình hỗ trợ bệnh nhân của riêng mình, mà là một công cụ tìm kiếm cho nhiều nguồn lực hỗ trợ bệnh nhân mà ngành công nghiệp dược phẩm sinh học cung cấp. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://mat.org/>

Kế Hoạch Hành Động Tìm Kiếm Việc Làm

Hãy bắt đầu lập kế hoạch tìm kiếm việc làm ngay bây giờ, ngay cả khi công việc của bạn vẫn chưa kết thúc. Nhiều nhà tuyển dụng sẽ hỗ trợ một số loại hoạt động tìm kiếm việc làm trước khi sa thải. Khi bạn không còn làm việc nữa, điều quan trọng là phải ưu tiên và cam kết tìm kiếm việc làm giống như bạn dành cho một công việc. Bạn nên duy trì thói quen, đặt ra mục tiêu và mốc thời gian cho bản thân. Bắt đầu chuẩn bị sơ yếu lý lịch, thông báo cho bạn bè và đồng nghiệp rằng bạn có thể, và yêu cầu quản lý của bạn viết thư giới thiệu.

Bắt Đầu Thu Thập Thông Tin và Tài Liệu Cho Việc Tìm Kiếm Việc Làm Của Bạn

Lịch Sử Làm Việc:

Biên soạn đầy đủ lịch sử công việc của bạn, bao gồm:

- Các địa chỉ
- Những số điện thoại
- Những ngày/thời gian làm việc

Nếu bạn không có lịch sử công việc của mình, dữ liệu này có thể được cung cấp với một khoản phí thông qua Sở Thuế Vụ Nội Địa (Internal Revenue Service). **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:** <https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf>.

- Biểu mẫu cần điền có tiêu đề là: “**Yêu cầu thông tin về Thu Nhập An Sinh Xã Hội (Social Security Earnings)**”.
- Các phí được xác định theo số năm yêu cầu. Báo cáo này bao gồm tất cả tên và thông tin liên lạc của các nhà tuyển dụng trước đây của bạn cũng như số tiền bạn kiếm được.

Thông Tin Tham Khảo Công Việc:

Tạo một danh sách có chứa:

- Các tên
- Những địa chỉ
- Số điện thoại của ít nhất ba cá nhân mà bạn được phép sử dụng làm tài liệu tham khảo cho chuyên môn.

Dữ Liệu Tài Chính:

Hãy lập danh sách các nguồn tài chính của bạn, bao gồm:

- Những nợ nần và tài sản của bạn.
- Đánh giá số tiền mặt bạn có.
 - Bạn nợ bao nhiêu hàng tháng.
 - Lập ngân sách và xác định thời gian bạn có thể trang trải cuộc sống bằng nguồn tài chính mà bạn có.

Giấy Khai Sinh:

- Để thay thế Giấy Khai Sinh Oregon của bạn, hãy truy cập: <http://bit.ly/ORbirth>
- Để có hồ sơ từ tiểu bang khác, hãy truy cập: <https://www.cdc.gov/nchs/w2w/index.htm>

Thẻ An Sinh Xã Hội Gốc:

- Để thay thế thẻ an sinh xã hội, hãy truy cập: <http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm>

Tuyển Chọn Nghĩa Vụ Quân Sự:

- Đối với những cá nhân được chỉ định là nam khi sinh ra và sinh vào hoặc sau ngày 1 tháng 1 năm 1960. Vui lòng truy cập: <https://www.sss.gov>

Các Bảng Điểm:

Để có được bảng điểm của bạn, hãy liên hệ:

- Trường đại học của bạn cho thủ tục lấy bảng điểm của họ.
- Người Gửi Bằng Tốt Nghiệp cho Oregon GED. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.diplomasender.com>

Hộ chiếu Hoa Kỳ:

- Để biết thông tin và thay thế hãy truy cập: <https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html>

Xác minh địa chỉ:

Đề xuất tài liệu có ngày tháng thể hiện sự hiện diện thực tế và ý định cư trú tại Oregon.

- Tên của bạn được in trên tài liệu.
- Bao gồm địa chỉ thực tế ở Oregon.

Mẫu DD 214 (Báo Cáo Giải Ngũ (Report of Separation)) & Giấy Xuất Ngũ từ Quân Đội:

- Để biết thông tin hãy truy cập: <http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs>

Giấy Tờ về Công Việc:

- Sẽ cần giấy tờ được chấp thuận làm việc nếu bạn không phải là công dân Hoa Kỳ.
- Để xem thêm thông tin về Văn Bản Cho Quyền Làm Việc (Employment Authorization Document) của Sở Di Trú và Nhập Tịch Hoa Kỳ (U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS)) truy cập: <http://bit.ly/UScisEAD>.

Giấy Tờ Nhập Tịch:

- Để có được Đơn Xin Thay Thế Giấy Tờ Nhập Tịch/Quyền Công Dân truy cập: <https://www.uscis.gov/n-565>.

Thông Tin về I-94:

Trang mạng chính thức dành cho du khách đến thăm Hoa Kỳ:

- Để nộp đơn xin hoặc Lấy Mẫu Đơn I-94, Yêu Cầu Lịch Sử Du Lịch và Kiểm Tra Việc Tuân Thủ Du Lịch, hãy truy cập: <https://i94.cbp.dhs.gov/i94/#/home>.

Các Bản Sao Tài Liệu Bảo Hiểm Thất Nghiệp:

Bạn nên lưu lại tất cả các thư từ nhận được từ Sở Lao Động liên quan đến các quyền lợi Bảo Hiểm Thất Nghiệp của mình.

Tự Đánh Giá

Kiểm tra lịch hội thảo của trung tâm WorkSource Oregon gần nhất để tìm các hội thảo giúp bạn xác định những kỹ năng của mình, khám phá những nghề nghiệp và đặt các mục tiêu.

Bạn muốn gì ở một công việc?

Khi nghĩ về điều này hãy cân nhắc:

- Loại công việc
- Tiền lương
- Địa điểm
- Những yếu tố khác

Xác định những Điểm Mạnh/Kỹ Năng của bạn:

Xác định những điều sau đây:

- Những kỹ năng của bạn
- Những điểm mạnh
- Những thành tựu

Điều này sẽ giúp bạn viết sơ yếu lý lịch và thư xin việc.

Đặt Các Mục Tiêu Của Bạn:

Bạn muốn ở đâu trong:

- 6 tháng
- 1 năm
- 5 năm
- 10 năm

Loại công việc nào sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu cá nhân và nghề nghiệp của mình?

Lên Kế Hoạch Tìm Kiếm Việc Làm.

Các trung tâm WorkSource Oregon cung cấp các hội thảo và tài liệu trực tuyến để giúp bạn chuẩn bị sơ yếu lý lịch và tổ chức chiến lược tìm kiếm việc làm của mình.

Khai Thác các Tài Liệu Tiếp Thị của Bạn:

Chuẩn bị những thứ sau:

- Sơ Yếu Lý Lịch Chính
- Thư Xin Việc
- Những sự giới thiệu.
- Các bảng điểm
 - **Lưu ý:** Bảng điểm không chính thức được hầu hết các nhà tuyển dụng chấp nhận.

Khai Thác Bài Phát Biểu Thang Máy Của Bạn:

- Chuẩn bị bài phát biểu thang máy dài 60 giây của bạn.

Khai Thác Những Câu Trả LỜI Phỏng vấn STAR của Bạn: Hoàn cảnh, Nhiệm vụ, Hành động và Kết quả (Situation, Task, Action, and Result)

Thiết Lập Địa Chỉ Email cho Tìm Kiếm Việc Làm:

Thiết lập một địa chỉ email mà bạn chỉ sử dụng để tìm kiếm việc làm. Điều này sẽ cho phép bạn theo dõi các email liên quan đến việc tìm kiếm việc làm của bạn. Để biết thêm thông tin hãy truy cập: <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/>

Quản Lý Việc Tìm Kiếm Việc Làm của Bạn:

Tạo Nhật Ký Tìm Kiếm Việc Làm:

- Thiết lập nhật ký hoặc bảng theo dõi để theo dõi:
 - Nơi bạn đã đăng sơ yếu lý lịch của mình
 - Những đơn xin việc đã gửi đi
 - Những ngày
 - Những giờ

Tạo Danh Sách các Liên Lạc:

Bắt đầu với những điều sau đây:

- Gia đình
- Những bạn bè
- Những người quen biết
- Những đồng nghiệp
- Những người trong chuyên môn khác mà bạn có thể liên hệ để giúp bạn tìm kiếm, với các đầu mối, những cơ hội việc làm hoặc thông tin. www.Linkedin.com là một công cụ tuyệt vời để quản lý và mở rộng mạng lưới quan hệ của bạn.

Xác Định các Nhà Tuyển Dụng:

- Lập danh sách các nhà tuyển dụng để gửi thư có mục tiêu, tập trung kèm theo sơ yếu lý lịch chuyên biệt và thư xin việc được cá nhân hóa.

Xác Định Những Nguồn Hỗ Trợ cho Việc Làm Được Đăng:

Xác định những điều sau đây:

- Các trang mạng
- Các báo chí
- Những tổ chức chuyên môn
- Các hiệp hội
- Các bản tin chuyên môn
- Những nguồn đăng việc làm khác

Chuẩn Bị cho Những Cuộc Phỏng Vấn:

Ngay cả trước khi bạn có được một cuộc phỏng vấn:

- Thực hành
 - Các trung tâm WorkSource Oregon cung cấp các hội thảo phỏng vấn hoặc các nguồn hỗ trợ cho những cuộc phỏng vấn thử.
- Thực hành! Thực hành! Thực hành!

Tập Hồ Sơ các Bản Sao Thư Từ:

Bạn nên thiết lập một tập hồ sơ để lưu tất cả các thư từ bạn gửi và nhận cho quá trình tìm kiếm việc làm. (Lưu bản sao của tất cả các đơn xin việc, sơ yếu lý lịch, thư xin việc, v.v.)

Tiến Hành Việc Tìm Kiếm Việc Làm

Nộp Đơn Xin Việc cho Những Việc Được Đăng:

Các trung tâm WorkSource Oregon có:

- Nhân viên
- Những khu vực hỗ trợ
- Những cuộc hội thảo
- Những nguồn hỗ trợ trên mạng

Tất cả những điều này giúp bạn hiểu được các đơn xin việc ngày nay. Tìm hiểu cách hoàn thành đơn xin việc thể hiện tốt nhất các kỹ năng và khả năng chuyển tiếp của bạn.

Nhận những sự Giới Thiệu:

Các trung tâm WorkSource Oregon có nhân viên làm việc trực tiếp với các nhà tuyển dụng để đáp ứng những nhu cầu tuyển dụng của họ.

Thiết Lập Tìm Kiếm Việc Làm Trên Mạng Xã Hội và Xây Dựng Danh Hiệu Cá Nhân Trực Tuyến:

Điều này giúp bạn điều hướng tìm kiếm việc làm trực tuyến và tạo danh hiệu chuyên môn của bạn.

Đăng Ký với các Cơ Quan Tuyển Dụng Địa Phương:

Nhiều công ty cung cấp nhân sự thực hiện các quy trình tuyển dụng và lựa chọn cho các doanh nghiệp. Một số công ty cung cấp nhân viên tạm thời, và một số khác cung cấp ứng viên cho các thỏa thuận tạm thời-đến-thuê.

Bảo Vệ Thông Tin Cá Nhân của Bạn:

- Bảo vệ thông tin cá nhân của bạn và những người cung cấp sự giới thiệu cho bạn.
- Không đặt thông tin cá nhân của bạn hoặc của họ vào tình trạng nguy hiểm.
- Hạn chế thông tin liên lạc bạn cung cấp trên mạng và nghiên cứu chính sách bảo mật của trang mạng và bảo mật ứng dụng trực tuyến.

Gửi Những Thư Có Mục Tiêu:

- Gửi thư xin việc và sơ yếu lý lịch được tập trung và cá nhân hoá đến danh sách các nhà tuyển dụng tiềm năng mà bạn đã xác định.
- Nếu bạn không nhận được phản hồi từ họ trong vòng 2 tuần, theo dõi với các chủ lao động, qua điện thoại hoặc email.

Tiến Hành những Cuộc Phỏng Vấn Theo Thông Tin:

- Thu thập thông tin từ những người liên lạc của bạn và những người khác theo lĩnh vực bạn quan tâm.

Tham Dự các Hội Chợ Việc Làm/Nghề Nghiệp và các Hội Nghị:

- Tại một số hội chợ việc làm, các cuộc phỏng vấn được tiến hành tại chỗ. Xem danh sách sự kiện tại trung tâm WorkSource Oregon địa phương của bạn để biết các sự kiện tuyển dụng sắp tới của nhà tuyển dụng.

- Bạn cũng có thể tạo các mối liên hệ mới và xác định những nhà tuyển dụng mới mà bạn quan tâm.

Tạo Mạng Lưới để Xây Dựng và Duy Trì Các Mối Quan Hệ của Bạn:

- Tham gia các câu lạc bộ việc làm.
- Tham dự các sự kiện về nghề nghiệp.
- Gia nhập www.Linkedin.com, một trang mạng về mạng lưới chuyên nghiệp để:
 - Mở rộng
 - Quản lý
 - Tổ chức mạng lưới của bạn.

Tình nguyện:

- Để xây dựng kỹ năng của bạn, hãy cân nhắc việc làm tình nguyện với các tổ chức có thể giúp bạn xây dựng sơ yếu lý lịch hoặc tích lũy kinh nghiệm và các mối quan hệ.

Tham Gia và Tham Dự các Tổ Chức Chuyên Nghiệp và/hoặc các Sự Kiện của Hiệp Hội:

- Cân nhắc tham dự các sự kiện hoặc đảm nhận vai trò trong một tổ chức tập trung vào lĩnh vực của bạn.

Quản Lý Việc Theo Dõi của Bạn

Theo Dõi với Nhà Tuyển Dụng và Đầu Mối Tiềm Năng:

- Việc tìm kiếm việc làm của bạn là một quá trình liên tục.
- Nếu bạn không nhận được phản hồi từ nhà tuyển dụng sau hai tuần nộp hồ sơ, hãy gọi điện hoặc gửi email để hỏi về tình trạng đơn xin việc của bạn.
- Nếu các liên hệ của bạn cung cấp cho bạn thông tin, hãy điều tra các thông tin đó và sắp xếp các cuộc hẹn cho những cuộc phỏng vấn theo thông tin.

Viết Thư và Ghi Chú Cảm Ơn:

- Sau mỗi cuộc phỏng vấn, cuộc họp hoặc nhận được thông tin, hãy đảm bảo gửi một bức thư, tấm thiệp hoặc một lá thư cảm ơn viết tay.
- Bạn sẽ nổi bật hơn những người khác nếu bạn gửi ghi chú của mình qua thư thay vì chỉ gửi email.

Tiếp Tục Nghiên Cứu các Nhà Tuyển Dụng:

Khi bạn nghiên cứu các nhà tuyển dụng và sàng lọc tìm kiếm của mình, hãy nhớ cập nhật sơ yếu lý lịch, thư xin việc và tài liệu tham khảo khi cần thiết.

Khi Bạn Nhận Được Lời Mời Làm Việc

Công việc mới của bạn:

Bắt đầu với một lời đề nghị tốt hơn bằng cách học cách đàm phán và cách thương lượng mức lương của bạn. **Để biết thêm thông tin hãy truy cập:**

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

Nhật Ký hoặc Bảng Theo Dõi Tìm Việc:

Khi bạn bắt đầu công việc mới, bạn có thể muốn sử dụng nhật ký tìm kiếm việc làm để xóa sơ yếu lý lịch/đơn xin việc của mình khỏi bất kỳ nhà tuyển dụng hoặc địa điểm trực tuyến nào.

Xác Minh Tư Cách Làm Việc I-9:

- Mẫu I-9 được sử dụng để xác minh danh tính và quyền lao động của những cá nhân được thuê làm việc tại Hoa Kỳ. Hãy chuẩn bị cho ngày làm việc đầu tiên của bạn bằng cách hoàn thành Mẫu I-9.
- **Để hoàn thành mẫu đơn I-9 hãy vào trang:** <http://bit.ly/I9quick>
- Những tài liệu chấp nhận được để xác minh có thể được tìm thấy bằng cách truy cập: <https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents>

Tán Dương Sự Thành Công Tìm Kiếm Việc Làm Của Bạn!

Khảo Sát Công Nhân

Ngày: _____

Viết in tên và họ: _____

Vui lòng cung cấp thông tin liên lạc, Điện thoại _____

Email: _____

Tên chủ lao động: _____

Địa chỉ chủ lao động: _____

Tiểu bang: _____ Mã vùng: _____

Chức vụ: _____

Số năm làm việc với chủ lao động này: _____ Ngày sa thải: _____

Mức lương giờ: _____ Toàn hoặc bán thời gian: _____

Bạn có thuộc công đoàn không: Có, Không

Nếu có, xin liệt kê tên công đoàn: _____

Địa Phương: _____

Bạn có phải là cựu chiến binh không: Có, Không; Phối ngẫu của cựu chiến binh:
 Có, Không

Bạn cư ngụ ở thành phố nào: _____ Mã vùng: _____

Bạn có phải là người kiếm tiền duy nhất trong gia đình không?: Có, Không

Độ tuổi của bạn là bao nhiêu: 16-24, 25-35, 36-54, 55+

Trình độ học vấn của bạn là gì: (Vui lòng đánh dấu những mục phù hợp),

Thấp hơn Trung Học Phổ Thông/GED

Hoàn tất Trung Học Phổ Thông/GED

Chứng Chỉ Nghề Nghiệp hoặc Trao Đổi

Bằng Cao Đẳng Cộng Đồng

Bằng Cử Nhân

Bằng Thạc Sĩ

Bạn có cần thêm ngôn ngữ hoặc những thích nghi không? Có, Không

Xin liệt kê:

Những kế hoạch nghề nghiệp tương lai: (Đánh dấu tất cả những gì áp dụng)

Tôi đã sắp xếp một công việc thay thế: ___ Có, ___ Không,

Nếu có, ngày bắt đầu của bạn là khi nào: _____

Tôi muốn quay lại làm việc càng sớm càng tốt với những kỹ năng mà tôi có: ___ Có, ___ Không

Tôi cần Nâng Cao kỹ năng của mình trước khi tìm việc làm tiếp theo: ___ Có, ___ Không

Tôi cần giúp đỡ để quyết định nghề nghiệp tương lai/kế hoạch đào tạo của mình: ___ Có, ___ Không

Tôi quan tâm đến những dịch vụ này: (Đánh dấu tất cả những gì áp dụng)

Khám phá các nghề nghiệp: ___ Có, ___ Không; Tìm kiếm việc làm: ___ Có, ___ Không

Khai thác sơ yếu lý lịch: ___ Có, ___ Không; Các kỹ năng máy tính cơ bản: ___ Có, ___ Không

Các kỹ năng phỏng vấn: ___ Có, ___ Không; Các đơn xin việc: ___ Có, ___ Không

Mạng lưới và phương tiện truyền thông xã hội để tìm kiếm việc làm: ___ Có, ___ Không

Cập nhật các kỹ năng về toán, đọc và/hoặc viết: ___ Có, ___ Không

Tôi quan tâm đến việc nói chuyện với ai đó về: (Đánh dấu tất cả những gì áp dụng)

Xác định các kỹ năng có thể chuyển tiếp của tôi: ___ Có, ___ Không

Đánh giá và phát triển các kỹ năng: ___ Có, ___ Không

Phát triển kỹ năng để giải quyết các khoảng cách, phát triển các kỹ năng mới: ___ Có, ___ Không

Học tập dựa trên công việc như Đào Tạo Tại Nơi Làm Việc, Học Nghề và/hoặc Kinh Nghiệm Làm Việc: ___ Có, ___ Không

Học Bằng Pell và đào tạo tại trường cao đẳng cộng đồng: ___ Có, ___ Không

Dịch vụ cho các cựu chiến binh và vợ/chồng của các cựu chiến binh: ___ Có, ___ Không

Các dịch vụ của trung tâm WorkSource Oregon và hỗ trợ tìm việc làm: ___ Có, ___ Không

Tôi quan tâm đến những dịch vụ này: (Đánh dấu tất cả những gì áp dụng)

Thông tin về hỗ trợ tài chính: ___ Có, ___ Không

Thông tin về cách đối phó với căng thẳng: ___ Có, ___ Không

Thông tin về việc đối phó tình trạng mất việc làm: ___ Có, ___ Không

Vận chuyển, chăm sóc trẻ em hoặc các nguồn hỗ trợ gia đình: ___ Có, ___ Không

Bạn có thấy Phiên Thông Tin Đáp Ứng Nhanh hữu ích không? ___ Có, ___ Không

Bất kỳ ý kiến bổ sung nào bạn muốn đưa ra? _____

Đối với các câu hỏi, các đề xuất hoặc các bình luận về hướng dẫn này, vui lòng gửi email cho Oregon Dislocated Worker Unit tại: HECC.DW-Oregon@hecc.oregon.gov

TUYÊN BỐ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM: Office of Workforce Investments, Higher Education Coordinating Commission không kiểm soát và không thể đảm bảo tính liên quan, tính kịp thời hoặc tính chính xác của các tài liệu do các trang mạng hoặc các tổ chức khác cung cấp, Office of Workforce Investments HECC cũng không xác nhận các trang mạng hoặc các tổ chức khác, những quan điểm, những sản phẩm hoặc dịch vụ của họ. Văn Phòng Đầu Tư Lực Lượng Lao Động, Ủy Ban Điều Phối Giáo Dục Đại Học (Higher Education Coordinating Commission (HECC)) là Nhà Tuyển Dụng/Chương Trình Cơ Hội Bình Đẳng và cung cấp các dịch vụ và hỗ trợ bổ trợ cho những người khuyết tật, các định dạng thay thế và hỗ trợ ngôn ngữ cho những người có trình độ tiếng Anh hạn chế miễn phí theo yêu cầu. Liên hệ với HECC để được hỗ trợ: <http://www.oregon.gov/highered/Pages/index.aspx>