



JAK SZUKAĆ PRACY

w Norwegii



Spis treści

O mnie	3
Zastanów się, co chcesz robić	4
Stwórz dobre CV i list motywacyjny	5
Gdzie szukać pracy w Norwegii?	7
Portale z ogłoszeniami o pracę	7
Agencje pracy	8
Grupy na Facebooku	9
LinkedIn	10
Otwarte aplikacje/podania	11
Bonus!	13
Lista zadań	14
Planer poszukującego pracy	15



Kliknij, by przejść
do danego rozdziału.

O mnie

Cześć!

Nazywam się Anna Piñhola.

Jestem certyfikowanym trenerem rozwoju i biznesu, szkoleniowcem, doradcą zawodowym oraz dyplomowanym coachem.

Ukończyłam marketing oraz zarządzanie na Politechnice Wrocławskiej, a także roczny program związany z rozwojem biznesu na Uniwersytecie Strathclyde w Glasgow. Dodatkowo mam za sobą studia podyplomowe na kierunku trener biznesu, coach i specjalista ds. szkoleń w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego w Przemysłu.

Kompleksowe wykształcenie stało się podstawą mojej kariery zawodowej, która od blisko dekady jest związana z Norwegią. Swoje doświadczenie w branży HR zdobywałam właśnie w tym kraju, rekrutując pracowników do projektów, którymi osobiście zarządzałam. Doskonale znam wymogi norweskiego rynku pracy, z którym jestem nieprzerwanie związana od 2012 roku. Przede wszystkim wiem, na co pracodawca zwraca uwagę, gdy zapoznaje się z CV i listem motywacyjnym oraz co jest istotne podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Dzięki tej wiedzy jestem w stanie skutecznie wspomóc kandydata na dane stanowisko oraz pomóc mu zredukować stres, związany z pracą w nowym miejscu i obcym kraju.

Odwiedź moje miejsca w sieci:

Kreatorka-Kariery.pl



Zastanów się, co chcesz robić

Może mieszkasz jeszcze w Polsce i chcesz zacząć szukać pracy w Norwegii, może już tu jesteś i swoją przygodę z szukaniem zaczynasz, mieszkając właśnie w Skandynawii. Albo po prostu chcesz zmienić pracę, ale jeszcze nie ustaliłaś(-eś) konkretów? Niezależnie od powodu, podstawą jest dobrze przygotowany plan.

Na początku musisz sobie odpowiedzieć na pytanie: Co tak naprawdę chcesz robić? Czy to ma być praca tylko na krótki czas, aby obyć się z językiem, czy szukasz obojętnie jakiej pracy i liczą się pieniądze na życie, a może szukasz pracy specjalistycznej, by dalej się rozwijać?

W zależności od wybranej ścieżki, dobrze jest mieć przygotowany plan działania. Musisz pamiętać, że siedząc w domu nic nie zdasz. Nikt nie będzie wiedział, że szukasz pracy, nikt nie pomoże Ci w tym, jeśli nie wyjdiesz do ludzi. Czasami warto mieć nawet jakąkolwiek pracę na początek, by poznać nowych ludzi, zbudować sieć kontaktów oraz doświadczenie na norweskim rynku pracy.

Decyzja należy do Ciebie, czy chcesz działać i budować swoją ścieżkę kariery świadomie z planem na przyszłość czy bez planu i chaotycznie.



Daj sobie możliwość do rozwoju i samorealizacji w Norwegii. Wykorzystaj swój potencjał zawodowy w pełni.

Stwórz dobre CV i list motywacyjny

Zanim zaczniesz wysyłać CV, zastanów się, czy Twoje na pewno jest dostosowane do danej oferty pracy. Bardzo częstym błędem jest stworzenie jednego CV i wysyłanie go na różne stanowiska, np. sprzedawcę w sklepie, pracownika biurowego, ale też na stanowisko pomocnika kuchennego.

Jeśli jesteś na początku swojej drogi w Norwegii i szukasz pierwszej pracy, którą może być np. stanowisko sprzedawcy w sklepie lub pomocnika przy przygotowywaniu śniadań w hotelu, to dopasuj swoje CV w taki sposób, by pracodawca chciał Ci dać szansę zaprezentowania się na rozmowie kwalifikacyjnej. Inaczej będzie wyglądało CV do pracy w hotelu, a inaczej na stanowisko specjalistyczne.



*Pamiętaj, że możesz osiągnąć to,
o czym marzysz, jeśli tylko
zmobilizujesz się do działania.*

Dobre CV powinno zawierać:

- profil zawodowy (3-4 zdania o tym, kim jesteś i czym się zajmujesz),
- doświadczenie zawodowe,
- wykształcenie,
- umiejętności,
- profesjonalne zdjęcie,
- adres mailowy,
- numer telefonu.

Ważne!

Podczas pisania CV pod daną ofertę pracy, **używaj słów kluczowych**, które są zawarte w danym ogłoszeniu o pracę. Pamiętaj, że rekruter ma tylko kilka sekund, aby zwrócić uwagę akurat na Twoje zgłoszenie. By zostało wybrane do dalszego czytania, CV musi zawierać coś interesującego. To tak jak z reklamą w telewizji – żeby była skuteczna, musi czymś zaintrygować.

Liść motywacyjny

Czyli norweski **søknad**, to miejsce na zaprezentowanie siebie jako idealnego kandydata na dane stanowisko. Nie streszczaj CV, ale napisz, jakie masz doświadczenie i kompetencje, które będą idealnie pasować do tej pracy. Nakreśl, co firma zyska, zatrudniając Cię, co możesz wnieść na to stanowisko. Opowiedz o swoich cechach charakteru, które przydadzą się w tej pracy. Nie bój się pisać o sobie w pozytywny sposób, to Twój czas na to, aby dobrze się zaprezentować. Dobrze przygotowane dokumenty aplikacyjne to większa szansa na zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną, a co za tym idzie – na zdobycie świetnej oferty.

Gdzie szukać pracy w Norwegii?

Portale z ogłoszeniami o pracę

Najpopularniejszymi stronami do szukania pracy w Norwegii są tzw. **portale pracy**. Tam pracodawcy i agencje pracy dodają ogłoszenia o pracę. Możesz tam szukać pracy na terenie całej Norwegii, wystarczy, że zaznaczysz interesujący Cię region i typ pracy. Na tych stronach jest zwykle masa różnych filtrów, które ułatwiają szukanie – warto kombinować, aby znaleźć ciekawe oferty. Oto najpopularniej strony z ogłoszeniami o pracę:

- finn.no
- arbeidsplassen.nav.no
- jobbsafari.no
- biljobb.no
- careerjet.no
- dittarbeid.no
- energyjobline.com
- finansrådet.no
- helseogsosialjobb.no
- indeed.no
- inkludi.no
- instacruit.no
- jobbdirekte.no
- jobbportalen.no
- jobbtotal.no
- jobbnorge.no
- jobreg.no
- karriereplassen.no
- quickpersonnel.no
- teknojobb.no
- tu.no/jobb
- vikarweb.no
- nav.no



Kliknij, by przejść
na daną stronę WWW.

Agencje pracy

Zanim zaczniesz współpracę z jakąkolwiek agencją, dowiedz się, jakie warunki oferuje. Niektóre agencje pracy, oprócz zatrudnienia, oferują pracownikom również zakwaterowanie, transport czy wyżywienie. Najczęściej tego typu dodatki są potrącane z wynagrodzenia, dlatego bardzo ważne jest, aby dobrze przeczytać umowę i uniknąć rozczarowania.

Istotne jest również sprawdzenie, czy dana agencja pracy działa legalnie. Jeżeli korzystasz z biura pośrednictwa pracy na terenie Polski, to możesz to łatwo sprawdzić w **Rejestrze Podmiotów Prowadzących Agencje Zatrudnienia**. Oto lista najbardziej popularnych agencji pracy w Norwegii:

- academicwork.no
- adecco.no
- adima.no
- ambiohelse.no
- ambio.no
- azetspeople.no
- backup-personell.no
- barona.no
- bee2bee.no
- bemanningsbyraaet.no
- bjorgfjell.no
- b2bsalg.no
- centric.no
- christianiapersonell.no
- dreamwork.no
- dreamworkconsulting.org
- eterni.no
- experis.no
- flexit.no
- humanhit.no
- jobzone.no
- kellyservices.no
- lenas.no
- manpower.no



Kliknij, by przejść
na daną stronę WWW.

- [mojob.no](#)
- [people.no](#)
- [people4you.no](#)
- [personalhuset.no](#)
- [primepeople.no](#)
- [randstad.no](#)
- [svanebemanning.no](#)
- [techconsult.no](#)
- [technogarden.no](#)
- [temp-team.no](#)
- [toptemp.no](#)
- [venezuserservices.no](#)
- [workshop.no](#)



Grupy na Facebooku

Na takich grupach na Facebooku najczęściej można znaleźć ogłoszenia o pracę w branży budowlanej, restauracyjnej, hotelarskiej lub sprzątającej. Poniżej zebrałam popularne **grupy w języku polskim**, w których możesz szukać ofert.

- [Oferty pracy w Norwegii](#)
- [Praca w Norwegii w budowlance i przemyśle](#)
- [Praca - Jobb / Norwegia](#)
- [Polacy w Norwegii](#)
- [Polacy w Norwegii „Jednoczmy się”](#)
- [Polskie Oslo](#)
- [Najlepsze oferty pracy w Norwegii](#)
- [Praca w Norwegii](#)
- [Ogłoszenia Norwegia](#)
- [Praca w Norwegii - work/job in Norway](#)
- [Polacy w Norwegii | Polonia w Oslo](#)
- [Praca w Norwegii/Jobb i Norge](#)
- [Ogłoszenia Norwegia](#)
- [Praca w Norwegii](#)
- [Polacy w Norwegii OGŁOSZENIA](#)



Kliknij, by zobaczyć grupę.

Poza polskimi grupami na Facebooku, oczywiście możesz skorzystać również z **lokalnych, norweskich grup**, np.:

- **Ledige jobber/stillinger i Norge**
- **Jobber i Oslo, Jobs in Oslo**
- **Jobber i Norge / Oslo Jobs in Norway / Oslo**
- **Jobb i Norge**
- **Jobs in Oslo**
- **Ledige stillinger/kandidater i Innlandet**
- **Jobb i Oslo!**
- **Jobb i oslo / Job in Oslo**

Takich grup jest naprawdę bardzo dużo. Wystarczy że wpiszesz słowo **jobb** w wyszukiwarce i dodasz interesujące Cię miasto (np. **Jobb Trondheim**) albo zawód (np. **jobb renhold**). Można naprawdę wiele znaleźć. Pokombinuj ze słowami, a jeśli raczej słabo znasz norweski, to przetłumacz sobie słowa zawodów (np. w Google Translator).



LinkedIn

Jednym z najprostszych sposobów szukania pracy na **LinkedIn**, jest przeglądanie ofert w zakładce „Praca”. Po ustawieniu w wyszukiwarce preferencji, możesz zacząć przeglądanie ofert i od razu na nie aplikować. Dodatkowo na LinkedIn możesz ustawić alert na wybrane oferty pracy wraz z lokalizacją. Na podstawie swoich preferencji dostaniesz wówczas maila z informacją, że pojawiła się oferta pracy, którą możesz być zainteresowana(-y). Co więcej, możesz ustawić informację na profilu, że jesteś otwarta(-y) na propozycje pracy.

Jednak, aby dobrze prezentować się na LinkedIn i przyciągać rekruterów, musisz dobrze uzupełnić swój profil. Pamiętaj, że jest on Twoją wizytówką – im lepiej będzie przygotowany i dopracowany, tym większe masz szanse, że rekruter zwrócił się akurat do Ciebie. Uzupełnij wyczerpująco swoje doświadczenie zawodowe, edukację oraz dane kontaktowe. Jeśli to możliwe, poproś swoich byłych przełożonych bądź współpracowników o rekomendacje.

Poprzez profil na LinkedIn możesz też kontaktować się z rekruterami, aby im wspomnieć, że jesteś akurat na etapie szukania pracy. Musisz się pokazać, być widoczna(-y) i to nie tylko przez pisanie wiadomości, ale także np. publikowanie treści oraz poszerzanie swojej siatki kontaktów. Siedząc po cichu nic nie działośz, musisz dać światu o sobie znać!

Otwarte aplikacje/podania

Szukanie pracy przez tzw. otwartą aplikację/podanie, to tak naprawdę dwa sposoby – możesz podanie wysłać bądź dostarczyć osobiście. Jeśli szukasz pracy w hotelu, restauracji lub sklepie, to CV możesz dostarczyć osobiście – o ile masz taką możliwość. Możesz też wejść na stronę danego miejsca, poszukać adresu e-mail i wysłać CV przez internet. Już od początku warto być szczerym. Wiele osób na początek nowej drogi w Norwegii szuka pracy właśnie w sklepach, hotelach, restauracji lub firmach sprzątających, aby obyc się z językiem, zdobyć nowe kontakty i odnaleźć się w skandynawskiej rzeczywistości.

Natomiast szukanie stanowiska bardziej specjalistycznego, wiąże się z większym przygotowaniem. Dobrze jest znać firmę, do której składa się aplikację. W swoim podaniu napisz, dlaczego akurat w niej chcesz pracować. Jeśli wysyłasz otwarte podanie, to Twoje CV będzie raczej ogólne, nie stworzone pod ofertę pracy – jednak mimo wszystko warto je ulepszyć/zmodyfikować pod daną branżę. W podaniu postaraj się opisać swoją sytuację, czego szukasz konkretnie, czy to Twoja pierwsza praca w Norwegii. A może akurat ta firma jest Twoim wymarzonym miejscem do pracy i mieszkając już kilka lat w Norwegii zdecydowałaś(-eś), że to ten czas, aby spróbować swoich sił i ubiegać się w niej o pracę...

Dodatkowo polecam przeglądać oferty bezpośrednio na stronach danych firm. Bardzo często można tam znaleźć oferty, które nie są publikowane na popularnych portalach. Wysyłając otwarte podanie, pamiętaj, że musisz dokładnie napisać, jaka praca Cię interesuje i dlaczego. Postaraj się, aby Twój list był napisany w sposób profesjonalny i estetyczny, bez błędów językowych. Dobrze przygotowane podanie to połowa sukcesu!



*By odnieść sukces w życiu zawodowym,
trzeba świadomie budować
swoją ścieżkę kariery.*

Bonus!

Jeśli szukasz pracy w branży sprzątającej, to poniżej znajdziesz linki do firm, do których bezpośrednio możesz wysłać swoje CV:

citymaid.no

eirrenhold.no

2clean.no

weclean.no

akershus-renhold.no

frisk-renhold.no/portal

osloflyttevask.no

renholdsteam.no

maidme.no

vaskefirma.no

oslotrappevask.no

christianiarenhold.no

vaskehjelp.no

elitevask.no



Kliknij, by przejść
na daną stronę WWW.

Lista zadań

- Określ, jakiej pracy szukasz.
- Przygotuj odpowiednio swoje dokumenty aplikacyjne.
- Poszerzaj swoją listę kontaktów.
- Bądź otwarta(-y) na nowe relacje.
- Udzielaj się na tematycznych forach i LinkedIn, aby ludzie Cię zauważyli.
- Zapisuj, gdzie wysyłasz CV – dzięki temu się nie pogubisz i nie wyślesz aplikacji dwa razy do tej samej firmy.
- Bądź konsekwentna(-y) w swoim działaniu.
- Nie poddawaj się, jeśli na pracę będziesz musiał(a) trochę poczekać.



Kliknij i zaznacz!

Planer poszukującego pracy



CV wysłał_m:



do firmy.....

na stanowisko.....

Ogłoszenie znalazł_m (gdzie?):

.....

Data wysłania:

Został_m zaproszon_ na spotkanie?

Tak Nie



Data rozmowy:

Dostał_m tę pracę?

Tak Nie



Moje notatki:



Tytuł:

Jak szukać pracy w Norwegii?

Autorka:

Anna Pichola • kreatorka-kariery.pl

Korekta i redakcja w j. polskim:

Anna Szczęch • kreatywnakorektorka.pl

Projekt graficzny i skład e-booka:

Anna Szczęch • kreatywnakorektorka.pl

© Anna Pichola 2021

www.kreatorka-kariery.pl

Wydanie 1

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie całości lub części tego e-booka bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

W tym e-booku są linki, odsyłające do stron internetowych innych niż strona autorki i będą otwierać się w nowym lub tym samym oknie przeglądarki. Autorka nie odpowiada za treści przez nie przekazywane. Zapoznaj się z polityką prywatności lub regulaminem tych stron.