

С чего начать поиск работы при ограничениях по здоровью

1. Самоанализ и подготовка

- **Определите свои возможности**
 - Составьте список своих навыков и компетенций
 - Оцените физические и психологические возможности
 - Определите предпочтительный график работы
- **Подготовьте документы**
 - Трудовая книжка (при наличии)
 - Документы об образовании

2. Обращение в Кадровый центр Работа России

- **Зарегистрируйтесь** как соискатель
- **Получите консультацию** специалиста по трудоустройству
- **Пройдите профориентационное тестирование**
- **Ознакомьтесь** с программами поддержки трудоустройства

3. Поиск подходящих вакансий

- **Изучите базы вакансий** с учетом:
 - Требований к рабочему месту
 - Возможностей работодателя по адаптации
 - Форм занятости
- **Обратите внимание** на:
 - Удаленную работу
 - Частичную занятость
 - Специальную адаптацию рабочего места

4. Профессиональное обучение

- **Изучите возможности** переобучения:
 - Бесплатные курсы от Кадрового центра
 - Программы профессиональной переподготовки
 - Курсы повышения квалификации
- **Выберите направление** обучения с учетом:
 - Своих возможностей
 - Спроса на рынке труда

5. Подготовка к трудоустройству

- **Составьте резюме**, акцентируя внимание на:
 - Профессиональных навыках
 - Достижениях
 - Возможности выполнения трудовых функций
- **Подготовьте** ответы на возможные вопросы работодателя
- **Уточните** необходимость специальных условий труда

6. Взаимодействие с работодателем

- **Информируйте** работодателя о:
 - Необходимых адаптациях рабочего места
 - Специальных условиях труда
 - Своих возможностях
- **Обсудите** формат работы и график

7. Дополнительные ресурсы

- **Изучите** программы государственной поддержки трудоустройства
- **Следите** за специальными проектами по трудоустройству

8. Мониторинг результатов

- **Ведите учет** поданных заявок
- **Фиксируйте** результаты собеседований
- **Анализируйте** полученные отказы
- **Корректируйте** стратегию поиска при необходимости

Важные напоминания

- **Помните** о своих правах согласно законодательству
- **Не стесняйтесь** просить о необходимой адаптации
- **Будьте готовы** к диалогу с работодателем

Контактная информация

- Кадровый центр Работа России
Телефон контакт-центра: +7 (8442) 28-00-38.

