# Запитання та відповіді

## Вебінар 0 «Де я зараз?» — особиста професійна діагностика перед пошуком роботи у Швейцарії

**Експертка:** Віра Родіонова, джоб-коучка Ingeus Schweiz · **Модераторка:** Світлана Прокопчук, USB

---

*Відповіді складено на основі виступу експертки, обговорення під час вебінару та запитань, які учасники поставили в чаті наживо. Повний запис вебінару доступний на порталі JobBridge Switzerland.*

## Про програму JobBridge Switzerland

### 1. Що таке JobBridge Switzerland і для кого ця програма?

Це безкоштовна програма підтримки у пошуку роботи, яку реалізує USB – United for Support and Belonging за фінансової підтримки Державного секретаріату з питань міграції (SEM). Вона розрахована на українців зі статусом S у Швейцарії; якщо ви ще очікуєте на рішення щодо статусу, ви теж можете долучатися. Програма відкрита для учасників з усіх кантонів і проводиться здебільшого українською мовою.

### 2. Скільки вебінарів у програмі та які теми?

Загалом 14 вебінарів. Основні теми: трудове право та робота зі статусом S, кантональні системи, робота з RAV, резюме та мотиваційні листи, пошук вакансій, визнання дипломів, культура робочого місця, подальша освіта.

Тематичні вебінари присвячено п’яти кар’єрним напрямкам: IT і цифрові технології; охорона здоров’я та догляд; готельно-ресторанна сфера та сервіс; технічні професії; підприємництво.

### 3. Чи обов’язково відвідувати всі вебінари?

Ні. Пройдіть самодіагностику на порталі — він автоматично підкаже, які вебінари найкорисніші саме для вас. Але ми раді бачити вас на кожному з них.

### 4. Де знайти запис вебінару? ● *питання з чату*

Після постпродакшну запис буде опубліковано на YouTube і на порталі JobBridge Switzerland. Ми також поширюємо його в наших каналах: Telegram-чаті «Робота CH», на LinkedIn та в Instagram. Там же з’являться презентація, вправи та основні висновки.

### 5. Чи можна поставити запитання після вебінару?

Так. Залишайте запитання під відео — навіть якщо вони стосуються іншої теми, пов’язаної з працевлаштуванням. Ми їх опрацюємо й обов’язково розглянемо на одному з наступних вебінарів. Також доступна форма зворотного зв’язку; ваші персональні дані не поширюються.

### 6. Я фахівець(-чиня) і хочу виступити експертом на одному з вебінарів. Як зв'язатися з командою? ● *питання з чату*

Напишіть нам через контакти на порталі JobBridge Switzerland. Наприклад, тему відновлення кар'єри медичних працівників з України ми розглядатимемо на тематичному вебінарі про охорону здоров'я та догляд.

## Самодіагностика та підготовка

### 7. Навіщо проходити самодіагностику, якщо я вже хочу шукати роботу?

Діагностика допомагає зрозуміти, на якому етапі інтеграційного процесу ви перебуваєте, і чи готові до пошуку інші сфери вашого життя. Робота приносить задоволення лише тоді, коли родина, діти, здоров'я та побут узгоджені між собою. Це не оцінювання: правильних і неправильних відповідей немає, ви відповідаєте передусім собі.

### 8. З чого почати аналіз своєї ситуації?

Розділіть життя на сфери — родина, діти та догляд за ними, здоров'я, побут, соціальне оточення, навчання, професійне майбутнє. Для кожної письмово завершіть речення «Зараз у моєму житті найбільше уваги потребує…», а потім дайте відповідь: що я хочу змінити, який ресурс для цього в мене вже є і як конкретно я це зроблю.

### 9. Чому так важливо записувати, а не просто думати?

Думки в голові швидко забуваються. Записане або намальоване краще закріплюється, додає впевненості й дає змогу пізніше повернутися до записів і проаналізувати їх.

### 10. Як не загубитися в багатьох завданнях?

Скористайтеся дошкою Kanban: розподіліть завдання на три колонки — «заплановано», «у виконанні», «виконано» — і переносьте їх у міру просування. Коли виконаних завдань багато, хваліть себе: це суттєво підтримує мотивацію.

### 11. Коли організовувати догляд за дітьми — до чи після пошуку роботи?

До. Принцип «спершу знайду роботу, потім організую догляд за дитиною» на практиці не працює. Організація догляду (Kinderbetreuung) має бути вирішена ще до початку пошуку.

## Ресурси та розпорядок дня

### 12. Як зрозуміти, що в мене бракує ресурсу?

Перша ознака — внутрішнє напруження від думки, що треба щось виконати. Якщо напруження переходить у стрес, це сигнал зупинитися. Пам'ятайте: будь-який ресурс обмежений, тож важливо розуміти, на що саме ви його витрачаєте.

### 13. Що таке принцип світлофора?

Це простий спосіб оцінити будь-яку сферу життя. Зелений — ресурс є. Жовтий — ресурс обмежений, наприклад, ви прокидаєтеся вночі або довго не можете заснути. Червоний —

потрібна підтримка, наприклад, ви взагалі не можете спати; тут варто звернутися по допомогу, зокрема до фахівців.

### 14. Навіщо тут піраміда Маслоу?

Вона показує, що базові потреби — фізіологічні (сон, їжа, відпочинок) і потреба в безпеці — мають бути закриті насамперед. Поки цього немає, говорити про готовність до роботи немає сенсу.

### 15. Як організувати день, щоб не вигоріти під час пошуку?

Скористайтеся правилом 1–1–1: щодня один «урок» для себе (відпочинок і відновлення), один — для інтеграції та мови і один — для професійного майбутнього. Наприклад, година читання описів вакансій замість гортання соцмереж — це вже крок уперед.

### 16. Я почуваюся тут зовсім сам(-а). Де шукати підтримку?

Намалюйте карту свого кола підтримки: особисті контакти (родина, партнер, друзі, знайомі), професійні (колеги з минулих робіт, нові знайомства на семінарах, місцеві фахівці вашої галузі), практична підтримка (соціальні працівники) та навчання. Під кожною групою випишіть імена й питання, з якими можна звернутися. Окремо подумайте, хто дає вам ресурс, а хто його забирає.

### 17. Мій партнер не хоче працювати й вважає, що соціальна допомога вигідніша. Що робити?

Таке трапляється нерідко. Експертка радить звернутися до терапевта або коуча. У Швейцарії люди почуваються добре (нім. «wohl») тоді, коли забезпечують себе самі, а соціальна система тут значно менш щедра, ніж може здатися.

### 18. Як німецькою описати відчуття, коли людина самостійно себе забезпечує? ● *питання з чату*

Слово «wohl»: «Ich fühle mich bei der Arbeit wohl» — «Я почуваюся на роботі добре, повноцінно».

## Навички та професійний напрямок

### 19. Я не знаю, яку роботу хочу. З чого почати?

Спробуйте асоціативний тест за Юнгом. Напишіть слово «робота» і доберіть 16 асоціацій (кожна — до двох слів). Потім попарно поєднуйте їх новими асоціаціями: 16 → 8 → 4 → 2 → 1. Остання асоціація показує, чим робота є для вас на рівні підсвідомості. Результати часто бувають неочікуваними.

### 20. Як визначити свої сильні сторони?

Письмово дайте відповіді: що я робив(-ла) і що виходило найкраще; які галузі мене цікавлять; які в мене хобі; що я вмію поза роботою та побутом; які мої улюблені навички; чим я пишаюся; що цінують у мені інші. Навички, які повторюються у відповідях кілька разів, — це ваша конкурентна перевага на ринку праці.

### 21. Які сильні сторони кандидати найчастіше не помічають у себе?

Люди загалом недооцінюють, як багато вміють. Найпростіше — запитати близьких, що вони у вас цінують. Зверніть увагу на навички, які можна перенести в нову професію (transferable skills): наприклад, людина, яка створила чудовий сад навіть на балконі, може знайти себе як флористка.

### 22. Чи варто перетворювати хобі на роботу?

Це індивідуальне рішення. Якщо хобі відновлює ваш ресурс, робота на ньому може цей ресурс забрати. Експертка, наприклад, шиє, але свідомо не хоче на цьому заробляти.

### 23. Як «перекласти» свій досвід мовою роботодавця?

Переформулюйте зроблене як компетенції: «організовував роботу команди» — це координація, організація, планування; «пояснював складне клієнтам» — розвинені комунікативні навички. Зі списком компетенцій можна звернутися до штучного інтелекту й попросити підказати професії, яким вони відповідають.

### 24. Чому варто шукати вакансії не лише за назвою посади?

Назви посад у Швейцарії часто неочікувані, тому пошук лише за назвою не гарантує, що ви знайдете своє місце. Шукайте також за навичками. Пам’ятайте: з вашими компетенціями ви можете успішно працювати не на тій посаді, яку обіймали в Україні.

### 25. Що робити, якщо досвіду в бажаній сфері бракує?

У Швейцарії для цього є добре вибудувана система — і не лише для молоді: практики в межах інтеграційних заходів, стажування (internship), волонтерство, фриланс і разові підробітки. Якщо ж досвід є, його треба правильно «упакувати» й запропонувати роботодавцю.

## Умови, обмеження та диплом

### 26. Які обмеження варто врахувати до подання заявок?

Насамперед графік, географію, кваліфікацію (визнання диплома), мову, податки та сімейні обставини. Оцініть кожен фактор за принципом світлофора й визначте, чи є у вас ресурс його подолати. Не враховані заздалегідь обмеження часто призводять до того, що людина сама розриває контракт під час пробного періоду.

### 27. Чи погоджуватися на нічні зміни?

Якщо у вас немає досвіду нічної роботи, у дорослому віці експертка цього не радить: кілька її клієнтів не витримали через нічний графік навіть пробного періоду. У молодому віці можна спробувати, щоб набути такого досвіду.

### 28. Наскільки важлива відстань до роботи?

Дуже важлива, особливо для батьків, які самі виховують дітей. Якщо в школі щось трапиться, ви маєте встигнути туди дістатися. Порахуйте реальний час дороги до роботи та до школи.

### 29. Чи впливає кантон на вибір роботи?

Так. Зверніть увагу, в якому кантоні зареєстрований роботодавець, і на податок у джерела (Quellensteuer) за місцем вашого проживання. Якщо це суттєве обмеження, подумайте про пошук в іншому регіоні або про переїзд.

### 30. Як дізнатися, чи потрібно визнавати мій диплом?

У Швейцарії є регламентовані та нерегламентовані професії. З'ясуйте через державні платформи, чи регламентована ваша професія і до якої організації подавати диплом на визнання; у цьому також добре допомагають інструменти штучного інтелекту. Окремий вебінар JobBridge буде присвячено винятково визнанню дипломів.

### 31. Чи є мій український диплом вирішальним?

Ні. Як наголошував Адріан Гербер (SEM), на вас працюватимуть передусім гнучкість, бажання постійно вчитися та контакти з людьми. Навчання в новій країні не оминути — це варто сприймати як норму.

## Мова

### 32. Чи можна знайти роботу без мови?

На перших етапах українців іноді брали лише з англійською, а на прості посади — навіть без мови. Тепер роботодавці дедалі частіше очікують знання місцевої мови. Без мови навіть дуже кваліфікований фахівець — як багач із заблокованими рахунками: досвід є, але скористатися ним неможливо.

### 33. Який рівень мови потрібен — B2, C1?

Рівні — умовний поділ. Бувають люди з рівнем A2, які чудово порозуміваються, і люди із сертифікатом вищого рівня, які не можуть говорити. Важливіше визначити, яка мова потрібна саме на вашій роботі: усна чи письмова, розуміння на слух, фахова лексика (berufliche Sprache).

### 34. Як самому оцінити, чи достатньо я знаю мову?

Запитайте себе: чи розумію я робочі інструкції? Чи можу пояснити комусь завдання? Чи можу пояснити, чому зробив(-ла) щось саме так? Відповіді залежать від галузі та бажаної роботи.

## Пошук роботи та заявки

### 35. Як організувати сам пошук?

Ставтеся до пошуку як до роботи: він містить багато механічних, монотонних завдань, тож потрібна власна система. Визначте релевантні платформи, способи подання документів і розподіл енергії.

### 36. Чи працюють у Швейцарії знайомства?

Так, «вітамін B» (Beziehungen) працює дуже добре. Не оминайте нових знайомств. Водночас пам'ятайте, що рекомендація накладає відповідальність і на того, хто рекомендує.

### 37. Де отримати професійну консультацію?

З’ясуйте, які інстанції та організації у вашому кантоні надають таку підтримку. Деякі коучингові компанії працюють за направленням супровідних органів, зокрема онлайн для інших кантонів.

### 38. Я подав(-ла) вже 40 заявок без результату й втратив(-ла) мотивацію. Що змінити: резюме, вакансії, мову чи напрям? ● *питання з чату*

Усе залежить від галузі. В IT 40 заявок — ще не показник; задуматися варто, коли рахунок іде на тисячі. У роздрібній торгівлі сигналом до аналізу можуть бути 200–500 заявок.

Аналіз почніть із документів: резюме має одразу показувати, чому саме вас варто запросити на співбесіду. Якщо посади суттєво відрізняються, адаптуйте документи під кожну. Перевірте також кваліфікацію: чи збігаються ваші завдання в Україні з тим, що вимагають тут.

### 39. Роботодавець сумнівається, що моя освіта відповідає швейцарським вимогам. Що робити?

Таке трапляється: експертка розповіла, як роботодавець розпитував про кухарку з технікумівською освітою мало не за навчальним планом. Допомагає прямий контакт із роботодавцем і можливість показати навички на практиці, наприклад під час пробного дня.

### 40. Як правильно поставити ціль?

Перетворіть бажання на ціль: не «хочу працювати», а «яку саме роботу я хочу». Формулюйте її за системою SMART — конкретна, вимірювана, досяжна, релевантна, обмежена в часі. Потім визначте пріоритет, наявний ресурс і три перші кроки.

*Маєте інші запитання? Залишайте їх під відео на порталі JobBridge Switzerland (jobbridge.usb.ngo) — ми відповімо на наступних вебінарах.*