«Де я зараз?»

Підсумки вебінару програми JobBridge Switzerland: Особиста професійна діагностика перед пошуком роботи у Швейцарії

Експертка: Віра Родіонова, джоб-коучка Ingeus Schweiz, колишня HR-менеджерка та рекрутерка в Україні
Модераторка: Світлана Прокопчук, USB United for Support and Belonging
Формат: онлайн-вебінар українською мовою, 1,5 години
Запис: відео доступне на порталі JobBridge Switzerland та YouTube

---

Пошук роботи у Швейцарії починається не з резюме і не з порталів вакансій, а з чесної відповіді на питання: де я зараз? Нульовий вебінар програми JobBridge Switzerland був присвячений саме цьому — самодіагностиці. Джоб-коучка Віра Родіонова, яка знає ринок праці і з боку кандидата, і з боку роботодавця, а також сама пройшла шлях пошуку роботи у Швейцарії, показала, як оцінити свою життєву ситуацію, ресурси, навички та обмеження, щоб наступний крок був реалістичним і успішним.

Важливо: діагностика — це не оцінювання. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Ви відповідаєте передусім собі.

Головне з вебінару коротко

1. **Інтеграція — це цілісний механізм.** Робота приносить задоволення лише тоді, коли інші сфери життя — родина, діти, здоров'я, побут — узгоджені між собою.
2. **Догляд за дітьми — до пошуку роботи, а не після.** Принцип «спершу знайду роботу, потім організую догляд» на практиці не працює.
3. **Без закритих базових потреб немає готовності до роботи.** Сон, відпочинок, безпека — фундамент, на якому будується все інше.
4. **Ресурс завжди обмежений.** Напруження — перший сигнал, що його бракує; стрес — сигнал зупинитися.
5. **Знайте себе.** Найм — це процес «продажу», і щоб запропонувати себе роботодавцю, треба добре знати свої сильні сторони.
6. **Обмеження треба враховувати чесно.** Графік, географія, кваліфікація та мова, не враховані заздалегідь, часто призводять до розірваного контракту вже в пробний період.
7. **Рівень мови — не найголовніше; важить реальна комунікація.** Без мови ж ваш досвід — як рахунок, до якого немає доступу.
8. **Пошук роботи — це теж робота.** Йому потрібні система, розклад і дбайливий розподіл енергії.

1. Подивіться на своє життя цілісно

Віра Родіонова пропонує розглядати інтеграцію як загальну життєву ситуацію, у якій кожна сфера впливає на інші. Розділіть своє життя на кілька сфер: родина; діти та догляд за ними (Kinderbetreuung); особистий стан — психологічне й фізичне здоров'я; побут; соціальне оточення; навчання та мова; професійне майбутнє.

Вправа «Що зараз потребує найбільше уваги»

Для кожної важливої для вас сфери завершіть письмово речення:

1. «Зараз у моєму житті найбільше уваги потребує…»
2. Що в цій сфері я хотів(-ла) б додати або змінити?
3. Який ресурс для цього в мене вже є?
4. Як конкретно я це зроблю?

Приклад експертки: у побуті бракує стільця. Варіанти — отримати в подарунок, купити (за яку ціну?), сходити на гаражний розпродаж. Так само, крок за кроком, розбирається кожна сфера. **Пишіть або малюйте:** думки в голові швидко забуваються, а записане «викарбовується», додає впевненості й дозволяє пізніше повернутися до аналізу.

Інструмент: дошка Kanban

Розподіліть усі завдання на три колонки: «заплановано», «у виконанні», «виконано». Переносьте завдання між колонками в міру просування. Коли колонка «виконано» наповнюється — хваліть себе: це суттєво підтримує мотивацію.

2. Оцініть свої ресурси

Подолати перепону — а пошук роботи в новій країні нею точно є — можна лише тоді, коли ми відчуваємо, де наш ресурс закінчується. Будь-який ресурс обмежений, тож до кожного варто ставитися дбайливо й чітко розуміти, на що саме ви його витрачаєте.

Як зрозуміти, що ресурсу бракує? Перша ознака — внутрішнє напруження від думки, що треба щось виконати. Якщо напруження переходить у стрес, потрібно зупинитися.

Піраміда Маслоу та принцип світлофора

За основу експертка бере піраміду Маслоу: фізіологічні потреби → безпека → соціальні потреби → повага та визнання → самореалізація. Поки два нижні рівні не закриті, говорити про готовність до роботи немає сенсу.

Кожну сферу оцініть кольором світлофора. Наприклад, сон:

Колір	Що це означає	Приклад: сон	Що робити
Зелений	Ресурс є	Сон якісний, ви висипаєтеся, маєте план на день	Підтримувати
Жовтий	Ресурс обмежений	Прокидаєтеся вночі або довго не можете заснути	Шукати способи відновлення
Червоний	Потрібна підтримка	Взагалі не можете спати вночі	Звернутися по допомогу, зокрема до фахівців

Розпорядок дня: правило 1–1–1

Ресурс відновлюється завдяки рутині. Як розклад уроків у школі, щодня плануйте:

1. **1 «урок» для себе** — відпочинок і відновлення;
2. **1 «урок» для інтеграції та мови;**
3. **1 «урок» для професійного майбутнього** — наприклад, година читання описів вакансій замість гортання соцмереж.

3. Складіть карту свого кола підтримки

В іншій країні легко відчути, що ви зовсім самі. Але це не так: вас оточують люди, і варто це візуалізувати. Випишіть групи контактів, а під кожною — імена й питання, з якими до цих людей можна звернутися:

1. **Особисті контакти:** родина, партнер, друзі, знайомі, родичі.
2. **Професійні контакти:** колеги з минулих робіт, нові знайомства на семінарах і заходах, місцеві фахівці з вашої галузі.
3. **Практична підтримка:** соціальні працівники та інші служби.
4. **Навчання:** курси, мовні школи, програми підвищення кваліфікації.

Окремо проаналізуйте, яка група дає вам ресурс, а яка забирає. Будь-яка професійна порада — підтримка; з родиною та друзями все залежить від стосунків.

Коли в сім'ї немає згоди. Буває, що один партнер хоче працювати, а інший вважає за краще залишатися на соціальній допомозі. Експертка радить звернутися до терапевта чи коуча: у Швейцарії, яку вона називає радше ліберально-капіталістичною, ніж соціальною країною, люди почуваються добре (нім. «wohl»), коли забезпечують себе самі.

Навчання — назавжди. Нових навичок і мови в новій країні не оминути. Як нагадала модераторка, посилаючись на Адріана Гербера (SEM), диплом не є вирішальним: працюватимуть на вас гнучкість, постійне навчання та контакти з людьми.

4. Визначте свої навички, інтереси та цінності

Асоціативний тест «Робота»

Якщо ви не до кінця розумієте, навіщо вам робота і якою вона має бути, спробуйте простий асоціативний тест за Юнгом:

1. Напишіть слово «робота» і доберіть до нього 16 асоціацій (кожна — не більше двох слів).
2. Об’єднайте асоціації попарно, підібравши до кожної пари нову асоціацію, — отримаєте 8.
3. Повторіть: 8 → 4 → 2 → 1.
4. Остання асоціація показує, чим робота є для вас на рівні підсвідомості. Результати часто бувають неочікуваними.

Інвентаризація сильних сторін

Письмово дайте відповіді на питання:

1. Що я робив(-ла) у своєму досвіді і що виходило найкраще?
2. Які інші галузі чи види роботи мене цікавлять?
3. Які в мене хобі і що я вмію поза роботою та побутом?
4. Які мої улюблені навички?
5. Чим я пишаюся?
6. Що цінують у мені інші? (Можна просто запитати близьких.)

Бінго-ефект: навички, які повторюються у відповідях двічі, тричі чи чотири рази, — це і є ваша конкурентна перевага на ринку праці.

Як перетворити досвід на компетенції

Переформулюйте зроблене мовою роботодавця. Наприклад: «організовував роботу команди» → координація, організація, планування; «пояснював складне клієнтам» → розвинені комунікативні навички. Зі списком компетенцій можна звернутися до штучного інтелекту й попросити підказати професії, яким вони відповідають. Шукайте вакансії не лише за назвою посади, а й за навичками: назви посад у Швейцарії часто бувають неочікуваними.

Хобі як професія? Навички можна переносити (transferable skills): людина, яка створила чудовий сад навіть на балконі, може знайти себе як флористка. Але вирішіть чесно, чи хочете ви заробляти на хобі: якщо воно відновлює ваш ресурс, перетворення на роботу може цей ресурс забрати.

5. Чесно оцініть умови та обмеження

Обмеження — це не вирок, а фактори, які треба враховувати. Одні легко подолати, інші за нинішніх обставин змінити неможливо. Оцініть кожен за принципом світлофора та визначте, чи маєте ресурс, щоб його подолати.

1. **Графік.** Нічна робота без попереднього досвіду в дорослому віці — великий ризик: кілька клієнтів експертки не витримали через неї пробного періоду. У молодому віці можна спробувати, щоб набути досвіду.
2. **Географія.** Особливо для батьків, які самі виховують дітей: якщо щось трапиться в школі, ви маєте встигнути туди дістатися. Порахуйте реальний час на дорогу.
3. **Кваліфікація.** У Швейцарії є регламентовані та нерегламентовані професії. Інформація — на сайтах державних інституцій; з'ясуйте, чи регламентована ваша професія і куди подавати диплом на визнання. Окремий вебінар JobBridge буде присвячено саме визнанню дипломів.
4. **Податки.** Звертайте увагу на кантон реєстрації роботодавця та податок у джерела (Quellensteuer) за місцем проживання.
5. **Сімейні обставини.** Обговоріть у родині, хто яку роль бере на себе, коли хтось виходить на роботу.

Шукайте й «відчинені двері»: якщо в населеному пункті погане транспортне сполучення, можливо, після працевлаштування варто переїхати; якщо мова на «жовтому» рівні — один-два кроки, і вона перейде в «зелену» зону.

6. Мова: що насправді важливо

Без мови навіть надзвичайно кваліфікований фахівець схожий на багача із заблокованими рахунками: досвід є, а скористатися ним неможливо. Якщо раніше українців брали на роботу лише з англійською або навіть без мови, то тепер роботодавці дедалі частіше очікують знання місцевої мови.

Водночас рівні A2, B2 чи C1 — умовний поділ. Експертка знає людей з рівнем A2, які чудово порозумівалися, і людей із сертифікатом вищого рівня, які не могли говорити. Тому визначте для себе:

1. Яка мова і в якій формі потрібна на бажаній роботі: усна, письмова, розуміння на слух?
2. Чи потрібна вам фахова лексика (berufliche Sprache)?
3. Чи розумію я робочі інструкції? Чи можу пояснити завдання іншим або пояснити, чому зробив(-ла) щось саме так?

7. Порівняйте свій досвід із ринком

Вивчайте описи вакансій і зіставляйте їх зі своїм досвідом, позначаючи кожну позицію зеленим, жовтим або червоним. Якщо досвіду бракує, у Швейцарії для цього є добре вибудувана система — і не лише для молоді: практики в межах інтеграційних заходів, стажування, волонтерство, фриланс і разові підробітки. Якщо ж досвід є, його треба правильно «упакувати» і запропонувати роботодавцю.

Іноді з вашими компетенціями ви можете дуже успішно працювати у Швейцарії не на тій посаді, яку обіймали в Україні. Варто дивитися ширше.

8. Пошук роботи — це теж робота

Пошук містить багато механічних, монотонних завдань, тож для нього потрібна власна система: визначте релевантні платформи, способи подання документів і розподіл енергії.

1. **«Вітамін В» (Beziehungen).** Знайомства у Швейцарії працюють дуже добре. Не оминайте нових контактів — але пам'ятайте, що рекомендація накладає відповідальність і на того, хто рекомендує.
2. **Консультації.** Дізнайтеся, де і в яких інстанціях можна отримати підтримку. Деякі коучингові компанії працюють за направленням супровідних органів, зокрема онлайн для інших кантонів.

Карта руху та SMART-цілі

Завершальний інструмент — карта руху:

1. Визначте свій пріоритет зараз: робота, підтримка дітей в інтеграції чи щось інше.
2. Оцініть, який ресурс у вас для цього є.
3. Сформулюйте три конкретні кроки, які можете зробити.

Щоб визначити кроки, перетворіть бажання на ціль: не «хочу працювати», а «яку саме роботу я хочу». Формулюйте ціль за системою SMART — конкретна, вимірювана, досяжна, релевантна, обмежена в часі. Ціль «працювати один день на тиждень і отримувати зарплату за повний тиждень» цих критеріїв, на жаль, не проходить.

Запитання та відповіді

Подано вже 40 заявок, а результату немає. З чого почати? Усе залежить від галузі. В IT 40 заявок — ще не показник; задуматися варто після тисяч. У роздрібній торгівлі сигналом до аналізу можуть бути 200–500 заявок. Аналіз починайте з документів: резюме має одразу показувати, чому саме вас варто запросити на співбесіду. Якщо посади суттєво відрізняються, адаптуйте документи під кожну. Перевірте також, чи збігаються ваші завдання в Україні з тим, що вимагають тут.

Що робити, коли роботодавець сумнівається в українській освіті? Експертка розповіла, як роботодавець розпитував про кухарку з технікумівською освітою мало не за навчальним планом. У таких випадках допомагає прямий контакт із роботодавцем і пробний день, щоб людина могла показати свої навички на практиці.

Які сильні сторони кандидати найчастіше не помічають? Люди недооцінюють, як багато вміють. Найпростіший спосіб це виявити — запитати близьких, що вони цінують у вас, і звернути увагу на навички, які можна перенести в нову професію.

Підсумок: з чого почати вже цього тижня

- ☐ Організуйте або сплануйте догляд за дітьми.
- ☐ Оцініть свої базові потреби (сон, відпочинок, безпека) за принципом світлофора.
- ☐ Запровадьте щоденне правило 1–1–1.
- ☐ Намалюйте карту свого кола підтримки.
- ☐ Пройдіть асоціативний тест «Робота» та складіть список сильних сторін.
- ☐ Виконайте самодіагностику на порталі JobBridge Switzerland.
- ☐ Перевірте, чи регламентована ваша професія у Швейцарії.
- ☐ Сформулюйте одну SMART-ціль і три перші кроки до неї.

«Ви — головний ресурс для досягнення своєї мети», — нагадала наприкінці Віра Родіонова. А модераторка Світлана Прокопчук додала: ми даємо інформацію, а як нею скористатися, вирішуєте ви — у своєму житті головну роль граєте саме ви.

Що далі

Наступний вебінар присвячений трудовому праву та роботі зі статусом S. Також найближчим часом буде опубліковано відеоінтерв'ю з прессекретарем SEM про найновіші зміни.

Програма JobBridge Switzerland налічує 14 вебінарів: основні теми (трудове право, кантональні системи, робота з RAV, резюме та мотиваційні листи, пошук вакансій, визнання дипломів, культура робочого місця, подальша освіта) і тематичні — для п'яти кар'єрних напрямків: IT і цифрові технології; охорона здоров'я та догляд; готельно-ресторанна сфера та сервіс; технічні професії; підприємництво.

Матеріали та контакти. Запис вебінару, презентація та вправи доступні на порталі JobBridge Switzerland (jobbridge.usb.ngo). Запитання можна залишати під відео — ми розглянемо їх на наступних вебінарах. Будемо вдячні за ваш відгук через форму зворотного зв'язку.

Програма JobBridge Switzerland безкоштовна для учасників і реалізується USB – United for Support and Belonging за фінансової підтримки Державного секретаріату з питань міграції (SEM).