



NOTATKA ZE SZKOLENIA

Jak dostać pracę w 2025 – i nie zwariować

z zespołem Just Take a Lesson



1. CV TO ZAPROSZENIE – NIE ŻYCIORYS

- CV ma być jak trailer dobrego filmu – konkretne, efektowe, bez spoilerów.
- Nie pisz wszystkiego. Pisz to, co ważne dla tej jednej konkretnej oferty.
- Personalizacja to podstawa: użyj słów z ogłoszenia, dopasuj profil.
- „Co robiłam” → „Jaki miało to efekt”
- CV w 2025 często czyta najpierw ATS, nie człowiek – ułatw im to.



Zobacz przykład w załączonym artykule i szablonie CV.



2. MÓZG LUBI POWTÓRKI – SYMULUJ ROZMOWY

- Rozmowa to sytuacja stresowa – ale można ją ośwoić.
- Nagrywaj się codziennie przez 14 dni – to wystarczy, by poczuć różnicę.
- Mów do kamery, odpowiadaj na typowe pytania, używaj swojego języka.
- „Proszę powiedzieć coś o sobie” – nie znaczy „opowiedz o pomidorowej”.
- Prosty język ≠ brak kompetencji. On daje klarowność i spokój.



Efekt? „Ej JTAL – to kurde działa!”



3. POWER POSE = HACK NA STRES

- 2 minuty w pozycji Wonder Woman:
 - ręce na biodrach
 - nogi stabilnie

- klatka do przodu
- Efekt: więcej testosteronu, mniej kortyzolu = większa pewność siebie
- To nie magia. To biochemia pewności.

💡 Ćwiczenie: Stań tak przed rozmową. Powiedz sobie na głos: „Zasługuję na tę pracę.”

4. ROZMOWA TO NIE TEST – TO DEAL

- Rozmowa to obustronne poznanie – nie przesłuchanie.
- Jeśli czujesz, że jesteś oceniana jednostronnie → to sygnał ostrzegawczy.
- Mów o sobie normalnie: „Uczę się szybko, jestem konkretna, lubię wiedzieć z kim pracuję.”
- Nie próbuj wymyślać idealnej wersji siebie – bo potem trzeba ją grać.

📌 Cytat Bardiniego: „Jak ktoś siebie wymyśli, to potem musi bardzo dużo pamiętać.”

5. PIENIĄDZE – MÓW O NICH Z GODNOŚCIĄ

- Dwie strategie:
 - Podaj widełki + krótkie uzasadnienie
 - Odpowiedz pytaniem: „Jakie są przewidziane widełki na tym stanowisku?”
- „To praca za pieniądze, nie wolontariat.”
- Warto wiedzieć, ile jest warta Twoja praca. I powiedzieć to na głos.

6. TRUDNE PYTANIA? NIE PANIKUJ

- „Jakie są Pani słabe strony?” – pomyśl uczciwie, ale konstruktywnie.
- „Dlaczego zmieniła Pani pracę?” – opowiedz z szacunkiem do siebie i byłych pracodawców.

- Nie rozumiesz pytania? Powiedz:
👉 "Can you say that in a different way?"

📖 Historia Uli: zapytała – i dostała pracę.

🚩 7. RED FLAGS – CZYLI CO POWINNO CIĘ ZASTANOWIĆ?

- brak odpowiedzi na Twoje pytania
- chaotyczna organizacja procesu
- zmieniane warunki oferty
- atmosfera egzaminu zamiast rozmowy
- pytania o dzieci, plany rodzinne, wiek
- brak szacunku do Twojego czasu

! Jeśli coś zgrzyta teraz – po zatrudnieniu zgrzytać będzie bardziej.

📌 NA KONIEC:

„Masz coś wartościowego do dania światu – nawet jeśli nie widać tego w CV.”