

Jak napisać CV po długiej przerwie w zatrudnieniu?

Wracając na rynek pracy po długiej przerwie należy przygotować na nowo swoje CV, pokazać wszystkie kompetencje oraz kwalifikacje, a także uwzględnić ten okres, w którym pracy zarobkowej nie było. Rekruterzy oczekują dokumentów, które są czytelne, przejrzyste, a przede wszystkim prawdziwe. Długa przerwa w zatrudnieniu naprawdę nie musi być przeszkodą w zdobyciu odpowiedniej posady, lecz pod warunkiem właściwego przygotowania się do wykonywania wskazanych obowiązków zawodowych.

- Długa przerwa w zatrudnieniu nie musi być przeszkodą – kluczowe jest rzetelne i przejrzyste CV, które uczciwie ją uwzględni.
- W dokumencie warto wymienić wszelkie kursy, szkolenia i certyfikaty zdobyte w czasie przerwy, ponieważ mogą zainteresować przyszłego pracodawcę.
- Przerwa w pracy powinna zostać krótko i prawdziwie wyjaśniona – kandydaci unikający tego tematu mogą zostać odrzuceni już na wstępnym etapie rekrutacji.
- Przed rozmową kwalifikacyjną warto sprawdzić aktualne oferty i oczekiwania pracodawców, aby ocenić, jakich kompetencji jeszcze brakuje.

Niezbędne informacje w CV

CV to dokument, który można powiedzieć, że w pewien sposób podsumowuje całą ścieżkę kariery informując przyszłego pracodawcę o doświadczeniu oraz kompetencjach kandydata. W CV należy więc umieścić wszystko, co może świadczyć o właściwym przygotowaniu kandydata do pracy na wskazanym stanowisku. Warto mieć świadomość, że to nie lata doświadczenia są najważniejsze, lecz kwalifikacje oraz umiejętności. Rekruterzy na rozmowach kwalifikacyjnych sprawdzają w jaki sposób pracownik będzie wypełniał powierzone mu obowiązki i zadania, a także weryfikuje informacje zawarte w CV. Dlatego też pisząc nowe CV po dłuższej przerwie w zatrudnieniu, warto dopisać wszelkie szkolenia, kursy i warsztaty, jakie odbywały się w tym czasie. Wiele z nich może okazać się kluczowe dla zainteresowania przyszłego pracodawcy.

Uczciwość i krótkie wyjaśnienie przerwy w zatrudnieniu

Niezależnie od przyczyny, która spowodowała dłuższą przerwę w zatrudnieniu, najważniejsza jest przede wszystkim uczciwość. Pracodawcy doskonale zdają sobie sprawę, z jakimi wyzwaniami i trudnościami można spotkać się w życiu, dlatego jedyne czego oczekują to krótkiego, lecz prawdziwego wyjaśnienia. Kandydat nie musi tłumaczyć swojej nieobecności na rynku pracy, ale powinien o niej poinformować. Jednocześnie, jeśli w tym okresie zmieniły się kompetencje, a kwalifikacje zostały uzupełnione poprzez zdobyte certyfikaty, należy o tym wspomnieć i podkreślić. Przerwa w pracy zarobkowej nie jest jednoznaczna z brakiem rozwoju i zdobywania cenionych na rynku umiejętności. Jednocześnie kandydaci, którzy wyraźnie unikają jakiegokolwiek rozmowy o przerwie w zatrudnieniu lub przedstawiają kilka różnych wersji zdarzeń, mogą zostać od razu odrzuceni ze względu na całkowity brak chęci współpracy i podjęcia uczciwej rozmowy.

Jak dokonać wyboru stanowiska po przerwie?

Powrót do branży po długiej przerwie może być utrudniony na przykład zmianami technologicznymi, które w okresie się pojawiły. Dlatego warto przeglądać z uwagą wszystkie oferty na [Pracuj.pl](https://pracuj.pl) i szczegółowo sprawdzać, czego aktualnie poszukują pracodawcy u kandydatów. Poświęcenie czasu na taki krok pozwala dostrzec jakich kompetencji jeszcze brakuje i podjąć działania, które pozwolą je zdobyć. W takiej sytuacji pomocne na początek mogą być [oferty praktyk](#), na których w krótkim czasie możliwe jest poszerzenie wiedzy o aktualne informacje oraz wdrożenie w nowe technologie czy też narzędzia pracy.

Pierwsza rozmowa kwalifikacyjna po przerwie

Po pozytywnym przejściu pierwszego etapu rekrutacji, jakim jest weryfikacja CV, kolejnym krokiem są rozmowy kwalifikacyjne. Poza przygotowaniem się do rozmowy o kompetencjach i przerwie w zatrudnieniu, kandydat także powinien podjąć rozmowę o swoich oczekiwaniach. Pomocny może być [kalkulator stawki godzinowej](#), który zapewni wiedzę na temat aktualnych możliwości w branży. Rozmowa powinna także dotyczyć warunków zatrudnienia, zakresu obowiązków i wymiaru godzin pracy. Wszystkie te czynniki są istotne dla każdej ze stron, a wszelkie ustalenia należy pisemnie zawrzeć w umowie podpisywanej przed rozpoczęciem pracy. Długa przerwa w zatrudnieniu wbrew pozorom nie odbiera kandydatom argumentów do negocjacji, dlatego zawsze dobrze jest podejmować rzeczową i konkretną rozmowę na ten temat. Jeśli bowiem stawka za miesiąc pracy nie jest satysfakcjonująca, można podjąć próbę zmniejszenia wymiaru godzin pracy lub uzyskania dodatkowych benefitów o wybranym przez strony charakterze.