



NAUKA W OHP

Poradnik dla nowych uczestników

Co musisz wiedzieć na start?

Gratulacje! Zostałeś uczestnikiem Ochotniczych Hufców Pracy – a to oznacza, że wchodzisz w nowy, ważny etap swojego życia. Wiesz już pewnie, że OHP to nie tylko nauka zawodu, ale też mnóstwo innych możliwości. Ten poradnik pomoże ci się w tym wszystkim odnaleźć i dobrze wystartować!

OHP – CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

OHP, czyli Ochotnicze Hufce Pracy, to ogólnopolska instytucja, która wspiera młodych ludzi takich jak ty. Dzięki niej możesz zdobyć zawód, skończyć szkołę, znaleźć swoją ścieżkę – a przy okazji poznać świetnych ludzi, nauczyć się nowych rzeczy i rozwinąć skrzydła.

OHP jest dla osób od 14 roku życia, zwłaszcza tych, które:

- ✔ chcą się uczyć zawodu w praktyce,
- ✔ mają trudności w szkole lub z nauką ogólnie,
- ✔ potrzebują wsparcia i nowego startu.

Tutaj nikt nie patrzy na ciebie z góry – znalazłeś się wśród ludzi, którzy wiedzą, że każdy ma swoją drogę, tempo i pomysł na życie.

Co możesz zyskać?

Naprawdę sporo! Jako uczestnik OHP masz dostęp do:

- ✔ **nauki zawodu w praktyce** – uczysz się u pracodawcy albo w warsztatach, nie tylko z książek;
- ✔ **ukończenia szkoły** – jeśli z jakiegoś powodu przerwałeś naukę, tu możesz to nadrobić;
- ✔ **darmowego internatu i wyżywienia** – w razie potrzeby;
- ✔ **doradztwa zawodowego i psychologicznego** – czyli konkretnego wsparcia w ogarnięciu swojej przyszłości;
- ✔ **staży, kursów i szkoleń** – które pomogą ci zdobyć cenne umiejętności i punkty w CV;
- ✔ **pośrednictwa pracy** – także za granicą, jeśli interesuje cię wyjazd i nowe doświadczenia.

To wszystko po to, żebyś mógł zdobyć fach w rękę, ale też poczuć się pewniej, rozwinąć się i lepiej poradzić sobie w dorosłym życiu.

Ten poradnik to twoja „instrukcja obsługi” OHP – pokażemy ci krok po kroku, jak działa ta cała „maszyna”, co warto wiedzieć, gdzie się zgłosić, z kim pogadać i jak wyciągnąć z tego czasu jak najwięcej.

Przed tobą
fajna przygoda
i dużo możliwości.
Trzymamy kciuki
i zapraszamy do
lektury naszego
poradnika!

JAK WYGLĄDA ŻYCIE W OHP?

W OHP nie ma jednego sztywnego schematu dla wszystkich – wszystko zależy od tego, do jakiej jednostki trafiłeś: czy do hufca pracy, czy może do ośrodka szkolenia i wychowania (OSiW) albo centrum kształcenia i wychowania (CKiW).

Każda z tych opcji trochę się różni.

Hufiec pracy – dla uczestników dochodzących

Jeśli jesteś w hufcu pracy, to nadal mieszkasz w domu i sam dojeżdżasz:

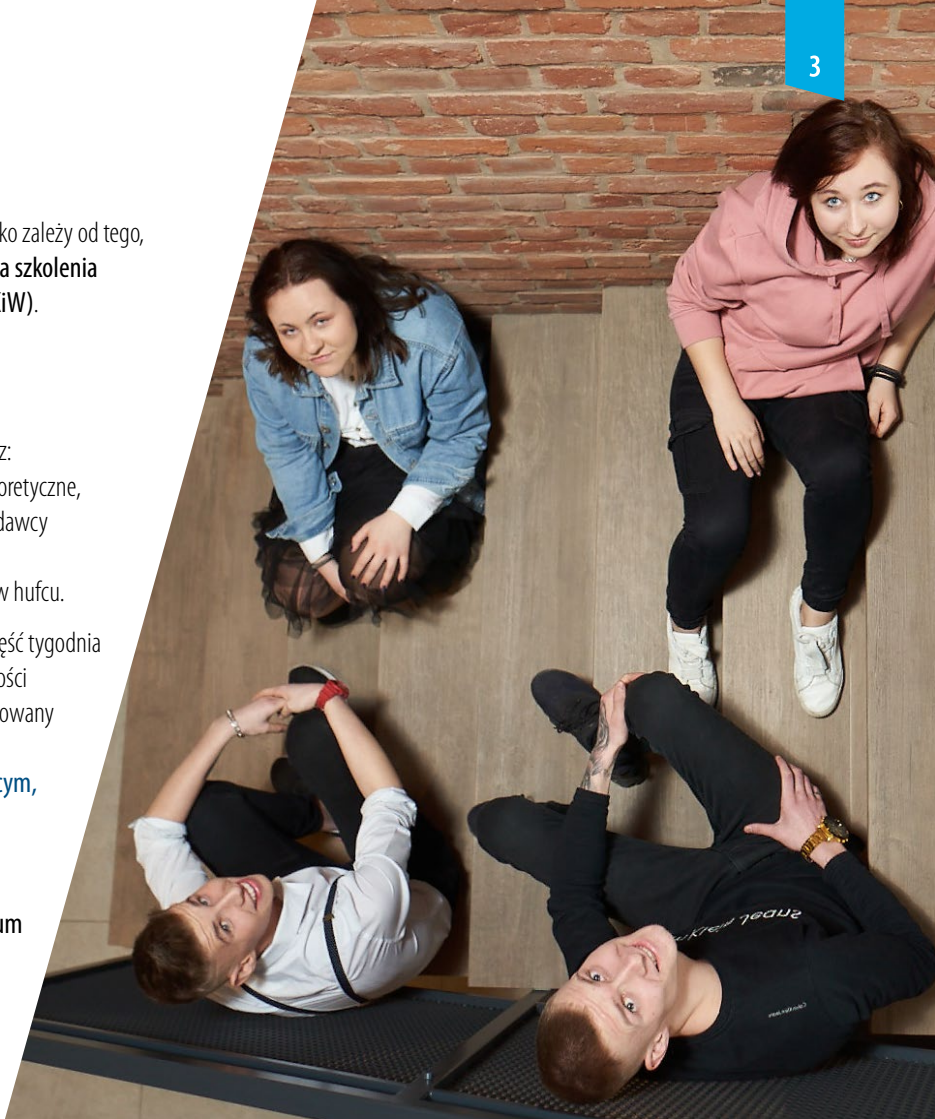
- ✔ do szkoły branżowej lub podstawowej, gdzie masz zajęcia teoretyczne,
- ✔ do miejsca praktyk zawodowych, które odbywają się u pracodawcy (2–3 dni w tygodniu),
- ✔ na zajęcia z wychowawcą, które są prowadzone w szkole lub w hufcu.

To tzw. **system dualny** (więcej o nim w dalszej części poradnika) – część tygodnia to nauka, część to praktyka. Dzięki temu zdobywasz wiedzę i umiejętności jednocześnie, a po skończeniu szkoły jesteś już całkiem dobrze przygotowany do pracy w swoim fachu.

W hufcu pracy nie ma internatu – jesteś uczestnikiem dochodzącym, więc codziennie wracasz do siebie do domu.

OSiW i CKiW, czyli mieszkanie na miejscu

Jeśli trafiłeś do ośrodka szkolenia i wychowania (OSiW) albo centrum kształcenia i wychowania (CKiW), mieszkasz na miejscu, w internacie, razem z innymi uczestnikami. Masz więc wszystko pod ręką: naukę, warsztaty, posiłki, wychowawców, a także czas wolny.



Jak wygląda typowy dzień?

- ✔ Rano i w ciągu dnia: zajęcia, czyli teoria w szkole lub praktyka w warsztatach na miejscu albo u zewnętrznego pracodawcy (czasem w innej miejscowości) – zależnie od dnia.
- ✔ Po południu: czas wolny lub dodatkowe zajęcia, np. wyrównawcze, sportowe, imprezy tematyczne itp.
- ✔ Wieczorem: kolacja, odpoczynek, spotkania z wychowawcami lub czas na swoje sprawy.



Zawodu uczysz się albo w warsztatach OHP (na miejscu), albo u zewnętrznego pracodawcy – to zależy od tego, jaki zawód wybrałeś i jakie możliwości ma dany ośrodek.

A co z wychodzeniem z ośrodka?

Możesz wychodzić z ośrodka, np. do szkoły, na praktyki, do miasta. Ale pamiętaj: wszystko zgodnie z regulaminem. Na przykład:

- ✔ po zajęciach wracasz do ośrodka na obiad w określonych godzinach,
- ✔ jeśli chcesz zostać dłużej poza ośrodkiem potrzebna jest **zgoda wychowawcy**.

Wszystko zgodnie z regulaminem, którego trzeba przestrzegać – dla bezpieczeństwa twojego i innych.

Niezależnie od tego, w jakiej jednostce jesteś – **życie w OHP to szansa, by się usamodzielnąć, ogarnąć swoją przyszłość i zdobyć konkretny zawód**. Nie tylko uczysz się zawodu, ale też uczysz się życia: współpracy z innymi, odpowiedzialności, zarządzania czasem. A przy okazji masz też przestrzeń na rozwijanie pasji, spędzanie czasu z rówieśnikami i uczestnictwo w różnych projektach.

Brzmi nieźle, prawda?



WSPARCIE, NA KTÓRE MOŻESZ LICZYĆ

Będąc w OHP, masz dostęp do wielu usług, które pomogą ci ogarnąć swoją przyszłość zawodową. Niezależnie od tego, czy dopiero zastanawiasz się, kim chcesz zostać, czy już masz plan – kadra OHP jest po to, by cię wspierać.

Co możesz zyskać w OHP?

- ✓ **Poznasz swoje mocne strony** – dzięki diagnozie predyspozycji i bilansowi kompetencji dowiesz się, w jakich zawodach możesz się najlepiej odnaleźć.
- ✓ **Dostaniesz indywidualne wsparcie** – doradcy zawodowi pomogą ci zaplanować twoją ścieżkę edukacyjną i zawodową.
- ✓ **Rozwiniiesz ważne umiejętności** – nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem, zarządzać swoim czasem, pracować w zespole i skutecznie się komunikować.
- ✓ **Zdobędziesz wiedzę o zawodach i rynku pracy** – dowiesz się, jak wygląda praca w różnych branżach, gdzie się uczyć i jak zdobyć kwalifikacje.
- ✓ **Nauczysz się szukać pracy i przygotujesz do rozmów z pracodawcą** – poznasz zasady pisania CV, dowiesz się, jak się dobrze zaprezentować i czego się spodziewać na rozmowie.
- ✓ **Weźmiesz udział w zajęciach grupowych i warsztatach** – to świetna okazja, żeby poćwiczyć różne umiejętności w praktyce i poznać innych, którzy są na podobnym etapie jak ty.

Kto ci w tym pomoże?

W OHP nie jesteś sam – możesz liczyć na wsparcie:

- ✓ **Doradcy zawodowego** – pomoże ci odkryć swoje predyspozycje, zaplanować karierę, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej i nauczy cię, jak dobrze zaprezentować się pracodawcy.
- ✓ **Specjaliści ds. rozwoju zawodowego** – wesprze cię w zdobywaniu nowych umiejętności, zaproponuje ciekawe zajęcia i warsztaty, które pomogą ci się rozwijać.
- ✓ **Pośrednika pracy** – znajdzie dla ciebie oferty pracy, stażu lub praktyki i wystawi skierowanie do pracodawcy.

Tematy poruszane w czasie zajęć to m.in.:

- ✓ komunikacja,
- ✓ przedsiębiorczość,
- ✓ ekologia w pracy,
- ✓ kompetencje cyfrowe,
- ✓ praca zespołowa,
- ✓ a także zachowanie balansu pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym.

Dodatkowo dzięki młodzieżowemu centrum kariery, mobilnemu centrum informacji zawodowej oraz młodzieżowemu biur pracy możesz wziąć udział w:

-  targach edukacji i pracy,
-  wyjazdach studyjnych do pracodawców,
-  dniach kariery,
-  giełdach pracy,
-  konkursach zawodowych i konkursach umiejętności,
-  wycieczkach zawodoznawczych.

To wszystko po to, żebyś mógł lepiej poznać świat pracy, sprawdzić się w działaniu i znaleźć coś, co naprawdę cię kręci!



PAMIĘTAJ!

Nie jesteś sam.
Nawet jeśli czasem
coś cię przytłoczy,
w OHP są ludzie,
którzy chcą ci pomóc.
Wychowawca,
psycholog, doradca
zawodowy – każdy
z nich może być
twoim wsparciem.

Wsparcie psychologiczne w OHP

W OHP możesz też liczyć na wsparcie psychologiczne – zawsze, gdy coś cię przerasta, z czymś sobie nie radzisz albo po prostu potrzebujesz z kimś pogadać.

Już na starcie ktoś z kadry (np. wychowawca) przeprowadzi z tobą **rozmowę wstępną** – tzw. **diagnozę**, żeby dowiedzieć się, jaka jest twoja sytuacja i czego możesz potrzebować. Bez oceniania, bez presji. Chodzi o to, żeby ci pomóc, a nie wypytywać „dla zasady”.

W OHP masz dostęp do:

-  **psychologa** – możesz się zgłosić na rozmowę, kiedy tylko poczujesz, że coś cię przytłacza (nie musisz mieć wielkiego „problemu”, czasem wystarczy, że chcesz po prostu wyrzucić z siebie emocje);
-  **warsztatów psychoedukacyjnych** – to zajęcia, które pomagają lepiej zrozumieć siebie, radzić sobie ze stresem, emocjami czy relacjami;
-  **terapii lub konsultacji specjalistycznych**, np. w poradni zdrowia psychicznego – jeżeli sytuacja tego wymaga;
-  **wsparcia w kryzysie** – jeśli nagle wydarzy się coś trudnego (np. w domu, w relacjach, w szkole), możesz liczyć na szybką reakcję i pomoc.

Nie musisz być „twardy” i trzymać wszystkiego w sobie. To żaden wstyd poprosić o pomoc – wręcz przeciwnie. To pokazuje, że masz odwagę zadbać o siebie. Nikt nie będzie cię oceniał. Czasami jedna rozmowa potrafi naprawdę wiele zmienić – dać ulgę, nową perspektywę albo po prostu poczucie, że ktoś cię rozumie.

TWOJA ŚCIEŻKA ZAWODOWA — JAK WYGLĄDA NAUKA W OHP?

W OHP nie tylko zdobywasz doświadczenie życiowe i nowe znajomości, ale przede wszystkim uczysz się zawodu — takiego, który realnie przyda ci się w dorosłym życiu. Jak to wygląda? Już wyjaśniamy!

Nauka zawodu w systemie dualnym — szkoła i praktyka

System dualny brzmi poważnie, ale to po prostu połączenie nauki w szkole z praktyką w zakładzie pracy. Czyli (tak jak pisaliśmy wcześniej): np. dwa dni jesteś w szkole i uczysz się teorii, a przez kolejne trzy — masz praktyki w prawdziwej firmie, warsztacie albo sklepie, gdzie zdobywasz praktyczne umiejętności.

Wszystko zależy od tego, jaką szkołę kończysz (branżową czy podstawową) i do jakiego miejsca trafiłeś:

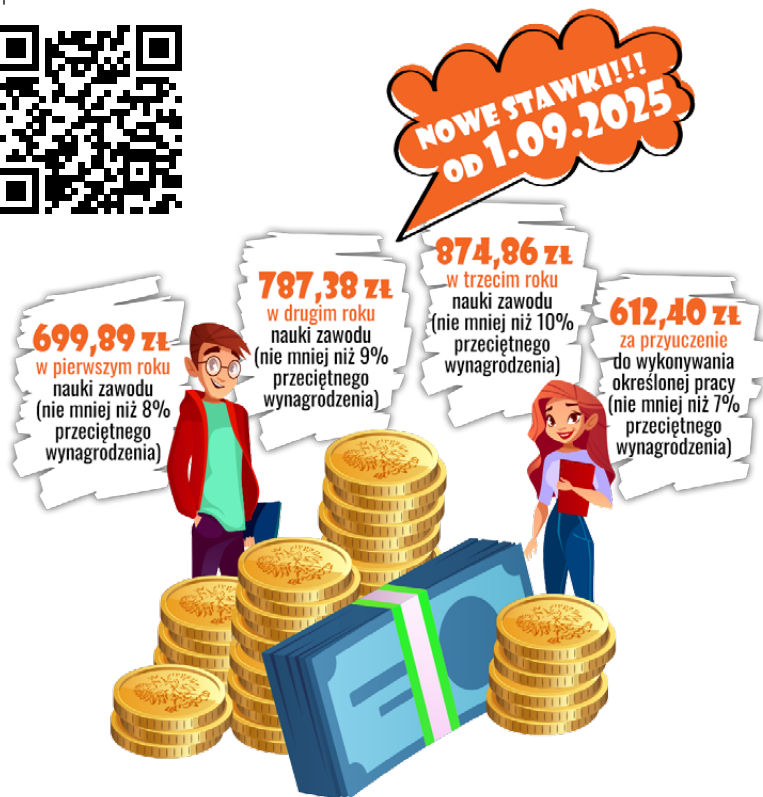
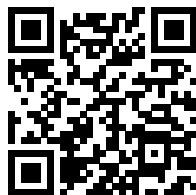
- ✓ w hufcu pracy dojeżdżasz sam do szkoły i na praktyki — uczysz się w systemie „teoria + praktyka”, a mieszkasz w domu;
- ✓ w ośrodku szkolenia i wychowania lub w centrum kształcenia i wychowania część zajęć (albo wszystkie) może odbywać się na miejscu, w warsztatach i salach ośrodka — zwłaszcza jeśli tam też mieszkasz w internacie.

Co ważne — praktyka to nie fikcja. Jesteś traktowany jak młody pracownik: uczysz się zawodu, robisz konkretne rzeczy, zdobywasz doświadczenie.

A do tego dostajesz wynagrodzenie, które zwiększa się z roku na rok — bo im więcej umiesz, tym więcej wnosisz do firmy.

Wynagrodzenia pracowników młodocianych

Sprawdź aktualne stawki!



Jak znaleźć odpowiedni zakład pracy do nauki zawodu?

Nie musisz się tym martwić sam. Pracownicy OHP pomagają znaleźć miejsce praktyk, w którym będziesz się dobrze czuć i dużo się nauczyć. Biorą pod uwagę:

- ✓ twoje zainteresowania i pomysły (możesz zasugerować konkretną firmę),
- ✓ ofertę lokalnych pracodawców,
- ✓ wymagania twojej szkoły.

Czasami szkoła też pomaga w znalezieniu zakładu pracy. Najważniejsze jest to, że nie jesteś z tym sam – wszystko odbywa się w porozumieniu z tobą i z myślą o tym, żebyś rozwijał się w odpowiednim kierunku.

Twoje prawa i obowiązki jako uczestnika OHP

W każdej jednostce OHP (czy to hufiec pracy, czy ośrodek szkolenia i wychowania lub centrum kształcenia i wychowania) obowiązuje regulamin, który jasno określa:

- ✓ jakie masz prawa,
- ✓ jakie są twoje obowiązki,
- ✓ co wolno, a czego nie,
- ✓ jak wygląda współpraca z wychowawcami, szkołą i pracodawcą.

Na początku twojej przygody z OHP zapoznasz się z tym regulaminem i warto go potraktować serio – to on określa zasady.

A czego możesz się spodziewać? Przykładowo:

- ✓ masz prawo do nauki, odpoczynku, wsparcia i szacunku,
- ✓ masz obowiązek uczestniczyć w zajęciach, przestrzegać zasad i dbać o atmosferę.

To wszystko po to, by tobie i innym uczestnikom dobrze się żyło i pracowało.





Co, jeśli zmienisz zdanie o zawodzie?

Spokojnie – życie pisze różne scenariusze. Zdarza się, że ktoś zaczyna naukę jako kucharz, a po kilku miesiącach czuje, że to jednak nie to. Może być też tak, że wystąpią okoliczności, które ci to uniemożliwią (np. alergia, kontuzja).

Wtedy masz możliwość zmiany zawodu, ale:

- ✓ trzeba znaleźć nowego pracodawcę (OHP ci w tym pomoże),
- ✓ czasem trzeba też zmienić szkołę,
- ✓ w zależności od sytuacji część nauki może zostać zaliczona (np. jeśli nowy zawód jest pokrewny lub zmieniasz tylko firmę w tej samej profesji),
- ✓ czasem trzeba zacząć od nowa – ale to nie tragedia, lepiej zmienić zawód niż męczyć się całe życie z czymś, co ci nie pasuje.

Pamiętaj – to ty decydujesz o swojej przyszłości, a OHP jest po to, żeby ci w tym pomóc!



Masz pytania? Coś jest dla ciebie niejasne?

Pogadaj z wychowawcą, doradcą zawodowym albo instruktorem zawodu – są po to, żeby cię wspierać na każdym kroku tej ścieżki.

SŁOWNIK – NAJWAŻNIEJSZE TERMINY I ICH ZNACZENIE

Hufiec pracy to jednostka opiekuńczo-wychowawcza, która oferuje młodzieży możliwość nauki i zdobywania kwalifikacji zawodowych w trybie niestacjonarnym, czyli poprzez dojazdy na zajęcia. W ramach działalności hufca młodzież ma szansę na ukończenie kursów podnoszących umiejętności zawodowe, uczestniczenie w różnych kołach zainteresowań, wydarzeniach kulturalno-oświatowych oraz sportowo-rekreacyjnych.

Ośrodek szkolenia i wychowania umożliwia młodzieży podwyższenie i uzupełnienie wykształcenia ogólnego i zawodowego. Daje także możliwość zamieszkania w internacie oraz zapewnia bezpłatne wyżywienie. Ośrodek posiada własną bazę warsztatową, ale współpracuje także z pracodawcami.

Centrum kształcenia i wychowania – niezależnie od lokalizacji do centrum kształcenia i wychowania rekrutowana jest młodzież z całego kraju. Centrum umożliwia naukę zawodu we własnych warsztatach i u pracodawców zewnętrznych. Zapewnia także bezpłatne zakwaterowanie w internacie oraz wyżywienie.

Cech rzemiosł – to organizacja zrzeszająca rzemieślników wykonujących ten sam zawód, np. stolarzy, piekarzy czy fryzjerów. W małych miejscowościach cech może skupiać wszystkich lokalnych rzemieślników.

Praktyka zawodowa – to czas, w którym uczeń zdobywa doświadczenie w pracy, co ma pozwolić mu na lepsze przygotowanie do pracy w konkretnym zawodzie. Jest to czas, w którym można zastosować zdobytą teorię w praktyce oraz nauczyć się umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu.

Egzamin zawodowy – po zakończeniu nauki zawodu przystępuje się do egzaminu zawodowego. Sprawdza on wiedzę i umiejętności w konkretnym zawodzie. Składa się z części pisemnej i praktycznej. Aby uzyskać tytuł zawodowy trzeba zaliczyć obie.

Pracownik młodociany – zgodnie z przepisami kodeksu pracy to osoba, która ukończyła 15 rok życia i nie ukończyła 18 roku życia.

Nauka zawodu — przeznaczona jest dla młodzieży posiadającej ukończoną VIII klasę szkoły podstawowej, uczącej się w szkole branżowej albo uczestniczącej w kursach.

Należy pamiętać, że:

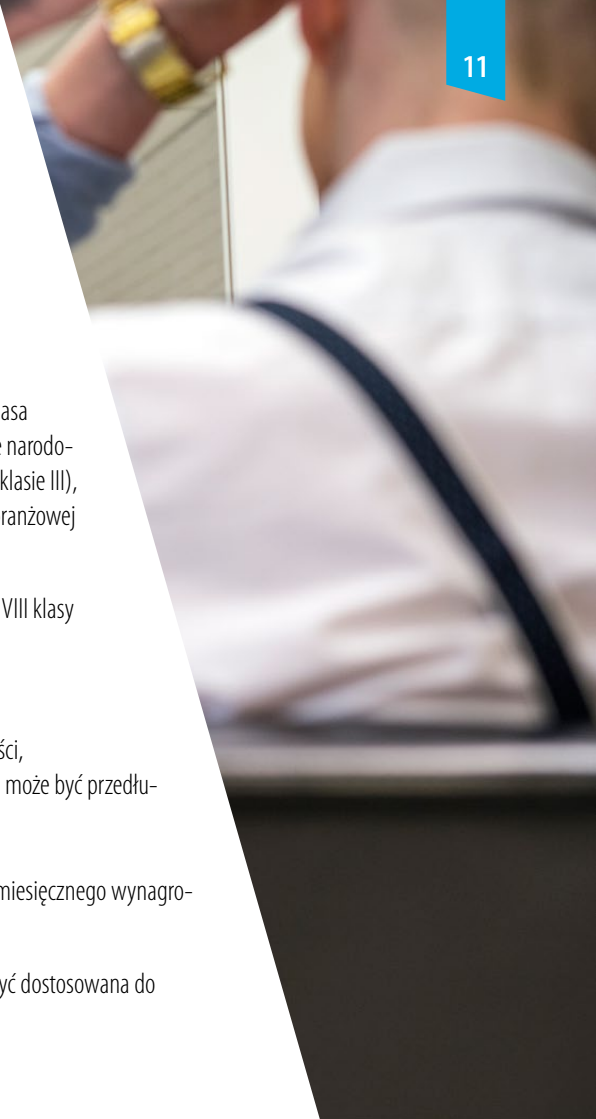
- ✔ nauka zawodu musi być poprzedzona zawarciem umowy o pracę w celu przygotowania zawodowego,
- ✔ nauka zawodu trwa do 36 miesięcy,
- ✔ dopuszczalne jest zatrudnienie tylko przy pracach objętych programem nauki zawodu,
- ✔ nauka zawodu kończy się egzaminem na tytuł kwalifikacyjny,
- ✔ w czasie nauki zawodu młodocianemu przysługuje wynagrodzenie zgodnie z zasadą, że im wyższa jest klasa tym większe wynagrodzenie (od minimum 8% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w klasie I do minimum 10% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w klasie III),
- ✔ egzamin zawodowy jest obowiązkowy, a przystąpienie do niego jest warunkiem uzyskania świadectwa branżowej szkoły I stopnia.

Przyuczenie do wykonywania określonej pracy — przeznaczone jest dla młodzieży uczęszczającej do VII i VIII klasy szkoły podstawowej.

Warto także wiedzieć, że przyuczenie do wykonywania określonej pracy:

- ✔ musi być poprzedzone zawarciem umowy o pracę w celu przygotowania zawodowego,
- ✔ przygotowuje do pracy w charakterze robotnika wykwalifikowanego, posiadającego określone umiejętności,
- ✔ trwa od 3 do 6 miesięcy, a w przypadku młodocianych uczestników Ochotniczych Hufców Pracy okres ten może być przedłużony do czasu ukończenia ośmioletniej szkoły podstawowej i trwać łącznie nie dłużej niż 22 miesiące,
- ✔ kończy się egzaminem sprawdzającym, organizowanym przez pracodawcę,
- ✔ młodocianemu odbywającemu przyuczenie przysługuje wynagrodzenie (nie mniej niż 7% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej).

Praca lekka — to praca, która nie zagraża zdrowiu i rozwojowi, ani nie przeszkadza młodzieży w nauce. Musi być dostosowana do wieku i możliwości.



ŻYCIE W OHP — JAK SIĘ ODNALEŹĆ I DOBRZE WYKORZYSTAĆ TEN CZAS?

OGARNIJ NOWĄ SYTUACJĘ BEZ STRESU

Koniec szkoły podstawowej i kontynuowanie nauki w nowym miejscu to stresujący moment. Nie tylko miejsce i ludzie są nowi, ale także zupełnie nowe zadania — przecież w OHP oprócz nauki przedmiotów ogólnych, zdobędziesz też praktyczną wiedzę z wybranego zawodu.

Na początek skup się na zaaklimatyzowaniu się w nowej sytuacji. Jeśli jesteś osobą, która potrzebuje czasu, by poznać ludzi i dobrze się z nimi poczuć — daj sobie ten czas! A może to nieśmiałość powstrzymuje cię przed poznaniem nowej grupy? Podsuwamy kilka pomysłów, jak sobie z tym poradzić.

Spróbuj się przełamać

Przyjrzyj się klasie — na pewno jest w niej osoba, do której warto się odezwać, znaleźć wspólny temat. Strach ma wielkie oczy, ale kiedy się przełamiesz, może okazać się, że wcale nie było tak źle. Przecież w klasie są osoby w twoim wieku, na pewno macie wspólne zainteresowania i znajdzie się wiele pretekstów do rozmowy — można zacząć od takich drobiazgów jak plan lekcji czy praca domowa z jakiegoś przedmiotu.

Koła zainteresowań

Świetnym pomysłem na poznanie nowych osób i swobodne pocucie się w nowym miejscu, jest zapisanie się do jakiegoś koła zainteresowań. Jednostki OHP oferują dużo ciekawych aktywności. Wspólne zainteresowania łączą — to oczywiste. Na zajęciach dodatkowych na pewno znajdziesz pokrewną duszę, a przynajmniej kogoś, z kim fajnie się gada.

Impreza integracyjna

Jeśli twoja jednostka organizuje spotkania integracyjne, koniecznie idź na takie wydarzenie! To świetny sposób, by w luźnej atmosferze poznać nowych znajomych. Fajnym sposobem na integrację z ludźmi jest zorganizowanie wspólnej akcji — np. zbiórki na rzecz lokalnego schroniska. W czasie nauki w OHP będziesz mieć dużo okazji do takich wspólnych działań.

Szczerza rozmowa

Jeśli masz duży problem z nieśmiałością i nie jesteś w stanie samodzielnie zapoznać się z osobami z klasy, porozmawiaj o tym szczerze z kimś dorosłym. Ktoś bliski z rodziny lub wychowawca może okazać się dobrym powiernikiem i wspomóc cię w adaptacji w nowej sytuacji.

AKTYWNOŚCI POZALEKCYJNE

Jako uczestnik OHP masz niepowtarzalną okazję wziąć udział w wielu ciekawych i rozwijających aktywnościach, takich jak:

- ✓ tematyczne koła zainteresowań,
- ✓ inspirujące spotkania integracyjne,
- ✓ pełne wrażeń wycieczki,
- ✓ kreatywne konkursy.

Za organizację czasu wolnego odpowiada zaangażowana kadra pedagogiczna, która ściśle współpracuje z samorządem uczestników.

To właśnie ty, razem z innymi, decydujesz, jakie formy spędzania wolnego czasu są realizowane. Możesz zgłaszać swoje pomysły, wybierać przedstawicieli do samorządu i realnie wpływać na to, co dzieje się w jednostce.

Dlaczego warto?

Udział w działaniach OHP to świetny sposób na rozwijanie pasji, poznawanie nowych ludzi, a także zdobywanie umiejętności organizacyjnych i społecznych, które przydadzą się w życiu zawodowym i prywatnym. To również przestrzeń do budowania pewności siebie i aktywnego udziału w życiu społeczności.



To właśnie ty, razem z innymi, decydujesz, jakie formy spędzania wolnego czasu są realizowane.



WYCIĄGNIJ JAK NAJWIĘCEJ Z PRAKTYK

Praktyki zawodowe to nieodłączny element edukacji w Ochotniczych Hufcach Pracy. Trafłeś do OHP głównie po to, by nauczyć się praktycznego zawodu, dlatego warto wyciągnąć jak najwięcej z praktyk. To właśnie tam zdobędziesz podstawy wiedzy, które kiedyś będziesz wykorzystywać w pracy.

Odbywanie praktyk to moment, w którym możesz nauczyć się więcej niż na lekcjach. Masz szansę zobaczyć, jak wygląda praca w twojej branży od kuchni.

Jak przygotować się do praktyk?

Jeśli chcesz w pełni wykorzystać czas na praktykach, przygotuj się do tego już wcześniej. Oto kilka wskazówek:

- ✔ Zdobądź wiedzę. Zorientuj się, czym zajmuje się firma, w której będziesz odbywać praktyki. Im więcej wiesz o danej branży i firmie, tym łatwiej będzie ci się odnaleźć w nowym środowisku.
- ✔ Bądź punktualny, odpowiedzialny i staraj się wykonać swoje zadania sumiennie.
- ✔ Bądź otwarty na informację zwrotną. Ewentualne uwagi od opiekuna praktyk traktuj jako wskazówki do dalszego rozwoju.

Pokaż się z najlepszej strony

Zaangażowanie ma znaczenie. Nawet jeśli to dopiero początek twojej nauki, zawsze warto pokazać się z jak najlepszej strony. Wykazuj inicjatywę, bierz udział w różnych zadaniach, pytaj, ucz się. Pamiętaj, że pracodawcy często zwracają uwagę na młodych ludzi, którzy są zmotywowani i chętni do nauki. Jeśli dobrze zaprezentujesz się na praktykach, może to zaowocować nawet stałą pracą w tej samej firmie po ukończeniu szkoły.





Praktyki zawodowe to czas, w którym nie tylko zdobywasz umiejętności zawodowe, ale także uczysz się jak współpracować z innymi...

Zdobądź praktyczne umiejętności

W szkole uczysz się teorii. Praktyki natomiast umożliwiają naukę w praktyce. W czasie praktyk masz szansę poznać narzędzia, programy, urządzenia, a także sposoby rozwiązywania problemów, które są kluczowe w danym zawodzie. Pamiętaj, by jak najlepiej wykorzystać czas na naukę nowych umiejętności, bo mogą one być decydujące w przyszłej pracy.

Praktyki zawodowe to czas, w którym nie tylko zdobywasz umiejętności zawodowe, ale także uczysz się jak współpracować z innymi, jak organizować swoją pracę i jak reagować na wyzwania. Zdobytą w ten sposób wiedzę będziesz mógł wykorzystywać na każdym etapie kariery.

TWOJA PRZYSZŁOŚĆ PO OHP – CO DALEJ? MOŻLIWOŚCI DALSZEJ EDUKACJI I PRACY

Jako absolwent OHP będziesz mieć przed sobą różne możliwości dalszego rozwoju. Niezależnie od tego, czy zechcesz kontynuować naukę, podnosić kwalifikacje, czy od razu podjąć pracę, istnieje wiele opcji dostosowanych do twoich potrzeb i możliwości.

Kontynuacja nauki i zdobywanie kwalifikacji

Jeśli po ukończeniu kształcenia zawodowego w ramach OHP będziesz chciał dalej się rozwijać, masz kilka możliwości:

- ✔ Szkoły branżowe II stopnia – jeśli ukończysz szkołę branżową I stopnia, będziesz mógł kontynuować naukę i zdobyć tytuł technika.
- ✔ Szkolenia zawodowe organizowane przez OHP – absolwenci mogą uczestniczyć w szkoleniach z różnych branż, które pomagają w zdobyciu certyfikatów i uprawnień cenionych na rynku pracy.
- ✔ Kursy kwalifikacyjne – wiele instytucji oferuje kursy podnoszące kwalifikacje.
- ✔ Matura i studia – jeśli zechcesz poszerzyć swoją wiedzę i otworzyć się na nowe możliwości, w branżowej szkole II stopnia będziesz mógł przystąpić do matury, a następnie iść na studia wyższe.

Podjęcie pracy i rozwój zawodowy

Dla wielu absolwentów OHP najważniejszym krokiem po ukończeniu nauki jest znalezienie pracy. Warto skorzystać z kilku miejsc wspierających w tym procesie:

- ✔ Młodzieżowe biura pracy OHP – pomagają w znalezieniu zatrudnienia, oferując pośrednictwo pracy.
- ✔ Strona internetowa dokariery.pl (prowadzona przez Elektroniczne Centrum Aktywizacji Młodzieży OHP) oferuje wyszukiwarkę pracy oraz infolinię i chat, dzięki którym można uzyskać informacje z zakresu rynku pracy dla osób młodych.
- ✔ Urząd pracy – oferuje programy stażowe, dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej oraz szkolenia dla osób bezrobotnych.
- ✔ Portale z ofertami pracy – warto regularnie przeglądać serwisy internetowe z ogłoszeniami o pracę, dostosowując swoje CV i list motywacyjny do wymagań rynku.
- ✔ Programy stażowe i praktyki – pozwalają zdobyć doświadczenie zawodowe i zwiększyć szanse na zatrudnienie na umowę o pracę.

Działalność gospodarcza i samozatrudnienie

Jeśli masz pomysł na własny biznes, możesz rozważyć założenie własnej działalności gospodarczej. Możliwe wsparcie obejmuje:

- ✔ Dotacje z urzędu pracy – niektóre urzędy oferują bezzwrotne środki na założenie działalności.
- ✔ Programy wsparcia dla młodych przedsiębiorców – np. fundusze unijne wspierające młode osoby w zakładaniu własnych firm; regionalne (wojewódzkie lub miejskie) dotacje dla startupów.

Praca za granicą

Jeśli zechcesz zdobyć doświadczenie międzynarodowe, będziesz mógł skorzystać z programów oferujących pracę i staże zagraniczne:

- ✔ EURES – sieć pośrednictwa pracy w krajach Unii Europejskiej.
- ✔ Programy stażowe i wolontariaty międzynarodowe – np. Erasmus+.
- ✔ Agencje pracy tymczasowej – oferujące legalne zatrudnienie za granicą.





PRZYDATNE INFORMACJE

Przydatne strony, które warto znać:

- ✓ dokariery.pl – portal dla młodzieży, prowadzony przez Ochotnicze Hufce Pracy,
- ✓ ohp.pl – strona Komendy Głównej OHP,
- ✓ mbp.ohp.pl – oferty pracy w ramach Młodzieżowego Biura Pracy,
- ✓ pip.gov.pl – Państwowa Inspekcja Pracy, czyli twoje prawa w pracy,
- ✓ oferty.praca.gov.pl – ogólnopolska baza ofert pracy.

Co znajdziesz na dokariery.pl?

Jeśli szukasz informacji o zawodach, chcesz dowiedzieć się, jak stawiać pierwsze kroki na rynku pracy albo potrzebujesz sprawdzonych poradników – ta strona jest dla ciebie.

Na dokariery.pl możesz:

- ✓ sprawdzić aktualne oferty pracy, staży i praktyk,
- ✓ przeczytać artykuły i poradniki o szukaniu pracy i rozwijaniu kariery,
- ✓ dowiedzieć się, jak wygląda nauka zawodu, jak przygotować CV i co warto wiedzieć przed podpisaniem umowy.

Strona dokariery.pl prowadzona jest przez zespół Elektronicznego Centrum Aktywizacji Młodzieży (ECAM), który działa w ramach OHP – więc wszystkie informacje są rzetelne i sprawdzone.

HISTORIE ABSOLWENTÓW

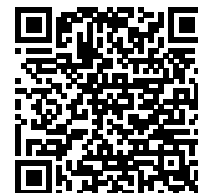
Zakładka „Im się udało” na stronie dokariery.pl pełna jest motywujących historii uczestników i absolwentów OHP. Warto tam zajrzeć. Przykłady poniżej.



Absolwenci OHP walczą o swoje marzenia

Choć droga do dorosłości bywa pełna wyzwań, absolwenci Ośrodka Szkolenia i Wychowania w Mysłakowicach udowadniają, że warto inwestować w siebie i swoje umiejętności. Zapraszamy na opowieść o losach czwórki młodych ludzi, którzy dzięki swojej determinacji i pracy odmieniają swoje życie. I nie chodzi tu o wielkie sukcesy, ale fascynującą drogą po której kroczą. Kierunek kucharz w szkole branżowej I stopnia okazał się dla nich przepustką do nowych możliwości i początkiem pięknych historii.

Całość: dokariery.pl/-/absolwenci-ohp-walcza-o-swoje-marzenia





Mechanik z sercem do detali – wywiad z Damianem Morawskim

Damian Morawski jest absolwentem Hufca Pracy w Elku – Grupy Wychowawczej w Olecku. Ukończył kształcenie w 2018 r. w Gimnazjum dla Dorosłych w Zespole Szkół Technicznych w Olecku w zawodzie mechanik pojazdów samochodowych. Zapraszamy na krótki wywiad z Damianem:
dokariery.pl/-/mechanik-z-sercem-do-detali-wywiad-z-damianem-morawskim



Od pomysłu do spełnienia – historia Neli

W świecie pełnym możliwości i wyzwań, gdzie rynek pracy dynamicznie się zmienia, coraz większego znaczenia nabierają historie ludzi, którzy z odwagą, pasją i determinacją podążają własną drogą. Jedną z takich wyjątkowych opowieści jest historia Neli Baranowskiej – młodej fryzjerki z Nysy, która przekształciła marzenie w rzeczywistość, tworząc salon fryzjerski „Art By Nell”.

Całość: dokariery.pl/-/od-pomyslu-do-speelnienia-historia-neli



Cieszymy się, że skorzystałeś z naszego poradnika!

Trzymamy kciuki za twoją naukę w OHP i życzymy, by był to dla ciebie dobry czas nauki, rozwoju i spotkań z fajnymi ludźmi. Powodzenia!



MASZ PYTANIA?

Napisz do nas:



kontakt@dokariery.pl



czat na naszej stronie: dokariery.pl



222 500 525

Infolinia płatna. Opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej.

Wolisz kontakt poprzez serwisy społecznościowe?

Znajdziesz nas tutaj:



facebook.com/dokarierypl



instagram.com/dokariery_pl



x.com/dokariery



tiktok.com/@dokarierypl



Opracowanie:

Zespół Elektronicznego Centrum Aktywizacji Młodzieży (ECAM),
Komenda Główna OHP

Wrzesień 2025

Publikacja udostępniana **nieodpłatnie**