

Warszawa, 4 marca 2010 roku

**SZUKASZ DROGI DO NAJLEPSZYCH PRAKTYK – UŻYJ PRZEWODNIKA**

**Doświadczenie zawodowe, zdobyte jeszcze podczas studiów, to jeden z największych atutów absolwenta wkraczającego na rynek pracy. Jak je zdobyć? Najlepiej podczas praktyk! W wyborze najciekawszych programów pomoże bezpłatny Przewodnik „Praktyki 2010”, dostępny od dzisiaj w Biurach Karier uczelni w całym kraju.**

W 2009 roku, w portalu Pracuj.pl opublikowano blisko 2300 ofert praktyk i staży. W styczniu bieżącego roku ukazało się 268 tego typu ogłoszeń. Praktykantów i stażystów najczęściej poszukiwały branże: handel i sprzedaż oraz finanse, bankowość i ubezpieczenia.

W poszukiwaniu ciekawych propozycji warto zwrócić także do tegorocznej edycji Przewodnika „Praktyki 2010”. Oprócz profili pracodawców oraz listy oferowanych praktyk i staży można w nim znaleźć wskazówki dotyczące rekrutacji, przygotowane specjalnie z myślą o osobach szukających praktyk. W przewodniku znalazły się między innymi porady ekspertów związane z przygotowaniem dokumentów aplikacyjnych oraz wskazówki, dotyczące zachowania podczas assessment center. Sporo miejsca poświęcono planowaniu kariery i zagadnieniom z zakresu *personal branding*, czyli budowania własnego wizerunku jako wartościowego pracownika.

O specyfice pracy w różnych branżach opowiadają specjaliści na co dzień zajmujący się rekrutacją. Marcin Ostrowski z Adecco Poland Sp. z o. o. tak opisuje rolę pracowników działu sprzedaży: *Handlowiec jest jednocześnie naukowcem, który szuka metod niezbędnych do rozwoju sieci sprzedaży oraz artystą, od umiejętności którego zależy, jak wypadnie na spotkaniu z klientem.* Z kolei Agata Głowacka z firmy Devonshire Sp. z o.o., podpowiada: *Od młodych prawników nie wymaga się specjalizacji. W wielu międzynarodowych, sieciowych kancelariach praktykanci i juniorzy migrują między działami. Wraz z przełożonymi poszukuje się najlepszej drogi dla nich oraz firmy.* W przewodniku „Praktyki 2010” studenci znajdą także informacje na temat perspektyw zatrudnienia w wybranych specjalizacjach.

W przewodniku zamieszczono 18 prezentacji firm, w których można znaleźć, w zależności od specyfiki firmy i oferowanych stanowisk, np. opisy oferowanych praktyk i programów stażowych. Zainteresowani studenci i absolwenci znajdą tu szczegółowe informacje dotyczące m.in.: terminu składania dokumentów oraz wymagań stawianych kandydatom. Z profilu pracodawcy dowiedzieć się można jak wygląda kultura korporacyjna firmy i jakimi wartościami kieruje się ona w swej działalności. Szczególnie ciekawe są relacje osób, które opowiadają doświadczeniach, zdobytych podczas praktyk w prezentowanych firmach.

Kontakt dla mediów:

Elżbieta Flasińska  
**Grupa Pracuj**  
tel. (22) 373 75 16, +48 606 219 028  
[elzbieta.flasinska@pracuj.pl](mailto:elzbieta.flasinska@pracuj.pl)

Monika Trojan – Stelmach  
**FineArt Communications**  
tel. (22) 897 31 88; +48 698 649 888  
[mstelmach@fineart-com.pl](mailto:mstelmach@fineart-com.pl)

W tegorocznej edycji przewodnika „Praktyki” swoją ofertę prezentują: Accenture, AdOcean sp. z o.o., Coca-Cola HBC Polska sp. z o.o., Danone Sp. z o.o., Gemius S.A., Grupa Allegro, Grupa ING, Grupa Pracuj sp. z o.o., Jeronimo Martins Dystrybucja S.A., KPMG, Mars Polska sp. z o.o., Nestlé Polska S.A. Polska Telefonii Cyfrowa sp. z o.o., PricewaterhouseCoopers, Scott Wilson, Grupa TP: Telekomunikacja Polska i PTK Centertel – operator sieci Orange, Unilever Polska sp. z o.o., Wirtualna Polska S.A.

W przewodniku znalazły się też propozycje organizacji studenckich: AIESEC, AEGEE, BEST, ELSA oraz baza kilkudziesięciu firm oferujących praktyki w całej Polsce.

Przewodnik jest bezpłatny, można go otrzymać w Biurach Karier większości najlepszych polskich uczelni. Wersja on-line dostępna jest na stronie [www.pracuj.pl/e-praktyki](http://www.pracuj.pl/e-praktyki).

Patronem medialnym tegorocznej edycji przewodnika jest portal Wirtualna Polska.

Kontakt dla mediów:

Elżbieta Flasińska  
**Grupa Pracuj**  
tel. (22) 373 75 16, +48 606 219 028  
[elzbieta.flasinska@pracuj.pl](mailto:elzbieta.flasinska@pracuj.pl)

Monika Trojan – Stelmach  
**FineArt Communications**  
tel. (22) 897 31 88; +48 698 649 888  
[mstelmach@fineart-com.pl](mailto:mstelmach@fineart-com.pl)