



dokariery.pl

POZNAJCIĘ NAS! =)

# KIM JESTEŚMY?

Strona **dokariery.pl**  
prowadzona jest przez zespół  
Elektronicznego Centrum  
Aktywizacji Młodzieży **ECAM**,  
które jest częścią  
**Ochotniczych Hufców Pracy**



# NASZA STRONA wygląda Tak



WYSOKI KONTRAST

WYSZUKAJ...



O nas Aktualności Edukacja Praca Pracodawca Kontakt

OPŁATA ZA POŁĄCZENIE JEST ZGODNA Z TARYFĄ OPERATORA OSOBY DZWIŹNIĄCEJ  
**222500525**



Wyszukiwarka ofert pracy

Wpisz nazwę zawodu...

Wpisz nazwę miasta...

SZUKAJ



Moje pierwsze CV



Stáže i praktyki

# Dlaczego **warto** do Nas Zaoglądać?

Na [dokariery.pl](https://dokariery.pl) znajdziecie informacje dotyczące nauki zawodów i pierwszych kroków w pracy.

Pomagamy młodzieży i młodym dorosłym, tworząc **poradniki** i pisząc o aktualnych **trendach na rynku pracy** oraz sposobach na **efektywną naukę**.

Udostępniamy oferty pracy, staży i praktyk.



POZNAJCIĘ **NAS** bliżej

Treści na **dokariery.pl**  
podzielone są na poszczególne strefy.

Zobaczcie, **co i gdzie** znajdziecie!

# Najnowsze **artykuły** wyróżniamy Na górze strony



WYSOKI KONTRAST

WYSZUKAJ...



[O nas](#) [Aktualności](#) [Edukacja](#) [Praca](#) [Pracodawca](#) [Kontakt](#)

OPLATA ZA POŁĄCZENIE JEST  
ZEBRONA Z TARYFĄ OPERATORA  
OSOBY DZWIŹNIACEJ  
**222500525**

06.11.2020

## Jak być sobą w szkole i pracy?

Czy w szkole i pracy jesteś sobą? Czy może jednak coś ci w tym przeszkadza? Może boisz się braku zrozumienia i akceptacji wśród innych ludzi i towarzyszy ci lęk przed odrzuceniem? Jak być sobą mimo tego?

Wyszukiwarka ofert pracy

Wpisz nazwę zawodu...

Wpisz nazwę miasta...

SZUKAJ



Moje pierwsze CV



Stáže i praktyki



# Wyszukiwarka **OFERT PRACY**

Znajduje się  
nieco niżej



WYSOKI KONTRAST

WYSZUKAJ...



O nas Aktualności Edukacja Praca Pracodawca Kontakt

OPLATA ZA POŁĄCZENIE JEST  
ZGODNA Z TARYFĄ OPERATORA  
OSOBY DZWIŹNIAJĄCEJ  
**222500525**

04.11.2020

## Popisz się! Chcemy zostać copywriterem

Pisanie na każdy temat przychodzi ci z łatwością? Wykorzystaj swoje lekkie pióro i zacznij zarabiać na pisaniu jako copywriter! To niezwykle zawód, który możesz wykonywać bez wychodzenia z domu.

Wyszukiwarka ofert pracy

Wpisz nazwę zawodu...

Wpisz nazwę miasta...

SZUKAJ



Moje pierwsze CV



Stáže i praktyki

# BEZPŁATNA USŁUGA **MOJE PIERWSZE CV**

## JEST TUŻ OBOK

Ulepszemy CV, które już masz  
lub stworzymy je od podstaw!

The screenshot shows the homepage of dokariery.pl. At the top left is the logo 'dokariery.pl' with a magnifying glass icon. To its right is a 'WYSOKI KONTRAST' button and a search bar with 'WYSZUKAJ...' and social media icons for Facebook, LinkedIn, and YouTube. Further right is a phone icon and text: 'OPŁATA ZA POŁĄCZENIE JEST ZGODNA Z TARYFĄ OPERATORA OSOBY DZIWIWNOŚCI' and the number '222500525'. Below the navigation is a main banner featuring a smiling woman with a laptop. A date '04.11.2020' is in the top left of the banner. The main text of the banner reads: 'Popisz się! Czyli jak zostać copywriterem' followed by a paragraph: 'Pisanie na każdy temat przychodzi ci z łatwością? Wykorzystaj swoje lekkie pióro i zacznij zarabiać na pisaniu jako copywriter! To niezwykle zawód, który możesz wykonywać bez wychodzenia z domu.' A large orange arrow points from the top right of the banner down to the 'Moje pierwsze CV' button. At the bottom, there are three dark grey buttons: 'Wyszukiwarka ofert pracy' with search fields for 'Wpisz nazwę zawodu...' and 'Wpisz nazwę miasta...' and a 'SZUKAJ' button; 'Moje pierwsze CV' with a clipboard icon; and 'Staże i praktyki' with a wrench icon.



# KOLEJNE STREFY wyglądają NASTĘPUJĄCO

## Im się udało

03.11.2020



Postawiła na pasję i konkretny fach – historia Arlety

## Edukacja

30.10.2020



Zawód: betoniarz-zbrojarz. Czy warto nim zostać?

## Kariera

04.11.2020



Popisz się! Czyli jak zostać copywriterem

## Lajfstajl

19.10.2020



Jak skupić się na nauce lub pracy? Skuteczna metoda na poprawę koncentracji



## MŁODZIEŻ

Nie ogarniasz? Zajrzyj tutaj, zainspiruj się i działaj!



## RODZICE

Jesteś rodzicem, troszczącym się o przyszłość swojego dziecka? Zajrzyj tutaj.



## PRACODAWCA

Szukasz informacji o zatrudnieniu pracowników młodocianych? Znajdziesz je tutaj.

# Zakładka „Im się udało”

To podstrona, na którą warto zwrócić szczególną uwagę!

Znajdziecie w niej

historie uczestników i absolwentów OHP, którym udało się osiągnąć założone cele: zdobyć **wykształcenie**, znaleźć dobrą **pracę** lub odnieść sukces związany z jakąś **pasją**.

Ta zakładka to gwarantowana dawka motywacji: skoro Im się udało, **Wam też się uda!**

Im się udało

03.11.2020



Postawiła na pasję i konkretny fach – historia Arlety

# AKTUALNOŚCI TO 3 KATEGORIE TEKSTÓW

**EDUKACJA:** Teksty o nauce zawodów dostępnych w OHP (i nie tylko), metodach nauki, sposobach na samodzielne zdobycie kompetencji i umiejętności

Edukacja



Kariera

Lajfstajl

30.10.2020



Zawód: betoniarz-zbrojarz.  
Czy warto nim zostać?

04.11.2020



Popisz się! Czyli jak zostać  
copywriterem

06.11.2020



Jak być sobą w szkole i  
pracy?



# AKTUALNOŚCI TO 3 KATEGORIE TEKSTÓW

**KARIERA:** Wszystko, co związane z szeroko pojętą karierą: szukanie pracy, zdobywanie nowych kompetencji, predyspozycje zawodowe, prowadzenie działalności i wiele innych zagadnień



Edukacja

Kariera

Lajfstajl

30.10.2020



Zawód: betoniarz-zbrojarz.  
Czy warto nim zostać?

04.11.2020



Popisz się! Czyli jak zostać  
copywriterem

06.11.2020



Jak być sobą w szkole i  
pracy?

# AKTUALNOŚCI TO 3 KATEGORIE TEKSTÓW

**LAFSTAJL**, czyli życie! Dużo motywacji i zainteresowań (np. polecenia książek, filmów i seriali) oraz porady społeczno-psychologiczne.

Edukacja

Kariera



Lajfstajl

30.10.2020



Zawód: betoniarz-zbrojarz.  
Czy warto nim zostać?

04.11.2020



Popisz się! Czyli jak zostać  
copywriterem

06.11.2020



Jak być sobą w szkole i  
pracy?



# CO JESZCZE POLECAMY?

Strefę VIDEO, informacje z regionu  
oraz pliki do pobrania!

## OBEJRZYJ NASZE FILMY



## INFORMACJE Z REGIONU



Targi pracy  
Giełdy pracy  
Szkolenia

Znajdź wydarzenia

## PLIKI DO POBRANIA



Plany lekcji  
Grafiki motywacyjne  
Listy "Do zrobienia"

Weź sobie za darmoszkę :)

# STefa VIDEO

Filmy o jednostkach OHP i naszych usługach, porady związane z wchodzeniem na rynek pracy, a także seria #drogadokariery, czyli wartościowe wywiady.



WYSOKI KONTRAST

WYSZUKAJ...



O nas Aktualności Edukacja Praca Pracodawca Kontakt

OPLATA ZA POŁĄCZENIE JEST ZGODNA Z TARYFĄ OPERATORA OSOBY DZWIŹNĄCEJ  
**222500525**

19.06.2020  Rekrutacja do OHP	26.03.2020  Młodzieżowe Centra Kariery	11.03.2020  Usługa "Moje pierwsze CV"	28.11.2019  Twój czas wolny z OHP
28.11.2019  Droga do kariery – Jan Mela	27.11.2019  Droga do kariery - Katarzyna Bonda	26.11.2019  Droga do kariery - Julita Kotecka-Nerek	25.11.2019  Droga do kariery - Marcin Świerc

# STREFA do POBRANIA

## DEKORACYJNE



## EBOOKI



Grafiki dekoracyjne  
i motywacyjne,  
plany lekcji  
i kalendarze  
do pobrania  
i samodzielnego  
wydruku oraz  
E-booki do poczytania  
np. na smartfonie

# NASZE Social Media



[@dokarierypl](#)

3203 fanów



[@dokariery.pl](#)

864 obserwatorów



[@c/dokarierypl](#)

617 subskrypcji



# Facebook

Artykuły i Video ze strony dokariery.pl,  
Grafiki motywacyjne i infografiki,  
Grafiki z metodami nauki i „lajfhakami”





# Kilka PRZYKŁADÓW



# Kilka PRZYKŁADÓW



Nowe stawki!!!  
od 1.09.2020

Zmiana wynagrodzeń  
Pracowników  
Młodocianych!

251,22 zł  
w pierwszym roku  
nauki zawodu  
(nie mniej niż 5%  
przeciętnego  
wynagrodzenia)



301,47 zł  
w drugim roku  
nauki zawodu  
(nie mniej niż 6%  
przeciętnego  
wynagrodzenia)



351,71 zł  
w trzecim roku  
nauki zawodu  
(nie mniej niż 7%  
przeciętnego  
wynagrodzenia)



200,98 zł  
za przyuczenie  
do wykonywania  
określonej pracy  
(nie mniej niż 4%  
przeciętnego  
wynagrodzenia)





# Kilka PRZYKŁADÓW

**1. Jedz regularnie**  
Co 3-4 godziny

**2. Unikaj „gotowców”**  
...czyli produktów przetworzonych oraz fast foodów na dowóz

**3. Jedz dużo warzyw**  
Powinny stanowić co najmniej połowę każdego posiłku

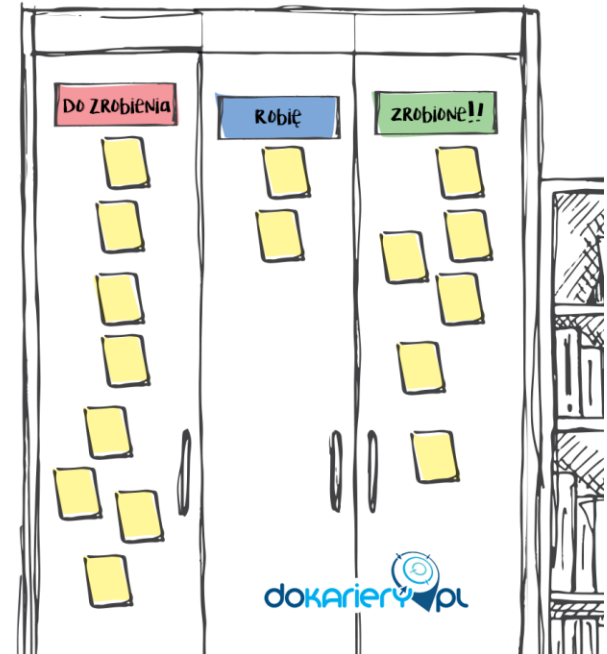
**4. Pij dużo wody**  
Przynajmniej 2 litry dziennie.

**#SPOSÓBNA**  
**ZDROWE ODŻYWIENIE**  
**W CZASIE KWARANTANY**

The infographic features a central cloud with the text '#SPOSÓBNA ZDROWE ODŻYWIENIE W CZASIE KWARANTANY'. Four arrows point from this central text to four numbered tips. Tip 1 shows a clock and a plate with an egg and vegetables. Tip 2 shows a red circle with a slash over a fast-food bag. Tip 3 shows a pan with various vegetables. Tip 4 shows a water bottle being poured into a glass. The logo 'dokariery.pl' is at the bottom.

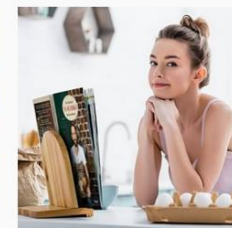
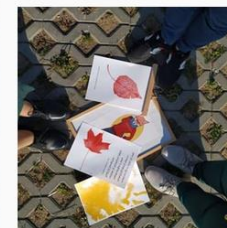
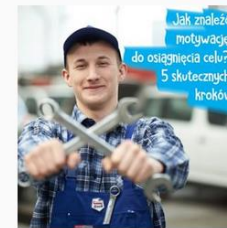
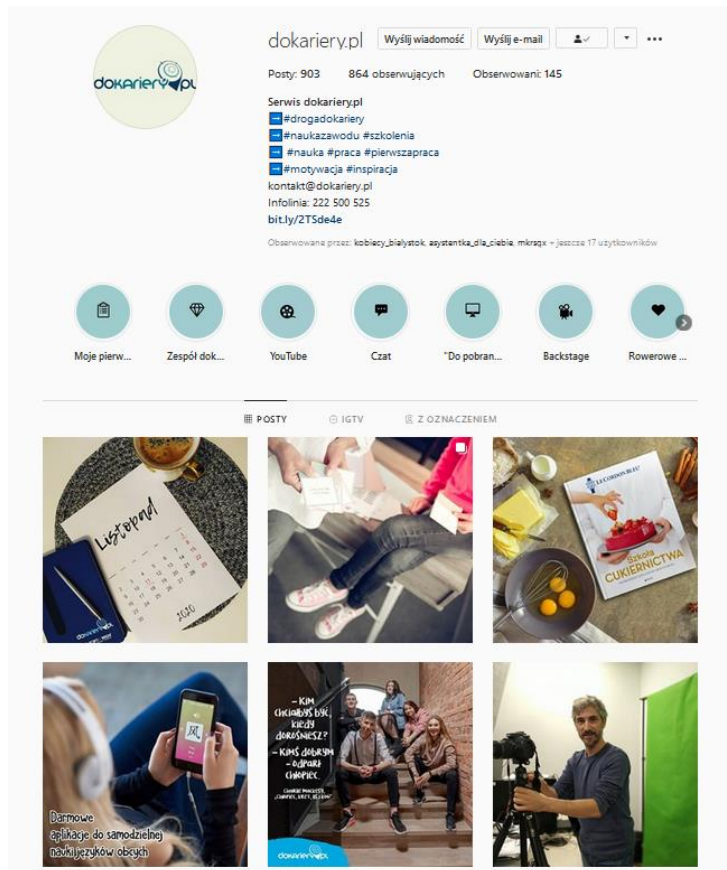
## #METODYNAUKI Metoda „Szafy”

- 1 Przygotuj 3 samoprzylepne karteczki z napisami: „do zrobienia”, „robię”, „zrobione!”
- 2 Karteczki przyklej obok siebie na szafie, żeby powstały 3 kolumny.
- 3 Na dodatkowych karteczkach wypisz wszystko to, co musisz zrobić i przyklej w pierwszej kolumnie.
- 4 W trakcie pracy w drugiej kolumnie przyklejaj zadania, nad którymi aktualnie pracujesz.
- 5 Twój cel to umieszczenie wszystkich karteczek w trzeciej kolumnie, a więc wykonanie zaplanowanych zadań!



# INSTAGRAM

Treści poradnikowe oraz  
redakcja dokariery.pl  
„od zalecza”



# YOUTUBE

Wszystkie filmy, które  
znajdziecie też na naszej  
stronie dokariery.pl

- YouTube PL
- Główna
- Na czasie
- Subskrypcje
- Biblioteka
- Historia
- Twoje filmy
- Do obejrzenia
- Filmy, które mi się po...
- Pokaż więcej
- SUBSKRYPCJE
- ExplainVisually
- Natalia Nishka Tur
- Przeglądaj kanały
- WIĘCEJ Z YOUTUBE
- YouTube Premium
- Filmy
- Gry
- Na żywo
- Ustawienia
- Historia raportów
- Pomoc
- Prześlij opinię

Szukaj



dokarierypl  
614 subskrypcji

DOSTOSUJ KANAŁ ZARZĄDZAJ FILMAMI

GLÓWNA WIDEO PLAYLISTY KANAŁY DYSKUSJA INFORMACJE

Przesłane filmy

SORTUJ WEDŁUG

<p><b>KOMPETENCJE</b> TWARDE MIĘKKIE?</p> <p>1:36</p>	<p><b>Hufce Pracy</b></p> <p>JEDNOSTKI OHP</p> <p>1:21</p>	<p><b>Młodzieżowe Biura Pracy</b> znajdź pracę z OHP!</p> <p>JEDNOSTKI OHP</p> <p>1:18</p>	<p><b>Ośrodki Szkolenia i Wychowania OHP</b></p> <p>JEDNOSTKI OHP</p> <p>1:19</p>	<p><b>REKRUTACJA DO OHP</b></p> <p>1:21</p>	<p><b>Młodzieżowe Centra Kariery OHP</b></p> <p>JEDNOSTKI OHP</p> <p>1:11</p>
<p><b>Kompetencje - Twarde, czy miękkie?</b> 178 wyświetleń • 2 tygodnie temu napisy</p>	<p><b>Jednostki OHP - Hufce Pracy</b> 77 wyświetleń • 2 tygodnie temu napisy</p>	<p><b>Młodzieżowe Biura Pracy - znajdź pracę z OHP!</b> 109 wyświetleń • 1 miesiąc temu napisy</p>	<p><b>Ośrodki Szkolenia i Wychowania OHP</b> 39 wyświetleń • 3 miesiące temu napisy</p>	<p><b>Rekrutacja do OHP 2020</b> 116 wyświetleń • 4 miesiące temu napisy</p>	<p><b>Młodzieżowe Centra Kariery OHP</b> 301 wyświetleń • 7 miesięcy temu napisy</p>
<p><b>Moje pierwsze CV</b></p> <p>1:30</p>	<p><b>Twój czas wolny z OHP</b></p> <p>0:56</p>	<p><b>Wesołych Świąt</b></p> <p>1:02</p>	<p><b>Last Christmas hard office version</b></p> <p>0:32</p>	<p><b>DROGA DO KARIERY</b></p> <p>7:46</p>	<p><b>DROGA DO KARIERY</b></p> <p>6:19</p>
<p><b>Moje pierwsze CV</b> 288 wyświetleń • 9 tygodni temu</p>	<p><b>Twój czas wolny z OHP</b> 162 wyświetlenia • 9 miesięcy temu</p>	<p><b>Życzenia Bożonarodzeniowe 2019</b> 72 wyświetlenia • 10 miesięcy temu</p>	<p><b>Last Christmas hard office version</b> 125 wyświetleń • 11 miesięcy temu</p>	<p><b>Droga do kariery - Jan Mela</b> 2 tys. wyświetleń • 11 miesięcy temu</p>	<p><b>Droga do kariery - Katarzyna Bonda</b> 1,3 tys. wyświetleń • 11 miesięcy temu</p>



# DZIĘKUJEMY!

zaglądajcie na



obserwujcie nas też  
w mediach społecznościowych! :)

# KONTAKT

<https://dokariery.pl/>

Infolinia: 222 500 525

**E-mail:** [kontakt@dokariery.pl](mailto:kontakt@dokariery.pl)

**Facebook:** [www.facebook.com/dokarierypl](http://www.facebook.com/dokarierypl)

**Instagram:** [www.instagram.com/dokariery.pl](http://www.instagram.com/dokariery.pl)

**YouTube:** <https://www.youtube.com/c/dokarierypl>

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