



VÄSTERVIKS
KOMMUN

Робота в Швеції



Наші найкращі поради для тих, хто приїхав до Швеції та хоче приєднатися до

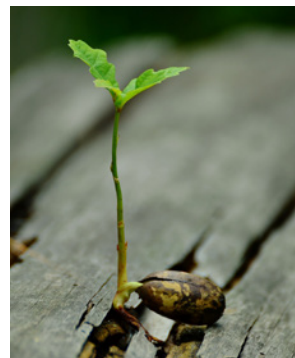
Привіт!

Ви є важливим ресурсом і потрібні в шведському трудовому житті. У цій брошурі ми хочемо надати вам деякі знання та наші найкращі поради. У Швеції є багато нового для вас та дещо зовсім інакше. Культурні відмінності є скрізь, і різні культури мають різні звички для звичайних дій, наприклад як ми вітаємося, п'ємо каву, шукаємо роботу і багато іншого.

Ця брошура дасть вам знання про культуру та цінності, поради та рекомендації щодо того, як функціонує шведське трудове життя та шведське місце роботи та як виглядає шлях пошуку та отримання роботи тут у Швеції. Ми надаємо вам поради щодо того, як розвинути та покращити знання шведської мови на робочому місці.

Ми сподіваємося, що ви зможете скористатися порадами та рекомендаціями з цієї брошури, і що це буде для вас справжньою підтримкою на шляху до роботи або стажування. Можливо, ви хочете знайти роботу своєї мрії або досягти якоїсь певної мети в своєму трудовому житті? Боріться і будьте наполегливі. Звертайтеся за допомогою, коли відчуваєте, що не розумієте щось стосовно мови, культури або способу влаштуватися на роботу в Швецію. Ви є важливий ресурс і потрібні в шведському трудовому житті.

Бажаємо успіхів! Нас тут багато тих, хто хоче допомогти вам. Рім, Лотта, Пер



Культура походить від латинського слова *cultura*, що означає культивування. Ми проростаємо, культивуємось і врослаємо в нашу культуру. Наша культура розвивається, і з часом змінюються суспільства та люди.

Що таке культура

Слово культура, в нашому мультикультурному контексті, означає проростати і рости. Людина не народжується з культурою, людина росте і вчиться за допомогою а також через інших людей і будує власні цінності і норми. Ви бачите світ не таким, яким він є, а через власну культурну призму та цінності.

Що може вплинути на цінності і норми людини?

- Де, в якій частині світу народжується людина; який там клімат, тепло та приємно, холодно та похмуро?
- Який рівень процвітання має країна, багатий чи бідний той регіон, в якому ви ростете?
- Сімейна система. Наприклад, ви ростете в індивідуалістичному суспільстві чи суспільстві, де більша група має великий вплив і владу на інших, наприклад, сім'я та родичі.
- Структура суспільства. Демократичне суспільство, яке дає людині право брати участь у правлінні країною і мати вплив на власне життя, або тоталітарна держава, яка вимагає підпорядкування і має контроль над життям людей.

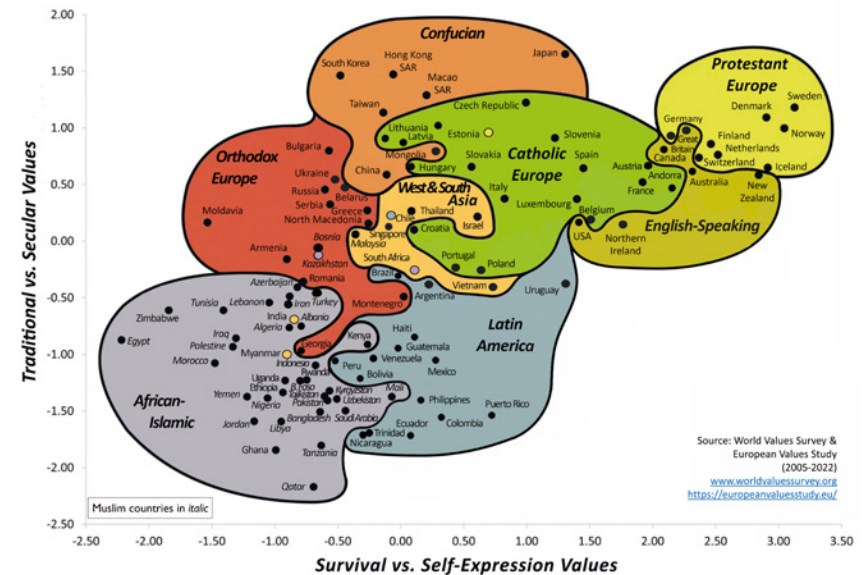
Щоб дати вам загальне розуміння того, як працює маленька країна Швеція, по відношенню до інших культур, ми скористаємося допомогою карти оцінки Всесвітнього опитування вартості, дивіться малюнок нижче. Карта отримана шляхом ґрунтовних досліджень і описує, як культури співвідносяться один з одним на основі різних значень.

Як бачите, Швеція досить самотня у верхньому правому куті карти. Країни, які розташовані там, мають таку характеристику:

Країна довгий час була безпечною для життя і процвітаючою. У переважній більшості населення є дах над головою, їжа на столі, тож жителям не доводиться боротися за своє виживання. Навпаки, у них є час і гроші, щоб мати хоббі, реалізувати себе, не думаючи про власну безпеку. Чим далі на горизонтальній осі, тим більше базової безпеки і процвітання.

Ще однією характеристикою є те, що жителі мають велику впевненість у тому, що кожен має власні ресурси та повноваження керувати власним життям, приймати власні рішення та контролювати себе та своє життя. Зазвичай людина не спирається ні на яку державу, релігію або клановий лад. Сім'я зазвичай складається з нуклеарної сім'ї, матері, батька і дітей, за яких потрібно нести пряму відповідальність.

The Inglehart-Welzel World Cultural Map 2023



Чим далі на вертикальній осі, тим впевненість кожної людини у власній здатності управляти і контролювати своє життя.

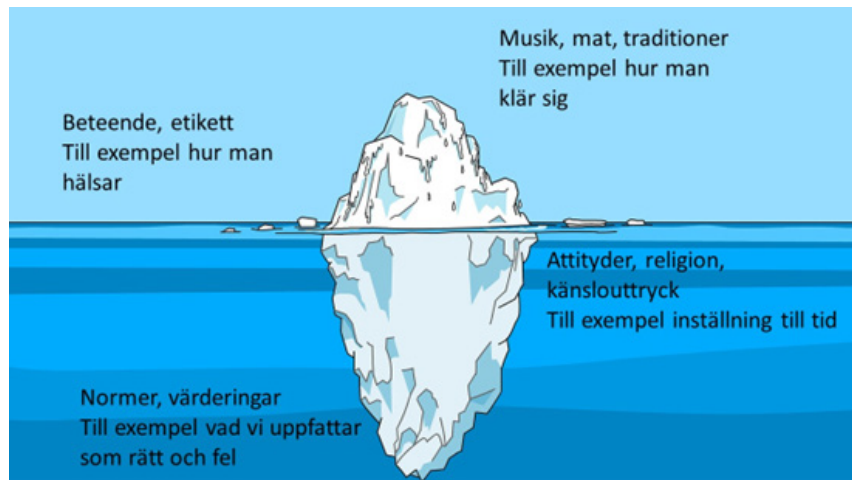
Якщо цікаво дізнатися більше про карту оцінки WVS, є посилання <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSCContents.jsp?CMSID=Findings&CMSID=Findings>

Культура у вигляді айсберга

Нашу культуру часто описують у формі айсберга. Речі, які ми сприймаємо своїми органами почуттів, дають нам підказки про те, яке культурне походження може мати людина. Те, що ми бачимо, чуємо, куштуємо і т.д. показує шлях. Видимі частини культури, скажемо так, знаходяться у айсберга над рівнем моря. Трохи далі нижче до води лежать такі речі, як поведінка, дотепність і етикет, які ми вивчаємо в нашій культурі. Це стає нашою поведінкою, яка показує, хто ми, наприклад, у тому, як ми вітаємося, беремо щось в руки, обіймаємо, цілуємо щоки або потираємо ніс.

Під поверхнею ми знаходимо те, що невидиме, що є в наших думках і сприйняттях. Найближче до поверхні знаходиться те, що виражається в установках, релігії та емоційному вираженні. Ставлення до часу є прикладом, який керує нами у Швеції "аж до хвилини", тоді як інші культури не надають пріоритет часу так само, їм це не так важливо.

То, що здебільшого приховано внизу, це наші норми і цінності. Що керує нашими судженнями про те, що є правильним, а що неправильним, що керує нашим способом оцінки поведінки та подій. Наші погляди і думки виражають наші норми і цінності.



HOTATOK

Подумайте про культуру, з якої ви родом, і шведську культуру, з якою ви стикалися. Що є видиме і невидиме? Що нового і незнайомого для вас в шведській культурі? Що важливо зберегти від культури, в якій вас виховували?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Культура на робочому місці

Ви - новачок у країні, місті та на роботі. Те, що ви робите і говорите, як ви поводитися, представляє, хто ви і на що ви здатні. Ви – начебто власний бренд.

Ось кілька порад, які можуть допомогти вам зрозуміти шведську культуру роботи:

- **Проявіть ініціативу і покажіть, на що ви здатні.** Ви новачок і ніхто не знає ні ваших можливостей, ні ваших знань і досвіду. Скористайтеся можливістю показати це, щоб колеги і керівники знали, на що саме ви здатні.
- **Коли ви натрапите на щось інше, те що не розумієте, наважтеся запитати, чому так.** Тоді ви уникнете непорозумінь і дізнаєтеся, як це насправді працює в Швеції. Не вірно гадати, краще запитати та з'ясувати чому так.
- **Звертайтеся за допомогою, коли вам це потрібно.** У Швеції важливіше звернутися за допомогою, ніж робити помилки. Шеф/керівник/ цінує, що ви хочете виправити те, що виявили. Це показує, що ви берете на себе відповідальність і хочете найкращого для компанії.
- **Шеф і керівник у Швеції часто розглядається як звичайний працівник, але з більшими повноваженнями, завданнями та обов'язками.** Ви часто навіть не бачите, що хтось є начальником. Вони сидять в одній кімнаті, мають однаковий одяг, п'ють каву і обідають так само, як і всі інші на робочому місці.
- **Нормально не знати всього і сказати це.** Наприклад: ні, на жаль, не можу, або ні, на жаль, я цього не розумію. Ми вчимося і розвиваємося кожен день.
- **У Швеції ви плануєте свою роботу в календарі і бронюєте час для зустрічей.** Обов'язково записуйте власні зустрічі та час, навіть у приватному житті, наприклад, дитячі заходи.

Соціальні правила на робочому місці

Найголовніше - прийти вчасно, а краще прийти за кілька хвилин до обумовленого часу. Коли в Швеції призначають час для зустрічі, ви завжди повинні приїхати вчасно. Це стосується всіх зборів: співбесід, батьківських зборів, зборів асоціації, робочих зборів та іншого. Якщо ви запізнилися на кілька хвилин, ви завжди дзвоните і попереджаєте. Це є повагою до тих людей, з якими ви збираєтеся зустрітись.

Приєднуйтеся під час перерви на каву. Майже на кожному шведському робочому місці у вас є ранкова кава та післяобідня кава. Потім ви п'єте каву або чай і говорите про загальні соціальні речі, такі як те, що відбувається в житті і навколо. Важливо бути причетним і зайняти своє місце навколо журнального столика. Спочатку це здається дивним і незвичним, можливо, важко говорити так, як ви хочете. Але чим більше у вас кави, тим більше шведської ви вивчите і швидше потоваришуєте з колегами.

Знімайте верхній одяг, шапку або кепку при вході на робоче місце, на нараді, зборах або співбесіді. У Швеції ми знімаємо верхній одяг відразу, коли заходимо в приміщення. Якщо ви сидите зі своїм верхнім одягом, ви здаєтеся незацікавленим, і людина, яку ви зустрічаєте, сприймає це так, ніби ви збираєтеся йти. Якщо ви відчуваєте, що можете замерзнути, візьміть з собою додатковий светр або кардиган.

Ще кілька порад: вимикайте мобільний телефон, коли зустрічаєтеся з кимось і перебуваєте на зустрічі. Будьте обережні з парфумами та сильними ароматами, оскільки це може бути важко для алергіків.

Мова на робочому місці

Будьте сміливими і не бійтеся говорити шведською мовою! Ви вивчите більше шведської мови, якщо намагаєтесь постійно пробувати. Це не є помилкою говорити щось не вірно, помилка - це не намагатися говорити зовсім і мовчати. Ще кілька порад стосовно мови:

Слухайте уважно, щоб зрозуміти. Різні культури мають різні стилі спілкування. Також подивіться на мову тіла, тоді ви зможете отримати допомогу, щоб зрозуміти, що говорить людина.

Попросіть надати інформацію в письмовій формі, щоб ви могли стежити за словами та читати їх. Потім можна перевірити, щоб ви все правильно зрозуміли, і таким чином ви зможете вивчити більше слів.

Добре повторити те, що ви почули, і запитати, чи правильно це. Тоді ви дізнаєтеся, чи правильно зрозуміли розмову. Говоріть про те, що ви бачите, робите, чуєте або переживаєте.

Майте на увазі, що ви також можете взяти допомогу свого тіла, тому використовуйте мову свого тіла, щоб пояснити, що ви хочете сказати.

Якщо ви знаєте англійську мову, ви можете використовувати її, коли вам важко пояснити шведською мовою, але в іншому випадку шведська мова є найважливішою для використання.

Отримайте допомогу від Lexin або Google Translate в Інтернеті, щоб знайти потрібні слова шведською мовою.

HOTaTOK

Основні поради, які я візьму з собою на майбутнє.
Інші речі, про які я подумаю або з'ясую.

[illegible]

Шляхи до роботи

Є кілька цінних порад, які допомогли багатьом іншим влаштуватися на роботу, а саме:

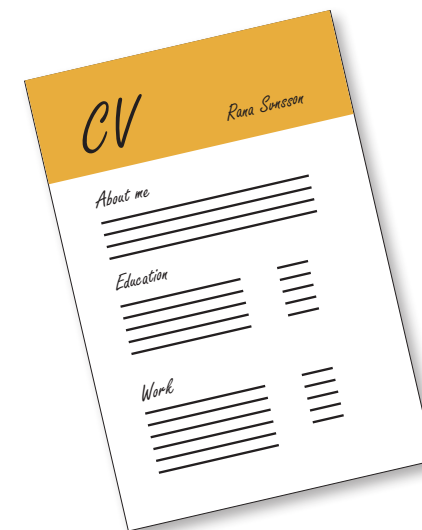
1. Боріться далі зі своєю шведською мовою! Пройдіть навчальні курси, знайдіть мовні кафе у вашому районі. Практикуйтесь в магазинах, в дитячих закладах. Використовуйте будь-яку можливість, щоб говорити шведською мовою.
2. Переконайтеся, що у вас є гарне резюме та супровідний лист! Це ваше перше враження і важливо, щоб воно було оновленим і завершеним.
3. Отримайте допомогу від своїх знайомих у Швеції. Зв'язки важливі та ефективні і можуть привести вас до вашої першої роботи.
4. Візьміть першу роботу, яка може виявитися не такою, якою ви дійсно хочете. Але у цьому випадку ви отримуєте досвід, ще більше будете тренувати шведську мову і взагалі підтримуєте себе. На шляху до своєї мети розумно почати працювати, наприклад в сфері обслуговування, догляду за кимось або в ресторані.
5. Якщо у вас є шанс пройти стажування – пройдіть його! На момент, коли складається ця брошура, склалося так, що українці, які в Швеції по програмі захисту, не можуть вийти на стажування через Шведську державну службу зайнятості. Але стежте за тим, усе може змінитися, і тоді це буде дуже хороша можливість на трудовому шляху.
6. Боріться, будьте наполегливими і дивіться вперед. Ставте цілі на своєму шляху до роботи! Зробіть подорож туди легшою та зрозумілішою, поставивши собі невеличкі віхи на цьому шляху.

Ваше резюме

це підсумок вашого минулого досвіду. Ваша попередня робота, досвід, навчання та інша робота, можливо, робота на дому, яка показує ваші знання та навички.

Резюме часто пишеться особливим чином, і є хороші шаблони, які допоможуть вам. Вам потрібна допомога в написанні резюме шведською мовою? Запитайте, чи може вам допомогти волонтер мовного кафе або хтось із ваших друзів шведів. Не бійтеся запитати.

В особистому листі ви розповідаєте нам трохи більше про себе, свій досвід та свої інтереси, але перш за все, чому ви зацікавлені в роботі / стажуванні, які ваші сильні сторони, яку компанія отримає користь та інші речі, які важливо знати на робочому місці.



Поради для співбесіди:

- Прочитайте про компанію, як вона працює і яке бачення, політика та цілі компанії. Тоді ви зможете задавати власні питання і проявляти свою зацікавленість.
- Приїжджайте вчасно, знімайте верхній одяг і взагалі одягайтеся в одяг, відповідний для роботи.
- Поновіть своє резюме, щоб воно було актуальним.
- Напишіть супровідний лист, адаптований до роботи та компанії, в який ви претендуєте на роботу. Перевірте, що ви надали свої контактні дані.

Потрібно трохи боротися з собою, щоб влаштуватися на роботу. Ніхто, крім вас самих, не може досягти успіху в цьому. Щоб влаштуватися на роботу, може знадобитися час, тому запасіться терпінням у цьому процесі. Ви можете отримати багато допомоги та підтримки на цьому шляху, але ви несете відповідальність за те, щоб поїздка на шляху до роботи фактично стала роботою.

Не опускайте руки, боріться далі - робота для вас є, навіть якщо на це піде трохи часу.

Бажаємо успіхів!

HOTaTOK

Що мені потрібно зробити, щоб потрапити на роботу до Швеції? Які мої віхи на шляху туди?

[illegible]

Бажаємо успіхів, ми віримо в вас!

Ви можете зв'язатися з нами, якщо хочете
дізнатися більше або маєте запитання
Рім аль-Хаддад, керівник проекту Робоче життя у фокусі
Електронна пошта: reem.alhaddad@vastervik.se
Тел.: 0490-25 50 77



**VÄSTERVIKS
KOMMUN**



**Länsstyrelsen
Kalmar län**

Ця брошура публікується в рамках проекту Робоче життя у фокусі: Проект фінансується адміністративною радою округу Кальмар, через фонди TIA, для шукачів притулку