

TOOLKIT

EUROPOS DARBO IŠTEKLIAI



EURO-OPP – TOOL KIT

Šis projektas finansuotas Europos Komisijos lėšomis.

Šio leidinio turinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija neatsako už bet kokią informacijos, pateiktos šiame leidinyje, panaudojimą.

TURINYS

ĮVADAS	3
EUROPASS – KAS YRA EUROPASS CV, KAM JIS SKIRTAS IR KAIP JIS RUOŠIAMAS:.....	4
EUROPASS PASSPORT: = EUROPASS LIBRARY	16
NAUJOS/VIETINĖS DARBO PROGRAMOS:.....	18
DARBO PAIEŠKA INTERNETE. PAGRINDINĖS SVETAINĖS IR PLATFORMOS:.....	36
SOCIALINIAI TINKLAI IR DARBAS:	42
IŠTEKLIAI INTERVIU PASIRENGIMUI:.....	48
PATARIMAI DĖL DARBO TEISIŲ IR SUTARČIŲ: DARBO TEISĖS KONSORCIUMO ŠALYSE IR PATARIMAI DĖL DARBO SUTARČIŲ AIŠKINIMO.....	54

ĮVADAS

Šis Europos darbo išteklių rinkinys sukurtas siekiant pateikti **praktinį ir prieinamą vadovą**, padedantį migrantams geriau suprasti savo teises, išmokti jomis pasinaudoti, aiškiau suvokti darbo sutarčių sąlygas ir rasti pagalbą trijose dalyvaujančiose šalyse – **Ispanijoje, Italijoje ir Lietuvoje**.

Šį leidinį parengė **Sieneva fondas, Muoversi Assieme NVO (M.A.NGO)** ir **UNFUZZ** bendradarbiaudami, o projektą rėmė **Europos Sąjunga per EURO-OPP iniciatyvą**. Bendro darbo rezultatas – išteklių rinkinys, kurio tikslas yra **suteikti žmonėms daugiau galimybių**, skatinti jų **socialinę ir darbo rinkos integraciją** bei tuo pačiu **stiprinti priimančiąsias bendruomenes**.

Raginame naudotis šiuo rinkiniu kaip atspirties tašku: peržvelkite pateiktą informaciją, išbandykite siūlomas nuorodas ir įrankius, pasidalykite šiais ištekliais su kitais. Žinojimas apie savo teises yra pirmasis žingsnis siekiant jas įgyvendinti



Šis dokumentas sukurtas kaip **atviras ir nuolat tobulinamas šaltinis**. Jei pastebite naujų poreikių ar randate papildomos naudingos informacijos, kviečiame prisidėti – kartu galime užtikrinti, kad šis vadovas išliktų aktualus ir naudingas kuo platesniam žmonių ratui ateityje.

EUROPASS – KAS YRA EUROPASS CV, KAM JIS SKIRTAS IR KAIP JIS RUOŠIAMAS:

Kas yra Europass?

Europass – tai dokumentų rinkinys, kurį sudaro Europos CV, motyvacinis laiškas, kalbų pasas ir mobilumo dokumentas.



Jo tikslas – suteikti priemones, padedančias piliečiams aiškiai ir veiksmingai pristatyti savo įgūdžius ir kvalifikaciją, taip palengvinant darbo jėgos judumą Europoje.

Kam naudojamas Europass?

Tai yra pagrindinė priemonė tiems, kurie nori dirbti, studijuoti ar atlikti stažuotę Europoje. Ji suteikia visose Europos Sąjungos šalyse pripažįtamą formatą.

Pagrindinės Europass funkcijos kandidatams ir darbdaviams

➡ **Kandidatams:** Europass leidžia sukurti išsamų profesinį profilį, kuriame pateikiama darbo patirtis, akademinis išsilavinimas ir asmeniniai įgūdžiai. Jis taip pat palengvina papildomų dokumentų, pvz., kalbos paso ir motyvacinio laiško, kūrimą.

➡ **Darbdaviams:** Europass siūlo standartizuotą formatą, kuris palengvina kandidatų įgūdžių vertinimą ir supaprastina atrankos procesą.



Kai kurie Europass naudojimo PRIVALUMAI jūsų profesinei karjerai

1. Jis padeda išryškinti jūsų profesinį profilį aiškiu ir organizuotu formatu.
2. Europos CV formatas yra idealus tiems, kurie ieško darbo užsienyje.
3. Europass gali būti naudinga priemonė jūsų įgūdžiams pabrėžti.
4. Tarptautinių kandidatų įgūdžių ir patirties palyginimas
5. Prieiga prie darbo vietų, stipendijų ir galimybių visoje Europos Sąjungoje
6. Europass portale yra papildomų išteklių, skirtų darbo, stipendijų ir savanoriškos veiklos galimybėms Europoje rasti, todėl tarptautinės galimybės tampa labiau prieinamos.

Europos CV formatas: kaip parašyti Europos CV?

Europos CV formatas turi aiškią struktūrą, suskirstytą į skyrius, kuriuose pabrėžiama darbdaviams aktualiausia informacija.

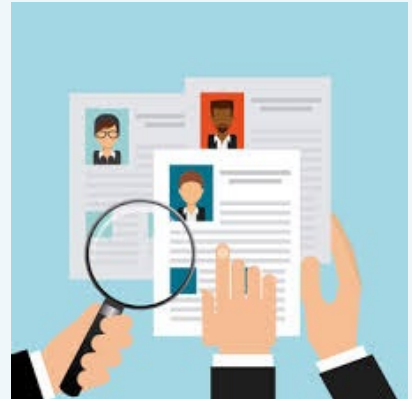
Pagrindinės Europos CV sudedamosios dalys:

- **Asmeninė informacija:** įtraukiama tokia informacija kaip vardas, pavardė, adresas, el. paštas ir profesiniai tinklai.
- **Pareigos, į kurias pretenduojate:** Nurodykite pareigas, į kurias pretenduojate, arba, jei tai spontaniška paraiška, paminėkite savo interesų sritis.
- **Profesinė patirtis:** išvardykite ankstesnes darbo vietas, pabrėždami svarbiausias pareigas ir pasiekimus.
- **Išsilavinimas ir mokymai:** Nurodykite savo naujausius studijų pasiekimus ir tuos, kurie yra svarbiausi siekiant užimti šią pareigybę.
- **Asmeniniai ir bendravimo įgūdžiai:** išsamiai aprašykite savo įgūdžius, įskaitant kalbas ir organizacinius įgūdžius
- **Papildoma informacija:** pateikite svarbią informaciją, pvz., apie publikacijas, savanorišką veiklą ar asmeninius pasiekimus.



Patarimai, kaip sukurti veiksmingą Europos CV

1. Naudokite aiškų ir profesionalų dizainą.
2. Pritaikykite turinį darbo pasiūlymui.
3. Įtraukite su pareigomis susijusius raktažodžius.
4. Pritaikykite savo Europass prie skirtingų darbo pasiūlymų:



Kad kiekvienoje paraiškoje išsiskirtumėte, pritaikykite Europass turinį prie konkrečių pareigybės reikalavimų, pabrėždami atitinkamus įgūdžius ir susijusią patirtį.

Papildomi Europass dokumentai: Kalbų pasas, motyvacinis laiškas ir mobilumo dokumentas

 **Kalbų pasas:** leidžia savarankiškai įvertinti savo kalbos įgūdžius

 **Motyvacinis laiškas:** padeda papildyti jūsų CV, pabrėžiant jūsų motyvą ir patirtį.

 **Mobilumo dokumentas:** išsamiai aprašo žinias ir įgūdžius, įgytus tarptautinės patirties metu.

Kaip sukurti savo CV su Europass

1. Eikite į oficialią Europass svetainę ir užsiregistruokite

Pirmiausia eikite į europa.eu/europass ir pasirinkite savo kalbą. Tada susikurkite paskyrą (tai nemokama). Jums reikės tik el. pašto adreso ir slaptažodžio.

Prisijungę galite pradėti viską ruošti savo asmeninėje srityje.



2. Sukurkite savo asmeninį profilį

Spustelėkite „**Sukurti savo profilį**“. Čia prasideda svarbiausia dalis.

Skirkite laiko ir **įrašykite kuo daugiau informacijos**:

- Asmeninė informacija
- Išsilavinimas ir mokymas
- Darbo patirtis
- Kalbos
- Skaitmeniniai įgūdžiai
- Asmeniniai interesai

Kuo išsamesnis jūsų profilis, tuo geresnis bus jūsų CV.

Patarimas: nepamirškite pridėti visų kursų, seminarų ar sertifikatų, kuriuos turite. Viskas yra svarbu.

3. Sukurkite savo CV iš savo profilio

- Kai jūsų profilis bus parengtas, eikite į meniu ir spustelėkite „Sukurti CV“.

- Tada pasirinkite parinktį „Naudoti mano profilį kaip pradinį tašką“. Europass automatiškai sukurs jūsų CV su visa informacija, kurią anksčiau įvedėte.

- Čia galite keisti ar trinti viską, ką norite, nuspręsti, ar norite įtraukti nuotrauką, pasirinkti vieną iš kelių CV dizaino šablonų ir pritaikyti kiekvieną skyrių pagal savo poreikius ar pageidavimus.

Jūsų CV bus visiškai individualizuotas ir paruoštas siųsti ten, kur norite.

4. Išsaugokite ir atsisiųskite savo CV

Kai būsite patenkinti rezultatu, išsaugokite savo CV ir atsisiųskite jį PDF formatu. Savo **asmeninėje** „Europass“ **bibliotekoje** galite išsaugoti skirtingas versijas. Pavyzdžiui, vieną – darbo paieškai viešbučių ir restoranų sektoriuje, kitą – profesinėms stažuotėms dizaino srityje.

Tai labai naudinga, jei norite **pritaikyti savo CV** prie darbo, kuriam pretenduojate.

VAIZDO PAMOKOS:

<https://europass.europa.eu>

Ką dar galite daryti su Europass?

 **"Mano biblioteka": tvarkykite viską, kas svarbu:** savo bibliotekos erdvėje galite įkelti kvalifikacijas ir sertifikatus, išsaugoti skirtingas savo CV versijas, kurti ir saugoti asmeninius motyvacinius laiškus bei pridėti kitus dokumentus, kuriuos laikote svarbiais. Viskas tvarkoma vienoje vietoje, ir jūs galite lengvai prieiti prie jos iš bet kurio įrenginio, kai tik to reikia.

 **"Mano kompetencijos": patobulinkite savo profilį testais:** nežinote, kaip parodyti savo skaitmeninius įgūdžius? Europass galite atlikti **paprastus oficialius testus**, kurie patvirtina jūsų įgūdžius IT, socialinės žiniasklaidos, internetinio darbo ir

kitose srityse. Šie sertifikatai yra labai vertinami įmonių ir suteikia jums **daugiau taškų kaip kandidatui**.

 **Darbo paieška visoje Europoje:** pagrindiniame meniu taip pat rasite skyrių „Darbo paieška“. Ten galite rasti darbo pasiūlymus iš visos Europos, nes yra tiesioginis ryšys su tinklais, pvz., EURES. Galite filtruoti pagal šalį, sutarties tipą, sektorių ar raktažodį.

 KITOS NAUDINGOS NUORODOS, PVZ., KAIP SUKURTI EUROPASS:

 <https://www.youtube.com/watch?v=dOF73pJ4zgM>

 <https://www.youtube.com/watch?v=RSfInOUPbsY>

 <https://www.youtube.com/watch?v=yU-x9Wh4o1A>

 Patarimai: naudokite AI savo CV

Dirbtinio intelekto įrankiai gali jums padėti:

- ☒ Per kelias minutes sukurti CV.
- ☒ Pritaikyti jį kiekvienam darbo pasiūlymui.
- ☒ Patobulinti jo formuluotes ir dizainą.
- ☒ Išversti jį į kitas kalbas.

 Išbandykite šias nemokamas galimybes:

- **ChatGPT** – CV rašymui ar tobulinimui.

- **Kickresume** – sukurkite CV ir motyvacinius laiškus naudodami dirbtinį intelektą.
- **Teal** – organizuokite darbo paiešką ir pritaikykite savo CV.
- **Canva** – CV šablonai su AI pagalba tekstui.

 **Visada peržiūrėkite rezultatą,** kad įsitikintumėte, jog jis tiksliai atspindi jūsų patirtį.

Čia yra keletas vaizdo įrašų, kurie padės jums sukurti savo CV su AI pagalba:

Kaip parašyti CV su ChatGPT | Išsamus vadovas:

<https://youtu.be/MfyvABzuhbA?feature=shared>

Kaip sukurti CV per 6 minutes naudojant ChatGPT:

<https://youtu.be/JVIBHqd8KW0?feature=shared>

CV tarptautiniams studentams be patirties:

<https://youtu.be/aArb68OBFPg?feature=shared>

MOTYVACINIS LAIŠKAS:

Motyvacinis laiškas yra trumpas, individualizuotas dokumentas, kuris pridedamas prie jūsų CV, kai kreipiatės dėl darbo. Jo tikslas – patraukti personalo atrankos specialistų dėmesį ir įtikinti juos, kad esate idealus kandidatas. Laiške turėtumėte pabrėžti su pozicija susijusias įgūdžius ir patirtį.

Kaip parašyti gerą motyvacinį laišką

Motyvaciniame laiške turėtumėte pabrėžti savo motyvaciją kreiptis dėl konkrečios darbo vietos, aiškiai nurodydami, kodėl manote esąs geriausias kandidatas.

Motyvaciniamе laiške turėtumėte paminėti konkrečius savo CV aspektus ir paaiškinti, kodėl jie yra svarbūs darbo vietai, į kurią pretenduojate.

- **Atidžiai perskaitykite darbo skelbimą** ir motyvaciniamе laiške pabrėžkite įgūdžius, kurie geriausiai atitinka darbo vietos reikalavimus.
- **Sužinokite kuo daugiau apie įmonę:** skirkite laiko įmonės tyrimui, kad gautumėte vertingos informacijos apie jos korporatyvinę kultūrą, ir motyvaciniamе laiške paminėkite vieną ar du svarbiausius aspektus.
- **Naudokite raktažodžius:** išvardykite savo bendravimo įgūdžius, naudodami raktažodžius, kurie gali būti nurodyti darbo skelbime (punktualumas, organizuotumas, komandinis darbas ir pan.).
- **Būkite lakoniški:** rašykite trumpus, glaustus sakinius, aiškiai nurodydami įvairius aspektus. Jūsų motyvacinis laiškas neturėtų būti ilgesnis nei viena puslapis.
 - Pirmasis paragrafas: jūsų motyvacija kreiptis dėl darbo.
 - Antrasis paragrafas: kodėl esate idealus kandidatas šiai pareigybei.
 - Trečiasis paragrafas: kodėl įmonė atitinka tai, ko ieškote.
- **Naudokite formalų stilių:** būkite mandagus ir formalus, patikrinkite, ar nėra rašybos klaidų.
- **Naudokite paprastą šriftą:** naudokite paprastą, nepretenzingą šrifto stilių, įprasto dydžio (11–12) ir su optimalaus dydžio tarpais tarp eilučių (1 arba 1,5).

Naudingos nuorodos, kaip parašyti motyvacinį laišką:

Kaip sukurti gerą motyvacinį laišką savo Europass:

<https://europass.europa.eu/es/create-europass-cover-letter>

Kitos nuorodos, kaip parašyti gerą motyvacinį laišką:

<https://youtu.be/4281Q148Y9Q>

<https://youtu.be/3etzKSdtvxE>

Kaip parašyti motyvacinį laišką naudojant ChatGPT (su išbandytais patarimais!):

<https://youtu.be/a6QsGsk-JE0?feature=shared>



JŪSŲ VAIZDO MOTYVACINIS LAIŠKAS (vaizdo pristatymas):

<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/video-cover-letter>

Kas yra vaizdo įrašas?

Vaizdo įrašas yra trumpas įrašytas pristatymas apie save ir savo pasiekimus, kuris pridedamas prie jūsų CV. Jis suteikia daugiau asmeniškumo ir vizualumo nei rašytinis dokumentas.

Kada naudoti vaizdo įrašą?

- **Norėdami išsiskirti iš kitų kandidatų:** tai originalus formatas, kuris perteikia naujoves ir gebėjimą užmegzti ryšį.
- **Klientų aptarnavimo ar komunikacijos pareigoms:** jis leidžia parodyti savo toną, išraiškingumą ir kūno kalbą.
- **Profiliams, turintiems skaitmeninį įvaizdį ar profesionalią svetainę:** jis lengvai integruojamas ir sukuria vizualų įspūdį.
- **Profesionalams, dirbantiems žiniasklaidos, kino ar turinio kūrimo srityse:** čia šis formatas veikia kaip praktinis portfolio.

Pagrindiniai privalumai

- **Tiesioginis ir emocingas pasakojimas:** jūsų balsas, gestai ir aplinka sustiprina jūsų profesinę istoriją.
- **Matomumas tarp kitų kandidatų:** išsiskirkite procesuose, kuriuose yra daug pretendentų.
- **Išreikškite savo tikrąją asmenybę:** net jei esate introvertas, tai suteikia artimumą, kurio negalima pasiekti tekstu.

Patarimai

Kaip jį sukurti: praktiniai žingsniai

1. **Paruoškite scenarijaus metmenis:** tradicinį laišką paversti pagrindiniais punktais, tokiais kaip jūsų vardas, pareigos, patirtis, susidomėjimo priežastys ir pabaiga.
2. **Praktikuokitės keletą kartų:** išbandykite prieš veidrodį arba vaizdo skambučio metu, kad įgytumėte pasitikėjimo.
3. **Atkreipkite dėmesį į savo išvaizdą ir aplinką:** apšvietimą, kadravimą, švarų foną, profesionalią aprangą ir geros būklės įrangą.
4. **Įrašykite ilgais kadrais:** vengkite perkirpimų, būkite kuo nuoseklesni.
5. **Siųskite teisingai:** teisingai pavadinkite failą arba įkelkite jį kaip nuorodą (YouTube ir pan.) ir pridėkite jį prie paraiškos.

Papildomi patarimai, kad tai būtų dar veiksmingiau

- **Išplėskite informaciją:** įtraukite detales ar pavyzdžius, kurie nėra paminėti jūsų CV.
- **Būkite lakoniški:** ideali trukmė – 1–2 minutės; tai reiškia, kad turite sutrumpinti savo pranešimą ir patikrinti, ar neviršijate laiko.

Kaip sukurti vaizdo CV | Šablonas su pavyzdiniu vaizdo įrašu:

<https://youtu.be/6DCnEfnEGNE?feature=shared>

EUROPASS PASSPORT: = EUROPASS LIBRARY:

<https://europass.europa.eu/>

Europass įgūdžių pasas buvo iki 2019 m. per Europass siūloma priemonė, leidžianti vartotojams viename faile sukaupti dokumentų rinkinį. Tačiau ji nebėra prieinama, nes registruoti Europass vartotojai dabar gali dalytis dokumentais iš savo Europass bibliotekos.

EUROPASS BIBLIOTEKA: Biblioteka yra nemokama internetinė erdvė, susieta su jūsų Europass profiliu, kurioje galite saugoti su savo studijomis ir profesine karjera susijusius failus. Čia galite įkelti ir dalytis savo CV ir motyvaciniais laiškais, taip pat savo skaitmeniniais pažymėjimais, apdovanojimais, sertifikatais, diplomais ir kitais susijusiais dokumentais. Joje galite saugoti visus EUROPASS ĮRANKIUS.

EUROPASS ĮRANKIŲ IR FUNKCIJŲ (BE CV IR MOTYVACINIO LAIŠKO)



Skaitmeniniai įgūdžiai

- Atlikite **testą, pagrįstą skaitmeninių kompetencijų sistema**, kad įvertintumėte savo lygį.
- Gausite **išsamią ataskaitą** su savo stipriosiomis ir silpnosiomis pusėmis.
- Gausite **mokymosi planą** su rekomenduojamais kursais, kuriais galėsite tobulinti savo įgūdžius.



[Skaitmeninių įgūdžių testas](#)



Įgūdžiai ir užimtumo tendencijos

- Raskite **informacijos apie profesijų ir įgūdžių paklausą ES**.
- Ieškokite pagal šalį ar profesiją ir atraskite svarbiausius įgūdžius.



[Įgūdžių žinios](#)

Europos kvalifikacijų sistema (EQF)

- **8 lygių** sistema, skirta palyginti skirtingų šalių kvalifikacijas.
- Didina kvalifikacijų **skaidrumą, palyginamumą ir perkeliamumą**.
- Palengvina **judumą ir mokymąsi visą gyvenimą**.

 [Europos kvalifikacijų sistema](#)

Europos skaitmeninis mokymosi pažymėjimas (EDC)

- **Skaitmeninė, patikrinama ir saugi** diplomų, sertifikatų ar mikro kvalifikacijų versija.
- **Elektroniniu būdu pasirašyti**, garantuojantys autentiškumą.
- Juos galima greitai pateikti darbdaviams ar institucijoms.
- Palengvina **akademinį ir profesinį judumą** Europoje.

 [Europos skaitmeniniai mokymosi pažymėjimai](#)

Europass mobilumo dokumentas

- Įrašo ir perduoda tarptautinių stažuočių metu įgytas įgūdžius:
 - Stažuotes, savanorišką veiklą ar studijas.
- Apima užduotis, pareigas, kompetencijas ir įgytus įgūdžius.
- Prideda vertės jūsų profesiniam ir akademiniam profiliui..

 [Mobilumo dokumentas](#)

Europos diplomo priedas

- Dokumentas, pridedamas prie kvalifikacijos ir paaiškinantis:
 - Kvalifikacijos tipą ir lygį.
 - Instituciją, kuri jį išduoda, ir studijų turinį.
 - Nacionalinę švietimo sistemą.
- Palengvina tarptautinį studijų pripažinimą ir galimybę įsidarbinti ar mokytis

 [Europass pažymėjimo priedėlis](#)

 [Diplomo priedėlis](#)

NAUJOS/VIETINĖS DARBO PROGRAMOS:

VISOMS ŠALIMS BENDROS EUROPOS LYGMENS DARBO PROGRAMOS:

1) Europos piliečiams (ES/EEE/Šveicarijos piliečiams, keliaujantiems Europoje)

Laisvas judėjimas ir teisė dirbti be papildomo leidimo, socialinių teisių ir jų šeimos narių teisių pripažinimas (Direktyva 2004/38 ir nacionaliniai teisės aktai):

EURES (ES viešoji užimtumo tarnyba):

Tai Europos profesinio mobilumo tinklas, padedantis ES piliečiams rasti darbą kitose valstybėse narėse ir įmonėms rasti kvalifikuotą personalą. EURES tinklas turi pasiūlymų 31 šalyje (27 Europos Sąjungos valstybėse narėse, Islandijoje, Lichtenšteine, Norvegijoje ir Šveicarijoje), teikia nemokamas konsultacijas ir paslaugas prieš mobilumą, jo metu ir po jo:

[EURES \(Europos užimtumo tarnybos\)](#)

Šis tinklas skirtas visiems ES piliečiams, kurie ieško darbo, stažuotės ar profesinio mokymo kitoje ES šalyje, Norvegijoje ar Islandijoje. Visose Europos Sąjungos šalyse yra tinklo biurai, su kuriais galite susisiekti per jų interneto svetainę: https://eures.europa.eu/index_en arba tiesiogiai per nacionalinį užimtumo centrą.



Prieiga prie EURES tinklo pagal šalis: Ispanija, Italija ir Lietuva

Šalis	Kaip prisijungti	Teikiamos paslaugos
Ispanija	Per EURES Ispanijos portalą (SEPE svetainėje) ir EURES konsultantus viešosiose užimtumo tarnybose kiekvienoje autonominėje bendruomenėje.	Individualizuotos konsultacijos, darbo pasiūlymai ES, patarimai dėl gyvenimo ir darbo sąlygų, pagalba teikiant paraiškas mobilumo stipendijoms gauti (EURES TMS).
Italija	Prisijungus prie EURES Italijos portalo (kurį administruoja ANPAL – Nacionalinė aktyvios užimtumo politikos agentūra) ir susisiekus su EURES konsultantais regioninėse darbo biržose.	Darbo paieška visoje Europoje, pagalba tarptautiniuose atrankos procesuose, informacija apie teisinius reikalavimus, kalbų kursai ir finansuojamos mobilumo programos.
Lietuva	Per EURES Lietuva, kurią valdo Lietuvos valstybinė užimtumo tarnyba. EURES konsultantai teikia pagalbą vietos biuruose ir internetu.	Informacija apie Lietuvos ir Europos darbo rinką, darbo pasiūlymai, patarimai mobilumo klausimais, pagalba pripažįstant kvalifikacijas ir finansavimo galimybes kelionėms.

**** Įdomūs EURES tinklo vaizdo įrašai apie DARBĄ IR GYVENIMĄ:**

EURES ITALIJA: <https://youtu.be/NK4CZxFnG4M?feature=shared>

EURES ISPANIJA: <https://youtu.be/uooLejAjUgE?feature=shared>

EURES LIETUVA: <https://youtu.be/PpZd3wNA-a0?feature=shared>

EURES tikslinė mobilumo programa (TMS):

✿ Skirta:

- Asmenims, vyresniems nei 18 metų, kurie yra ES piliečiai arba teisėti ES, Islandijos ar Norvegijos gyventojai.
- Darbdaviai, ypač **MVĮ**.

✿ Nauda kandidatams:

- Individualizuotos konsultacijos ir pagalba ieškant darbo.
- Finansinė pagalba:
 - Interviu
 - Kalbų kursus
 - Kvalifikacijų pripažinimą
 - Kelionės ir pragyvenimo išlaidas

✿ Nauda darbdaviams:

- Subsidijos už ne trumpesnes kaip 6 mėnesių sutartis (3 mėnesių stažuotes).
- Finansavimas:
 - Mokymą
 - Administracinę paramą
 - Naujų darbuotojų apgyvendinimą ir integraciją

✿ Prieigą:

- Informacija ir dalyvavimas per nacionalines arba regionines **viešąsias užimtumo tarnybas**.
- Konsultacijos ir patarimai dėl **darbo, mokymo ar stažuotių galimybių** EURES šalyse.

 Daugiau informacijos apie TMS – EURES

- **Jūsų pirmasis EURES darbas**, be bendrųjų reikalavimų, turite būti nuo 18 iki 35 metų amžiaus ir norėti ieškoti darbo kitoje šalyje nei jūsų gyvenamoji šalis. Gausite pagalbą dėl pokalbių, persikėlimo, kvalifikacijų pripažinimo ir kitų išlaidų.

EURAXESS

- Tai išsami platforma, kuri suteikia paramą tarptautiniam tyrėjų mobilumui, suteikdama prieigą prie darbo, finansavimo ir pagalbos paslaugų, kad perėjimas būtų sklandus.
- Pagrindiniai reikalavimai yra susiję su oficialios priėmimo sutarties sudarymu ir paskirties šalies nacionalinių procedūrų laikymusi.
- Prieiga yra lengva ir nemokama, o platforma remiama stiprių specializuotų centrų tinklų kiekvienoje šalyje: Italijoje, Ispanijoje ir Lietuvoje.

Šalis	Pagrindinė remiančioji įstaiga	Organizacijos/tinklo tipas
Ispanija	FECYT – Ispanijos mokslo ir technologijų fondas	Nacionalinis EURAXESS Ispanijos tinklo koordinavimas, turintis daugiau nei 100 paslaugų centrų universitetuose ir mokslinių tyrimų organizacijose.
Italija	Nacionalinis EURAXESS tinklas + vietiniai paslaugų centrai Kontaktiniai punktai (universitetai ir mokslinių tyrimų centrai)	Decentralizuota parama, teikiant individualią pagalbą kiekviename regione vizų, apgyvendinimo, mokymų ir kt. klausimais.
Lietuva	Lietuvos mokslo taryba	Centralizuotas koordinavimas nacionaliniu lygiu, tiesioginis kontaktas su mokslininkais ir mobilumo programų valdymas.

2) Užimtumo programos ne Europos piliečiams – ES sistema (bendra visoms šalims)



- **ES MĖLYNOJI KORTELĖ:** Aukštos kvalifikacijos darbuotojams (2021 m. įsigaliojusi reforma; mažesnės algos ribos ir lankstesnės taisyklės po 2023 m. perkėlimo). [Migracija ir vidaus Vialto Partners](#)
- **VIENINGAS LEIDIMAS** – Vienas prašymas gyventi ir dirbti; **2024 m. balandžio mėn. priimtas persvarstytas tekstas:** supaprastinta procedūra, galimybė keisti darbdavį ir ribotas nedarbo laikotarpis. [KPMG Migracija ir vidaus reikalai](#)
- **SEZONINIAI DARBUOTOJAI** (žemės ūkis, viešbučių ir restoranų verslas ir kt.): Atvykimo / buvimo sąlygos ir minimalios teisės (Direktyva 2014/36/ES). [EUR-Lex Migracija ir vidaus reikalai](#)
- **ES TALENTŲ BAZĖ (KURIAMA):** ES platforma, skirta suderinti ne ES įmones ir talentus (pasiūlymas 2023 m.; bandomasis projektas integruotas į **Europass/EURES** 2025 m.). [Migracija ir vidaus reikalai EURES \(Europos užimtumo tarnybos\)](#)
- **INTEGRACIJA IR UŽIMTUMAS: 2021–2027 M. INTEGRACIJOS IR ĮTRAUKTIES VEIKSMŲ PLANAS:** Užimtumas, įgūdžiai, verslumas, pripažinimas) ir tokios priemonės kaip **ES įgūdžių profilio priemonė**. Finansavimas per **ESF+** ir **AMIF 2021–2027 m.** [Migracija ir vidaus reikalai Skaitmeninių įgūdžių ir darbo vietų platforma](#)

DARBO PROGRAMOS ISPANIJOJE:

Europos ir ne Europos piliečių įtrauktis į Ispanijos darbo rinką organizuojama naudojant įvairius mechanizmus. EURES ir TMS skirti europiečiams, o SEPE, Empléate ir ESF+ bendrai finansuojamos programos yra atviros visiems, turintiems teisėtą gyvenamąją vietą.

Nacionalinis integracijos planas ir NVO teikia įvairias paslaugas, skirtas užimtumui, integracijai ir socialinei sanglaudai skatinti.



Programa / Mechanizmas	Tikslinė auditorija	Kaip gauti	Teikiamos paslaugos
EURES tinklas – Europos darbo jėgos judumas	Europos piliečiai (ES/EEE/Šveicarija)	Per EURES Ispanijos portalą (SEPE) ir EURES konsultantus regioninėse užimtumo tarnybose.	Darbo pasiūlymai ES, individualizuotos konsultacijos, informacija apie gyvenimo ir darbo sąlygas, galimybė gauti mobilumo stipendijas.
EURES tikslinė mobilumo programa (TMS)	Europiečiai (ES/EEE/Šveicarija)	Paraiška teikiama per EURES portalą arba su EURES patarėjo pagalba.	Finansinė pagalba kelionėms, pokalbiams, mokymams, apgyvendinimui, kvalifikacijų pripažinimui ir integracijos paramai.

Registracija with Empléate / SEPE	Europiečiai, turintys galiojančią asmens tapatybės kortelę/pasą	Registracija SEPE biuruose arba regioninėse užimtumo tarnybose; prieiga internetu per Empléate portalą.	Prieiga prie darbo pasiūlymų, mokymo kursų, karjeros orientavimo ir integracijos programų.
Europos socialinis fondas plius (ESF+)	Abu (europiečiai ir ne europiečiai)	Per nacionalines ir regionines programas, kurias administruoja Įtraukties ministerija ir regionų vyriausybės.	Jis finansuoja mokymus, darbo paieškos programas, paramą pažeidžiamoms grupėms ir užimtumo skatinimą.
GECCO ir cirkuliuojanti migracija	Daugiausia ne europiečiai (jei taikoma, atvira ir europiečiams)	Laikinas kolektyvinis įdarbinimas sezoniniams darbams; tvarkymas darbdavių ir vyriausybės patvirtinimas.	Laikinosios gyvenamosios ir darbo leidimai, tvarkingas darbo jėgos judumas sektoriuose, kuriuose yra didelė paklausa.
Imigracijos taisyklių ir šaknų reforma	Daugiausia ne europiečiai	Tvarkymas imigracijos tarnybose ir vyriausybės delegacijose.	Iki 300 000 žmonių per metus įteisinimas, gyvenimo trukmės sutrumpinimas iki 2 metų, darbo paieškos viza pratęsta iki 12 mėnesių, šaknys per mokymus su 12 mėnesių leidimu gyventi.
Nacionalinis tarpkultūrinės integracijos ir įtraukties planas	Abu	Parengtas Ispanijos vyriausybės remiant Europos fondams.	Priėmimo vietų kūrimas, įdarbinimas šaltinyje, tarpkultūrinė mediacija ir mokymo programos darbo integracijai.



NVO ir pilietinės visuomenės parama (Accem , CEPAIM)	Abu	Prieiga prie integracijos ir mokymo programų, kurias administruoja NVO, finansuojamos iš viešųjų lėšų.	Priėmimas, profesinis orientavimas, tarpininkavimas su įmonėmis, mokymas, socialinė parama ir laikinas apgyvendinimas.
Prieglobstis ir specialios programos prašytojams	Tarptautinės apsaugos prašytojai	Pateikus prieglobsčio prašymą ir gavus leidimą dirbti po 6 mėnesių.	Prieiga prie darbo ir mokymų nuo šeštojo mėnesio nuo prašymo pateikimo, integracija į darbo paieškos programas.
Pagalba pabėgėliams (CEAR)	Pabėgėliams	Prašymai suteikti prieglobstį – metiniai planai	Visapusiška parama: priėmimas, psichologinė pagalba, mokymas, darbo paieška
SARA Programa – Inmujeres	Pažeidžiamos padėties migrantės,	kurias nukreipė socialinės tarnybos ar asociacijos 6–9 mėnesiai	Mokymas socialinių ir darbo įgūdžių, lygybės ir dalyvavimo srityse
Reglamentuojanti informacija	Migracijos portalas – Įtraukties ministerija	Prieinama plačiai visuomenei – nuolatinė ir internete	Aktuali informacija apie reglamentus, leidimus, integraciją, darbo rinką ir migracijos statistiką.

Vietos užimtumo ištekliai ir planai: Andalūzija – Ispanija

Ištekliai/programa	Ką siūlo	Trukmė/Modalumas	Tinkamumo reikalavimai
Europos Sąjungos piliečio registracija (CUE)	Pradinės procedūros Registracijos pažymėjimas ir NIE	Nuolatinė (vienkartinė procedūra)	Būti ES/EEE/Šveicarijos piliečiu, pateikti pragyvenimo šaltinio įrodymą arba sutartį
Leidimas gyventi ir dirbti	Pradinės procedūros Leidimas gyventi ir dirbti	Pradinis 1 metai (pratęsimas)	Darbo pasiūlymas, viza arba ilgalaikio gyventojų statusas
Socialinio draudimo numeris (NUSS)	Pradinės procedūros Registracija darbui ir įmokų mokėjimui	Nuolatinis	Asmens tapatybės kortelė / užsienio gyventojų identifikavimo numeris ir asmens duomenys
SAE – Darbo paraiška	Viešosios užimtumo tarnybos – registracija bedarbiui, darbo pasiūlymai ir pratęsimai	Galioja tol, kol susirasite darbą	Turėkite galiojantį NIE ir darbo leidimą
Andalucía Orienta	Viešosios užimtumo tarnybos – Individualus integracijos planas	Apie 6–12 mėnesių	Būkite užregistruotas SAE
EPES	Viešosios užimtumo tarnybos – Ne darbo vietos su stipendija (80 % IPREM)	3 mėnesiai, pratęsiama	Registracija SAE, tinkamas profesinis profilis, pageidautina jaunesni nei 30 metų



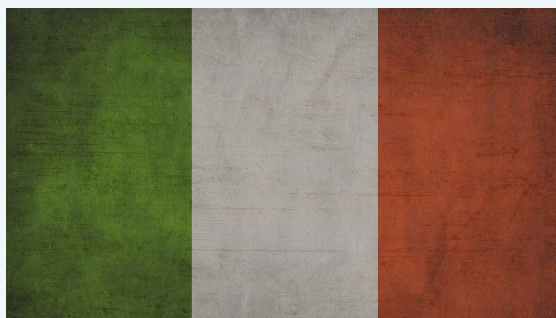
Profesinis mokymas užimtumui (FPE)	Viešosios užimtumo tarnybos – nemokami kursai amatų ir įgūdžių srityje	50–600 valandų, priklausomai nuo kurso	Bedarbiai arba dirbantys, kuriems reikalingas išankstinis mokymas
Užimtumo ir mokymo programa	Užimtumo planai ir programos – mokymo sutartis + teorinės pamokos	12 mėnesių	Registracija SAE
Andalucía Activa	Užimtumo planai ir programos – įdarbinimas vietos savivaldybėse	6–12 mėn	Jaunuoliai iki 30 metų (Jaunimo garantija) arba vyresni nei 45 metų
Emplea-T	Užimtumo planai ir programos – paskatos sudaryti nuolatines darbo sutartis / stažuotes	Minimali sutarties trukmė 6–12 mėnesių	Įdarbinančios įmonės
T-Acompañamos	Užimtumo planai ir programos – konsultacijos, mokymai ir parama	6–12 mėnesių	Išskirties riziką patiriantys žmonės
ALMA Jaunimas	Užimtumo planai ir programos – maršrutai + stažuotės ES	Iki 6 mėnesių	16–29 metų jaunuoliai, kurių įsidarbinimo galimybės yra mažos
EURES Andalūzija	Europos mobilumas ir užimtumas – darbo pasiūlymai ir patarimai dėl darbo ES	Nėra laiko apribojimų	ES pilietybė arba galiojantis darbo leidimas

Raudonasis Kryžius – Užimtumo planas	Socialiniai ištekliai – integracijos keliai, kursai, stažuotės	6–12 mėnesių	Migrantai, pabėgėliai, pažeidžiamos asmenys
ACCEM Andalūzija	Socialiniai ištekliai – Karjeros orientavimas, mokymas	Priklausomai nuo projekto	Migrantai ir prieglobsčio prašytojai
Cepaim fondas	Socialiniai ištekliai – socialinės ir užimtumo galimybės	6–12 mėnesių	Migrantai ir šeimos
Andalucía Emprende (CADEs)	Savarankiškas darbas ir verslumas – konsultacijos, verslo planas, dotacijos	Nėra apribojimų (mentorstė)	Visi, norintys pradėti verslą
Incorpora Programa (La Caixa)	Savarankiškas darbas ir verslumas – darbo paieška ir mikrokreditai	Lankstus	Pažeidžiamoms grupėms priklausantys asmenys arba migrantai

DARBO PROGRAMOS ITALIJOJE:

Italija turi daugybę mechanizmų, palengvinančių darbuotojų įdarbinimą ir integraciją:

- Europiečiams ypač vertos dėmesio yra EURES Italijos tinklas ir Cliclavoro, nes jie supaprastina prieigą prie darbo ir teikia konsultacijas.
- Trečiųjų šalių piliečiams įvažiavimo srautus reguliuoja Flussì dekretas, kurį papildo mokymo programos ir bandomieji projektai, skirti darbo koridoriams.
- Tokios iniciatyvos kaip FAMI ir FORWORK skatina pabėgėlių ir migrantų integraciją, o verslo akademijos padeda užpildyti laisvas darbo vietas strateginiuose sektoriuose, teikdamos specializuotus mokymus.



Programa / Mechanizmas	Tikslinė auditorija	Kaip gauti	Teikiamos paslaugos
EURES Italijos tinklas	Europiečiai (ES/EEE/Šveicarija)	Prieiga per EURES Italijos portalą ir EURES konsultantus regioninėse darbo biržose.	Darbo paieška ES, įdarbinimo renginiai (pvz., „Darbas Italijoje“), informacija apie gyvenimo ir darbo sąlygas, mobilumo parama.
Cliclavoro portalas ir darbo biržos	Europiečiai (ES/EEE/Šveicarija)	Registracija Cliclavoro portale arba pagalba viešosiose darbo biržose ir įgaliotose privačiose agentūrose.	Prieiga prie darbo pasiūlymų, darbo paieškos, mokymo programų ir karjeros konsultacijų.
Decreto Flussi (2026-2028)	Daugiausia ne europiečiai	Paraiškų pateikimas pagal Italijos vyriausybės patvirtintą trejų metų vizų planą.	Iki ~497 550 darbo leidimų: ne sezoninis/kvalifikuotas darbas ir sezoninis darbas žemės ūkyje ir turizmo srityje.
Profesinio ir pilietinio-lingvistinio mokymo programos	Trečiosios šalys	Dalyvavimas Darbo ministerijos patvirtintose programose, leidžiančiose atvykti ne pagal Flussi dekreto kvotas.	Profesinio ir kalbos mokymo programos, skirtos palengvinti įsidarbinimą ir integraciją.
Nacionalinė FAMI Programa (2021-2027 m.)	Trečiosios šalys	Prieiga per regionines/nacionalines iniciatyvas, finansuojamas iš AMIF.	Apima mokymą, socialinę integraciją, kvalifikacijų pripažinimą, kovą su darbo išnaudojimu ir diskriminacija.



FORWORK projektas	Prieglobsčio prašytojai ir pabėgėliai	Koordinuoja ANPAL ir ITCILO Pjemonto regione.	Mokymas ir parama integracijai į darbo rinką iš priėmimo centrų.
Darbo koridoriai pabėgėliams	Pabėgėliai ir tarptautinės apsaugos prašytojai	Per UNHCR ir partnerių organizacijas (pvz., Sant'Egidio bendruomenę).	Išankstinis kalbų ir įgūdžių mokymas, teisėti darbo leidimai ir užimtumas pagrindiniuose sektoriuose.
Bandomieji darbo koridoriai iš trečiųjų šalių	Ne europiečiai (atrinkti kilmės šalyse)	Įdarbinimo programos Libane, Dramblio Kaulo Kranto Respublikoje, Etiopijoje bendradarbiaujant su Italijos vyriausybe.	Išankstinis mokymas, kalbų mokymasis ir perkėlimas su darbo sutartimi.
Verslo akademijos (Webuild , Fincantieri , FS Group)	Migrantai ir piliečiai	Įtraukimas į vidines programas strateginių sektorių įmonėse.	Praktinis mokymas, skirtas laisvoms darbo vietoms užpildyti ir įgūdžių neatitikimui darbo rinkoje sumažinti.

Vietos ištekliai ir užimtumo planai: Sardinija – Italija

Kategorija	Ištekliai/programa	Ką siūlo	Tinkamumas
Socialinė įtrauktis ir išsamios konsultacijos	#SocialHub39 – Projektas Kaljaryje	Individualizuotos paslaugos: socialinė įtrauktis, raštingumas, italų kalba, teisinės ir psichologinės konsultacijos, CV rašymas, užimtumo konsultacijos, pagalba su SSN ir SPID. Kultūriniai tarpininkai ir gatvės darbuotojai.	Atviras pažeidžiamiems migrantams; tiesioginė prieiga, nereikia iš anksto registruotis.
Bendras regioninis konsultavimas	Io sono un migrante – Sardinijos regionas	Informacija apie CPI, InformaGiovani ir Informa & Orienta; užimtumo	Atviras migrantams be jokių specialių reikalavimų.

		konsultacijos jaunuoliams ir suaugusiems.	
Viešieji kvietimai	Sardegna Immigrazione – „Kelias į socialinę ir darbo rinkos integraciją“	Kelias į socialinę ir darbo rinkos integraciją (ESF+ programa).	Įvairūs reikalavimai; paprastai nuolatiniai gyventojai migrantai arba pareiškėjai. Susipažinkite su konkrečiomis sąlygomis.
Regioninė informacinė sistema	Sardegna Lavoro – Užimtumo informacinė sistema	Profesinis mokymas, aktyvi užimtumo politika, kursai, naujienos ir skelbimai.	Atvira prieiga; naudinga norint būti informuotam apie naujausius pokyčius.
CPI – Kaljaris	Kaljario užimtumo centras	Konsultavimas, mokymas, tarpininkavimas, SPID, EURES, Garanzia Giovani, paslaugos neįgaliesiems, DID registracija.	Nemokama, atvira migrantams, įmonėms ir administracijai.
CPI – Tempio Pausania	Tempio Pausania užimtumo centras	Karjeros konsultavimas, priėmimas, duomenų atnaujinimas, DID.	Nemokama, skirta darbo ieškantiems asmenims ir įmonėms. Patartina iš anksto susitarti dėl susitikimo.
CPI – Sassari	Sassari darbo birža	Individualizuotos paslaugos: orientavimas, SPID, mokymas, aktyvi politika.	Nemokama, skirta migrantams, įmonėms ir administracijai.
CPI – Olbia	Olbia darbo birža	Panašios paslaugos: konsultacijos, SPID, darbo paieška.	Nemokama; skirta migrantams, įmonėms ir administracijai.

DARBO PLANAI LIETUVOJE:

Lietuva siūlo išsamią užimtumo rėmimo sistemą, apimančią:

- laisvą judėjimą europiečiams,
- universalias viešąsias užimtumo paslaugas,
- leidimus gyventi ir dirbti ne europiečiams,
- pabėgėlių ir prieglobsčio prašytojų integracijos programas,
- verslumo skatinimo priemonės, pvz., „Startup Visa“ ir Inovacijų agentūros paramą.
- Europos fondai, pavyzdžiui, AMIF ir ESF+, papildo šias pastangas mokymo, mentorystės ir bendruomenės paramos paslaugomis.



Programa/Mechanizmas	Tikslinė auditorija	Kaip gauti	Galimos paslaugos
<u>EURES Lietuvos tinklas</u>	Europiečiai (ES/EEE/Šveicarija)	EURES portalas ir vietiniai konsultantai; renginiai, pvz., „Karjera Lietuvoje“.	Darbo ir CV atitikimas, karjeros konsultavimas, informacija apie gyvenimo sąlygas.
ES piliečių laisvė dirbti	Europiečiai (ES/EEE/Šveicarija)	Darbo leidimas ar viza nereikalingi; gyvenamosios vietos pažymėjimas, jei buvimo trukmė >3 mėnesiams.	Nedelsiant suteikiama teisė į darbo rinką lygiomis sąlygomis.

<u>Viešojo užimtumo tarnyba (Užimtumo tarnyba)</u>	Abu (europiečiai ir ne europiečiai)	Registracija vietos biuruose arba internetu.	Darbo paieška, konsultacijos, darbo duomenų bazė, mokymai bedarbiams.
<u>Leidimai gyventi ir dirbti ne Europos Sąjungos piliečiams</u>	Ne europiečiai	Paraiška per MIGRIS: D viza arba laikinas leidimas.	Leidžia dirbti nuo 1 iki 3 metų, pratęsiamas.
<u>ES mėlynoji kortelė</u>	Aukštos kvalifikacijos ne Europos Sąjungos piliečiai	Paraiška teikiama darbdavio, turinčio atitinkamą pasiūlymą.	Ilgalaikis gyvenimas ir teisės, lygiavertės piliečių teisėms.
<u>Integracijos veiksmų planas (2018–2020 m.)</u>	Pabėgėliai ir trečiųjų šalių migrantai	Vyriausybės įgyvendinamas planas, apimantis daugiau nei 34 priemonės.	Mokymas, užimtumas, sveikata, švietimas, kova su diskriminacija.
Integracijos centrai (Vilnius, Kaunas, Klaipėda)	Trečiosios šalys	Asmeninis apsilankymas integracijos centruose.	Kalbų kursai, konsultavimas, pilietinė orientacija „“, socialinė ir teisinė pagalba.
<u>Startup Visa</u>	Ne Europos Sąjungos novatoriški verslininkai	Paraiška remiantis komiteto patvirtintu projektu.	Leidimas gyventi iki 5 metų, siekiant įsteigti startuolį.
<u>Inovacijų agentūra Lietuva.</u>	Abu (ypač verslininkai)	Per viešąją inovacijų agentūrą.	Konsultacijos, mokymai, seminarai ir parama verslo kūrimui.
<u>AMIF / ESF+ programos</u>	Abu, ypač trečiosios šalys	Per vyriausybės ir NVO bendrai finansuojamus projektus.	Mokymas, karjeros orientavimas, mentorystė, socialinė integracija.
Prieglobsčio prašytojų integracija	Pabėgėliai	Priėmimo centruose ir savivaldybėse.	Apgyvendinimas, sveikata, mokymas, finansinės išmokos, karjeros konsultavimas, mentorystė.

Vietos išteklių ir užimtumo planai **Kauno regionas (Lietuva)**

Kategorija	Ištekliai/programa	Ką siūlo	Trukmė / Modalumas	Tinkamumo reikalavimai
Migracijos informacijos centras	MiCenter – IOM Lietuva	Darbo patarimai, konsultacijos darbo rinkos klausimais ir perkvalifikavimo galimybės migrantams.	Nuolatinis, asmeniškai Kaune	Atviras migrantams; nemokamas.
Viešoji užimtumo tarnyba	Lithuanian Employment Service – Užimtumo tarnyba	Pagalba ieškant darbo, nemokama duomenų bazė, pagalba ieškant darbo.	Nuolatinė, internetu ir asmeniškai	Atvira visiems, nemokama.
Migracija ir darbo leidimai	Kauno migracijos skyrius	Darbo leidimų ir vizų tvarkymas per MIGRIS e. paslaugų sistemą; biuras A. Juozapavičiaus g. 57.	Tik pagal išankstinį susitarimą	Migrantai, prašantys darbo ar leidimo gyventi.
Laikinas sezoninis darbas	ES portalas – Sezoninis darbuotojas Lietuvoje	Informacija apie sezoninio darbo leidimus (iki 6 mėnesių), Šengeno vizas ir procedūras.	Laikinas (iki 6 mėnesių)	Turėkite darbdavį, kuris praneša apie laisvą darbo vietą ir pateikia paraišką.
Socialinė parama ir pagrindinis užimtumas	Kauno Raudonasis Kryžius	Teisinės, psichologinės, kalbinės ir užimtumo konsultacijos; orientavimas, mokymas ir pagalba integracijos klausimais.	Asmeniškai, pirmadieniais– penktadieniais, 9:00–19:00 val.	Atviras migrantams ir pabėgėliams.

Daugiadisciplinis integracijos tinklas	<u>RISE Lietuva – paslaugų žemėlapis</u>	Integracijos paslaugų žemėlapis: kalbų mokymas, užimtumas, būstas, socialiniai tinklai.	Nuolatinis, internetu	Vieša prieiga.
Finansinė paskata kvalifikuotiems asmenims	<u>Atvykimo pašalpa – Lietuva</u>	4 255 EUR subsidija aukštos kvalifikacijos specialistams, atitinkantiems gyvenamosios vietos ir užimtumo kriterijus strateginiuose sektoriuose.	Vienkartinė išmoka įdarbinimo metu	Minimalus 185 dienų gyvenimas ir darbas reikiamame sektoriuje.
Universitetų konsultavimas	<u>VMU Karjeros centras – Kaunas</u>	Karjeros konsultavimas, stažuotės, savanorystė, užimtumo patarimai ES ir ne ES studentams.	Studijų universitete metu	VMU įrašyti studentai.

DARBO PAIEŠKA INTERNETE. PAGRINDINĖS SVETAINĖS IR PLATFORMOS:

Kai kurie interneto privalumai ieškant darbo:

- Tai informacijos šaltinis be ribų. Visas pasaulis yra po ranka; galite ieškoti darbo savo mieste, provincijoje, šalyje ar visame pasaulyje pasaulio.
- Nėra laiko apribojimų. Galite ieškoti 24 valandas per parą, visus metus.
- Per labai trumpą laiką galite išsiųsti savo CV daugeliui įmonių.
- Yra interneto svetainių, kurios siūlo galimybę gauti darbo pasiūlymus, geriausiai atitinkančius jūsų profesinį profilį, tiesiai į jūsų elektroninį paštą ar net į mobilųjį telefoną. Iš daugybės galimų variantų rekomenduojame.



Kai kurie iš geriausiai žinomų darbo portalų Ispanijoje, Lietuvoje ir Italijoje yra:



ISPANIJA

Portalas	URL	Specializacija / Pastabos
InfoJobs	https://www.infojobs.net/	Bendras; daugelis sektorių ir regionų.
Empléate (SEPE)	https://www.empleate.gob.es/empleo/	Viešasis užimtumo portalas.
Indeed Ispanija	https://es.indeed.com/	Daugelio darbo pasiūlymų agregatorius.
LinkedIn	https://www.linkedin.com/jobs/	Profesinė užimtumas, tarptautinis profilis.
Infoempleo	https://www.infoempleo.com/	Bendras, plačiai naudojamas provincijose.
Monster Ispanija	https://www.monster.es/	Kvalifikuoti ir tarptautiniai darbo pasiūlymai.
Tecnoempleo	https://www.tecnoempleo.com/	Specializuojasi technologijų ir IT srityje.
Jobandtalent	https://www.jobandtalent.com/	Laikinasis įdarbinimas, greitas įdarbinimas.
Job Today	https://jobtoday.com/es	Darbas viešbučių ir vietos paslaugų srityje.
Trovit Darbas	https://es.trovit.com/trabajo/	Vietinių darbo pasiūlymų agregatorius.
Turijobs	https://www.turijobs.com/en	Darbas turizmo ir viešbučių sektoriuje.
Trabajos.com	https://www.trabajos.com/	Bendro pobūdžio, daugelis regionų.
Regioniniai portalai	—	Regioninės viešosios užimtumo tarnybos.



LIETUVA

Portalas	URL	Specializacija / Pastabos
CVbankas.lt	https://www.cvbankas.lt/	Lankomiausias portalas Lietuvoje.
CV-Online Lietuva	https://www.cvonline.lt/en/	Darbo pasiūlymai anglų kalba, naudingi užsieniečiams.
CVMarket.lt	https://www.cvmarket.lt/	Bendrieji, įvairūs sektoriai.
CV.lt	https://www.cv.lt/	Bendrasis, mažesnis apimtis.
UŽT / Darbo birža	https://uzt.lt/en/for-jobseekers/finding-a-job-in-lithuania/247	Viešojo užimtumo tarnyba.
Darbas Lietuvoje	https://workinlithuania.com/	Tarptautinių darbuotojų portalas.
Skelbiu.lt	https://www.skelbiu.lt/	Vietiniai skelbimai, įskaitant darbo skelbimus.
LOVEJOB	—	Regioniniai darbo skelbimai.
Scobo	—	Alternatyvūs darbo skelbimų portalai.
Start Up CV	—	Darbas startuoliuose.
Voodoosales	—	Sutelktas į pardavimus.
Workis	—	Papildomas paieškos portalas.
EURES	https://ec.europa.eu/eures/	Europos mobilumas, darbo vietos ES.



ITALIJA

Portalas	URL	Specializacija / Pastabos
Iš tiesų Italija	https://it.indeed.com/	Bendro pobūdžio, didelis pasiūlymų skaičius.
LinkedIn Italija	https://it.linkedin.com/jobs/	Profesionalūs darbai.
InfoJobs Italija	https://www.infojobs.it/	Plačiai naudojamas portalas.
Monster Italija	https://www.monster.it/	Bendras, vidutinio ir aukšto lygio.
Jooble Italija	https://it.jooble.org/	Darbo skelbimų agregatorius.
ClicLavoro	https://www.cliclavoro.gov.it/	Viešoji užimtumo tarnyba.
Trovalavoro	https://trovalavoro.corriere.it/	Corriere della Sera portalas.
Adecco Italy	https://www.adecco.it/	Laikino ir nuolatinio darbo agentūra.
The Local – Darbas Italijoje	https://www.thelocal.it/jobs	Darbas anglų kalba, idealus užsieniečiams.
LavoroTurismo.it	https://www.lavoroturismo.it/	Specializuojasi turizmo srityje.
ExpatsJobs	—	Portalas, skirtas emigrantams.
Subito.it	https://www.subito.it/	Bendrieji skelbimai, įskaitant darbo skelbimus.
Bakeca.it	https://www.bakeca.it/	Vietiniai pasiūlymai ir neoficialūs darbai.
Manpower Italija	https://www.manpower.it/	Darbo birža.
Randstad Italija	https://www.randstad.it/	Laikinieji darbo sutartys ir integracijos programos.

Paieškos sistemų sąrašai, darbo skelbimų portalai:

Ispanijos sąrašas:

<https://www.camaraemplea.com/ficheros/Listado%20de%20portales%20de%20empleo%20.pdf>

Italijos sąrašas:

https://www.istitutosignorelli.edu.it/new/wpcontent/uploads/2015/04/elenco_siti_ricerca_lavoro.pdf

Lietuvos sąrašas:

https://alytus.kaunokolegija.lt/wp-content/uploads/2024/02/12_Darbo_paieskos_portalai-2.pdf

PATARIMAI:

Kaip sukurti darbo skelbimų pranešimus ir prenumeratas darbo skelbimų portaluose:

1. **Pasirinkite portalą** (InfoJobs, Indeed, LinkedIn).
2. **Nustatykite tikslus filtrus:**
 - Raktiniai žodžiai (pvz., „Europos projektų technikas“, „bendruomenės vadovas“).
 - Vieta.
 - Darbo pobūdis (darbas biure, mišrus, nuotolinis).
 - Darbo valandos (visą darbo dieną, ne visą darbo dieną, stažuotė).
3. **Ijunkite pranešimus:** sistema jums siųs pasiūlymus el. paštu.
4. **Kasdien tikrinkite pranešimus:** greitai pateikite paraišką (paprastai svarbiausios yra pirmosios 48 valandos).
5. **Periodiškai patikslinkite filtrus:** jei gaunate daug nereikalingų pasiūlymų.

CV optimizavimas ATS sistemoms

Kas yra ATS?:

Kandidatų atrankos sistema (ATS) – tai programinė įranga, kuri automatiškai filtruoja CV. Ji analizuoja raktažodžius, struktūrą ir formatą prieš tai, kai jį perskaito personalo atrankos specialistas.

Patarimai, kaip praeiti filtrą:

- Naudokite paprastą dizainą (be sudėtingų stulpelių, lentelių ar sudėtingos grafikos).
- Naudokite standartinį Word arba PDF formatą.
- Įtraukite **raktažodžius** iš darbo pasiūlymo: įgūdžiai, programinė įranga, kalbos, pareigos.
- Naudokite standartinius antraštes („Profesinė patirtis“, „Išsilavinimas“) vietoj kūrybingų.

✂ **Patarimai:** nukopijuokite darbo pasiūlymo tekstą ir sukurkite internetinį „žodžių debesį“, kad nustatytumėte dažniausiai pasikartojančius žodžius ir strategiškai įtrauktumėte juos į savo CV.

SOCIALINIAI TINKLAI IR DARBAS:

Profesiniai socialiniai tinklai: ką jie jums siūlo

- **Profesinis profilis internete** – sukurkite ir pristatykite savo patirtį.
- **Susikurkite ir plėskite savo tinklą** – kvieskite kolegas ir naudokitės jų kontaktais.
- **Dalykitės ir bendraukite** – skelbkite žinias, dalyvaukite diskusijų grupėse.
- **Ieškokite galimybių** – darbo, partnerių, investuotojų jūsų projektui.
- **Matomumas įmonėms** – personalo atrankos specialistai gali peržiūrėti jūsų profilį ir gauti papildomos informacijos, kurios nėra tradiciniame CV.

Asmeninis įvaizdis socialinėje žiniasklaidoje

Profilio valymo kontrolinis sąrašas:

- Ištrinkite prieštarigus ar neprofesionalius įrašus.
- Nustatykite asmeninių nuotraukų privatumo parametrus.
- Įsitikinkite, kad jūsų vardas ir nuotrauka atspindi profesionalumą.

Sukurkite savo reputaciją internete:

- Dalykitės vertinga informacija (naujienomis, straipsniais, apmąstymais apie savo sektorių).
- Dalyvaukite aktualiuose pokalbiuose.
- Išlaikykite nuoseklumą visose tinklų platformose: naudokite tą patį vardą, stilių ir požiūrį.



Pagrindiniai profesiniai tinklai

- [LinkedIn](#)
 - Didžiausias profesionalų tinklas pasaulyje.
 - Daugiau nei 380 milijonų vartotojų daugiau nei 200 šalių.
 - Profesionalai iš 170 sektorių, įskaitant „Fortune 500“ įmones.
- [Xing](#)
 - Labai populiarius Vokietijoje, Ispanijoje ir Kinijoje.
 - Daugiau nei 15 milijonų vartotojų.
- [Viadeo](#)
 - Trečias pagal dydį tinklas pasaulyje.
 - Daugiau nei 65 milijonai vartotojų.

Patarimai: strateginis „LinkedIn“ naudojimas

Optimizuokite savo profilį:

- Profesionali ir nauja nuotrauka.
- Aiški antraštė, orientuota į jūsų tikslą („Tvarumo projektų vadovas“, o ne tiesiog „Bedarbis“).
- Trumpas apibendrinimas (3–5 eilutės), pabrėžiantis jūsų vertę.
- Išsamus darbo patirties ir mokymų aprašymas su kiekybiškai įvertinamais pasiekimais.



- Įgūdžiai ir rekomendacijos iš kontaktų.

Dalyvaukite ir skelbkite turinį:

- Prisijunkite prie **profesinių grupių**, susijusių su jūsų sektoriumi.
- Komentuokite jus dominančius įrašus, dalinkitės straipsniais ir sėkmės istorijomis.
- Skelbkite naujienas apie savo projektus, žinias ar pasiekimus.
- Būkite nuolat aktyvūs (mažiausiai 1–2 sąveikos per savaitę).

Kaip naudoti „LinkedIn“ darbo paieškai

„LinkedIn“ profilio optimizavimas darbo ieškantiems 2025 m.

<https://youtu.be/K6uO-52UHTw?feature=shared>

5 BŪTINI „LinkedIn“ profilio patarimai darbo ieškantiems:

<https://youtu.be/L0t1leXEpVc?feature=shared>



TINKLAVEIKA IR ASMENINIS BRANDINGAS

Tinklaveikos kūrimo strategijos

- **Tiesioginiai kontaktai:** buvę kolegos, mokytojai, kurso draugai.
- **Netiesioginiai kontaktai:** žmonės, su kuriais galite susisiekti per kitus (2 ar 3 lygis).
- **Kaip prisistatyti:**
 - Paruoškite *trumpą pristatymą* (30–60 sekundžių) apie tai, kas esate, ko ieškote ir ką galite pasiūlyti.
 - Būkite konkretūs: „Ieškau galimybių dirbti Europos projektų techniku, ypač aplinkos apsaugos srityje“.
- **Kaip paprašyti rekomendacijų:**
 - Darykite tai asmeniškai.
 - Trumpai paaiškinkite kontekstą ir kodėl tai jums būtų naudinga.



RENGINIAI IR DARBO MUGĖS

Pasirengimas prieš renginį:

- Išsiaiškinkite, kokios įmonės dalyvaus.
- Paruoškite spausdintus CV ir jų skaitmenines versijas savo mobiliajame telefone.
- Išbandykite savo asmeninį pristatymą.

Renginio metu:

- Profesionaliai pasisveikinkite su žmonėmis ir palaikykite akių kontaktą.
- Užduokite konkrečius klausimus apie laisvas darbo vietas ar atrankos procesą.
- Surinkite kontaktines korteles arba nuorodas į formas.

Po renginio:

- Siųskite trumpą elektroninį laišką arba „LinkedIn“ žinutę, padėkodami už skirtą laiką ir primindami, kas esate.
- Užfiksuokite bendravimą savo „Excel“ lentelėje.





IŠTEKLIAI INTERVIU PASIRENGIMUI:

DARBO INTERVIU

- Darbo pokalbis yra pokalbis tarp pokalbio vedėjo ir kandidato, kurio metu vertinamas kandidato tinkamumas siūlomai pareigybei.
- Svarbi yra žodinė ir nežodinė komunikacija (gestai, laikysena, balso tonas).
- Interviu gali būti individualus arba grupinis.

Interviu tipai

- **Tiesioginis/vadovaujamas:** konkretūs klausimai, klausimynas.
- **Atviras/nestruktūruotas:** keletas klausimų, labiau bendro pobūdžio („Papasakokite apie save“).
- **Mišrus:** abiejų tipų derinys.
- **Kompetencijų pagrįstas:** siekiama gauti realių pavyzdžių iš jūsų darbo ar asmeninės patirties (pvz., sudėtingas klientas).

Interviu etapai

1. **Ižanga:** pasisveikinimas ir trumpas pokalbis.
2. **Informacinis:** įmonė paaiškina pareigybę.
3. **Duomenų rinkimas:** išsilavinimas, patirtis, pasiekimai.
4. **Pabaiga:** kandidatas gali užduoti klausimus ir išsiaiškinti abejones.

✓ Pagrindiniai patarimai

Prieš pokalbį

1. **Išsiaiškinkite apie įmonę:** susipažinkite su įmonės istorija, misija, vertybėmis, produktais ar paslaugomis.
2. **Peržiūrėkite darbo aprašymą:** įsitikinkite, kad suprantate pareigybės aprašymą ir reikalavimus. Apgalvokite, kaip jūsų patirtis ir įgūdžiai atitinka šią pareigybę.
3. **Paruoškite atsakymus:** pasitreniruokite atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus, pvz., „Papasakokite apie save“, „Kokia yra jūsų stiprioji ir silpnoji pusė?“ ir „Kodėl jus domina ši pareigybė?“ Naudokite STAR techniką (situacija, užduotis, veiksmas, rezultatas), kad struktūrizuotumėte savo atsakymus į elgesio klausimus.
4. **Paruoškite klausimus interviu vedančiam asmeniui:** paklauskite apie pareigybės lūkesčius, augimo galimybes ir įmonės kultūrą. Parodykite nuoširdų susidomėjimą ir smalsumą apie poziciją ir organizaciją.
5. **Reikalingi dokumentai:** atsineškite keletą savo CV kopijų, rekomendacijų sąrašą ir kitus susijusius dokumentus (portfolio, sertifikatus).
6. **Tinkama apranga:** Pasirinkite profesionalią aprangą, kuri atitiktų įmonės kultūrą. Geriau būti per daug formalus nei per daug neformalus.

Interviu metu

1. **Būkite punktualūs:** atvykite bent 10–15 minučių prieš numatytą laiką.
2. **Kūno kalba:** laikykitės geros laikysenos, žiūrėkite į akis ir šypsokitės. Jei tinka, tvirtai paspauskite ranką.
3. **Aiški komunikacija:** kalbėkite aiškiai ir užtikrintai. Prieš atsakydami į klausimus, atidžiai juos išklausykite.

4. **Būkite sąžiningi ir autentiški:** būkite savimi ir parodykite savo tikruosius gebėjimus ir pasiekimus. Nebandykite perdėti ar iškraipyti informacijos.
5. **Rodykite entuziazmą:** parodykite susidomėjimą ir aistrą šiai pareigybei ir įmonei. Išreikškite, kaip galite teigiamai prisidėti prie organizacijos veiklos.

Po pokalbio

1. **Padėka:** per 24 valandas po pokalbio nusiųskite pokalbio vedėjui padėkos laišką. Padėkokite už suteiktą galimybę ir pakartokite savo susidomėjimą pareigomis.
2. **Atsiliepkite apie pokalbį:** išanalizuokite, kaip vyko pokalbis, kokie klausimai jums buvo sunkiausi ir kaip galėtumėte tobulėti ateityje.
3. **Tęskite:** jei per nurodytą laikotarpį negavote atsakymo, apsvarstykite galimybę mandagiai paklausti, kad parodytumėte savo nuolatinį susidomėjimą.

PATARIMAI : Atsakymo technikos ir dažni klausimai:

Teigiamas performulavimas (paversti neigiamus dalykus galimybėmis)

Situacija	Teigiamas atsakymas
Patirties trūkumas	„Esu labai prisitaikantis ir motyvuotas mokytis.“
Laikas, praleistas bedarbiu	„Šį laiką išnaudojau profesiniam mokymuisi ir perkvalifikavimui.“
Akademinei nesėkmei	„Tai buvo sprendimas dirbti, kuris padėjo man tobulėti profesinėje srityje.“
Nervingumas	„Nervinuosi, nes darbas man svarbus ir noriu gerai dirbti.“

★ STAR metodas (geram atsakymui)

- S: Situacija → iššūkio kontekstas.
- T: Užduotis → jūsų atsakomybė.
- A: Veiksmas → ką jūs padarėte.
- R: Rezultatas → poveikis ir išmoktos pamokos.

? Dažnai užduodami klausimai iš interviu

- Papasakokite apie save ir apibendrinkite savo patirtį
- Kokie yra jūsų stiprieji ir silpnieji pusės?
- Ką galite mums pasiūlyti, ko kiti negali?
- Koks yra didžiausias jūsų profesinis pasiekimas?
- Kas jums mažiausiai patiko ankstesnėje darbovietėje?
- Kodėl palikote savo paskutinę darbovietę?
- Kodėl jus domina ši įmonė?
- Ką žinote apie įmonę?
- Kodėl turėtume jus įdarbinti?
- Kas jus labiausiai domina mūsų siūlomame darbe?
- Kur matote save po penkerių metų?
- Kodėl ieškote darbo?
- Kokius kitus pasiūlymus svarstote?

Klausimai, kuriuos galite užduoti

- „Koks yra kolektyvas, su kuriuo dirbsite?“
 - Kokios yra kasdienės pareigos šiame darbe?
 - Kaip sudaryta darbo komanda?
 - „Kokias augimo galimybes siūlo įmonė?“
 - „Kokie yra kiti proceso etapai?“
-

Verbalinė ir neverbalinė komunikacija

- Palaikykite akių kontaktą ir šypsokitės natūraliai.
 - Atkreipkite dėmesį į savo balso toną ir vengkite užpildančių žodžių.
 - Laikykites atviros ir profesionalios laikysenos.
 - Klausykitės aktyviai, nepertraukite.
-

Trumpas scenarijus simuliacijai

1. Įvadas (vardas ir motyvacija).
2. Atitinkama profesinė patirtis.
3. Problemos sprendimo pavyzdys (naudokite STAR).
4. Konstruktyviai paaiškinkite savo silpnąją pusę.
5. Užduokite klausimą interviu vedėjui.
6. Padėkokite ir mandagiai atsisveikinkite.



Keletas interviu vaizdo įrašų:

Išsiskirkite darbo pokalbįje

<https://www.youtube.com/watch?v=ZU9x1vFx5II>

Interviu vaizdo įrašai

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLy4An6iii5cmLQ7q9PXw9fK4qicBwDA7w>

10 geriausių atsakymų į interviu klausimus

<https://youtu.be/grorhKeNklw?feature=shared>

Peržiūrėkite prieš darbo pokalbį:

<https://youtu.be/DzbFBgGUGdU?feature=shared>

10 populiariausių interviu klausimų ir greiti atsakymai:

<https://youtu.be/03lUEpWg8OM?feature=shared>

PATARIMAI DĖL DARBO TEISIŲ IR SUTARČIŲ: DARBO TEISĖS KONSORCIUMO ŠALYSE IR PATARIMAI DĖL DARBO SUTARČIŲ AIŠKINIMO

Galite apsilankyti: https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/eu-immigration-portal_en



PATARIMAI DĖL DARBO TEISIŲ IR SUTARČIŲ ISPANIJOJE

Ispanijos darbo teisė, arba darbo ir socialinės apsaugos teisė, yra Ispanijos teisės šaka, reglamentuojanti darbdavių ir darbuotojų santykius, taip pat profesinių sąjungų veiklą ir valstybės veiksmus, ypač susijusius su socialine apsauga Ispanijoje.

1. Pagrindinis reguliavimo pagrindas



Tai yra svarbiausi įstatymai ir reglamentai, reglamentuojantys užimtumą Ispanijoje. Juos žinodami, galėsite geriau suprasti savo teises.

REGLAMENTAS	KĄ REGLAMENTUOJA / KUO PRISIDEDA
<u>Darbuotojų statusas</u>	Tai pagrindinis įstatymas, reglamentuojantis užimtumą: sutartis, darbo valandos, pertraukos, atleidimai iš darbo ir darbuotojų bei darbdavių pareigos.
<u>Kolektyvinės sutartys</u>	Profesinių sąjungų ir įmonių susitarimai, kuriais pritaikomos darbo sąlygos pagal sektorių ar regioną, gerinant konkretesnius aspektus.
Darbo rizikos prevencijos įstatymas	Reikalauja saugios darbo vietos, saugos mokymų, rizikos vertinimo ir prevencinių priemonių.
Bendrasis socialinės apsaugos įstatymas	Taisyklės dėl įmokų, išmokų (pensijos, bedarbio, invalidumo, ligos ir kt.).
Karališkasis dekretas-įstatymas dėl skubių darbo priemonių	Konkretūs pakeitimai ir reformos, taikomi siekiant greitai prisitaikyti prie socialinės ar ekonominės padėties.

2. Pagrindinės darbuotojų teisės

Tai teisės, kurias turi kiekvienas, net ir migrantai, jei jie yra teisėtai pripažintuose darbo santykiuose.

- Lygybė ir nediskriminavimas dėl kilmės, lyties, religijos ir kt.
- Teisė į saugias darbo sąlygas ir profesinę sveikatą.
- Atlyginimas, atitinkantis minimalų tarpprofesinį atlyginimą (SMI) ir suderintas su sektoriaus kolektyvine sutartimi.

- Teisė į kolektyvines derybas (per profesines sąjungas), jei jos organizuojamos darbuotojų.
- Teisės suderinti šeimos ir darbo gyvenimą: motinystės/tėvystės atostogos, sutrumpintas darbo laikas, kai tai būtina.



3. Sutarčių rūšys: kas jos yra ir ką jos apima

Svarbu žinoti, kokios rūšies sutartį turite, nes tai labai įtakoja tai, ko galite reikalauti arba ko gali būti reikalaujama iš jūsų.

Sutartis	Kada ji naudojama / kam ji skirta	Ką turėtumėte patikrinti / kokias teises ji suteikia
Nuolatinė	Ilgalaikiam darbui be galiojimo pabaigos datos. Suteikia didesnę stabilumą.	Įsitikinkite, kad nėra galiojimo pabaigos datos ir kad atlyginimas, darbo valandos ir pareigos yra aiškiai apibrėžti. Išsamesnės teisės atleidimo iš darbo atveju.
Laikinas	Darbas ribotos trukmės: pavadinimai, konkretūs gamybos piko laikotarpiai, konkretūs projektai.	Turi būti nurodyta darbo pradžios ir pabaigos datos. Negali būti naudojamas neribotą laiką. Jei viršijami tam tikri apribojimai, jis gali būti laikomas neribotu.
Ne visos darbo dienos	Mažiau nei visos darbo valandos, gali būti neterminuotas arba laikinas.	Proporcingas darbo užmokestis ir išmokos. Jei yra viršvalandžiai/papildomos valandos, dėl jų turi būti susitarta.
Mokymas ir stažuotės	Jauni žmonės (16–25 m.), norintys derinti darbą su mokymu.	Yra teorinė dalis + praktinė dalis. Proporcingas atlyginimas. Trumpalaikė programa.

Stažuotės sutartis	Absolventams, norintiems įgyti praktinės patirties savo srityje.	Neseniai baigę studijas, ribota trukmė (nuo 6 mėnesių iki 2 metų), atlyginimas sudaro tam tikrą procentą nuo kolektyvinėje sutartyje numatyto atlyginimo (pvz., 60–75 %), priklausomai nuo pareigybės tipo.
Nuolatinis sezoninis	Sezoniniai arba periodiniai sektoriai (pvz., turizmas, žemės ūkis), kuriuose darbas yra tik tam tikru metų laiku.	Darbo santykiai yra nuolatiniai. Kaupiasi darbo stažas. Teisės, panašios į nuolatinės sutarties teises, jei taikoma.

4. Ką turėtų apimti jūsų sutartis ir pagrindiniai klausimai

Kai gaunate sutartį, ją peržiūrėkite. Jei kas nors neaišku, paprašykite paaiškinimo ar patarimo.

- Darbuotojo ir darbdavio duomenys (vardas, pavardė, adresas, mokesčių mokėtojo kodas, jei taikoma)
- Sutarties tipas: kokia tai sutartis (nuolatinė, laikina, mokymo ir pan.)
- Trukmė (jei laikina), pradžios data ir, jei taikoma, pabaigos data
- Darbo valandos: kiek valandų per dieną, per savaitę, pamainos, pertraukos tarp pamainų
- Atlyginimas: kiek jums bus mokama, kada mokami priedai, ar yra kokių nors priedų (pvz., už naktines pamainas, savaitgalius, našumą)
- Taikoma kolektyvinė sutartis (pavadinimas, sektorius, vieta)
- Bandomasis laikotarpis, jei yra, jo trukmė
- Specialiosios sąlygos: mobilumas, konfidencialumas, viršvalandžiai, pratęsimo galimybė

Naudingi klausimai, kuriuos verta užduoti:

- Ar man buvo paaiškintos visos mano pareigos?
- Ar darbo valandos yra fiksuotos ar keičiasi kiekvieną savaitę?
- Kaip man bus mokama (kas mėnesį, proporcingai)?
- Kokios yra mano laisvos dienos?
- Kas nutiks, jei susirgsiu, pateksiu į avariją ar man reikės imti atostogas dėl kažko svarbaus?



5. Specialiosios taisyklės migrantams

ES/EEE/Šveicarijos piliečiai

Ispanijoje galite dirbti be darbo leidimo.

Jei jų buvimas viršija 3 mėnesius, jie privalo užsiregistruoti **Centriniame užsieniečių registre** ir gauti **Sąjungos piliečio registracijos pažymėjimą**.

Ne ES šalių piliečiai

Norėdami legaliai dirbti Ispanijoje, jiems reikia:

Leidimas gyventi ir dirbti: jį prieš įdarbinant turi prašyti darbdavys.

NIE (užsienio piliečio identifikavimo numeris): privalomas norint dirbti, atidaryti banko sąskaitą ir mokėti socialinio draudimo įmokas.

Vizos darbo sutartis: turi būti pridėta prie leidimo paraiškos.

Ypatingos situacijos:

Socialiniai/darbo ryšiai: leidžia sureguliuoti savo padėtį, jei atitinkate reikalavimus.

Prieglobsčio prašytojai: gali dirbti, jei jų byla nagrinėjama ilgiau nei 6 mėnesius.

Užsienio studentai: jie gali dirbti be darbo valandų apribojimų, jei veikla yra suderinama su jų studijomis.

Sezoninis darbas

Yra specialūs leidimai dirbti žemės ūkio, viešbučių ir restoranų bei kitus sezoninius darbus.

Darbdavys privalo užtikrinti tinkamas apgyvendinimo sąlygas.

Apsauga ir skundai

Darbdaviai, kurie samdo darbuotojus be leidimo, padaro sunkų pažeidimą.

Neteisėti darbuotojai gali reikalauti nesumokėto darbo užmokesčio iš Darbo inspekcijos.

NVO ir profesinės sąjungos gali nemokamai teikti konsultacijas ir tarpininkavimo paslaugas.

6. Darbuotojų sveikata, sauga ir apsauga

Darbdaviai privalo:

- Įvertinti profesinius rizikos veiksnius ir įgyvendinti priemones jiems išvengti ar sumažinti.
- Teikti darbo saugos mokymus ir informaciją.
- Jei rizika to reikalauja, suteikti reikiamą apsauginę įrangą.
- Užtikrinti, kad darbo vieta atitiktų minimalius higienos, apšvietimo, vėdinimo ir kt. standartus.

7. Ištekiai ir ką daryti, jei jūsų teisės nėra gerbiamos

Jei kyla problemų, galite kreiptis į šias institucijas/išteklis:

- Darbo ir socialinės apsaugos inspekcija: pranešti apie pažeidimus.
- Profesinės sąjungos ([CCOO](#), [UGT](#)) ir migrantų paramos organizacijos: jos paprastai teikia nemokamas konsultacijas.

- NVO/migrantų asociacijos: teisinė pagalba, tarpininkavimas, konsultacijos: (<https://www.cear.es> - <https://www.accem.es> - <https://www2.cruzroja.es>)
- Valstybinės viešosios užimtumo tarnybos (SEPE): informacija apie užimtumą, išmokas, teises.
- Specializuotos darbo konsultacijos / advokatai: jei problema yra sudėtinga (pvz., neteisėtas atleidimas iš darbo, sutarties problemos).

ĮDOMIOS NUORODOS APIE DARBO TEISĘ IR SUTARTIS ISPANIJOJE (nuorodos ispanų kalba):

<https://minyanabeltran.com/aspectos-claves-de-la-legislacion-laboral-en-espana/>

<https://www.youtube.com/shorts/xFghzMLB9kU> (10

https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=93&modo=2¬a=0&tab=2



DARBO TEISĖS IR SUTARTYS LIETUVOJE

1. Pagrindinis reguliavimo pagrindas

Štai pagrindiniai įstatymai ir teisės aktai, reglamentuojantys darbo santykius Lietuvoje:

- **Lietuvos Respublikos darbo kodeksas** — reglamentuoja individualius ir kolektyvinius darbo santykius, darbo sąlygas, sutartis, darbo santykių nutraukimą, sveikatos apsaugą ir saugą, darbuotojų teises ir kt. [socmin.lrv.lt vdi.lrv.lt Vergovės draudimas nacionalinėje teisėje](http://socmin.lrv.lt/vdi.lrv.lt/Vergovės_draudimas_nacionalinėje_teisėje)
- **Įstatymas dėl gyventojų užimtumo** — reglamentuoja užimtumo, profesijos pasirinkimo ir piliečių bei užsieniečių teisių užimtumo srityje klausimus. [NatLex](#)

- **Darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktai** — reikalauja saugių darbo sąlygų, mokymų, teisės atsisakyti dirbti esant pavojui ir kompensacijos susižeidus. socmin.lrv.lt
- **Užsieniečių teisinio statuso įstatymas** — reglamentuoja leidimus gyventi, leidimus dirbti ne ES piliečiams, specialias sąlygas migrantams. [Migracija ir vidaus reikalai](#)

2. Pagrindinės darbuotojų teisės

Šios teisės taikomos tiek piliečiams, tiek migrantams (jei jie turi teisėtus darbo / leidimus gyventi):

- Teisė į **vienodą požiūrį ir nediskriminavimą** dėl lyties, etninės kilmės, tautybės ar kito statuso. [CXC Tarptautinė darbo organizacija](#)
- Teisė į saugias ir sveiką darbo sąlygas. socmin.lrv.lt
- Teisė į minimalų darbo užmokestį ir tinkamą atlyginimą (įskaitant viršvalandžius, naktinį darbą, valstybines šventes), jei taikoma. vdi.lrv.lt
- Apmokamos atostogos: ne mažiau kaip **20 darbo dienų per metus**, kaip numatyta įstatymais. [CXC](#)
- Teisė į rašytinę sutartį. [EURES \(Europos užimtumo tarnybos\)](#)
- Bandomasis laikotarpis: daugeliu atvejų negali trukti ilgiau kaip **3 mėnesius**, turi būti įtrauktas į sutartį. [CXC](#)

3. Sutarčių rūšys (ir ypatybės)

Tai yra dažniausiai pasitaikančios sutarčių rūšys ir jų ypatybės:



Sutarties rūšis	Kada naudojama / kam skirta	Ką turėtumėte peržiūrėti / kokias teises ji suteikia
Neterminuota sutartis	Darbas be nustatytos pabaigos datos.	Užtikrinkite, kad sutartyje nebūtų nurodyta pabaigos data, kad darbo valandos, atlyginimas ir pareigos būtų aiškiai apibrėžti; didesnė apsauga nuo atleidimo iš darbo.
Terminuota sutartis (laikina sutartis)	Darbas ribotos trukmės, pavadavimo, konkrečių užduočių.	Turi būti nurodyta trukmė; sąlygos turi būti panašios į nuolatinės sutarties sąlygas proporcingumo ir kt. atžvilgiu.
Sezoninė sutartis	Sezoniniam darbui (žemės ūkis, turizmas ir kt.). vdi.lrv.lt	Maksimali sezoninio darbo leidimo trukmė ne ES piliečiams yra 6 mėnesiai per bet kurį 12 mėnesių laikotarpį . vdi.lrv.lt
Sutartis su bandomuoju laikotarpiu	Kai darbdavys nori įvertinti kompetenciją ir tinkamumą.	Maksimalus trukmė – 3 mėnesiai; turi būti nurodyta sutartyje. CXC

4. Ką turėtų apimti jūsų sutartis ir pagrindiniai klausimai

Kai kurios sąlygos ir terminai, kurie turėtų būti įtraukti į sutartį, ir klausimai, kuriuos turėtumėte užduoti:

- Išsamūs darbdavio ir darbuotojo duomenys.
- Darbo aprašymas/pareigos, darbo vieta.
- Darbo laikas: kasdienis/savaitinis darbo laikas, pamainos, minimalios pertraukos.
- Bendras darbo užmokestis, kada jis mokamas, ar yra kokių nors priedų (už naktinį darbą, darbą savaitgaliais, švenčių dienomis).
- Apmokamos kasmetinės atostogos; kaip jos skaičiuojamos.
- Bandomasis laikotarpis (jei taikoma).
- Sutarties trukmė, jei ji yra laikina.
- Sutarties nutraukimo tvarka: įspėjimas, kompensacija, jei taikoma.

Naudingi klausimai:

- Koks yra tikslus darbo laikas, įskaitant pertraukas ir valstybines šventes?
- Kaip ir kaip dažnai man bus mokamas atlyginimas?
- Jei susirgsiu, kokia apsauga man bus suteikta?
- Ar turiu reikiamus darbo / gyvenimo leidimus šiai sutarčiai?



5. Migrantai/užsieniečiai: specialios taisyklės

Asmenims iš ne ES šalių/ne ES piliečiams

- Norėdami legaliai dirbti Lietuvoje, jums reikalingas laikinas leidimas gyventi ir darbo leidimas. Migracija ir vidaus reikalai EURES (Europos užimtumo tarnybos)
- Jei darbas yra sezoninis, sezoninio darbo leidimas išduodamas ne ilgiau kaip **6 mėnesiams per 12 mėnesių laikotarpį**. vdilrv.lt
- Po tam tikro darbo laikotarpio galioja taisyklės dėl darbdavio keitimo, leidimų pratęsimo ir pan. Naujausi pakeitimai sugriežtino trečiųjų šalių piliečiams taikomas darbo pagrindu išduodamų leidimų gyventi taisykles. Newland Chase

6. Darbuotojo pareigos

Be teisių, yra ir keletas svarbių pareigų:

- Laikytis sutartyje numatytų užduočių, grafiko ir pareigų.
- Laikytis profesinės sveikatos ir saugos taisyklių. Nedirbti pavojingomis sąlygomis, jei nebuvo baigtas mokymas ar nesuteikta reikalinga įranga. socmin.lrv.lt
- Laikykites leidimų / dokumentų galiojimo terminų. Jei keičiate gyvenamąją vietą ar teisinį statusą, informuokite atitinkamas institucijas.
- Laikytis įmonės vidaus taisyklių.

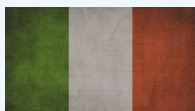
7. Kaip nutraukti sutartis / Apsauga nuo atleidimo

- Yra įvairių priežasčių ir procedūrų: atleidimas dėl pateisinamos priežasties, be priežasties, abipusiu susitarimu ir kt. Klaubergerio Vergovės draudimas nacionalinėje teisėje
- Nutraukiant sutartį, turi būti laikomasi įstatymų numatyto įspėjimo/pranešimo termino.
- Jei darbdavys nesilaiko šių reikalavimų, galite kreiptis į darbo ginčų komisijas arba Darbo inspekciją. vdi.lrv.lt EURES (Europos užimtumo tarnybos)

8. Naudingos informacijos šaltiniai ir naudingos nuorodos Lietuvoje (lietuvių/anglų kalbomis)

Čia pateikiami keletas nuorodų, kurios gali būti naudingos užsieniečiams, norintiems susipažinti su teisės aktais, oficialiomis paslaugomis ir rekomendacijomis:

- Valstybinė darbo inspekcija – pranešti apie darbo sąlygų pažeidimus. vdi.lrv.lt
- Darbo rinkos paslaugos — Užimtumo tarnyba. Oficiali svetainė su informacija darbuotojams ir darbdaviams. EURES (Europos užimtumo tarnybos)
- Migracijos departamentas — Migracija.lt — klausimais, susijusiais su leidimais gyventi/dirbti. Migracija ir vidaus reikalai
- Užsieniečių sezoninio darbo reglamentavimas — oficiali svetainė, kurioje paaiškinamos teisės, leidimų galiojimo trukmė ir kt. vdi.lrv.lt
- TDO — „Nacionalinis darbo teisės profilis: Lietuva“ — išsamus darbo teisės aktų profilis. Tarptautinė darbo organizacija



PATARIMAI DĖL DARBO TEISIŲ IR SUTARČIŲ ITALIJOJE

1. Pagrindinis reguliavimo pagrindas

Pagrindiniai įstatymai ir reglamentai, reglamentuojantys užimtumą Italijoje:

Reglamentas	Ką reglamentuoja
Civilinis kodeksas (2094 ir tolesni straipsniai)	Apibrėžia pavaldų darbą ir darbuotojo bei darbdavio pareigas.
Statuto dei Lavoratori (Įstatymas 300/1970)	Gina darbuotojų laisvę ir orumą, profesinių sąjungų veiklą ir nediskriminavimą.
Įstatyminis dekretas 81/2015	Reglamentuoja įvairių rūšių sutartis: nuolatinės, terminuotos, ne visos darbo dienos, pameistrystės, periodinio darbo, laikino darbo per agentūras.
Konsoliduotas imigracijos įstatymas (Įstatyminis dekretas 286/1998)	Reglamentuoja ne ES piliečių atvykimą ir buvimą šalyje, darbo leidimus ir leidimus gyventi.
Įstatyminis dekretas 81/2008 (Konsoliduotas saugos įstatymas)	Užtikrina sveikatos ir saugos darbe reikalavimus: mokymą, rizikos vertinimą ir prevencines priemones.
Italijos Konstitucija (35–36 straipsniai)	Pripažįsta teisę į teisingą darbo užmokestį, poilsį ir apmokamas atostogas.

2. Pagrindinės darbo teisės Italijoje

Teisės, taikomos visiems darbuotojams, įskaitant migrantus, turinčius darbo leidimus:

- **Lygybė ir nediskriminavimas:** dėl lyties, religijos, kilmės, tautybės ar kitų sąlygų.

- **Teisė į teisingą ir proporcingą darbo užmokestį:** turi būti užtikrintas tinkamas gyvenimo lygis.
- **Maksimalus darbo laikas:** 40 valandų per savaitę (išskyrus kolektyvinėje sutartyje numatytus atvejus).
- **Pertraukos:** mažiausiai 11 valandų tarp pamainų ir 24 valandos poilsio per savaitę.
- **Apmokamos atostogos:** ne mažiau kaip 4 savaitės per metus.
- **Apsauga nuo neteisėto atleidimo iš darbo:** atleidimas turi būti pagrįstas ir vykdomas laikantis nustatytos tvarkos.
- **Sveikata ir sauga:** teisė į mokymą apie rizikos prevenciją ir saugią darbo aplinką.
- **Asociacijų laisvė:** teisė stoti į profesinę sąjungą ir dalyvauti kolektyvinėse derybose.
- **Atostogos dėl šeimyninių priežasčių:** motinystės/tėvystės atostogos ir kitos įstatymu arba kolektyvine sutartimi numatytos atostogos.

3. Darbo sutarčių rūšys Italijoje



Sutarties rūšis	Kada ji naudojama	Ką reikėtų patikrinti
Neterminuota (tempo indeterminato)	Stabili darbo vieta be galiojimo pabaigos datos.	Pareigos, atlyginimas, darbo valandos, taikoma kolektyvinė sutartis (CCNL).
Laikinas (tempo determinato)	Laikinam poreikiui, pavadavimui ar projektams.	Pradžios ir pabaigos data, sutarties priežastis, pratęsimų skaičius.
Ne visos darbo dienos	Mažiau nei 40 valandų per savaitę, gali būti fiksuotas arba kintamas.	Darbo valandos ir paskirstymas (kasdien, kas savaitę). Proporcingos teisės.
Praktika	Jaunimui, derinančiam mokymą ir darbą.	Trukmė, mokymo valandos, atlyginimas ir paskirtas mentorius.

Nereguliarus darbas (lavoro a chiamata)	Dirbate tik tada, kai darbdavys jums paskambina.	Pasirengimo dirbti sąlyga, minimalus darbo valandų skaičius, išankstinis įspėjimas.
Laikinas darbas (somministrazione)	Per laikinojo darbo agentūrą.	Jums turi būti taikomos tokios pačios sąlygos kaip ir įmonės tiesioginiams darbuotojams.

4. Svarbiausi punktai, kuriuos reikia perskaityti ir suprasti sutartyje

Patikrinkite, ar sutartyje yra nurodyta:

- Įmonės ir darbuotojo tapatybės duomenys.
- Sutarties tipas (nuolatinė, laikina ir pan.) ir trukmė, jei taikoma.
- Pareigų, darbo vietos ir pareigų aprašymas.
- Savaitės darbo valandos, pamainos ir pertraukos.
- Bendrą darbo užmokestį, papildomus mokėjimus, priedus ir jų mokėjimo terminus.
- Taikoma nacionalinė kolektyvinė sutartis (CCNL).
- Bandomasis laikotarpis (maksimalus laikotarpis nustatytas CCNL).
- Specialiosios sąlygos (mobilumas, perkėlimas, viršvalandžiai).

Naudingi klausimai:

- Ar mano pareigos atitinka tai, ką aš darysiu?
- Kiek trunka bandomasis laikotarpis?
- Ar man priklauso viršvalandžiai ir kaip jie apmokami?
- Kas nutiks, jei susirgsiu ar man reikės atostogų?
- Koks yra mano įspėjimo laikotarpis atleidimo ar atleidimo iš darbo atveju?



5. Migrantai ir darbo leidimai

- ES piliečiai gali dirbti Italijoje be darbo leidimo, bet turi registruotis, jei jų buvimas šalyje trunka ilgiau nei 3 mėnesius.
- Ne ES piliečiai turi turėti **leidimą gyventi su darbo leidimu** (permesso di soggiorno per lavoro).
- Darbdavys privalo kreiptis dėl leidimo į **Sportello Unico per l'Immigrazione** prieš sudarant sutartį.
- Yra specialūs leidimai sezoniniam darbui ir ypatingais atvejais (Konsoliduoto imigracijos įstatymo 27 straipsnis).

6. Darbuotojo pareigos

- Laikytis darbo grafiko, paskirtų pareigų ir vidaus taisyklių.
- Laikytis saugos taisyklių ir, jei reikia, naudoti apsauginę įrangą.
- Laiku atnaujinti leidimą gyventi ir pranešti apie bet kokius pasikeitimus.
- Pranešti apie ligą ar pateisinamą nebuvimą darbe.

7. Sutarties nutraukimas ir apsauga nuo atleidimo

- Atleidimas turi būti **pagrįstas** (drausminis arba ekonominis) ir atitikti sutartyje arba kolektyvinėje sutartyje nustatytą **įspėjimo terminą**.
- Jei atleidimas yra nepagrįstas, per 60 dienų galite pateikti ieškinį darbo teismui (Tribunale del Lavoro).
- Jei atleidimas yra neteisėtas, turite teisę į kompensaciją.

8. Naudingos informacijos šaltiniai ir nuorodos Italijoje

- **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali:** oficiali informacija apie sutartis ir darbo teisės aktus → lavoro.gov.it
- **ClicLavoro:** darbo portalas ir informacija apie sutartis → cliclavoro.gov.it
- **Integrazione Migranti:** oficiali informacija apie leidimus gyventi ir dirbti → integrazionemigranti.gov.it
- **INPS (Nacionalinis socialinio draudimo institutas):** bedarbio, ligos ir pensijos išmokos → inps.it
- **Profesinės sąjungos (CGIL, CISL, UIL):** nemokamos konsultacijos dėl sutarčių ir teisių.



IŠVADA:

Integracija į Europos darbo rinką gali būti sudėtingas procesas, ypač migrantams, kurie turi prisitaikyti prie naujų taisyklių, kalbų ir kultūrinių kontekstų. Šiuo „ “ priemonių rinkiniu **norime sumažinti šias kliūtis** ir palengvinti teisingesnį ir saugesnį patekimą į darbo rinką, teikdami aiškią informaciją apie teises, sutartis ir paramos išteklius.

Mūsų tikslas – ne tik perteikti žinias, bet ir **skatinti** kiekvieno asmens **savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi**, kad jie galėtų priimti pagrįstus sprendimus, reikalauti tinkamų darbo sąlygų ir kurti stabilų gyvenimą savo gyvenamojoje šalyje.

Europos Sąjungos bendrai finansuojamas **EURO-OPP** projektas stiprina partnerių organizacijų įsipareigojimą socialinei įtraukčiai ir lygioms galimybėms. Tikimės, kad šis vadovas taps informaciniu įrankiu specialistams, socialinėms organizacijoms ir, svarbiausia, tiems, kurie siekia geresnės ateities dirbdami.

Žinios yra jėga: šios informacijos panaudojimas gali būti pirmasis žingsnis link saugaus, teisėto darbo, atitinkančio jūsų teises.