NEPALÊS
NEPALI

समावेशी श्रम बजार

बहुसांस्कृतिक संगठनहरूको लागि मार्गनिर्देशन

RPCI
COOPERATIVA

APOIOS

AMADORA

LOURES

OEIRAS VALLEY PORTUGAL
MUNICÍPIO OEIRAS

REDE PORTUGUESA CIDADES INTERCULTURAIS

PATROCÍNIO

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

CIDADES INTERCULTURAIS

RPCI
COOPERATIVA

RPCI - अन्तरसांस्कृतकि सहरहरूको पोर्चगतगज नेटवकग, तवश्वभरका १४१ नगरपातलकाहरू मध्ये, १३ शहरहरू (अल्बचफेरा, अमार्दोरा, बेजा, ब्रागा, कास्इकास, कचइम्ब्रा, तलस्बन, लौरेस, ओइरास, पोतटगमाँउ, सान्ता माररया तर्द फेरा, सेचिबाल र तभसेउ) का एक अन्तरागतरयि नेटवकगको भाग हो जचन थप समावेशी शहरहरू तसजगना गनग प्रतबिद्ध छन्।

यस पररयोजनामा, अमार्दोरा, लौरेस, ओइरास सहरहरूले तवतवधि, समावेतशि र प्रवासी मातनसहरूलाई रोजगारमा राख्ने सम्बन्ध बारे शांका वा समस्याहरू स्पर गनग यी तर्दशातनर्देशन बनाएर थप सतयि रूपमा सहयोग गरे।

AMADORA

LRS
LOURES
câmara municipal

OEIRAS VALLEY
PORTUGAL
MUNICÍPIO OEIRAS

श्रम बजारमा समावेशीकरण के हो?

- व्यक्तमिा भएका भभन्नताहरूलाई कदर गर्नु (लैभकि, राभरयिता, यौर् झनकाव, अन्य बीचमा);
- सबै पदार्नक्रभमक स्तरहरूमा पेसेवार अर्नभव, शैभकि प्रभशणि र कायुसम्पादर्को स्तरअर्नसार अवसरहरूको पहुँचमा समार्ता।

सांस्थाहरूमा समावेशकरणका लाभहरु

+३३%

म्मर्कींसे & कम्पर्ीको २०१७ सालको ‘भभिलभररङ थ्रन ाइिभभसुटी’ प्रभतवेदर्ले बृहत् जातीय भवभवधता भएका कम्पर्ीहरूमा ३३ % बढी र्ाफा कमाउरे् सम्भावर्ा रहेको तथ्यांक देखाएको छ।

अन्य अध्ययनहरू अनचसार समावेशी सांस्कृतलि तनम्न फाइर्दाहरू सांकेगिछग:

- पेशेवार कारोबारमा वृक्ति;
- सामनभहक सींलग्नतामा वृक्ति;
- द्द्वको कमी (प्रारक्तम्भक अवस्थामा अर्नकनल हरे् चरणपभछ);
- कायु प्रदशुर् र राजस्वमा वृक्ति;
- बजारमा सकारात्मक रुपमा सींस्थागत छभवको सनदृढता;

RPCI COOPERATIVA

पोर्चगगल मा वैर्देतशक कानून

- र्याुँ भवदेशी कारूर् (कार्नर् र्ीं. २३/२००७, जनलाई ४ को हालको श􀀀मा) ले पोचनुगलमा पभहले रै् बसोबास गरे्हरूको आप्रवासी प्रभक्रयालाई सनव्यवक्तस्थत गरु र अभर्यभमत प्रशासभर्क व्यवस्थालाई भर्यभमत गरे् सींयन्त्य भर्माुण गर्नुका साथै राभरयि ेत्रिमा भवदेशीहरूको प्रवेश, बसाइ, बाभहररे् र हटाउरे् कायुलाई भर्यमर् गदुछ।

नयाँ कानचनमा के पररवगिन आएको छ ?

- अब आप्रवासी (भवदेशी) कामदारको लाभग कन्सनलर अन्तरवाताु भलर्न आवश्यक छैर्;
- उ दकिामदारहरू भती गरे् उद्देश्यले "टेक भभसा" को भसजुर्ा;
- रुभचको अभभव्यक्ति(MI) प्रभक्रयाको भसजुर्ा।

रुतर्को अतभव्यन्धि (expression of interest) के हो?

सशनल्क गभतभवभधको लाभग उपयनिभभसाभबर्ा पोचनुगल प्रवेश गरे् माभर्सहरू, रुभचको अभभव्यक्ति(MI) माफुत भर्यभमत हर् सक्छर्, जबस􀀀 भतर्ीहरूले आफ्र्ो कामको क्तस्थभत प्रमाभणत गछुर्।
MI कार्नर् र्°२३-२००७ वारा धारा ८८, र्°२ र ८९ र्°२ मा प्रस्तनत गररएको एउटा र्वीर्ता हो, यो कार्नर् लेभजस्लेभटभ भभिक्र (LEGISLATIVE DECREE) ०९-२०१८ वारा भवभर्याभमत गररएको छ।

रुतर्को अतभव्यन्धि किसले प्रस्तचगिनग सक्छ?

कारूर्ी रूपमा पोचनुगलमा प्रवेश गरेको कनरै् पभर् भवदेशी व्यक्ति, जो दताु भएको, सामाभजक सनरािको साथ राम्रो क्तस्थभतमा रहेको र प्रमाभणत रोजगार भएकोले रुभचको अभभव्यक्ति(MI) प्रस्तनत गरु सक्छ ।

पोर्चगगलमा **MI** को प्रकारहरू

अधीनस्थ पेसेवार गतितिवतधको अभ्यास
(SUBORDINATED PROFESSIONAL ACTIVITY EXERCISE)

- पोचनुभगज भूभममा पभहले रै काम प्रस्ताव वा रोजगार सम्झौता प्राप्त गरेहरूका लाभग लभति छ।
- कामको वाचा वा रोजगार सम्झौताले कार्नरी न्यूर्तम सीमालाई स□ार् गदै माभसक तलबको भनाटिरी सभहत पोचनुगल श्रम कारूर्को पालरा गर्नुपछ्;
- आवासीय अर्नमभत (AR) को लागी आवेदर् गरे व्यक्ति, रुभच को अभभव्यक्ति माफुत, अधीर्स्थ पेशेवार गभतभवभध को लागी, वैदेभशक कारूर् को धारा ८८, अर्नच्चेद २ को प्रावधार्हरुको बारे मा सचेत हर्न पछ्।

अभधक जार्कारीको लाभग SEF को पेजमा गएर आफ्रा आवस्यकताहरु जाँच गर्नुहोस

⚠ पोचनुगलको सींसदले SEF को अ□ र पोचनुभगज एजेन्सी फर माइग्रेसर् एण्ड एसाइलम (APMA) रामक र्याँ सरकारी एजेन्सीको स्थापर्ालाई स्वीकृत गरे पभर्, देशको अध्यागमर् रीभतहरूको लाभग भज□वार हरेछ। तर, भर्ष्कषु स□ पभर्, यो प्रभक्रयालाई अझै अक्तन्तम रूप भदइएको भथएर्। यस अथुमा, हालको एभलयन्स र बोसुि सेवाका भवशेषताहरू र्याँ भर्कायको भवभशर भवशेषताहरूको पररभाषा र्भएस□ रहुँद, यसरी अर्ावश्यक शींका र भ्रमबाट बच्दै, हामीले आप्रवासी कम्परीहरू र माभर्सहरूले पभहले रै भचभर्रे राम राख्न रोज्यौं।

RPCI COOPERATIVA

स्वनि्त्र पेसेवार गततितवतध

- रोजगार सम्बन्धभबरा् पेसेवार गभतभवभध अभ्यास गरे् सबै व्यक्तहिरू।
- स्वरोजगार कामदारहरूले पोचनुभगज कर भतर्नुपरे् दाभयत्वहरूको पालरा् गरु ‘हररयो रभसद’ जारी गर्नुपछु । त्यसो गरु, भतरी्हरूले भवत्त पोटुलमा (Finance Portal) गभतभवभध खोल्र्नपदुछ ।
- यस अवस्थामा, धारा ८९, अर्नच्चेद २ मा जारर आवश्यकताहरूमा ध्यार् भदर् आवश्यक छ, उल्लेख गछु, “स्वतन्त्य पेसेवार गभतभवभधको अभ्यासको लाभग भर्वास अर्नमभत, आवासीय भभसाको आवश्यकता छैर्।”

अभधक जार्कारीको लाभग SEF को पेजमा जार्नहोस

पोर्चगगलमा आप्रवासीहरूलाई भर्ति गर्दाग

आप्रवासीहरूको रोजगारसम्बन्धी अतधकार के हो?

आप्रवासीहरूलाई पोचनुभगज राभरयिता भएको कामदार जस्तै, समार् अभधकारहरू पोचनुगल श्रम सींभहताको धारा ४ मा समावेश गररएको छ (कार्नर् र. ७/२००९, फेब्रनअरी १२ को हालको श□मा)।

गछ्रग!

के पोर्चगतगज कानूनले तवर्देशी व्यसिंगको रोजगारसम्बन्धी सम्झौतिमा कचनै तवशेष आवश्यकहिरू प्रर्दान गछ्रग ?

कार्नर्ले आप्रवासीहरूसुँग हस्तारि गरेको सम्झौता भलकतखत रूपमा माग्छ। फारम र भवषय सम्बक्तन्धत अन्य सबै आवश्यकताहरू श्रम सींभहताको धारा ५ मा तोभकएको छ।

रोजगार सम्झौति प्रतज्ञिा के हो?

श्रम सींभहताको धारा १०३ मा उल्लेख भएअर्नसार, सम्झौताको प्रभतज्ञा भलक्तखत रूपमा हर्नपछु । पररचय पत्र, हस्तारि र घरेलन पवि मनक्तखयालयले प्रदार् गररे् गभतभवभधको सही पभहचार्, कार्नर्मा तोभकएको अन्य आवश्यकताहरूका साथै पाररश्रभमक पभर् स्पर हर्न पछु। यो प्रभतज्ञासींग, प्रवासी व्यक्तपिभर् आईएम ‘IM’ मा प्रवेश गरु सक्छर्।

आप्रवासी मातनसहरूलाई काममा तनयचि गिनग मचख्य शांकाहरु वा समस्याहरु

गछ्ग!

के म सामातजक सचरक्षामा र्दगि नभएको व्यन्धलिाई काममा तनयचि गिनग सक्छच?

सामाभजक सनरिा पभहचार् र्म्बर (NISS) त्यो र्म्बार हो जसले राभरयि स्तरमा सामाभजक सनरासिुँग एकल, सटीक र कठोर पभहचार्को लाभग अर्नमभत भद्छ। तर, श्रम कारूर् अन्तगुत रोजगार समझौता हस्तरि गरु यो आवश्यक छैर्।

गछ्ग!

आप्रवासी व्यन्धसिँग सामातजक सचरक्षा पतहर्ान नम्बर (NISS) नभएको खण्डमा कम्पनीले के गनचगपछ्ग?

यभद सींगठर्ले अभहलेस दता र्गरेको व्यक्तलिाई काममा राख्न चाहृछ भरे्, मार्व सींसाधर् भवभागले अर्लाइर् प्रभक्रयाबाट व्यावहाररक र भर्म्नार्नसार सरल रूपमा गरु समि हरे्छ:

Direct Social Security (SSD), accessing **“Profile”** > **”Evidence Documents”** > **“Send Evidence Document”** > at the **“Subject”** select **“NISS on the spot - Employing Entity Request”**

के म आवातसय अनचमतनिभएको व्यन्धलिाई काममा राख्न सक्छच?

र्याुँ वैदेभशक कारूर् अर्नसार, भनरिर् गभतभवभधमा सींलग्न हरे् अभधकार सभहत भभसा र्भएका माभर्सहरूलाई भर्यभमत गरु अर्नमभत भद्छ।

यस अवस्थामा, रोजगारदाता सींगठर्ले दनईवटा मनद्दाहरूमा ध्यार् भदर्नपछ्:

१. व्यक्तलि पभहले र्ै रुभचको अभभव्यक्तप्रिवेश गरेको छ भक छैर् जाुँच गर्नुहोस; र, यभद छ भरे्, समझौताको साथ सामान्य रूपमा अगाभबिढ्र्नहोस;
२. यभद तपाईंको सींस्था भवदेशी व्यक्तलिाई पभहलो कामको अवसर प्रदार् गरु इच्चनक छ भरे्, तपाईंले धारा ८८, र्ं°२ को प्रावधार्हरू पालर्ा गर्नुपछ्। यस अवस्थामा, समझौता वा समझौताको प्रभतज्ञाको स्वाभमत्वमा, आप्रवासी व्यक्तलि पोचनुगल सरकारको र्जरमा ‘भर्यभमत प्रभक्रया’ मा हर् र भर्रीणिमा कनरै् पभर् समस्याबाट बच्नको लाभग रुभचको अभभव्यक्तकिो प्रभक्रया सनरु गर्नुपछ्।

ख्याल राख्नच पने कचराहरु

- आप्रवासर्ले देशको लाभग आभथुक रूपमा र भवकास र र्वप्रवतुर्को सन्दभुमा सकारात्मक पररणामहरू ल्याउुँछ;
- पोचनुभगज सरकारले आप्रवासी जर्सींख्याको महत्त्वलाई स्वीकार गरेको छ, त्यसैले आफ्रो कारूर् सनधार गरु र साथै समि भर्कायहरूवारा प्रदार् गररएका सेवा सनधारमा पभर् कगि मेहर्त गरेको;
- आप्रवासी जर्सींख्यामा अभर्यभमत रोजगारीको सम्भावर्ा देख्नेहरूलाई, भबर्ा दतु र श्रम दाभयत्वहरूको उभचत भनारिर्ी भबर्ा, पोचनुभगज कार्नर्ी प्रणालीको स ार् र्गरेहरुलाई भर्रुत्साभहत गरु, श्रम सींभहता होस् वा भवदेशी कारूर्, राज्वारा प्रदार् गररएको कारूर्को पालर्ा र्गरे रोजगारदाताहरूले जररवार्ा भतर्नु परे छ;

- हाम्रा सबै भसफाररसहरू पालर्ा गरेर, तपाईंको सींस्था पभर् समावेशी कम्परीहरूको समूहको भहस्सा हरे्छ।

थप समावेशी वाविवरण कसरी तसजगना गने ?

समावेशी कायु वातावरण भसजुरा, भभतु र चयर् प्रभक्रया भन्दा पभछ पभर् लागन हुछ। प्रत्येक चरण अर्नसार हाम्रो सनझावहरू जाँच गर्नुहोस:

भी र र्यन

१. तपाईंको सींगठर् कभतको समावेशी छ र सनधारका लाभग त्रिरहरू बनझ्नको लाभग तपाईंसाग काम गरे् माभर्सहरूको कनरा सनरे्र आन्तररक भर्दार् सञ्चालर् गर्नुहोस;

२. आप्रवासी माभर्सहरूलाई काममा राख्ने बारे कार्नरी ज्ञार्मा ध्यार् भदर्नहोस;

३. गनणस्तर भवभवधता र समावेशी रणर्ीभतको भवकास र पररभाषा गर्नुहोस।

४. खाली पदको आवश्यकताको पभहचार् गर्नुहोस, सींगठर्को आवश्यकताहरू पभहचार् गरी प्रत्येक टोलीमा चाभहरे् सीपहरूको पभर् पभहचार् गर्नुहोस;

५. प्रत्येक सहभागीको योग्यताको आधारमा उद्देश्यपूणु भती भवकास गर्नुहोस;

६. खाली पदहरू काभत आवश्यक छ र त्यसको आवश्यकता र कायुको उभचत कायुसम्पादर्सुँग एकरूप हुर्नपछु।

७. तक्तरिहरूको लाभग आवश्यकता र ‘राम्रो देक्तखरे्’ भेदभावपूणु हुर् सक्छ, ध्यार् भदर्नहोस;

८. स्थार्ीय भर्काय, सींघ र सहकारीहरूसुँग साझेदारी गर्नुहोस्, जसले आप्रवासी जर्सङ्ख्या र यसका सींस्थाहरू बीच सञ्चारलाई सहज बर्ाउर् सक्छ। माभर्सहरूलाई प्रभक्रयागत रुपमा सञ्चालर् गरे्, प्रभक्रयालाई समथुर् गरे् र सचेतर्ा बढाउरे् कायुहरू पूरा गर्नुहोस;

९. सभक्रय रूपमा भवभभन्न प्रोफाइलहरू खोज्नुहोस्, भतीका स्रोतहरू भवभवधीकरण गदै र भवज्ञापर्हरूको पाठ र स्थार्मा ध्यार् भदर्नहोस;

१०.भवभभन्न उपकरणहरूको प्रयोग गर्नुहोस।

समावेशी भीिका लातग उपकरणहरू

कृतमि बौन्धद्धकाि

भती प्रभक्रयाहरूमा ‘एल्गोररदम’ र ‘BIG DATA’ को प्रयोगले सींगठर्लाई अभधक भर्ष्पतिाकासाथ माभर्सहरूलाई भती गर् अर्नमभत भद्छ, जसले गदा अभधक तटस्थ भर्णय गरे् प्रभावलाई कम गदुछ।

फोटोग्राफी तबनाको भीिा (BLIND RECRUITMENT)

यसले काम खोज्ने व्यक्तिको प्राभवभधक र व्यवहाररक सीपहरूलाई प्राथभमकता भदरे् लक्ष्य राख्छ, अथाुत् यो पाठ्यक्रम छर्ोट प्रभक्रयामा (CURRICULUM SELECTION PROCESS) हरे् भेदभावलाई कम गरे् भती र्मनर्ा हो। यो ध्यार्मा राख्र्न महत्त्वपूणु छ भक यो पाठ्यक्रम, चयर् चरणमा मात्र प्रभावकारी हुछ। थप भर्ष्पि अन्तवाुताुको लाभग, भती टोली प्रभशभक्षत छ र तपाईंको पूवाुग्रहहरू बारे सचेत छ भभर् सनभर्भति गर्नुहोस। बायोिािटा हेर्नु अभघ पभर् अझै धेरै तररकाहरूबाट व्यावहाररक अन्तरवाताुहरू सञ्चालर् गर् सम्भव छ।

व्यवहार प्रोफाइल मूल्याङ्कन (BEHAVIORAL PROFILE ASSESSMENT)

व्यवहार प्रोफाइल मूल्याङ्कर्, भतीमा सबैभन्दा दृढ प्रभवभधहरू मध्ये एक हो, भकर्भक यसले छर्ोटको लाभग भज�वार टोलीलाई कामको भववरणमा पभहचार् गररएका आवश्यकताहरूसुँग र्भजकबाट मेल खारे् व्यक्ति छर्ोट गर् अर्नमभत भद्छ। यो सामान्यतया व्यक्तित्व परीक्षण, समूह अन्तवाुता र रै्भतक चनर्ौतीहरू माफुत गरर्छ। भतर्ीहरू सबैका (उर्ीहरूको भाषा, धाभमुक मनद्दाहरू, अपाींगताको अवस्था आभद) लाभग पाँहचयोग्य छर् भभर् सनभर्भति गर्नुहोस।

भाी पतछ समावेश

कामको वातावरणमा एकीकरणको लाभग भतरीहरूको आगमर् पभछको कभठराइहरूमा ध्यार् भदर् आवश्यक छ र सींगठर्सुँग माभर्सहरूको अन्तरभक्रयामा वातावरण अर्नकूलर् गर्ु आवश्यक छ। भर्म्न कायुहरूका केही उदाहरणहरू छर् जनर् कायान्वयर् गर्ु सभक्छ:

भाषा पाठ्यमिहरू (LANGUAGE COURSES)
पोचनभगज भाषा र्बोल्रे देशहरूका र्याुँ कामदारहरूलाई प्रोत्साभहत गर्ु भाषा भवद्यालयहरू वा भर्जी भशकिहरूसुँग साझेदारी गर्नुहोस। यो गर्ुले सहकमी, ग्राहक र आपूभतुकताुहरूसुँग सञ्चार सनधार गर्ु सभक्छ।.

तभन्नाहिरूलाई कर्दर गनचगहोस
एकतावतिाका लाभग माभर्सहरूबीचको अर्नभवको सभक्रय आदार्प्रदार्लाई प्रोत्साभहत गर्नुहोस। केही उारिणहरू यस प्रकार छर्: माभसक रमाईला णि, भवषयगत खाजा वा राभत्रभोज, सींगीत, चलभचत्रहरू, भवभभन्न भवषयवस्तनहरू भएका कायुक्रमहरू, पयुटकीय सनझावहरू, सनझावहरू सभहतको आन्तररक सञ्चार, आभद । प्रत्येक व्यक्तलि सींस्थाको लाभग महत्वपनणु भूभमका खेल्छ। सबै माभर्सहरूबाट भवभभन्न दृभरकोण र योगदार्हरूको मूल्याङ्कर् गरे र प्रोत्साभहत गरे गर्नुपछु। कसरी आफ्नो जातकिो मचल वा उत्पतकिो उत्सब मनाउन सतकन्छ भतन सोध्नचहोस।

भेर्दभावतवरुद्धको अतभयान
दनभाुग्यवश, हाम्रो समाजमा अझै पभर् धेरै पूवाुग्रहहरु हटर् सकेका छैर्र् । कभतपय बढी अभभव्यागिररएका छर्, अर्रू "ख्याल ठट्टा" माफुत। सचेतरा सत्रहरू प्रवरिगदै र भेदभावको लाभग "शून्य सहर्शीलता" रीभतहरू भसजुरा गदै, सींगठर् यी व्यवहारहरु बारे सचेत हर्नपछु।

पेशागाप्रिगतकिो लातग उद्देश्यहरू, प्रोत्साहन र पचरस्कारहरू तवकास गनचगहोस र प्रसार मापर्दण्ड पातन गिक्नचहोस
उरीहरूको मनलको आधारमा वींश हेरेरभन्दा अर्नभव, उपक्तस्थभत र कामको गनणस्तरमा आधाररत पदोन्नभत मापदण्ड र गनणस्तररय क्याररयर योजराको स्थापरा गर्नुहोस, ताभक सबै व्यक्तहिरूले कम्परीमा समार् अवसरहरू प्राप्त गर्ु सकूर्।

केतह अतरिरि सिचझावहरू

अनचपालन कायगमि तनमागण गनचगहोस

अर्नपालर् कायुक्रम सींयनिराज् अमेररका जस्ता केही देशहरूमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरर्छ। यसको उद्देश्य कम्परी्ले आन्तररक र बाहृय दनवै भर्यमहरूको पालरा् गरेको छ वा छैर् भभर् सनभर्भति गर्नु हो।

समावेशी प्रतयिाको पालना गनचगहोस

अर्नगमर् प्रभक्रया भएमा मात्र सींस्थाले समावेशीकरण लक्ष्य हाभसल गररररहेको छ वा छैर् भरे्र जान्न सम्भव छ। त्यसैले मूल्याङ्कर्को तररका पररभाभषत गर्नुहोस, तर याद गर्नुहोस, वस्तनगत मापदण्डको साथै व्यक्तपिरक पभर् धेरै महत्त्वपूणु छ; जस्तै भक एक व्यक्तलि पाररवाररक समस्याको कारणले कम उत्पादर् गररररहेको छ वा छैर्र्, उरी्हरूले कम्परी् भभत्रै आफन अलभगएको महसनस गररररहेका छर् वा छैर्र् आभद सनभर्भति गछु। यसबहेक, व्यक्तसिुँग उरी्हरूको काममा आवश्यक परे् सबै थाक छ भन्ने भर्भति गर्नुहोस। यी प्रश्न सोधेर सनरु गरु सक्ननहृछ:

तपाईंलाई केको आवश्यकता छ ?

हामीले तपाईंलाई स्वागत गरेको महसनस गरउर् कसरी सनभर्भति गरु सक्छौं?

म जातगर खोज्दै छच। अब के गने?

१. प्रत्येक भवशेष ित्रको लाभग एक बायोािटा बर्ाउर्नहोस र बायोािटाको सनरुमा आफ्र्ो उद्देश्य भर्भदुर गर्नुहोस।
२. पूरा र्ाम, इमेल, र फोर् र्म्बर जस्ता आवश्यक सम्पकु जार्कारी मात्र समावेश गर्नुहोस। फोटो समावेश गरु आवश्यक छैर्।
३. प्रत्येक पाठ्यक्रमको र्ाम, आयोभजत भएको अवभध, समाक्तप्त भमभतसभहत, तपाइँको प्रभशणि वणुर् गर्नुहोस्;
४. आफ्र्ो कौशलता र योग्यताहरू सींभप्ि रूपमा सींपि गर्नुहोस्;
५. तपाईंको सान्दभभुक पेशेवार र अर्नभवहरू वींभछत ित्रमा वणुर् गर्नुहोस, सधैं सबैभन्दा पभछल्लो गभतभवभध देक्तख सनरु गरेर पनरार्ो स□को वणुर् गर्नुहोस;
६. अन्य पाठ्यक्रमहरू र गभतभवभधहरू उल्लेख गर्नुहोस। यसले तपाईंले के खोज्दै हर्नहुछ भन्ने अथु भद्छ। अर्ौपचाररक रूपमा हाभसल गरेका अर्नभवहरूलाई पभर् महत्त्व भदर्नहोस। जस्तै स्वयमसेवा वा सोखहरू जनर् तपाईंको जीवर्को भहस्सा हो।

अन्तवाागिगको समय आयो, के गने ?

१. आफ्र्ो बायोािटा अध्यभवभधक राख्र्नहोस;
२. अन्तवातुाको लाभग तयारी गर्नुहोस, कम्पर्ीको पनवु-अध्ययर् गर्नुहोस, तपाईंको कनर्ै पभर् भववरणहरू र्भबसुर्नको लाभग आफ्र्ो बायोािटा पढ्र्नहोस;
३ . अन्तवातुा कहाँ हर्ेछ भर्ेर अभग्रम अर्नसन्धार् गर्नुहोस ताभक त्यहाँ कनर्ै अप्रत्याभशत घटर्ा वा भढलाइ र्होस;
४. व्यक्तिगत प्रस्तनभतको सन्दभुमा, पालर्ा गरु परे् कनर्ै मार्क (standard) छैर्। आफ्र्ो भववेक प्रयोग गर्नुहोस र तपाईं प्रस्तनत हर्े वातावरणसुँग अर्नकनल कपिा लगाउर्नहोस;
५. तपाईंले पभहले काम गरेको सींगठर्हरूको बारेमा कनरा गदा भर्ष्पि हर्नहोस; भववेक
६. तपाईंले आवेदर् गरररहर्नभएको काम प्रोफाइलको सबैभन्दा र्भजक मूल्याङ्कर् गदै आफू र आफ्र्ो पेशेवार अर्नभवहरूप्रभत इमार्दार हर्नहोस्।

RPCI COOPERATIVA

अन्तवार्गिगिको समयमा सोध्न सतकने केही प्रश्नहरू:

- आफ्रो बारेमा केभह बताउर्नहोस।
- तपाईंको पेशेवार लक्ष्यहरू के हर्?
- यस कायुमा तपाईको ध्यार् कनर् कनराले आकभषुत गर्छु?
- यस सींस्थामा तपाईंसुँग सबैभन्दा बभढ प्रभतध्वभर् गरे् पहिरु के हर् ?
- यस सींस्थामा तपाईं आफ्रो भभन्नता के मान्ननहुछ?
- आफ्रो सबल प रि सनधार गर्नु परे् त्रिको बारेमा कनरा गर्नुहोस।

पिाइँको तवतशरिा बढाउन केतह सचझावहरू:

- तपाईंले सींवाद गरररहर्नभएको व्यक्तकिो आँखामा हेरेर कनरा गर्नुहोस;
- आफ्रो र आफ्रा अर्नभवहरूको बारेमा सकारात्मक र प्रमाभणक तररकामा बोल्र्नहोस। भती गरे्ले तपाईंको व्यक्तत्वि जान्न चाहुछर्;
- सही समयमा प्रश्नहरू सोधेर त्यस स्थार्मा / खाभल पदमा रुभच देखाउर्नहोस;
- आफूसुँग र्भएको सीपको बारेमा झनटो र्बोल्र्नहोस, तर उपयन भिएमा आफूलाई भसक्नको लाभग उपलब्द / इच्चनक गराउर्नहोस।

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES

Praça da Liberdade, 2674-501 Loures
T: 211 150 100

DEPARTAMENTO DE COESÃO SOCIAL E HABITAÇÃO

Unidade de Inclusão e Cidadania
T: 211 150 164 | E-mail: uic@cm-loures.pt

Gabinete de Apoio Ao Migrante
T: 211 151 451 | 963 503 318 | 934 400 550

The municipalities are at your disposal. If in doubt, look for one of the following sectors.

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

CLAIM DE PAÇO DE ARCOS

2.ª a 6.ª feira, (dias úteis) das 10h00 às 17h00

Centro Comunitário do Alto da Loba
Rua Instituto Conde de Agrolongo, 39
Alto da Loba, Paço de Arcos
T: 214 420 463
E-mail: jose.almeida@cm-oeiras.pt

CLAIM DE CARNAXIDE

2.ª a 6.ª feira, (dias úteis) das 10h00 às 17h00

Rua Professor Delfim Santos, 9, 2790 Carnaxide
T: 214 160 565
E-mail: maria.tavares@cm-oeiras.pt

CLAIM DE PORTO SALVO

2.ª a 6.ª feira, (dias úteis) das 10h00 às 17h00

Centro Comunitário dos Navegadores
Alameda Jorge Álvares, 4, Porto Salvo
T: 210 977 490
E-mail: maria.cravidao@cm-oeiras.pt

CLAIM DE MÓVEL

Mediante marcação

Rua Professor Delfim Santos, 9
2790 Carnaxide
T: 214 160 565
E-mail: ana.brito@cm-oeiras.pt

CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

DIVISÃO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

2ª a 6ªf. das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30;
Marcações prévias por telefone, e-mail
ou presencialmente

Pcta. Carolina Simões S/N
2700-165 Amadora
T: +351 214 369 053
E-mail: accao.social@cm-amadora.pt

CLAIM AJPAS

AMADORA NORTE
2.ª a 6.ª feira, (dias úteis) das 09h00 às 19h00

Serviços jurídicos e Serviços de Saúde:
Sábado das 10h00 às 13h00

Espaço Cidadania
Praça Gil Eanes nº2 A,
Casal da Mira - 2650-441 - Amadora
T: +351 214 925 168 / +351 966 682 747
E-mail: claim.amadoranorte@gmail.com

CLAIM ASSACM

AMADORA SUL
2.ª a 6.ª feira, (dias úteis) das 10h00 às 13h00

Serviços jurídicos e Apoio Psicológico:
2.ª a 6.ª feira, (dias úteis) das 15h00 às 19h00

Atendimento Cova da Moura
Rua do Vale nº17, Cova da Moura
2610-232 - Amadora
T: +351 214 905 144
E-mail: claim.amadorasul@gmail.com

Atendimento Buraca
Rua 5 de outubro nº14 A
2610-040 - Amadora
T: +351 214 712 681
E-mail: claim.amadorasul@gmail.com

All the opinions in this document are of the exclusive responsibility of the authors and don't necessarily reflect the official views of the Council of Europe.
For any print or translation requests of this document, please write to:

Council of Europe, Directorate of Communication
(F-67075 Strasbourg Cedex ou publishing@coe.int)

cidadesinterculturais.pt

RPCI
COOPERATIVA

APOIOS

AMADORA
LOURES
OEIRAS VALLEY PORTUGAL — MUNICÍPIO OEIRAS
REDE PORTUGUESA CIDADES INTERCULTURAIS

PATROCÍNIO

COUNCIL OF EUROPE — CONSEIL DE L'EUROPE
CIDADES INTERCULTURAIS