

[Home](#) » [Робота і кар'єра](#) » Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

ДМИТРУК АНДРІЙ — 21 Травня 2026, 18:37 2 Mins Read — РОБОТА І КАР'ЄРА



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Експерт із продуктивності Тім Касл заявив, що багато людей місяцями не можуть знайти роботу через типові помилки під час пошуку вакансій. За його словами, навіть кілька простих змін у підході можуть суттєво підвищити шанси на працевлаштування.

Про це повідомляє Daily Mail.

Касл пояснив, що після звільнення люди часто втрачають структуру дня, відкладають оновлення резюме та швидко втрачають мотивацію через відмови. Він радить ставитися до пошуку роботи як до повноцінної роботи — прокидатися у звичний час, дотримуватися графіка та регулярно працювати над заявками.

Однією з головних порад коуч назвав правило “9 до 9”. Його суть полягає в тому, щоб до 9 ранку щодня контактувати щонайменше з дев'ятьма людьми — рекрутерами, колишніми колегами або представниками компаній.

Експерт також закликав не уникати нетворкінгу. За його словами, значну частину вакансій люди все ще знаходять через особисті контакти, а не через стандартні заявки. Саме тому він радить відвідувати професійні заходи, конференції та активніше знайомитися з новими людьми.

Окрему увагу Касл рекомендує приділяти LinkedIn та резюме. Він зазначив, що профілі багатьох кандидатів переповнені загальними корпоративними фразами, які не показують реальних навичок і результатів роботи людини.

На його думку, роботодавцям важливо бачити конкретику: які показники кандидат зміг покращити, яких результатів досягнув та яку користь може принести бізнесу.

Коуч також радить не боятися просити рекомендації на конкретні вакансії чи компанії. За його словами, підтримка людини всередині компанії часто має значно більшу вагу, ніж звичайне анонімне резюме.

Під час безробіття Касл рекомендує не припиняти навчання. Він вважає, що онлайн-курси, розвиток нових навичок та вивчення програм не лише покращують резюме, а й допомагають легше пережити стрес через невизначеність.

Також експерт закликав використовувати штучний інтелект як помічника під час пошуку роботи — для аналізу вакансій, підготовки резюме та тренування відповідей перед співбесідами.

Крім того, коуч радить вести окремий список усіх заявок та контактів, щоб не втрачати контроль над процесом пошуку роботи. За його словами, це допомагає знизити рівень стресу та бачити загальну картину своїх дій.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрати вино дивним способом

19:39 У ресторані почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після “Мрії”, але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді їдять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорожча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

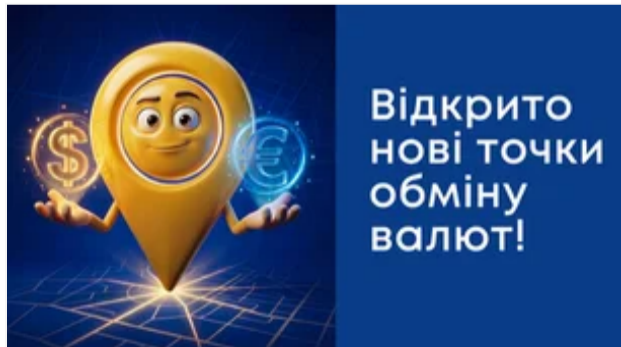
18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

LOAD MORE



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!



2026 рік підготував щось важливе! Відкрийте свій рік і дізнайтесь



Сукні, що роблять образ незабутнім

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua