



کار کردن



بازار کار

بعضی راهکارها می‌توانند به تازه‌واردان کمک کنند با چالش‌های ورود به بازار کار روبه‌رو شوند

رایج‌ترین چالش‌ها می‌توانند شامل این موارد باشد:

- دشواری در به رسمیت شناخته شدن مدرک‌ها، صلاحیت‌ها و مهارت‌هایی که خارج از کشور گرفته‌اید
- نداشتن سابقه کار در کانادا یا کبک
- برآورده کردن الزامات نهادهای حرفه‌ای/نظام‌های صنفی (مهندسان، پزشکان، پرستاران و ...)
- روبه‌رو شدن با موانع زبانی
- تجربه پیش‌داوری یا تبعیض در روند استخدام
- مدت اعتبار مجوز کار شما و تمدید مجوزتان

TET

این شرایط می‌توانند:

- برنامه‌ریزی بلندمدت را دشوار کند (پس‌انداز، برنامه‌ریزی برای خانواده و ...)
- عدم قطعیت و استرس را بیشتر کند
- اعتماد به نفس را کاهش دهد
- بر روابط شخصی اثر بگذارد

منابع و خدمات ادغام و ورود به بازار کار

در بدو ورود، این دو منبع می‌توانند به شما کمک کنند شروع کنید و شما را به خدمات مناسب راهنمایی کنند

بعضی CEGEP ها و دانشگاه‌ها می‌توانند به دانشجویان و فارغ‌التحصیلان‌شان برای پیدا کردن کار کمک کنند یا به آن‌ها مشاوره شغلی بدهند.

EE

R

- خدمات عمومی رایگان و شخصی‌سازی شده برای مهاجران و پناهندگان
- قابل دسترسی از خارج از کشور و در سراسر کبک
- دسترسی به یک کارگزار/مشاور کمک به ادغام از طرف MIFI
- ارزیابی نیازها (استقرار و جافتادن، به رسمیت شناختن مهارت‌ها، اشتغال، کلاس‌های فرانسه، امور مهاجرت و ...)
- برنامه اقدام شخصی‌سازی شده
- پشتیبانی برای نیازهای ویژه پناهندگان اسپانسر شده
- <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>



(همراهی/پشتیبانی کبک)



سازمان‌های میزبان
(سازمان‌های پذیرش / خدمات اجتماعی)

- خدمات اجتماعی رایگان برای مهاجران و پناهندگان
- اطلاعات برای کمک به جا افتادن در کبک (مثل NAS، RAMQ، گواهینامه رانندگی، ثبت نام مهدکودک، پیدا کردن مسکن)
- ارجاع به منابع مناسب (مانند اشتغال، مسکن، سلامت، آموزش)
- اطلاعات درباره‌ی جامعه‌ی کبک
- برنامه‌های تبادل بین فرهنگی
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires>
- (فیلتر «Accueil, installation, intégration, renseignement et référence» را انتخاب کنید)
- (فیلتر «Installation et accompagnement des personnes réfugiées» را انتخاب کنید)

R



گرفتن «ارزیابی تطبیقی تحصیلات انجام شده خارج از کبک» می‌تواند کمک کند مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را به این‌ها نشان دهید:

- یک کارفرما، وقتی دنبال کار می‌گردید
- یک مؤسسه آموزشی، اگر می‌خواهید در کبک ادامه تحصیل دهید
- یک نهاد تنظیم‌گر/نهاد ناظر حرفه‌ای

برای اطلاعات بیشتر درباره روند کار و اینکه آیا شامل کمک مالی می‌شوید یا نه، به وبسایت دولت کبک مراجعه کنید:
<https://www.quebec.ca/immigration/travailler-quebec/faire-reconnaitre-competences-acquises-etranger>

در کبک، بسیاری از شغل‌ها و حرفه‌ها از نظر قانونی تنظیم‌گری شده هستند. برای انجام آن‌ها باید مجوز یا پروانه بگیرید.

برای اینکه بفهمید حرفه یا شغل فنی شما در کبک «تنظیم‌گری شده» هست یا نه، می‌توانید از موتور جست‌وجوی Qualifications Québec استفاده کنید:
<https://qualificationsquebec.com/chercher-votre-profession>

اگر شغل فنی یا حرفه شما تنظیم‌گری شده است، در سرویس Accompagnement Québec ثبت‌نام کنید:
<https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>

وقتی مشغول تحصیل بودم، با اینکه مدرک داشتم و پیشینه‌ام در حوزه آموزش بود، برای پیدا کردن کار در رشته خودم مشکل داشتم. در مصاحبه‌ها این حس را می‌گرفتم که تجربه‌ام را به رسمیت نمی‌شناسند. یک دوست پیشنهاد داد با یک سازمان اجتماعی وارد شوم. کارکنان آنجا خیلی زود مهارت‌هایم را دیدند و به من مسئولیت دادند. این تجربه کمک کرد مشورت بگیرم، شبکه ارتباطی‌ام را گسترش بدهم و اعتمادبه‌نفسم را بسازم.

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال



وقت گذاشتن برای آشنا شدن با شیوه‌های رایج در محیط کار و یاد گرفتن قوانین کار می‌تواند به شما کمک کند با اعتمادبه‌نفس بیشتری عمل کنید.

محیط کار و حقوق

سازگار شدن با یک محیط کار جدید

شروع کار در یک محیط جدید می‌تواند استرس‌زا باشد. بعضی روش‌ها یا انتظارها ممکن است برای شما تازه باشد.

نکته‌ها

- با همکاران و سرپرست‌ها/مدیران خود گفت‌وگو کنید و رابطه بسازید
- سؤال پرسید تا بهتر متوجه شوید و از سوءتفاهم جلوگیری کنید
- برای آشنا شدن با روال‌های محلی، با یک سازمان اجتماعی همکاری کنید یا داوطلبانه فعالیت کنید
- در جلسه رسمی آشنایی با جامعه و محیط کار کبک شرکت کنید





جلسه رسمی آشنایی با جامعه و محیط کار کب

- جلسه رایگان ۲۴ ساعته که در سراسر کبک ارائه می‌شود
- اطلاعات درباره کبک (هنجارهای فرهنگی، محیط کار و ...)
- سن ۱۸ سال یا بیشتر
- داشتن سطح متوسط زبان فرانسه لازم است
- بررسی واجد شرایط بودن لازم است
- در بعضی موارد کمک مالی در دسترس است

EE

TET

<https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

مطالبه و پیگیری حقوق‌تان

آیا می‌دانستید؟



پیگیری حقوق‌تان در محل کار روی وضعیت مهاجرتی شما اثر نمی‌گذارد، حتی اگر کارفرما چیز دیگری بگوید.

اگر در محل کار با اختلاف یا بی‌عدالتی روبه‌رو شدید، این چند نکته می‌تواند کمک کند:

- از نهادهای دولتی حامی حقوق کار یا از اتحادیه / سندیکایتان (اگر دارید) اطلاعات بگیرید.
- با یک سازمان اجتماعی تماس بگیرید تا درباره وضعیت‌تان صحبت کنید و حمایت محرمانه دریافت کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره این منابع، وبسایت راهنما را ببینید:

<https://infobienetre.ca/travailler/#ressources-de-soutien>

در کبک، همه کارکنان حقوق‌های دارند، فارغ از وضعیت مهاجرتی‌شان

قوانین مختلفی شرایط کار را تنظیم می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر، وبسایت راهنما را ببینید:

<https://infobienetre.ca/travailler/#connaitre-ses-droits>

آیا می‌دانستید؟



EE

شما می‌توانید در حین تحصیل در داخل یا خارج از پردیس دانشگاهی کار کنید، مشروط بر اینکه شرایط خاصی را رعایت کنید. ابتدا جزئیات را بررسی کنید تا از حفظ وضعیت خود اطمینان حاصل کنید.

برای اطلاعات بیشتر، به وبسایت دولت کانادا مراجعه کنید:

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail.html>

یادداشت‌ها

