

以下信息由仁人服务社节录及翻译自官方网站，所有内容均以官方网站公布信息为准。

网站链接：<https://esd.wa.gov/unemployment/job-search-requirements>

求职活动列表 (Job search activities list)

下图为当前批准的求职活动列表。如果您正在领取常规失业保险或疫情紧急失业补偿金 (PEUC)，您必须**每周完成其中的三项求职活动**，才能继续享受福利。如果您正在领取疫情失业援助金 (PUA)，则必须完成其中一项求职活动，尽管我们强烈鼓励您完成三项。

活动类型	目前已批准的求职活动项目	可提供的文件建议	满足延长失业救济福利 (EB) 的求职要求
与雇主联系	联系雇主 (申请、咨询面谈、工作面试、通过通话或电子邮件进行的后续联系)。	职位名称或职位编号、雇主或企业名称、联系方式 (面对面、线上、电话、电子邮件或其它)、雇主或企业联系信息。	*
WorkSource	在 http://www.worksourcewa.com/ 上设置一个帐户。	帐户页面的屏幕截图。	
WorkSource	将简历上传到 WorkSourceWA.com ，并使其可被雇主搜寻。	屏幕截图或简历副本。	
WorkSource	参加由 WorkSource 赞助的现场或线上研讨会。	研讨会名称、日期、时间和地点。	
WorkSource	参加由 WorkSource 赞助的现场或线上招聘会或招聘活动，并联系至少其中一家雇主。	活动名称、日期和参加地点或方式、雇主姓名。	
WorkSource	参加由 WorkSource 赞助的求职俱乐部 (job club)。	俱乐部名称、日期以及参加地点或方式。	
WorkSource	参加再就业服务和资格评估 (RESEA) 初始约谈或后续跟进。	活动名称、日期以及地点或方式。	
WorkSource	参加由 WorkSource 赞助的一般工作俱乐部。	活动名称、日期以及参加地点或方式 (现场或线上)。	
WorkSource	与 WorkSource 专员或求职教练会面，了解 Title I 服务。	活动名称、日期以及完成地点或方式。	
WorkSource	注册 WIOA 的 Title I-B 计划，并制定个人就业计划。	活动名称、日期以及完成地点或方式。	
WorkSource	参加 WIOA 的 Title I-B 课程，并接受至少一项基本或个性化的职业服务，如参加职工培训、金融知识或短期就业预备课程。	活动名称、日期以及完成地点或方式。	
WorkSource	参加 WIOA 的 Title I-B 在职员工培训。	活动名称、日期以及完成地点或方式。	
WorkSource	参加 WIOA 的 Title I-B 有薪或无薪工作实践或实习。	活动名称、日期以及完成地点或方式。	
WorkSource	参加 WIOA 的 Title I-B 在岗培训。	活动名称、日期和完成地点。	
其它	在 esd.wa.gov/labormarketinfo 做劳动力市场研究。	信息的屏幕截图。	
其它	观看在线视频，例如 YouTube 视频，了解求职主题 (例如：如何写求职信和简历，或面试技巧)。	视频的链接或视频启动页面的屏幕截图。	
其它	准备一个招聘会或面试用的 30 秒"电梯简报"。	屏幕截图或文档。	
其它	在求职网站 (如：Indeed, LinkedIn、Glassdoor CareerBuilder, Monster, Google Careers 或其它网站) 上设置一个新帐户、更新您在求职网站上现有的帐户的资料并搜索职位空缺。	您的个人资料和职位空缺的链接或屏幕截图。	
其它	在求职招聘网站上 (如 Job Scan, Bright Move, Hiring Solved 或其它) 建立帐户，并上传您的简历和求职信。	显示帐户创建成功和特定的职位空缺的页面链接或屏幕截图。	
其它	注册报名使用私人求职教练或服务。	同意书的链接或屏幕截图。	
其它	注册报名使用就业服务机构、招聘或猎头服务机构。	注册页面的屏幕截图。	
其它	参加由就业服务机构赞助的求职相关网络研讨会或课程。	活动链接或页面的屏幕截图。	

其它	参加现场或线上招聘会或招聘活动，并与至少一名的雇主联系。	招聘会代表寄发的登记信或电子邮件; 参加招聘会的雇主或企业名称; 联系方式 (面对面、在线、电话、电子邮件或其它)，雇主或企业的联系方式。	*
其它	参与线上或远程实习和职场见习 (job shadowing)。	见习负责人的信件或电子邮件的副本。如果此工作见习是针对特定空缺职位的，则将其计为雇主以获得延长福利。	*
其它	参加私人或社区的求职俱乐部 (job club)。	俱乐部组织者或赞助商发的信件或电子邮件。	
其它	参加私人在岗培训 (on-the-job training, 简称 OJT) 。	公司名称、职位类型以及完成地点或方式。如果此培训工作是针对特定空缺职位的，则将其计为雇主以获得延长福利。	*
其它	利用网站 (例如 Strong, My Next Move, Myers/Briggs 等) 做职业和兴趣评估，帮助你对感兴趣的职业有更好的了解。	评估结果的链接或屏幕截图。	
其它	在 ACT WorkKeys 上做职业技能评估。	评估结果的链接或屏幕截图。	
其它	获得 National Work Readiness Credential (NWRC) 职业准备证书。	屏幕截图或扫描的证书副本。	
其它	参加职业技能或计算机应用课程。	屏幕截图或报名收据副本。	
其它	参加计算机技能培训班或课程。	屏幕截图或报名收据副本。	
其它	参加以英语为第二语言 (ESL) 的英语学习班或课程。	语言学习班的名称、上课日期和地点、屏幕截图或报名注册收据的扫描。	
其它	参加领英 (LinkedIn) 学习认证课程，或其它类似在线学习平台上开设的课程。	课程完成页面的链接或屏幕截图。	
其它	参加私营部门的有薪或无薪工作实践或实习。	雇主发的信或电子邮件。	
其它	参加盲人服务部 (Department of Services for the Blind , 简称 DSB) 的职业康复项目, 做好就业准备, 求职、残疾心理调适或生活技能培训活动。 [仅限符合 DSB 资格的参与者]	职业康复顾问发来的电子邮件或信件副本，以提供参与活动和日期的记录。	
其它	参加职业康复科 (Division of Vocational Rehabilitation , 简称 DVR) 的职业康复就业准备或求职活动。 [仅限符合 DVR 资格的参与者]	职业康复顾问发来的电子邮件或信件副本，以提供参与活动和日期的记录。	
自雇人士或企业主	向新客户和潜在客户宣传您的业务。	广告 (电子版, 报纸, 社交媒体等) 的链接或屏幕截图。	
自雇人士或企业主	工作项目投标。	提交投标的提案的副本或图片。	
自雇人士或企业主	联系潜在客户或旧客户。	联系客户的姓名、联系日期和联系方式 (电子邮件或电话号码) 。	
自雇人士或企业主	参加网络研讨会或现场研讨会，以发展与业务相关的技能或学习新的技能。	研讨会的报名注册信、确认出席的电子邮件，或研讨会的结业证书。	
自雇人士或企业主	在 business.wa.gov 或 sba.gov 之类的网站上使用小型企业服务，或向小型企业发展中心 (Small Business Development Center, 简称 SBDC) 的专业人员进行咨询。	显示访问和与小型企业服务网站接触的证明的屏幕截图。 所咨询的 SBDC 专业人员的姓名和联系信息。	
自雇人士或企业主	其它显示积极持续的态度以努力建立您的业务的活动。	在执照部 (Department of Licensing) 或税务局 (Department of Revenue) 更新专业执照的屏幕截图或图片。 您的商业贷款负责人的姓名和联系方式。 显示您商业网站更新时间的屏幕截图。 您参加或主持的商业人脉拓展活动的屏幕截图。	
	延长失业救济福利 (EB) 计划允许最多 20 周的额外福利，但附带更严格的求职要求。上列表格中带有星标 () 的活动意味着它们将满足更严格的 EB 求职要求。然而因疫情得到控制, EB 目前在华盛顿州已不可用。		