

MANUÁL PRE PRACOVNÉ UPLATNENIE

(ďalej len Manuál)

Prinášame vám praktický „návod“ ako si nájsť pracovné uplatnenie po dlhšej časovej prestávke, napr. po rodičovskej dovolenke alebo starostlivosti o rodinných príslušníkov. Nechajte sa inšpirovať týmto sprievodcom a užitočnými motivačnými cvičeniami. Informácie sú rozdelené do piatich oblastí:

- 1.** Pomoc pri smerovaní kariéry
- 2.** Hľadanie príležitostí
- 3.** Žiadosť o prácu
- 4.** Pracovný pohovor
- 5.** Pracujem pre seba (podnikanie)

ČASŤ 1 – POMOC PRI SMEROVANÍ KARIÉRY

NÁVRAT DO PRÁCE – JE TO PRE VÁS TO SPRÁVNE ROZHODNUTIE?

Sú obdobia počas nášho pracovného života, keď potrebujeme urobiť krok späť a pozrieť sa na svoju kariéru spätne, aby sme sa vedeli rozhodnúť, ako ďalej.

Hľadanie práce po kariérnej prestávke je jedným z týchto období. Práve ženy po rodičovskej dovolenke sú skupinou, pre ktorú je tento Manuál určený. Zároveň veľa kapitol môže pomôcť aj tým, ktorí nie sú v súčasnej práci spokojní a chcú zmenu.

Ak sa vraciate do práce po dlhšej pracovnej prestávke, je veľa vecí, nad ktorými je potrebné sa zamyslieť. Čo táto zmena bude znamenať pre vás a ostatných ľudí vo vašom živote? Zamyslite sa na nad rôznymi "úlohami"/rolami, ktoré v živote plníte/predstavujete a aký dopad na ne bude mať váš návrat do práce. Príkladmi môžu byť napr.: matka, partnerka, dcéra, priateľka, organizátorka, dobrovoľníčka atď.

Zvážte nasledujúce otázky v súvislosti s rolami, ktoré Vás najviac vystihujú a zapíšte si odpovede:

- **Aký dopad bude mať návrat do práce na túto rolu a na ľudí okolo mňa?** (Napríklad, budem mať menej času a energie na určitú úlohu)
- **Aké rozhovory potrebujem začať s dôležitými osobami v mojom živote?** (Napríklad, porozprávať sa s mojim partnerom o delení si odvážania detí do školy, s deťmi o tom, že budú chodiť samé na krúžky atď.)

PREDTÝM, NEŽ SI ZAČNETE HĽADAŤ NOVÚ PRÁCU

Rozhodli ste sa hľadať si novú prácu. Skôr ako začnete odpovedať na inzeráty musíte mať jasno v troch oblastiach:

1. Čo potrebujete a chcete od práce?
2. Aké skúsenosti a znalosti viete poskytnúť?
3. Aké príležitosti existujú na súčasnom trhu práce?

Vaša ideálna práca sa nachádza tam, kde sa prelínajú všetky tri oblasti. Pozrime sa každú z oblastí postupne.

1. Čo potrebujete a chcete od práce?

Ako má vyzeráť vaša práca snov? Podávať si žiadosti o prácu je časovo náročné. Ku každej žiadosti je potrebné upraviť sprievodný list i životopis, tak aby zodpovedal danej pracovnej pozícii. Je lepšie, ak pošlete 10 dobrých žiadostí ako 100 všeobecných prihlášok na práce, ktoré ani neviete, či chcete.

Rozmýšľajte o nasledujúcich otázkach:

- Koľko hodín týždenne by ste chcel/a pracovať?
- Koľko potrebujete/chcete zarobiť?
- Ako dôležité je pre vás pracovať v mieste bydliska?
- Chcete využiť vaše existujúce znalosti alebo sa chcete naučiť nové?
- Aké činnosti/úlohy by ste chcel/a vykonávať po väčšinu dňa?
- V akej spoločnosti by ste chcel/a pracovať?
- S akými kolegami by ste chcel/a pracovať?

Porozmýšľajte, ktoré ingrediencie/prísady by urobili vašu prácu ideálnou. Berte do úvahy, čo najviac faktorov, ako napr. popis úloh, praktické veci (t.j. miesto a pracovný čas), odmena (t.j. plat a iné výhody), kolegovia, hodnoty, typ spoločnosti atď.

2. Aké skúsenosti a znalosti viete poskytnúť?

Ak ste neboli v pracovnom pomere niekoľko rokov, môžete sa cítiť akoby ste začínali úplne odznova. Niektorí sa cítia, akoby prvý krát opustili školu alebo univerzitu. V skutočnosti ste v úplne inej pozícii. Máte skúsenosti a znalosti, ktoré viete ponúknuť zamestnávateľovi. Poznáte, ako pracujete, ako sa správate v práci, v čom ste dobrý/á, ako riadite iných, ktoré úlohy vám robia radosť a pod.

Všetci podceňujeme svoj potenciál. Zabúdame, že zručnosti, ktoré sme už dávno nepoužili, vieme oprášiť a znova použiť. Rozmýšľame len o skúsenostiach, ktoré sme nadobudli počas pracovného procesu, a zabúdame na tie, ktoré sme sa naučili doma, počas dobrovoľníckej práce alebo dokonca počas voľnočasových aktivít.

3. Aké príležitosti existujú na súčasnom trhu práce?

Ak dúfate, že si nájdete prácu na skrátený pracovný úväzok alebo prácu s určitou flexibilitou, ktorá vám umožní zladiť prácu s rodinou, potrebujete pochopiť, ako vyzerá súčasný trh s flexibilnými, napr. so skrátenými pracovnými úväzkami. Potrebujete vedieť, akí zamestnávatelia hľadajú ľudí na takéto úväzky a aké znalosti/skúsenosti požadujú.

Ak rozmýšľate o rekvalifikácii, uistite sa, že viete, akú kvalifikáciu a druh práce môžete vykonávať, predtým ako investujete svoj čas a peniaze.

Potrebujete si urobiť prieskum. Tu je zopár nápadov:

- Pozrite sa na portál www.flexipraca.sk alebo iné pracovné portály, ktoré poskytujú takéto úväzky a informácie o flexibilnom trhu práce .
- Čítajte pracovné inzeráty a popisy prác, aby ste vedeli, aké typy zručností, skúsenosti a kvalifikácie hľadajú zamestnávatelia.
- Skontaktujte vašich bývalých kolegov (skúste LinkedIn alebo Facebook, ak ste stratili na nich kontakt). Zistite, čo robia a ako oni využívajú svoje zručnosti a skúsenosti.
- Prezrite si internetového sprievodcu trhom práce www.istp.sk s informáciami o voľných pracovných miestach a kartotéke zamestnaní.
- Pozrite si webové stránky stavovských organizácií ohľadne možných kvalifikácií.
- Zistite, čo sa deje lokálne: čítajte miestne noviny, prezrite si webstránku mesta, kde žijete, pripojte sa do online skupín.
- Začnite hovoriť s ľuďmi, ktorých poznáte, o možnosti práce na skrátený/flexibilný pracovný úväzok. Poznáte nejaké matky, ktoré pracujú na takýto úväzok? Čo robia a ako si našli túto prácu?

ROZHODOVANIE, ČI PRACOVAŤ NA PLNÝ ALEBO SKRÁTENÝ ÚVÄZOK

V súčasnosti na Slovensku pracujú na skrátenej úvazok len 4 percentá pracujúcich ľudí. Je to hlboko pod priemerom Európskej únie, kde možnosť práce na skrátenej pracovnej úvazok využíva približne 20 percent pracujúcich ľudí, väčšinou žien. Ale čo by vyhovovalo vám, plný alebo skrátenej úvazok? Vaše rozhodnutie bude mať vplyv na vás, vašu rodinu a na vašu kariéru.

Neexistuje správne alebo nesprávne riešenie – ide o to, čo najlepšie vyhovuje vám a vašej rodine. Porozmýšľajte nad odpoveďami na nasledujúce otázky:

Môžem si dovoliť pracovať na skrátenej úvazok?

Ak sa rozhodnete pre skrátenej úvazok, uistite sa, že plat neminiete len na starostlivosť o deti a na cestovné výdaje do práce. Urobte si zoznam mesačných výdajov a uistite sa, že ich rodinný rozpočet „unesie“, v prípade, že sa rozhodnete pracovať na kratší čas. Urobte si svoj rozpočet na základe životných nákladov predchádzajúcich troch mesiacov – nerobte len odhad výdavkov. Nezabudnite na dopad na váš budúci dôchodok a schopnosť šetriť, ak pracujete na skrátenej úvazok.

Sú skrátenej úvazky vhodné a poskytované pre typ práce, ktorú robíte?

Existujú rôzne podmienky v poskytovaní skrátenej pracovných úvazkov medzi rôznymi odvetvami, medzi rôznymi pracovnými úlohami a platovými úrovňami. Ak sa snažíte nájsť si novú prácu na skrátenej úvazok (a nie vyjednať si skrátenej úvazok u súčasného zamestnávateľa), zistíte, či je možné nájsť skrátenej úvazky pre váš typ práce. Ale buďte pripravená na fakt, že ak hľadáte skrátenej úvazok v oblasti, kde sa bežne nevyskytujú, tak to bude náročnejšie.

Je práca na skrátenej úvazok pre vás dôležitejšia ako napredovanie v kariére?

Nedávne prieskumy v oblasti práce ukázali, že významná časť matiek uprednostňuje „zaradiť nižšiu rýchlosť“ v kariére, kým sú deti malé. Vymenia plat a postavenie za flexibilitu a menej stresu. Niektoré ženy to urobia s radosťou. Pre iné je to kompromis, keď nevedia nájsť prácu na skrátenej úvazok v ich oblasti na svojej úrovni. Nie je hanbou pracovať na nižšej úrovni – ak je to vhodné pre vás a vašu rodinu. Avšak musíte ísť do toho s otvorenými očami a myslou – napredovať po kariérnom rebríčku neskôr bude ťažšie.

Čo ak sú pracovné ciele vašou prioritou?

Ak ste ambiciózná a rozhodnete sa pracovať na skrátenej úvazok, pozrite si, ako váš zamestnávateľ podporoval v kariére osoby, ktoré pracovali na skrátenej úvazok. Podľa výskumu Timewise Foundation, 73% ľudí na skrátenej úvazok tvrdili, že neboli povýšení od čias, keď pracovali na skrátenej úvazok.

Koľko podpory budem mať doma a v okolí?

Je ťažké skĺbiť prácu na plný úvazok s rodinnými povinnosťami. Máte partnera, ktorý bude ochotný prevziať časť „záväzkov“ v starostlivosť o deti a chod domácností? Ak ste bez partnera, máte rodinu, priateľov, ktorí vám vedia pomôcť v čase choroby alebo keď vám

“vypadne” starostlivosť o deti? Poskytuje okolie, v ktorom žijete, podmienky alebo možnosti, ktoré vám starostlivosť o rodinu uľahčia? Služby starostlivosti o deti (opatrovateľky, jasle, škôlka), upratovanie, nákupy, a iné.

Ako flexibilný je váš zamestnávateľ?

Niektorí zamestnávatelia sú viac ústretoví k rodine ako ostatní. Umožňuje váš zamestnávateľ zobrať si voľno, ak máte choré dieťa? Ak pracujete na plný úväzok, môžete v prípade potreby prísť neskôr alebo odísť skôr? Koľko skutočného času vyžaduje vaša práca? Niektoré práce vyžadujú aj 50 hodín týždenne namiesto štandardných 40 hodín v rovnomernej každodennej prevádzke. Môžete pracovať z domu?

Budem mať dost' času “pre seba”?

Uistite sa, že si na nájdete čas na seba. Všetci potrebujeme nájsť si čas pre seba, fyzicky i emočne. Veľa žien sa cíti “rozlietanych” na rôzne smery (rodina, kariéra) a cítia sa vystresované a prepracované. Skúste si vypracovať časový rozpočet: zapíšte si, ako trávite čas teraz a ako by to vyzeralo, keď by ste začali pracovať. Čo musíte robiť, aby ste boli v pohode a rovnováhe?

Aké sú vaše priority práve teraz?

Zapamätajte si, že žiadne rozhodnutie nie je konečné a priority sa menia časom. Môžete sa rozhodnúť pracovať na skrátenej úväzok, kým sú deti menšie a vrátiť sa späť na plný úväzok neskôr. Alebo pracovať na plný úväzok a neskôr, keď vás zamestnávateľ spozná a dôveruje vám, skúsiť vyjednať zníženie počtu hodín alebo mať možnosť pracovať jeden deň týždenne z domu. Váš príjem bude síce obmedzený a pokryje len časť výdajov, treba si uvedomiť, že ide len o dočasnú záležitosť.

MOTIVÁCIA

Hľadanie práce je náročné. Či sa vraciate do práce po dlhšej dobe alebo meníte smer vo svojej kariére, vždy budú praktické veci (potrebujem zarobiť peniaze) a pocity (obávam sa nechať moje deti samé) ovplyvňovať vaše rozhodnutie. Budú veci, ktoré vás posúvajú vpred a veci, ktoré vás držia späť.

Jednou z vecí, ktorá vás môže brzdiť, je nedostatok sebadôvery – veľa žien zistí, že aj pár mesiacov mimo pracovného pomeru ovplyvňuje ich sebadôveru. Dajte svojej sebadôvere povzbudenie tým, že si pripomeniete, čo máte na sebe rada a čo robíte dobre.

Pozitívne myslenie

Návrat do práce po dlhšej dobe, zmena kariéry, zvládnutie nadbytočnosti alebo rozhodnutie o rozbehnutí vlastného podnikania sú veľmi náročné. Niekedy sa cítite výborne, inokedy pod psa. Zapamätajte si, že vaše myšlienky majú priamy dopad na vaše činy a tie ovplyvňujú vašu realitu. Ak si VY neveríte, že zvládnete návrat do práce, ako o tom presvedčíte zamestnávateľa?

Bud'te svojim najlepším priateľom. Porozmýšľajte, ako podporujete ostatných – vášho partnera, vašich priateľov, vaše deti. Aký odkaz im odovzdávate? Dajte aj sebe podobnú podporu.

1. CVIČENIE

KEDY SOM VO SVOJEJ KOŽI

Toto cvičenie vám pomôže pochopiť, kedy sa cítite v práci najlepšie. Môžete použiť výsledky cvičenia na to, aby ste porozmýšľali, akú rolu/pozíciu/spoločnosť/školenie hľadáte.

Čo je potrebné urobiť:

Krok 1

Porozmýšľajte o dobe vo vašom živote, keď ste sa cítil/a veľmi dobre, spokojne, proste "vo svojej koži". Nemusí to byť obdobie platenej práce, môže to byť dobrovoľnícka činnosť alebo tréningový kurz alebo hocijaká iná aktivita.

Krok 2

Spíšte si svoje spomienky pod hlavičkou:

Keď som sa cítila „vo svojej koži“ _____

Aké bolo prostredie? (napr. boli ste vnútri, vonku, pracovali ste doma, v kancelárii, akí boli vaši kolegovia?...)

Ako ste sa cítili? (plná energie, uvoľnená, zvedavá, nervózna, ...)

Čo by si všimli ostatní na mne?

Čo sa dialo okolo mňa?

Aké zručnosti/schopnosti som používal/a? (počúvanie, organizovanie, spájanie ľudí, tvorba myšlienok, ...)

Aké úlohy som plnila?

Aké (pracovné) hodnoty ste riešili? (napr. starostlivosť o iných, vyniknúť, byť finančne ohodnotení?)

3. CVIČENIE

MOJA IDEÁLNA PRÁCA

Toto cvičenie je užitočné ako počiatočný bod pre toho, kto rozmýšľa o veľkej zmene v jeho/jej kariére. Pomôže vám pretriediť si vaše priority.

Čo je potrebné urobiť:

Porozmýšľajte, ktoré ingrediencie by urobili vašu prácu ideálnou. Berte do úvahy, čo najviac faktorov, ako napr. popis úloh, praktické veci (t.j. miesto a pracovný čas), odmena (t.j. plat a iné výhody), kolegovia, hodnoty, typ spoločnosti atď.

Krok 1

Zapíšte každú "prísadu" Vašej ideálnej práce do tabuľky nižšie. Všetko, čomu by ste sa chceli vyhnúť, vložte do posledného stĺpca (ale príliš sa naňho nesústreďte!)

Nutnosť	Bolo by dobré mať	Určite nechcem

Krok 2

Zamyslite sa, kde ste umiestnili každú "prísadu". Dá sa niečo presunúť (napr. z "Nutnosti" do stĺpca "Bolo by dobré mať")? Čo ste pripravený/á dať, aby ste získal/a, to čo chcete?

4. CVIČENIE

PODPORA SEBADÔVERY

Ubehol už dlhší čas od vašej poslednej práce? Cítite sa „mimo diania“ a chýba vám sebadôvera? Toto cvičenie vám pripomenie, aká ste výborná!

Doplňte nasledujúce vety:

Vec, ktorú mám na sebe rada, je

Vec, ktorú majú radi na mne ostatní, je

To, čo robím veľmi dobre, je

Nedávny problém, ktorý som zvládla veľmi dobre, je

Keď sa cítim výborne, tak

Som rada, že / Som spokojná, keď

Kompliment, ktorý som nedávno dostala, je

Hodnoty, ktoré sa snažím naplňovať, sú

Ľudia sa na mňa môžu spoľahnúť v

Povedali, že som odvedla výbornú prácu, keď

Vec, ktorú som prekonala, je

5. CVIČENIE

PREKÁŽKY A IMPULZY

Ak sa vám nedarí vrátiť sa späť do práce, pravdepodobne to má nejaké dôvody. Toto cvičenie vám pomôže identifikovať prekážky. Následne začnete rozmyšľať ako ich prekonať.

Čo je potrebné urobiť:

Krok 1

Porozmýšľajte nad pocitmi, faktormi, ktoré ovplyvňujú váš návrat do práce. Môžu to byť praktické veci (ako napr. chcem zarábať peniaze) alebo viac emočné (ako napr. obávam sa, že mi bude chýbať moje dieťa). Spíšte si faktory do šípky v relevantnom stĺpci (prípadne dopíšte viac šípok).

Čo ma posúva vpred	Čo ma drží späť

Krok 2

Teraz si urobte poznámky, čo je nutné zmeniť.

Čo sa musí stať, aby sa zväčšil dopad vecí, ktoré ma posúvajú vpred?	Čo sa musí stať, aby sa znížil dopad vecí, ktoré ma držia späť?