



Bulletin

Realizace projektu:

1. 4. 2018—31. 3. 2021

Tento projekt je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Jste rodiče dětí mladších 15 let? Je Vám více než 54 let?

Jste vedeni v evidenci Úřadu práce?

Potom je projekt určen právě Vám!

Co Vám můžeme nabídnout?

Vytvoříme Vám Osobní plán rozvoje, který bude vycházet z Vašich potřeb, zájmů a bude respektovat Vaši osobnost. Na základě tohoto plánu se můžete rozvíjet prostřednictvím těchto aktivit:

- Poradenské a informační činnosti (finanční a právní poradenství, osobnostní a kariérové poradenství, psychoterapie)
- Motivační aktivity a semináře (Rozvoj měkkých dovedností, finanční a digitální gramotnost, úprava zevnějšku, právní a mzdové minimum aj.)
- Rekvalifikační kurzy (Finanční poradce, Základy obsluhy PC, Poradce pro zdravý životní styl, Chůva, Marketingový specialista)
- A to nejdůležitější — ve spolupráci se zaměstnavateli Vás můžeme podpořit při hledání nové práce.

Jak se přihlásit do projektu?

Kontaktujte nás a domluvíme si osobní schůzku:

Božena Turoňová, bludistekv@seznam.cz, 774 434 525

Štěpánka Klimentová, zpetdoprace2018@seznam.cz, 732 512 756

Kde budou aktivity probíhat?

Areál Dvorana, Chebská 73/48, 36006 Karlovy Vary — Dvory.

Účastníkům projektu poskytneme finanční prostředky na úhradu cestovného k nám.

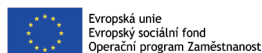
Realizátor projektu:

Bludiště, z.s., náměstí Dr. Horákové 1201/5, 360 01 Karlovy Vary

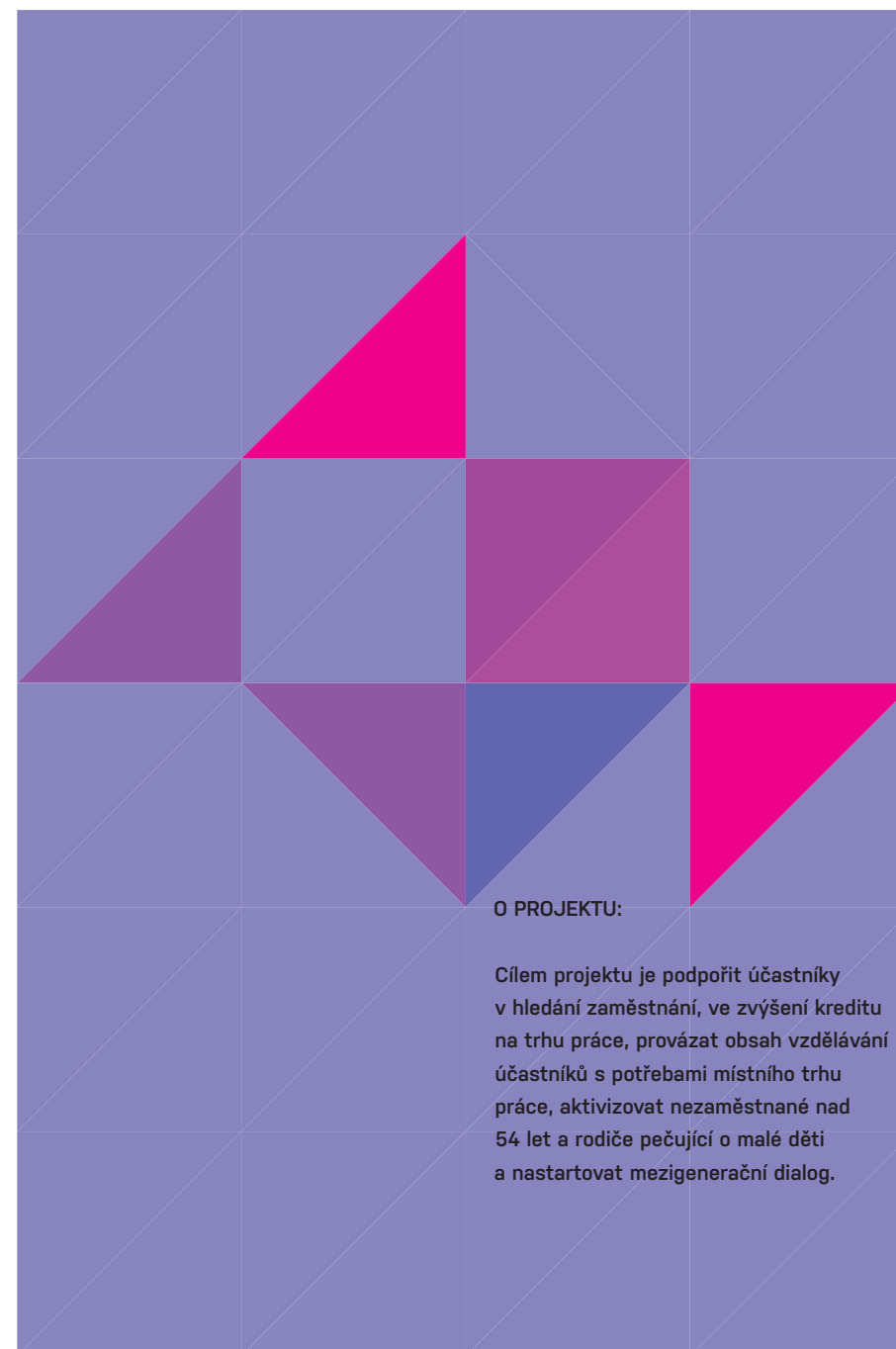
IČ 22771328

DIČ CZ 22771328

www.bludistekv.cz



Poradkyně s. r. o.
Vzdělávací a event agentura

**O PROJEKTU:**

Cílem projektu je podpořit účastníky v hledání zaměstnání, ve zvýšení kreditu na trhu práce, provázat obsah vzdělávání účastníků s potřebami místního trhu práce, aktivizovat nezaměstnané nad 54 let a rodiče pečující o malé děti a nastartovat mezigenerační dialog.

ÚVODNÍ SLOVO

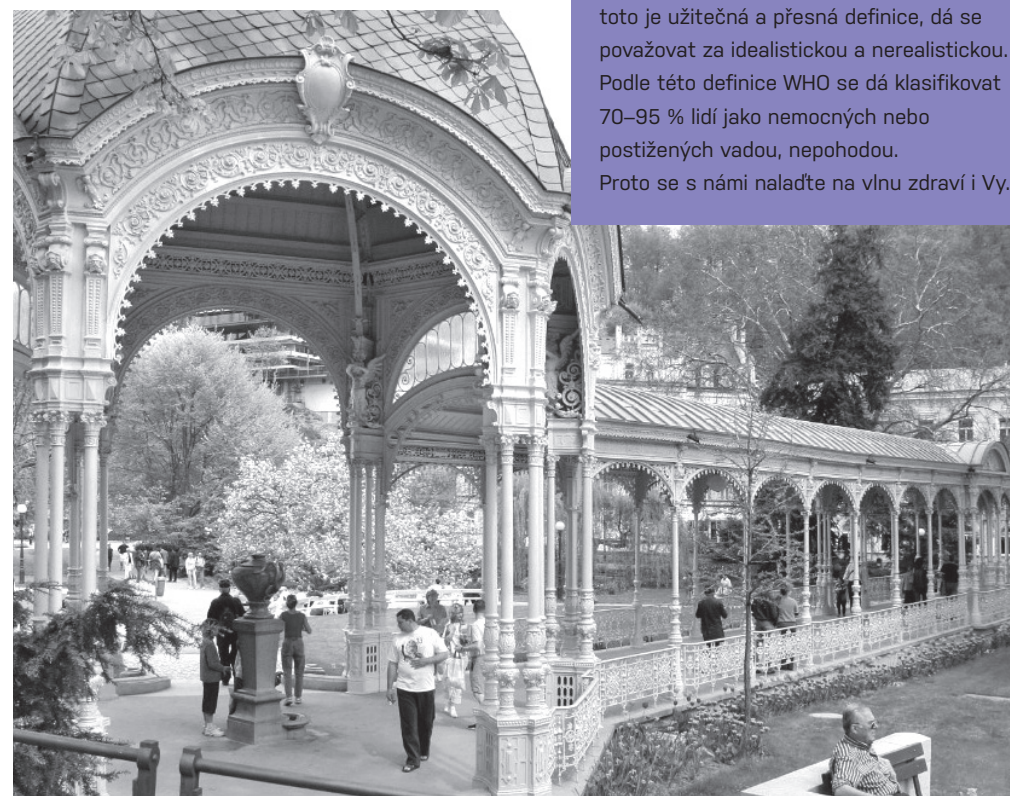
V druhém čísle Bulletinu bychom se s Vámi chtěli zamyslet nad souvislostí zdravého životního stylu a uplatněním se na trhu práce. Potenciál zdraví každého člověka je určován možností starat se o sebe a o druhé a jeho schopností samostatně se rozhodovat a uchovat si kontrolu nad svým životem. Společnost má vytvářet podmínky k tomu, aby lidé mohli potenciál zdraví.



OKÉNKO DO KARLOVARSKÉHO REGIONU

Zdraví občanů je bohatství našeho města. Do celkové atmosféry lázeňského města by se měl jednoznačně promítat i pocit sounáležitosti a aktivní zájem občanů o zdravý životní styl. Hodnota zdraví by neměla nabývat na síle až s přibývajícím věkem a zdravotními potížemi. Zdravotnické služby samy o sobě zdraví nezajistí. K jeho udržování bychom měli přispívat především sami. U nohou nám leží přírodní bohatství, za kterým se sjíždí už od založení města Karlem IV. lidé z celého světa. Umíme ho využít i my? Umíme se vůbec ke svému zdraví a zdraví svých blízkých postavit zodpovědně?

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako „stav komplexní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady“. Přestože toto je užitečná a přesná definice, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Podle této definice WHO se dá klasifikovat 70–95 % lidí jako nemocných nebo postižených vadou, nepohodou. Proto se s námi nalaďte na vlnu zdraví i Vy.



PORADCE PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Druhé číslo Bulletinu je více zaměřeno na naši cílovou skupinu rodičů s dětmi do 15 let – matky samoživitelky. Od srpna až konce prosince 2019 byl čas věnován rekvalifikačnímu kurzu Poradce pro zdravý životní styl. Tvrdým oříškem bylo shánění lektorů, kteří by plně odpovídali našim představám – uměli by zaujmout, naučit a zasáhnout obsahem naše klienty. Důvodem pro zařazení kurzu do aktivit projektu byla specifika Karlovarského regionu na trhu práce. Ze statistik vyplývá, že největší procento lidí pracuje ve službách. Převážně v lázeňství, hotelnictví, rehabilitačních a wellness centrech. Také nemocnice jsou jedním z největších zaměstnavatelů našeho regionu. Zaměstnavatelé se zaměstnanci v těchto oborech poradce ZZS uvítají s otevřenou náručí. Vědí, že empatický poradce zdravého životního stylu je pro klienty (pacienty) klíčovým nástrojem na cestě k posilování zdraví a následnému uzdravování a uvědomění si, že každý by se měl naučit přijmout odpovědnost za své zdraví a nespolehat jen na léky a sociální systém.

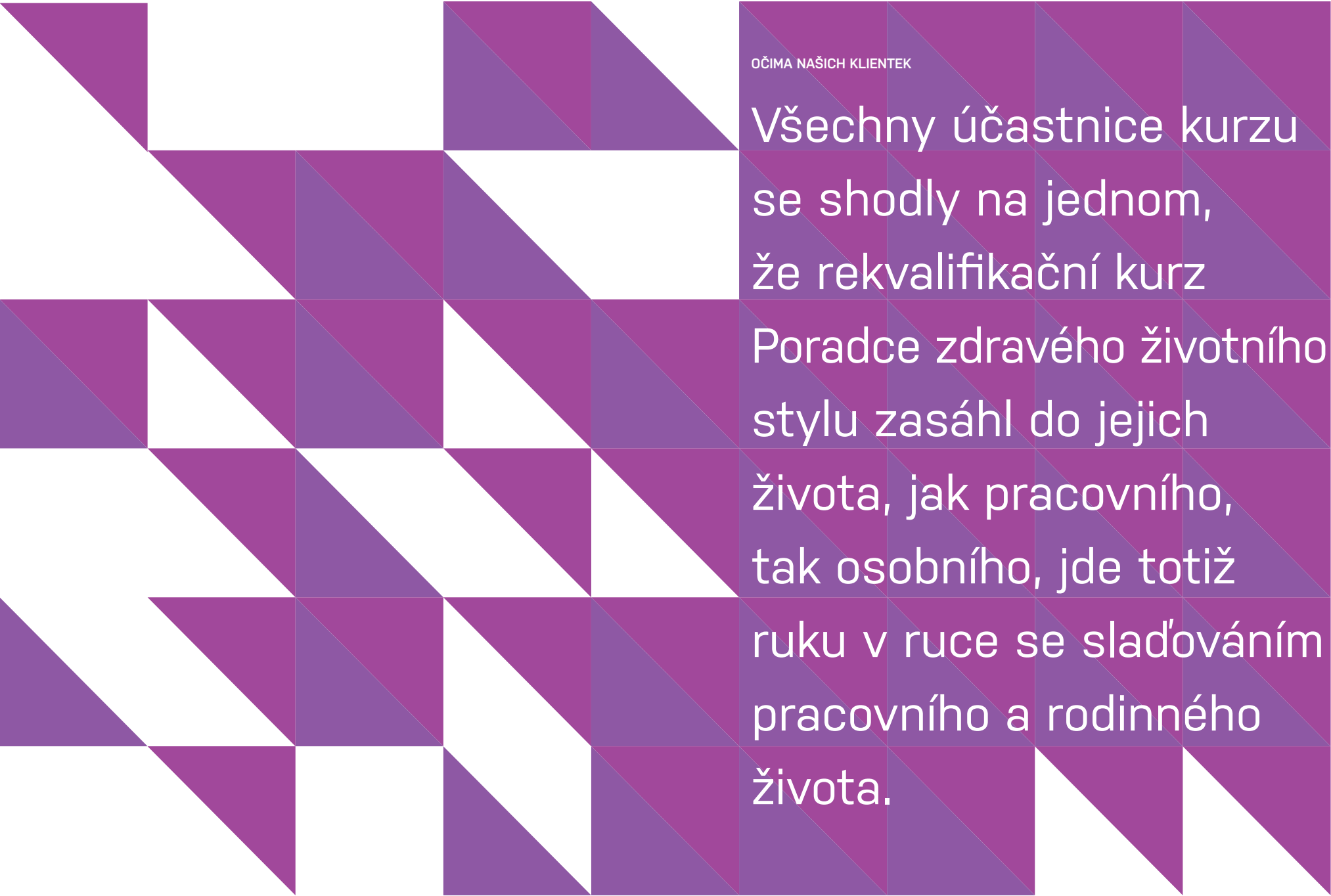
Celosvětovým trendem je „chovat se zodpovědně ke svému zdraví tj. udělat něco pro sebe“, „chovat se zodpovědně k planetě – udělat něco pro ni“. Odklon od konzumního světa je všudypřítomný. Společensky zodpovědných firem přibývá, proto jsme si naprosto jisti přínosem absolventů z našeho kurzu pro budoucí zaměstnavatele.

Sladování soukromého a profesního života, efektivní cesta ke zdraví. Úloha matky

samoživitelky je po všech stránkách natolik náročná, že ohrožení fyzického i psychického zdraví je častý jev. Je sice přirozené, že zdraví je trvale předmětem zájmu člověka, každý ale přistupuje k problematice zdraví rozdílně. Nastavení správného směru není lehké, protože výchova ke zdraví a převzetí zodpovědnosti je náročná cesta. A čím nižší vzdělanostní úroveň mají rodiče, tím více se špatné návyky z rodiny odrážejí na dětech. Hlavním cílem kurzu bylo samozřejmě osvědčení potřebné k nastartování profesní dráhy, ale díky profesionálnímu, lidskému a praktickému přístupu lektorů dostala rekvalifikace ještě zcela jiný rozměr - osobní. Během navštěvování kurzu docházelo ke změnám chování účastníků. Viditelně začaly přehodnocovat své postoje a to ve stravovacích návycích, pohybových aktivitách, duševní hygieně aj. V rámci praktické výuky navštěvovaly nemocniční oddělení, wellness centra. Zúčastňovaly se pohybových aktivit, zajímaly se o nové publikace o zdravém životním stylu atd. Jejich aktivity přesahovaly rámec povinné výuky. Výsledkem tedy nebylo jen úspěšné složení zkoušky, ale nastartovaná zodpovědnost nejen za své zdraví, ale i za zdraví svých dětí a blízkých. Osvojily si návyky, že racionální životasprávu, duševní hygienou, správnou pohybovou aktivitou zvyšují svou fyzickou i psychickou kondici. Zároveň se chrání před syndromem vyhoření. Naučily se posilovat vědomí, že pokud se člověk věnuje něčemu, co považuje důležité a hodnotné, tak tím posiluje své zdraví. Během celého kurzu se všemi aktivitami prolínala i hrdost na to,

že v našem nejzápadnějším kraji republiky s mnoha atributy kraje s nejnižšími výsledky v rámci celé republiky se naopak občas podaří dosáhnout např. v rehabilitační péči vynikajících výsledků i v porovnání s nejvyspělejšími zeměmi světa. I tomto malém státě ve středu Evropy dokážeme v lecčem zachytit nejmodernější trendy a dokonce se posunout i na špičku. A čeká nás jistě i další rozvoj, kdy k nám po zapsání našich lázeňských měst do Unesco začnou proudit další návštěvníci ze zahraničí a posílí se cestovní ruch a dojde k mnoha novým inovacím.





OČIMA NAŠICH KLIENTEK

Všechny účastnice kurzu se shodly na jednom, že rekvalifikační kurz Poradce zdravého životního stylu zasáhl do jejich života, jak pracovního, tak osobního, jde totiž ruku v ruce se sladováním pracovního a rodinného života.

Z PRAXE

► **Bohumila, MAMINKA 2 DOSPÍVAJÍCÍCH DĚTÍ**

Do projektu Zpět do práce jsem se dostala na doporučení Úřadu práce. Na první schůzku jsem šla s otázníky v hlavě. Mé smíšené pocity se trochu rozplynuly, když už mne mezi dveřmi přivítaly dvě usměvavé a pozitivně naladěné ženy. Po pár větách, ve kterých jsem se dozvěděla o možnostech v projektu, jsem věděla, že mi to něco přinese. Nejdříve jsem prošla motivačními aktivitami, z nichž vyplynulo, že pro moje uplatnění na trhu práce by bylo vhodné absolvovat rekvalifikační kurz Poradce zdravého životního stylu. Vůbec jsem netušila, co mne čeká. Už po prvních přednáškách jsem se proměnila ve kvetoucí květinu s obrovským voňavým květem. Ano, takto bych popsala své nadšení ze získaných informací a přátelských, kreativních a inovativních lidí kolem sebe. Každý z přednášejících lektorů – odborníků mi předal část své profesní energie, velice cenné informace ohledně lidského těla a péči o něho ve stravování, pohybu, duši. Díky zmiňovaným odborníkům už vím, jak se mám chovat ke své tělesné stránce. Už od začátku kurzu učím své členy rodiny, své nejbližší návykům zdravého životního stylu. A do budoucna se těším, že to co jsem se naučila, budu šířit nejen doma, ale ve svém pracovním životě. Díky kurzu se budu v této oblasti celoživotně vzdělávat. Vzdělávacímu centru Bludiště, kde projekt Zpět do práce probíhá, děkuji za nakopnutí. Kurz se na mě podepsal až do konce života. Všem moc díky.

► **Jarka, MAMINKA PĚTILETÉHO SYNA**

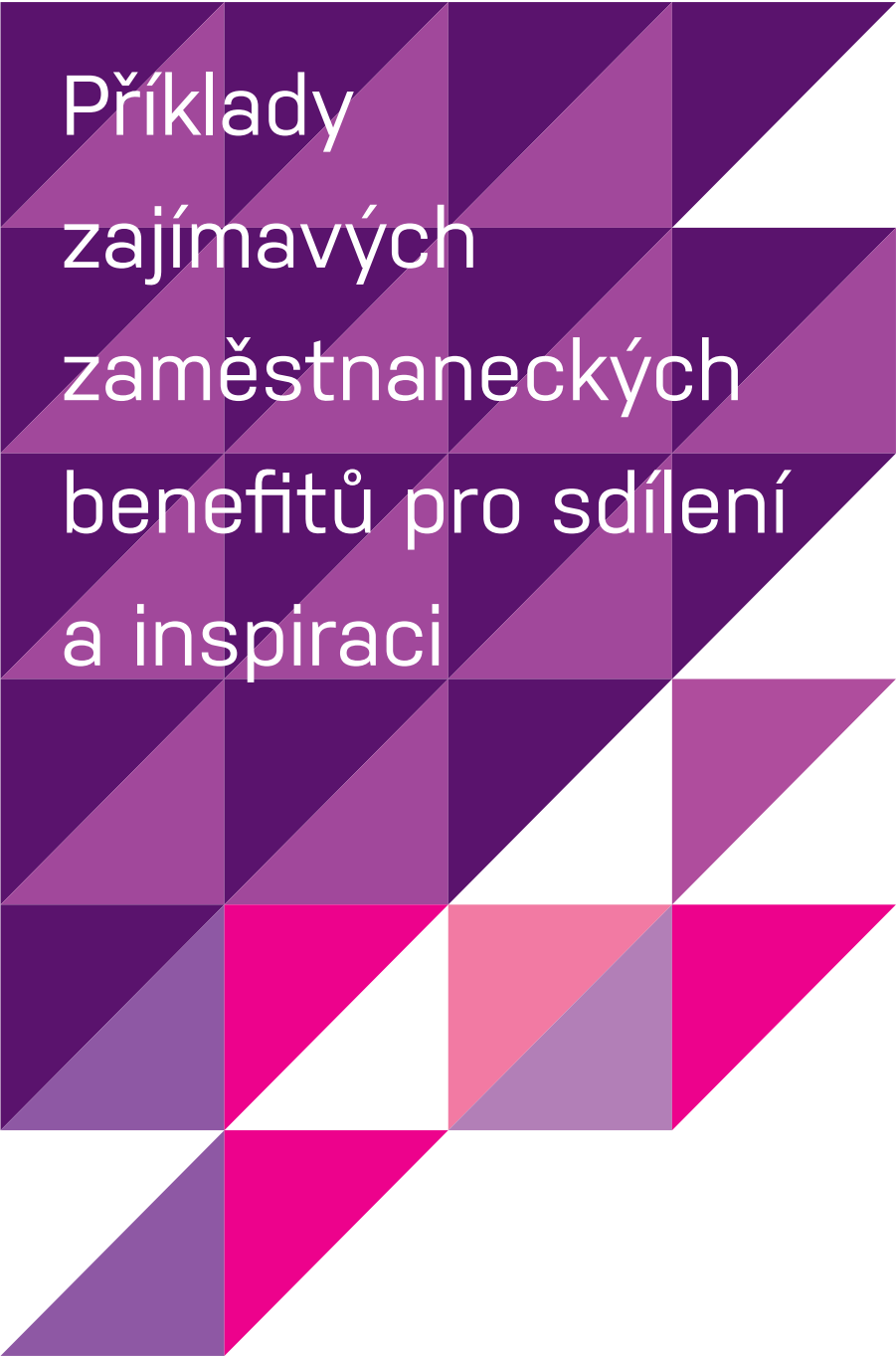
První návštěva z mé strany byla skeptická v tom smyslu, že to bude instituce, ze které budu zklamaná. Nicméně v podvědomí jsem věděla, že musím vyvinout maximální úsilí, abych si našla práci. Při každé další návštěvě motivačních aktivit, které v projektu probíhaly, jsem se cítila lépe a lépe. Uvědomění si, že spousta maminek se nachází v podobné situaci a že je tu někdo kdo s Vámi a hledá východisko z krizové situace, nabíjelo tak, že jsem se na motivační činnost těšila. Třešničkou na dortu byla pak možnost absolvování rekvalifikačního kurzu Poradce zdravého životního stylu, protože mé předešlé povolání před nastoupením na mateřskou dovolenou byla laborantka v lékárně. Obsah kurzu tedy navazoval na mé nabyté zkušenosti. Zajímavé a inovační výuce jsem opravdu propadla. Byla tam jedna zajímavější osobnost než druhá. Jsem přesvědčena, že s osvědčením v kapse se mi otevírají dveře na trh práce s větší pravděpodobností. Děkuji všem.

► **Jana, MAMINKA TŘÍLETÉ DCERY**

Do projektu „Zpět do práce“ jsem vstoupila v momentě, kdy jsem se cítila jako v bludném kruhu neúspěšného půlročního hledání práce po tříleté mateřské dovolené. Doufala jsem, že mi účast v projektu se slibným názvem konečně pomůže z onoho bludného kruhu ven. A nemýlila jsem se. Hned úvodní schůzka se sympatickými a energickými ženami mne nadchla. Přinesla mi velkou naději a pozitivní energii. Cítila jsem, že se mi díky motivačním aktivitám otevírají pracovní možnosti, o kterých jsem před tím neměla ani ponětí. Konečně jsem také vnímala, že někoho skutečně zajímám a chce mi pomoci. Na úvodní schůzce mi kromě možnosti využít pomoci právní, psychologické, kariérové a dalších, byl nabídnut na zvážení kurz „Poradce zdravého životního stylu“. To mne zaujalo, protože tato tematika mne zajímá už léta. Snažím se víceméně zdravě žít a velmi ráda bych se dozvěděla více od odborníků. Docházela jsem pravidelně do kurzu a dozvídala se

důležité teoretické i praktické informace. Během celého kurzu se nestalo, že by mne nějaké téma nebo přednášející nezaujal. Dnes jsem nastavená tak, že vím, že budu přinejmenším ZZS využívat každodenně v osobním životě, budu inspirovat druhé, pro které budu příkladem a že se mi osvědčení z kurzu jednou hodí i v profesním životě. Již před závěrečnou zkouškou jsem vystoupila z bludiště nejistot jako zaměstnaná. Děkuji všem.





Příklady zajímavých zaměstnaneckých benefitů pro sdílení a inspiraci

Věděli jste, jakými benefity si někteří zaměstnavatelé hýčkají své zaměstnance? Třeba se brzy dočkáme i my.

Dog friendly pracoviště – do kanceláře může zaměstnanec chodit se psem
foto pes v práci

Očkování proti chřipce – po nástupu koronaviru se možná dočkáme tohoto benefitu
od více zaměstnavatelů.

Osobní konzultace vlastních projektů – např. konzultace vlastního podnikatelského plánu,
někteří zaměstnavatelé si uvědomují, že efektivněji budeme pracovat v okamžiku, kdy budeme
vědět, že můžeme naplnit své sny.

Podpora osobního růstu formou úhrady jakéhokoli školení. Pokud takto získané dovednosti,
znalosti vrátí zaměstnanec zpět do firmy – např. firma zaplatí lektorování jógy a pracovník,
který tento benefit čerpal, vede pak zdarma jógu pro další zaměstnance. (např. firma www.feedo.cz)

Neomezená dovolená – tomu říkáme velké WOW. Zaměstnanec sám rozpozná svoje síly, kdy
potřebuje delší volno, aby např. nevyhořel. Nabízí firma DIRECT¹. Tento benefit vypadá jak ze
scifi – ale pozor – zaměstnanci čerpali více dovolené – ale produktivita práce neklesla, spíše
naopak.

30 dní v roce vyhrazených placenému vlastnímu rozvoji nebo dobrovolnické činnosti.

Firemní ocenění „Culture Champs“ – interní ocenění za nezištnou pomoc.

Masér a massage – room přímo ve firmě.

Ovoce do práce – ovoce a zdravé svačiny pro zaměstnance zdarma (od lokálních farmářů).

Příměstské tábory, dětské skupiny, školky, příměstské tábory – buď organizované
zaměstnavatelem, nebo proplacené zaměstnancům.

¹ https://ekonomika.idnes.cz/neomezene-dovolena-it-firma-artin-dlr-eko-zahranicni.aspx?c=A180304_115704_eko-zahranicni_fer

Firemní „pochůzkář“ – zaměstnanec, který ostatním zaměstnancům zajišťuje pochůzky po městě – poštu, drobné nákupy, úřady, čistírnu atp. (např. 3 hodiny měsíčně pro každého zaměstnance) – někde se funkce jmenuje „komorník“.

Firemní zahrádka a grilování.

Po 3 letech ve firmě – garantované místo do konce života.

Akcie firmy.

Možnost podílet se na výběru služebního auta a podmínkách jeho využívání.

Květiny pro zaměstnankyně v den narozenin a svátku z rukou ředitele společnosti.

V budoucnu se tedy máme na co těšit!



Jak lépe poznat,
jaká práce Vás
bude bavit?
Inspiraci lze hledat
na internetu.

Málokdo z nás doma nemá k dispozici počítač. Pojďme ho využít pro náš vlastní rozvoj. Následuje nabídka webových stránek, díky kterým můžete lépe poznat své možnosti na trhu práce.

TESTOVÁNÍ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ

<http://www.mamenato.cz>

Pracovní a profesní počítačová diagnostika COMDI

<https://www.comdi.cz/page/testy-zdarma>

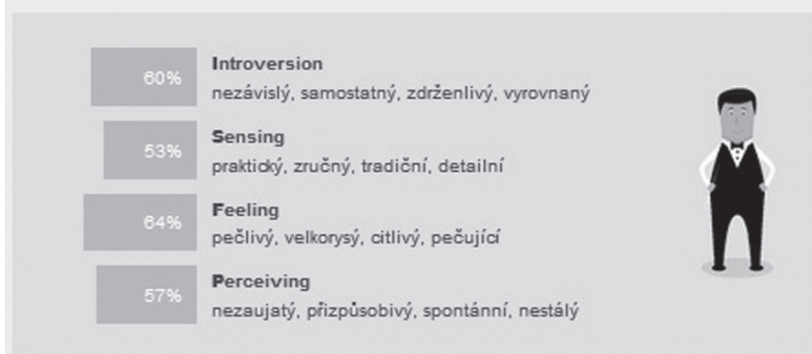
Informační systém o uplatnění absolventů škol na trhu práce

<http://infoabsolvent.cz/Profitest>

Profesní orientace dle typologie MBTI Emiero (zdarma, stačí zadat Váš mail)

<http://www.emiero.cz>

děkujeme, že si využila stránku Emiero.cz, díky níž si zjistila, že Tvou typologií osobnosti je **Skladatel**.



Vhodné pozice:

Obchod

› Přepážkový pracovník

Obory s tvůrčím potenciálem

› Interiérový designér

Poradenství

› Osobní poradce

› Sociální pracovník

Umění, kultura

› Tanečník

Vzdělávání

› Učitelka základní školy

Zdravotnictví

› Dietolog

› Domácí ošetřovatelka

ZPOPLATNĚNO formou SMS, většinou cca 90 Kč

FULIOB – Test profesně-zájmové orientace

<http://psychotesty.psyx.cz/profiorient/vedma0.php>

Test osobnosti

<http://www.test-osobnosti.cz>

Psychotesty

<http://www.psychotesty.psychoweb.cz>

Výsledky psychologických testů berte s nadhledem, nejedná se o kvalifikovaný výklad, výsledky Vám ukáží jen to, co o sobě zadáte a ruku na srdce – někdy se chceme vidět trochu jiní, než ve skutečnosti jsme :-)

VÝBĚR POVOLÁNÍ, SITUACE NA TRHU PRÁCE

Infoabsolvent

<http://www.infoabsolvent.cz>

Budoucnost profesí

<http://www.budoucnostprofesi.cz>

Národní soustava kvalifikací

<http://www.narodnikvalifikace.cz>

Poradce při výběru povolání

<http://www.job-tip.cz>

Katalog národní soustav povolání (zde například zjistíte náplň práce, předpokládanou mzdu...)

<http://www.nsp.cz>

DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Informace o rekvalifikacích

<https://www.uradprace.cz/web/cz/rekvalifikace>

Celostátní databáze DV

<http://www.eu-dat.cz>

Info Kariéra

<http://www.infokariera.cz>

Informační systém o uplatnění absolventů škol na trhu práce

<http://www.infoabsolvent.cz>

ÚŘAD PRÁCE – PORTÁL ZAMĚSTNANOST

Volná pracovní místa na ÚP

<https://www.uradprace.cz/web/cz/volna-mista-v-cr>

Práva a povinnosti uchazeče a zájemce o zaměstnání

<https://www.uradprace.cz/web/cz/prava-a-povinnosti-uchazece-a-zajemce>

Informační a poradenská střediska při Úřadech práce (IPS ÚP)

<https://www.uradprace.cz/web/cz/informacni-a-poradenska-strediska-uradu-prace-cr>

Databáze agentur práce

<https://www.uradprace.cz/web/cz/agentury-prace>

Nabídka a poptávka na trhu práce

<http://portal.mpsv.cz/sz/stat/trh>

PRACOVNÍ PORTÁLY

CVonline.cz	DobraPrace.cz	Doprace.cz	HotJobs.cz
JobAtlas.cz	JobDnes.cz	JobList.cz	JobMaster.cz
JobPilot.cz	Jobs.cz	Prace.cz	Profesia.cz
Sprace.cz	Careerjet.cz	Stazepromlade.cz	www.uradprace.cz

KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ**Evropský program pro podporu poradenství**

<http://www.euroguidance.cz>

Info Kariéra

<http://www.infokariera.cz>

RADY A TIPY JAK HLEDAT PRÁCI**Portál Europass**

<http://www.europass.cz>

Jak napsat životopis, rady a tipy

<http://www.jaknapsat.cz/zivotopis>

Vzor životopisu, rady, jak psát životopis

<http://www.nazkusenou.cz/jak-napsat-zivotopis-ktery-zaujme-a72.html>

Zpracování vlastního životopisu

<http://www.occupationsguide.cz/cz/uchazeni/cv2.aspx>

Průvodní dopis – vzory

<http://www.zivotopis-vzor.cz/pruvodni-dopis>

Průvodní dopis – vzory

<http://www.occupationsguide.cz/cz/uchazeni/z1.aspx>

Pracovní pohovor – rady

<http://www.zivotopis-vzor.cz/pracovni-pohovor-rady>

Chcete uspět u pracovního pohovoru?

<http://www.finance.cz/zpravy/finance/117103-chcete-uset-u-pracovniho-pohovoru>

Etiketa – přijímací pohovor

http://www.youtube.com/watch?v=dQ-eY4NT_GE

Příprava na přijímací pohovor

<http://www.occupationsguide.cz/cz/uchazeni/pp1.aspx>

ZÁVĚREČNÉ SLOVO

Moc dobře víme, že spousta našich uchazečů by si časem našla práci sama. Náš projekt jim však dal víc. Znovuobjevili své silné stránky. Dostali odvahu ohlížet se po své vysněné práci. Potkali se s lidmi ve stejné situaci. Reakce našich klientů najdete na našem FB a webových stránkách.

www.facebook.com/bludistekv/

Přidejte se do skupiny Zpět do práce a budete informováni o novinkách v projektu. Pokud jsme Vás aspoň trochu oslovili a máte zájem potkat se s námi, neváhejte nás kontaktovat.

Chcete vědět víc?

Navštivte naše webové stránky:

<http://zdp.bludistekv.cz/>

Chcete si vše v klidu projít v teple domova?

Přihlaste se do E-learningu:

<http://zpetdoprace.bludistekv.cz/e-learning>

Kde nás najdete?

Dvorana, Chebská 73/48, Karlovy Vary

Jak nás kontaktovat?

Božena Turoňová

předsedkyně a ředitelka Bludiště, z. s. , evaluátorka projektu

+420 774 434 525

bludistekv@seznam.cz

Štěpánka Klimentová

odborný pracovník/lektor projektu

+420 732 512 756

zpetdoprace2018@seznam.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Bulletin vznikl v rámci projektu Zpět do práce, který je spolufinancován z rozpočtu Evropské unie a České republiky.

© Bludiště, z.s. 2019

