

**LET'S
WORK!**



| Krok za krokom k dobrej práci.



**LET'S
WORK!**



| Krok za krokom k dobrej práci.



| Obsah

1 Úvodné slovo	6
2 Skupiny vstupujúce na pracovný trh	8
2.1 Študent/-ka	9
2.1.1 Dohoda o vykonaní práce	9
2.1.2 Dohoda o pracovnej činnosti	10
2.1.3 Brigády	10
2.1.4 Skúsenosti študentov	10
2.2 Absolventi	12
2.2.1 Pracovný trh a hľadanie práce	12
2.2.2 Povinnosti a práva absolventa po ukončení štúdia	13
2.2.2.1 Sociálne poistenie študentov	13
2.2.2.2 Zdravotné poistenie študentov	13
2.2.2.3 Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny	15
2.2.3 Skúsenosti absolventov	16
2.3 Nezamestnaní	17
2.3.1 Skúsenosti nezamestnaných	17
3 Ohrozené skupiny na pracovnom trhu	20
3.1 Stratil som prácu v zrelom veku	21
3.1.1 Na starobu sa treba vedieť pripraviť	21
3.1.2 Skúsenosti zreých zamestnancov	23
3.2 Pred materskou/rodičovskou dovolenkou a po nej	24
3.2.1 Pracovné podmienky žien a mužov starajúcich sa o deti	25
3.2.2 Materská a rodičovská dovolenka	25
3.2.3 Skúsenosti rodičov	25
3.3 Zdravotné postihnutie	27
3.3.1 Pracovné uplatnenie ľudí s hendikepom v Dome Svitania, n.o.	28
3.4 Keď človek skončí na ulici	30
3.4.1 Skúsenosti predajcov	31
4 Hľadám prácu	35
4.1 Ako nájsť prácu na internete	35
4.2 Skúsenosti	40
4.3 Práca v zahraničí	42
4.3.1 Dôležité informácie z vybraných krajín	43
4.3.2 Skúsenosti	48

5 Ako začať	50
5.1 Životopis	51
5.1.1 Vzor životopisu - slovenský	56
5.1.2 Vzor životopisu - anglický	58
5.1.3 Vzor životopisu - nemecký	60
5.1.4 Skúsenosti – ako som písal životopis	62
5.2 Motivačný list	63
5.2.1 Vzor motivačného listu v slovenčine	66
5.2.2 Vzor motivačného listu v angličtine	67
5.2.3 Vzor motivačného listu v nemčine	68
5.2.4 Skúsenosti	69
5.3 Pohovor	70
5.3.1 Čo som zažil na pohovore – skúsenosti	74
6 Čo ma čaká v práci	76
6.1 Skúsenosti, čo som zažil prvé dni v práci	77
6.2 Pracovná zmluva	78
6.2.1 Pracovná zmluva	84
6.3 Mzdy	88
6.3.1 Finančné a nefinančné benefity	94
6.3.2 Prieskum platov	96
6.4 Kariéra	98
6.4.1 Komunikačné zručnosti	102
6.5 Stravné	107
6.6 Pracovný čas, nadčasy	107
6.7 Dovoľenka	108
6.8 Pracovná cesta, diéty	109
6.9 PN, ošetrovné	110
7 Odchádzam z práce	112
7.1 Problémy v práci	113
7.1.1 Skúsenosti	114
7.2 Ako dať výpoveď	115
7.2.1 Výpoveď zo strany zamestnanca	116
7.2.2 Žiadosť o skončenie pracovného pomeru dohodou	117
7.3 Dostať výpoveď	118
7.3.1 Za čo všetko vás môžu vyhodiť z práce	118
7.4 Skúsenosti – dostal som výpoveď/dal som výpoveď	124
8 O spoločnosti Profesia	126
8.1 Skúsenosti s Profesia.sk	127

1

Úvodné slovo



Milí uchádzači o prácu,

v tejto príručke, ktorá má podtitul Krok za krokom k dobrej práci, vám prinášame informácie, ktoré by vám mali uľahčiť cestu k dobrej práci. K zamestnaniu, kde sa budete cítiť spokojne, kam sa každé ráno budete tešiť a kde pracovný čas utečie ako voda.

Zamyslime sa na chvíľu nad názvom brožúrky. Či chceme alebo nie, čas strávený v práci predstavuje minimálne tretinu dňa. Uvažovali ste niekedy, či máte svoju prácu radi alebo ide iba o nutné zlo, aby človek mal z čoho žiť? Ste v práci docenení alebo sa na vás „vozi“ šéf? Máte okolo seba spoľahlivých a kvalitných ľudí alebo vám v práci škodia a znehodnocujú vašu prácu?

Situácia nie je nikde ideálna. Sú ľudia, ktorých zamestnanie je ich koníček, často však priznávajú, že finančne nie sú najlepšie ohodnotení. Iní zase berú akúkoľvek prácu, len aby mohli užiť svoju rodinu. Niektorí sa vydali na nekonečnú púť za dokonalou prácou. A mnohí z nás trávajú najlepšie roky v práci a život im uteká medzi prstami.

Cieľom tohto projektu je, aby si všetci práve vstupujúci na trh práce hľadali zamestnanie, aby tí, ktorí prácu stratili, alebo tí, ktorí uvažujú o zmene zamestnania, mohli nájsť dôležité informácie o svojich právach a povinnostiach, ale hlavne, aby si mohli v tejto brožúrke nájsť niečo sami pre seba, čo môžu skutočne využiť na získanie zamestnania. Brožúrka je obohatená o skúsenosti ľudí, ktorí vám môžu priblížiť, aká situácia na trhu práce skutočne panuje. Príbehy môžu slúžiť aj ako inšpirácia alebo motivácia, že napriek tomu, že obdobie, keď nemáte žiadnu prácu, je veľmi stresujúce a prináša mnoho nemilých prekvapení, dá sa zvládnuť.

Dostať dobré miesto nie je samozrejmosť, často to trvá týždne až mesiace. S každou ďalšou odpoveďou na inzerát bez reakcie alebo s neúspešným pohovorom človeku ubúda sila, aby hľadal ďalej. Nech je táto publikácia povzbudením pre všetkých, ktorí podporu potrebujú. Nevzdávajte to!

Za celý internetový portál Profesia chceme čitateľom popriať, aby našli zamestnanie, ktoré budú mať radi, a veríme, že im táto príručka bude nápomocná.

Mgr. Dalibor Jakuš

Managing Director
Profesia.sk



2 Skupiny vstupující na pracovní trh



2.1 | Študent/-ka

Študentský život v mnohých z nás vyvoláva plno milých spomienok, či sedíme ešte v školských laviciach alebo už denne cestujeme do práce. Prvé lásky, večierky s kamarátmi a nekonečný bezstarostný život. Samozrejme, občas bolo potrebné navštíviť nejakú prednášku, otvoriť knihu a zvládnuť to na skúške, ale aj tak to bolo veľmi príjemné.

A pre tých z vás, ktorí teraz študujete v školských inštitútoch, máme pár tipov, ako si privyrobiť nejakú korunu, aby ste si mohli študentský život naplno vychutnať a dovoliť si občas večeru a aj niečo viac ako len párky so starým pečivom.

Prax a stáž počas štúdia nie sú len o peniazoch, ide predovšetkým o skúsenosti, ktoré sa vám zídu, keď raz dostanete tvrdo získaný diplom a budete musieť vstúpiť na pracovný trh. Súčasnosť je veľmi rýchla a všetci zamestnávateľa očakávajú, že na konci štúdia už budete mať vyšperkovaný životopis zaujímavou praxou. Na druhej strane získať prax v odbore nie je vždy jednoduché, ale istou nádejou sú zmeny na pracovnom trhu, keď si firmy začali uvedomovať, že kvalitných ľudí ubúda, a vychádzajú študentom v ústrety rôznymi odbornými stážami cez prázdniny alebo čiastočnými pracovnými úväzkami počas roka. Dobré je aj svoju bakalársku alebo diplomovú prácu napísať už priamo u potenciálneho zamestnávateľa. Nielenže nakuknete do vnútra firmy, ako to tam beží, ale hlavne získate reálne praktické skúsenosti. A kto vie, možno zamestnávateľ svojou prácou tak ohromíte, že vám dá hneď pracovnú zmluvu.

Študenti, využite dobre svoj voľný čas, aby ste raz nemuseli ľutovať, že ste počas štúdia žiadnu prax nezískali. Pamätajte, každá skúsenosť je dobrá a robí z vás zaujímavejšieho potenciálneho zamestnanca.

Najjednoduchšie je nájsť si brigádu, odbornú stáž alebo zamestnanie na internete, možnosť je veľa, napríklad na www.profesia.sk. Ľahko a rýchlo si môžete vypísať na internetovom pracovnom portáli svoj životopis alebo priamo hľadať v ponukách práce. Ako to urobiť sa dočítate v kapitole venovanej životopisom.

Podľa paragrafu 11 zákona NR SR č. 311/2001 Z.z. „zamestnanec je fyzická osoba, ktorá v pracovnoprávných vzťahoch, a ak to ustanovuje osobitný predpis aj v obdobných pracovných vzťahoch, vykonáva pre zamestnávateľa závislú prácu.“ Na základe našej legislatívy vás môžu zamestnať až po dovŕšení 15 rokov, a to len na ľahké práce, ako napríklad: účinkovanie alebo spoluúčinkovanie na kultúrnych predstaveniach a umeleckých predstaveniach, športových podujatiach, alebo reklamných činnostiach.

Tieto činnosti však musí povoliť na žiadosť zamestnávateľa príslušný inšpektorát práce po dohode s príslušným orgánom verejného zdravotníctva. V povolení sa určí počet hodín a podmienky, za ktorých sa ľahké práce môžu vykonávať. Príslušný inšpektorát práce odoberie povolenie, ak podmienky povolenia nie sú dodržiavané.

2.1.1 | Dohoda o vykonaní práce

Podľa § 226 zákona NR SR č. 311/2001 Z.z. „dohodu o vykonaní práce zamestnávateľ môže uzatvoriť s fyzickou osobou, ak **predpokladaný rozsah práce** (pracovnej úlohy), na ktorý sa táto dohoda uzatvára, **nepresahuje 350 hodín v kalendárnom roku.**“

Pred tým, ako uzatvoríte dohodu o vykonaní práce, je vhodné zvážiť, či budete schopní danú prácu zvládnuť v dohodnutom termíne. Ak nie, zamestnávateľ môže odstúpiť od dohody a vy môžete prísť o dohodnutú odmenu. Odporúčame uzatvoriť dohodu o vykonaní



práce v **pisomnej podobe** najneskôr jeden deň pred nástupom. Dohoda o vykonaní práce **by mala obsahovať** tieto náležitosti:

- definovanie pracovnej úlohy,
- lehotu na splnenie tejto úlohy,
- dohodnutú odmenu.

2.1.2 | Dohoda o pracovnej činnosti

Podľa § 228a zákona NR SR č. 311/2001 Z.z. „na základe dohody o pracovnej činnosti možno vykonávať pracovnú činnosť v rozsahu najviac 10 hodín týždenne.“ Na základe tejto dohody sa môžete zamestnať na akúkoľvek činnosť, ktorá sa pravidelne opakuje a jej rozsah nepresahuje viac ako desať hodín týždenne. Môže ísť o výpomoc v kuchyni či o iné pomocné práce, prácu v knižnici, v predajni, rôzne upratovacie práce, prácu turistického sprievodcu, prácu vrátnika, strážnika, kuriča, prípadne iné manuálne práce menšieho rozsahu.

Dohodu o pracovnej činnosti je potrebné uzatvoriť v písomnej podobe, inak je neplatná. Mala by obsahovať nasledujúce náležitosti:

- dohodnutá práca,
- rozsah pracovného času,
- čas, na ktorý sa dohoda uzatvára,
- dohodnutá odmena.

2.1.3 | Brigády

Brigádu si môžete hľadať sami a podpísať jednu z vyššie spomínaných dohôd. Môžete sa nechať nájsť zverejením svojho životopisu na internete. Alebo môžete využiť služby agentúr, ktoré sprostredkujú brigády. Agentúra musí mať vždy povolenie od Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny.

Agentúra funguje ako sprostredkovateľ medzi firmou, ktorá hľadá zamestnancov, a záujemcami o brigádu.

Výhody agentúry:

Má vlastnú databázu uchádzačov a veľmi rýchlo dokáže firme brigádnikov ponúknuť.

Vybavuje za firmu celú personálnu agendu (výber zamestnancov, zmluvy, ručí za škody spôsobené brigádnikom, platí za brigádnika zdravotné a sociálne poistenie, odvádza daň z príjmu a vypláca brigádnikovi mzdu).

Nevýhody agentúry:

Agentúra väčšinou dodá brigádnikov, ktorí sa na prácu nehodia, a preto dochádza k veľkej fluktuácii.

Agentúra si za svoje služby berie 10 – 25 percent z hodinovej mzdy brigádnika a mzdy zamestnancov sa tak znižujú.

2.1.4 | Skúsenosti študentov

Počas prvého semestra na vysokej škole som zistila nemilú vec, že financie, ktoré mi rodičia na štúdium mohli poskytnúť, nestačia na život v Prahe. Štúdium bolo náročné a popritom si bolo treba privyrobiť. Musela som rýchlo reagovať. Na webových stránkach školy v sekcii práce pre študentov bolo oznámenie, že renomovaná spoločnosť architektov hľadá administratívnu asistentku na polovičný úväzok. Ani chvíľku som neváhala a zatelefonovala som. Po odoslaní životopisu a motivačného listu si ma o štyri dni pozvali a následne ma prijali.

Iste, prvé mesiace to bolo namáhavé, okrem prípravy kávy a vybavovania telefonátov som sa musela sama učiť mnohé nové veci. Postupne som začala sama spracovávať dokumentáciu. Budúci rok končím štúdium architektúry a oznámili mi, že vedenie firmy sa veľmi poteší, keď k nim nastúpim a prevezmem agendu za nové projekty. **Mirka** (študentka, 23 rokov)

V šesťnástich moja milovaná rodina uznala, že je čas okúsiť, ako je ťažké si zarábať na chlieb. Moja mladšia sestra nelenila a otcovi poradila, že v mestskej rozhlasovej hlásiť: „Hľadáme pomocného pracovníka do neďalekého chovu ošipovaných.“ Boli to vážne skvelé prázdniny, ale stále nechápem, prečo so mnou chlapi nechceli večer hrať futbal, a keď nad tým tak premýšľam, žiadne dievča so mnou nechcelo ísť na zába-ve tancovať.

Ďalšie roky som teda neváhal a prácu som si radšej zaistil sám. Umýval som okná áut, vôňa benzínu mi stále zdvíha žalúdok. Staval som dom, no skôr som bol také dievča na všetko. Zbieral som aj jahody na plantážach. Obzvlášť príjemné to bolo, keď prišli letné búrky, alebo ako som raz s celodenným zberom zakopol a pádom som všetko rozdrvil.

A po tom, ako sa k nám do mestečka začal dobýjať veľký svet, som si niekoľkokrát počas týždňa vyskúšal všetkých šesť funkcií vo fastfoode. Mal som rád rána, keď bolo treba vstávať o štvrtej, aby som sadol na bicykel a šiel do hypermarketu, kde som sa celý deň usmieval na zákazníkov, ktorí, neviem prečo, vždy milí neboli. Šéfkabola bola zlatá, nikdy sa nehnevila, aj keď som mal občas nezrovnalosti v pokladnici, len mi bolo divné, že som mal na výplatnej páske za mesiac 236 Sk. Najzábavnejšie boli aj tak rôzne uvádzacie akcie propagujúce cigarety, sladkosti alebo alkohol. Najviac ma tešilo, keď ešte po akcii nejaké vzorky zostali. Marketing ma tak chytil za srdce, že som sa rozhodol ísť študovať na vysokú školu, kde si to skutočne užívam. **Jaro** (študent 15. semestra, 28 rokov)

Narodila som sa a študovala som v oblasti, kde je deformovaný trh práce. Chýba tu práca pre vysokoškolákov a už vôbec tu nie je priestor, aby ste získali prax v odbo-

re. Snažila som sa nejakou uplatniť svoje teoretické vedomosti v praxi, aby som raz mala čo uviesť do životopisu, ale hlavne, aby som sa mohla osobne rozvíjať.

Na moju radosť a trochu i na šťastie som študovala na Fakulte managementu Vysoké školy ekonomickej v Jindřichovom Hradci, kde sú veľmi aktívni a angažovaní učiteľia. Vďaka tomu som sa mohla zapojiť do mnohých projektov, ktoré boli podporené aj Európskou úniou. Vďaka týmto možnostiam som si postupne mohla vyskúšať, aké je to pracovať v tíme, vystupovať pred ľuďmi, moderovať semináre a odborné besedy, pripravovať mediálnu kampaň, jednáť s médiami, získavať financie, byť projektovou manažérkou, účtovníčkou projektu alebo ako napísať publikáciu.

Celej akademickej obci tejto fakulty patrí veľké poďakovanie, lebo nás nielen dobre vyzbrojili z teoretickej stránky, podelili sa s nami o svoje bohaté skúsenosti, ale hlavne nás pripravili skvele na prax. Kiežby takých fakúlt a hlavne kvalitných ľudí bolo čím ďalej, tým viac. **Katka** (analytička trhu, 25 rokov)

Už od malička ma fascinovali autá, otec ma brával na rôzne automobilové preteky. Od útleho veku som chodil najskôr pozorovať a neskôr i sám opravovať autá do miestnej autodielne. Voľba školy potom bola jasná. Čo sa zamladi naučíš, na starobu akoby si našiel. Autá sú mojou celoživotnou láskou. Teraz už mám nielen vlastnú autodielňu a veľký autobazár s dvadsiatimi zamestnancami, ale aj syna, s ktorým chodievam na automobilové preteky. **Miro** (majiteľ autodielne a autobazáru, 32 rokov)



2.2 | Absolventi

Končí sa vám školský maratón? Čakáte už len na maturitu alebo na promócie? Veľká oslava, no ako mnoho rodičov podotkne, konečne sa ti, chlapče (dievča), začne skutočný život. Hlavou vám prebleskne, že zlaté študentské časy sú preč, a uvedomíte si, že sa postupne budete musieť postaviť na vlastné nohy. Treba prestať byť závislý od rodičov a uvažovať nad tým, ako začať zarábať peniaze. Dovoľte, aby som sa s vami podellila, ako som koniec školy a začiatok pracovnej kariéry prežívala ja.

Začínal sa mi posledný semester a ja som si veľmi intenzívne uvedomovala, že o chvíľu sa skončí pekná etapa môjho života. Osemnásť rokov som vedela, čo budem robiť zajtra a koho asi stretnem. Určíte to bolo občas veľmi náročné, ale hneď by som menila, keby som mohla študentské roky prežiť znova.

Na druhej strane, teraz ma čaká veľa zmien v rekordne krátkom čase, až teraz sa preverím, čo som sa, nielen v škole, naučila. Opúšťam niečo, čo veľmi dobre poznám, aby som získala niečo nové. A verím, že z toho budem mať radosť. Samozrejme, mám obavy – budem sa musieť presťahovať, hľadať prvú prácu a opustím všetko pre mňa milé. Noví ľudia, nové prostredie, nové povinnosti, nové starosti, ale aj plno nových výziev – o tom pravý život je. Čím to bolo bližšie, tým menej som sa bála, pretože to zvládli už milióny ľudí predomnou. Aj ja som si po čase našla prácu, ktorá ma baví, kde pracovný čas tečie ako voda a kam sa každý deň rada vraciam.

Verím, že aj pre každého absolventa je dnešok trochu komplikovanejší, ale dá sa veľmi dobre zvládnuť, pokiaľ sme naň pripravení. Záleží na každom absolventovi, ako si záver štúdia rozvrhne, či svoje povinnosti splní už v júni alebo až na jeseň. Uvedomujem si, že ukončiť strednú školu maturitou alebo uzavrieť posledný semester, obhájiť diplomovú prácu a úspešne

absolvovať štátnice dá poriadne zabrať. A hovoríte si, kde popritom ešte hľadať prácu?

2.2.1 | Pracovný trh a hľadanie práce

Odporúčame sa o pracovný trh zaujímať už dva roky pred dokončením štúdia a najlepšie ešte počas štúdia získať nejakú prax. Mapovať pracovnú situáciu môžete na pracovných veľtrhoch, kde sa priamo stretnete s personalistami z firiem, alebo jednoduchšie a celoročne na internete. Či už u vytypovaných zamestnávateľov na stránkach alebo na internetových pracovných portáloch (napr. www.profesia.sk), kde nájdete nielen pracovné ponuky, ale i zoznam Top zamestnávateľov a mnoho užitočných informácií o pracovnom trhu. S akoukoľvek otázkou sa môžete obrátiť aj na naše oddelenie podpory zákazníkov.

Rok pred promóciami by mal mať budúci absolvent jasnú predstavu, o aký odbor a pozície sa bude uchádzať, a podľa toho zvolí svoju stratégiu na získanie prvej práce po škole. Niektoré výberové kolá sa začínajú už na jeseň, najviac ich je od marca do júna. Dalo by sa povedať, že čím viac výberových kôl, tým zaujímavejšia spoločnosť a práca, tým viac uchádzačov a menšie šance stať sa tým vyvoleným. Ale z vlastnej skúsenosti odporúčam si vyskúšať aj takéto výberové konanie.

Výber firmy je na každom uchádzačovi, každá má svoje plusy a mínusy, ktoré si absolvent musí sám zvážiť. Veľké spoločnosti ponúkajú pekný plat a širokú paletu benefitov, pozícia však býva veľmi úzko zameraná a rýchlo sa môže stať rutinnou. Vo veľkých spoločnostiach dbajú o rozvoj zamestnancov, a tak máte veľké šance podľa svojich znalostí kariérne rásť.

Stredne veľké firmy absolventom ponúkajú priestor pracovať na rôznych projektoch a tým získavať skúsenosti z rôznych oblastí. Malé firmy sú komorné, čo má svoje výho-

dy i nevýhody. Väčšinou však malé firmy nemajú prostriedky na rozvoj a vzdelávanie nových zamestnancov. Najlepšie je vyskúšať pohovor v rôznych spoločnostiach a urobiť si na danú problematiku vlastný názor.

2.2.2 | Povinnosti a práva absolventa po ukončení štúdia

Treba mať na pamäti, že máme isté záväzky k rôznym štátnym inštitúciám, ktoré nie je dobré podceňovať.

2.2.2.1 | Sociálne poistenie študentov

Nasledovnú kapitolu sme pre vás pripravili v spolupráci s www.modernaskola.sk.



Sociálne poistenie študentov je ukotvené v zákone č. 461/2003 Z.z. o sociálnom poistení. „Účelom sociálneho poistenia je prostredníctvom platenia príspevkov na jednotlivé druhy poistenia hmotne zabezpečiť osobu pre prípad niektorej zo sociálnych udalostí, ktoré sú právom uznané.“

Sociálne poistenie v zmysle zákona je:

- nemocenské poistenie,
- dôchodkové poistenie,
- úrazové poistenie,
- garančné poistenie,
- poistenie v nezamestnanosti.

Ako **absolventi strednej a vysokej školy nemáte po ukončení štúdia povinnosť** hlásiť sa v Sociálnej poisťovni. Pokiaľ **ste zaregistrovaní na úrade práce**, nevyplývajú z toho pre vás k poisťovni žiadne povinnosti, štát za vás platí všetky odvody.

Ak ste ako **absolventi dobrovoľne nezamestnaní**, rovnako nie ste povinní Sociálnej poisťovni niečo platiť. Môžete sa však dobrovoľne prihlásiť na dôchodkové poistenie, nemocenské poistenie a poistenie v nezamestnanosti a stať sa tak dobrovoľne poistenou osobou.

Je to možné už po dovŕšení 16 rokov. Dobrovoľne poistená osoba si vymeriavací základ v zákonom stanovených hraniciach určuje sama a môže si vybrať všetky druhy poistenia alebo len jedno z nich. Pokiaľ si platí dobrovoľne dôchodkové poistenie, je povinná platiť aj poisťné do rezervného fondu solidarity.

Ak ste boli **počas štúdia aj samostatne zárobkovo činná osoba** a na základe dosiahnutého príjmu zo živnosti vám vznikla povinnosť platiť poisťné na sociálne poistenie, odvody musíte platiť aj po skončení štúdia dovtedy, kým vám táto povinnosť nezanikne.

Ak sa **absolventi po skončení štúdia zamestnajú**, je povinnosťou ich zamestnávateľa prihlásiť zamestnanca do Sociálnej poisťovne na nemocenské poistenie, na dôchodkové poistenie a na poistenie v nezamestnanosti pred vznikom týchto poistení.

2.2.2.2 | Zdravotné poistenie študentov



Nasledovnú kapitolu sme pre vás pripravili v spolupráci so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou.

Ak ste študentom strednej alebo vysokej školy a neviete o tom, že v prípade prerušenia alebo ukončenia školy už neplatí za vás poisťné štát, nasledujúce riadky sú určené práve pre vás.

Ukončili ste strednú školu?

Za ukončenie strednej školy sa považuje deň zloženia maturitnej skúšky, a to v gymnáziách, stredných odborných školách, stredných odborných učilištiach a nadstavbových štúdi-



ách. Poistné za vás platí štát najdlhšie do konca školského roka, v ktorom malo byť štúdium ukončené (do 31. 8.). Všetky zmeny platiteľa ste povinní oznámiť do ôsmich dní od zmeny platiteľa (napríklad evidovanie na úrade práce).

Doklady: doklad o ukončení štúdia na strednej škole (napríklad doklady vystavené školou alebo kópia maturitného vysvedčenia a podobne), potvrdenie o nástupe na VŠ, ak by štúdiom pokračovalo ďalej štúdiom na VŠ.

Ak nastúpите do zamestnania po maturite, zamestnávateľ je povinný za vás splniť oznamovaciu povinnosť pri zmene platiteľa poistného, a to do ôsmich dní od nástupu do zamestnania. Nie je však povinný oznámiť ukončenie štúdia.

Ukončili ste vysokú školu? Máte pred štátnicami?

Študent prestáva byť študentom odo dňa ukončenia štúdia. To znamená, že pri riadnom ukončení štúdia sa končí štúdium v deň zloženia štátnej záverečnej skúšky, nie v deň zloženia štátnej záverečnej skúšky, nie v deň zloženia štátnej záverečnej skúšky, nie v deň zloženia štátnej záverečnej skúšky by ste mali navštíviť vašu zdravotnú poisťovňu a oznámiť zmenu platiteľa poistného. Tieto zmeny treba oznámiť do ôsmich dní.

Doklady: doklad o ukončení VŠ, ktorý vám vystaví VŠ, na ktorej ste študovali, alebo iný doklad o ukončení štúdia, doklad o dodržaní štandardnej dĺžky štúdia.

Máte viac ako 26 rokov a stále študujete?

Štát je platcom zdravotného poistenia aj v prípade, že má študent viac ako 26 rokov a spĺňa všetky nasledujúce podmienky:

- štúdium nesmie presiahnuť štandardnú dĺžku štúdia,
- študuje dennú formu štúdia,
- študent nezískal vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa a nebol mu priznaný akademický titul.

Viete, kedy si musíte platiť zdravotné poistenie sami?

Ak máte menej ako 26 rokov a úspešne ste ukončili vysokú školu s titulom, zo zákona vám vyplýva povinnosť platiť si poistné. Zmenu musíte nahlásiť do ôsmich dní.

V prípade, ak ste nedodržali štandardnú dĺžku štúdia na vysokej škole bez ohľadu na váš vek. Ďalším možným príkladom, keď si musíte hrať poistné sami, je, keď máte viac ako 26 rokov a študujete externou formou. Uvedené platí, ak nie ste zamestnaní, nie ste samostatne zárobkovo činná osoba alebo za vás neplatí poistné štát z iného dôvodu.

Ste doktorand a nevíete, kto je za vás platiteľom poistného?

Za študenta doktorandského študijného programu v dennej forme štúdia, ak celková dĺžka jeho doktorandského štúdia neprekročila štandardnú dĺžku štúdia pre doktorandský študijný program v dennej forme a ak nezískal už vysokoškolské vzdelanie tretieho stupňa alebo nedovršil vek 30 rokov, je platiteľom poistného na verejné zdravotné poistenie štát.

Od 1. januára 2008 študenti doktorandského študijného programu už nie sú považovaní za zamestnancov, ale je im určený nový platiteľ poistného, a to štát v prípade, že súčasne spĺňajú nasledovné podmienky:

- denná forma doktorandského štúdia,
- dodržanie štandardnej dĺžky štúdia,
- nezískali vzdelanie tretieho stupňa,
- a ak nedovršili vek 30 rokov.

Ak študent doktorandského štúdia jednu z uvedených podmienok nespĺňa, na účely zdravotného poistenia sa nepovažuje za osobu, za ktorú platí poistné štát, a v takom prípade je povinný si platiť poistné sám ako samoplateľ, ak nie je zamestnancom, samostatne zárobkovo činnou osobou alebo osobou, za ktorú hradí poistné štát z iného dôvodu.

Máte prerušené štúdium?

Ak ste prerušili štúdium a nastúpili do zamestnania, ste povinní oznámiť zmenu platiteľa poisťného (prerušenie štúdia) do ôsmich dní. Potrebujete na to doklad o prerušení štúdia, ktorý vám vystaví vysoká škola. Vznik zamestnania je povinný oznámiť váš zamestnávateľ do ôsmich dní od vzniku zamestnania. Ak ste prerušili štúdium na vysokej škole z iných dôvodov ako z pracovných, je potrebné, aby ste priniesli do zdravotnej poisťovne doklad o prerušení štúdia do ôsmich dní, pretože v čase prerušenia neplatí poisťné za vás štát. Súčasne je potrebné oznámiť nového platiteľa poisťného na obdobie prerušenia štúdia.

Pokiaľ poisťenec nesplní osemďňovú oznamovaciu povinnosť, hrozí mu pokuta, ktorú predpisuje Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou. Jej výška môže byť až 10 000 Sk.

2.2.2.3 | Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny

Nasledovnú kapitolu sme pre vás pripravili v spolupráci s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny.

Ak ste absolventmi základnej, prípadne strednej školy

Do 31. augusta ste stále považovaní za žiaka a rodičia na vás dostávajú mesačné prídavky na dieťa a môžu si uplatňovať daňový bonus. V prípade, že nepokračujete v ďalšom štúdiu alebo ste nenašli prácu, môžete sa v septembri nahlásiť na príslušný úrad práce v mieste bydliska do evidencie nezamestnaných. Mali by ste tak urobiť do siedmich dní, teda do 7. septembra. Len v takom prípade budete zaevidovaní oficiálne od 1. septembra a od toho dátumu začne za vás štát platiť všetky odvody. Ak nestihnete túto sedemďňovú lehotu, vaša žiadosť bude spracovaná až v nasledujúcom mesiaci. V prípade, že vám vznikne nárok na dávky alebo podporu, bude vám prvýkrát

vyplatená až o dva kalendárne mesiace spolu s doučtovaním za mesiac, v ktorom ste sa zaevidovali v úrade práce.

Čo potrebujete:

- občiansky preukaz,
- doklad o ukončení školy (maturitné vysvedčenie, vyučny list),
- v prípade uchádzačov o prácu, ktorí neukončili základnú školu, je dôležité vyžiadať si od školy, kde dokončili povinnú školskú dochádzku, výstupný list, v ktorom bude okrem iného uvedené, koľko ročníkov absolvovali,
- vyplniť písomnú žiadosť o zaradenie do evidencie na oddelení informačno-poradenských služieb.

Ak ste absolventmi vysokej školy

Ak sa chcete prihlásiť do evidencie nezamestnaných, mali by ste tak urobiť do siedmich dní od poslednej štátnej záverečnej skúšky. Prihlásiť sa musíte v úrade práce v mieste svojho trvalého bydliska, a nie v meste, kde ste chodili do školy. Len v takomto prípade budete zaevidovaní oficiálne od 1. dňa daného mesiaca a od toho dátumu začne za vás štát platiť všetky odvody. Ak nestihnete túto sedemďňovú lehotu, vaša žiadosť bude spracovaná až v nasledujúcom mesiaci. V prípade, že vám vznikne nárok na dávky alebo podporu, bude vám prvýkrát vyplatená až o dva kalendárne mesiace spolu s doučtovaním za mesiac, v ktorom ste sa zaevidovali v úrade práce.

Čo potrebujete:

- občiansky preukaz,
- potvrdenie o ukončení štúdia,
- vyplniť písomnú žiadosť o zaradenie do evidencie.

Zdroj: www.upsvar.sk



2.2.3 | Skúsenosti absolventov

Nechcel som, aby došlo k tomu, že by som sa po skončení štúdia musel evidovať na úrade práce. Preto som sa už rok predtým snažil nájsť si dobrú prácu. V zime sa začali prvé pohovory a návštevy výberových centier, ktoré boli hlavne časovo dosť náročné. V niektorých prípadoch sa bolo treba zúčastniť na piatich alebo až na siedmich výberových kolách. V niektorých prípadoch bolo moje snaženie, žiaľ, neúspešné. Nakoniec som však dostal zopár veľmi zaujímavých pracovných ponúk a vybral si tú spoločnosť, ktorá mi ponúkla nielen pekný plat, ale hlavne sa mi páčila ich firemná kultúra. Zatiaľ som tu dva mesiace a môžem povedať, že firma splnila moje očakávania. Svoju prácu mám teraz naozaj rád. **Jano** (*absolvent 2008, 23 rokov*)

Koniec školy bol pre mňa veľmi namáhavý. Počas semestra som musela získať zápočty z piatich predmetov a popritom som písala diplomovku a učila sa na štátnice. Prišiel deň D a ja som úspešne zložila záverečnú štátnu skúšku. Konečne som inžinierka! Po bujarej oslave som riešila, čo bude ďalej. Medzi spolužiakmi sa šírilo, že nám sociálne a zdravotné poistenie ešte nejaký čas platí štát, ale nikto nevedel, ako dlho a čo máme ďalej robiť.

Vybrala som sa preto do zdravotnej a Sociálnej poisťovne, kde mi povedali, že poistné musím začať platiť až 1. augusta, čo znamenalo, že som mala niečo vyše mesiaca na nájdenie práce.

Skúsila som osloviť niekoľko firiem, ale neprišla mi žiadna odpoveď. Prihlásila som sa na úrad práce, ktorý mi po pár týždňoch pomohol získať moje prvé zamestnanie.

Žaneta (*absolventka 2008, 25 rokov*)

Po strednej škole som sa nedostal na vysokú školu. Pretože som s touto situáciou vôbec nepočítal, neostávalo mi nič iné, iba sa prihlásiť na úrad práce. Tam bola veľmi milá a skúsená pani a tá mi poradila, že v neďalekom meste môžem navštevovať akreditovanú jazykovú školu, získať jazykový certifikát a nepremárniť tak rok. Certifikát som získal a hlavne som sa dostal na vysnenú vysokú školu. Teraz si privyrábam popri štúdiu ako učiteľ taliančiny a angličtiny. **Marek** (*absolvent 2004, 22 rokov*)

2.3 | Nezamestnaní

Dostali ste výpoveď – znižovali stavy alebo dokonca celý podnik zavreli? Kto to nezažil, len ťažko si predstavuje, aké pocity sa človeka zmocnia. V prvom momente je to šok. Malo to tak byť a teraz ma čaká niečo lepšie.

Po vytriezvení sú to obavy, ako zaplatím všetky účty, z čoho budem žiť, čo poviem doma a čo vlastne budem robiť.

Niektorých ľudí nová životná situácia úplne zlomí, ale my vás chceme povzbudiť. Pamätajte, aj keď vonku zúri búrka alebo padá sneh, za mrakmi stále svieti slnko, ktoré nám dáva svetlo, a spôsobuje, že na zemi sa dá žiť. A nech už zlé počasie pretrváva i mnoho mesiacov, jedného dňa sa mraky rozostúpia a nad vašim životom opäť vyjde slnko. Bude to veľmi ťažké obdobie, ale iste ho dokážete prekonať a nakoniec nájdete dobrú prácu.

Prácu je potrebné začať aktívne hľadať čo najskôr, pretože výberové konanie môže trvať aj niekoľko týždňov. V prvom rade odporúčame navštíviť úrad práce, kde by vám mali poskytnúť všetky potrebné informácie o vašich právach a povinnostiach a zároveň sa tu sústreďujú pracovné ponuky od zamestnávateľov. Sami môžete aktívne hľadať prácu aj na internete, napríklad na portáli www.profesia.sk, kde si môžete zadarmo vyplnením formulára vystaviť na internete svoj životopis, ktorý osloví stovky zamestnávateľov. Samozrejme, môžete tiež odpovedať priamo na inzeráty, ktoré už zamestnávateľa zverejnili. Nemusíte mať obavy, že to nezvládnete, pokiaľ s počítačom a internetom pracovať neviete, nejaký školák vo vašom okolí vám s tým môže pomôcť. Viac v kapitole Životopis a Hľadám si prácu. Nájsť si prácu môže trvať aj niekoľko mesiacov, počas tohto obdobia je dôležité nesnažiť sa izolovať od sveta, práve naopak, treba sa naučiť plnohodnotne vyplniť deň. Vypracujte si rozvrh celého týždňa, kde bude miesto na aktívne hľadanie práce (odpovedanie na inzeráty, za-

sielanie životopisov ďalším firmám, telefonáty, pohovory u zamestnávateľov), na vaše záujmy, na ktoré ste už dlho nemali čas (prechádzky, vôlejbal s priateľmi, návšteva vzdialenej rodiny), ale tiež na vaše vzdelávanie sa, aby ste zvýšili svoj kredit u potenciálneho zamestnávateľa. Úrad práce ponúka nielen rekvalifikačné kurzy, ale aj ciele projekty riešenia zamestnanosti. Pokiaľ vám rodinný rozpočet nedovoľuje zaplatiť si ďalšie súkromné kurzy, môžete sa napríklad pokúsiť naučiť sa ovládať počítač a internet (buď so svojimi deťmi, alebo vo verejnej knižnici) alebo skúste si oprášiť vedomosti z cudzieho jazyka, ktorý ste sa učili ešte v škole. A možno ste sami dali výpoveď, lebo s náplňou práce, výškou platu alebo s kolektívom ste neboli spokojní. Aj vás čaká obdobie plné výziev a prajeme vám, nech nájdete prácu, v ktorej sa budete cítiť dobre. Veríme, že aj vám sa táto príručka bude hodiť.

2.3.1 | Skúsenosti nezamestnaných

Už niekoľko týždňov sa v podniku šíri reči, ale nikto im radšej nechcel ani veriť, pretože tu mnohokrát pracujú nielen manželia, ale aj celé generácie. Bolo to pekné letné ráno, ktoré sa onedlho stalo nočnou morou pre stovky zamestnancov. Brána fabriky bola zatvorená, nikto sa neobťažoval nič povedať, vysvetliť situáciu. Za desiatky rokov poctivej práce sme dostali iba peknú farebnú tabuľu na vrátach, že podnik bol zatvorený pre finančné dôvody a že sa nemusíme obávať – výplatu a odstupné nám pošlú na účet.

Bol to hrozny deň, po ktorom nasledovali ďalšie zlé dni. Manžel našťastie prácu mal, napriek tomu, že musel denne dochádzať 50 kilometrov. Na úrade práce mi ponúkli rôzne rekvalifikačné kurzy, potom som si ďalšie odborné kurzy zaplatila sama. Nakoniec sme sa presťahovali, aby to mal manžel do práce blízko, a ja som začala



pracovať v jednej malej účtovníckej firme. **Zdena** (bývalá robotníčka, dnes účtovníčka, 36 rokov)

Končila sa mi pracovná zmluva, ktorú som mal podpísanú na päť rokov. Počas tejto práce som veľa cestoval a nemal som vôbec čas na súkromný život. Nepáčilo sa mi, že sa v práci nemôžem nijako kreatívne posunúť, a plat, ktorý mi spoločnosť ďalej ponúkala, bol skôr podpriemerný, ako som zistil na www.merces.sk.

Rozhodol som sa preto firmu opustiť. Mal som dostatočné finančné úspory, a tak som si mohol dovoliť vybrať si prácu podľa svojich predstáv. Pretože som chcel rozhodnúť rôzne siete, aby som s najväčšou pravdepodobnosťou získal prácu podľa svojich predstáv, oslovil som personálnu agentúru, ktorá bola vyhlásená v mojom odbore, vložil som na internet svoj životopis a aktívne som vyhľadával v inzerátoch firiem na portáli práce. Po dvoch mesiacoch som našiel skvelú prácu. A ako som strávil čas nezamestnanosťou? Jednoducho som si naplánoval deň ako pracovný a náplňou práce bolo nájsť si prácu podľa svojich predstáv. Kto hľadá, nájde. **Andrej** (projektový manažér, 33 rokov)

Občas mi napadlo, čo budem robiť, ak sa raz stanem nezamestnanou. A prišlo to skôr, ako som vôbec čakala. Hneď po škole ma prijali do jednej IT spoločnosti, kde som bola asistentka tímu, ale v skúšobnej lehote mi dali výpoveď. Neskôr som sa od známeho dozvedela, že firma túto pozíciu otvorila iba na skúšku a pozícia bola následne uzatvorená, pretože bola nerentabilná.

Znova som stála pred celou tou nepríjemnou a zdĺhavou mašineriou hľadania práce. Pravdupovediac, nemala som veľa síl po tom, ako dlho som hľadala prvú prácu.

Účty však treba platiť. Denne som čítala tlač a každý druhý deň som sa chodila pozerať na úrad práce, či by tam nebola práca vhodná pre mňa. Čím dlhšie to trvalo, tým viac som sa cítila menejcenná.

Až som stretla spoložiačku a tá mi poradila, že by som mala skúsiť vystaviť svoj životopis na internete, a dokonca si môžem vytvoriť nejakého agenta, ktorý mi bude sám vyberať pracovné ponuky podľa mojich nastavených kritérií. Povedala som si, že za skúšku nič nedám. Za pár minút som mala zostavený životopis a verte alebo nie, do hodiny mi volali prví personalisti. Samozrejme, nie všetci predstavovali zamestnávateľov mojich snov, ale po niekoľkých pohovoroch som si našla miesto, kam každé ráno vstávam. **Helena** (administratívna pracovníčka, 29 rokov)

Otec mi vždy hovoril, keď chlap stratí prácu, niečo v ňom umrie. S odstupom času by som skôr povedal: Čo ťa nezabije, to ťa posilní. Mal som 39 rokov a bol som v manažmente firmy, ktorú kúpila veľká nadnárodná spoločnosť. Okamžite nám nastavili prísne kritériá, okrem iného sa každoročne zisk musel zvýšiť o 15 percent. Zvládali sme to dva roky a na tretí nás zahraničný manažment všetkých prepustil a dosadil za nás decká po škole s tým, že ony lepšie rozumejú dnešným zákazníkom. Môže sa to stať každému, či je riaditeľ, úradník alebo robotník. Ako som spomínal, mal som 39 rokov, milovanú ženu, dve deti a ešte na 13 rokov hypotéku. Stal som sa nezamestnaným, ale to som si nemohol dovoliť. Obtelefonoval som starých kamarátov a jeden mi ponúkol prácu 200 kilometrov od rodiny a za polovičný plat. Prácu som rád vzal a nefutujem to, čo mi život dal. **Radko** (IT manažér, 46 rokov)

Náš úspech tvoria ľudia



Staň sa členom nášho úspešného tímu

METRO Cash & Carry Slovakia s.r.o. bolo založené ako dcérska spoločnosť firmy METRO Group – jednej z najväčších obchodných skupín na svete. METRO Group pôsobí v 28 krajinách 4 kontinentov a prevádzkuje vyše 500 veľkoobchodných samoobslužných centier. Prevádzkujeme výlučne veľkoobchodný predaj širokého sortimentu potravinárskeho a nepotravinárskeho spotrebného tovaru registrovaným podnikateľom.

www.makro.cz



PONÚKAME:

kompletné zaškolenie • stabilnú a perspektívnu prácu v mladom, dynamickom prostredí • zaujímavé finančné ohodnotenie • možnosť profesionálneho rastu • pravidelné školenia na vysokej úrovni pre všetky pozície • silný sociálny program (vianočný balík, poukážky na šport, relax, dovolenku darčekové poukážky na nákup v hodnote 3.600,- Sk/ročne (119,498 EUR/ročne), bonus za darovanie krvi, bonus pri príležitosti Vášho sobáša, bonus pri narodení dieťaťa, vernostný bonus po 5. odpracovaných rokoch) • príspevok na DDP, poskytovanie stravy vo firemnej reštaurácii • spolupráca so strednými odbornými školami • zmluvu na dobu neurčitú

POŽIADAVKY:

stredoškolské vzdelanie • orientácia na zákazníka • odolnosť voči stresu • vysoké pracovné nasadenie • cieľavedomosť • časová flexibilita • zmenná prevádzka • bezúhonnosť

Odštartujte svoju METRO kariéru

METRO - Ivanka pri Dunaji, Senecká cesta 1881,900 28 Bratislava, tel.: 02 402 50 141

METRO - Nitra, Hlohovecká cesta 11/332, 949 01 Nitra, tel.: 037 65 73 141

METRO - Zvolen, Ulica Strážň 17, 960 01 Zvolen, tel.: 045 52 10 141

METRO - Žilina, Prílohy 1, 010 07 Žilina, tel.: 041 70 54 141

METRO - Košice, Americká trieda 1/A, 040 13 Košice, tel.: 055 79 63 141

METRO - Bratislava - Lamač, METRO - Poprad, tel.: 02 40 585 114 - 115

člen skupiny METRO

makro
Partner profesionálov

METRO
Partner profesionálov

3 Ohrozené skupiny na pracovnom trhu



3.1 | Stratil som prácu v zrelom veku

Stratiť prácu v zrelom veku so sebou prináša mnoho nepriemerných situácií. Nielenže človek čelí rovnakým problémom ako každý nezamestnaný (pozri kapitolu Nezamestnaní), ale na pohovoroch často čelí diskriminácii typu: „Koľko máte rokov? My sa s vami teda skontaktujeme.“ Človeka to veľmi nepovzbudí, najmä keď takýchto pohovorov absolvoval päť, desať, dvadsať. Po každom stráca čoraz viac sebaavedomia.

Čo poradiť, ako povzbudiť, ako zasiahnuť proti tejto nespravodlivosti? Ako je vôbec možné, že človek, ktorý má za sebou tridsať rokov odbornej praxe, sa zrazu nikam nehodí a musí prijať omnoho nižšie pozície? Tieto otázky si iste s rozhorčením kladiete nielen vy, ale aj vaši blízki.

Každý si musí zvoliť vlastnú stratégiu získania ďalšieho zamestnania. V podstate má človek iba štyri možnosti.

Chcem získať prácu vo svojom odbore na podobnej alebo na vyššej pozícii – je potrebné klásť si otázky: sú moje odborné znalosti a skúsenosti zodpovedajúce novým trendom (jazyková vybavenosť, práca s počítačom a internetom, znalosť nových trendov, ktoré sú v mojom odbore). Pamätajte, že máte skúsenostnú prevahu nad mladými uchádzačmi, ale nedávajte to najavo hneď na prvom pohovore, pokiaľ vás nevyzývajú. Ak držíte krok s dobou, ste otvorení novým názorom a ste pripravení na to, že váš nadriadený môže byť mladší ako váš syn, ste zaujímavým potenciálnym zamestnancom.

Skúsím prácu v inom odbore alebo na nižšej pozícii – život je zmena a každá skúsenosť robí človeka lepším. Nemusíte byť ničím zviazaní a môžete vyskúšať aj niekoľko pozícií, až kým nájdete tú, v ktorej budete spokojní. Možno si hovoríte, že prijať nižšiu pozíciu nie

je žiadna výhra, hlavne keď vás niekto dvadsať rokov oslovoval „šéf“, ale nie je lepšie mať aspoň nejakú prácu, ako nemať žiadnu?

Začať podnikať – možno ste to chceli urobiť už dávno, len ste sa na to nikdy neodhodlali. A toto je tá správna príležitosť. Skúsenosti máte dostatok, prečo to neskúsiť? Na začiatku budú rôzne prekážky a môže aj chvíľu trvať, kým sa firma rozbehne. Ale nie je to práve to, čo ste si vždy želali – pracovať len sám pre seba?

Začať si plniť sny – pokiaľ vám to finančná situácia dovolí, možno nastala tá pravá chvíľa. Možno ste sa chceli plaviť po oceánoch ako námorník, otvoriť si vlastnú reštauráciu, stať sa uznávanou kaderničkou alebo začať rekonštruovať krásne staré autá. Prečo nie, veď päťdesiatkou sa život nekončí, práve naopak.

3.1.1 | Na starobu sa treba vedieť pripraviť

Aktivita ešte aj krátko pred dôchodkom alebo dokonca počas neho nie je v zahraničí ničím novým. Mať však na Slovensku dva či tri roky pred penziou a zrazu prísť o prácu sa v praxi často spája s rizikom, že ďalšie zamestnanie si už len ťažko nájdete. Pomôcť vám môže vlastná aktivita a chuť nevzdávať sa.

Vek krátko po päťdesiatke a nájdenie si vhodného pracovného miesta sa v praxi nie vždy stretáva s úspechom. Ľudia v pred dôchodkovom veku častejšie než mladšie vekové kategórie prežívajú obrovský stres z prepustenia zo zamestnania, trpia náhlou stratou spoločenského zázemia, pocitmi menejcennosti, stratou záujmu o seba samého a svet naokolo. Po strate dlhoročného zamestnania si jednoducho často prestávajú veriť.

Aktívni dôchodcovia

Väčší dôvod na optimizmus majú tí seniori, ktorí dokážu zobrať svoj život do vlastných



rúk. Napríklad v USA či vo Veľkej Británii sú dôchodcovia aktívni na rôznych pozíciách: od predaja v obchodných domoch alebo v butikoch cez starostlivosť o zákazníka v zábavných kochoch až po poradcu v obchode pre domácich majstrov. „Často sa vyznačujú špeciálnymi kvalitami, ako napríklad veľká informačná báza, skúsenosti v danom odbore, trpezlivosť s ľuďmi, dochvilnosť, prípadne schopnosť postrehnúť detail. Ak sú tieto vlastnosti správne využité a ľudia dosadení na správne pracovné miesta, získavajú tým obe strany. To, či majú šancu, závisí, samozrejme, aj od trhu práce, ale aj od nich samých a od ich vlastného rozhodnutia, čo urobia so svojim časom,“ hovorí Stanislava Švecová, riaditeľka portálu Kariéra bez hraníc.

Po päťdesiatke sa život nekončí

Kedysi platilo, že človek dosahoval vrchol kariéry medzi 40. a 50. rokom veku, potom nasledovala udržiavacia fáza. Keďže vývoj na pracovnom trhu ide veľmi rýchlo dopredu, už sa nedá jednoznačne povedať, že po päťdesiatke prichádza fáza stabilizácie kariéry, seniori sú nútení udržiavať si duševnú i fyzickú kondíciu, nemôžu sa spoliehať len na predchádzajúce skúsenosti a vedomosti, musia stále na sebe pracovať. „Ľudia po päťdesiatke a starší neuspávajú pri pracovnom pohovore najčastejšie preto, lebo nevedia presvedčiť budúceho zamestnávateľa o svojich schopnostiach, že sú rovnako cenní pracovníci ako ich neraz o generáciu mladší kolegovia. Keďže pravdepodobne počas svojej kariéry nemenili zamestnávateľa často, nenaučili sa na trhu práce orientovať, nemajú zvládnutý takzvaný osobný marketing a ani sa ho veľmi nechcú učiť, pretože to považujú za pretváрку. Preto je dôležité naučiť ich ukázať to, čo je v nich cenné, zdvihnúť im sebaavedomie, a to najlepšie individuálnym prístupom,“ tvrdí Mojmir Kališ, riaditeľ vzdelávacej a poradenskej agentúry Emka v Bratislave. Problémom podľa jeho slov je aj to, že mnohí mladí manažéri majú neraz osobnostný problém zamestnávať starších ľudí a riadiť ich, keďže sú vo veku ich rodičov. Pretože manažment firiem

sa vekovo omladzuje, tento problém sa môže vynárať čoraz častejšie.

Zmiešané tímy sa môžu dobre dopĺňať

Momentálne je v databáze spoločnosti Profesia viac ako 1 200 životopisov ľudí nad 50 rokov a pretrvávajú záujem o rôzne pozície, od strojárov, vrátnikov, skladníkov, recepčných, až po aj riadiacich pracovníkov. V životopisoch uvádzajú flexibilitu aj dlhoročné pracovné skúsenosti. V porovnaní s mladšími ročníkmi nie sú finančne nároční.

Seniori dobre poznajú prostredie, prípadne výrobné procesy vo firmách. Vedia zachovať chladnú hlavu v krízových situáciách. Tým, že majú odrastené deti a ich záujmy sú zväčša spojené práve s prácou, sú ochotnejší robiť nadčasy. Dôležitou výhodou je lojalnosť k firme. Aj napriek spomenutým výhodám patrí skupina nad 50 rokov aj inde v Európe k rizikovým a zamestnávateľ neraz uprednostňuje mladších kandidátov.

Ak sa uchádza o prácu senior, mal by sa vedieť dostatočne dobre predáť, mal by pôsobiť primerane sebavedomo, určite by si nemal dopredu klásť podmienky, za akých si hľadá miesto. Veľakrát sa stretávame s ľuďmi, ktorí sú názorovo uzavretí, nadávajú na pracovný trh, a keď sa ich spýtate, čo urobili pre to, aby si našli prácu, zistíte, že ich aktivita je veľmi slabá. Zamestnávateľ si u budúceho senior zamestnanca vo väčšine prípadov všimá, aký má prehľad v oblasti, do ktorej sa hlási, flexibilitu, pohotovosť, či je schopný rýchle sa učiť, či je prispôsobivý a otvorený novým zmenám. V neposlednom rade je pre zamestnávateľa nevyhnutnosťou ovládanie minimálne jedného cudzieho jazyka a znalosť práce s PC. Dôležité je aj pohľad na to, či má ešte stále chuť na sebe pracovať a vzdelávať sa.

Výhodou je, že starší ľudia sú väčšinou stabilnejší v zamestnaní, vyznačujú sa väčšou lojalitou k firme, nemajú tendenciu tak často meniť

miesto ako mladí ľudia, ktorí zväčša reagujú pri rôznych zmenách nie veľmi pozitívne, prevažne to riešia odchodom zo zamestnania a hľadajú si nové miesto.

Na mnohých pracovných pozíciách platí princíp takzvanej seniority. Ide o to, že v mnohých oblastiach podnikania nie je možné, aby niektoré pozície zastávali mladí, neskúsení ľudia. Máme na mysli najmä pozície v rámci oblasti vrcholového manažmentu, financií, stavebníctva, výroby a práva.

Dnes si už mnohé spoločnosti uvedomujú potrebu stavať tím rovnako z mladších, ale aj zo starších zamestnancov. Navzájom sa takto postavený zmiešaný tím môže veľmi dobre dopĺňať svojimi rôznymi pohľadmi na pracovné zadania a úlohy a stanovené ciele a prináša iné, rôznorodé riešenia úloh.

3.1.2 | Skúsenosti

Rok po mojich 57. narodeninách bol plný zvrátov, mohol by som povedať, že sa mi od základu zmenil život. Vo veľmi krátkom čase som pre reorganizáciu stratil prácu, kde som pôsobil 26 rokov. Zároveň som v reštitúcii získal späť veľký komplex výrobných hál podniku, ktorého tradícia mala viac ako sto rokov, ale jeho dávna sláva ležala pod nánosmi prachu.

Po niekoľkých mesiacoch som sa odhodlal na tú najbláznivejšiu vec vo svojom živote. Našťastie moja milovaná žena ma plne podporila a rozhodol som sa oživiť podnik a dať tak prácu ľuďom v okolí.

Banka nám požičala desiatky miliónov, založené boli majetky širokej rodiny. Mnohí si ťukali na čelo a aj ja som mal občas obavy, či sa nám podarí zrealizovať nielen náš podnikateľský plán, ale hlavne sen môjho pradedu, aby podnik viedla generácia za

generáciou. Už je to deväť rokov, podnik sa postavil na nohy, živia nás hlavne zahraničné zákazky. Pravda, problémy sú, bez toho podnikanie nejde, momentálne nás trápí sila koruny, ale veríme, že to zvládneme.

Filip (*podnikateľ, 66 rokov*)

Zažili ste situáciu, keď vám bolo veľmi hrubo naznačené – je síce dobré, že v práci ste, ale vaše vyhliadky na kariérny postup a zvýšenie platu sú nulové. Zrazu sa v práci prestanete cítiť dobre a začínate uvažovať o zmene zamestnania. Mne sa to stalo, mala som 51 rokov. Deti boli preč z domu, už dávno žili svoj vlastný život.

Zrazu váš život stráca zmysel. Raz večer pri víniku a dobrej hudbe som si spomenula na svoj dievčenský sen. Vždy som si priala byť novinárkou, ale starosti o chod domácnosti a práca v banke mi zobrali všetky ilúzie. Začala som posilať články do ženských časopisov a ako šiel deň za dňom, písala som už celé noci. Jedno ráno som v e-mailovej schránke našla list, ktorý ma pozýval na pohovor do jedného renomovaného ženského časopisu. Dnes už dva roky pracujem ako redaktorka a každý deň je pre mňa dobrodružstvom. **Michaela** (*redaktorka, 53 rokov*)

Pracovná pozícia, ktorú teraz zastávam, ani náhodou nie je primeraná môjmu vzdelaniu a vekovo tiež oveľa prevyšujem priemer, ktorý vo firme je. Na pohovore bolo jednou z posledných otázok, či mi nebude vadit práca v kolektíve, kde sú skoro všetci zamestnanci odo mňa mladší minimálne o osem rokov. Otázku som prijala s úsmevom, pretože vždy som pracovala v rôznorodom kolektíve (15 rokov som učila na strednej zdravotníckej škole) a v tomto som teda vôbec nevidela problém. Naša rodinná situácia, ako i situácia v rýchlo sa meniacom školstve ma chtiac-nechtiac donútila vymyslieť nejakú zmenu



a tou zmenou bol nástup do Profesie – kde, ako som spomínala, pracujem na poste, ktorý nevyžaduje VŠ vzdelanie a skúsenosti, ktoré mám ja. Vo svojej práci veľmi využívam devízu, ktorú mám zo svojej pedagogickej praxe – komunikatívnosť a výbornú schopnosť vedieť vypočúť človeka, poprípade pomôcť mu nájsť riešenie pri jeho problémoch – či už pracovných alebo osobných.

Niečo na záver: osobne si myslím, že do mladšieho kolektívu a na nižšiu pozíciu si môže dovoliť nastúpiť vyrovnaná osoba, ktorá je nad vecou a je si vedomá, prečo takéto rozhodnutie urobila. Vtedy má šancu, že sa do takéhoto kolektívu zaradí.

Oľga (*Office Manager, 45 rokov*)

Ako môj otec a predtým jeho otec som od 16 rokov pracoval u nás vo fabrike. Tá po revolúcii rýchlo menila vlastníkov a výroba sa veľmi zautomatizovala, každý rok sa prepúšťali ľudia, až jedného dňa padol žreb aj na mňa. No viete, starý chlap, vôbec som nevedel, čo mám robiť. Celý život som pracoval vo fabrike. Mal som celkom šťastie, práve v úrade práce prebiehal špeciálny projekt, kde som sa toho mohol veľa naučiť. Mal som lekcie počítača, potom aj internetu a tiež základy angličtiny. Veľmi mi to nešlo, ale nakoniec som skúšky zložil a dostal som „lajstro“. Na úrade práce ma potom odporučili a dostal som miesto v jednej z tých moderných veží, kde sú kancelárske centrá. Pracujem na vrátnici a je mi tam dobre. Konečne si moje staré telo odpočinie. Je tam teplo a je príjemné ľuďom pomáhať, poradiť im, kam majú ísť. Spočiatku som sa bál zdvíhať telefóny, pretože niekedy bolo treba hovoriť po anglicky, ale teraz už celú agendu zvládam.

Milan (*vrátnik, 56 rokov*)

3.2 | Pred materskou/rodičovskou dovolenkou a po nej

Niekedy to žena spozná sama, inokedy jej oznámi radostnú správu doktor. Zo ženy sa stáva matka. Po prvých okamihoch, na ktorý celý život čakala, po druhom prekvapení. Nastáva obdobie, keď sa pripravuje sama i jej rodina na príchod nového člena. Deväť mesiacov, ktoré môžu niekedy byť obohatené o nepríjemné zážitky (ranná nevoľnosť, opuchnuté nohy, kŕčové žily), ale ktoré sú vyvážené tým najcennejším pokladom, ktorý vás bude tešiť celý život.

No i žena v inom stave musí chodiť do práce. Stáva sa, že kolektív v práci túto súkromnú vec prijme veľmi kladne a budúcej matke vychádza v ústrety. Často je, žiaľ, realita to, že sa žena stane terčom, dokonca na ňu naložia i viacej povinností, ako má v pracovnej zmluve. Je preto dobré vedieť najlepšie ešte pri nástupe, akú politiku firma voči tehotným praktikuje, či majú prácu na čiastočné úväzky, či v podniku funguje firemná škôlka, či je možné pracovať z domu. Pokiaľ žena o tehotenstve len uvažuje, bolo by dobré, keby si všimla, ako sa k tehotným ženám zamestnávateľ správa.

Bohužiaľ, i pri zlepšujúcej sa legislatíve štatistiky ukazujú, že veľa tehotných žien je pre finančné dôvody nútených chodiť do práce i napriek svojmu zlému zdravotnému stavu. Je ťažké nájsť rovnováhu medzi starosťami o nenarodené bábätko a nutnosťou mať z čoho žiť.

Po pôrode prichádza nielen nečakaná úľava, že pôrodné bolesti sa skončili, ale hlavne neuveriteľná radosť a šťastie. Iste, prvé týždne po pôrode budú veľmi náročné, ale nebojte sa, určite to zvládnete. Materský inštinkt a láska vo vás prebudia takú silu, že ani päťkrát za noc vstávať k plačúcemu dieťaťu alebo nutnosť stále meniť plienky nebude pre vás problém. Bábätko začne pomaly dvíhať hlavičku, pokúša sa posadiť, obrátiť, chodiť po štyroch a nakoniec sa postaví na obidve nohy, aby mohlo

objavovať svet. Po čase povie prvé slovo a nakoniec celú vetu.

Či budete chcieť alebo nie, príde deň, keď sa budete musieť vrátiť do práce. Zamestnávateľ je povinný vám podržať miesto i pracovisko podľa § 47 Zákonníka práce. Jedna vec je, čo ukladá zákon, druhá, čo sa reálne vo firmách deje, ako dokazujú príbehy žien. Pokiaľ budete po svojom návrate na pracovisko čeliť nejakým problémom, možno vám v hľadaní novej práce bude nápomocná i táto príručka. Dobrou správou je, že veľké národné firmy začínajú do Slovenskej republiky prinášať pracovné trendy, ktoré sú ohľaduplné tak voči rodičom, ako aj k celej rodine.

3.2.1 | Pracovné podmienky žien a mužov starajúcich sa o deti

Podľa paragrafov 160 až 169 nemôže zamestnávateľ zamestnať ženy takými prácami, ktoré sú pre ne fyzicky neprímerané alebo škodia ich organizmu. Nariadenie vlády Slovenskej republiky presne určuje zoznam prác a pracovísk, ktoré sú zakázané tehotným ženám, matkám do konca 9 mesiaca po pôrode a dojčiacim matkám. Ide napríklad o práce a pracoviská so škodlivými fyzikálnymi, biologickými a chemickými faktormi.

Ak by žena vykonávala takúto prácu a na základe lekárskeho posudku to ohrozuje jej zdravie, je zamestnávateľ povinný:

- vykonať úpravu pracovných podmienok, ak táto úprava nie je možná, zamestnávateľ dočasne preradí ženu na prácu, ktorá je pre ňu vhodná a pri ktorej môže dosahovať rovnaký zárobok ako pri doterajšej práci,
- ak pri preradení nedosahuje rovnaký zárobok, zamestnávateľ jej poskytne vyrovnávací príspevok v tehotenstve a v materstve na vyrovnanie tohto rozdielu,
- v prípade, že nie je možné ženu preradiť na

iné pracovné miesto, zamestnávateľ by jej mal poskytnúť pracovné voľno s náhradou mzdy.

3.2.2 | Materská a rodičovská dovolenka

Podľa paragrafu 166 zákona NR SR č. 311/2001 Z.z. má žena alebo muž nárok na:

- materskú dovolenku v trvaní 28 týždňov,
- materskú dovolenku v trvaní 37 týždňov, ak žena porodila zároveň dve deti alebo viac detí alebo ak ide o osamelú ženu,
- rodičovskú dovolenku do troch rokov veku dieťaťa,
- rodičovskú dovolenku až do šiestich rokov veku dieťaťa, ak ide o dlhodobu nepriaznivý zdravotný stav dieťaťa vyžadujúci osobitnú starostlivosť.

Žena môže nastúpiť na materskú dovolenku najneskôr šesť týždňov pred termínom pôrodu, najskôr však osem týždňov pred termínom.

3.2.3 | Skúsenosti

Prišiel ten deň, keď som sa dozvedela, že budem mamou. Na jednej strane som sa z toho veľmi tešila, na druhej strane som to plánovala až o rok či dva neskôr a mala som z toho zmiešané pocity. Začala som si uvedomovať, že ma čaká obrovská zodpovednosť za život malého človečička a môj doterajší život sa od základov zmení. Moje okolie prijalo túto správu s nadšením a ja som vedela, že mám pri sebe ľudí, ktorí sú ochotní pomáhať mi vo všetkom. Obavy som mala z toho, ako to prijímú môj zamestnávateľ a moji kolegovia, čo bude ďalej s mojou prácou, keďže o pár mesiacov sa mi končí pracovná zmluva na dobu určitú. Našťastie moja šéfka reagovala vynikajúco. Keď som jej oznámila novú správu, vyskočila od radosti a tešila sa spolu so mnou. Pracovnú zmluvu mi pre-



džili bez problémov, takže som skutočne vďačná, že som robila v spoločnosti, kde podporujú ženy nastupujúce na materskú dovolenku. **Bea** (*Sales Representative, 29 rokov*)

Mám 30 rokov a pracujem vo farmaceutickej spoločnosti na pozícii medicínsky reprezentant. Na materskú dovolenku som nastúpila v júni 2006. Vtedy som pracovala vo firme štyri roky. Všetky záležitosti týkajúce sa roboty (auto, počítač, mobil) som musela odovzdať pri odchode na materskú. Na materskej som bola skoro rok bez jedného týždňa. Za ten čas bola namiesto mňa prijatá osoba, ktorá mala zmluvu na dobu určitú na jeden rok. Pri odchode na materskú sa ma v robote pýtali, koľko sa chystám byť doma. A predbežne sme boli dohodnutí, že po roku nastúpim, hlavne kvôli financiám a splácaniu úveru. Vo februári 2007 som dala firme vedieť, že by som od júna, júla 2007 chcela nastúpiť späť. Vtedy mi ešte nevedeli sľúbiť, či dostanem presne to isté miesto v tom tíme, ale hľadali by iné, adekvátne tomu môjmu. Našťastie s tou osobou, čo bola prijatá namiesto mňa, neboli spokojní a nepredĺžili jej zmluvu a ja som sa mohla vrátiť na svoje pôvodné miesto. No neviem, ako by to bolo v prípade, keby s ňou boli spokojní. Späť do práce na to isté miesto som teda nastúpila takmer po roku od nástupu na materskú a bolo to desať a pol mesiaca po narodení dcéry. O dcéru sa nám počas dňa stará moja mama, ktorá je na predčasnom dôchodku.

Iná situácia by však asi nastala, keby som sa do práce vracala neskôr. To by som zrejme nemohla počítať s tým, že sa vrátim na to isté miesto, ale len na podobné. Pravdepodobne závisí aj od personálneho oddelenia, ako podporujú ženy po materskej dovolenke pri návrate do roboty. My máme na personálnom oddelení

ženu, ktorá išla do roboty po trojmesačnej materskej. Preto nás vie pochopiť a vždy sa snaží prijímať ľudí len na zastupovanie počas materskej, pokiaľ odchádza niektorá z nás na materskú. A to nás teda za posledných tri roky išlo veľa. **Jana** (*medicínsky reprezentant, 30 rokov*)

Ako som mala možnosť počuť na prechádzkach s kočíkom, mala som veľké šťastie a určite nie som sama, ktorá je zamestnávateľovi veľmi vďačná za podmienky, ktoré vo firme panujú. Asi osem mesiacov pred mojím opätovným nástupom do práce zriadil nielen firemnú škôlku, ale dokonca firemné jasle pre deti od pol roka a družinu pre školopovinné deti. Bola to v podstate nutnosť, pretože mnoho zamestnaných vo firme sa v posledných rokoch stalo matkami.

Synovi sa v škôlke páči, vídam ho vždy počas obedov, vtedy spoločne trávim čas. Dokonca máme nainštalované v škôlke kamery, takže keď chcem, môžem ho vidieť vďaka firemnému intranetu. Som potom pokojnejšia a spokojnejšia a naplno sa môžem venovať svojej práci, kde sa snažím podávať perfektné výkony, aby som zamestnávateľovi aspoň takýmto spôsobom poďakovala. **Martina** (*produktová manažérka v banke, 34 rokov*)

Moja žena otehotnela ešte na vysokej škole. Malá sa narodila mesiac po jej promócií. Manželka je doktorka a hneď po materskej dovolenke musela nastúpiť do práce, kde často treba sľúžiť nočné zmeny. Rodičovskú dovolenku som s dcérou strávil teda ja. Bolo to skvelé obdobie, bolo úžasné vidieť, ako dcéra rastie, a byť s ňou v tie najdôležitejšie okamihy. Niekde som čítal, že hodnoty a vlastnosti si človek utvára do tretieho roku života a tento čas predznamená, aký život bude žiť.

Môj návrat do práce už taký slávny nebol. Kolegovia ani vedenie nejako nemohli znieť, že muž v 21. storočí je na rodičovskej dovolenke. Po dvoch týždňoch som sa rozhodol zamestnanie opustiť a otvoril som si vlastný ateliér. Vodí sa mi veľmi dobre a som rád, že môžem byť zároveň úspešným podnikateľom i otcom, na ktorého sa jeho dcéra môže vždy obrátiť.

Bohuš (*architekt, 30 rokov*)

3.3 | Zdravotné postihnutie

Pokiaľ niekto nemá prácu, je určite málo tých, ktorí mu túto situáciu závidia. Naraz človeku vznikne v živote nejaký hendikep, ktorý prináša mnoho komplikácií a ktorého sa chceme čo najskôr zbaviť. Premýšľali ste niekedy nad tým, ako sa nielen so svojim pracovným naplnením musí vyrovnáť osoba so zdravotným hendikepom? Osoba, ktorá nie je diskriminovaná len svojimi možnosťami, ale aj zo strany zamestnávateľov a kolegov? Poviete si, že v súčasnosti existuje plno zákonov a inštitúcií, ktoré zdravotne postihnutých chránia, ale realita je úplne iná.

Mnohí z nás problematiku zdravotne postihnutých prehliadajú, veď nás sa to netýka. Áno, občas hodíme nejakú tú korunu na zbierku, dokonca sa zúčastníme na benefičný ples, ale to skutočnosť veľmi častej úplnej izolácie zdravotne postihnutého od bežného života rieši minimálne.

Napadlo vám niekedy, prečo nemáte v práci hendikepovaných kolegov, aj keď je plno pozícií, ktoré by mohli vykonávať a ešte vás obdarovať úsmevom? Prečo vo firme dostávajúte na Vianoce stále dookola firemné predmety, keď môžete nájsť pod stromčekom drobnosti z chránených dielní a podporiť tak prácu zamestnancov chránenej dielne? Stále vo vás drieme dogma, že práca hendikepovaných je nekvalitná a nepotrebná?

I dnes mnohí zdravotne postihnutí musia čeliť vylúčeniu zo spoločnosti, prežívajú samotu a pocit nepotrebnosti. Uplatnenie na pracovnom trhu by im mohlo dodať sebadôveru a nový impulz do života. Jednou z ciest sú chránené dielne a chránené bývanie, ktoré vznikajú v spolupráci s úradmi práce.



3.3.1 | Pracovné uplatnenie ľudí s hendikepom v Dome Svitania, n.o.

V minulosti boli na Slovensku ľudia s mentálnym aj s telesným postihnutím od malička umiestňovaní vo veľkých celoročných zariadeniach. Bolo to také zaužívané a „normálne“, dať dieťa do ústavu. O vzťahu rodič – dieťa nemohlo byť ani reči, videli sa párkrát za rok a zvykli si. Len málo rodičov sa rozhodlo vychovávať hendikepované dieťa doma a ich okolie sa čudovalo tomuto rozhodnutiu. Prečo? Ved' v ústave mu bude dobre, dajú mu jesť a bude čisto oblečené. Taká bola verejná mienka, ktorú podporovala socialistická ideológia.

V Malackách vzniklo v roku 1992 občianske združenie Svitanie – združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím. Zakladajúcimi členmi združenia boli najmä rodičia detí s mentálnym postihnutím. Vtedy bolo združenie veľmi potrebné a poskytovalo svojim členom veľa informácií, nových podnetov a vzdelávanie.

Všetko to boli takzvané voľnočasové aktivity. Ale mnohé deti a mladí dospelí s postihnutím mali „voľný čas“ 24 hodín denne. V tom čase ešte zákon oslobodzoval od školskej dochádzky a mnohé deti boli len doma, bez pravidelných denných činností. Uvedomenie si tejto situácie bolo zlomové a odvtedy začali rodičia uvažovať, ako zabezpečiť denný program pre deti s ťažkým postihnutím a pre mladých dospelých, ktorí boli absolventmi špeciálnej, vtedy ešte osobitnej školy.

Roku 1996 prenajalo občianske združenie budovu bývalej materskej školy v obci Jakubov, 45 km od hlavného mesta Bratislavy. Rozhodli sme sa v týchto priestoroch zriadiť špeciálne zariadenie pre deti a mladých ľudí s mentálnym a kombinovaným postihnutím. Spolupráca s obecným úradom aj s miestnou komunitou bola od začiatku veľmi dobrá a v tomto zmysle pokračuje stále. Jeden celý rok sme tieto priestory rekonštruovali, urobili kompletnú bezbariérovú úpravu budovy. Už v roku 1996, teda

na začiatku rekonštrukcie, členovia OZ Svitanie pripravili v kultúrnom dome v Jakubove veľké stretnutie občanov celého regiónu. Pozvali sme všetkých, ktorí akýmkoľvek spôsobom mohli byť zainteresovaní do tohto projektu, do budovania Domu Svitania. Vysvetlili sme prítomným, komu bude toto účelové zariadenie slúžiť a že treba v tomto projekte podporu širokej verejnosti. Pojmy ako chránená dielňa a stacionár boli v minulosti na Slovensku málo známe. Táto forma spolupráce s verejnosťou sa veľmi osvedčila a mala dobré ohlasy.

V roku 1997 mal Dom Svitania dve rozdielne časti: stacionár pre malé deti s ťažkým postihnutím a chránené dielne pre dospelých občanov s postihnutím. Tento začiatok činnosti bol vyvrcholením práce mnohých členov OZ, rodičov, spolupracujúcich odborníkov, sponzorov a aj širšej verejnosti. Dôležitú úlohu tu zohrali zahraniční partneri občianskeho združenia s veľkou mierou morálnej, finančnej aj materiálnej pomoci.

Treba pripomenúť, že Dom Svitania v Jakubove bol v roku vzniku 1997 jedným z pionierskych zariadení tohto typu na Slovensku. V priebehu desiatich rokov sa, samozrejme, mnohé zmenilo.

Na konci roku 2005 sme ukončili poskytovanie sociálnych služieb pre malé deti. O tieto služby bol trvalo nízky záujem, na druhej strane sa stále zvyšoval záujem o pracovné miesta v chránených dielnach. Preto sme reagovali na tieto potreby regiónu a zamerali sme sa iba na dospelých občanov s postihnutím.

Veľmi závažná zmena – od decembra 2006 je Dom Svitania zaregistrovaný ako nezisková organizácia a ako samostatný právny subjekt so svojím vlastným IČO. Bude teda všade vystupovať pod vlastnou „identitou“. Doteraz sme právnou subjektivitu nemali a patrili sme pod občianske združenie.

Osamostatnenie Domu Svitania, n.o., nepri-
náša zmenu v misii a vo vízii tohto zariadenia.
Budeme aj naďalej poskytovať zamestnávanie
a sociálne služby pre dospelých občanov so
zdravotným postihnutím.



Dom Svitania, n.o.,
v Jakubove poskytuje
sociálne služby a prá-
cu pre 17 klientov
so zdravotným
postihnutím.

Pracovníci s postihnutím sú riadnymi zamest-
nancami v pracovnoprávnom vzťahu. V Dome
Svitania sú tri dielne s rôznym zameraním:
montáž a balenie, knihárska a krajčírka dielňa.
V dielni montáže a balenia skladajú a balia ná-
bytkové kovanie. V krajčírskej a knihárskej diel-
ni zamestnanci pod vedením majsterky vyrába-



jú široký sortiment výrobkov – buď podľa ob-
jednávky zákazníka, alebo podľa ročného ob-
dobia a sezóny. Všetky tri chránené dielne majú
dostatok práce a každý výrobok má svojho od-
berateľa. Skupina piatich zamestnancov s po-
stihnutím je na vysunutom pracovisku v závo-
de Ikea. Tu, v bežných podmienkach firmy, tiež
skladajú nábytkové kovanie a sú začlenení me-
dzi ostatných zamestnancov spoločnosti Ikea.
Táto skupinka sa priebežne obmieňa, aby si
všetci vyskúšali prácu mimo chránenej dielne.

Dom Svitania, n.o., poskytuje svojim zamest-
nancom aj sociálne služby v rehabilitačnom
stredisku. Je to sociálna rehabilitácia, t.j. refor-

málne vzdelávanie, tréningy, účasť na rôznych
aktivitách a iné.

V robote sa mám s kým porozprávať, lebo
je tu dobrý kolektív a každú strelu sa stre-
távame s Aničkou. Mali sme dobrovoľ-
níčku Janku z Nemecka, ktorá nás uči-
la po nemecky. Učila nás aj pracovať s po-
čítačom, to sa mi páčilo. Pracujem v kraj-
čírskej dielni, niekedy pomáham v diel-
ni montáže a balenia. Tiež chodievame
na výlety aj na dovolenky s riaditeľkou.
Práca ma baví, preto si beriem robotu aj
domov. **Janka (29 rokov)**

Pracujem v dielni montáže a balenia, keď
treba, idem robiť pohľadnice, krájať štuple
na nástenky. Naša pani riaditeľka je zlatá,
hlavne keď ideme na výlety. Práca zna-
mená pre mňa stretávanie sa s kolegami
a niečo si zarobiť. Netrúfam si na „normál-
nu“ prácu, som rada, že sem môžem cho-
diť. Táto robota je prispôsobená každému.
Prihliadajú aj na to, akú diagnózu máme,
a podľa toho nás prideliujú tam, kde nás
to baví alebo kde nám to najlepšie ide. Pre
mňa je najlepšie robenie pohľadnic alebo
krájanie štupeľov, ale v našej dielni montáže
a balenia lepím aj škatule a pomáham.
Rada sa pristavím v dielni knihárov aj
v krajčírskej dielni, čo robia, hlavne keď ro-
bia niečo nové. Všetko si môžem vyskúšať,
a keď treba, pomôcť. Keď bolo ovocie,
chodila som pomáhať oberať, keď treba
niečo porobiť vonku, idem. Táto práca sa
mi páči v porovnaní s inou prácou. V inej
robote sa necvičí, ale u nás hej, veľmi sa
mi to páči. U nás je viacej možností na
oddych. **Kamilka (25 rokov)**

Patrím k zamestnancom, ktorí tu pracujú
najdlhšie. Robím tu už desať rokov. Začína-
la som ako pomocníčka v krajčírskej diel-
ni. Tam bolo dobre. Medzi tým som bola tri
roky na materskej. Po materskej som za-
čala robiť v dielni montáže a balenia. Skla-



dáme tam nábytkové kovania pre Ikeu. Je to monotónna robota, ktorá ma už nebaví. Radšej by som išla pracovať do inej dielne, napríklad do krajčírkej. Máme tu aj knihársku dielňu. Aj keď ma to už nebaví, chodím do roboty rada, lebo tam mám dobrý kolektív. Vždy sa zabavíme, porozprávame sa, počúvame hudbu. **Majka** (37 rokov)

Rád chodím do roboty, pretože sa stretávam s dobrým kolektívom. Pred touto prácou som pracoval brigádne v záhradnej škole. Keďže som tam pracoval sám, chýbalo mi s niekým sa porozprávať a pri tom sa aj zasmiať. Táto práca sa mi páči, pretože môžem komunikovať s inými a je tu aj zábava. Okrem práce máme možnosť sa učiť pracovať s počítačom, robiť cvičenia, ktoré viedla dobrovoľníčka z Nemecka, pričom sme mali aj možnosť učiť sa nemecké slová a my ju zase po slovensky. Máme príležitosť sa pozrieť, ako pracujú v iných chránených dielnach, aj v zahraničí. Za ten čas, čo tu pracujem, mal som možnosť pozrieť sa na chránené dielne v Rakúsku. Práca, ktorú vykonávam v dielnach, býva stereotypná, ale my si ju vieme okoreniť spevom a dobrou náladou, preto nám práca ide od ruky a preto sem rád chodím. **Lubomír** (21 rokov)

Táto práca nie je stresujúca. Nemusím sa nikam ponáhľať ako v inej robote. Je tu dobrý kolektív. Predtým, než som si našiel robotu, som bol dva roky doma. Dobré si rozumieme a práca, ktorú vykonávam, ma baví. Máme aj vzdelávacie aktivity, chodíme na počítač a učíme sa na ňom písať a niečo si môžeme vyhľadať na internete. Učíme sa po nemecky a cvičíme každý týždeň. Strediu trávime v rehabilitačnom stredku, učíme sa o komunikácii, robili sme aj plagáty, hráme hry, niekedy aj vonku, napríklad vybíjanú alebo psychologické hry. Robota v Dome Svätania mi prináša šťastie a radosť. **Marián** (26 rokov)

3.4 | Keď človek skončí na ulici

Tuto stránku sme pripravili s partnerom kapitoly - o.z. Proti Prúdu.

NOTA BENE

Občianske združenie Proti Prúdu vzniklo v roku 2001 ako nezisková, mimovládna organizácia, ktorej cieľom je pomoc bezdomovcom integrovať sa do spoločnosti, vykonávať prevenciu bezdomovectva u sociálne znevýhodnených osôb a pozitívne vplyvať na postoje verejnosti voči bezdomovcom. Prostriedkom na dosahovanie týchto cieľov je hlavný projekt – pouličný časopis Nota bene. Nota bene poskytuje ľuďom bez domova možnosť pomôcť si sám prostredníctvom predaja časopisu a ďalších služieb. Nota bene je nástroj, ako posilniť ľudí bez domova, aby naplnili svoj potenciál a zmenili svoj život. Aby život na ulici neostal jedinou možnosťou.

Predaj pouličného časopisu Nota bene

Ľuďom bez domova a ľuďom, ktorým hrozí, že prídu o strechu nad hlavou z finančných dôvodov ponúka predaj časopisu dôstojný príjem, sebaúctu a prostriedky na ďalší rozvoj. Je to jedinečná sociálna služba, ktorá spája tréningový nástroj na rozvoj klienta spojený so získavaním prostriedkov na prežitie. Pomáha im rozvíjať sociálne a komunikačné zručnosti, či udržiavať pracovné návyky. Každodenný kontakt s ľuďmi – kupujúcimi prekonáva ich sociálnu izoláciu. Či už vo forme nových podporných vzťahov alebo potenciálnych zamestnávateľov. Systém predaja, v ktorom dostanú prvé tri kusy zdarma a všetky ďalšie časopisy si kupujú za 20 Sk (0,70 EURO) a predávajú za 40 Sk (1,40 EURO) ich prirodzene núti plánovať, odkladať si peniaze a myslieť na budúcnosť.

Ako to funguje?

Predajca nie je pasívnym objektom pomoci, ale pomáha si sám. Forma aktívnej účasti mu dodáva pocit dôstojnosti a sebavedomie - má spoločnosti čo ponúknuť a zároveň rozvíja svoje komunikačné a sociálne zručnosti, čo zvyšuje jeho šance na zaradenie do pracovného procesu.

To najdôležitejšie sa odohráva na ulici medzi predajcom a kupujúcim. Komunikáciou s kupujúcimi čitateľmi prekonáva sociálnu izoláciu, do ktorej sa dostáva, keď začne žiť na ulici. Projekt Pouličný časopis ponúka verejnosti možnosť efektívne podporiť slabších členov spoločnosti a pomôcť im postaviť sa na vlastné nohy.

3.4.1 | Skúsenosti predajcov

Rodená Bratislavčanka prvé roky života strávila na starej radnici, vďaka starému otcovi, ktorý tam pracoval. Veronike tak bolo umožnené uskutočniť svoje prvé kroky na radničných parketách. Neskôr sa s matkou a dcérou presťahovala do bytu, ktorý po čase majiteľ predal. Takto prišli o strechu nad hlavou. Mama odišla do domova dôchodcov, kde je dodnes.

Veronika s dcérou skončili na ulici. K Nota bene sa dostala náhodou. Stretla sa so ženou, ktorá časopis predávala ako úplne prvá na Slovensku. Dcéra s druhom sa k nej pridali a s odstupom času na predaj „zlanárili“ aj Veroniku.

Poštová – miesto jej pôsobenia, sa stalo odrazovou zastávkou pre ďalšiu prácu, ktorá by mohla prísť čo najskôr. Možno už na druhý deň. Ale prišla až o niekoľko dlhých rokov. Predávať Nota bene sa mnohým ľuďom zdá jednoduché. V skutočnosti to také ľahké nie je. Ako sa Veronika priznala, vždy bola strašná trémistka.

Človek si počas života vypočuje veľa názorov od druhých. Ani Veronika nebola výnimkou. Pýtali sa jej: „Prečo si nenájdeš prácu?“ „Keď mi tú robotu nájdeš!“ odpovedala na často kladenú otázku. Veľakrát sa jej však dotkla. „Človek chodí a zháňa si robotu tam, kde môže. Nesedí a nečaká, že mu niečo spadne z neba,“ bráni sa. Raz sa jej jeden pán na stanici spýtal: „Nehanbíte sa predávať tento časopis?“ Odpovedala som mu: „Prečo by som sa mala hanbiť? Veď je to časopis ako každý iný.“

Veronika nezostala iba pri predaji časopisu. Zapájala sa do rôznych akcií, pomáhala aj na detskom ihrisku. Tak sa do jej vrečka nazbieralo viac peňazí ako zvyčajne. Mohla si dovoliť ubytovňu, kde prespala ako jednu noc. Európska únia v tom čase podporila projekt Krištof, v rámci ktorého mohol byť pre predajcu časopisu poskytnutý byt. A práve Veronike ponúkli možnosť sa do tohto bytu presťahovať. „Od samého začiatku, keď bolo niečo treba, pomáhala som, kde sa dalo. Nemala som žiadne výhody“, poznamenala.

Byt však nebol jedinou výhrou. Okrem práce a spánku sa Veronika začala venovať aj niečomu ďalšiemu. Dlhodobo chodila na individuálne poradenstvo k sociálnej pracovníčke, ktorá akoby zázrakom splnila Veronike sen. Pred dvoma rokmi jej pomohla zohnať robotu.

Dodnes si rozumejú a stretávajú sa. Pre Veroniku je veľkou oporou, na ktorú sa môže so všetkým obrátiť. V novembri budú tri roky, čo má Veronika stále zamestnanie. Pravidelný príjem je dnes súčasťou jej životia. Každý mesiac spláca nájomné za byt, kde žije s dcérou a s jej druhom.“

Veronika (53 rokov)

Náš byt zo dňa na deň nebol náš. Patril realitke. Dodnes nechápem, prečo sme to

nechali na bratovi, pre ktorého sme nemali z čoho platiť nájomné. Ako sme mohli veriť, že ten feťák to s nami myslí dobre? Zinkasoval peniaze, keď s tvárou anjela žiadal preddavok na jedlo pre babku, ktorej byt patrila, a zmizol.

Babku zobrali do domova dôchodcov a my dve s mamkou sme sa pobrali na železničnú stanicu. Kam inam? Akokoľvek sme si to nechceli pripustiť, boli sme bezdomovkyne. Prvý týždeň sme vlastne takmer nespali. Väčšinu dňa sme chodili odnikiaľ nikam a potom sme opäť skončili na stanici. Viete, vonku môže byť aj tridsať stupňov, ale keď nemáte kam ísť, zrazu je vám zima.

Ešteže som mala pri sebe priateľa, ktorý ma objal. Myslela som, že mám len jeho, no už vtedy sme boli traja. V sedemnástich som totiž prvýkrát otehotnela. Bol to chlapček. Chodievala som za ním do domova, až kým ho neposlali inam. Dlhú som sa naňho vypytovala, ale potom som musela uznať, že kdekoľvek je, má sa lepšie ako so mnou.

Aj dcérka, ktorá sa narodila o dva roky neskôr. Noci v spacáku pri Štrkoveckom jazere nie sú pre deti. Ešteže nám sestry Matky Terezy dovolili prísť sa kedykoľvek umyť a najesť. Dostali sme nové šaty a s nimi aj kúsok ľudskej dôstojnosti, ktorá nám dala odvahu pýtať si prácu. Keď som sa prvýkrát postavila na svoje miesto s časopisom *Nota bene*, cítila som strach: Tak, a teraz už všetci vedia, že som bezdomovkyňa. Kamarátka mi povedala, že predávať časopis je pod jej úroveň. A potom som ju našla vyberať zo smetiakov zvyšky jedla. To nie je pod úroveň?

Ja mám v rukách vlastné peniaze. Spolu s priateľovým a maminým zárobkom to stačí na prenájom strechy nad hlavou, na teplé jedlo. Za štyri roky na ulici sme nacho-

dili toľko krokov, koľko iní možno neurobia za celý život. Ale začať predávať *Nota bene* bol prvý krok vpred.“ **Katarína** (26 rokov)

Ballova, D.: Príbeh človeka z ulice, www.notabene.sk/?aktuality&novinka=565 stiahnuté dňa 14.10.2008

Hojsikova, V., Ondrejškova, K.: Prvý deň na ulici KATARÍNA, predajkyňa *Nota Bene*, *Rebecca* 3/2008, 22.2.2008, str.46-50, stiahnuté z www.notabene.sk/?napisali-ini&novinka=566 dňa 14.10.2008

SLOVNAFT, a.s.

PROFIL SPOLČNOSTI

- SLOVNAFT, a. s. so sídlom v Bratislave, je rafinérsko-petrochemická spoločnosť s ročným spracovaním 5,5 – 6 miliónov ton ropy.
- V súčasnosti patríme, aj vďaka intenzívnej modernizácii, medzi tri najmodernejšie rafinérie v Európe.
- Vysoká kvalita produkcie je našou významnou konkurenčnou výhodou – až 80% vyrobených motorových palív je exportovaných, prevažne do krajín EÚ.
- Strategickým partnerom a zároveň aj majoritným vlastníkom našej spoločnosti sa v roku 2000 stala spoločnosť MOL Nyrt., od roku 2004 je SLOVNAFT, a. s. súčasťou najvýznamnejšej stredoeurópskej integrovanej skupiny – Skupiny MOL.

ČO PONÚKAME

- zázemie v úspešnej, dynamickej medzinárodnej spoločnosti
- motivujúce finančné ohodnotenie
- nadštandardný sociálny program
- osobnostný a profesionálny rozvoj
- možnosť získať bohaté praktické skúsenosti pod vedením skúsených odborníkov
- ciele rozvojové aktivity
- možnosť zahraničného pobytu v rámci skupiny MOL

ČO POŽADUJEME

- absolvované vysokoškolské vzdelanie v príslušnom odbore
- odborné znalosti vo vyštudovanej oblasti
- anglický jazyk slovom aj písmom na úrovni pokročily
- znalosti v oblasti PC (MS Word, Excel, PowerPoint, Internet)
- vysoký stupeň motivácie a ochotu vzdelávať sa
- schopnosť samostatne riešiť problémy, ale aj schopnosť byť tímový hráč
- schopnosť zvládať záťažové situácie

Blížšie informácie o aktuálnych voľných pracovných pozíciách nájdete na našej oficiálnej stránke, v sekcii kariéra.



**Vičie hrdlo 1
824 12 Bratislava**

**Tel.: +421 2 4055 1111
info@slovnaft.sk
<http://www.slovnaft.sk>**



Slovnaft

MEMBER OF THE MOL GROUP

4 Hlídám práci



Potrebujete si nájsť prácu a nevíete ako na to? Máte niekoľko možností – internet, personálne agentúry, agentúry dočasného zamestnávania, úrady práce, inzeráty v tlači, výstavy a burzy práce, práca po známosti. Odborníci v personálnej oblasti radia formy kombinovať, čím sa pokryje väčší priestor na pracovnom trhu. Každá z foriem má rozličný dosah na zamestnávateľov, niektoré sú veľmi úzko špecifikované.

Internet – dostupnosť, časová neobmedzenosť, rozsah/počet a obsah ponúk, zverejnenie životopisu, informácie o procese hľadania práce (ako napísať životopis, motivačný list, príprava na pohovor, plánovanie kariéry).

Personálna agentúra – obsadzujú voľné pracovné miesta svojich klientov, ponuka práce závislá od dopytu, vhodné pre ľudí s vyšším vzdelaním a rozšírenou kvalifikáciou, z času na čas treba aktualizovať životopis v databáze.

Agentúry dočasného zamestnávania – priamo zamestnávajú svojich klientov a potom ich „požičiavajú“ firmám na krátkodobé práce, služby poskytujú bezplatne. Ak sa agentúre nepodarí umiestniť vás na trhu práce, môže s vami rozviazať pracovný pomer a vy sa vrátite do evidencie nezamestnaných.

Úrady práce – po registrácii na ÚPSVR poskytujú informačné a poradenské služby, obsadzovanie voľných pracovných miest, poskytnutie časti náhrady cestovných výdavkov súvisiacich s absolvovaním pohovoru alebo výberového konania (ak sú výdavky vyššie ako 100 Sk), poberanie dávok počas nezamestnanosti, sprostredkovanie absolventskej praxe, zabezpečovanie vzdelávania a rekvalifikácií.

Inzeráty v tlači – špecifické pozície, výber periodika (zameranie, regionálny záber), pozor na neseriózne inzeráty bez doplňujúcich informácií (opis ponuky, kontakty).

Výstavy a burzy práce – predstavenie spoločností a obznámenie s voľnými pozíciami, vhodnejšie ako zdroj informácií, prostriedok na prieskum trhu práce.

„Po známosti“ – silný zdroj, osobnejší prístup, niekedy sa o voľnom pracovnom mieste dozviete skôr.

4.1 | Ako nájsť prácu na internete

Každý z vás môže hľadať prácu na rôznych miestach a – úprimne – čím viac sietí rozhodíte, tým väčšie šance, že nájdete dobrú prácu, ktorá vám bude plne vyhovovať a kde sa budete môcť realizovať. Faktom však zostáva, že na internetových pracovných portáloch je najväčšia kumulácia ponúk práce a zároveň dopyt zo strany uchádzačov o prácu. Inými slovami, na pracovných portáloch existuje najväčšia pravdepodobnosť, že si skoro nájdete prácu.

Ako o sebe dať vedieť firmám na internete? V podstate existujú štyri možnosti. Prvá z nich je oslovovať firmy prostredníctvom ich domovských stránok, buď náhodne, alebo odpovedať priamo na ponuku pozície. Táto možnosť je pomerne zdĺhavá a musíte mať už dopredu vytypovaných potenciálnych zamestnávateľov. Neodporúčame oslovovať firmy náhodne (bez odpovede na otvorenú pozíciu), získať prácu týmto spôsobom je skôr veľké šťastie ako pravidlo.

Druhým spôsobom je vytvorenie **životopisu na internetovom pracovnom portáli**, čím veľmi zvýšite svoje možnosti, ako oslovíť budúceho zamestnávateľa, lebo sa tým dostanete do databázy životopisov, ktoré denne prezerajú personalisti zo stoviek spoločností.



Obrázok 1: Ako pridať životopis do databázy životopisov

profesia

Zišiel by sa Vám poriadny životopis?

Úvod **Používateľ: neprihlásený** Prihlásiť Vstup pre firmy Jazyk: SK CZ EN DE HU Vyhľadanie

Najnovšie ponuky za

24 hodin	(550)
Týždeň	(630)
Všetky ponuky	(1 106)

Najviac ponúk podľa lokalít

Bratislavský kraj	(556)
Nitriansky kraj	(120)
Žilinský kraj	(73)
Trenčiansky kraj	(60)
Zoznam lokalít	

Najviac ponúk podľa pozícií

Administratívny pracovník, referent	(76)
Obchodný zástupca, obchodník	(72)
Zoznam pozícií	

Vyhľadanie ponúk

Kľúčové slová:

Kategória:

Lokalita:

Vyhľadat ponuky Rozšírené vyhľadanie

Hľadáte prácu?

Vyberte si z 1185 aktuálnych pracovných ponúk od 35 inzerujúcich spoločností.

Ako zvýšiť šancu na zamestnanie?

Pridajte svoj životopis do databázy a zamestnávateľ vás ľahšie nájde.

>> Pridať životopis

Životopis

Správne napísané CV je 50 % úspechu. Zabudujete u zamestnávateľa a púťavým životopisom. Ako na to?

Vytvorte si zdarma profesionálny životopis

Informácie z trhu práce

Chcete vedieť ako správne napísať životopis a motivačný list, ako sa pripraviť na pohovor, či podať výpoveď? Vieste na čo máte v zamestnaní nárok?

Odpovede nájdete v článkoch

Poradňa

Potrebujete sa poradiť v oblasti trhu práce, alebo chcete pomôcť iným? Vymeríte si skúsenosti a diskutujte s ostatnými.

Dobrú radu nad zlato

Ste dostatočne ohodnotený?

Porovnajme si plat na obdobnej pozícii!

>> Anonymný prieskum plátov

TOP klienti

Deloitte personal Coca-Cola RWE The energy to lead DELL nafta

KEY 6 power-one KFC GUPSCO SKY EUROPE AMKOP HEVER

Všetky spoločnosti

Zdroj: www.profesia.sk

- 1) Do vyhľadávača napíšte www.profesia.sk.
- 2) Pod veľkým centrálnym boxom nájdete rubriku Životopis (zelený ovál).
- 3) Kliknite na červený nápis Vytvorte si zdarma profesionálny životopis
- 4) Otvorí sa vám nové okno Vytváranie nového životopisu, kde je jednoduchý formulár, ktorý stačí vyplniť.

Po vytvorení životopisu sa dostanete do svojho osobného konta, do ktorého sa budete za každým prihlasovať svojim prihlasovacím menom a heslom, ktoré zadáte kliknutím na červený nápis prihlásiť (modrý ovál). Vo svojom konte môžete dopĺňovať svoj životopis, vyrobiť si rôzne jazykové mutácie životopisu, kontrolovať, kam ste odoslali životopis, spravovať vybrané životopisy, zadať si agenta a nájdete tu veľa ďalších služieb a prehľad o všetkých svojich akciách.

Vytvoriť si agenta je tretia možnosť, ako hľadať prácu na internete. Práca agenta spočíva v tom, že si predvolíte, o akú prácu máte záujem, a on za vás vyhledá všetky ponuky a na e-mail vám zašle tie, ktoré sa zhodujú s vašimi požiadavkami. Je to veľmi výhodný sluha, ktorý urobí predvýber za vás.

Obrázok 2: Moje konto a vytvorenie agenta pre ponuky

profesia

Zišiel by sa Vám poriadny životopis?

Úvod | **Moje konto** | Odhlásiť

Jazyk: SK CZ EN DE HU | Vyhľadanie

Moje konto

Moje konto
 Vyhľadanie ponúk
 Vybrané ponuky
 Moje životopisy
 Zoznam oslovených spoločností
 Moji agenti pre ponuky
 Nastavenia
 Kontakt

Moje vybrané ponuky(11) | **Moji agenti pre ponuky (0)**

Životopis
 Neodmysliteľnou súčasťou životopisu je motivačný list. *Ako ho napísať?*
 Moje poslané životopisy (0) | Moje životopisy (3)

Ponuky práce
 Počet najnovších pracovných ponúk vyhovujúcich vašim agentom pre ponuky: 0
 Moje vybrané ponuky(11) | **Moji agenti pre ponuky (0)**

Poradňa
 Vstup do Poradne

Zdroj: www.profesia.sk

- 1) Do vyhľadávača napíšete www.profesia.sk.
- 2) V hornej oranžovej lište kliknite na červený nápis Prihlásiť.
- 3) Zadáajte svoje prihlasovacie meno a heslo, ktoré ste uviedli pri vytváraní životopisu.
- 4) Dostanete sa do svojho konta.
- 5) V strede stránky v rubrike Ponuky práce kliknite na červený nápis Moji agenti pre ponuky (zelený ovál).
- 6) Otvorí sa vám zoznam vašich agentov, v pravej časti nájdete záložku Nový agent.
- 7) Zadáajte svoje kritériá a požiadavky na budúce zamestnanie – odbor, pozícia, kraj, mesto, druh pracovného pomeru, stupeň vzdelania, vaše jazykové znalosti atď.
- 8) Potvrďte kliknutím na pole Pridať na konci stránky.

Poslednou ponúkanou možnosťou, zároveň však veľmi dôležitou, je vaše aktívne odpovedanie na ponuky práce firiem na internetovom pracovnom portáli.

Obrázok 3: Ponuky práce a nové menu

The screenshot shows the Profesia website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Úvod', 'Moje konto', and 'Odhlásiť'. A search bar contains 'Vyhľadávam' and a search icon. Below the navigation bar, the main heading reads 'Zišiel by sa Vám poriadny životopis?'. The main content area is titled 'Ponuky práce: 1106 pracovných ponúk' and shows a list of job offers. On the left, there are filters for 'Lokalita' (Bratislavský kraj, Nitriansky kraj, Trnavský kraj, Žilinský kraj) and 'Druh pracovného pomeru' (hlavný pracovný pomer, živnosť, brigáda, etc.). On the right, there are sections for 'Vybrané ponuky (1)' and 'HOT ponuky'.

Ponuky práce: 1106 pracovných ponúk

Aktuálne ponuky: 41 až 80 z 1 106

★ VEDÚCI PREDPRÍPRAVY TLAČE (Ref. č.: 1-21-3592/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Nitriansky kraj, Nitra ... pobočka Nitra	25.8.2008
☆ MECHANICAL ENGINEER (Ref. č.: 1-30-3621/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Žilinský kraj, Žilina pobočka Nitra	25.8.2008
☆ OPERÁTOR VÝROBY (Ref. č.: 1-21-3626/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Nitriansky kraj, Nitra ... pobočka Nitra	25.8.2008
☆ PERSONALISTA (Ref. č.: 1-12-3644/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Nitriansky kraj, Topoľčany ... pobočka Nitra	25.8.2008
☆ LOGISTIC MANAGER (Ref. č.: 1-30-3647/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Nitriansky kraj, Topoľčany ... pobočka Nitra	25.8.2008
☆ INDUSTRIAL ENGINEER (Ref. č.: 1-30-3683/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Trenčiansky kraj, Prievidza ... pobočka Nitra	25.8.2008
☆ ŠPECIALISTA TESTOVACÍCH ZARIADENÍ (Ref. č.: 1-30-3684/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Trenčiansky kraj, Prievidza ... pobočka Nitra	25.8.2008
☆ PRODUKTOVÝ INŽINIER (aj absolvent VŠ) (Ref. č.: 1-30-3685/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Trenčiansky kraj, Prievidza ... pobočka Nitra	25.8.2008
☆ MANAŽÉR REŠTAURÁCIE V ZÁVODNEJ PREVÁDZKE (Ref. č.: 1-15-3825/PF)	Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - Bratislavský kraj, Bratislava ... pobočka Nitra	25.8.2008

★ Vybrané ponuky (1)
VEDÚCI PREDPRÍPRAVY TLAČE (Ref. č.: 1-21-3592/PF)
Grafton Recruitment Slovakia, s.r.o. - pobočka Nitra Nitriansky kraj, Nitra ...
Všetky vybrané ponuky

● HOT ponuky
Recepčná
Janaňka, s.r.o.
Liptovský Mikuláš, Liptovská Selnica
Marketingový pracovník
PROFESIA LISPEŠŇA, s.r.o.
Bratislavský kraj, Bratislava

Zdroj: www.profesia.sk

- 1) Do vyhľadávača napíšte www.profesia.sk.
- 2) Určite vás zaujme centrálny vyhľadávací box, kde si navolíte kritériá.
- 3) Ak vám nestačí hľadať podľa lokality alebo odboru, nebojte sa použiť rozšírené vyhľadávanie.
- 4) Otvorí sa vám nová stránka s ponukami.
- 5) Po kliknutí na ponuku si môžete prečítať podrobnosti a v prípade záujmu reagovať buď priamo odoslaním životopisu cez náš formulár, alebo cez e-mail.

Na ľavej strane nájdete menu, kde sú nielen informácie, koľko ponúk je momentálne v databáze podľa zvoleného kritéria, ale i po odkliknutí ich môžete triediť podľa zvoleného kritéria. V prvom stĺpci sú HOT ponuky a zároveň zoznam vami vybraných ponúk. Možno ju vybrať kliknutím na hviezdičku. Túto akciu možno realizovať iba ak ste prihlásení.

It's not where you started,
it's where you're going that matters.
Just another day at the office for a Tiger.



Vyber si kariéru v Accenture, kde ti množstvo príležitostí a výziev prinesie zaujímavú a vzrušujúcu prácu každý deň. Kariéru, ktorá ti umožní rozvíjať tvoj potenciál, profesionálne rásť a pracovať po boku talentovaných kolegov. Kariéru, ktorá ti umožní učiť sa z našich jedinečných skúseností a pomáhať našim globálnym klientom dosahovať vysokú výkonnosť.

Ponúkame široké možnosti uplatnenia

V divízii Consulting máš možnosť získať prehľad a bohaté skúsenosti v špecifických oblastiach fungovania firiem. Spektrum práce v tejto divízii je neobmedzené, pretože s našimi klientmi sa snažíme

prebádať nové spôsoby, ktoré im pomôžu dosahovať vysokú výkonnosť. V divízii Technology Solutions nájdú uplatnenie technologicky zameraní kandidáti, ktorých láka tvorba softvérových riešení a správa aplikácií. Divízia Services

ponúka uplatnenie kandidátom ovládajúcim niektorý z európskych jazykov, ktorí poskytujú našim významným klientom starostlivosť o ich interné procesy ako sú napr. financie a účtovníctvo, či spracovanie objednávok.

www.accenture.sk

• Consulting • Technology • Outsourcing


accenture
High performance. Delivered.

4.2 | Skúsenosti

Mal som 43 rokov, keď som pre reštrukturalizáciu stratil prácu. Pretože som mal už deti z domu a mal som nárok na dôchodok, nebol to taký šok ako pre mladších kolegov. Bral som to ako novú životnú výzvu. Okamžite som sa prihlásil na úrad práce. Dcéra mi pomohla napísať životopis a motivačný list, ktorý som mohol predložiť potenciálnym zamestnávateľom.

V tom čase som vystriedal mnoho pozícií – vedúci obchodu, revízor mestskej hromadnej dopravy, dispečer pre kamiónovú dopravu, vedúci bezpečnostnej služby. Každá pozícia mi ukázala zákulisné hry. Myslí si, že s každou skúsenosťou sa mi rozširovali obzory a bolo to celkom príjemné. Nakoniec som vyhral konkurz na pozíciu v mestskom úrade, kde sa mi veľmi páči. **Rudolf** (úradník v mestskom úrade, 49 rokov)

Končil som školu a začal som si uvedomovať, že sa treba poohliadnuť i po nejakej práci. Vôbec som nevedel, ako na to. Našťastie naša škola usporiadala konferenciu, na ktorú boli pozvané rôzne firmy. Nevedel som, čo mám očakávať. Bol som prekvapený, čo všetko sa z prezentácií dozviem. Vyplnil som niekoľko dotazníkov a tiež som vyskúšal rôzne pohovory. Na ďalšiu výstavu zamestnávateľov, ktorá už bola zameraná na všetkých nezamestnaných, som sa dobre pripravil. Mal som k dispozícii životopisy s fotografiami, pre konkrétne firmy som napísal motivačný list a priložil som referencie od profesorov a firmami, kde som bol na stáži.

Po dvoch mesiacoch ma začali pozývať na pohovory a do mesiaca som získal dobrú prácu, ktorá však bola podmienená mojim nástupom ešte pred záverečnou štátnou skúškou. **Pavol** (pokladník, 26 rokov)

So svojím bývalým zamestnaním som nebola spokojná najmä preto, že sme si so šéfom pracovne a osobnostne nesadli. Rozhodla som sa nájsť si inú prácu a navštívila som jednu renomovanú pracovnú agentúru, ktorá si zakladala na svojej serióznosti a mnohoročných skúsenostiach na pracovnom trhu.

Aké bolo moje veľké prekvapenie, keď mi počas pohovoru konzultant tejto agentúry „mimochodom“ prezradil, že môj šéf, pre ktorého som chcela dať výpoveď, má podobné úmysly a tiež si hľadá novú prácu. Tomuto aktívnemu konzultantovi vôbec neprekážalo prehľadávať ich databázu uchádzačov o zamestnanie a informovať ma o ich kariérnych úmysloch. Táto skúsenosť ma presvedčila, že spomínaná agentúra má od serióznosti a slušnosti veľmi ďaleko, a preto ich služby iste nikomu nebudem odporúčať. **Lucia** (IT konzultantka, 32 rokov)

Prácu som chcela získať hneď po škole a najlepšie by bolo mať podpísanú zmluvu už počas štúdia, aby som po promócií mohla ihneď nastúpiť. Mala som už nejaké skúsenosti, ako hľadať prácu, ktoré som získala počas odbornej praxe.

Prácu som začala hľadať už niekedy v decembri, keď veľké nadnárodné firmy začali vypisovať výberové konania na manažmentové tréningy, o ktoré som mala vážny záujem. Chcela som však osloviť aj ďalších zamestnávateľov, ktorí ponúkali pozície v marketingu. V prvom rade som zverejnila svoj životopis na internetovom pracovnom portáli, vytvorila som si agenta, aktívne som odpovedala na zverejnené inzeráty a pozerala si webovú stránku zaujímavých zamestnávateľov.

Môj životopis a motivačný list boli pomerne zaujímavé, pretože ma pozvali na veľa

výberových konaní, ktoré mali niekoľko kôl. Bolo veľmi náročné stále cestovať po celej Slovenskej republike. Úsilie sa však vyplatilo, pretože som dostala šesť veľmi pekných ponúk a mohla som si nielen vybrať firmu (osobne som posudzovala predovšetkým firemnú kultúru), ale mala som aj istotu, že keď sa mi bude niekde páčiť, mám otvorené zadné dverka. **Jana** (marketingová manažérka, 26 rokov)



4.3 | Práca v zahraničí

Túto kapitolu sme pripravili spoločne s našim partnerom EURES.



Chcete vycestovať do zahraničia? Prečo áno a prečo nie? Môžete ísť nasledne alebo si zaistiť sprostredkujúcu agentúru. V každom prípade je potrebné vopred sa dobre pripraviť a informovať. Zrejme neexistuje lepšia možnosť spoznať kultúru a národ, ako pracovať v cudzej krajine. Zahraničné skúsenosti prinášajú množstvo výhod, kto nezažil, nepochopí. Kto zažil, iste vám povie, že na tento úsek svojho života nikdy nezabudne.

Ako začať? Ak vyrážete na vlastnú päsť, pripravte si peniaze na vyššie počiatočné výdavky a obrňte sa trpezlivosťou. Budete ju potrebovať pri hľadaní práce a ubytovania. Ak sa rozhodnete využiť služby sprostredkovateľskej agentúry, sú vám venované nasledujúce riadky. V poslednom čase totiž vzniklo veľa agentúr, ktoré nie vždy ponúkajú seriózne služby. Predtým, než sa rozhodnete vycestovať za prácou do zahraničia, by ste sa mali zahrať na detektíva a poriadne si preveriť, či to, čo sprostredkovateľ zamestnania sľubuje, sa naozaj zakladá na pravde. Väčšina personálnych agentúr, ktoré sa touto činnosťou zaoberajú, to totiž nerobí kvôli pekným očiam. Preto sa nikto nemôže čudovať, že sa chcete dozvedieť čo najviac o svojom budúcom pôsobisku. Je veľmi dôležité, aby všetky takto získané informácie boli jednoznačné, zrozumiteľné a presné. Ak je vám čokoľvek nejasné, nebojte sa spýtať. Ide predsa o vaše peniaze!

Naozaj „seriózni“

Veľmi často sa stáva, že sadneme na lep podvodníkom, ktorí len zneužívajú ľudskú dôverčivosť a diery v našich, bohužiaľ, nedokonalých zákonoch. Aby ste sa rovnako nestali obeťou neseriózneho sprostredkovateľa práce,

prinášame vám zopár najčastejších chýb, ktorých sa ľudia nevedomky dopúšťajú.

- 1) Nenechajte nič na náhodu a poriadne si sprostredkovateľa zamestnania „preklepnite“ v Ústredí práce, sociálnych vecí a rodiny. Ak je naozaj seriózny, musí mať pridelené povolenie, že môže túto činnosť vykonávať.
- 2) Každá minca má dve strany, a preto pátrajte po faktoch, kde sa len dá. Rozhodne nevynechajte diskusné fóra na internete, vašich priateľov a známych a utvorte si vlastný názor.
- 3) Buďte dôslední a obozretní. Poznať názov pracovnej pozície nestačí! Zistite si, o akú prácu ide a tiež presné miesto výkonu práce. Čo ak nebudete spokojní a vyskytnú sa problémy? Môžete požiadať o preradenie na inú pozíciu? Kam volať? Na koho sa obrátiť? Ako to bude s dochádzaním za prácou a kde budete bývať? To sú základné otázky, na ktoré by ste mali poznať odpoveď.
- 4) Nepodpisujte žiadne vyhlásenia, že ste boli oboznámení so všetkými potrebnými informáciami a údajmi skôr, než vám budú v plnom rozsahu poskytnuté.
- 5) Nemáte dohodnutú prácu? Nespoliehajte sa na to, že po príchode na „miesto činu“ si nejakú hneď nájdete. Ubytovanie a stravu si zabezpečte minimálne na dva týždne vopred.

Neprijemné prekvapenie

Podľa dohody vás mal na letisku vyzdvihnúť budúci šéf, no ten akoby sa vyparil. Tešili ste sa na dohodnuté zamestnanie a zarobené peniaze, ale bez vysvetlenia vás preradili na inú pozíciu. To sú len niektoré z prípadov, ktoré neprijemne prekvapili nejedného Slováka. Ak ste sa ocitli v podobnej situácii, nedajte sa len tak odbiť a trvajte na svojom. Pracovná zmluva je predsa záväzný dokument a pokiaľ sama neurčuje inak, je neprípustné, aby sa akokoľvek obchádzala.

4.3.1 | Dôležité informácie z vybraných krajín

VELKÁ BRITÁNIA



Tabuľka 1: Základné demografické údaje

Počet obyvateľov	60,6 miliónov
Hlavné mesto	Londýn
Najväčšie mestá	Londýn, Birmingham, Glasgow, Liverpool, Sheffield
Mena	1 libra (GBP) = 100 pencí
Trh práce	Otvorený od 1.mája 2004
Pracovné povolenie	Nie su potrebné
Nutná registrácia	Worker Registration Scheme (WRS)

Zdroj: www.eures.europa.eu

Minimálna mzda

Byť starší ako ostatní môže mať aj svoje výhody. V prípade zákonom stanovenej minimálnej mzdy vo Veľkej Británii to platí dvojnásobne. Jej výška totiž nie je pre všetkých jednotná, ale práve naopak, odvíja sa od samotného veku pracovníka. Kvôli ľahšej orientácii vám prinášame prehľad minimálnej hodinovej mzdy v tabuľke.

Tabuľka 2: Minimálna mzda od 1.10.2008

22 a viac rokov	5,73 libry
18 - 21 rokov	4,77 libry
16 - 17 rokov	3, 53 libry

Ako si nájsť prácu

Rozhodli ste sa stavať všetko na jednu kartu a nájsť si prácu priamo na mieste? Máte niekoľko možností.

Prvý krok, ktorý vás môže do viesť k vysnenému zamestnaniu, je návšteva ekvivalentu nášho úradu práce, v Británii nazývaného Jobcentre, respektíve Jobcentre Plus. Tu vám ochotne poradia a zároveň pomôžu nájsť si zamestnanie podľa vašich predstáv. A to všetko úplne zadarmo!

Neskončila sa návšteva miestneho úradu práce práve najlepšie? Nevzdávajte sa a pátrajte na internete alebo si jednoducho kúpte miestne noviny. Práca je dosť, len treba vedieť, kde ju hľadať.

Ak máte napriek tomu pocit, že to nie je ono, vydajte sa len tak na prechádzku po meste a všimajte si výklady obchodov. Možno hľadajú práve vás!

Dôležité webové adresy

<http://www.eures.sk>

<http://www.euroinfo.gov.sk>

<http://www.jobcentreplus.gov.uk>



NEMECKO



Tabuľka 3: Základné demografické údaje

Počet obyvateľov	82,2 miliónov
Hlavné mesto	Berlín
Najväčšie mestá	Berlín, Hamburg, Mníchov, Kolín, Frankfurt nad Mohanom
Mena	1 euro = 100 centov
Trh práce	zatvorený*

Zdroj: www.eures.europa.eu

* *Poznámka: Na základe rozhodnutia nemeckej vlády bude čiastočne zrušené pracovné obmedzenie pre kvalifikovaných technikov a vysokoškolsky vzdelaných odborníkov z nových členských krajín štátov Európskej únie.*

Minimálna mzda

Nemecko, podobne ako niekoľko ďalších krajín Európskej únie, nemá zákonom stanovenú výšku minimálnej mzdy. Čo však neupravuje zákon, je v praxi zakotvené v kolektívnych zmluvách.

Ako si nájsť prácu

Šikovným patrí svet. Pravdepodobne týmto heslom sa inšpirovali v Nemeckej spolkovkej republike, pretože šancu zamestnať sa bez zdĺhavých formalít majú zatiaľ iba experti a vysokoškolsky vzdelaní. No to neznamená, že vysokoškolský diplom je jedinou možnosťou, ako si v tejto krajine nájsť prácu.

Aké sú teda ďalšie možnosti? Navštívte pobočku pracovného úradu (Arbeitsagentur) v mieste výkonu práce, kde vám podrobne vysvetlí všetky podmienky na získanie pracovného povolenia.

V Nemecku tiež existuje veľké množstvo pracovných portálov a denníkov, ktoré pravidelne prinášajú informácie o najčerstvejších pracovných pozíciách v rámci krajiny.

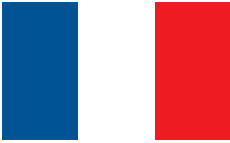
Dôležité webové adresy

<http://www.eures.sk>

<http://www.euroinfo.gov.sk>

<http://www.arbeitsagentur.de>

FRANCÚZSKO



Tabuľka 4: Základné demografické údaje

Počet obyvateľov	64,5 miliónov
Hlavné mesto	Paríž
Najväčšie mestá	Paríž, Lyon, Marselile, Lille, Toulouse
Mena	1 euro = 100 centov
Trh práce	otvorený od 1. júla 2008

Zdroj: www.eures.europa.eu

Minimálna mzda

Francúzsko, podobne ako ostatné krajiny, pravidelne zvyšuje hodnotu minimálnej mzdy. Tá súčasná, platná od 28. júna 2008 je **8,71 €** na hodinu.

Ako si nájsť prácu

Predtým, než vycestujete za prácou do Francúzska, majte na pamäti, že uplatniť sa na tu najšom trhu práce bez znalosti francúzštiny je takmer nemožné. Pokiaľ ste však v tomto jazyku „doma“, možnosti uplatnenia sú pomerne široké.

Nájsť si prácu na internete nie je v súčasnosti žiadny problém. Vo Francúzsku existuje veľké množstvo pracovných portálov, ktoré sa zameriavajú práve na túto oblasť. Pracovné ponuky sú vždy aktuálne, stačí si len vybrať, oslovíť potenciálneho zamestnávateľa a čo je najdôležitejšie, vedieť, ako sa predat'.

Ste konzervatívni a bránite sa výdobytkom modernej techniky? Nezúfajte, lebo ešte nič nie je stratené. Lokálne denníky pravidelne uverejňujú rôzne pracovné inzeráty, takže si každý môže nájsť niečo pre seba.

Zlákali sme vás? Či už dáte prednosť brigáde alebo hlavnému pracovnému pomeru, pracovné skúsenosti vo Francúzsku sú na nezaplatenie.

Dôležité webové adresy

<http://www.eures.sk>

<http://www.euroinfo.gov.sk>

<http://www.anpe.fr>



AUSTRÁLIA



Tabuľka 5: Základné demografické údaje

Počet obyvateľov	21,4 miliónov ²
Hlavné mesto	Canberra
Najväčšie mestá	Sydney, Melbourne, Brisbane, Perth, Adelaide ³
Mena	1 austrálsky dolár = 100 centov
Trh práce	potrebné vybavenie víz*

* *Poznámka: Práca v Austrálii bez pracovného povolenia je nelegálna. Kvôli podrobnejším informáciám navštívte oficiálnu internetovú stránku Austrálskeho veľvyslanectva vo Viedni.*

Minimálna mzda

Austrália spolu s Novým Zélandom boli vôbec prvými krajinami na svete, ktoré sa rozhodli uzákoníť najnižšiu výšku mzdy, ktorú môže zamestnávateľ zamestnancovi vyplatiť. Od konca 19. storočia sa minimálna mzda neustále menila, až sa dostala na dnešnú úroveň \$ 13,74⁴ na hodinu.

Ako si nájsť prácu

Nemožno povedať, že Austrália by bola typickou destináciou všetkých prácechtivých Slovákov, no napriek tomu nie je ich počet na druhej strane zemegeľu zanedbateľný. Hlavným dôvodom, prečo je to tak, je veľká vzdialenosť, ktorá rozdeľuje Európu a Austráliu, a s tým spojené vysoké výdavky za dopravu. Svoju úlohu možno zohráva i fakt, že

austrálsky pracovný trh nie je pre cudzincov otvorený, tak ako sme zvyknutí v Európe.

Väčšinu všetkých Slovákov, ktorí sa uchádzajú o prácu v tejto krajine, tvoria študenti. Pokiaľ vám boli pridelené študentské víza, máte možnosť vzdelávať sa a popritom si ešte legálne privyrobiť zopár dolárov.

Pri hľadaní práce využite všetky dostupné zdroje, na ktoré si len spomeniete. Od internetových pracovných portálov a miestnych novín až po náhodné informovanie sa pri potulkách mestom. V Austrálii je veľká konkurencia, preto sa nečudujte, ak si zamestnanie nájdete až po niekoľkých týždňoch. Dajte si však pozor, aby ste neprekročili zákonom stanovenú hranicu 20 hodín za týždeň, inak by ste sa mohli dostať do veľkých problémov.

Existujú aj iné možnosti, ako si oficiálne zarábať na živobytie v Austrálii. Sú však taktiež podmienené pridelením špeciálnych druhov víz.

Dôležité webové adresy

<http://www.austria.embassy.gov.au>

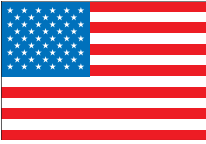
<http://www.australia.com>

² <http://www.abs.gov.au/AUSSTATS/abs@nsw/Web+Pages/Population+Clock>

³ http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cities_in_Australia_by_population

⁴ http://www.fairpay.gov.au/NR/rdonlyres/F9DAA802-8288-45D2-B557-0E1B29CA616E/0/Who_will_get_a_wage_increase_revised_241007.pdf

SPOJENÉ ŠTÁTY AMERICKÉ



Tabuľka 6: Základné demografické údaje

Počet obyvateľov	304,8 milióna
Hlavné mesto	Washington D.C.
Najväčšie mestá	New York, Los Angeles, Chicago, Houston, Phoenix
Mena	1 americký dolár = 100 centov
Trh práce	potrebné vybavenie víz*

* *Poznámka: V závislosti od druhu práce, ktorú plánujete v USA vykonávať, je potrebné, aby ste na Americkej ambasáde v Bratislave požiadali o J alebo H víza, prípadne o iný typ víz, ktorý je podmienkou legálnej práce v krajine.*

Minimálna mzda

Súčasná zákonom stanovená federálna minimálna mzda predstavuje **\$ 6,55** na hodinu. Len pre zaujímavosť, vedeli ste, že právomoc stanoviť si osobitnú výšku minimálnej mzdy má každý z 50 štátov USA?

Ako si nájsť prácu

Od novembra 2008 nepotrebujeme víza do USA pokiaľ tam cestujeme za účelom turistického ruchu. Žiadatelia o turistický pobyt najneskôr 72 hodín pred odletom vyplnia formulár, ktorý bude prístupný na internete. Elektronický systém pre autorizáciu cesty (ESTA) na jeho základe buď cestu odsúhlasí, alebo nie.

Povolenie platí dva roky, pričom jeden nepretržitý pobyt nesmie presiahnuť tri mesiace.

Ako teda čo najjednoduchšie získať prácu? Obráťte sa na pracovné agentúry s dobrou povestou, hľadajte na internete, spýtajte sa svojich známych alebo sa pokúste osloviť zamestnávateľov na vlastnú päsť.

Nech sa rozhodnete akokoľvek, ak sa chcete v USA uplatniť, popracujte na svojej angličtine. Buďte pribojní a nezľaknite sa prvých problémov, ktoré môžu nastať. Cesta za splnením svojho amerického sna môže byť trnistá, no vôbec nie nereálna.

Dôležité webové adresy

<http://slovakia.usembassy.gov/>
<http://www.usajobs.gov/>
<http://www.studentjobs.gov/>



4.3.2 | Skúsenosti

Veľká Británia

Dostal som veľkú príležitosť, a tak som ju hneď využil. V druhom ročníku som sa vydal do Anglicka, aby som tam absolvoval dvojtyždenný výskum k svojej bakalárskej práci, ktorý mi celý hradila škola. Už pol roka pred odjazdom som sa rozhodol, že by som rád v Anglicku zostal cez leto pracovať a spoznal miestnu mentalitu a zarobil si nejakú libru.

Začal som cez internet oslovovať rôznych zamestnávateľov. Bolo ich asi 500, z čoho mi väčšina neodpovedala, pretože som ako mladý a neskúsený v e-maile písal, že neviem, kde získam pracovné povolenie. Ozvalo sa mi asi 10 zamestnávateľov, ktorí po mojej odpovedi, že v Anglicku nemám ubytovanie ani auto, zložili telefón.

Nakoniec ma oslovila jedna osvietená firma – Holiday Inn, ktorá pôsobí celosvetovo a zároveň ich zamestnaneckú základňu tvoria medzinárodné tímy. Po hodinovom telefonickom pohovore som bol pozvaný na osobné stretnutie, kde som uspel. Vedúci mi vyšiel v ústrety a zaistil mi na prvý týždeň ubytovanie, pomohol mi získať účet v banke (čo bol skoro zázrak) a urobil za mňa registráciu u Home Office (povolenie na prácu na území Veľkej Británie). Po mesiaci som si pribral ďalšie dve práce, skoro som sa nezastavil, ale aspoň som nemusel uvažovať o tom, že som sám v cudzej krajine. Bol som trochu v rozpakoch, ako sa ku mne a ku všetkým zahraničným pracujúcim miestni ľudia chovajú, a to nie iba v práci.

Čo mi to dalo? Skúsenosti, vedomie, že sa o seba dokážem postarať aj v extrémnych podmienkach, 200 000 Sk za štyri mesiace, ale hlavne veľmi dôležitý bod v mojom

životopise, ktorý každého zamestnávateľa zaujal. **Peter** (*management trainee, 24 rokov*)

Španielsko

Na vysokej škole sme mali na poschodí dobrú partiu. Po letnom semestri sa nás dvadsať vydalo do Španielska za prácou a hlavne za skvelými prázdninami. Starší spolužiaci už v Španielsku boli niekoľkokrát, a tak sme mali všetko vybavené. Pracovali sme v hoteli ako animátori, barmani, plavčíci alebo v kuchyni. Dostávali sme minimálny plat, ale bývali sme zadarmo v hotelových bungalovoch a dostávali sme jedlo trikrát denne.

Mimo zmeny sme si užívali slnko a plážové radovánky. Keď malo voľno viacero ľudí, išlo sa na výlet po okolí. Zapáčilo sa nám to tak, že sme takto absolvovali všetky letné prázdniny počas štúdia. **Matej** (*právnik, 28 rokov*)

Nemecko

Medzi druhým a tretím ročníkom môjho vysokoškolského štúdia som mala možnosť pracovať v Mníchove. Nemecko je krajina známa svojimi obmedzeniami, a ja som mala šťastie, že som bola medzi študentmi, ktorým udelili pracovné vízum na dva mesiace.

Počas nich som pracovala pre veľkú spoločnosť (zhruba 4 000 zamestnancov), ktorá zabezpečovala upratovacie služby pre veľké a známe firmy v Mníchove a v jeho okolí. Vďaka nej moje pracovné miesto bolo na najdrahšej ulici Mníchova. Pracovala som osem hodín denne a práca nebola veľmi náročná.

Veľkým plusom pre mňa bolo, že som po celý čas pracovala v čisto nemeckom

kolektíve. Na začiatku som mala problém porozumieť bavorsky, ale časom som si navykla. Ďalším pozitívom bolo to, že ako cudzinci študenti sme neplatili žiadne dane.

Nevýhodou celého pobytu bolo časté sťahovanie. Zabezpečiť si ubytovanie v Mníchove je veľmi ťažké a drahé. Málokto chcel prenajať byt na dva mesiace. Nakoniec sa nám podarilo vybaviť si ubytovanie v univerzite, ktorá má veľmi kvalitné študentské internáty. Založiť si účet v Nemecku na dva mesiace, bolo v tom čase pre cudzinca nemožné.

Po rokoch to hodnotím ako veľmi pozitívnu skúsenosť, ktorá mi dala možnosť vyskúšať si svoje jazykové skúsenosti a hlavne postarať sa o seba v cudzine. Neskôr som tieto skúsenosti zúročila na ďalšom pobyte Work & Travel v USA. **Zuzana** (Key Account Manager, 29 rokov)

Nový Zéland

Pred príchodom na Nový Zéland, ak tam plánujete len spoznávať prenádhernú krajinu, odporúčam sa venovať hľadaniu potenciálneho zamestnávateľa v prípade, že tam chcete stráviť dlhší čas. Imigračné úrady sú tam veľmi prísne a neústupné. Mój pas počas ročného pobytu putoval stále po úradoch.

Turistické víza na tri mesiace získate už len vstupom do krajiny. Veľa cudzincov z rôznych končín sveta, ktorí ostávajú dlhšie, si vybaví sezónne pracovné povolenie v trvaní maximálne šesť mesiacov a môže pracovať len v poľnohospodárstve a lesníctve či pracovať vo viníci. Najjednoduchší spôsob, ako zostať na Novom Zélande legálne a zarábiť si na výdavky na cestovanie.

Z osobných skúseností pri hľadaní práce na Novom Zélande viem, že zamestnávateľa musia úradom dokladmi preukázať, prečo nedajú šancu domácim, ale cudzincom, a to ich veľmi motivuje zamestnávať turistov. Víza tiež nie sú najlacnejšie a hlavne treba dať pozor, aby ste získali povolenie pred skončením platnosti turistických víz.

Pre imigračné úrady nie je žiadny problém si nájsť načierno pracujúceho jedinca a posadiť do prvého lietadla domov.

I napriek týmto nefahkým situáciám som tu stretla úžasných ľudí plných optimizmu a doniesla som si zážitky, na ktoré nezabudnem celý život. **Mirka** (sales representative, 27 rokov)

USA

Tak ako veľa iných študentov, aj ja som využila možnosť zapojiť sa do programu Work and Travel a navštívila som USA.

Víza pre študenta nebol problém získať, vybavovala to agentúra za poplatok. Aj keď si nemyslím, že sa cudzincom v zahraničí žije lepšie, tam som mala pocit, že keď je človek zamestnaný, môže si dovoliť oveľa viac ako doma. Každý, kto vie rozprávať po anglicky, má možnosť pracovať a určite aj cestovať. Ja tiež ako typický Slovák som pracovala aj 60 až 70 hodín týždenne s cieľom čo najviac ušetriť a potom pocestovať.

Domáci majú radi pohodlie, väčšinou sa stravujú v reštauráciách a do obchodov za rohom sa radi odvezú autom. Veľa pracovných skúseností, zdokonalenie sa v cudzom jazyku a spoznanie novej kultúry sú obrovskými výhodami, ktoré spestrili môj študentský život. **Mirka** (sales representative, 27 rokov)



5 Ako začať



Ako oslovíť budúceho zamestnávateľa, ako ho zaujať, aby vás pozval na pohovor a aby vám napokon ponúkol zamestnanie? Životopis a motivačný list sú prvé dokumenty, ktorými sa predstavujete. Je preto veľmi dôležité zanechať v personalistovi dobrý dojem. Váš životopis môže veľmi rýchlo diskvalifikovať to, že nie je dobre a zaujímavo zostavený. V odborných kruhoch sa traduje, že viac než 50 % životopisov je okamžite vyradených z výberového konania pre nízku kvalitu.

Svoj životopis si jednoducho a efektívne môžete zadarmo vytvoriť na www.profesia.sk. Životopis si budete môcť nielen upravovať, vytvárať rôzne jazykové mutácie, ale hlavne bude zaradený do našej databázy životopisov, v ktorej vyhľadáva množstvo zamestnávateľov.

Dnes je už neodmysliteľnou súčasťou prvého oslovenia zamestnávateľa motivačný list, kde vyjadrujete predovšetkým váš záujem o firmu, čím vás oslovila a čo môžete vy firme ponúknuť. Často sa stáva, že pokiaľ nepriložíte motivačný list, personalista všetky dokumenty ďalej nečíta z dôvodu, že ste o zamestnanie neprejavili dostatočný záujem.

Keď ste boli pozvaní na pohovor, je to určite úspech, ale výberový proces sa tým ešte zďaleka nekončí. Na pohovor sa treba poriadne pripraviť, aby ste mohli postúpiť do ďalšieho kola. Ako sa pripraviť, čo na seba, aké otázky sa vás budú pýtať a ďalšie zaujímavosti nájdete v nasledujúcich kapitolách.

5.1 | Životopis

Prvý dojem je veľmi dôležitý, a preto je pre uchádzača, ktorý chce uspieť, potrebné, aby vedel, čo by životopis mal a čo nemal obsahovať. Musí personalistu zaujať a zanechať v ňom čo najpozitívnejší obraz o kandidátovi. Ponúkame niekoľko tipov a trikov, ktoré by vám pri pí-

saní takéhoto životopisu mohli pomôcť. Predstavte si sami seba v úlohe zamestnávateľa a zamyslite sa nad tým, na čo zamestnávateľ pri čítaní vášho životopisu upriami svoju pozornosť. Prečítajte si pozorne niekoľkokrát požiadavky na nového zamestnanca uverejnené v pracovnej ponuke a majte ich na pamäti pri písaní životopisu. Zapamätajte si, že stručná a výstižná formulácia viet robí životopis príťažlivým. Vo väčšine prípadov práve životopisy do dvoch strán majú väčšie percento úspešnosti ako životopisy na tri a viac strán. Hovorí o vás, ako dokážete šetriť nielen svoj pracovný čas, ale aj čas vašich budúcich spolupracovníkov. Nesnažte sa vyjadrovať príliš zložito, ale hlavne zrozumiteľne.

Nasledujúce riadky vám ponúknu prehľad jednotlivých častí správne napísaného životopisu a ich obsahu.

1. Kontaktné údaje

meno a priezvisko, titul – nepoužívajte žiadne iniciály a taktiež žiadne oslovenia ako pán, pani, slečna,

adresa – dôležité je uviesť adresu trvalého, ale aj prechodného bydliska. Podstatné je, aby vaša adresa bola napísaná správne,

telefón – uveďte aspoň jedno telefónne číslo (dnes je vhodnejšie uviesť mobilné telefónne číslo, prípadne pevnú linku), na ktorom bude možné sa s vami ihneď skontaktovať,

e-mailová adresa – dôležitý údaj, ktorý veľa prezradí o vašich základných počítačových a internetových znalostiach. Ak ju ešte nemáte, odporúčame si ju založiť čo najskôr. V žiadnom prípade neuvádzajte pracovný e-mail, napríklad novak@nazovfirmy.sk, alebo nevhodné názvy e-mailov, ktoré sú vhodné výlučne pre priateľov, napríklad zajacik@gmail.com.



Môžete uviesť dátum a miesto narodenia, štátnu príslušnosť či stav – nie je to však povinné.

2. Vzdelanie

Pri uvádzaní vzdelania, ako i pracovnej kariéry začnite od konca (doktorandské štúdium, vysoká škola, stredná škola). Uvádzajte časové údaje, od kedy do kedy ste študovali, názov a sídlo školy, kde ste študovali, odbor, spôsob ukončenia školy (štátna skúška, maturitná skúška). Ak ste len začali študovať, napríklad na VŠ, túto skutočnosť môžete uviesť v životopise. Základnú školu neuvádzame, lebo jej absolvovanie sa považuje za samozrejmosť.

3. Ďalšie vzdelávanie

Uchádzači o zamestnanie na údaje o ďalšom vzdelávaní často zabúdajú. Sú však dôkazom ich záujmu o zvyšovanie a prehľbovanie ďalších dôležitých poznatkov. Ide o všetky rekvalifikácie, absolvované kurzy, tréningy a podobne, z ktorých máte doklad o absolvovaní: certifikát či osvedčenie. Opäť uvádzate časové údaje, presný názov kurzu či rekvalifikácie, názov vzdelávacej ustanovizne, miesto, kde sa vzdelávanie organizovalo.

4. Pracovné skúsenosti

Opäť začnite od konca. Zamestnávateľa totiž obyčajne zaujíma stav v súčasnosti až po niekoľko rokov späť. Treba uviesť od kedy do kedy trvalo zamestnanie, názov zamestnávateľa, miesto, názov pozície. Väčšinou je názov pozície dosť všeobecný (napríklad asistentka, referent) a zamestnávateľ nemusí presne odhadnúť, čím všetkým ste prešli. Preto uveďte i stručnú náplň práce – okruh pracovných úloh, kompetencie, aké najdôležitejšie projekty ste riadili. Ak ste v jednej firme pracovali na viacerých pracovných pozíciách, uveďte najskôr firmu a pod ňu pracovné pozície v chronologickom poradí – od poslednej pozície po prvú. V tejto časti sa uvádza i materská dovolenka, respektíve evidencia v úrade práce. Ak vás v úrade práce evidovali kratšie ako pol roka, tento fakt nemusíte uvádzať. Pol roka medzi

jednotlivými zamestnaniami zanikne. Ak ste boli evidovaní dlhšie, už sa uviesť musí – v opačnom prípade by v životopise vzniklo „biele miesto“, chýbala by postupnosť rokov.

5. Jazykové znalosti

V súčasnosti takmer každý zamestnávateľ vyžaduje ovládanie cudzieho jazyka. Dôležité je uviesť, aký jazyk ovládate a na akej úrovni. Je vhodné, ak uvediete stupeň znalosti daného jazyka: napríklad pasívne, základná znalosť, slovom a pismom, aktívna komunikácia, odborná terminológia, na prekladateľskej úrovni, materinský jazyk a pod. Ide o to, aby to odzrkadľovalo skutočnú úroveň znalosti daného jazyka a hlavne, aby ste nezavádzali zamestnávateľa tým, že daný jazyk ovládate aktívne. Ak bude mať zamestnávateľ záujem vás otestovať priamo na pohovore, vy nebudete schopní zo seba vydať ani jednu vetu, budete sa vyhovárať, že ste dlho nehovorili v danom jazyku. Takto si môžete byť istí, že si vás zamestnávateľ určite nevyberie, lebo vás bude pokladať za človeka, ktorý klame a zavádza.

6. Osobitné schopnosti

V tejto sekcii sa uvádzajú údaje, ktoré sa týkajú nasledovných oblastí:

vodičský preukaz – skupina,

počítačové znalosti – uveďte všetky počítačové programy, ktoré ovládate, i s príslušnou úrovňou (základná znalosť, používateľská úroveň, pokročilá, administrátorská úroveň). Nemusíte sa cítiť ako expert, pamätajte si však, že sa nájde ešte veľa ľudí, ktorí nevedia ani základy práce s počítačom. Nedávajte šancu zamestnávateľovi myslieť si to isté o vás. Prípadne uveďte znalosť strojopisu, pri niektorých pozíciách sa to môže veľmi hodiť,

ekonomické znalosti – ak ovládate účtovníctvo, personalistiku, znalosť zákonov či vedenie pokladnice, uveďte to v tejto časti.

7. Záujmy

Túto sekciu nie je nevyhnutné zahŕňať do životopisu, vaše záujmy hovoria veľa o vašej osobnosti. O tom, či ste skôr introvert (uprednostňujete individuálne športy) alebo extrovert (skupinové športy), ako prežívate voľný čas, o zameraní mimo profesionálneho života atď. V tejto časti môžete uviesť dobrovoľnícke aktivity, členstvo v kluboch, združeniach, asociáciách, záujmových organizáciách, profesijných organizáciách a podobne.

8. Referencie

Je užitočné, ak môžete uviesť kontakt na osobu, ktorá vás môže podať referencie. Niektorí zamestnávateľia to doslova vyžadujú. Ak môžete vyplniť túto rubriku – je to bod pre vás.

9. Meno, miesto, dátum a podpis

Dátum životopisu by mal byť vždy aktuálny. Podpisom vyhlasujete pravdivosť údajov, podpísať sa však môžete pri pohovore. Dnes už je skoro samozrejmosťou, že zasielate životopis elektronicky. V prípade, že posielate životopis v elektronickej forme, ak máte tú možnosť, podpíšte si ho elektronickým podpisom. Ak ho však posielate poštou, životopis by mal byť podpísaný rukou.

Takto áno:

- Dbajte o estetickú úpravu. Vytvorte vizuálne príťažlivý životopis. Napíšte ho prehľadne, tak aby ste zabezpečili rýchle čítanie a orientáciu v ňom.
- V životopise používajte vždy iba jeden typ písma, nepoužívajte grafické efekty. Vyberte si jeden formát a ten dodržte v celom dokumente.
- Maximálna dĺžka životopisu je dva listy. Popísaná môže byť vždy iba jedna strana. Ak je rozsah vášho životopisu väčší (napríklad ak ste absolvovali 15 školení), údaje presuňte do príloh alebo vyberte tie najdôležitejšie s prihliadnutím na pracovnú pozíciu,

na ktorú sa práve hlásite. Rozvrhnite si životopis tak, aby popis práce alebo veta na prvej strane neprechádzali na druhú.

- Životopis posielajte e-mailom, používajte formáty, ktoré nespôsobia problémy pri ich otváraní a pri spríevodnom e-maili nepoužívajte interpunkčné znamienka.
- Ak pripájate fotografiu, mala by byť v pravom hornom rohu. Obyčajne sa posielajú fotografie, ktoré majú rozmery zhodné s fotografiami na občiansky preukaz či pas. Nie je vhodné posielat fotografie z osláv, či zo spoločenských stretnutí.
- Zamerať by ste sa mali na tie údaje, ktoré súvisia s prácou, o ktorú sa uchádzate, pretože životopis je jedným z kľúčových nástrojov, v ktorom ponúkate svoje pracovné skúsenosti a zručnosti. Je potrebné zdôrazniť predovšetkým to, v čom bola vaša minulé práca prínosná pre zamestnávateľa. Treba mať na mysli cieľovú oblasť trhu práce, vyzdvihnúť aktivity, úspechy, prečo bolo potešením pre zamestnávateľa s vami pracovať.
- Najviac priestoru venujte poslednému zamestnaniu. Zamestnávateľov zaujímajú viac súčasné skúsenosti než znalosti získané počas vašich pracovných začiatkov. Ak ste počas štúdia absolvovali študijný pobyt, pracovali ste popri škole, určite to v životopise uveďte. Zamestnávateľia majú radšej rozhladených a aktívnych kandidátov o prácu.
- Nezapadnite uviesť rôzne samovzdelávacie aktivity či záujmy, najmä ak podporujú váš profesijný rast alebo ukazujú vašu inteligenciu či rozhlád.
- V životopise si nič nevymýšľajte. Na pohovore sa zhovárate s personalistom o údajoch uvedených v životopise a zbytočne by



ste sa zamotávali v klamstvách, neukázali by ste sa v dobrom svetle hneď v úvode, buďte priami, otvorení. Neohovárajte žiadneho z predchádzajúcich zamestnávateľov, buďte diskrétni, nehovorte o strategických informáciách daných spoločnosti, takto by sa vás zamestnávateľ veľmi rýchlo zlakoľ a je to navyše veľmi nevhodné.

- Ak od vás vyžadujú poslanie životopisu aj v cudzom jazyku, dajte si preklad overiť odborníkovi. Zároveň však musíte počítať s tým, že ak vás pozvú na pohovor, je pravdepodobné, že časť pohovoru bude v tomto cudzom jazyku.

Takto nie:

- Nepíšte do životopisu nič, čo by mohlo vzbudiť pochybnosti, alebo čo by mohlo viesť k vášmu vyradeniu (napríklad prečo odchádzate od súčasného zamestnávateľa). Takéto informácie môžete poskytnúť počas pohovoru. V životopise ich vynechajte.
- Nepoužívajte skratky. Píšte profesionálnym alebo technickým žargónom iba vtedy, ak ide o jazyk relevantný pre pozíciu, o ktorú sa uchádzate.
- Neuvádzajte informácie, ktoré nemajú priamy vzťah k vášmu profesijnému cieľu a ktoré ho priamo nepodporujú (napríklad osobné informácie).
- Nepoužívajte výstredné úpravy dokumentu, napríklad osobné alebo farebné papiere, iný rozmer než A4, výstredný štýl písma a pod. To si môžete dovoliť pri pozíciách kreatívneho charakteru. Ako je napríklad uchádzanie sa o prácu v reklamnej agentúre.
- Neprikladajte fotografie, ktoré neboli urobené na doklady (nijaké momentky), môžete sa tak veľmi strániť.
- Príliš nezdôrazňujte svoje vzdelanie. Ak pracujete dlhšie než päť rokov po ukončení školy, predávate svoju prácu, nie svoj akademický titul. To je vhodné, ak sa uchádzate o prácu na akademickej pôde. Môže to pôsobiť odstrašujúco a môžete byť považovaní viac za teoretikov ako za praktikov.
- Nenechávajte žiadne časové medzery medzi zamestnaniami. Použite skôr časové údaje v rokoch ako údaje mesiac a rok.

Chceš byť súčasťou silnej skupiny MEDIREX GROUP?

 **MEDIREX GROUP**

všetko pre vaše zdravie

MEDIREX GROUP je skupina 6 spoločností, ktoré sa zaoberajú poskytovaním kvalitnej zdravotnej starostlivosti od prevencie, cez diagnostiku až po liečbu ochorení. Naším základným poslaním je poskytovať každému pacientovi prvotriednu zdravotnú starostlivosť.

www.medirexgroup.sk

Chceš sa podieľať na úspechu a rozvoji našich spoločností, ktoré v súčasnosti zamestnávajú viac ako 850 zamestnancov?

Ponúkame ti prácu v týchto spoločnostiach:



Medirex, a. s., je neštátne zdravotnícke zariadenie, ktoré prostredníctvom siete nemocničných a poliklinických laboratórií poskytuje laboratórnu diagnostiku najdôležitejším zdravotníckym zariadeniam v Bratislave a okolí. www.medirex.sk



Nemocničná, a. s., prevádzkuje Nemocnicu v Malackách. Ide o dynamicky sa vyvíjajúce zdravotnícke zariadenie, ktorého cieľom je poskytovať kvalitnú a široko dostupnú zdravotnú starostlivosť obyvateľom v spádovom regióne Záhoria. www.nemocnicna.sk



medicyt

Medicyt, s. r. o., je cytologické a bioptické laboratórium, ktoré je od 1. januára 2008 členom skupiny **MEDIREX GROUP**. Vstupom laboratória do skupiny sa ponuka laboratórnej diagnostiky rozširuje najmä o oblasť bioptickej diagnostiky a molekulárnej genetiky. Jednou z hlavných špecializácií laboratória ostáva naďalej cytologická diagnostika, pričom v tejto oblasti je najväčším pracoviskom tohto druhu na Slovensku. www.medicyst.sk



SENIOR – geriatrické centrum n. o., poskytuje komplexnú zdravotnú a sociálnu starostlivosť seniorom, vrátane nepretržitej 24-hodinovej lôžkovej starostlivosti. Súčasťou našich služieb je aj zabezpečenie zdravotnej starostlivosti vo vybraných medicínskych odboroch pre pacientov z regiónu Modry. www.seniormodra.sk



Labmed, a. s., sa od roku 2003 zaoberá poskytovaním zdravotnej starostlivosti v rámci spoločných vyšetrovacích a liečebných zložiek v odbore laboratórna diagnostika v lokalite Košice a okolie. www.labmed.sk



**Medirex
SERVIS**

Medirex Servis, s. r. o., poskytuje komplexný logistický a dodávateľský servis jednotlivým členom skupiny v oblasti: IT, nákup, ekonomika a účtovníctvo, marketing a PR, styk s poisťovňami a personalistika. www.medirexservis.sk



**Či už si účtovník alebo zdravotník, IT špecialista alebo lekár...
Daj nám o sebe vedieť – my Ti ponúkneme naše voľné pracovné miesta.**

Vaše životopisy zasielajte na adresu:

Medirex Servis, s. r. o., člen **MEDIREX GROUP**
Hattalova 12/C ■ 831 03 Bratislava
tel: +421 2 49 20 33 01 ■ fax: +421 2 49 20 33 02
mobil: +421 905 70 46 49 ■ zamestnanec@medirexservis.sk

5.1.1 | Vzor životopisu - slovenský

Ing. Katarína Jaroňová

Brand manager, Marketingový manažér

Miesto práce:	Bratislavský kraj Bratislava
Očakávaný plat (brutto):	20000 - 25000 Sk/mesiac
Termín nástupu:	Ihneď
Druh pracovného pomeru:	hlavný pracovný pomer
Pracovná oblasť:	Marketing, reklama, PR

Vzdelanie**Dosiahnuté vzdelanie:**

vysokoškolské II. stupňa

2003 - 2008

Ekonomická univerzita, Bratislava

Odbor/špecializácia: Manažment

1999 - 2003

Gymnázium Alberta Einsteina, Bratislava

Odbor/špecializácia: Angličtina

Priebeh zamestnaní**11/2006 - 11/2008**

Profesia, spol. s r.o.

Pracovná pozícia: Marketingový špecialista

Náplň práce: Zodpovednosť za marketingovú komunikáciu firmy a zverené projekty.

06/2003 - 09/2003

McDonald, Bristol, Veľká Británia

Pracovná pozícia: Food and beverage assistant

Náplň práce: Obsluha zákazníkov.

Znalosti

Jazykové znalosti:

- Slovenský jazyk - materinský jazyk
- Anglický jazyk - aktívne
- Nemecký jazyk - mierne pokročilý

Počítačové znalosti - používateľ:

- Microsoft Word - expert
- Microsoft Excel - pokročilý
- Microsoft PowerPoint - pokročilý

Vodičský preukaz:

- sk. B

Informácie o hľadanej práci

Miesto práce:

- Bratislavský kraj
- Bratislava

Druh pracovného pomeru:

- hlavný pracovný pomer

Termín možného nástupu:

- Ihneď

Očakávaný plat (brutto):

- 20000 - 25000 Sk/mesiac

Osobné údaje

Kontaktné údaje:

- Ružová 36
- 841 05 Bratislava
- Tel.: +421901234xxx
- E-mail: jaronova@xxx.sk



5.1.2 | Vzor životopisu - anglický

Ing. Katarina Jaronova

Account Manager

Place of work:	Bratislava region Bratislava
Expected salary (gross):	25000 - 30000 Sk/month
Start date:	ASAP
Contract type:	full-time employment
Sector:	Commerce

Education**Education attained:**

University education (Master's degree)

2003 - 2008The University of Economics, Bratislava
Field of study: Management**1999 - 2003**

Gymnazium Albert Einstein, Bratislava

Employment history**11/2006 - 8/2008**

Profesia, spol. s r.o.

Job position: Sales representative

Job description: My job description was to sell our products and services to customers, solve the reclamations and problems, making with cash.

06/2003 - 09/2003

McDonald, Bristol, Great Britain

Job position: Food and beverage assistant

Skills

Language skills:

- Slovak - native speaker
- English - advanced
- German - intermediate

Computer skills - user:

- Microsoft Word - expert
- Microsoft Excel - advanced
- Microsoft Powerpoint - advanced

Driving licence:

- B category

Information on the job you're looking for

Place of work:

- Bratislava region
- Bratislava

Contract type:

- full-time employment

Possible start date:

- ASAP

Expected salary (gross):

- 25000 - 30000 Sk/month

Personal details

Contact details:

- Ruzova 36
- 841 05 Bratislava
- Tel.: +421901234xxx
- E-mail: jaronova@xxx.sk



5.1.3 | Vzor životopisu - nemecký

Ing. Katarina Jaronova

Revisionstechniker, Prüftechniker, Technischer Manager

Arbeitsort:	Region Bratislava Bratislava
Erwartetes Gehalt (brutto):	25000 - 30000 Sk/Monat
Einstellungstermin:	12.12.2008
Art des Arbeitsverhältnisses:	langfristiges Arbeitsverhältnis
Arbeitsbereich:	Elektrotechnik und Energieversorgung

Bildung**Erreichte Schul- und Studienbildung:**

Universitätsausbildung (z.B. Dipl. Ing., ...)

2003 - 2008

Technische Hochschule, Bratislava

Bereich/Spezialisierung: Starkstromelektronik/elektrische Antriebe

1999 - 2003

Gymnazium von Albert Einstein, Bratislava

Bereich/Spezialisierung: Englisch

Berufspraxis**11/2006 - 11/2008**

Profesia, spol. s r.o.

Arbeitsstelle: Prüfplaner

Arbeitsbereich: Einführung der neuen Messungsmethoden für
Qualitätssicherung.**06/2003 - 09/2003**

McDonald, Bristol, Großbritannien

Arbeitsstelle: Kellnerin

Kenntnisse

Sprachkenntnisse:

- Slowakische Sprache - Muttersprache
- Deutsche Sprache - aktive Kenntnis
- Englische Sprache - Mässiger Fortgeschrittene

PC-Kenntnisse - Benutzer:

- Microsoft Word - Experte
- Microsoft Excel - Fortgeschrittene
- Microsoft Powerpoint - Fortgeschrittene

Führerschein:

- Gr. B

Information über die gesuchte Stelle

Arbeitsort:

- Region Bratislava
- Bratislava

Art des Arbeitsverhältnisses:

- langfristiges Arbeitsverhältnis

Anstellungsdatum:

- 12.12.2008

Erwartetes Gehalt (brutto):

- 25000 - 30000 Sk/Monat

Persönliche Daten

Kontaktangaben:

- Ruzova 36
- 841 05 Bratislava
- Telefonnummer.: +421901234xxx
- E-Mail: jaronova@xxx.sk



5.1.4 | Skúsenosti – ako som písala životopis

Žiadosť o prijatie do zamestnania som podávala pred 13 rokmi. V tom čase PC neboli ešte bežnou súčasťou, Word bol v začiatkoch.

Vedel som však, že prvý písomný prejav je pre zamestnávateľa veľmi dôležitý. Motivačné listy sa vtedy nepísali. Životopis aj so žiadosťou a s prílohou (register mnou vypracovaných úloh – projektov) som napísal v staručkej T602 a celý formálny vzhľad dokumentov som ešte vylepšil v Desktop Publish (v redakčnom programe). Podarilo sa mi pridať do dokumentu aj moju oskenovanú fotografiu. A nech to neznie neskromne, ale v tom období to vyzeralo takmer dokonale.

Čo je najdôležitejšie – asi trikrát som si po vytlačení dôkladne skontroloval text, či tam nie je nejaký gramatický alebo štylistický nedostatok. Vychytil som elementárne chyby – dĺžne, mäkkčene, interpunkčné znamienka a konečnú korektúru môjho diela mi urobil otec, bývalý redaktor.

Rada: O prvé písomnosti – životopis, motivačný list – treba zvlášť dbať a je vhodné doplniť niečo, čo asi druhí nebudú mať a čo je troška naša pridaná hodnota. U mňa to boli vtedy oskenovaná fotografia a register mnou vypracovaných projektov. Teraz sa tiež určite niečo nájde. **Peter** (projektant, 42 rokov)

Na rekvalifikačnom kurze som sa dozvedela, že je možné vytvoriť si životopis aj na internete. Pracovať s počítačom som sa učila iba chvíľu, ale po nejakom čase som už dokázala napísať niečo vo Word. Priznávam však, že som písala len štyrmi prstami, no dokument som dokázala už aj vytlačiť. Jedného dňa som sa rozho-

dla, že skúsím zverejniť svoj životopis na istom internetovom portáli. Klikla som na sekciu Životopis a potom Vytvoriť životopis. Otvorilo sa mi okno, kde bol formulár, do ktorého som buď priamo niečo napísala, ako meno a adresu, alebo som si mohla vybrať z možností, napríklad vek alebo stupeň dosiahnutého vzdelania. Bolo to prekvapivo veľmi jednoduché, a tak som mala životopis za polhodinku hotový.

Monika (robotníčka, 36 rokov)

Na internete som našiel rôzne vzory a typy, ako napísať životopis. Podľa svojho najlepšieho vedomia a svedomia som si vytvoril životopis s pekňou farebnou fotografiou. Hneď pri prvom zasielaní som zistil, že životopis pre fotografiu nebol odoslaný. Veľkosť fotografie som zmenšil a postupne som začal svoje životopisy odosielať, ale stále som nedostával odpoveď. Jedného dňa som sa o tom rozprával s kamarátom a ten mi povedal, že možno mám zlé grafickú úpravu alebo mi chýbajú nejaké podstatné údaje.

Poradil mi, že na Profesia.sk je pripravený životopis, do ktorého doplním len svoje údaje, a navyše každý deň si životopisy prezerá veľa firiem. Povedal som si, za pokus nič nedám. Veľmi sa mi páčilo, ako som mohol na pracovné ponuky odpovedať životopisom prostredníctvom formulára, ale aj priamo e-mailom. **Miro** (elektrikár, 25 rokov)

5.2 | Motivačný list

Jedným zo základných spôsobov, ako zareagovať na pracovnú pozíciu, ktorá vás zaujala, je zaslanie dvoch elementárnych dokumentov: životopisu a motivačného listu.

V životopise poskytneme zamestnávateľovi základné informácie o sebe – kto sme, čo vieme a čím sme prešli. Motivačný list je niečo ako „prihláška“ do práce, ktorá nás zaujala. Poslať životopis bez motivačného listu je ako poslať oslávencovi pohľadnicu bez napísaného venovania.

Motivačný list zohráva významnú rolu pri hľadani práce. Služi na rýchlu orientáciu v našom životopise. V motivačnom liste môžeme zvýdihnúť naše špecifické schopnosti, zručnosti, skúsenosti či najvýznamnejšie výsledky. Motivačným listom v konečnom dôsledku zdôrazňujeme, že práve my sme tá osoba, ktorú zamestnávateľ hľadá.

Aby ste začiatok i napísanie motivačného listu zvládli hravo, podme sa pozrieť na to, z akých častí by sa mal skladať.

Adresa

V hornej časti motivačného listu sú vaše kontaktné údaje: meno a priezvisko, titul, adresa bydliska, telefonický kontakt.

Pod vašou adresou je adresa spoločnosti, do ktorej chcete údaje poslať – názov firmy, (meno personalistu), adresa. Je vhodné, ak viete meno osoby, ktorá má na starosti výbery zamestnancov. Svedčí to o tom, že ste si už zistili informácie o spoločnosti, čím sa obyčajne zvyšujú vaše šance dostať sa na pohovor. Ak meno nepoznáte, zavolajte do firmy a zistíte si ho.

Prvý odsek

V prvej časti motivačného listu oznamujete zamestnávateľovi, odkiaľ ste sa dozvedeli o voľnom pracovnom mieste. Ak ste sa o ňom dozvedeli z médií, uveďte i konkrétny názov, napríklad titul novín a dátum vydania. V ďalšej časti uveďte názov pozície, o ktorú sa uchádzate. Mnoho uchádzačov o zamestnanie zabúda na tento detail. Spoločnosti často vypisujú inzeráty na viaceré pozície a je pre ne dôležité, aby vedeli, o ktoré voľné pracovné miesto prejavujete záujem vy. Inak to bude vyzerať, že sami neviete, čo by ste chceli robiť.

Napríklad: Na základe inzerátu uverejneného na Profesii 7. marca 2004 by som Vás chcela požiadať o prijatie do zamestnania. Zaujímam sa o pozíciu asistentky.

Druhý odsek

Ide o stručné zhrnutie vašich vedomostí, schopností (vzdelanie, ktoré sa viaže na pozíciu, osobitné schopnosti – ovládanie PC programov, absolvované školenia) či skúseností (predchádzajúce pracovné skúsenosti, prax popri štúdiu). Všetky sa však musia vzťahovať na pracovné miesto, o ktoré prejavujete záujem. Cieľom tejto časti je ukázať, akým prínosom môžete byť pre zamestnávateľa.

Najlepšie motivačné listy obsahujú i príklady najvýznamnejších výsledkov. Ak ste predajca, poukážte na najvýznamnejšie kontrakty, ktoré ste uzatvorili, ak ste manažér, poukážte na projekty, ktoré ste vedli a čo ste nimi dosiahli, ak ste špecialista ľudských zdrojov, poukážte na to, ako sa vám podarilo zastaviť fluktuáciu zamestnancov či vytvoriť vzdelávací program, ktorý prispel k zvýšeniu produktivity.

Tretí odsek

Mal by vyzdvihnúť vaše osobnostné vlastnosti, ktorými máte možnosť ukázať, akí vlastne ste a na základe ktorých sa odlišíte od ostatných kandidátov.



Tip: nenápadne zakomponujte do tejto časti práve tie skúsenosti a vlastnosti, ktoré zamestnávateľ v ponuke vyžaduje (nenápadne znamená používať synonymá).

Pozitívne formulky na záver

V záverečnom odseku vyjadrite túžbu stretnúť sa na osobnom pohovore. Zároveň poďakujte za čas, ktorý venovali vašej žiadosti.

Súhlas s uchovaním osobných údajov

Pri uchádzaní sa o pracovnú pozíciu môžete mať zo strany zamestnávateľa požiadavku okrem zaslania motivačného listu a životopisu poskytnúť aj takzvaný súhlas s uchovaním osobných údajov. Ide o to, že poskytujete písomný súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účely výberového konania. Ak si takýto súhlas vyžiadajú zamestnávateľ, malo by to byť približne v tomto znení:

Súhlasím so správou, spracovaním a uchovaním mojich osobných údajov v spoločnosti xy. Poskytnutie údajov je dobrovoľné a bez dôsledkov a tieto údaje môžu byť spracované na účely databázy uchádzačov o zamestnanie v zmysle zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov. Súhlas je daný na dobu neurčitú a podľa § 20 odseku 3 cit. zákona je ho možné kedykoľvek písomne odvolať.

Dátum a podpis

Dátum by mal byť vždy aktuálny.

Ak posielate motivačný list prostredníctvom pošty, podpísať by ste ho mali vždy rukou. Elektronický podpis je prípustný len pre e-mailové zasielanie dokumentov.

DÔLEŽITÉ TIPY

- Hlavným motívom motivačného listu je ukázať, ako sa vaše schopnosti zhodujú s potrebami zamestnávateľa. Nemýľte si to preto so skrátenou verziou životopisu.
- Nebuďte príliš struční, ale ani príliš „urozprávaní“. Maximálna dĺžka motivačného listu je jedna strana hárku A4. Nepoužívajte ozdobné typy listových papierov.
- Nebuďte príliš nejasní a neurčití. Uvedomte si, že osoba, ktorá číta vaše údaje, dostane desiatky odpovedí na danú pozíciu. Všetko, čo napíšete do motivačného listu či do životopisu, podporuje vaše stretnutie s potenciálnym zamestnávateľom.
- Používajte rovnaký typ písma v sprievodnom liste i v životopise.
- Ak posielate list na meno pána Nováka pánu Mokrému, síce zaujmete, ale negatívnym spôsobom. Váš motivačný list môže v okamihu skončiť v koši.
- Ak ste si už raz vytvorili motivačný list, neposielajte ho hromadne do všetkých firiem. Pre každú firmu by ste mali vytvoriť osobitný motivačný list, vyzdvihnúť tie skúsenosti, vedomosti, ktoré sú pre danú firmu dôležité.
- Aby bol váš motivačný list trefný, pred tým, ako ho pôjdete písať, posúďte kritériá pozície a vytvorte si zoznam zručností a kľúčových slov, ktoré požaduje zamestnávateľ. Potom ich zakomponujte do motivačného listu.
- Nepíšte o tom, čo by ste chceli robiť vy, ale stále majte na pamäti, ako by ste mohli byť pre zamestnávateľa prospešní.
- Ak posielate spolu s motivačným listom a so životopisom i ďalšie prílohy, mali by ste ich zoradiť: motivačný list (ním oslovujete zamestnávateľa), životopis (poskytujete fakty o vašej osobe), kópie vysvedčení, nadobudnuté certifikáty, referencie.

Vlastnosti, ktoré by ste mali v motivačnom liste uvádzať, keď sa hlásite na vybrané pozície

Asistentka

- organizačné a komunikačné schopnosti, samostatnosť, lojalita, flexibilita,
- profesionálne vystupovanie, príjemný vzhľad,
- pracovné nasadenie, zodpovednosť,
- spolahlivosť, ochota pracovať.

Ekonomka

- presnosť, precíznosť, analytické myslenie, trezivosť, dobré vychádzanie s ľuďmi,
- schopnosť samostatne riešiť problémy,
- schopnosť analytického a strategického plánovania, ekonomický prehľad.

Logistik

- organizačné a komunikačné zručnosti,
- prezentačné zručnosti,
- schopnosť plánovania,
- analytické myslenie,
- dôslednosť, presnosť a zodpovednosť.

Obchodný zástupca

- reprezentatívne vystupovanie,
- príjemný vzhľad,
- komunikatívnosť, schopnosť argumentácie,
- flexibilita, ambicióznosť,
- samostatnosť, zodpovednosť.

Informatik

- kreatívnosť, technické myslenie,
- komunikačné schopnosti v rámci tímovej práce,
- schopnosť koncepčného plánovania,
- schopnosť samostatne pracovať a niesť zodpovednosť.

Konzultant

- výborné organizačné schopnosti,
- samostatnosť,
- presnosť, spoľahlivosť, dôslednosť,
- schopnosť pracovať ako súčasť tímu a zároveň aj samostatne,
- flexibilita a rýchla adaptácia na zmeny a nové trendy,
- ochota cestovať,
- ochota vzdelávať sa a pracovať i na náročnejších projektoch.

Projektový manažér

- analytické, logické myslenie,
- schopnosť pracovať v medzinárodnom tíme,
- orientácia na zákazníka, interpersonálne schopnosti,
- veľmi dobré komunikačné schopnosti, spoľahlivosť, flexibilita,
- dobré organizačno-riadiace schopnosti.



5.2.1 | Vzor motivačného listu v slovenčine

Profesia, spol. s r.o.
Pribinova 25
811 09 Bratislava

Katarína Jaroňová
Ulica 26
851 01 Bratislava
jaronova@xxxxx.sk

VEC: Žiadosť o zamestnanie

Vážená pani Kaňuchová,

na základe ponuky uverejnenej na Vašej stránke www.profesia.sk sa uchádzam o pozíciu Customer Support Specialist.

Pracovná ponuka Vašej spoločnosti ma zaujala nielen preto, že ste stabilná, spoľahlivá a renomovaná spoločnosť, ktorá poskytuje kvalitné, aktuálne a profesionálne služby, ale hlavne preto, že by som sa sama chcela podieľať na Vašej odbornej a prospešnej činnosti. Na pomoci, nádeji a spokojnosti, ktorú dávate uchádzačom o prácu aj zamestnávateľom. Sama som si overila Vaše služby, s ktorými som spokojná a ktorým dôverujem. Mám rada prácu s ľuďmi, či už osobne, telefonicky alebo e-mailom, s ktorou mám aj pracovné skúsenosti. Rada by som sa stala súčasťou Vášho tímu a prispela svojou spoľahlivosťou, zodpovednosťou a trpezlivosťou k spokojnosti zákazníkov a ku kvalite poskytovaných služieb.

Môj nadriadený v predchádzajúcej pozícii na stáži oceňoval najmä moje komunikačné schopnosti, flexibilitu, cieľavedomosť a pracovné nasadenie. Nielenže som sa prispôbila odlišnému pracovnému štýlu, ale vytvorila som stabilné a dôverné vzťahy s nadriadenými a kolegami. Počas štúdia som absolvovala viacero zahraničných pracovných pobytov, kde som získala skúsenosti s prácou s ľuďmi, upevnila samostatnosť, prispôbivosť a potrebu neustále sa učiť a zlepšovať. Dobre ovládam strojnýpis a prácu s počítačom. Plynulo hovorím po anglicky.

Verím, že moje skúsenosti a osobnostné charakteristiky zo mňa robia veľmi dobrého kandidáta na ponúkanú pozíciu. Ak Vás moja žiadosť o zamestnanie oslovila, rada Vám doplním ďalšie potrebné informácie o sebe na základe osobného pohovoru.

Súhlasím so správou, spracovaním a uchovaním mojich osobných údajov v spoločnosti Profesia, spol. s r.o. Poskytnutie údajov je dobrovoľné a bez dôsledkov a tieto údaje môžu byť spracované na účely databázy uchádzačov o zamestnanie v zmysle zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov. Súhlas je daný na dobu neurčitú a podľa § 20 odseku 3 cit. zákona je ho možné kedykoľvek písomne odvolať.

Ďakujem za posúdenie mojej žiadosti a prajem Vám príjemný deň.

S pozdravom

Katarína Jaroňová
Bratislava 12. júna 2008

5.2.2 | Vzor motivačného listu v angličtine

Hľadáte prácu v zahraničí, prípadne chcete pracovať v medzinárodnej spoločnosti na Slovensku? Ak sa uchádzate o prácu v spoločnosti, ktorá na danú pozíciu nevypísala výberové konanie, zdieľa sa vám vzor motivačného listu v anglickom jazyku.

Profesia, spol. s r.o.
Pribinova 25
811 09 Bratislava

Katarína Jaroňová
Ulica 26
851 01 Bratislava
jaronova@xxxx.sk

Dear Mrs. Kanuchová,

This is a letter to express my high interest in the vacant position of HR Specialist – Recruitment and HR Administrator.

In internship, my boss particularly appreciated my communication skills, flexibility, ambition, dedication and hard work. I not only adjusted to the Indian work style, but personally connected with superiors and colleagues. During my studies I underwent several foreign working stays, where I acquired experience in working with people, independence, adaptability and need to learn and improve constantly. I have a good command of type-writing and work with computer. I speak fluent English.

My main strengths are flexibility, directness, readiness for change and creativity. I offer a sense for team work and co-operation, responsibility, vigorousness, professional behaviour and seamliness.

For your review and consideration, I have enclosed my CV with details of my background.

In advance, thank you for your time and attention, I look forward to your response. I welcome the chance to meet with you to discuss your needs and my ability to meet them in more detail. In the meantime, please do not hesitate to contact me if I can answer any question.

I give the XY s.r.o. company my permission to administer, process and store my personal details. I am supplying the details voluntarily, of my own accord, and without consequences, in the awareness that the details may be processed for the purposes of a database of job seekers within the Act N. 428/2002 Coll., the Data Protection Act. The permission is given for an indefinite period of time and can be revoked in writing at any time.

Yours sincerely

Katarína Jaroňová
Bratislava 12th June 2008



5.2.3 | Vzor motivačného listu v nemčine

Profesia, spol. s r.o.
Frau
Zuzana Kaňuchová
Pribinova 25
811 09 Bratislava

Ing. Katarína Jaroňová
Ulica 156
85101 Bratislava
+421910xxxxxx
jaronova@xxxxxx.com

Bewerbung

Sehr geehrte Frau Kaňuchová,

ich bewerbe mich für die auf Ihrer Website www.profesia.sk angebotene Stelle als Verkaufsberater für Internetportal. Derzeit arbeite ich bei einer internationalen Gesellschaft, im Bereich Transport und Logistik, und zwar in der Handelsabteilung als Telesales Executive.

Ich suche Arbeit mit Schwerpunkt im Bereich Handel, mit der Möglichkeit, meine erworbenen Erfahrungen und Fähigkeiten in der Kommunikation mit Kunden zu nutzen.

Aus meinem bisherigen Berufsleben habe ich sowohl Erfahrung in telefonischer Kommunikation mit Kunden, als auch mit Anleitung und Coaching von Mitarbeitern. Ich beherrsche Maschinenschreiben, Handelskorrespondenz, EDV- Word, Excel, Internet, Outlook, wie auch Korrespondenz auf Englisch- Wort und Schrift.

Zu meinen Charaktereigenschaften gehört Geschäftstüchtigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität, die Fähigkeit, sowohl im Team als auch selbständig zu arbeiten, Kommunikationsfähigkeit, positive Einstellung zu Problemlösungen.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen unter +421910xxxxx gerne zur Verfügung.

Ich würde mich freuen, von Ihnen zu hören und verbleibe inzwischen,

mit freundlichen Grüßen

Katarína Jaroňová
In Bratislava 7. 8. 2008

Ich bewillige die Verwaltung, Verarbeitung und Bewahrung meiner persönlichen Angaben in der Gesellschaft Profesia spol. s r.o. Die Gewährung dieser Angaben erfolgt freiwillig und ohne Schlussfolgerungen, wobei diese Angaben für die Zwecke der Arbeitsbewerberdatenbank nach dem Gesetz Nr. 428/2002 über den Schutz der persönlichen Daten verarbeitet werden dürfen. Die Bewilligung wird auf unbestimmte Zeit gewährt und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

5.2.4 | Skúsenosti

Po niekoľkých rokoch som stratila prácu a musela som si hľadať novú. Novinkou pre mňa bolo, že je potrebné pridať k životopisom akési motivačné listy. Do vyhľadávača na internete som zadala heslo, aby som zistila, čo odo mňa vlastne chcú. Našla som niekoľko vzorov a tipov. Potom už bolo jednoduché spísať základ vlastného motivačného listu, ktorý som následne pre každého zamestnávateľa upravovala.

Michaela (fakturantka, 34 rokov)

Jedného krásneho dňa som bol postavený pred problém – musel som k prihláške na letnú školu priložiť motivačný list. Najskôr som si zistil niečo o banke, ktorá letnú školu sponzorovala. Porozmýšľal som, čo sa v letnej škole bude preberať. Zamyslel som sa nad mojimi zručnosťami, znalosťami a skúsenosťami, ako by mi škola pomohla k môjmu osobnému rozvoju.

Potom už bolo jednoduché napísať na papier svoju motiváciu, ktorá iste veľmi dobre zapôsobila, pretože som konkurz vyhral a precestoval som všetky krajiny, ktorými preteká Dunaj.

Verím, že je veľmi dôležité sústrediť sa na motivačný list, pretože z neho môže personalista zistiť, či mám o prácu naozaj záujem a či sa moja motivácia zhoduje s duchom firmy. Táto prvá skúsenosť ma veľmi motivovala a i pri hľadaní práce si určite dám pri písaní motivačného listu veľký pozor. **Filip** (študent, 22 rokov)

Spomínam si, ako sme prvýkrát písali motivačný list. Dodnes sa za to hanbím. Nevedel som, ako na to, a po dlhom premýšľaní som začal písať:

Dobrý deň, volám sa Ivan XY, dovoľte, aby som sa predstavil. Môj otec sa volá Milan

a je právnik. Matka Dity má 47 rokov a pracuje ako účtovníčka. Mám sestru Zuzanu (28 rokov), ktorá je architektka. Doma máme aj psa Azora. Po gymnáziu som nastúpil na vysokú školu, kde študujem desiaty semester...

Po dopísaní som bol na seba primerane pyšný, ako sa mi to podarilo. Musel som sa ísť hneď pochváliť, ale keď to zbadala moja ambiciózna priateľka, motivačný list roztrhala a začala kričať, či si robím žarty. Oznámila mi, že už aj dieťa vo štvrtej triede na základnej škole by lepšie zvládlo slohové cvičenie. Vytiahla kopu svojich motivačných listov a ja som sa pri ich čítaní začervenal.

Vzchopil som sa a opísal som svoju motiváciu, prečo chcem vo firme pracovať a čo môžem firme ponúknuť. Po odoslaní mi ihneď zazvonil telefón s pozvaním na pohovor. Niekedy je dobré dostať spätnú väzbu na svoju prácu. **Ivan** (analytik trhu, 27 rokov)

Keď som mala 52 rokov, prišla som o prácu, splácala som dlhy a mala som k životopisom písať ešte nejaké motivačné listy. No dokážete si predstaviť, že som motivovaná príliš nebola a už vôbec som nemala náladu spisovať a posilať listy cudzím ľuďom, ktorí takej starej žene prácu nedajú. DCére sa môj prístup nepáčil a pripravila mi pekný životopis aj motivačné listy a spoločne sme ich rozoslali firmám, ktoré inzerovali na pracovnom portáli.

Nakoniec som mala šťastie a získala som veľmi podobné miesto, aké som zastávala posledné tri roky. DCére som nesmierne vďačná, že ma v tejto ťažkej situácii podporila, pretože nie je dvakrát príjemné sedieť doma nezamestnaná. **Alena** (PR manažérka, 56 rokov)



5.3 | Pohovor

Vstupné interview je práve tá najdôležitejšia brána, ktorou musíte prejsť na ceste za úspechom pri získavaní nového zamestnania, preto sa naň dobre pripravte.

Priprava na pohovor

Aj prvý telefonický kontakt zo strany potenciálneho zamestnávateľa býva testom. Skúsenejší personalista dokáže podľa spôsobu, akým komunikujete, zistiť veľa o vašej osobnosti. Niektoré personálne spoločnosti a oddelenia využívajú telefonický rozhovor na preskúšanie vašich jazykových schopností. Keď v tomto teste uspejete, pravdepodobne si vás pozvú na osobný pohovor. Na to, aby ste sa naň mohli dostaviť, potrebujete presné informácie o tom, kde sa interview uskutoční a o koľkej. Spýtajte sa kontaktnej osoby na adresu, prípadne na spojenie s miestom konania pohovoru. Vypýtajte si aj telefónne číslo, na ktoré by ste mohli zavolať v prípade, že by ste mali ťažkosti s nájdením miesta alebo keby ste pre neočakávané okolnosti meškali. Ak chcete predísť ťažkostiam s hľadaním danej adresy, skúste si deň vopred nacvičiť cestu na miesto, kde by sa mal pohovor konať.

O spoločnosti, do ktorej máte ísť na pohovor, si zistite čo najviac informácií. Je samozrejmou, že sa vás pri pohovore spýtajú, čo o spoločnosti viete, či poznáte jej produkty. Najlepším zdrojom informácií je zvyčajne internet. Firmy, ktoré majú vlastné webové stránky, ich adresu zväčša uvádzajú priamo v inzeráte.

Oblečenie

Tvrdenie, že pri výbere zamestnanca na vzhľade nezáleží, nie je pravdivé. Je totiž prirodzené, že prvé, čo si zamestnávateľ alebo ním poverený personalista na vás všimne, je to, ako vyzeráte. Tak ako obal predáva produkt, aj oblečenie predáva vás. Na pohovor do firmy bežného zamerania si oblečte formálne oblečenie. Výnimkou sú pohovory vo firmách

z umeleckej oblasti, prípadne v reklamných agentúrach, na pozície, kde sa od vás očakáva osobitosť a kreativita. Vtedy zvolte nápadné a extravagantné oblečenie, ktoré vystihuje vašu osobnosť a vkus. Ani v týchto prípadoch však nezabudnite na to, že menej je viac.

Muži by si mali na pohovor obliecť kvalitný oblek, košeľu s dlhým rukávom a kravatu. Košeľa len s vestou nie je vhodná. V prípade, že si chcete obliecť kombinovaný oblek, mali by ste si dať pozor na to, aby boli nohavice vždy tmavšie ako sako. Topánky musia byť tmavšie ako nohavice a hlavne čisté a kvalitné, hodiace sa k obleku. Dajte si záležať aj na účese, a ak nenosíte bradu, oholte sa. Masťné vlasy a niekoľkodňové strnisko určite nie je ten pravý imidž na získanie dobrého zamestnania. Aj ruky musia byť čisté, nie vlhké od potu. Nechty musia byť upravené. Šperky nechajte doma, dovolené sú len hodinky a tie musia byť elegantné a kvalitné, hodiace sa k oblečeniu. Potrebne dokumenty si treba doniesť v taške alebo v aktovke, športová taška ani vak alebo nebudaj igelitová taška sa k obleku skutočne nehodia.

Aj **ženské oblečenie** má byť formálne, nie vyzývavé. Hlboký výstrih či minisukňa nie sú vhodné. Takéto kúsky oblečenia by totiž za vás hovorili, že nemáte potrebné schopnosti na získanie danej pozície, a preto využívate „ženské zbrane“. Dajte teda prednosť kostýmu, v lete môžete zvoliť aj sukňu či nohavice a blúzku. Blúzka však musí mať aspoň krátky rukáv, nesmiete mať odhalené ramená. Sukňa by nemala byť kratšia ako päť centimetrov nad kolená, ideálna je dĺžka mierne pod kolená. Vlasy si upravte prirodzene, bez extravagancie a doplnkov. Zlatým pravidlom je, že žena by na sebe nemala mať viac ako päť doplnkov. Nezabudnite pri tom, že aj kabelka patrí k doplnkom. Nepoužite silný parfum, stačí jemný dezodorant či toaletná voda. V tomto prípade opäť platí, že menej je viac.

Čo si vziať so sebou

Doklady, ktoré firma pri pohovore potrebuje, si pravdepodobne vyžiada už priamo v inzeráte, prípadne vás na to upozorní v pozývacom telefonáte či prostredníctvom e-mailu. Preto si na interview nemusíte nosiť doklady o vzdelaní ani životopis, ak vás o to personalista priamo nepožiadajú. Nemali by ste však zabudnúť na reprezentatívne vyzerajúci blok a pero. Kúsky papiera alebo pokrčené zošity nerobia dobrý dojem. Neobávajte sa robiť si počas pohovoru poznámky. Predídete tak tomu, že by vám ušli niektoré dôležité informácie alebo že by ste na ne zabudli.

Nemeškajte

Neprihádzajte na pohovor v poslednej chvíli. Murphyho zákony v takýchto prípadoch fungujú dokonale a meškať sa nevypláca. Dostanete sa do stresu, prídete udychčaní, nesústredení a spotení, čo vám na sebavedomí tiež veľmi nepridá. Meškaním dávate najavo, že máte problémy s organizovaním času. Samozrejme, existuje riziko, že sa dostanete do dopravnej zápchy, prípadne vám prídu do cesty iné prekážky. V takom prípade ihneď, ako zistíte, že budete meškať, zavolajte kontaktnej osobe a ospravedlňte sa. Dáte aspoň na vedomie, že ste na stretnutie nezabudli. Ste na ceste, takže na vás môžu počkať. Takto prejavíte úctu k času človeka, ktorý s vami bude pohovor viesť. V prípade, že prídete neskoro bez toho, aby ste to vopred oznámili, ospravedlňte sa presvedčivým krátkym vysvetlením.

Prvý dojem je dôležitý

Personalisti často využívajú úvodný neformálny rozhovor na to, aby si o vás vytvorili prvotnú predstavu. Počas takéhoto nadviazania kontaktu si totiž dávate menší pozor na to, čo hovoríte, a tak často o sebe prezradíte viac, než by ste chceli.

Veľa o vás môže vypovedať aj spôsob, akým podáte personalistovi ruku. Podávať ruku by mali ľudia, ktorí vás na pohovor pozvali.

Obvykle hneď pri príchode vás niekto privíta a zároveň vám potrasie rukou. Ak sa na pohovore zúčastnia aj ďalší ľudia, možno vám ruku podajú i oni. Ak tak neurobia, nepodávajte im ju vy. Ak vám pri príchode ruku nikto nepodá, zväžte situáciu a podajte ruku vy. Takto prejavíte nielen svoju slušnosť a znalosť podnikovej etikety, ale ukážete aj svoju iniciatívu. Stisk by nemal byť ani slabý, ani silný. Slabé podanie ruky môže signalizovať vašu neistotu a negatívne odzrkadľuje vašu osobnosť. Príliš silný stisk zase môže vyvolať nepríjemný pocit pre toho druhého a môže naznačiť vašu dominantnosť a aktivnosť. Stisnite ruku tak, aby to bolo prejavom vašej istoty a srdečnosti, skúste si to prípadne nacvičiť na svojom známom.

Nenalette na taktiky personalistov pri úvodnom neformálnom rozhovore. V žiadnom prípade neohovárajte osobu, ktorú obaja poznáte, či nepodávajte príliš negatívne informácie o svojom súčasnom alebo o predošlom zamestnávateľovi. Snažte sa radšej viesť rozhovor o nezáväzných témach, prípadne sa snažte nájsť nejakú spoločnú tému. Spoločné záujmy totiž prebúdzajú sympatie.

Už pri prvom kontakte, ale aj počas trvania celého pohovoru neuhýbajte pohľadom, vyjadrovalo by to vašu nervozitu a stavali by ste sa tak do podriadenej pozície. Dávajte si pozor na reč tela a tón hlasu. Sedte pokojne a rozprávajte tak, aby váš hlas znel sebaisto, ale priateľsky.

Predvýber

Vo väčších spoločnostiach, najmä v tých, kde potrebujete mať určité osobnostné a odborné predpoklady, prebieha najprv predvýberové kolo. V tomto kole vám môžu dať vypracovať testy osobnosti, odborné testy či prípadové štúdie. Ak uspejete, pozvú vás do ďalšieho kola, v ktorom už budete pravdepodobne preberať náplň práce, o ktorú sa uchádzate, vaše predstavy a skúsenosti. Pri manažérskych pozíciách sa často používa metóda as-



sesment centier. Metóda hodnotiaceho centra je zameraná na odhalenie manažérskych a riadiacich schopností jednotlivých hodnotených uchádzačov, a to prostredníctvom kombinácie psychodiagnostických techník, ktorých objektivita a výpovedná hodnota je zvýšená pridaním modelových situácií a cieľných úloh sebaaprezentácie. Ich obsah vychádza zo simulovaných podmienok výkonu profesie a funkcie a výkony sú hodnotené viacerými nezávislými hodnotiteľmi.

Čo sa vás budú pýtať?

Mnoho interview sa začína tým, že sa vás pýtajú, čo viete o ich spoločnosti, produktoch a prečo by ste chceli pracovať práve pre túto firmu. Ako dôvod nikdy neuvádzajte vysoký plat či to, že ste od známeho počuli, že všetci zamestnanci spoločnosti môžu telefonovať zadarmo. Musíte vedieť, čo chcete robiť a prečo. Uviesť len finančnú motiváciu svedčí o tom, že nechcete rásť, ale len vyťažiť čo najviac peňazi. Môžu sa vás spýtať aj na to, prečo chcete odísť zo súčasného zamestnania, prípadne prečo ste dostali výpoveď. V takomto prípade nestavajte predošlého zamestnávateľa do príliš negatívneho svetla. Pôsobilo by to ako alibizmus a tiež by to mohlo vyvolať pochybnosti o vašej lojálnosti voči budúcemu zamestnávateľovi.

Je takmer isté, že sa vás opýtajú na vaše silné a slabé stránky, taktiež na záujmy a mimopracovné aktivity. To, čo na seba prezradíte, môže veľa povedať o vašej osobnosti a o tom, či ste vhodný kandidát na danú pozíciu. Pri vymenúvaní vašich dobrých a zlých vlastností majte na pamäti náplň práce, o ktorú sa uchádzate. V niektorých prípadoch môže byť aj dobrá vlastnosť na škodu. Ak nežiadajú presný počet silných a slabých stránok, je dobré povedať päť až sedem dobrých a asi tri vlastnosti, ktoré potrebujete zlepšiť. Priznanie si zlých vlastností znamená, že si ich uvedomujete a chcete pracovať na ich zmiernení.

Najčastejšie otázky na pohovore

Úvod:

- Našli ste nás bez problémov? Aká bola cesta?

Osobné fakty/sebahodnotenie:

- Povedzte mi niečo o sebe.
- Ako by ste sa charakterizovali? Aké sú vaše silné a slabé stránky?
- Zaoberali ste sa na vysokej škole ešte nejakými inými aktivitami?
- Absolvovali ste nejaké kurzy, školenia nesúvisiace priamo s vašim povoláním? (Aké?)
- Máte nejaké záujmy/koníčky?
- Čo považujete za svoj najväčší pracovný úspech?
- Ako na vás pôsobí stres? (Motivuje vás alebo skôr demotivuje?)

Práca v tíme:

- Čo očakávate od svojho šéfa?
- Pracuje sa vám lepšie v tíme alebo samostatne?
- V čom sú podľa vás výhody alebo nevýhody tímovej práce?

Jazykové schopnosti a práca s PC:

- Máte skúsenosti s prácou s PC? V akých programoch momentálne pracujete a aká je vaša úroveň (Word, Excel, Internet, Power Point, Access)?
- Ovládajte nejaký cudzí jazyk?
- Ako by ste zhodnotili znalosť vašich jazykových schopností (základy, schopnosť dohovoriť sa, schopnosť plynulej komunikácie, aj písomne)?

Predchádzajúca práca:

- Prečo chcete odísť z vášho súčasného zamestnania?
- Aká bola vaša náplň práce v poslednom zamestnaní?
- Aké úlohy ste mali na starosti?
- Akú ste mali zodpovednosť?

- Mali ste možnosť kariérneho rastu?
- Aké bolo vaše postavenie v pracovnom kolektíve?
- Mohli by ste stručne opísať vašu doterajšiu kariéru?
- Mohli by ste nám opísať, ako vyzeral váš bežný pracovný deň?
- Čo vás najviac vo vašej práci uspokojovalo? Naopak – čo vás neuspokojovalo?
- Keby ste mali povedať, na čo ste boli vo vašom poslednom zamestnaní pyšný/-á, čo ste dosiahli?
- Implementovali alebo zaviedli ste nejaké zmeny, ktoré ovplyvnili úspešnosť vášho oddelenia alebo celej firmy?
- Čo sa vám v poslednom čase podarilo?
- Čo sa vám v poslednom čase nepodarilo?
- Ako by vás charakterizoval váš nadriadený?
- Ako by vás charakterizovali vaši kolegovia, priatelia, rodina?
- Mohli by ste nám povedať, aké úlohy ste museli vo svojom poslednom zamestnaní riešiť?
- Aké máte skúsenosti s riadením ľudí?

Budúce zamestnanie:

- Ako ste sa dozvedeli o ponúkanej pozícii?
- Čo viete o našej firme?
- Prečo ste sa rozhodli uchádzať o toto miesto?
- Oboznámili sme vás s náplňou práce – myslíte si, že zodpovedá ponúkané miesto vašim predstávam o rozvoji vašej budúcej kariéry?
- V čom vidíte svoj prínos pre našu firmu?
- Poznáte konkurenčné produkty či služby z našej oblasti? Mohli by ste uviesť niektorú našu konkurenciu?
- Aké sú podľa vás najdôležitejšie predpoklady na ponúkanú pozíciu?
- Ste ochotný/-á cestovať za prácou?
- Mali by ste záujem zvyšovať si svoju kvalifikáciu v odbore?
- V akej oblasti by ste sa radi rozvíjali?

- Mohli by ste nám povedať, čo chcete dosiahnuť v horizonte troch rokov? Aký je váš dlhodobý cieľ?
- Akým spôsobom si organizujete vašu prácu?
- Aké kurzy by ste potrebovali, aby ste mohli lepšie vykonávať vašu prácu?
- Aké máte plány do budúcnosti?
- Keby sme vám túto pracovnú pozíciu ponúkli, kedy by ste nám mohli oznámiť vaše rozhodnutie?
- Určite si hľadáte prácu aj inde? Musíte sa v najbližšom čase rozhodnúť?
- Kedy by ste mohli nastúpiť?
- Akú máte finančnú predstavu (na začiatku skúšobnej lehoty a po nej, iné benefity)?
- Chceli by ste sa na niečo opýtať?

Čo sa vás spýtať nemôžu

Pri pohovore nás nemôžu diskriminovať. Ak vám položia osobnú otázku, na ktorú nemajú právo poznať odpoveď, nereagujte stroho a odmietavo, skúste sa zamestnávateľa spýtať, prečo ho zaujímajú práve takéto súkromné informácie. Ako môžu ovplyvniť vaše prípadné umiestnenie vo firme či ako to súvisí s prácou. Ak sa predsa len rozhodnete odpovedať na konkrétnu otázku, odpovedajte pravdivo a stručne. Určite sa však nezdôverujte so svojimi osobnými či s rodinnými problémami, plánmi alebo so záväzkami.

Otázky pre zamestnávateľa

Pracovný pohovor nie je len o tom, že sa budú pýtať vás. Otázky by ste mali klásť aj vy. Prejavíte tak svoj záujem o prácu, o firmu a zistíte, či chcete pre danú spoločnosť pracovať. Nezačínajte však otázkou o budúcom plate ani o výhodách, na to príde rad až na konci pohovoru. Formulujte otázky o firemnej kultúre, o počte zamestnancov, o kolektíve. Urobíte si tak predstavu o tom, ako spoločnosť funguje a či by ste sa v nej cítili dobre.



Vyhňte sa otázkam typu: Koľko máte uchádzačov? Splňam požiadavky na túto pozíciu? Kedy si môžem zobrať prvú dovolenku? Na to, či vás do zamestnania prijímú alebo nie, naozaj nie je relevantné, koľko uchádzačov o danú pozíciu personalista má. Otázky o dovolenke ešte pred tým, než vás prijímú, rovnako ako príliš časté opakovanie finančných nárokov by vám tiež mohli zobrať šancu na prijatie.

Koľko si vypýtať?

Keď ste sa už dozvedeli všetko, čo ste chceli o firme vedieť, a človek, ktorý s vami pohovor vedie, nespomenul otázku platu, spýtajte sa vy. Ak sa vás spýtajú, akú máte predstavu, uveďte interval. Nepreceňte sa ani nepodceňte.

Najčastejšie chyby

- nevhodné oblečenie,
- neospravedlnené meškanie,
- nevhodný slovný prejav, slangové, ba až vulgárne výrazy,
- pomalé reakcie na otázky,
- príliš časté spomínanie platu, benefitov a nadčasov,
- duplicitné otázky – dávate tak najavo, že personalistu nepočúvate,
- prejavy nervozity,
- prerieknutie sa, protirečenia, prezradenie, že ste v životopise klamali.

Rozlúčka

Predtým, než sa s personalistom rozlúčite, nebojte sa ho spýtať na to, kedy môžete očakávať vyjadrenie a akým spôsobom. Rozlúčka by nemala byť príliš strohá, ale ani príliš familiárna. Nalaďte sa pozitívne, ale pozor, aby ste nepôsobili vteravo a podlízavo. Stačí priateľským tónom povedať: Teším sa na ďalšie stretnutie, dovidenia.

5.3.1 | Čo som zažil na pohovore – skúsenosti

Nielenže som absolvovala výberové konania u rôznych zamestnávateľov, ale koľko to bolo kôl! Samozrejme, tešila som sa, že zostávam, keď 75 percent ľudí vždy muselo odísť. No zároveň som si uvedomovala, že ma čaká ďalšie kolo testovania, znova cestovanie cez pol republiky a i tak mi v poslednom kole povedia, že vybrali druhého kandidáta.

Iste, aj ja som nakoniec získala závideniahodnú prácu – a čo ma na ceste za ňou postretlo? Psychometrické testy, osobnostné testy, IQ testy, schopnostné testy, záťažové testy, všeobecné znalostné testy a jazykové testy. V hodnotiacich centrách – stavanie kvetiny z kociek, lego, tvorba koláže, prezentácie pred dvadsiatimi ľuďmi, riešenie prípadových štúdií, tímové maľovanie obrazov, ohýbanie drôtkov alebo znalostný test, čo viem o firme. Niekedy to bolo zábavné, inokedy som si hovorila, že s touto firmou strácam čas.

Myslím si, že je veľmi dôležité si všímať, ako to vo firme vyzerá. Nielen čo o sebe hovoria alebo že majú peknú asistentku na recepcii. Vo firme je človek svedkom mnohých situácií. Pozorujte, ako sa k sebe zamestnanci chovajú, aké sú podmienky na pracovisku – typ kancelárií, klimatická zacia, umiestnenie stolov alebo o čom diskutujú zamestnanci v kuchynke. **Miriam** (*management trainee, 25 rokov*)

Otázka, ktorá ma počas pohovoru najviac zarazila? No nejaké boli, ale väčšinou sa otázky opakujú, a tak som sa mohla na ne pripraviť. Zamýšľala som sa nielen nad svojou odpoveďou, ale vyhľadala som si na internete i odborné rady, ako ktorú odpoveď vnímajú personalisti.

Medzi otázky, ktoré ma vážne zaskočili, patrí napríklad: S akým typom človeka by ste sa určite nekamarátili? Prečo prichádzate do Prahy, kde budete bývať? Mali ste niekedy nadriadených? Ako ste zvládali skutočnosť, že ste v podriadenej funkcii? Aké sú vaše plány o rok, tri roky a o päť rokov v pracovnom aj v súkromnom živote? Ste ochotná odísť aj na niekoľko dní ku klientovi? Ste pripravená pracovať 16 hodín denne? **Pavla** (právnička, 33 rokov)

Bolo to pred trinástimi rokmi. S obavami, s malou trémou a so stiahnutým hrdlom som šiel na prvý pohovor. Formálne som si dal záležať, mal som tmavý oblek, košeľu, kravatu, vyleštené topánky. Tváril som sa primerane sebavedomo, ale nervózny som bol. Vedúci si prešiel môj životopis, mal pár odborných otázok, kde si preveril, či som

„v obraze“. A spýtal sa ma, kedy by som mohol nastúpiť. Mal som vtedy nedokončený projekt v práci, a tak som povedal pravdu, že najskôr o mesiac, ak ma vôbec pustia, ale najneskôr v zmysle pracovného práva – do dvoch mesiacov.

Prijali ma. Neskôr mi vedúci, keď sme si už tykali, povedal, že sa rozhodol ma prijať aj preto, lebo som chcel dokončiť prácu pre bývalého zamestnávateľa a nenechal som ho „v šticu“.

Rada: Z vlastnej skúsenosti viem, že zamestnávateľ ocení aj zodpovedný prístup k predchádzajúcej práci. To je predpoklad, že až príde neskôr ešte lepšia pracovná ponuka, nevykašlete sa na rozrobenú robotu a zverené úlohy dokončíte. **Peter** (projektant, 42 rokov)



6 Čo ma čaká v práci



Je celkom normálne, že sa človek bojí toho, čo nepozná. Aj nástup do novej práce v nás vyvoláva rôzne pocity. Na jednej strane sa tešíme, že sme uspeli a že prichádzajú nové výzvy a možnosti. Na druhej strane môžeme mať obavy, či to všetko zvládneme – nové povinnosti a zodpovednosť, firemná kultúra, šéf a vzťahy na pracovisku.

V novom zamestnaní vás mnohé veci zaskočia, pobavia i milo prekvapia. Skúšobná lehota je tu preto, aby ste sa aklimatizovali, aby ste si vyskúšali plnenie nových úloh a zároveň by mal zamestnávateľ posúdiť, či mu vyhovujete z pracovnej stránky a či zapadnete do kolektívu. Pripravili sme pre vás celú kapitolu, kde nájdete základné informácie o pracovnej zmluve, mzdách, benefitoch, kariére, stravnom, pracovnom čase, pracovných cestách a o situácii, keď ste práceneschopní. Prajeme vám, aby ste boli v práci spokojní a váš zamestnávateľ dokázal oceniť vašu prácu.

6.1 | Skúsenosti, čo som zažil prvé dni v práci

Bolo to pomerne náročné, už počas štúdia som si hľadal prácu a pol roka som bol celkom flegmatický. Ako blesk z jasného neba som nakoniec u jednej spoločnosti uspel. Bol to rozvojový program pre absolventov, ktorý sa začínal v septembri. Rád som to uvítal, aspoň som mal posledné prázdniny.

Asi mesiac pred nástupom som chcel vedieť, aký budem mať plat a aké budú moje povinnosti. Odbili ma, že majú reštrukturalizáciu a že momentálne to ešte nie je isté, ale minulý rok mali nástupné platy 25 000 Sk. Ozvali sa mi deň pred nástupom a povedali mi, že môj plat bude 24 000 Sk a či si pridem prezrieť zmluvu. Pripadalo mi to veľmi neférové, ale čo som mal robiť?

Ďalšou nepríjemnosťou bolo, že pre mňa dva dni nemali kanceláriu. Počítala mi prišli až na štvrtý deň. Našťastie vedúci bol skvelý a len kvôli nemu som zostal. Dnes som už vo firme osem rokov, ale začiatok bol ako nočná mora. **Pavol** (*manažér internej komunikácie, 31 rokov*)

V prvý deň v terajšom zamestnaní si so mnou na tri hodiny sadla osoba z úseku riadenia ľudských zdrojov a vysvetlila mi firemnú kultúru, moju pracovnú náplň, interné pravidlá a odpovedala na všetky moje otázky. Následne som bola predstavená všetkým zamestnancom. Popoludní som si urobila internetový kurz BOZP a kurz požiarnej ochrany. Prvý deň až týždeň som bola ešte nesvoja, dokonca mi šéfká na stretnutí po týždni povedala, že nevie, či zapadnem do kolektívu. Ale zvládla som to a už som uznávaná a plnohodnotná členka tímu.

Myslím si, že som mala šťastie. Vo firme dbajú o to, aby človeku nástup čo najviac uľahčili. Najväčší bonus však vnímam v kolektíve, ktorý človeka podrží a podporí. **Lenka** (*logistik, 37 rokov*)

Nastúpila som na nové miesto a bola som hneď pridelená na starosť manažérovi zmeny. Ten si však myslel, že som nastúpila hneď ráno a že ma už stihli zaučiť. Keď to zistil, povedal mi, že on na to teraz nemá čas, ukázal mi, kde je kávovar, riad, chladnička, kde je alkohol a že pokladnicu bude obsluhovať kolegyňa.

Do ruky mi dali tácku, vraj nech odnesiem osem koktailov na pätnástku (čím mysleli nejaký stôl, ktorý som sama nedokázala identifikovať). Nikdy v živote som to nerobila a bola som hodená do vody, nech sa naučím plávať. Prvé dni boli pomerne zábavné, v kuchyni som nedokázala rozpoznať jedlá, ktoré mám nosiť hostom.



V bare som klientom hovorila, že som tu nová a že ak chcú piť, musia mi povedať, z čoho sa ich koktail skladá, a ešte mi ukázať, ktoré sú to fľašky. Našťastie to zobrali s humorom. Najviac ma pobavil moment, keď som už bola v práci (v päťhviezdikovom hoteli) asi dva mesiace a jeden klient sa ma spýtal, prečo mám namiesto manžiet v košeli kúsok drôtu (firma mi ich ešte nestihla dodať). **Zdena** (*food and beverage assistant, 19 rokov*)

6.2 | Pracovná zmluva

Ak sa chystáte nastúpiť do nového zamestnania, pravdepodobne najdôležitejším pracovným dokumentom pre vás bude pracovná zmluva. Sú v nej totiž uvedené všetky vaše nároky ako zamestnanca, a to buď priamo, alebo prostredníctvom odkazov na kolektívnu zmluvu.

Nárok na dovolenku, platové podmienky, dĺžku skúšobnej lehoty, úpravu pracovného času a ešte kopu iných, dôležitých vecí – to všetko by ste mali nájsť v zmluve, ktorú uzatvárate s vaším zamestnávateľom. Čo v takejto zmluve musí byť uvedené podľa zákona a na čom sa môžete so zamestnávateľom vzájomne dohodnúť?

Na čo sa pripraviť

„Ak máte záujem uzatvoriť pracovnú zmluvu s vaším budúcim zamestnávateľom, musíte si predovšetkým uvedomiť, že podpisom pracovnej zmluvy vzniká pracovný pomer, podľa ktorého ste ako zamestnanec zaviazaný riadne plniť pracovné úlohy a dodržiavať pracovný čas a pracovnú disciplínu,“ tvrdí náš právnik. „Zamestnávateľ je povinný vás ešte pred uzatvorením pracovnej zmluvy riadne oboznámiť ako budúceho zamestnanca s pracovnými, ako aj so mzdovými podmienkami. Rovnako si môže od vás vyžiadať pracovný posudok a potvrdenie o zamestnaní z vášho predchádzajúceho zamestnania,“ dopĺňa právnik.

Podľa zákona však existuje okruh tém, s ktorými sa na vás obrátiť nesmie. Nesmie od vás napríklad požadovať informácie o tehotenstve, o rodinných pomeroch, o politickej či o náboženskej príslušnosti. Ak ste teda prekonali náročný rozvod, váš manžel sa politicky angažuje alebo ste otehotneli, vášho zamestnávateľa to nemusí zaujímať. Pokiaľ firma poruší tieto povinnosti, máte právo na primeranú peňažnú náhradu.

Bezúhonnosť musíte preukázať

Chcete sa zamestnať v banke, na pošte alebo tam, kde budete prichádzať do kontaktu s financiami? Pokiaľ sa na výkon práce vyžaduje vaša bezúhonnosť, môže si firma vyžadovať aj informáciu o bezúhonnosti podľa § 41 Zákonníka práce.

“Dokladom o bezúhonnosti bude vo väčšine prípadov váš negatívny výpis z registra trestov. Každému, kto uvažuje o takomto zamestnaní, odporúčam, aby si riadne preštudoval návrh pracovnej zmluvy a dostatočne sa oboznámil s podmienkami práce v budúcom zamestnaní,” radí právnik.

Ako teda nepodpísať nič, čo môžete neskôr ľutovať? „Pracovná zmluva musí podľa zákona obsahovať druh práce, ktorú budete vykonávať, a charakteristiku tejto práce, miesto výkonu práce, deň nástupu do práce a mzdové podmienky, pokiaľ nie sú dohodnuté v kolektívnej zmluve,“ objasňuje právnik.

Pokiaľ pracovná zmluva neobsahuje niektorú z uvedených náležitostí, je zamestnávateľ povinný v lehote jedného mesiaca odo dňa vzniku pracovného pomeru vyhotoviť a doručiť vám písomné oznámenie o doplnení chýbajúcich údajov.

Zákonník práce v § 42 určuje, že pracovná zmluva musí mať písomnú formu. Ak túto zásadu firma poruší, môže byť pokutovaná príslušným inšpektorátom práce. Čo však robíte v prípade, ak vám zamestnávateľ pracovnú zmluvu nedal na papieri a pracovný pomer potvrdil len ústne?

Právnik radí: „Aj ústna pracovná zmluva je platnou pracovnou zmluvou, hoci nemá písomnú podobu. Napriek tomu odporúčam trvať na písomnej forme pracovnej zmluvy, pretože jedine písomná pracovná zmluva vám môže, rovnako aj zamestnávateľovi, zaručiť právnú istotu pri pracovno-právnych vzťahoch.“ V opačnom

prípade sa vystavujete riziku, že v prípadnom súdnom spore budete musieť preukazovať, na akých podstatných náležitostiach ústnej pracovnej zmluvy ste sa dohodli. Slúbili vám pri nástupe do firmy vyšší plat, než ste napokon dostali? Pokiaľ nemáte o tom písomné potvrdenie, ťažko to budete preukazovať a zostáva len na dobrej vôli vášho zamestnávateľa, ako sa k celej záležitosti postaví. Nebudete mať žiadny dôkaz, na čom ste sa ústne dohodli ešte pred podpisom zmluvy.

Zmluva s mladistvým

Sú niektoré osoby zo zákona viac chránené pri podpise pracovnej zmluvy ako tie ostatné? Právnu ochranu môžu na vlastnej koži pocítiť najmä neploletí. Osoby od 15 rokov až do dovŕšenia 18 roku veku tvoria totiž osobitnú kategóriu zamestnancov, takzvaných mladistvých zamestnancov. Ak chce firma uzatvoriť pracovnú zmluvu s takouto osobou, existuje pre ňu celý rad obmedzení.

Firma napríklad nesmie v pracovnej zmluve dohodnúť s mladistvým ako deň nástupu do práce deň, ktorý by predchádzal dňu, keď mladistvý skončí povinnú školskú dochádzku. Ešte pred uzatvorením zmluvy musí mladistvý zamestnanec absolvovať lekárske vyšetrenie. Firma má zároveň povinnosť požiadať pri uzatváraní zmluvy o vyjadrenie jeho zákonného zástupcu.

Pracovná zmluva musí podľa zákona obsahovať:

A.

Druh práce: ide o prácu, ktorú budete ako zamestnanec vykonávať. Zákonník práce presne neurčuje, ako široko má byť v pracovnej zmluve dohodnutý druh práce. Vyžaduje však stručnú charakteristiku vykonávanej práce, na základe ktorej získate konkrétnu predstavu o tom, aké činnosti budete pre zamestnávateľa vykonávať. Čiže tento bod je plne v kompetencii vášho zamestnávateľa, záleží len na vás, či



pristúpíte na jeho podmienky alebo nie. Tieto podmienky sú záväzné po celý čas trvania vášho pracovného pomeru. Zmeniť ich je možné iba v prípade, ak sa obe strany, čiže vy aj váš zamestnávateľ, dohodnú na ich zmene. Firma vás môže poveriť, prirodzene, aj inými prácami, ako zvyčajne vykonávate, napríklad ak ste robotník a poveria vás upratovacími prácami v prevádzke. Ale pokiaľ máte v pracovnej zmluve uvedenú konkrétnu profesiu, povedzme elektrotechnik, je vyššie uvedená možnosť na výkon takýchto prác v podstate vylúčená. Dbajte preto o to, aby ste druh práce mali určený čo najkonkrétnejšie.

B.

Miesto výkonu práce: Zákonník práce presne nevymedzuje, ako má byť dohodnuté, jeho vymedzenie závisí najmä od organizačnej štruktúry zamestnávateľa. Malo by byť čo najpresnejšie určené, vrátane uvedenia ulice a popisného čísla. Zvyčajným miestom výkonu práce je sídlo zamestnávateľa. Zákonník práce však nevyklučuje, aby ste si s firmou dohodli viac miest výkonu práce, pokiaľ má váš zamestnávateľ po celom Slovensku viac pobočiek a pracovísk. Tieto skutočnosti môžu byť pre vás veľmi dôležité v prípade, ak vás vyšlú na pracovnú cestu. Nárok na stravné sa vám začína počítať v okamihu opustenia miesta výkonu práce uvedeného v pracovnej zmluve, pokiaľ váš zamestnávateľ neurčí začiatok pracovnej cesty inde. Preto si už pred podpisom pracovnej zmluvy dobre preverte, kde budete prácu vykonávať. Presné určenie miesta výkonu práce je tiež veľmi dôležité, ak vás bude chcieť zamestnávateľ preradiť na inú prevádzku. Firma vás nesmie preradiť na iné pracovisko či prevádzku, ako máte uvedené v pracovnej zmluve.

C.

Mzdové podmienky: tie majú byť súčasťou pracovnej zmluvy, ak nie sú dohodnuté v kolektívnej zmluve. Konkrétne podmienky poskytovania mzdy, jej náhrady a iných mzdových zvýhodnení si upravuje každý zamestnávateľ sa-

mostatne vo svojich vnútorných predpisoch.

D.

Deň nástupu do práce: môže byť dohodnutý konkrétny od určitého dátumu alebo od určitej konkrétnej udalosti, pričom Zákonník práce presne neupravuje, akým spôsobom sa má deň nástupu do práce dohodnúť. Pracovný pomer i napriek uzatvoreniu pracovnej zmluvy vzniká až dňom vášho nástupu do práce. Ak bezdôvodne nenastúpíte v deň určený v pracovnej zmluve ako deň nástupu do zamestnania, pracovný pomer nevznikne. Toto však neplatí, ak ste v danom čase práceneschopní alebo ste na OČR a zamestnávateľa o tom budete vopred informovať.

Vyjednávanie o zmluvných podmienkach sa oplatí

Sedíte v kancelárii, za sebou máte viacero pracovných pohovorov a v tej chvíli vám personalista s radosťou podáva na podpis pracovnú zmluvu. Vraj načo sa zdržiavať formalitami, podpíšte, čo máte, a od zajtra môžete začať pracovať.

Preštudujete si, čo vám dáva podpísať alebo zmluvu ihneď bez rozmyšľania podpíšete? Netreba sa v takejto chvíli hanbiť prečítať si pracovné materiály podrobnejšie, pretože sa celkom nevedomky môžete zaviazat' k niečomu, čo vám nebude celkom po vôli.

Medzi najdôležitejšie zamestnanecké práva patria najmenej štyri týždne dovolenky. Dobré je tiež vedieť, že skúšobná lehota môže trvať najviac tri mesiace a váš pracovný čas môže dosiahnuť maximálne 40 hodín týždenne. Na začiatok by vám možno tieto informácie mohli postačovať, ale v pracovnej zmluve sa môže vyskytnúť aj viacero „chytákov“, o ktorých je dobré vedieť.

V praxi napríklad často dochádza k tomu, že firma si s vami dohodne pracovný pomer na dobu určitú, napríklad na jeden rok. Pretože si

svoju prácu robíte dobre a zamestnávateľ je s vami spokojný, zmluvu vám opäť predĺži. Nezapúšťajte však na to, že ste opäť v skúšobnej lehote a môžu vás kedykoľvek vyhodiť.

Ak náhodou začínate pracovať v zahraničnej firme a tvrdia vám, že musíte pracovať aj v dňoch pracovného pokoja, pretože tieto sviatky neuznávajú, začnite sa brániť. Všetky vaše práva a povinnosti sa riadia legislatívou tej krajiny, v ktorej pracujete.

V takýto odpracovaný deň máte nárok na mzdu a mzdové zvýhodnenie vo výške najmenej 50 percent z vášho priemerného zárobku. To znamená, že ak prácu vykonávate na území Slovenska, musí sa aj váš zamestnávateľ riadiť slovenskými zákonmi.

Môže sa vám tiež stať, že vám šéf zakáže zárobkovú činnosť v rovnakom odbore, v akom sám podniká. Má tak záruku, že si nebudete privyrábať u priamej konkurencie, prípadne mu vy sami nebudete konkurovať. V zmluve preto zbystrite pozornosť pri vete: Zárobkovú činnosť, ktorá je zhodná s predmetom činnosti zamestnávateľa, môžete vykonávať iba s jeho predchádzajúcim súhlasom.

Zákonník práce vám síce umožňuje výkon inej zárobkovej činnosti, ktorá sa zhoduje alebo je obdobná s predmetom činnosti zamestnávateľa, ale len s jeho predchádzajúcim súhlasom. Pokiaľ si teda chcete privyrábať bokom a táto práca súvisí s činnosťou vášho zamestnávateľa, pred podpisom zmluvy sa radšej o tom s firmou poraďte.

Pokiaľ rátate s tým, že si k svojmu platu môžete prilepiť aj nadčasmi, dajte si pozor na vetu v pracovnej zmluve: V dohodnutej mzde sa zohľadňuje aj prípadná práca nadčas. Pokiaľ takúto zmluvu podpíšete, môžete pracovať hodiny navyše a nedostanete navyše ani korunu k platu.

V § 97 Zákonníka práce je uvedené, že v kalendárnom roku vám môžu nariadiť prácu nadčas v rozsahu najviac 150 hodín, ale v prípade vážnych dôvodov si s vami firma môže dohodnúť prácu nadčas najviac v rozsahu 250 hodín. S každou minútou práce navyše však musíte súhlasiť. Ako zamestnanec teda môžete v rámci nariadenej a dohodnutej práce nadčas v danom roku odpracovať spolu najviac 400 hodín.

Ešte pred podpisom zmluvy možno stojí za úvahu navrhnúť k nej rôzne dodatky aj s vašimi požiadavkami. Napríklad pokiaľ študujete, môžete firme navrhnúť, že vám nebude brániť v štúdiu a umožní vám čerpať študijné voľno. Po podpise zmluvy by ste tento ústupok už len ťažko presadzovali. Je, samozrejme, na rozhodnutí zamestnávateľa, do akej miery vám to povolí, ale za pokus to stojí.

Ďalšie náležitosti pracovnej zmluvy

1) Doba trvania pracovného pomeru – Zákonník práce pozná a upravuje niekoľko druhov pracovných zmlúv. Ide o pracovné zmluvy na neurčitý čas (zmluva, v ktorej nie je vymedzený dátum a termín jej skončenia), pracovné zmluvy na dobu určitú (priamo v nej je označený deň a situácia, ktorá má za následok skončenie pracovného pomeru), pracovné zmluvy na určený týždenný pracovný čas (maximálne na 40 hodín týždenne) a pracovné zmluvy na kratší týždenný pracovný čas.

2) Výplatné termíny – určujú sa označením dňa v mesiaci.

3) Pracovný čas – ide o časový úsek, v ktorom ste ako zamestnanec k dispozícii zamestnávateľovi, vykonávate svoju prácu a plníte si povinnosti v súlade s pracovnou zmluvou. Určuje sa označením jeho začiatku a konca, pričom pracovný čas zamestnanca môže byť najviac 40 hodín týždenne.



4) Výmera dovolenky – základná výmera dovolenky je štyri týždne. Päť týždňov dovolenky má ten, kto do konca roka dovŕši aspoň 15 rokov pracovného pomeru po 18. roku veku.

5) Dĺžka výpovednej lehoty – možno ju upraviť aj konkrétnejšie, lebo Zákonník práce určuje len jej minimálnu dĺžku na najmenej dva, prípadne tri mesiace.

6) Dohoda o skúšobnej lehote – musí byť dohodnutá v písomnej forme priamo v pracovnej zmluve, inak je neplatná (dohodnutie ústne je neplatné, rovnako ako jej dohodnutie už počas trvania pracovného pomeru). Ak uplynutím skúšobnej lehoty nedôjde k skončeniu pracovného pomeru, pracovný pomer trvá ďalej. Dĺžka skúšobnej lehoty je maximálne tri mesiace.

7) Dohodnutie konkurenčných doložiek – podľa § 83 Zákonníka práce platí, že ako zamestnanec môžete popri svojom zamestnaní vykonávanom v pracovnom pomere vykonávať zárobkovú činnosť, ktorá je zhodná alebo obdobná s predmetom činnosti zamestnávateľa, len s jeho súhlasom.



Príležitosť pre teba!

Automobilka v Trnave je technologicky najmodernejším závozom skupiny PSA Peugeot Citroën, druhého najväčšieho európskeho výrobcu automobilov. V roku 2006 sa tu začala sériová výroba modelu Peugeot 207. Výrobná kapacita závodu je 300 000 vozidiel ročne. Automobilka denne vyrobí viac ako 850 vozidiel. V roku 2008 závod vyrobí 200 000 vozidiel. Už v prvom štvrtroku 2009 bude uvedený na trh druhý model Citroën C3 Picasso, ktorý sa začne vyrábať výhradne na Slovensku. V dvoch zmenách tu pracuje okolo 3 300 pracovníkov rozličných technických aj netechnických profesií.

V SPOLOČNOSTI PSA PEUGEOT CITROËN SLOVAKIA NÁJDU UPLATNENIE UCHÁDZAČI SO ŠPECIALIZÁCIU:

- elektrotechnik, elektromechanik
- mechanik, obrábач kovov, zámočník, nastavovač, klampiar, autoopravár
- chemik, lakýrnik
- vítaní sú aj záujemcovia o prácu v oblastiach: logistika, kvalita
- uplatnenie nájdú aj absolventi netechnických odborov, ktorí majú záujem o zaškolenie v oblasti technológií automobilového priemyslu

PONÚKAME:

zaujímavé platové ohodnotenie, prítomnostnú a výkonostnú prémie, systém prémie a bonusov, 13. plat, zmluvy na dobu neurčitú, atraktívny sociálny program, vernostný bonus, životné a úrazové poistenie, príspevok na doplnkové dôchodkové sporenie, prácu so špičkovými technológiami, možnosť ubytovania (ubytovne, nájomné byty), možnosť odkúpenia bytu s príspevkom zamestnávateľa, zľava a výhodný leasing pri kúpe vozidla Peugeot a Citroën, príspevok na dovolenku a rekreácie na Slovensku a v zahraničí, príspevok na relax a šport, príspevok pri narodení dieťaťa, zaškolenie na Slovensku a v zahraničí, možnosť kariérneho rastu

6.2.1 | Pracovná zmluva

uzatvorená v súlade s ustanovením § 42 zákona č. 311/2001 Z.z. Zákonníka práce

Zamestnávateľ: **obchodné meno:**

sídlo:

IČO:

zapísaný: v obchodnom registri na Okresnom
súde....., oddiel.....,

vložka č.....

bankové spojenie:

zastúpený:

(ďalej len ako „zamestnávateľ“)

a

Zamestnanec: meno a priezvisko:

dátum narodenia:

rodné číslo:

bydlisko:

číslo OP:

bankové spojenie:

.....

(ďalej len ako „zamestnanec“)

(Zamestnávateľ a zamestnanec spolu ďalej aj ako „zmluvné

strany“)

týmto uzatvárajú nasledovnú pracovnú zmluvu (ďalej len ako „zmluva“):

I. Druh práce – stručná charakteristika

Na základe tejto zmluvy je založený pracovnoprávny vzťah medzi zamestnávateľom a zamestnancom. Zamestnanec bude vykonávať pre zamestnávateľa nasledovný druh práce:

.....

II. Miesto výkonu práce

Miesto výkonu práce zamestnanca bude:.....

III. Deň nástupu do práce

Deň nástupu zamestnanca do práce je a týmto dňom vzniká pracovný pomer medzi zamestnávateľom a zamestnancom. Počnúc týmto dňom sa zamestnanec zaväzuje vykonávať prácu uvedenú v článku I tejto zmluvy podľa tejto zmluvy a podľa príslušných všeobecne záväzných právnych predpisov a interných predpisov a nariadení zamestnávateľa.

IV. Dĺžka trvania pracovného pomeru

Pracovný pomer je dohodnutý na [dobu určitú do]/[na dobu neurčitú].

Zmluvné strany sa dohodli na skúšobnej lehote v trvaní troch mesiacov, ktorá začína plynúť dňom nástupu zamestnanca do práce.

V. Mzda a platobné podmienky

Zamestnancovi za vykonanú prácu podľa tejto zmluvy prináleží hrubá mesačná mzda vo výške Sk (slovom slovenských korún). Mzda po vykonaní všetkých povinných zrážok preddavkov na daň, poisťného a príspevkov a ďalších dohodnutých a/alebo nariadených zrážok zo mzdy bude splatná mesačne do 15. dňa nasledujúceho mesiaca. Mzda bude vyplácaná bezhotovostným bankovým prevodom na bankový účet zamestnanca, uvedený v záhlaví tejto zmluvy.

VI. Povinnosti zamestnanca

Zamestnanec je povinný vykonávať prácu osobne, plne využívať pracovný čas a dodržiavať pracovnú disciplínu.

Zamestnanec je povinný dodržiavať príkazy svojich nadriadených a vykonávať všetky úlohy, ktoré mu boli nadriadenými zadané.

Zamestnanec je povinný dodržiavať všeobecne záväzné právne predpisy, ako aj interné smernice a/alebo predpisy zamestnávateľa, najmä predpisy v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

Zamestnanec je ďalej povinný:

- a) pracovať svedomito a riadne podľa svojich znalostí a schopností,
- b) využívať pracovný čas a výrobné prostriedky v plnom rozsahu na vykonávanie dohodnutej práce,
- c) riadne hospodáriť s prostriedkami zamestnávateľa, chrániť majetok zamestnávateľa (hmotný alebo nehmotný) pred poškodením, stratou, zničením alebo zneužitím,
- d) nekonať v rozpore so záujmami zamestnávateľa,
- e) oboznámiť sa a dodržiavať všetky interné predpisy zamestnávateľa.

VII. Pracovný čas

Pracovný čas zamestnanca je 40 hodín týždenne. Pracovný čas je časový úsek, v ktorom je zamestnanec k dispozícii zamestnávateľovi, vykonáva dojednanú prácu a plní si povinnosti v súlade s touto zmluvou. Prestávka na odpočinok a jedenie v dĺžke podľa § 91 Zákonníka práce sa do pracovného času nezapočítava.



VIII. Dovolenka za kalendárny rok

Zamestnanec má nárok na dovolenku za kalendárny rok v súlade s ustanovením § 100 Zákonníka práce. Výmera platenej dovolenky za kalendárny rok je štyri týždne alebo päť týždňov v prípade, ak zamestnanec do konca príslušného kalendárneho roka dovŕší aspoň 15 rokov pracovného pomeru alebo iných činností, ktoré sa do pracovného pomeru na tieto účely započítavajú, po dosiahnutí 18. roku veku.

IX. Skončenie pracovného pomeru

Pracovný pomer môže byť ukončený:

- a) písomnou dohodou – ak sa zamestnávateľ a zamestnanec dohodnú na ukončení pracovného pomeru, pracovný pomer sa končí dohodnutým dňom.
- b) výpoveďou – zamestnávateľ môže skončiť pracovný pomer písomnou výpoveďou z dôvodov uvedených v Zákonníku práce, zamestnanec môže skončiť pracovný pomer písomnou výpoveďou aj bez uvedenia dôvodov. Ak je daná výpoveď, pracovný pomer sa skončí uplynutím výpovednej lehoty. Dvojmesačná výpovedná lehota je platná pre zamestnávateľa a aj pre zamestnanca. Ak je daná výpoveď zamestnancovi, ktorý odpracoval u zamestnávateľa aspoň päť rokov, výpovedná lehota je tri mesiace.
- c) okamžitým skončením – zamestnávateľ a zamestnanec môžu okamžite skončiť pracovný pomer písomne v súlade s ustanovením § 68 Zákonníka práce.
- d) skončením v skúšobnej lehote – zamestnávateľ a zamestnanec môžu skončiť pracovný pomer v skúšobnej lehote v súlade s ustanovením § 72 Zákonníka práce.
- e) uplynutím dohodnutej lehoty v prípade pracovného pomeru na dobu určitú.

X. Predzmluvné vzťahy

Zamestnanec týmto potvrdzuje, že pred uzatvorením tejto zmluvy ho zamestnávateľ informoval o:

- a) právach a povinnostiach vyplývajúcich z pracovného pomeru a/alebo z tejto zmluvy,
- b) pracovných a mzdových podmienkach, za ktorých bude vykonávať dohodnutú prácu,
- c) právnych predpisoch v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci,
- d) príslušných právnych predpisoch a iných predpisoch týkajúcich sa práce, ktorú bude vykonávať,
- e) interných smerniciach a/alebo predpisoch zamestnávateľa.

XI. Súhlas so spracovaním osobných údajov

Zamestnanec týmto udeľuje zamestnávateľovi svoj výslovný súhlas na zaznamenávanie a spracovanie svojich osobných údajov zahŕňajúc osobné údaje patriace do osobitnej kategórie osobných údajov v súlade so zákonom č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov v platnom znení, ktoré sú alebo budú poskytnuté zamestnávateľovi počas trvania pracovného pomeru, najmä údaje uvedené v tejto zmluve a v jej prípadných prílohách a dodatkoch potrebné na jej realizáciu, údaje poskytnuté v rámci predzmluvných vzťahoch (napríklad životopis, odporúčanie od predchádzajúceho zamestnávateľa a pod.), pričom zamestnanec berie na vedomie, že zamestnávateľ sa zaväzuje spracúvať osobné údaje na účely plnenia tejto zmluvy a ďalších povinností zamestnávateľa uložených príslušnými právnymi predpismi, na účely vedenia personálnej a mzdovej agendy svojich zamestnancov. Súhlas je zamestnancom poskytnutý dobrovoľne na neurčitý čas, no minimálne na dobu trvania pracovného pomeru so zamestnávateľom a/alebo na dobu trvania povinností zamestnávateľa uložených príslušnými právnymi predpismi.

XII. Záverečné ustanovenia

Táto zmluva sa spravuje právnym poriadkom Slovenskej republiky.

Táto zmluva nadobúda platnosť a účinnosť v deň jej podpisu oboma zmluvnými stranami.

Táto zmluva môže byť menená alebo dopĺňaná výlučne vo forme písomného dodatku podpísaného oboma zmluvnými stranami.

Táto zmluva je vyhotovená v dvoch rovnopisoch v slovenskom jazyku, pričom každá zo strán dostane jeden rovnopis.

Zmluvné strany svojimi podpismi potvrdzujú, že si túto zmluvu prečítali, porozumeli jej obsahu a že táto zmluva je uzatvorená ako dôkaz ich slobodnej vôle, vyjadrenej jasne, určite a vážne, a že nie je uzatvorená pod nátlakom a za zjavne nevýhodných podmienok.

V dňa

Zamestnávateľ

Zamestnanec



6.3 | Mzdy

Keď ste boli školopovinní, rodičia vám rozprávali, že vy musíte chodiť do školy a zbierať dobré známky, zatiaľ čo oni, chodia do práce, aby zarábali peniažky. Samozrejme, zarábať peniaze nie je jediným hnacím motorom chodenia do práce, no nenahovárjame si, výška platu má pre spokojnosť v zamestnaní stále veľkú váhu. A to nielen na Slovensku, ale podľa rôznych prieskumov je to tak všade vo svete.

Mzda je podstatný motivátor zamestnanca na dobré vykonávanie práce. Z ekonomického hľadiska je mzda cenou práce – tak ako napríklad ubytovanie v hoteli má svoju cenu, aj práca má svoju hodnotu, ktorú vyjadrujeme výškou mzdy. Trh práce sa riadi zákonmi, ktorými sa riadia i ostatné trhy. Dohoda o výške platu je výsledkom fungovania tohto trhu, vzťahom medzi dopytom po práci na strane zamestnávateľov a ponukou práce zo strany zamestnancov. Z tohto dôvodu sa veľa zarába na špecializovaných profesiách, kde je nedostatok kvalifikovaných pracovníkov (napríklad IT analytici, auditori a pod.), na druhej strane, pri profesiách s požiadavkou na nižšie vzdelanie je tlak na zvyšovanie miezd podstatne menší (napríklad predavači, pomocné práce a pod.). Dohoda o mzde je podmienkou uzatvorenia pracovnej zmluvy, keďže jej výšku je podľa Zákonníka práce nutné uviesť v pracovnej zmluve.

V praxi sa môžete stretnúť s niekoľkými druhmi miezd:

- **Časová mzda** je mzda vyplatená za jednotku času, napríklad za mesiac alebo za hodinu.
- **Úkolová mzda** je mzda za splnenie vopred stanovenej úlohy, napríklad naloženie jedného vozňa, alebo za realizovanie projektu a pod.

Z pohľadu porovnania mzdy v čase poznáme tieto typy miezd:

- Nominálna mzda je plat, ktorý dostáva pracovník od svojho zamestnávateľa v súčasnosti.
- Reálna mzda predstavuje množstvo tovarov a služieb, ktoré si za svoj plat môžete kúpiť. Je dôležitým ukazovateľom hodnotenia životnej úrovne a závisí od nominálnej mzdy, výšky cien tovarov a od služieb a daňového zaťaženia.

Na výplatnej páske sa stretnete s pojmami:

- Hrubá mzda je zmluvne dohodnutá mzda, ku ktorej sa pripočítajú prémie, odmeny dohodnuté so zamestnávateľom a náhrady, ktoré zamestnávateľ priznal zamestnancovi (napríklad za práceneschopnosť, dovolenku a pod.).
- Čistá mzda je mzda, pri ktorej sa od hrubej mzdy odpočítajú povinné odvody do Sociálnej či do zdravotnej poisťovne a daň (podľa zákona o dani z príjmu).
- Mzda k výplate je čistá mzda, od ktorej sa odpočítajú povinné zrážky (súdom prikázané) a iné zrážky dohodnuté so zamestnávateľom (napríklad za obedy, vzdelávanie a pod.).

Mzdová kalkulačka

V praktickom živote je pre zamestnanca potrebné poznať výšku čistej mzdy, pretože disponuje istými peniazmi – môže robiť nákupy, platiť účty, šoriť. Na Slovensku je zvykom dohadovať v pracovných zmluvách mzdu v hrubom, preto je dobré vedieť, ako si vypočítať, aspoň orientačne, koľko to predstavuje v čistom vyjadrení. Výpočet čistej mzdy nie je triviálny, vstupuje doň množstvo faktorov. Okrem výšky hrubej mzdy, od nej sa odvíjajúce odvody do zdravotnej a do Sociálnej poisťovne, sú to napríklad daňové bonusy na deti, výška nezdaniteľnej časti základu dane a, samozrejme, samotná daň. Preto vzniklo na internete množstvo kalkulačiek na výpočet čistej mzdy, ktoré vám po zadaní vašej hrubej mzdy vypočítajú, koľko dostanete od zamestnávateľa v čistom.

Tabuľka 7: Výpočet mzdy

Vaša mesačná hrubá mzda (uvedená v zmluve)		20 000,00 Sk		€ 663,88		
VÝPOČET ODVODOV	Zamestnávateľ			Zamestnanec		
	%	SK	€	%	SK	€
starobné poistenie	14,00	2 800,00	92,94	4,00	800,00	26,56
nemocenské poistenie	1,40	280,00	9,29	1,40	280,00	9,29
úrazové poistenie	0,80	160,00	5,31	0,00	0,00	0,00
invalidné poistenie	3,00	600,00	19,92	3,00	600,00	19,92
poistenie v nezamestnanosti	1,00	200,00	6,64	1,00	200,00	6,64
zdravotné poistenie	10,00	2 000,00	66,39	4,00	800,00	26,56
rezervný fond	4,75	950,00	31,53	0,00	0,00	0,00
garančný fond	0,25	50,00	1,66	0,00	0,00	0,00
odvody celkovo	35,20	7 040,00	233,69	13,40	2 680,00	88,96
VÝPOČET DANE						
hrubý základ dane					17 320,00	574,92
odpočítateľná položka na daňovníka					8 208,00	272,46
upravený daňový základ					9 112,00	302,46
daň				19,00	1 732,00	57,00
čistá mesačná mzda					15 588,00	517,43
čistá ročná mzda					187 056,00	6 209,16



Minimálna mzda

V médiách sa môžete stretnúť s pojmom minimálna mzda. Je to minimálna suma hrubej mzdy, ktorú musí zamestnávateľ vyplatiť zamestnancom. Sumy minimálnej mzdy sa ustanovujú vždy na obdobie od 1. januára do 31. decembra. Výška minimálnej mzdy sa vyhlasuje Nariadením vlády v Zbierke zákonov Slovenskej republiky najneskôr 1. októbra kalendárneho roka predchádzajúceho kalendárneho roku, na ktorý sa určuje suma minimálnej mzdy. To znamená, oficiálnu výšku minimálnej mzdy na rok 2009 sa dozvieme najneskôr 1. októbra 2008.

O úprave sumy mesačnej minimálnej mzdy rokujú zástupcovia zamestnávateľov a zamestnancov. Ak sa sociálni partneri nedohodnú na

sume mesačnej minimálnej mzdy, návrh na úpravu jej výšky predloží na rokovanie hospodárskej a sociálnej rady Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Na rok 2008 je minimálna mzda 8 100 Sk za mesiac v hrubom. V praxi to znamená, že ak pracujete na plný úväzok, čo je vo väčšine prípadov 40 hodín za týždeň, vaša hrubá mesačná mzda nemôže byť nižšia ako spomínaných 8 100 korún.

Tabuľka 8: Prehľad minimálnej mzdy od roku 1993 – 2009

Rok	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001
Min. mzda. (Sk)	2 200	2 450	2 450	2 450	2 700	3 000	3 600	4 400	4 920
Min. mzda (Eur)	73,0	81,3	81,3	81,3	89,6	99,6	119,5	146,1	163,3

Rok	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Min. mzda. (Sk)	5 570	6 080	6 500	6 900	7 600	8 100	8 100	8 900
Min. mzda (Eur)	184,9	201,8	215,8	229,0	252,3	268,9	268,9	295,4

Zdroj: Dáta z Eurostat, spracovala Profesia, spol. s r.o.



DELL BRATISLAVA

O nás...

DELL S.R.O.

je dcérskou spoločnosťou americkej korporácie DELL Inc., svetového lídra v oblasti informačných technológií. Na Slovensku pôsobí od januára 2003. Po úspešnom etablovaní sa a zvládnutí úloh zákazníckeho kontaktného centra prešiel bratislavský DELL významnou transformáciou na európske business centrum. Jeho hlavnou úlohou je poskytovanie širokej škály služieb pre klientov z Európy, Blízkeho východu a Afriky (z regiónu EMEA) v oblasti riadenia financií, marketingu, technickej podpory a komplexnej starostlivosti o zákazníkov. Počet zamestnancov vzrástol na viac ako 1400.



Prečo DELL...

10 DÔVODOV PRE DELL

1. Dell je medzinárodná spoločnosť, ktorá patrí medzi svetových lídrov v oblasti IT. Pridať sa k nám, znamená pridať sa k úspešnej globálnej spoločnosti.
2. Európske Business Centrum v Bratislave podporuje celý EMEA región. Oddelenia ako financie, predaj, zákaznícka podpora rastú rýchlo, a preto nepremeškej svoju príležitosť a naštartuj svoju kariéru v Dell, Bratislava.
3. Dell ponúka špičkové produkty! Širokú škálu našich výrobkov si môžeš prezrieť na www.dell.com, kde Ťa osloví aj naša novinka notebook XPS v rôznych farebných variáciách.
4. Medzinárodné tímy. Máš možnosť spoznať kolegov z celého sveta, využívať anglický, nemecký a ďalšie medzinárodné jazyky.
5. Nielen práca, ale aj zábava! Neponúkame len plat a finančné bonusy, ale aj priestor na šport a oddych. Priamo v budove máme svoje vlastné fitness centrum, 2 kaviarne a ponúkame množstvo športových a humanitných aktivít, ktorých sa môžeš zúčastniť.
6. Vždy spolu. Základom u nás je fungujúca tímová spolupráca. U nás stretneš úspešné tímy, ktorých súčasťou môžeš byť aj Ty!
7. Spoločnosť Dell už po druhýkrát získala ocenenie „Zamestnávateľ ústretový k rodine“ za rok 2007. Podporujeme nielen Váš profesionálny život, ale aj rodinný život.
8. Dell v spoločnosti. Dell myslí aj na pomoc iným. Máš veľa možností zapojiť sa do rôznych charitatívnych podujatí, ktoré organizujeme. Navyše naše produkty sú šetrné k životnému prostrediu. Viac na www.regeneration.com.
9. Veľký balík zamestnaneckých výhod. Počnúc nadštandardnou zdravotnou starostlivosťou, zamestnaneckým príspevkom na 3. dôchodkový pilier, školeniami, končiac výhodnými zľavami v bankách, cestovných kanceláriách, kozmetických salónoch, atď.
10. Dell je jednoducho to správne rozhodnutie pre Tvoju kariéru.

Aj preto...

DELL JE NAJLEPŠÍ ZAMESTNÁVATEĽ ÚSTRETOVÝ K RODINE

Spoločnosť Dell už po druhýkrát získala ocenenie Zamestnávateľ ústretový k rodine, ktoré každoročne udeľuje Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny. Ocenenie sa udeľuje zamestnávateľom, ktorí vytvárajú pracovné prostredie ústretové k rodinným povinnostiam zamestnancov a podporujú rovnosť príležitostí a diverzitu v zamestnávateľských organizáciách. Spoločnosť Dell takto preukázala, že zohľadňuje aj rodinné povinnosti svojich zamestnancov a rešpektuje právo jednotlivca na plnohodnotný život v rámci práce i mimo nej. Zosúladenie pracovných a rodinných povinností umožňuje zamestnancom zvýšiť kvalitu života, znížiť mieru stresu, získať dobrý pocit z kvalitného pracovného miesta s vedomím, že zamestnávateľskej organizácii záleží na jednotlivcoch. Doteraz sa uskutočnilo sedem úspešných ročníkov súťaže a tentokrát sa do nej zapojilo 65 subjektov vrátane Dell.

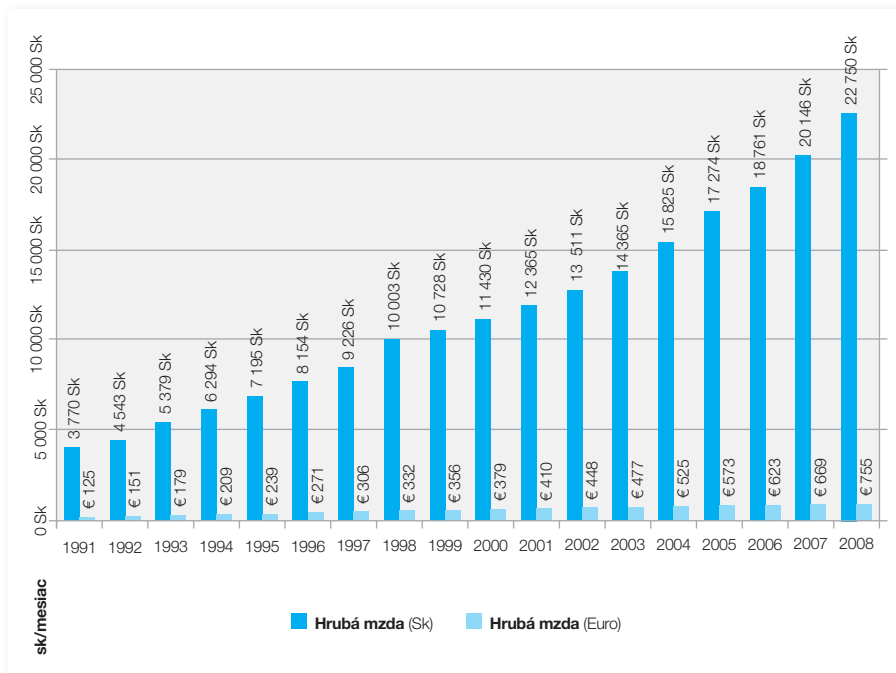
Priemerná mzda a medián mzdy

Kvôli všeobecnej informácii o výške plátov sa uvádza hodnota priemernej hrubej mzdy. Je to súčet hrubých miezd skupiny jednotlivcov vydelený počtom jednotlivcov danej skupiny, ktoré boli zúčtované k výplate za dané obdobie (ide o aritmetický priemer, ako ho poznáte zo školských lavíc). Môžeme počítať priemernú mzdu v podniku, meste alebo v obci, národnom hospodárstve.

Najčastejšie sa môžete stretnúť s výpočtom priemernej hrubej mzdy za celú krajinu, jej regióny (kraje), prípadne za sektory národného hospodárstva, napríklad strojárstvo, telekomunikácie, poľnohospodárstvo, služby a pod.

Údaj o priemernej mzde v týchto prípadoch zahŕňa platy vysokokvalifikovaných aj nekvalifikovaných zamestnancov, z tohto pohľadu je potrebné brať do úvahy aj jeho výpovednú schopnosť. Navonok je vysoká priemerná mzda skreslená pomerne malou skupinou výborne zarábajúcich zamestnancov. V regióne strednej a západnej Európy vo všeobecnosti platí, že takmer 70 % zamestnancov nedostáva plat vo výške oficiálnej priemernej mzdy národného hospodárstva. Preto má väčšiu výpovednú hodnotu údaj o mediáne mzdy. Táto štatistická veličina vyjadruje strednú hodnotu výšky mzdy, čo znamená, že 50 % zamestnancov zarába menej alebo viac ako uvedená hodnota.

Graf 1: Vývoj priemernej hrubej mzdy v Slovenskej republike



* Údaj za jún 2008

Zdroj: Dáta zo Štatistického úradu Slovenskej republiky, spracovala Profesia, spol. s r.o.



DELL BRATISLAVA

Programy pre študentov a absolventov VŠ

FINANCE GRADUATE PROGRAM

"Finance Graduate Program" je určený pre absolventov vysokých škôl ekonomického zamerania, ktorý umožňuje naštartovať kariéru v rámci Globálneho finančného centra spoločnosti Dell v niektorých z týchto oblastí: Finančné účtovníctvo, Finančné plánovanie a analýzy, daňovníctvo. V rámci ročného rozvojového programu je množnosť získať mnoho odborných poznatkov, relevantnú prax, nadštandardné finančné ohodnotenie a cieľovými tréningami prehľad nielen o financiách, ale aj o ostatných oddeleniach Dell business centra v Bratislave.

ACCOUNTING COUNTS - INTERNSHIP PROGRAM

V našom Európskom Business Centre ponúkame ambicióznym študentom "Internship Program" v dĺžke trvania 6-7 mesiacov. Program je určený pre študentov vysokých škôl s ekonomickým zameraním a aktívnou znalosťou anglického jazyka. V rámci programu majú študenti možnosť pracovať na oddelení medzinárodného manažérskeho účtovníctva, oboznámiť sa s US GAAP štandardmi, finančnými analýzami a reportingom. Po úspešnom absolvovaní "Internship Programu" je možné získať zmluvu na dobu neurčitú a pokračovať v ďalšej profesionálnej kariére.

HALLE SCHOLARSHIP

Dell sa rozhodol v školskom roku 2008/09 podporiť troch študentov Ekonomickej univerzity, ktorí študujú v nemeckofónnom programe na EU a Uni Halle-Wittenberg (Nemecko). Kandidátov sme vybrali po starostlivom preskúšaní, zahŕňajúcom esej napísanú po nemecky a prezentáciu pred výberovou komisiou. Veríme, že štipendium, ktoré úspešní kandidáti od nás získali, im pomôže plne sa venovať študijným povinnostiam v Halle. Víťazní kandidáti dostali a prijali ponuku pracovať u nás cez leto na projekte spojenom so zavedením nového CRM systému. V podobných projektoch chceme pokračovať aj v budúcnosti.

Úspešní absolventi v DELL

DANIEL ANDRAŠKO

V roku 2000 ukončil štúdium na Právnickej fakulte v Košiciach, odbor Verejná Správa.

Do spoločnosti DELL nastúpil v januári 2003 na oddelenie Predaja a už koncom roku 2003 sa stal manažérom predajného tímu. Od roku 2005 pôsobil 2 roky na pozícii Local Escalation Team Leader a momentálne je od leta 2007 na pozícii User Access Team Manager.

Motto: "Iba dobrý tím môže prinášať dobré výsledky."



PETRA BACHRATÁ

Štúdium na Ekonomickej Univerzite v Bratislave, odbor Medzinárodné Podnikanie ukončila v roku 2003.

Do spoločnosti Dell nastúpila v auguste 2003 na oddelenie starostlivosti o zákazníkov a o rok neskôr sa stala manažérkou tímu. V septembri 2006 prešla na pozíciu Tím Lídra oddelenia Technickej podpory kde pôsobila 2 roky. Od leta 2008 pracuje na novej pozícii Manažéra kvality pre oddelenie starostlivosti o zákazníkov.

Motto: "Čo ťa nezabije, to ťa posilní."



Tabuľka 9: Vybrané výsledky o priemerných mesačných hrubých platoch na vybraných pozíciách podľa prieskumu plátov na Mercedes.sk

Pozícia	Priemerný plat		Medián platu		Vzorka
Ekonomický / finančný riaditeľ	76 102 Sk	€ 2 526	66 000 Sk	€ 2 191	268
IT manažér	55 945 Sk	€ 1 857	49 333 Sk	€ 1 638	320
Finančný manažér	55 392 Sk	€ 1 839	47 000 Sk	€ 1 560	378
Obchodný zástupca, obchodník	24 107 Sk	€ 800	22 833 Sk	€ 758	2495
Klientsky poradca	23 573 Sk	€ 782	24 000 Sk	€ 797	158
Logistik	23 375 Sk	€ 776	22 750 Sk	€ 755	700
Marketingový pracovník	22 835 Sk	€ 758	21 667 Sk	€ 719	440
Účtovník	21 588 Sk	€ 717	20 167 Sk	€ 669	2 925
Elektromechanik	20 994 Sk	€ 697	20 000 Sk	€ 664	268
Vedúci predajne, prevádzky	20 571 Sk	€ 683	18 667 Sk	€ 620	1 012
Administratívny pracovník, referent	17 677 Sk	€ 587	16 667 Sk	€ 553	9 786
Učiteľ	17 631 Sk	€ 585	17 496 Sk	€ 581	2 266
Pokladník	12 766 Sk	€ 424	12 000 Sk	€ 398	503
Krajčír, šička	11 299 Sk	€ 375	10 800 Sk	€ 358	301
Upratovačka	10 455 Sk	€ 347	10 000 Sk	€ 332	219

Zdroj: Mercedes.sk

6.3.1 | Finančné a nefinančné benefity

Odmeňovanie zamestnancov už dlhšie nie je len o mesačnom vyplácaní mzdy. Čoraz väčší dôraz sa v súčasnosti kladie na finančné aj nefinančné benefity. Spoločnosť prostredníctvom poskytovania rôznych zamestnaneckých výhod motivujú zamestnancov k vyšším výkonom, snažia sa udržať si kvalitných zamestnancov a vo veľkej konkurencii chcú získať tých najlepších.

Finančné benefity môžu byť nárokovateľné (zamestnanec ich má garantované v pracovnej zmluve) alebo dobrovoľné (odvíjajú sa od veľkosti zisku spoločnosti). Prvá skupina sa skladá predovšetkým z vyplácania takzvaného

ho trinásteho alebo štrnásteho platu. Druhá skupina týchto benefítov sa zvyčajne vypláca v štvrtročných, polročných alebo v ročných intervaloch a závisí od ekonomického výsledku spoločnosti za predchádzajúci účtovný rok. Odmena sa vypláca ako isté percento z čistého zisku spoločnosti.

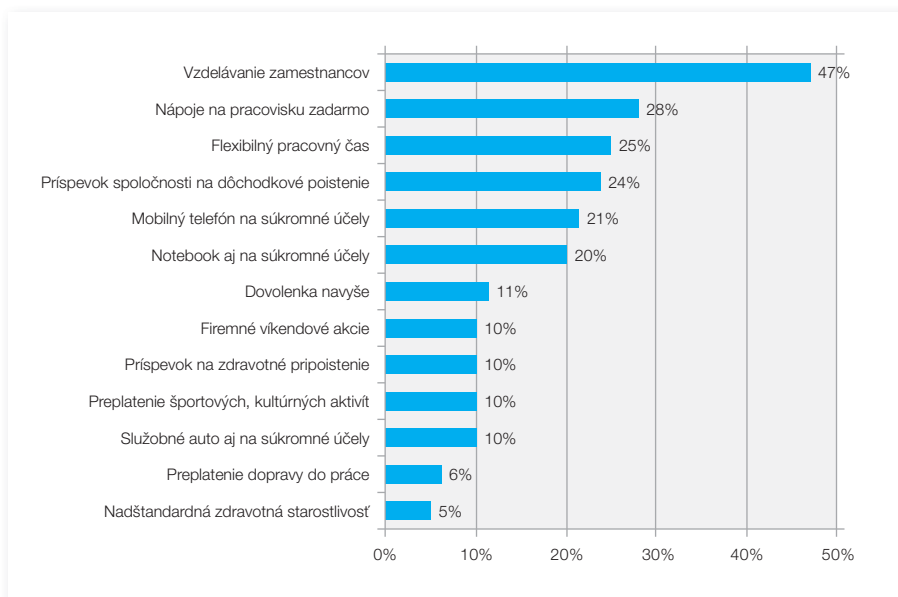
V súčasnosti sa kladie veľký dôraz na takzvanú zásluhovosť v odmeňovaní zamestnancov – čím vyšší prínos má zamestnanec pre spoločnosť, tým vyššiu odmenu dostane. Preto sú v moderných systémoch odmeňovania zahrnuté rôzne provízie a odmeny, závisiace od výsledkov predaja alebo od ziskovosti projektov, zvyčajne vyjadrené v percentách. Obchodník si tak môže k svojej mesačnej

hrubej mzde zarobiť navyše napríklad päť percent z tržieb za predaj produktu, ktorý sám za mesiac zrealizoval.

Čoraz viac firiem poskytuje svojim zamestnancom aj nefinančné výhody. Ich spektrum je rôzne – od poskytovania nápojov na pracovisku cez flexibilný pracovný čas, poskytovanie

služobných telefónov a áut aj na súkromné účely až po uhrádzanie nadštandardnej zdravotnej starostlivosti. Trend poskytovania týchto benefitov prichádza na Slovensko zo zahraničných spoločností, preto sa ich názvy často uvádzajú v anglickom jazyku. Nasledujúci zoznam nefinančných benefitov vám pomôže zorientovať sa v nich a pochopiť ich význam.

Graf 2: Prehľad poskytovaných benefitov na Slovensku



Zdroj: Mercedes.sk



Tabuľka 10: Prehľad cudzích názvov benefitov

Salary during illness	Preplácanie práceneschopnosti nad rámec povinností vyplývajúcich zo zákona. Náhrada mzdy za PN je vo výške 100 % a nie len 25 % v prvých troch a 50 % v ďalších dňoch PN.
Sick Days Pay without doctor certificate	Určený počet dní na zotavenie. Zamestnanec nemusí predkladať žiadny papier o návšteve lekára. Za tieto dni má riadne zaplatené, akoby bol v práci.
Personal Administration day	Určený počet dní na vybavenie administratívnych záležitostí. Zamestnanec si môže vybaviť nové doklady, záležitosti v banke a pod. Za tieto dni má riadne zaplatené, akoby bol v práci.
Home Office	Práca z domu umožňuje zamestnancovi vykonávať pracovné povinnosti z pohodlia domova.
Team building	Stretávanie sa zamestnancov mimo práce s cieľom upevniť pracovné vzťahy a vzájomne sa spoznať aj z iného ako pracovného pohľadu. Aktivity ako rafting či firemné večierky sú plne hradené zamestnávateľom.
Wedding bonus	Finančný bonus pre zamestnanca, ktorý má svadbu.
Baby bonus	Finančný bonus pre zamestnanca, ktorému sa narodí dieťa.
Sport and Culture Vouchers	Príspevok na športové a kultúrne aktivity zamestnancov, najčastejšie formou takzvaných relax pasov.
Training program	Ucelený systém vzdelávania zamestnancov s individuálnym prístupom formou vysielania pracovníka na školenia a kurzy.

6.3.2 | Prieskum plátov

Zorientovať sa na trhu práce nie je pre jeho dynamiku jednoduché. Niektoré profesie zanikajú, iné vznikajú, sprísňujú sa požiadavky zamestnávateľov na zamestnancov a menia sa aj očakávania zamestnancov na pracovné podmienky. V našich zemepisných šírkach sa menia spoločenské, politické a ekonomické podmienky vysokým tempom, ktorému bežný človek často nestíha. Všetky tieto faktory vplyvajú na výkonnosť firiem a to úzko súvisí aj s možnosťou odmeňovania zamestnancov.

O rýchlom tempe zmien hovorí aj Peter, istý čas pracujúci vo Veľkej Británii: „Pred šiestimi rokmi som ako web dizajnér v Galante v hrubom zarábala 17 000 korún mesačne a myslel som si, aký mám vynikajúci plat. Dnes sú už nároky na web dizajnérova a na ich platy niekde úplne inde. Keby som sa mal vrátiť na Slovensko, vôbec nemám predstavu, aký plat by som si na pohovore mal zapýtať.“

Otázku: Aký plat si mám pýtať na pohovore? si kladie takmer každý uchádzač. Nájsť na ňu odpoveď nie je jednoduché. Môže sa obrátiť na

kamarátov pracujúcich v danej oblasti, ktorí si však údaj o plate chránia ako oko v hlave – ide predsa o jeden z najosobnejších údajov. Ďalšou možnosťou je odhadnúť očakávaný plat na základe priemerného platu, ktorý pravidelne zverejňuje Štatistický úrad Slovenskej republiky. Žiaľ, priemerný plat v celej republike má dosť ďaleko od priemerného platu, napríklad účtov-

níčov v okrese Bardejov a naopak, manažéri vo veľkých spoločnostiach zarábajú podstatne viac, ako je vypočítaný priemerný plat za celé Slovensko. Tento údaj teda veľa spoločného s realitou bežného uchádzača o konkrétne pracovné miesto nemá. Ďalším zdrojom údajov o platoch by mohli byť profesionálne konzultantské spoločnosti, no tie poskytujú údaje

Obrazok 5: Porovnanie plátov na portáli Mercedes.sk

Porovnanie plátov - Administratívny pracovník, referent (Administratíva)

Ďakujeme, že ste sa zúčastnili prieskumu plátov. Ponúkame vám výsledky porovna

Váš priemerný mesačný plat (s prípadným 13. platom a ďalšími finančnými odmenami prepočítanými na mesiac):
20 000 SKK

Porovnanie hrubej mzdy podľa zdroja údajov

Konverzný kurz: 1 EUR = 30.1260 SKK

Zdroj údajov	Plat	Porovnanie so vzorkou
Prieskum plátov	22 000 SKK 730 EUR	Máte nízky plat
Plat ponúkaný zamestnávateľmi*	17 900 - 24 400 SKK 594 - 811 EUR	Máte primeraný pl
Plat očakávaný uchádzačmi*	19 800 - 27 200 SKK 657 - 904 EUR	Máte primeraný pl

*Platy ponúkané zamestnávateľmi a platy očakávané uchádzačmi nezahŕňujú 13. plat a ostatné finančné c roka.

Porovnanie platu podľa ďalších kritérií:

- Vzdelanie
- Región
- Pohlavie
- Prehľad plátov

Prehľad plátov podľa regiónu: Administratívny pracovník, referent

Váš priemerný mesačný plat (s prípadným 13. platom a ďalšími finančnými odmenami prepočítanými na mesiac):
20 000 SKK

Porovnanie hrubej mzdy podľa zdroja údajov:

Konverzný kurz: 1 EUR = 30.1260 SKK

Región	Priemerný plat	Plat ponúkaný zamestnávateľmi*	Plat očakávaný uchádzačmi*
Bratislavský kraj	21 600 SKK 715 EUR	18 600 - 25 300 SKK 617 - 839 EUR	18 900 - 26 300 SKK 627 - 873 EUR
Banskobystrický kraj	15 900 SKK 515 EUR	-	15 900 - 24 300 SKK 514 - 804 EUR
Žilinský kraj	15 400 SKK 510 EUR	-	15 800 - 22 600 SKK 525 - 751 EUR
Trenčiansky kraj	16 200 SKK 539 EUR	-	16 400 - 24 300 SKK 544 - 807 EUR
Trnavský kraj	17 000 SKK 563 EUR	15 100 - 31 600 SKK 500 - 1 048 EUR	17 400 - 25 300 SKK 579 - 838 EUR
Nitriansky kraj	15 900 SKK 528 EUR	17 900 - 28 100 SKK 590 - 933 EUR	16 900 - 24 600 SKK 561 - 817 EUR
Prešovský kraj	15 200 SKK 505 EUR	-	15 200 - 24 000 SKK 505 - 795 EUR
Košický kraj	15 900 SKK 527 EUR	13 700 - 23 500 SKK 453 - 779 EUR	15 400 - 23 800 SKK 512 - 789 EUR

*Platy ponúkané zamestnávateľmi a platy očakávané uchádzačmi nezahŕňujú 13. plat a ostatné finančné odmeny vyplácané počas roka.

Graf:

Zdroj: Mercedes.sk

Porovnanie plátov podľa prieskumu plátov

Graf:

Vzorka:

- Muž
- Bratislava
- stredoškolské s maturitou
- Počet údajov = 257

Obvyčajne poskytované benefity:

- Flexibilný pracovný čas
- Vzdelávanie zamestnancov

Administratívny pracovník, referent

Graf:

o priemernom plate podľa pozícií len spoločnosťami, ktoré si za to zaplatia nemalé peniaze. Najjednoduchšia a najlacnejšia cesta, ako získať relevantný údaj o plate na vašej pozícii, je využiť internetové prieskumy platov. Niektoré z nich poskytujú základné údaje zadarmo, inde sa niečo pripláca alebo sa vyžaduje registrácia (čím sa stráca anonymita). Vo všeobecnosti platí, že čím väčšiu vzorku respondentov prieskum má, tým budú údaje presnejšie.

Najväčší internetový prieskum platov v SR je na **Merces.sk**. Prístup k údajom je bezplatný a nie je potrebná ani registrácia. Uchádzači sa v ňom dozvedia, aké sú platy na jednotlivých pozíciách s uvedenou veľkosťou vzorky respondentov pre vybranú pozíciu.

Chcete vedieť, či vás dobre ocenili alebo koľko zarába váš šéf? Zaberie to iba tri minúty. Stačí odpovedať (výberom z predvolených) na 11 otázok. A zistíte, či zarábate ako väčšina ľudí na danej pozícii v konkrétnom meste, či vás v práci zdierajú alebo si vás, naopak, veľmi vážia.

6.4 | Kariéra

Na to, aby ste boli v živote spokojní, potrebujete aj pocit zadostúčinenia a sebarealizácie v profesionálnom živote. Do práce chodíte väčšinu života, a preto je dobré popremýšľať o tom, kam by ste to v kariére chceli dotiahnuť, a to, ako sa tam dostanete, by ste si mali naplánovať.

Postup v súčasnom zamestnaní


Máte pocit, že sa vám v práci darí, že váš zamestnávateľ je s vami spokojný, a aj vy ste spokojní s vašou prácou. Čítate, že máte na viac, že by ste zvládli viac zodpovednosti, že chcete ďalej rásť, že chcete postúpiť na vyššiu priečku hierarchického rebríčka v spoločnosti, pre ktorú pracujete. Často na to však nestačia

len vedomosti, skúsenosti či prax. Treba sa snažiť, občas si zahryznúť do jazyka a nepovedať priamo názory, ktoré by mohli nadriadeného podráždiť. Niekedy je nutné zviditeľniť svoju osobu. Nie všetci ľudia na to majú „bunky“ a nie na všetkých šéfov podobné taktiky zaberajú. Predtým, než sa pustíte do zviditeľňovania svojej osoby a do výberu zbraní, ktoré na zamestnávateľa vytiahnete, vždy zohľadnite jeho osobnosť.

Keď sa vám podarí presadiť a postup vás neminie, prináša to množstvo výhod. Zarobíte viac peňazí, získate nové kontakty a bonusy spojené s vyššou pozíciou, zvýši sa vaša prestíž a tým budete mať aj vyššiu cenu na trhu práce.

K negatívam, ktoré prichádzajú s profesionálnym úspechom, patrí vyššia miera zodpovednosti, teda aj vyššie riziko v prípade pochybenia či neúspechu, menej času pre rodinu a priateľov a môže sa zmeniť aj postoj vašich kolegov voči vám. Je možné, že na vás zanevrú ľudia, s ktorými ste predtým pomerne dobre vychádzali. Niektorí s vami prerušia mimopracovné kontakty, pretože podľa nich ste prešli do druhého tábora, prípadne sa domnievajú, že oni by si postup zaslúžili viac ako vy. To je bežná daň za úspech. Nenechajte sa tým znechutiť. Niektorých ľudí stratíte, ale iných získate. Za to, že sa vám darí, by ste nemali cítiť vinu. Dávajte si však pozor, aby vás kariérny postup nepoznačil v negatívnom zmysle. Nedávajte kolegom najavo, že vy ste niečo viac, nerozprávajte o vašom povýšení príčasto a nedokazujte si autoritu nevhodnými spôsobmi. Snažte sa byť vždy korektní a spravodliví.

Čo vám pomôže k tomu, aby ste dosiahli vytúžené povýšenie? Vzdelávajte sa v odbore a pracujte aj na raste vašej osobnosti, zlepšujte svoje výkony tak, aby to bolo vidieť, udržiavajte kontakt s nadriadeným, zlepšujte svoje komunikačné schopnosti a zviditeľnite sa.



**Si dobrý?
Prečo
o tebe ešte
nevieme?**

Pripoj sa aj ty k tímu 1 400 energických zamestnancov T-Mobilu, ktorí presadzujú misiu spoločnosti T-Mobile „Byť najuznávanejšou spoločnosťou v poskytovaní služieb“. Šikovných a zákaznícky orientovaných ľudí hľadáme medzi skúsenými profesionálmi, ale aj medzi úspešnými absolventmi škôl, ktorí chcú naštartovať svoju kariéru.

Len u nás môžeš nájsť široké uplatnenie na divíziách:

- Služby zákazníkom
- Predaj
- Marketing
- Prevádzka a technika
- Informačné technológie
- Financie
- Divízia pre právo a vzťahy s operátormi
- Ľudské zdroje

Naším zamestnancom ponúkame:

- Atraktívne finančné ohodnotenie
- Širokú škálu benefitov v oblasti vzdelávania, športu, kultúry, zdravotnej starostlivosti
- Pravidelné školenia
- Dynamické pracovné prostredie
- Mobilný telefón, Rýchly internet a iné výhody

Aktuálne pracovné pozície nájdeš na www.t-mobile.sk v časti Kariéra

Kontakt: T-Mobile Slovensko, a.s., Divízia ľudských zdrojov, Vajnorská 100 /A, 831 03 Bratislava
Fax: 02/4955 5039
E-mail: kariera@t-mobile.sk (na zaslanie životopisu)

Sebareflexia

Dobrym východiskovým bodom je vyčleniť si nejaký čas a priestor na sebareflexiu. Na to, aby ste sa mohli posunúť vyššie a dosiahnuť želaný úspech, je potrebné ponoriť sa z času na čas do svojho vnútra a premýšľať o tom, či skutočne všetko, čo robíte, má zmysel.

Pracovať dlho do noci, naberať stále nové úlohy, nemať čas pre rodinu ani na oddych nie je zaručený spôsob, ako sa dostať vyššie. V niektorých prípadoch je to skôr naopak.

Pretože so zvyšujúcim sa množstvom úloh mnohokrát úzko súvisí znižovanie kvality práce.

Pre vášho zamestnávateľa určite nebudete veľmi užitoční, ak vyhoríte alebo sa nebudaj psychicky zrútiť. Preťaženiu môžete predísť, ak si pravidelne položíte tieto otázky:

- Aký je môj ďalší cieľ a kde sa práve nachádzam na ceste za jeho dosiahnutím?
- Ktoré kroky som urobil dobre a ktoré ma neposunuli nikam?
- Čo urobím najbližšie a prečo?
- Dokážem sa ešte vcítiť do kože druhých ľudí alebo vidím všetky situácie len v neseobecnej pracovnej rovine?
- Prichádzam často do konfliktu s druhými ľuďmi?

Vzdelávanie

Vzdelávať sa treba ustavične. Nikdy nebudete vedieť toľko, aby ste sa nemali čo učiť. Aj napriek časovej vyťaženosti nie je vzdelávanie nemožné. Zapojte sa do online kurzov, namiesto beletrie a časopisov si občas kúpte odbornú knihu. Vzdelávaním získate nové vedomosti a nebudete stagnovať. Nové informácie vám pomôžu zostať „v obraze“ a budete môcť použiť nové trendy a myšlienky pri vašej práci. Získané vedomosti možno nevyužijete hneď, ale určite nie sú zbytočné.

Viditeľné zlepšovanie

Keď ste vo firme už nejaký ten čas a stále podávate len konštantný výkon, nie je to tá správna cesta k povýšeniu. Nároky na zamest-

nancov sa stále zvyšujú, a preto sa musíte zlepšovať. Váš zamestnávateľ musí pocítiť, že na seba pracujete, že vaše výkony sú čoraz kvalitnejšie a že pracujete efektívnejšie a tým dokazujete, že ste pre firmu prínosom. Len vtedy bude o možnosti vášho povýšenia uvažovať.

Budovanie vzťahov s kolegami

V práci trávite väčšinu svojho času, preto je dôležité vytvoriť si dobré vzťahy s tými, s ktorými pracujete. Osobné kontakty vám pomôžu aj pri postupe v kariére. Neformálne rozhovory vám často môžu poskytnúť užitočnejšie informácie než čisto pracovné kontakty.

Iniciatíva

Naučte sa komunikovať so svojim nadriadeným. Keď sa s ním budete kontaktovať len vtedy, keď máte problémy či požiadavky, budete na neho pôsobiť negatívne. Nemňte, keď máte nové nápady, pripomienky o chode spoločnosti. Prejavte iniciatívu a buďte tvoriví. Platí však, že nič netreba preháňať, preto aj v iniciatíve buďte opatrní, aby nepôsobila ako podlizovanie. Zviditeľňujte sa nenásilne a dbajte o to, aby ste na seba upozorňovali v prvom rade výsledkami a kvalitnou prácou a až potom kontaktom s nadriadenými.

Kedy zmeniť zamestnanie?

Ste vo firme už niekoľko rokov a máte pocit, že vaša výkonnosť klesá, pretože vás znechucuje stereotyp a viete, že v danej spoločnosti sa už nemáte kam posunúť? Znamená to, že je vhodný čas na zmenu práce.

Niektorí ľudia najmä na začiatku kariéry menia prácu pomerne často. Postoj voči nim zo strany potenciálnych zamestnávateľov je rôzny. Závisí okrem iného od veľkosti firmy, odvetvia, v ktorom spoločnosť pôsobí, ale aj od krajiny. V sektoroch, kde informácie veľmi rýchlo zastarávajú, firmy dokonca preferujú ľudí, ktorí získali skúsenosti na rôznych pozíciách v rôznych firmách. Naopak v pozíciách, kde človek

potrebuje dlhšie rásť a vzdelávať sa, je takýto prístup nevhodný. Pri častom striedaní človek stále začína, stále stojí na štartovacej dráhe a ďalší zamestnávateľ ho vnímajú so značnými obavami. Pričasté striedanie zamestnávateľov v rôznych oblastiach pre potenciálneho zamestnávateľa znamená, že nevíete, čo chcete, a tým, že vás prijme, riskuje, že mu po krátkom čase, po prípadnom vyškolení a zaučení utečiete.

Ideálny časový interval, počas ktorého je vhodné zotrvať na jednom pracovnom mieste, je individuálna záležitosť, ktorá závisí od niekoľkých faktorov. K najpodstatnejším z nich patrí vaša spokojnosť s prácou a s jej náplňou, perspektíva odborného a osobnostného rastu, spokojnosť so zamestnávateľom a s dlhodobou perspektívou vývoja firmy, ale aj váš typ osobnosti.

Časté zmeny zamestnania

Časté zmeny pracovného miesta, ale aj dlhodobé zotrvávanie v jednom zamestnaní majú svoje výhody aj nevýhody. Pri častom prechode od jedného zamestnávateľa k druhému nie je možné zistiť skutočný charakter a obsah práce, pochopiť firemnú filozofiu a stratégiu. V krátkom čase nie je možné posúdiť ani možnosti sebarealizácie. Ľudia striedajúci zamestnania prechádzajú po povrchu, nemajú čas preniknúť do skutočnej hĺbky danej problematiky. Nemajú priestor ani príležitosť otestovať ani uplatniť svoje znalosti a schopnosti. Výhodou častejšieho striedania pracovného miesta je rýchlejší postup na vyššiu pozíciu a rýchlejší rast finančného ohodnotenia. Takýmto spôsobom spoznáte viaceré firemné kultúry, nových ľudí, pracovné postupy a prístupy k riešeniu problémov.

Dlhšie pôsobenie v jednom zamestnaní

Počas dlhodobiejšieho pôsobenia na jednom pracovnom mieste získate pozíciu vysoko kvalifikovaného odborníka v určitej oblasti, znalosti, skúsenosti, na základe ktorých môžete

plánovať a realizovať ďalší postup v kariére. K negatívam patrí vyššia koncentrácia len na jednu pracovnú oblasť, čo môže mať vplyv napríklad na limitovaný pohľad na svet, oslabenie všeobecného prehľadu či zníženie stupňa flexibility, iniciatívnosti a tvorivosti. Nevýhodou je aj stereotyp, ktorý po istom čase práca prináša, napríklad z hľadiska obsahu, návykov, spôsobov riešenia a podobne. Rizikom úzkej špecializácie je aj to, že takýmto spôsobom obmedzujete výber ďalšieho zamestnania v inej spoločnosti či na inej pozícii.

Sťahovanie za prácou

Súčasný zamestnanie vás nenaplnia a neposkytujú vám dostatočné možnosti rastu? Nenašli ste vo vašom rodnom meste novú prácu vhodnú pre vás? Presťahujte sa! Presťahovať sa za prácou nie je jednoduché a so zvyšujúcim sa vekom ochota sťahovať sa kvôli kariére klesá. V prípadoch, keď nie je v rodnom meste možné nájsť si prácu, prípadne tam nie sú možnosti uplatniť sa, je odchod doslova nutnosťou.

O presťahovanie vás môže požiadať aj váš zamestnávateľ, bežné je to najmä vo väčších zahraničných firmách. Na zmenu pôsobiska sa vtedy spravidla viaže aj výrazný postup v kariére. Je len na vás, či takúto výzvu prijmete alebo uprednostníte domáce zázemie.

Pri rozhodovaní si dobre zvážte, či sa vám takýto vážny krok oplatí finančne, ale aj z hľadiska možností rastu. Ešte pred odchodom za prácou do iného mesta si vyráťajte predbežné výdavky aspoň na mesiac dopredu. Zistíte si, aké sú ceny pri prenájme bytov, koľko zaplatíte za dopravu a akú sumu budú tvoriť vaše osobné výdavky. Nezapadnite zväziť aj to, aké možnosti by v novom mieste pobytu mala vaša rodina. Firma, ktorá má o špecialistu veľký záujem, niekedy poskytuje finančnú kompenzáciu nákladov na sťahovanie. To by mohol byť ďalší faktor pri zvažovaní toho, či ponuku prijmete alebo nie.



Sabbatical – oddych od práce

Hoci ste v práci celkom spokojní, cítite, že stereotyp vás ubíja. Potrebujete zmenu, ale zo zamestnania odísť nechcete, preto si zoberte dlhšie voľno, tzv. sabbatical, a dobre ho využite.

Sabbatical je dobrovoľná prestávka v práci na dlhší čas. Spravidla ide o obdobie od dvoch mesiacov až do dvoch rokov, najčastejšie však ide o jeden rok. Nejde ani o obdobie nezamestnanosti, ani o dovolenku. Je to obdobie, v ktorom si zamestnanec oddýchne od práce a zároveň sa zlepši napríklad v jazyku, odborne sa vzdeláva alebo si splní nejaký osobný cieľ, prípadne sa venuje rodine či aktívnemu oddychu.

Dôvody na to, aby zamestnanec sabbatical využil, bývajú rôzne. Oddychový čas si často vyberajú ľudia, ktorí sa ocitli v bode zlomu a potrebujú čas na hľadanie nového smerovania v kariére. Menej je tých, ktorí jednoducho chcú získať novú energiu a zregenerovať svoj vyčerpaný organizmus.

Takúto prestávku v práci slovenský Zákonník práce nešpecifikuje, neznamená to však, že nemáte šancu na to, aby s ňou váš zamestnávateľ súhlasil. Ak mu vysvetlíte dôvody a hlavne zdôrazníte prínos, ktorý bude mať sabbatical nielen pre vašu osobu, ale najmä pre firmu, v ktorej pracujete, máte reálnu šancu, že váš návrh prijme. Aby ste ho neodradili tým, že vo firme zostane práca, ktorú nebude mať kto urobiť, pripravte si vopred plán rozdelenia vašich úloh, ktorý nadriadenému predložíte. Sabbatical je vecou dohody a nájdenie spoločného riešenia závisí od vašich argumentov a od ochoty vášho nadriadeného vypočuť ich.

Keď sa rozhodnete pre sabbatical, nezabudnite zvážiť, čo by pre vás znamenal z finančného hľadiska. Zistite si, či spoločnosť, v ktorej pracujete, má takýto prípad ošetrovaný vo vnútorných predpisoch firmy. Niektoré zahra-

ničné spoločnosti ho uvádzajú ako jeden zo zamestnaneckých benefitov. Dohodnite sa so zamestnávateľom, či si na sabbatical vyčerpáte dovolenku, či ho dostanete ako náhradu za nadčasy alebo si musíte zobrať neplatené voľno. Zvážte tiež výdavky, ktoré budete na tento krok potrebovať. Obráťte sa aj na vašu zdravotnú poisťovňu a na Sociálnu poisťovňu a zistite si, čo budete musieť platiť a akým spôsobom.

Získaný čas si dobre rozplánujte, no nepreplňte ho aktivitami, aby vám viac energie nezobral, než dodal. Zamerajte sa na to, čo potrebujete najviac, na oddych, vzdelávanie alebo na šport. Naplánujte si aj svoj návrat domov a na pracovisko. Takéto plánovanie síce nie je jednoduché, ale odmenou za námahu vám bude zmena kvality života, spokojnosť a poriadok v tele i duši.

6.4.1 | Komunikačné zručnosti

Komunikačné zručnosti sú jedným zo základných predpokladov nielen na úspechy v zamestnaní, ale aj na dobré vzťahy na pracovisku. V každodenných situáciách musí každý zamestnanec komunikovať slovné aj neverbálne prostredníctvom osobných rozhovorov, telefonátov, e-mailov a listov.

Komunikujete so zákazníkmi, s kolegami alebo s nadriadenými. Pomocou pozitívnej komunikácie môžete zlepšiť nielen svoju prácu, ale aj kvalitu svojho života. Niektorí ľudia sa s vyvinutými komunikačnými schopnosťami narodili, iní na nich musia popracovať. Keď máte v tejto oblasti problémy, nevzdávajte sa. Efektívne komunikovať sa môžete naučiť. Komunikácia má svoje pravidlá, pričom každý z jej druhov má svoje vlastné zákonitosti.

Stretnutie „tvárou v tvár“

Väčšina ľudí dáva prednosť rozhovoru „tvárou v tvár“. Ten má oproti ostatným spôsobom ko-

munikácie niekoľko výhod. Otvára dvere obojstrannej výmene informácií, umožňuje okamžite reagovať na otázky, vysvetliť nedorozumenia a získať spätnú väzbu. Takýmto spôsobom tiež obaja účastníci komunikácie získavajú viac informácií pomocou neverbálnej komunikácie, ktorú predstavujú napríklad gestá, tón hlasu, mimika. Vďaka nim môžete zistiť, ako sa váš partner pri rozhovore cíti, ktoré časti komunikovaného sú pre neho kľúčové a ktoré menej dôležité.

Tento druh komunikácie je vhodné používať v prípadoch, že správa, ktorú potrebujete partnerovi odovzdať, sa ho priamo týka alebo ho nejakým spôsobom ovplyvní. Osobne sa s človekom porozprávajte aj vtedy, keď potrebujete jeho okamžitú pozornosť, reakciu alebo spätnú väzbu.

Pravidlá osobného rozhovoru:

- venujte človeku, s ktorým komunikujete, vašu plnú pozornosť,
- aktívne počúvajte,
- dávajte vždy úprimné, priame a zrozumiteľné odpovede,
- dajte partnerovi najavo, že informácia, ktorú sa vám snaží sprostredkovať, je podstatná a že vás zaujíma.

Pri osobnom rozhovore sa vyhnite týmto chybám:

- neurobte z dialógu monológ, žiadajte o spätnú väzbu a diskutujte,
- nezdvíhajte telefón, keď máte s niekým dôležitý rozhovor,
- nečakajte prídlho na to, aby ste si vypýtali spätnú väzbu,
- nenechávajte si zlé správy na neskôr, spravajte sa k partnerovi ako k inteligentnému a dospelému človeku, ktorý chce poznať pravdu.

Korešpondencia

Keď nie je vhodné alebo možné stretnúť sa s partnerom osobne, používa sa písomná ko-

munikácia, napríklad reporty, listy alebo odkazy. Výhodou písomnej komunikácie je, že vytvára permanentný záznam a dovoľí vám uchovať informácie do budúcnosti alebo tiež v archíve. Je nevyhnutná aj v situáciách, keď s partnerom niečo dohodnete a potrebujete o tom písomný dôkaz. Písomná komunikácia však často pôsobí až príliš formálne a neosobne. Aby ste predišli nedorozumeniam, je potrebné ísť priamo k veci, písať čo najstručnejšie, ale zrozumiteľne. Mali by ste tiež počítať s tým, že pri písomnej komunikácii nemusíte dostať, a teda by ste ani nemali očakávať, okamžitú odpoveď.

Pravidlá písomnej komunikácie:

- pamätajte na to, že list si príjemca pravdepodobne neprečíta hneď, ako ho dostane, preto buďte trpezliví,
- zabezpečte, aby mal príjemca dosť času na odpoveď aj na jej odoslanie,
- identifikujte kľúčové informácie, ktoré chcete sprostredkovať ešte predtým, než začnete so samotným písaním listu,
- buďte struční, vždy vytvorte koncept a ešte pred prepísaním „načisto“ zredukujte všetky nepotrebné a nepodstatné slová,
- veľmi pozorne si dokument prečítajte, než ho odošlete, predídete tak chybám, ktoré by pôsobili neprofesionálne.

Vyhýbajte sa tomuto druhu komunikácie v týchto prípadoch:

- keď o sebe viete, že vám písomný prejav robí problémy. Keď nie je možné vyhnúť sa písaniu listov, požiadajte niekoho o pomoc. Listy plné chýb vás nepredstavujú vo veľmi pozitívnom svetle,
- keď je daná informácia citlivá na čas, vtedy radšej využite telefonický alebo osobný kontakt.

E-mailová komunikácia

E-mail je v súčasnosti dominantnou metódou komunikovania v profesionálnom styku. Je



rýchla, flexibilná, spoľahlivá a nenákladná. K hlavným výhodám tohto druhu sprostredkovania informácií patrí fakt, že e-maily možno prijímať a odosielať prakticky kedykoľvek. Šetrí tiež čas a peniaze. Sprostredkúva priamy kontakt s partnerom a správy môžete jednoducho uložiť a archivovať. Je to spoľahlivá komunikácia aj pri kontakte s ľuďmi na rôznych miestach a v rôznych časových pásmach a tiež zjednodušuje komunikáciu s ľuďmi, ktorí ovládajú jazyk písmom, ale majú problém s hovoreným jazykom.

Napriek tomu, že e-mail je veľmi rozšírený, netreba automaticky predpokladať, že prístup k nemu má každý. Ide o relatívne nový spôsob komunikácie, preto ešte neboli vytvorené štandardy a pravidlá, ľudia si teda vytvárajú vlastné štýly, čo môže byť v niektorých prípadoch mátuče. Najväčšou výzvou a rizikom pri používaní e-mailovej komunikácie je, že e-maily nie sú úplne dôverné. Informácie uchované na serveroch nie sú stopercentne chránené pred ich nežiaducim únikom.

Kvôli dostupnosti a rýchlosti e-mailovej komunikácie môžete skĺznuť do neformálnosti. E-mail zvädza na strohosť a priamosť, čo môže byť v rámci pracovnej a obchodnej komunikácie na škodu. Niekedy môže dôjsť k nedorozumeniam a k nesprávnej interpretácii komunikovaného.

Pravidlá e-mailovej komunikácie:

- pracovné či obchodné e-maily formulujete jasne, stručne a zdvorilo. Prehnaná stručnosť môže však na druhej strane pôsobiť neslušne a skôr poškodiť, ako pomôcť, takže všetko s mierou,
- nevynechávajte oslovenie adresáta či vlastný podpis s prípadnými ďalšími kontaktmi. Najlepšie je pripájať celú „vizitku“,

- problémy môžu spôsobiť interpunkčné znamienka – prítomnosť dlžňov a mäkkčevňov v texte. Pokiaľ nemáte istotu, že príjemca diakritiku akceptuje, je lepšie písať bez nej,
- dôležité je označenie predmetu. Treba doň napísať stručný nadpis či zhrnutie obsahu, aby príjemca už na prvý pohľad videl, o čo ide, a prípadne vedel priradiť danej správe prioritu pri spracovaní,
- na oficiálne e-maily treba odpovedať vždy. V prípade dlhšej neprítomnosti na pracovisku, keď nie ste v dosahu svojho mail boxu, si nastavte automatickú odpoveď. Tá sa automaticky odosiela všetkým, ktorí vám v tom čase pošlú mail. Mala by obsahovať informácie o vašej neprítomnosti i časový interval, v ktorom nebudete môcť čítať, a teda ani odpovedať na e-maily. Uvedte prípadne kontakt na osobu, ktorá vás v urgentných prípadoch zastupuje,
- buďte priateľskí, ale vždy zdvorilí,
- nepíšte prídlhé e-maily, príjemca si takéto e-mail pravdepodobne neprečíta alebo ho nebude čítať dostatočne pozorne,
- nepoužívajte veľké písmená v tele e-mailu na zdôraznenie daného slova, pretože to „znie“ nahnevane.

Telefonovanie

Telefonovanie je súčasťou vášho každodenného života, a to nielen pracovného, ale aj súkromného. Mnohí si myslia, že telefonovať vie každý, ale aj takéto druh komunikácie má svoju etiketu a tú treba dodržiavať najmä v obchodnom a pracovnom styku. K hlavným výhodám telefonovania patrí okamžitý kontakt s partnerom, priamosť a aktuálnosť komunikácie. Umožňuje okamžite získať odpovede a spätnú väzbu.

Výhodou, ale aj nevýhodou môže byť to, že telefón sprostredkuje aj časť neverbálnych komunikačných prostriedkov, akými sú intenzita a tón hlasu. Spôsob telefonovania vás odhaľuje omnoho viac, ako si myslíte. Človek na druhom

Expertise in Every Vehicle



Ricardo je vedoucí společností poskytující technická řešení prakticky ve všech oblastech výzkumu a vývoje pro automobilový průmysl.

Ve svých 10 technických vývojových centrech v USA, Evropě a Asii zaměstnává více jak 1.700 zaměstnanců, poskytujících služby nejen klientům zastoupených předními světovými automobilkami, výrobci příslušenství a legislativními orgány, ale i výrobci motocyklů, nákladních, terenních, vojenských vozidel a lodních i železničních pohonných systémů, stejně jako vedoucími týmy v oblasti motorsportu.

Chcete se podílet na výzkumu a vývoji pro automobilový průmysl, pracovat s nejnovějšími technologiemi a opravdovými profesionály?

S důrazem na globalizaci poskytování služeb v automobilovém navyšuje technické vývojové centrum Ricardo Prague s.r.o. stavy, čímž vznikají zajímavé pracovní příležitosti nejen v následujících klíčových oborech:

Konstrukce

- Motory, převodovky a hnací soustavy
- Vozidla
- Hybridní vozidla

Technické výpočty

- Strukturální analýzy konečných prvků
- CFD a optimalizace proudění
- Dynamická analýza

Řízení a elektronika

- Vývoj hardware
- Vývoj embedded software
- Řízení

Vývoj komerčního software + Informační technologie

- Vývoj komerčního software
- IT podpora

Nabízíme

- Zajímavou práci v rámci rozrůstající se mezinárodní společnosti
- Práci s vyspělými technologiemi
- Firemní kulturu podporující týmovou spolupráci a kreativitu
- Možnost práce na zahraničních pobočkách nebo u klientů
- Firemní vzdělávání a možnost osobního rozvoje
- Motivující balíček zaměstnaneckých benefitů

V případě zájmu o bližší informace navštivte www.ricardo.com nebo <http://ricardo.jobs.cz/>.

Pokud Vás některá pozice zaujala, zašlete prosím Váš strukturovaný životopis v Angličtině spolu s průvodním dopisem na adresu Recruiting_CZ@ricardo.com.

Ricardo Prague s.r.o., Palác Karlín, Thámová 11 – 13, 186 00 Praha 8. Tel. 221 729 150, Fax: 221 729 195



konci linky cíti vašu náladu a váš postoj k svojej osobe, i keď vás nevidí, a hluché miesta, ktoré pri priamej komunikácii vyplní reč tela, musíte pri telefonickom rozhovore nahradiť stopercentne zvládnutým slovným prejavom. Za výzvu tejto formy komunikácie možno považovať prípadnú nepripravenosť na rozhovor v danej chvíli, rovnako ako fakt, že partner môže byť v rozhodujúcom momente nezastihnuteľný. Vtedy je lepšie napísať e-mail a požiadať ho o to, aby sa telefonicky ozval on vám.

Pravidlá správneho telefonovania:

- Spôsob, akým telefonujete, reprezentuje firmu, v ktorej pracujete. Nezáleží na tom, či na druhom konci je klient, kolega alebo partner, vždy sa správajte profesionálne. To však neznamená, že nemôžete pri voľbe tónu zohľadniť vzťah, ktorý máte s prijímateľom hovoru.
- Či už hovor prijímate alebo iniciujete, vždy sa profesionálne predstavte. Profesionálne prihlásenie musí byť stručné a úplné, malo by obsahovať názov firmy, meno a pozdrav. Napríklad: „Spoločnosť Profesia, Kováčová. Dobrý deň.“ Nemalo by byť však príliš dlhé, lebo hrozí, že klient si z toho množstva informácií nezapamätá ani vaše meno.
- V telefóne by ste mali znieť milo a dôveryhodne, preto sa pri rozhovore usmievajte. Rozhodne nežujte žuvačku, nepite pri tom nápoje ani sa ničím nekrmte.
- Keď vám prepoja telefonát, ktorý má patriť inému kolegovi či oddeleniu, vyhnite sa manipulovaniu s telefonujúcim. Ak mu skutočne neviete poradiť, je nutné mu to jasne povedať a poskytnúť číslo ústredne alebo osoby, kde sa požadované informácie určite dozvie.
- V prípade, že sa počas rozhovoru preruší spojenie, vždy volá späť žiadajúci, teda ten, kto volal aj predtým.
- Nenechajte prídlho zvoniť telefón, po treťom zazvonení by sa mal zapnúť záznamník, ktorý stručne vedie volajúceho.
- Neodbiehajte od telefónu, radšej zavolajte naspäť, keď získate materiály či informácie, ktoré potrebujete.
- Nepožadujete od telefonujúceho, aby zavolať neskôr. Neskôr je príliš nekonkrétne určenie času. Vždy uveďte aspoň približný čas.
- Nemali by ste do slúchadla kričať či šepkať.
- Nedovoľte, aby volajúci počul smiech, rozhovory alebo hudbu z okolia. Nenechajte druhého čakať prídlho. Keď nemáte požadovanú informáciu, ponúknite sa, že o chvíľu zavoláte sami.

Odkazovač

V práci je výhodnejšie mať k dispozícii telefónny záznamník namiesto toho, aby niekto zapisoval a potom vám odovzdával odkazy. Je to efektívnejšie a môže to obmedziť informačné šumy, ktoré by mohli neuveriteľne skresliť podávanú informáciu. Správa, ktorú nahráte na záznamník pre volajúceho, by mala obsahovať pozdrav, vaše meno a informáciu o tom, že práve nemôžete zdvihnúť telefón, ale volajúci vám môže nechať odkaz.

Ak nechávate odkaz vy, mal by obsahovať základné informácie: kto volá, prečo, kontakt. Napríklad: „*Dobrý deň, chcela by som si s vami dohodnúť stretnutie na stredu. Prosím, kontaktujte sa so mnou, keď to bude možné, na čísle 090x xxx xxx. Ďakujem, dovidenia. Jana Kováčová, spoločnosť Profesia.*“

6.5 | Stravné

Ak výkon práce zamestnanca u zamestnávateľa trvá viac ako štyri hodiny (počas pracovného dňa), je zamestnávateľ povinný zabezpečiť mu jedno teplé jedlo s nápojom denne. Ak výkon práce trvá viac ako 11 hodín, zamestnávateľ môže, ale nemusí zabezpečiť ďalšie teplé jedlo.

Platí, že **zamestnávateľ je povinný zamestnancovi prispieť na stravu sumou vo výške najmenej 55 % z ceny jedla**, zvyšok si dopláca sám zamestnanec.

Podľa opatrenia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny sa na účely stravného používa suma stravného poskytovaného pri pracovných cestách, ktoré trvajú 5 až 12 hodín, a táto suma je v súčasnosti 98 Sk.

Zákonník práce však neukladá zamestnávateľovi automaticky povinnosť poskytovať zamestnancovi stravné vo výške 98 Sk. Zákonník práce hovorí, že zamestnávateľ prispieva na stravné svojich zamestnancov najviac 55 % tejto sumy. Z tohto vyplýva, že môže prispievať menej, ako je stanovené, a teda môže poskytovať stravné aj v nižšej nominálnej hodnote, ako je suma 98 Sk. To však neplatí v prípade, ak zamestnávateľ poskytuje stravovacie poukážky, takzvané gastrolístky. V takom prípade hodnota stravovacej poukážky musí predstavovať najmenej 75 % stravného, t.j. zhruba 74 Sk.

Ak poskytnutie stravovania vylučujú podmienky výkonu práce, respektíve **zamestnancovi nevyhovuje žiadny spôsob stravovania**, ktorý zabezpečuje zamestnávateľ (musí byť však podložené lekársym potvrdením od špecializovaného lekára), poskytnie zamestnávateľ finančný príspevok vo výške najmenej 55 % z ceny jedla. Zamestnávateľ môže, ale nemusí poskytovať stravné aj počas dovoleniek, prekážok v práci či pri inej ospravedlnenej neprítomnosti zamestnanca v práci.

6.6 | Pracovný čas, nadčasy

Pracovný čas je časový úsek, v ktorom je zamestnanec k dispozícii zamestnávateľovi, vykonáva prácu a plní si povinnosti v súlade s pracovnou zmluvou.

Podľa Zákonníka práce poznáme:

Maximálny pracovný čas

- 40 hodín v prevádzke, kde sa pracuje rovnomerne päť dní v týždni,
- 38 a $\frac{3}{4}$ hodiny v dvojzmennej prevádzke,
- 37 a $\frac{1}{2}$ hodiny v trojzmennej alebo v nepretržitej prevádzke (ide o najvyššie prípustné dĺžky pracovného času).

Ustanovený týždenný pracovný čas

Je určený zamestnávateľom v rámci maximálneho pracovného času.

Krätší týždenný pracovný čas

Menej ako ustanovený, dohodnutý v pracovnej zmluve. Pri úprave pracovného času má zamestnávateľ povinnosť vyhovieť zamestnancovej žiadosti, a to ak o to požiada:

- tehotná žena a žena alebo muž trvale sa starajúci o dieťa mladšie ako 15 rokov,
- zamestnanec, ktorý sa osobne stará o blízku osobu, ktorá je prevažne alebo úplne bezvládna a neposkytuje sa jej starostlivosť v zariadení sociálnych služieb alebo ústavná starostlivosť.

Nepretržitý denný odpočinok

Zamestnávateľ je povinný rozvrhnúť pracovný čas tak, aby zamestnanec mal medzi koncom jednej a začiatkom druhej zmeny minimálny odpočinok v trvaní 12 po sebe nasledujúcich hodín v priebehu 24 hodín, mladistvý zamestnanec aspoň 14 hodín v priebehu 24 hodín.

Práca nadčas

Ak zamestnanec vykonáva prácu nadčas so súhlasom alebo s vedomím zamestnávateľa, za takto odpracovaný čas má nárok na mzdové



zvýhodnenie vo výške najmenej 25 % priemerného zárobku, ak vykonáva rizikové práce, je to najmenej 35 % priemerného zárobku. Ak sa však zamestnanec a zamestnávateľ dohodnú na čerpaní náhradného voľna za prácu nadčas, zamestnancovi mzdové zvýhodnenie nepatrí.

Nočná práca

Práca vykonávaná v čase medzi 22. hodinou a 6. hodinou. Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť, aby sa zamestnanec pracujúci v noci podrobil posúdeniu zdravotnej spôsobilosti na prácu v noci. Náklady na posúdenie zdravotnej spôsobilosti pritom uhrádza zamestnávateľ. Za nočnú prácu má zamestnanec nárok na mzdové zvýhodnenie vo výške najmenej 20 % priemerného zárobku.

Práca vo sviatok

Prácu v dňoch pracovného pokoja možno nariadiť len výnimočne, a to po prerokovaní so zástupcami zamestnancov. V takom prípade má zamestnanec nárok na mzdu a na mzdové zvýhodnenie vo výške najmenej 50 % priemerného zárobku, alebo ak sa dohodne so zamestnávateľom na náhradnom voľne, v takom prípade stráca nárok na mzdové zvýhodnenie.

6.7 | Dovolenka

Dovolenku možno považovať za takzvané oslobodenie zamestnanca od jeho pracovných povinností, ktoré je zákonom zaručené a má slúžiť najmä na regeneráciu jeho fyzických a psychických síl.

Trvanie dovolenky

Základná výmera dovolenky zahŕňa štyri týždne, pričom sa po odpracovaní 15 rokov po 18. roku veku predlžuje na päť týždňov. Výmeru dovolenky pri určitých kategóriách zamestnancov však neovplyvňuje dĺžka trvania pracovného pomeru (napríklad dovolenka pedagogických pracovníkov a učiteľov je 8 týždňov a pod.).

Vo všeobecnosti platí, že týždeň dovolenky zamestnanca má toľko dní, koľko ich zamestnancovi pripadá podľa rozvrhu jeho zmien na jednotlivé týždne.

Doba a termín čerpania dovolenky

Platí, že zamestnanec si má vyčerpať dovolenku do konca kalendárneho roka, v ktorom mu na ňu vznikol nárok. Ak to nie je možné z dôvodov na strane zamestnávateľa, zamestnávateľ mu musí umožniť jej čerpanie do konca nasledujúceho kalendárneho roka.

Preplatenie nevyčerpanej dovolenky

Podľa Zákonníka práce ďalej platí, že ak si zamestnanec nestihol vyčerpať dovolenku, na ktorú mu vznikol nárok, má nárok na jej preplatenie iba pri skončení pracovného pomeru. Ak pracovný pomer trvá a zamestnanec si nevyčerpá základnú výmeru dovolenky z predchádzajúceho kalendárneho roka do konca nasledujúceho roka, nárok na ňu mu prepadne.

6.8 | Pracovná cesta, diéty

Pracovná cesta je časovo obmedzená zmena pravidelného miesta výkonu práce dohodnutého v pracovnej zmluve. Zamestnávateľ môže vyslať zamestnanca na pracovnú cestu buď v tuzemsku, alebo do zahraničia. V takom prípade má nárok na cestovné náhrady podľa zákona o cestovných náhradách.

Vyslanie zamestnanca na pracovnú cestu je jednostranný právny úkon zamestnávateľa. Zamestnávateľ písomne určuje jej miesto a čas nástupu, miesto výkonu práce v priebehu pracovnej cesty, ako aj dobu jej trvania či jej ukončenie. Môže určiť aj spôsob dopravy na pracovnú cestu, prípadne ďalšie iné podmienky.

Maximálnu dĺžku trvania pracovnej cesty Zákonník práce nestanovuje, jej trvanie je však potrebné vymedziť na nevyhnutne potrebné obdobie.

Pri pracovnej ceste má zamestnanec nárok na nasledovné cestovné náhrady:

- **náhrada preukázaných cestovných výdavkov** – patrí sem náhrada cestovného lístka (vlakového alebo autobusového, letenky, lodného lístka a pod.)
- **náhrada preukázaných výdavkov za ubytovanie** – zamestnanec má nárok na náhradu za ubytovanie, ak preukáže, aké reálne výdavky s ubytovaním mal.
- **náhrada iných preukázaných výdavkov súvisiacich s pracovnou cestou**, napríklad parkovné, pohonné hmoty, ak používa firemné vozidlo, náklady na hromadnú dopravu, taxík a pod.
- **stravné, takzvané diéty** – patrí mu za každý kalendárny deň pracovnej cesty. Suma stravného je ustanovená vyhláškou, a to v závislosti od času trvania pracovnej cesty podľa toho, či ide o tuzemskú pracovnú cestu alebo o pracovnú cestu do zahraničia. Pri pracovnej ceste do zahraničia

má nárok na vreckové v minimálnej výške päť percent z celodennej sadzby stravného platnej pre danú krajinu.

Stravné pri tuzemskej pracovnej ceste

Od 1. júna 2008 platí nasledovné stravné:

- 5 až 12 hodín – zamestnancovi v takomto prípade prináleží stravné vo výške 98 Sk
- nad 12 hodín až 18 hodín – stravné vo výške 149 Sk
- nad 18 hodín – stravné vo výške 230 Sk

Stravné pri pracovnej ceste do zahraničia

Stravné určuje opatrenie Ministerstva financií s platnosťou vždy od 1. januára kalendárneho roka pre každú krajinu samostatne. V súčasnosti platí pre väčšinu západoeurópskych krajín sadzba stravného 45 eur na celý kalendárny deň. Podľa dĺžky trvania pracovnej cesty sa diéty určujú:

- do 6 hodín: 25 % celodennej sadzby stravného,
- nad 6 hodín do 12 hodín: 50 % celodennej sadzby stravného,
- nad 12 hodín do 24 hodín: 100 % celodennej sadzby stravného.

Platí, že ak má zamestnanec na pracovnej ceste zabezpečené bezplatné stravovanie v celom rozsahu, t.j. raňajky, obed a večeru, zamestnávateľ mu stravné neposkytuje. Ak má bezplatne zabezpečené len niektoré jedlo, stravné sa kráti.



6.9 | PN, ošetrovné

Nárok na nemocenské vzniká len za predpokladu, že osoba bola nemocensky poistená najmenej 270 dní za posledné dva roky pred vznikom dočasnej pracovnej neschopnosti.

Zamestnancovi vzniká nárok na nemocenské až od 11. dňa dočasnej pracovnej neschopnosti, prvých 10 dní mu vypláca zamestnávateľ náhradu príjmu počas dočasnej práceneschopnosti.

Výška náhrady príjmu počas prvých troch dní je 25 % z denného vymeriavacieho základu, od 4. dňa je to 55 % z denného vymeriavacieho základu.

Nárok na nemocenské zaniká dňom nasledujúcim po skončení dočasnej pracovnej neschopnosti, najneskôr uplynutím 52. týždňa od vzniku dočasnej pracovnej neschopnosti.

Nemocenské sa poskytuje za dni a jeho výška je 55 % denného vymeriavacieho základu. Nemocenské vypláca Sociálna poisťovňa.

Ošetrovné je jedna z nemocenských dávok, a tak je potrebné splniť podmienku poistenia najmenej 270 dní za posledné dva roky. Na ošetrovné má poistenec nárok v prípade, ak ošetruje choré dieťa, chorého manžela alebo manželku, chorého rodiča, prípadne chorého rodiča manžela (manželky), ktorého zdravotný stav si vyžaduje ošetrovanie inou fyzickou osobou.

Ošetrovné sa vypláca aj vtedy, ak sa poistenec stará o dieťa do desiatich rokov veku, prípadne dieťaťu nariadili karanténne opatrenie. To, kto sa považuje za dieťa, upravuje samotný zákon o sociálnom poistení.

Poistencovi vzniká nárok na ošetrovné od prvého dňa potreby ošetrovania fyzickej osoby alebo starostlivosti o dieťa a zaniká dňom skončenia potreby ošetrovania alebo starostlivosti, najneskôr uplynutím desiateho dňa.

Ošetrovné vypláca od prvého dňa Sociálna poisťovňa a jeho výška je tiež 55 % denného vymeriavacieho základu

Najväčšia ponuka práce a brigád!

S viac ako 7000 zamestnancami sme najväčšia personálna agentúra na Slovensku. Naše takmer 20-ročné skúsenosti ponúkajú klientom a zamestnancom potrebnú istotu a flexibilitu. Prostredníctvom 14 pobočiek po celom Slovensku sme vždy vo Vašej blízkosti.

PONÚKAME:

- najväčšiu ponuku práce a brigád
- rýchle a bezplatné získanie novej práce
- sociálne zabezpečenie a výplatu načas
- bonusový program a skvelé darčeky

**ZAČNITE KARIÉRU
S NAMI!**

Bezplatná infolinka!

☎ 0800 100 200



TRENKWALDER, a.s., CENTRÁLA: 811 06 Bratislava
Nám. 1. mája 18 skcv@trenkwalder.com
www.trenkwalder.sk www.pracovnaagentura.sk

trenkwalder

a práca má budúcnosť

7 Odchádzam z práce



Stratiť prácu je vždy veľmi nepríjemné, či už sa slobodne rozhodnete, že chcete niečo lepšie, ste donútení situáciou na pracovisku alebo nájdete na stole výpoveď. Je to veľký zásah do života, s ktorým sa musíte vyrovnat.

Niekedy nepríjemná atmosféra a problémy trvajú niekoľko mesiacov, inokedy výpoveď príde ako blesk z jasného neba. Možno neviete, ako postupovať, a preto sme pripravili túto kapitolu, ktorú sme rozdělili na tri časti – problémy v práci, ako dať výpoveď a čo robiť, keď dostanem výpoveď.

7.1 | Problémy v práci

Človek sa niekedy bez vlastného zavinenia dostane do situácie, keď ho práca pohltí a oberie ho o všetku energiu. Každodenná rutina a povinnosti, ktorými ospravedlňujete vynechanie fitness, stretnutia s priateľmi alebo vianočného večierka pre deti, sú veľkým nepriateľom aktívneho a plnohodnotného života. Funguje to v každom veku a postavení. Príznaky sú očividné, ale všetci ich prehliadame a neprikladáme im veľký význam.

Čoraz častejšie sa v súvislosti s prácou skloňuje slovo mobbing – teda šikanovanie na pracovisku. Tento nepríjemný jav, ktorý sprevádzajú neustále ohováranie a ignorancia väčšiny voči menšine či jednotlivcovi, znepríjemňuje atmosféru na pracovisku a brzdí šikanovaného a ako zdroj agresie i celý kolektív.

„Hlavným motívom mobbingu zvyčajne býva určitá odlišnosť obeť, pričom príčinou môže byť napríklad účes, postava alebo oblečenie, ako aj výnimočné pracovné výkony a výsledky. Mobbing je totiž len špičkou ľadovca a poukazuje na vážne problémy vnútri firmy, v jej kultúre a základnom nastavení.

Ak víťazí politika najostrejších laktov a bezohľadného šplhania po kariérom rebríčku, je prítomnosť mobbingu častejšia ako v otvorenej atmosfére, kde nevládne strach. Tam, kde nie je tímová spolupráca a kde nepoznajú slovo kolektív, často bojuje jeden pracovník proti druhému. Živnou pôdou pre mobbing sú aj nevhodné pracovné podmienky, obavy vyvolávajúce rozhodnutia manažmentu alebo ignorancia potrieb pracovníkov zo strany vedenia. Spúšťačmi mobbingu sa stávajú nevyrovnané osoby, ktoré sú v prvom rade ovládané strachom z vlastného zlyhania. Títo ľudia navyše trpia zníženým sebavedomím, ktoré si podobnými spôsobmi snažia dvihnúť.

Ľudia, ktorí sa stali obeťou mobbingu, to, samozrejme, skôr či neskôr vyčítia sami, je teda zbytočné podrobne rozoberať varovné signály a konkrétne prejavy. Kvôli ilustrácii preložen niekoľko otázok, pri ktorých sú kladné odpovede jasným znamením toho, že niečo nie je v poriadku:

- Vyhýba sa niektorý z kolegov rozhovoru s vami, aj keď na to nemá zrejmy dôvod?
- Pridelujú vám úlohy, ktoré možno označiť za „ponižujúce“, alebo ktoré sú zjavne nad vaše sily?
- Robili si niekedy kolegovia žarty z vašich osobných vlastností, ako je napríklad chôdza, hlas a podobne?
- Neschádzajú vám dlhší čas z mysle ľudia, ktorí vám sťažujú pracovný život?
- Kritizujú vás kolegovia často? Odŕhávajú sa od vás kolegovia, s ktorými ste predtým dobre vychádzali?
- Šíria sa o vás nepravdivé správy?
- Máte pocit, že vás kritizujú častejšie ako tých, ktorí pracujú rovnako dobre ako vy?
- Keď vstúpíte do niektorej miestnosti, všetci prítomní zmĺknú?
- Vyhýbate sa cieľene mimopracovným kontaktom (napríklad účasti na firemnej oslave), pretože sa tam v poslednom čase cítite nepríjemne?



Ak už skutočne nemôžete ďalej, potrebujete urobiť radikálny rez svojou kariérou a začať znova. Vyvarujte sa však opakovania rovnakých chýb, pokúste sa prehodnotiť svoje sily a nájdite si prácu, ktorá vám lepšie sadne. Ak si neviete rady, komunikujte s odborníkmi, napríklad z www.profesia.sk.

7.1.1 | Skúsenosti

Nikdy som si nemyslel, že obťažovaný na pracovisku môže byť aj muž a že sa to stane mne. Hoci úplne inak...

Som praktizujúci katolík, nikdy som s tým nemal problém s kolegami a so známymi. Každý to akceptoval. Až na jedného kolegu. Otvorene, arogantným spôsobom ma vystavoval výsmechu pre moje presvedčenie. Som, myslím si, nekonfliktný typ, zo začiatku som to bral s humorom a jeho útoky som tak aj odrážal. Neskôr sa to stupňovalo, všetkých veriacich nazýval tými najvulgárnejšími nadávkami. Bolo to veľmi nepríjemné a obťažovalo ma to. Nechcel som to riešiť sankčne, v zmysle pracovného práva a poriadku. Otvorene som sa s ním porozprával ako chlap s chlapom, medzi štyrmi očami a vyslovil som nekompromisnú požiadavku, aby s tým prestal. Pochopil. Odvtedy výsmechy prakticky prestali. Nie sme kamaráti, ani nemôžeme byť, ale vychádzame korektne a slušne.

Môj postoj: Myslím si, že treba najprv skúsiť otvorený dialóg s vinníkom, jasne a jednoznačne formulovať, čo nám prekáža a obťažuje nás. A vinník väčšinou pochopí a stiahne sa. Možno aj z obavy, že za svoje útoky môže byť prísne sankcionovaný. Ak to nepomôže, potom už musíte uplatňovať svoje občianske práva v zmysle legislatívy pracovného poriadku. **Peter** (*projektant, 42 rokov*)

Po základnej škole som šla na učňovku, kde ma to veľmi nebavilo. Nakoniec som skončila pri páse, kde som momentálne polovicu svojho života. Ono je to koniec koncov jedno, či sú na páse rožky, čokoláda alebo súčiastky do auta. Je to strašná drina, škoda, že som kedysi nemala viac rozumu a neučila sa.

U nás v práci sa pomerne často stáva, že hlavne nové a mladé kolegyně obťažujú chlapi v práci. Niekedy dôjde aj k znásilneniu. Majster to vôbec nechce riešiť, že vraj chlapov nemáme provokovať a že máme pracovať, aby sme naplnili plán. Je to nekonečné peklo, ktoré musíme absolvovať, aby sme nakrmili deti. **Beáta** (*robotníčka, 32 rokov*)

Nedávno sa naša spoločnosť presťahovala do nových kancelárií. Teraz sedím so sto ľuďmi v jednej miestnosti. Delí nás jedna drevotrieka, ktorá siaha do úrovne očí. Všade hučia počítače, kopírka a zvoní fax. Všetci telefonujú, píšú na klávesnici a diskutujú. Človek si po čase aj zvykne, nevníma ten hluk a môže sa sústrediť na prácu. V práci nemáme prísny režim a je na každom, ako svoj pracovný deň strávi. Spočiatku to brali všetci ako veľký benefit, ale postupne, ako sa dalo predpokladať, to začali ľudia zneužívať. Kávička, nevábna vôňa raňajok, teatrálné výstupy niektorých kolegyň a hlasné rádio. Neustále hádky o tom, ako bude pustená klimatizácia alebo či budú v okne zatiahnuté žalúzie. Ani sme sa nenazdali a na dvere nám zaklopal stres. Situácia zo dňa na deň hustla a atmosféra sa dala krájať. Vedenie po čase zakročilo a všetkým nám dalo mimoriadnu firemnú dovolenku. Následne vydalo pravidlá, ako sa na pracovisku máme chovať. Odobrali nám pohyblivý pracovný čas a máme nárok len na prestávku na obed, od stola môžeme ísť už iba na toaletu. Píťe si máme nosiť z domu a mať ho pri stole.

Klimatizáciu a žalúzie môže obsluhovať iba poverená osoba. Osobné rozhovory sú zakázané. Isteže, mnohým ľuďom sa to nepáči, niektorí už odišli, ale konečne je v práci relatívny pokoj. **Radek** (*IT manažér, 33 rokov*)

Bola som dva roky v práci a celkom sa mi tam páčilo. Robila som svoju prácu rada, ľudia okolo boli milí až do momentu, keď sme dostali nového vedúceho oddelenia. Vyzeral ako sympatický človek a bol veľmi kreatívny. Začalo sa to nevinne, poprosil ma, aby som priniesla občerstvenie na schôdzu s partnerom. Potom už chodil každé ráno, vraj kde má svoju kávičku, tiež ma začal posielat' von po svoje osobné veci. Následne mi pridával úlohy nad rámec mojej pracovnej zmluvy, takže som musela v práci ostať neskoro do noci, samozrejme, bez odmeny či bez zvýšenia platu. Jedného dňa som sa odhodlala a do kalendára mu zaznačila spoločné stretnutie. Chcela som to v pokoji vyriešiť medzi štyrmi očami. Tam sa na mňa začal lepiť, údajne už dávno chcel byť so mnou osamote, preto tie nadčasy (našťastie bol vždy niekto v práci). Rozhodne som mu povedala, že takto teda nie a že to oznámim. Hneď som išla na personálne oddelenie, ktoré všetko riešilo s vedením. Boli sme samostatne pozvaní pred komisiu a tá moje argumenty uznala a vedúceho následne prepustili. **Iveta** (*právnicička, 28 rokov*)

7.2 | Ako dať výpoveď

Keď už v práci nie ste spokojní, prípadne ste sa rozhodli zmeniť miesto kvôli výhodnejšej ponuke, chcete zo súčasného zamestnania odísť. Ak sa nedohodnete na skončení pracovného pomeru dohodou, podáte zamestnávateľovi výpoveď.

V správny čas

Ak sa rozhodnete skončiť pracovný pomer, správne to načasujte. Výpovedná lehota začína plynúť až v prvý deň nasledujúceho mesiaca. Ak výpoveď do konca mesiaca podať nestihnete, váš čas, ktorý budete musieť vo firme stráviť, ak sa so zamestnávateľom nedohodnete inak, sa predlží o mesiac.

Náležitosti výpovede

Výpoveď musí obsahovať údaje o zamestnancovi, ktorý ju dáva, údaje o firme, vec (paragraf 67 Zákonníka práce), dátum vzniku pracovného pomeru a dátum skončenia výpovednej lehoty, podpis, dátum. Výpoveď napíšte v dvoch vyhotoveniach. Obidve kópie odovzdajte zodpovednému nadriadenému. Ten jedno z vyhotovení preberie a druhé, ktoré ostáva vám, podpíše (spôsobom: Prevzal: podpis). Výpoveď s podpisom nadriadeného a s dátumom prevzatia si nechajte a uschovajte. Je „dôkazom“, že zamestnanec výpoveď naozaj dal a kedy.

Výpovedná lehota

Výpovedná lehota je obdobie, ktorého uplynutím sa skončí pracovný pomer. Trvá najmenej dva mesiace a upravuje ju Zákonník práce (ZP). Dĺžka závisí od počtu odpracovaných rokov. Ak ste odpracovali menej ako päť rokov, výpovedná lehota trvá dva mesiace. Ak ste odpracovali u zamestnávateľa najmenej päť rokov, výpovedná lehota je najmenej tri mesiace.

Potvrdenie o zamestnaní

Pri ukončení pracovného pomeru musíte ako zamestnanec dostať potvrdenie o zamestnaní. Ak chcete pracovný posudok či referencie, musíte o ne požiadať. Zamestnávateľ totiž nemá povinnosť vydať vám ich.



7.2.1 | Výpoveď zo strany zamestnanca

Výpoveď zamestnanca zamestnávateľovi. Zamestnanec môže skončiť pracovný pomer výpoveďou i bez uvedenia dôvodu.

Profesia, spol. s r.o.
Pribinova 25
811 09 Bratislava

Katarína Jaroňová
Ulica 27
851 01 Bratislava

Bratislava 28. apríla 2008

VEC: Výpoveď

V zmysle ustanovenia § 67 Zákonníka práce dávam

V Ý P O V E Ď

z pracovného pomeru založeného pracovnou zmluvou uzavretou xx. xx. 200x.

Môj pracovný pomer založený uvedenou pracovnou zmluvou sa tak skončí uplynutím dvojmesačnej výpovednej lehoty, t.j. xx. xx. 200x.

Miesto a dátum

Podpis zamestnanca

Dňa:
Prevzal:
Podpis:

7.2.2 | Žiadosť o skončenie pracovného pomeru dohodou

Profesia, spol. s r.o.
Pribinova 25
811 09 Bratislava

Katarína Jaroňová
Ulica 27
851 01 Bratislava

Bratislava 28. apríla 2008

VEC: Žiadosť o skončenie pracovného pomeru dohodou

Dňa 11. 12. 2007 som s Vami uzatvorila pracovnú zmluvu, na základe ktorej vo Vašej spoločnosti pracujem ako administratívny pracovník.

Týmto si Vám dovoľujem navrhnúť uzatvorenie dohody o skončení pracovného pomeru podľa ustanovenia § 60 Zákonníka práce. Navrhujem, aby bol v písomnej dohode uvedený dátum 10. 5. 2008 ako deň skončenia pracovného pomeru. Žiadam o Vaše stanovisko do siedmich dní.

Za kladné vybavenie svojej žiadosti Vám vopred ďakujem.

S pozdravom

Podpis zamestnanca

Prevzal dňa:



7.3 | Dostať výpoveď

Výpoveď je jednostranný právny úkon, nevyžaduje súhlas ani podpis druhej strany. Podmienkami platnosti výpovede sú písomná forma a doručenie druhej zmluvnej strane. Zamestnanec môže dať zamestnávateľovi výpoveď i bez uvedenia dôvodu, zamestnávateľ však môže dať zamestnancovi výpoveď len z dôvodov presne uvedených v § 63 a § 68 ZP.

Výpovedná lehota je rovnaká tak pre zamestnanca, ako aj pre zamestnávateľa. Je najmenej dvojmesačná. V prípade, ak zamestnanec odpracoval u zamestnávateľa viac ako päť rokov, je lehota trojmesačná. Pracovný pomer (PP) sa platne skončí až uplynutím výpovednej lehoty.

Okamžité skončenie pracovného pomeru podľa § 68 a § 69 ZP je jednostranný právny úkon a je viazaný na existenciu zákonných dôvodov.

Zamestnávateľ môže okamžite skončiť PP, ak zamestnanec:

- a)** bol právoplatne odsúdený pre úmyselný trestný čin (bez ohľadu na trest),
- b)** porušil závažne pracovnú disciplínu (je potrebné preukázať zavinenie).

Zamestnanec môže okamžite skončiť PP, ak:

- a)** podľa lekárskeho posudku nemôže ďalej vykonávať prácu bez vážneho ohrozenia svojho zdravia a zamestnávateľ ho nepreradil, do 15 dní odo dňa predloženia tohto posudku, na inú pre neho vhodnú prácu,
- b)** zamestnávateľ mu nevyplatil mzdu alebo náhradu mzdy, náhradu za pracovnú pohotovosť, náhradu príjmu počas dočasnej práceneschopnosti zamestnanca alebo ich časť do 15 dní po uplynutí jej splatnosti,
- c)** je bezprostredne ohrozený jeho život alebo zdravie (napríklad psychický nátlak a pod.). Odstupné patrí zamestnancovi vždy, ak dostane od zamestnávateľa výpoveď v zmysle § 63 ods. 1 písm. a) až c). Výška odstupného

je najmenej dva priemerné mesačné mzdy, ak zamestnanec odpracoval u zamestnávateľa viac ako päť rokov, najmenej tri priemerné mesačné mzdy.

Existujú situácie, počas ktorých nemôže dať zamestnávateľ zamestnancovi výpoveď podľa § 63 ZP, napríklad počas tehotenstva, práceneschopnosti a pod.

Pracovný pomer na dobu určitú sa skončí uplynutím doby, na ktorú bol dojednaný. To však neznamená, že ho zamestnanec alebo zamestnávateľ nemôžu skončiť skôr, napríklad výpoveďou.

7.3.1 | Za čo všetko vás môžu vyhodiť z práce

Vrátili ste sa práve od šéfa, ktorý vám oznámil, že vo firme chystá niekoľko personálnych zmien. Vy budete jedným z tých, ktorých sa táto zmena týka, a preto dostávate výpoveď. Prvé, čo vám napadne, je, že sa tak pravdepodobne nestane zo dňa na deň. Kedy a za čo vás môžu vyhodit? Na čo si treba dať pozor a za akých podmienok si môžete nárokovať na odstupné?

Kedy sú obavy namieste

Prvýkrát by vás výpoveď z práce mohla začať znepokojovať, kým ste ešte v skúšobnej lehote. Počas tohto obdobia si nemôžete byť až do poslednej chvíle istí, že si vás v práci nechajú. Stačí, ak vám tri dni pred ukončením skúšobnej lehoty písomne oznámia, že už s vami nerátajú, a nemusia uviesť žiadny dôvod. Zamestnávateľ môže s vami výpoveďou ukončiť pracovný pomer iba podľa niektorého z dôvodov uvedených v Zákonníku práce. Prijateľnejšie pre vás aj pre firmu bude, ak sa s vami kolegiálne dohodnú a rozviažu s vami pracovný pomer dohodou. „Je na zamestnancovi, aby sa rozhodol, či takú dohodu uzavrie a za akých podmienok. Podmienky takejto dohody môžu byť



Tu som človekom



Tu som človekom



TU SOM ČLOVEKOM



Tu som človekom



Tu som človekom

Prečo pracovať v dm?

dm drogerie markt je významná medzinárodná maloobchodná spoločnosť, ktorá sa zaoberá predajom hlavne drogériového tovaru a parfumérie a výrobkov v oblasti zdravia a wellness. Bola založená v roku 1973 v Nemecku. V súčasnosti prevádzkuje 2 000 firiállok v desiatich európskych krajinách – v Nemecku, Rakúsku, Maďarsku, Chorvátsku, Slovinsku, Srbsku, Bosne a Hercegovíne, Rumunsku, Českej republike a na Slovensku.

Na Slovensku zamestnáva v 71 firiálkach viac ako 500 pracovníkov. Firiálky dm sa vyznačujú bohatým sortimentom vysokej kvality, kompetentnými a priateľskými radami pre zákazníkov a veľmi dobrou dostupnosťou.

Uchádzajte sa o prácu v dm drogerie markt na centrále, v centrálnom sklade alebo na firiálkach a staňte sa jedným z nás:

- predavač/predavačka
- zástupca/zástupkyňa vedúcej predajne
- vedúci/vedúca predajne
- sekretár/sekretárka
- asistent/asistentka
- finančný účtovník/finančná účtovníčka
- IT technik
- skladový pracovník/skladová pracovníčka

Ak Vás niektorá pracovná pozícia zaujala, pošlite svoj životopis na adresu:

dm drogerie markt, s.r.o.

Na pántoch 18, 831 06 Bratislava

alebo na e-mailovú adresu: praca.dm@dm-drogeriemarkt.sk

Viac informácií o našej spoločnosti nájdete na internetovej stránke:

www.dm-drogeriemarkt.sk



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

výhodnejšie ako napríklad v prípade výpovede zo strany zamestnávateľa,“ hovorí bratislavský advokát. Ak však závažne porušíte disciplínu v práci, môžu vás prepustiť okamžite. Čo je závažné a čo menej závažné porušenie, zákon neurčuje a každý pracovnoprávny spor je posudzovaný individuálne. „Za porušenie pracovnej disciplíny závažným spôsobom možno považovať napríklad opakovanú neospravedlivenú neprítomnosť v práci, napadnutie nadriadeného alebo kolegu, prípadne alkohol na pracovisku,“ objasňuje advokát. Majte na pamäti, že nech sa rozhodnú s vami skončiť pracovný pomer akýmkoľvek legálnym spôsobom, musia vám to potvrdiť písomne. Ak teda máte šéfa cholerika a denno denne vás slovné vyhadzujú z práce, nevšímajte si to. Kým to nemáte na papieri, o výpoveď nejde. Pred výpoveďou zo strany zamestnávateľa ste však chránení napríklad v prípade, ak ste uznaní za dočasne práceneschopného pre chorobu alebo úraz, v tehotenstve alebo ak ste na materskej či na rodičovskej dovolenke a podobne.

Čo máte vo výpovedi

Už prešlo niekoľko hodín od okamihu, keď vám dali najavo, že si máte hľadať novú prácu. Až keď prekonáte svoj smútok či hnev, začnete o nepríjemnej situácii uvažovať triezvo. V každom prípade si v zmluve preverte, podľa akého paragrafu vám dávajú výpoveď. Porovnajte si, či všetky argumenty vo vašej výpovedi sedia a či nedošlo k nejakému rozporu. „V prvom rade by vás mala z obsahovej stránky zaujímať odôvodnenosť výpovede, teda či dôvod výpovede zodpovedá skutočnosti, pre ktorú bol s vami rozviazaný pracovný pomer,“ dopĺňa advokát. „Z formálnej stránky je potrebné, aby výpoveď bola v písomnej forme, nestačí len ústna výpoveď vášho zamestnávateľa. Dôležité je, aby bola doručená. Malo by vás tiež zaujímať, či výpoveď nie je podaná po zákonnej lehote. Firma vám môže dať výpoveď iba z dôvodov uvedených v Zákonníku práce. Dôvod výpovede musí byť uvedený tak, aby ho nebolo možné zameniť s iným dôvodom, inak je výpoveď

neplatná. Je dobré tiež vedieť, že dôvod výpovede vám nemôžu dodatočne meniť. Výpovedná lehota je najmenej dva mesiace, a ak ste odpracovali vo firme najmenej päť rokov, predlžuje sa na tri mesiace.“

Viac dôvodov je povolených

Čo ak sa vám stane, že vo výpovedi budete mať uvedených viacero dôvodov? Zákon to nezakazuje. Advokát tvrdí: „Nič nebráni tomu, aby vo výpovedi bola ako výpovedný dôvod uvedená napríklad vaša nadbytočnosť a zároveň strata zdravotnej spôsobilosti na výkon vašej práce. Spornými by v praxi mohli byť prípady, keď by vo výpovedi bol uvedený dôvod, pri ktorom by ste mali nárok na odstupné, a aj dôvod výpovede, pri ktorom vám nárok na odstupné nevznikol. Osobne si preto myslím, že v praxi firmy preferujú uvedenie jedného dôvodu, a to podľa toho, či chcú riskovať prípadnú žalobu o neplatnosť výpovede.“

Kedy dostanete odstupné

Väčšinu z vás určite zaujíma, kedy môžete dostať odstupné a kedy naň nemáte nárok. Odstupné môžete dostať, ak pracovný pomer skončí s vami výpoveďou z dôvodov uvedených v § 63 ods. 1 písm. a) až c) Zákonníka práce. Ide o organizačné dôvody, váš zamestnávateľ sa zrušil alebo premiestnil, prípade ste sa ako zamestnanec stali nadbytočným. Ďalej ak podľa lekárskeho posudku nemôžete ďalej vykonávať svoju prácu pre zlý zdravotný stav alebo prácu nesmiete vykonávať pre chorobu z povolenia alebo pre ohrozenie touto chorobou.

Výpoveď si odložte

Ak už raz držíte výpoveď v rukách, nezhadzujte ju, ale uchovajte. „Dokumenty a listiny, ktoré vám vznikli v pracovnom pomere, je rozumné si odložiť. V budúcnosti budú jasne definovať, kedy a za akých podmienok váš pracovný pomer vznikol a z akých dôvodov zanikol. Okrem toho si aj po dlhšom čase budete vedieť nájsť dôležité dátumy pre budúceho zamestnávateľa

ľa alebo napríklad aj pri vybavovaní starobného dôchodku pri preukazovaní odpracovaných rokov,“ uzatvára advokát.

Výpoveď podľa Zákonníka práce

§ 33 – zamestnávateľ môže dať výpoveď zamestnancovi iba z dôvodov, ak:

- sa ruší alebo premiestňuje zamestnávateľ alebo jeho časť,
- sa zamestnanec stane nadbytočným, zamestnanec stratil vzhľadom na svoj zdravotný stav spôsobilosť vykonávať doterajšiu prácu alebo ak ju nesmie vykonávať pre chorobu z povolenia alebo pre ohrozenie touto chorobou,
- ak zamestnanec **1)** nespĺňa predpoklady na výkon dohodnutej práce, **2)** prestal spĺňať požiadavky podľa § 42 ods. 2 Zákonníka práce – podľa osobitých predpisov, **3)** nespĺňa bez zavinenia zamestnávateľa požiadavky na riadny výkon dohodnutej práce určené zamestnávateľom vo vnútornom predpise alebo **4)** si neuspokojivo plní pracovné úlohy a zamestnávateľ ho v posledných šiestich mesiacoch písomne vyzval na odstránenie nedostatkov a zamestnanec ich v primeranom čase neodstránil, sú u zamestnanca dôvodmi, pre ktoré by s ním zamestnávateľ mohol okamžite skončiť pracovný pomer, alebo tiež pre porušenie pracovnej disciplíny.

Spôsoby, ako s vami môžu skončiť pracovný pomer

1) Skončením v skúšobnej lehote

Pracovný pomer s vami môže firma skončiť ešte v skúšobnej lehote, a to v podstate úplne bez udania dôvodu. Jediná podmienka je, že vám to musí byť oznámené aspoň tri dni pred dňom, keď sa má pracovný pomer skončiť. Tu je však potrebné pripomenúť, že rovnako (bez dôvodu) tak môžete urobiť aj vy ako zamestnanec a s firmou sa počas skúšobnej lehoty rozlúčiť.

2) Obojstrannou dohodou

Ak s vami bude chcieť firma rozviazať pracovný pomer, je pre ňu tou najlepšou možnosťou sa s vami na tom dohodnúť. Najvhodnejšie je nájsť riešenie prijateľné pre obe strany. V tomto prípade s vami uzavrie dohodu, akým spôsobom skončíte pôsobenie vo firme, a presne určí deň skončenia pracovného pomeru. Dôvod výpovede v nej nemusí byť uvedený.

3) Výpoveďou

Ďalšou možnosťou, ako s vami môžu skončiť pracovný vzťah, je dať vám výpoveď. To však pre firmu nemusí byť až také jednoduché, pretože môže použiť len niektorý z dôvodov uvedených v Zákonníku práce. Keď tak neurobí, hrozí jej určité riziko, že výpoveď napadnete na súde a že súd rozhodne o jej neplatnosti. To pre vášho zamestnávateľa môže znamenať ďalšie problémy. Súd totiž môže rozhodnúť, že pracovný pomer u vás ako zamestnanca trvá a firma vás musí naďalej zamestnávať a zaplatiť vám náhradu mzdy počas celého obdobia sporu, až pokiaľ súd nevydal rozhodnutie o neplatnosti výpovede.

4) Okamžitým skončením

V praxi ide o viac-menej výnimočnú možnosť, ako smú s vami skončiť pracovný pomer. Môžu tak urobiť, ak ste v zamestnaní hrubo porušili pracovnú disciplínu alebo ak ste boli právoplatne odsúdení za trestný čin v súvislosti s vašou prácou alebo ak došlo u vás k odňatiu slobody nepodmienečne.

Okamžitá výpoveď musí byť urobená písomne a musí jednoznačne obsahovať dôvod, pre ktorý sa vás rozhodli prepustiť.

Na čo si dať pozor pri výpovedi

Nespokojnosť po skúšobnej lehote

Prijali ma do práce, ktorú som predtým nevykonával. Vopred som upozornil vedenie firmy, že danú prácu sa budem musieť naučiť a prispôbiť sa v novom prostredí.



Počas prvých mesiacov som mal so zamestnávateľom konflikty, ktoré vyústili do slovného upozornovania v súvislosti s neplnením si pracovných povinností. Keďže už mám po skúšobnej trojmesačnej lehote a pracovný pomer bol uzavretý na neurčito – môžu ma prepustiť a za akých podmienok?

Vzhľadom na uplynutie skúšobnej lehoty je zamestnancovi možné dať výpoveď len z dôvodov uvedených v § 63 Zákonníka práce. Jeden z týchto dôvodov je uvedený aj v ods. 1 písm. d) bod 4 – ak zamestnanec neuspokojivo plní pracovné úlohy a zamestnávateľ ho v posledných šiestich mesiacoch písomne vyzval na odstránenie nedostatkov a zamestnanec ich v primeranom čase neodstránil. V tomto prípade je rozhodujúci objektívne zistiteľný stav, ktorý pri prípadnom spore bude skúmať aj súd, nie iba názor zamestnávateľa o nedostatočnom výkone zamestnanca. V písomnom upozornení zamestnávateľa by mala byť stanovená primeraná lehota na také odstránenie nedostatkov. Ak v upozornení nijaká takáto lehota nie je stanovená, následná výpoveď z dôvodu neuspokojivého plnenia si pracovných úloh vám nemôže byť daná v takom krátkom čase, ktorý by neposkytoval primeraný čas na odstránenie nedostatkov.

Ak by ste sa ako zamestnanec obrátili na súd, súd by rozhodol o neplatnosti výpovede z dôvodu nesplnenia zákonných požiadaviek.

V prípade iba slovného upozornenia zamestnanca nemá zamestnávateľ pre následné trvajúce neuspokojivé plnenie si pracovných povinností právo dať zamestnancovi výpoveď z tohto dôvodu. Také upozornenie musí byť písomné a musí byť zamestnancovi doručené.

Tajná dohoda dvoch firiem

Vo firme došlo k organizačným zmenám, kde sa vymenili konatelia. Nastupujúci konateľ, aby mi nemusel platiť odstupné pri výpovedi, sa tajne dohodol s majiteľom súkromnej

spoločnosti, aby mi ponúkol pracovné miesto na skúšobnú lehotu, počas ktorej ma môže prepustiť. Rozhodol som sa podať výpoveď a nastúpiť na nové miesto. Po dvoch týždňoch mi bola doručená výpoveď, údaje z dôvodu nespokojnosti. Môžem sa brániť alebo ide len o etický problém oboch majiteľov?

Zmenou konateľa v spoločnosti sa nemení pracovnoprávny vzťah medzi zamestnancom a zamestnávateľom. V prípade, že nový konateľ má inú predstavu o vedení spoločnosti a o štruktúre zamestnancov ako predchádzajúci konateľ, musí postupovať v súlade so Zákonníkom práce a zamestnancovi dať výpoveď len pri splnení uvedených podmienok. V tomto prípade by zrejme išlo o podanie výpovede z dôvodu nadbytočnosti zamestnanca. O nadbytočnosti musí zamestnávateľ rozhodnúť písomne a do troch mesiacov od skončenia pracovného pomeru a nesmie prijať na toto miesto nového zamestnanca.

V novom zamestnaní bol s vami skončený pracovný pomer v skúšobnej lehote z dôvodu nespokojnosti. Proti tomuto skončeniu pracovného pomeru sa nemôžete účinne brániť. V skúšobnej lehote môže tak zamestnanec, ako aj zamestnávateľ skončiť pracovný pomer z akéhokoľvek dôvodu alebo aj bez uvedenia dôvodu. V danom prípade je potrebné rešpektovať dohodu medzi vami a vašim novým zamestnávateľom, ktorú ste uzatvorili pri podpise zmluvy. Rovnako je potrebné rešpektovať, že výpoveď v predchádzajúcom zamestnaní ste podali vy sám. V podobných prípadoch odporúčame nepodávať z vašej strany výpoveď. Táto skutočnosť môže byť okrem iného následne uvedená v potvrdení o zamestnaní, ktoré vám zamestnávateľ vydáva pri skončení pracovného pomeru, a môže vám to sťažiť prijatie do ďalšieho zamestnania.

Porušenie pracovnej disciplíny

Našla som si nové pracovné miesto. Terajší zamestnávateľ ma nechce uvoľniť

z pracovného pomeru dohodou, iba výpoveďou z mojej strany. Ako dosiahnuť, aby bol nútený ma prepustiť on, a to okamžite, bez výpovednej lehoty dva mesiace? Stačí, keď neprídem do práce a budem mať dva dni neospravedlnenej absencie? Je to dôvod na okamžitú výpoveď? Uvádza sa to potom ako výpovedný dôvod, o ktorom sa dozvedia aj neskorší zamestnávateľia?

V prípade podania výpovede sa pracovný pomer končí až uplynutím výpovednej lehoty, pričom minimálna dĺžka tohto obdobia je dva mesiace. Táto lehota je stanovená na ochranu účastníkov pracovného pomeru, aby v prípade výpovede mali dostatočný čas nájsť si iného zamestnanca, respektíve zamestnávateľa, čas zabezpečiť ďalší chod prevádzky, presťahovať sa a podobne.

Pri hrubom porušení pracovnej disciplíny zo strany zamestnanca, ktoré nastáva pri neprítomnosti zamestnanca na pracovisku bez ospravedlniteľného dôvodu, môže zamestnávateľ okamžite skončiť pracovný pomer. Ide však o právo zamestnávateľa, nie povinnosť. Zamestnávateľ z rôznych dôvodov nemusí mať záujem pracovný pomer skončiť, nemožno ho k tomu nútiť a vy ako zamestnankyňa by ste sa na túto možnosť nemali spoliehať. Aj napriek vašej absencii na pracovisku sa pracovný pomer nekončí a ste povinná uhradiť prípadnú škodu, ktorá vášmu zamestnávateľovi vznikne pre absenciu.

Po skončení pracovného pomeru vám musí zamestnávateľ vydať potvrdenie o zamestnaní alebo na vašu žiadosť pracovný posudok. Pracovný posudok na rozdiel od potvrdenia obsahuje aj subjektívne hodnotenie zamestnanca zamestnávateľom. V týchto dokumentoch môže byť dôvod skončenia pracovného pomeru uvedený, ale nemusí, táto skutočnosť je na uvážení zamestnávateľa. Ak by ste nesúhlasili s obsahom posudku alebo potvrdenia, môžete zamestnávateľa požiadať o ich doplnenie alebo úpravu. Pri takomto špekulatívnom konaní

by z toho mohli pre vás vyplynúť nepríjemné dôsledky.

Najlepším riešením pre vás bude sa so zamestnávateľom na skončení pracovného pomeru dohodnúť. Prípadne môžete podať výpoveď a zamestnať sa u iného zamestnávateľa až po uplynutí výpovednej lehoty. Inak sa vystavujete riziku, že budete musieť nahradiť zamestnávateľovi škodu.

Kde sa najčastejšie robia chyby pri prepúšťaní zo zamestnania

Zamestnávateľia:

- Hlavným problémom pri výpovediach je nejednoznačne uvedený dôvod výpovede. Prípadne v mnohých firmách ho neuvedú vôbec. K chybám dochádza aj pri doručovaní výpovede, a to najmä vtedy, pokiaľ vám ako zamestnancomi nie je výpoveď zaslaná do vlastných rúk. Táto chyba pri doručení výpovede má neraz vplyv na to, že súd rozhodne o neplatnosti výpovede, a to napriek tomu, že dôvod výpovede bol uvedený správne.
- Príkladom pochybenia zo strany mnohých firiem je aj výpoveď po lehote, ktorú určuje zákon. Napríklad zamestnávateľ vám doručí výpoveď po dvoch mesiacoch odo dňa, keď sa o dôvode výpovede dozvedel, ak ide o porušenie pracovnej disciplíny alebo z dôvodu, pre ktorý môže s vami okamžite skončiť pracovný pomer.

Zamestnanci:

- Jednou z najčastejších chýb je napríklad odmietnutie prevzatia zásielky. Tak ako v každej oblasti práva, aj v pracovnom práve zákon presne určuje, ako sa zásielka doručuje a aké následky má doručenie tejto zásielky. Mnohí zamestnanci sa mylne domnievajú, že ak odmietnu prevziať zásielku s výpoveďou, výpoveď sa považuje za nedoručenú. Treba pamätať na to, že zásielka s výpoveďou sa považuje za doručení, aj keď ju odmietnu prevziať.



- Niektorí zamestnanci nevedia alebo zabudnú, že neplatnosť skončenia pracovného pomeru výpoveďou, okamžitým skončením, skončením v skúšobnej lehote alebo dohodou si môžu uplatniť na súde najneskôr v lehote dvoch mesiacov odo dňa, keď sa mal pracovný pomer skončiť.

7.4 | Skúsenosti – dostal som výpoveď/dal som výpoveď

Po škole som bola ešte za minulého režimu pridelená na miesto laborantky do chemičky. Boli sme tam skvelá partia a práca bola zaujímavá, stále sa niečo vyvíjalo. Po revolúcii nás kúpila veľká nadnárodná firma, ktorá nasadila celkom nové pravidlá. Práca začala byť náročnejšia, ale aj napriek tomu to bola dobrá práca.

Ako to už býva, firmu kúpil veľký koncern. Prebrali naše know-how a presunuli výrobu do Číny. Našťastie nám dali šesťmesačné odstupné. Hneď som sa šla nahlásiť do úrad práce na podporu, dokonca za mňa platili aj sociálne a zdravotné poistenie, o čom som ani nevedela. Ale v mojom odbore toho veľa nemali. V tom čase si hľadal prácu aj môj syn. Doma sme počítač ani internet nemali, ale vzal ma do internetovej kaviarne a ukázal mi, ako o sebe môžem dať vedieť. Bohužiaľ, zistila som, že i na internete je pre mňa málo pracovných pozícií, hoci som bola ochotná cestovať za prácou až 50 km denne do troch veľkých miest. Zatiaľ čakám, možno budem musieť zmeniť odbor. **Klára** (laborantka, 54 rokov)

V práci som pôsobila štyri a pol roka a už dlhší čas som si uvedomovala, že to prestáva mať pre mňa zmysel. Mala som pocit, že som sa už dostatočne veľa naučila a že sa nemám kam ďalej posunúť. Malá firma s piatimi až desiatimi zamestnancami prestala byť pre mňa stagnujúca. Začali ma totiž oslovovať naši klienti, aby som prešla na ich stranu, a ja som si zrazu uvedomila, že som zrejme dostatočne „zaujímavá“ pre tento pracovný trh a že by bolo dobré urobiť zmenu. Môj šéf ma začal riadne rozčuľovať, pretože organizoval pravidelné porady vždy o štvrtej hodine popoludní, keď sme, najmä v lete, chceli ísť všetci zamestnanci na kúpalisko. Nepúšťal ma na

čas na jazykový kurz, ktorý som si zaplatila z vlastného vrecka, a držal ma v práci do šiestej večer pod zámienkou, že ešte ten či onen klient potrebuje dokončiť veci.

Takto som vymeškala množstvo hodín jazykovej výučby a to ma začalo poriadne štváť. Na záver moju nechuť zotrvať v tomto zamestnaní „dorazil“ šéf vtedy, keď mi zomrela babička a ja som žiadala náhradné voľno s tým, že mám denne odpracovaných veľa nadčasov. Vtedy mi môj šéf povedal, že si mám zobrať dovolenku. V tomto momente som pochopila, že ďalej nedokážem pracovať s takýmto človekom, ktorý aj v takýchto životných situáciách zneužíva svoje postavenie a moc.

Rozhodla som sa, že tento zamestnanec-ký pomer radšej ukončím. Bola to od neho bodka za všetkým, čo mi hovorilo, teraz alebo nikdy. Moju výpoveď, samozrejme, neprijal, roztrhal ju so slovami, že to mu nemôžem urobiť. Ja som mu s ironickým úsmevom na tvári povedala, že môžem a že sa už aj stalo. Moju výpoveď prevzala kolegyňa a zapísala ju aj oficiálne do prijatej pošty. Takto sa začala moja dvojmesačná výpovedná lehota. A doteraz to rozhodnutie neľutujem. Po mojom odchode sa postupne firma rozpadla, ľudia z nej odišli a šéf sa vzdal tohoto biznisu.

Teraz mám zamestnanie, ktoré má veľmi baví, môžem sa dostatočne realizovať a hlavne mám šéfkou, ktorá ma doteraz ľudsky nesklamala, preto je to šéfkou s veľkým Š. **Zuzana** (konzultantka, 30 rokov)

Po materskej dovolenke som sa vrátila späť k svojmu pôvodnému zamestnávateľovi. Žiaľ, pre reorganizačné zmeny vo firme som dostala inú prácu aj šéfa, ktorý mi od začiatku dával najavo nesúhlas s mojou prítomnosťou na jeho oddelení. Cítila som,

že mu jednoducho nie som po vôli a nevyhovuje mu ani môj pracovný čas, ktorý som ako pracujúca matka mala posunutý. Čoraz viac bol náš pracovný vzťah poznačený ignoranciou, vzájomným odmietaním a naša komunikácia sa ocitla na bode mrazu. V kancelárii bolo až príliš dusno. Do práce som chodila s nechuťou a s čoraz silnejším presvedčením, že takto to ďalej nepôjde. Potrebujem si nájsť inú prácu. Na internetovom jobportáli som si zverejnila životopis a začala som chodiť na pracovné pohovory s presvedčením, že ak si nájdem novú, lepšiu prácu, šéfovi podám svoju výpoveď.

Netušila som však, že môj šéf zatiaľ hľadá spôsob, ako sa ma zbaviť, a hľadá na moje miesto náhradu. Pravda, na hľadanie vhodného zamestnanca využíval databázu jobportálu, ktorá obsahovala aj môj anonymný životopis. Filter hľadania vhodných kandidátov mu podľa zadaných kritérií našiel aj môj životopis. Hoci bol anonymný, podľa jeho obsahu sa šéf dovŕšil, že je môj. Aká to ironia osudu. Bohužiaľ, nakoniec ma šéf s výpoveďou predbehol a ja som musela odísť skôr, ako som si stihla nájsť novú prácu. Ale ako sa hovorí – všetko zlé je na niečo dobré, pretože okrem pekného odstupného som si o necelý mesiac našla vysnívanú prácu a dnes sa nad nepríjemnou skúsenosťou so šéfom iba zasmejem. **Lucia** (IT konzultantka, 32 rokov)



8 O spoločnosti Profesia



Internetová stránka Profesia.sk vznikla v roku 1997 a jej autorom bola softvérová spoločnosť ui42. Úspech tohto projektu podnietil v roku 2000 založenie spoločnosti Profesia, ktorá je súčasným prevádzkovateľom internetovej stránky. V roku 2005 sa stopercentným vlastníkom spoločnosti Profesia stala spoločnosť Lapcom, Kft, ktorá je maďarským zastúpením Northcliffe International, divízie spoločnosti Daily Mail and General Trust plc (DMGT). DMGT je jednou z najväčších britských mediálnych spoločností, ktorá vydáva denníky Daily Mail, Evening Standard, vlastní pracovný portál www.jobsite.co.uk a pôsobí v ďalších oblastiach.

Služby stránky Profesia.sk úspešne používajú od jej vzniku státisíce spokojných zamestnávateľov a uchádzačov o zamestnanie. Vďaka kvalitným a rozmanitým nástrojom zefektívnenia náborového procesu, pravidelne aktualizovanej databáze pracovných ponúk a životopisov a vďaka individuálnej podpore sa stala Profesia významným partnerom personálnych agentúr a spoločností. V súčasnosti pôsobí spoločnosť Profesia aj v Českej a Maďarskej republike prostredníctvom pracovných portálov Profesia.cz a Workania.hu.

Ocenenia odbornej verejnosti:

- **rok 2007** hlavná cena v kategórii právnická osoba v projekte Dar roka 2006 za zlepšenie možností zdravotne postihnutých občanov pri hľadaní vhodného pracovného uplatnenia
- **rok 2005** šieste miesto v rebríčku technologických firiem zostavovanom firmou Deloitte – Fast 50 Central Europe v kategórii Rising Stars
- **rok 2004** štvrté miesto v rebríčku technologických firiem zostavovanom firmou Deloitte – Fast 50 Central Europe v kategórii Rising Stars
- **rok 2004** certifikát a zlatá medaila Slovak Gold v kategórii služby
- **rok 2003** prvé miesto v kategórii elektronický obchod a podpora malého a

stredného podnikania v súťaži o najlepšiu multimediálnu internetovú stránku a CD/DVD ROM na Slovensku SlovakPrix Multi-Media 2003

- **rok 2000** Cena roka 2000 za rozvoj ľudských zdrojov v kategórii personálny projekt

Prečo používať portál Profesia.sk pri hľadaní práce?

Rýchlosť, jednoduchosť, cielenosť – zaradením svojho životopisu do databázy dáte o sebe vedieť stovkám spoločností, ktoré obsadzujú voľné pozície. K dispozícii sú aj tisíce aktuálnych pracovných ponúk. Internetový portál Profesia.sk spája ponuku a dopyt na internetovom trhu práce.

Množstvo spokojných používateľov – rozsiahla a denne aktualizovaná databáza pracovných ponúk privádza na stránku množstvo uchádzačov o prácu.

Korektnosť a dôveryhodnosť – prioritou je rešpektovanie práv firiem a jednotlivcov. Preto všetky informácie vkladané do systému sú overené, chýlostivé firemné a osobné údaje chránime pred zverejnením.

8.1 | Skúsenosti s Profesiou

Bol som donútený odísť z práce a v tom čase som videl v televízii jednu vtipnú reklamu. Bol tam muž, ktorý ráno prišiel do práce, sem-tam niečo urobil – akože kopol do futbalovej lopty a išiel domov. Na záver sa usmial, mal aj odznak „mám rád svoju prácu“. Bolo to úplne nereálne, napríklad to, ako pozerá von z okna, pojedá jablko a má nohy na stole, ale pripadalo mi to fajn.

Na internete som do vyhľadávača zadal slovo profesia – naskočil mi internetový



pracovný portál. Po tom, čo som si tie stránky pozrel, povedal som si, prečo to neskúsiť. Najprv som preskúmal, aké ponuky firmy v mojom odbore ponúkajú. Potom som sa rozhodol vyplniť životopis v češtine a v angličtine, aby som o sebe dal vedieť. Postupne som sa dozvedel aj o agentovi, ktorý sám prehľadáva ponuky podľa kritérií, ktoré som si sám zvolil, a posla mi ich do e-mailu. V prípade, že neboli žiadne nové ponuky a ani nikto nereagoval na moje životopisy, trávil som čas v sekcii hľadáte informácie, kde som sa mohol na Profesiou obrátiť s otázkami. Prešiel týždeň, dva aj mesiac, keď sa mi zrazu ozvali dve firmy naraz. Pri jednej som uspel. Navyše mám výborného šéfa a niekedy si pripadam, že by som mohol hrať v tej reklame aj ja. **Pavol** (*senior účtovník, 39 rokov*)

Človek mieni, život mení. Škola sa mi končila a ja som mala zaistenú pracovnú pozíciu v Prahe. Osud však chcel, aby som sa nakoniec rozhodla bývať v Bratislave, kde som mala prarodičov. Bola som v situácii, keď sa mi počas jedného týždňa úplne zmenil život.

Najväčšou neznámou bola pre mňa práca, pretože bojovať o pracovné miesta s pomerne skromnými skúsenosťami a jazykovou bariérou bolo, prinajmenšom, výzvou, ak nie bláznovstvom.

Či mi veríte alebo nie, ako s obľubou hovorím, nájsť prácu na Slovensku mi trvalo dvadsať minút (stačilo zverejniť svoj životopis). V priebehu dvoch dní sa mi ozvalo asi dvadsať firiem. Väčšinou však išlo o pozície, ktoré som primárne nechcela

robiť, ale v najhoršom prípade by som ich vzala, preto som stretnutia odkladala.

Pokúšala som sa tiež osloviť veľkých hráčov na trhu prostredníctvom ponúk, ktoré mali na Profesii zverejnené, ale nikto nereagoval. Zdalo mi to divné, pretože v Čechách na moje životopisy a motivačné listy reagovali vždy a zakaždým mi aspoň zavolali alebo ma pozvali na prvý pohovor.

Nakoniec som na deň, keď som prišla do Bratislavy, mala dohodnuté tri osobné stretnutia so zaujímavými zamestnávateľmi. Ďalšie stretnutia som si naplánovala na nasledujúci týždeň. Ako zázrakom mi v jednej firme ponúkli nielen moju vysnenú pozíciu a slušný plat, ale tak som sa im páčila, že z jedného výberového kola urobili v ten deň štyri a o dva dni som šla podpísať zmluvu. **Katka** (*marketingová špecialistka, 24 rokov*)

Môjmu manželovi sme zháňali prácu, zverejnili sme životopis na portáli Profesia.sk, vybrali sme z aktuálnych ponúk. Zaslali sme im životopis priamo cez registráciu aj s motivačným listom, ale skúsenosť bola taká, že z desiatich firiem sa ozvala jedna, a to už bolo veľa. Firmy nedávali žiadnu spätnú väzbu, či vyhovel alebo nie, a ak nie, tak prečo. Mnohokrát to bolo veľmi deprimujúce, ale nevzdávali sme sa a hľadali sme ďalej. Napokon sa predsa len podarilo vďaka Profesii nájsť prácu vo firme, ktorá sama vyhľadala jeho životopis. Teraz je tam už tri mesiace, je veľmi spokojný a spokojná je aj druhá strana. **Magda a Juraj** (*human resource manager, 27 rokov*)

MEDIATEL®

MEDIATEL spol. s r.o., Prešovská 38/B, 821 02 Bratislava
tel.: 02/50 10 28 88, fax: 02/44 45 02 19, web: www.zlatestranky.sk

Zlaté stránky® Špecialista na kontakty

Spoločnosť Mediatel, spol. s r.o. pôsobí na Slovensku od r. 1994 ako vydavateľ zoznamov Zlaté stránky. Mediatel je súčasťou vydavateľstva skupiny European Directories S.A., ktorá združuje vydavateľov zoznamov v Českej republike, Dánsku, Fínsku, Francúzsku, Holandsku, Rakúsku, Slovensku, Švédsku a na Gibraltare.

Zlatých stránok, sú to Miestne Zlaté stránky v 15 menších regiónoch Slovenska, ďalej Zlaté stránky na cesty, Mapy letných a zimných atrakcií a zimných stredísk. Svoje pôsobenie presúva do prostredia OnLine – www.zlatestranky.sk a úplnou novinkou je ponuka služieb SEARCH ENGINE MARKETING.

Zlaté stránky už v prvom edičnom roku vyšli na celom Slovensku v náklade 1 100 000 výtlačkov. Dnes už ponúka Mediatel široké produktové portfólio, okrem 9 zväzkov veľkých

V súčasnosti Mediatel zamestnáva viac ako 180 zamestnancov, ale vzhľadom na rozširujúce sa služby a modernizáciu spoločnosti hľadáme ďalších dynamických zamestnancov.

Bližšie informácie o spoločnosti nájdete na www.zlatestranky.sk alebo www.mediatel.sk.

KARIÉRA

Ponúkame príležitosť pre tých, ktorí chcú prispieť k firemnému cieľu a získať jedinečnú skúsenosť v profesionálnej oblasti.

absolventov, ktorí chcú s nami naštartovať svoju kariéru v oblasti reklamy a médií.

Hľadáme proaktívnych ľudí, orientovaných na zmenu, ktorí sú ochotní a schopní prevziať zodpovednosť za svoj osobný rozvoj. Očakávame odborné znalosti a skúsenosti, záujem o osobný rozvoj v obchodnej oblasti a vysoké pracovné nasadenie. Zároveň ale máme záujem aj o

Využite preto jedinečnú príležitosť získania zaujímavej práce v dynamickom a profesionálnom prostredí spoločnosti MEDIATEL spol. s r. o. a uchádzajte sa o pozíciu Obchodný zástupca pre reklamu a médiá - východné Slovensko.

ČO OD VÁS OČAKÁVAME?

- * min. SŠ s maturitou, vhodný aj pre absolventov VŠ
- * možnosť a ochota cestovať
- * vysoké pracovné nasadenie
- * užívateľskú úroveň MS Office (Word, Excel, Outlook, internet)
- * vodičský preukaz sk. B

NEVYŽADUJEME PRAX, ale hľadáme ľudí, ktorí majú:

- * obchodné zručnosti
- * výborné komunikačné schopnosti, reprezentatívne vystupovanie
- * orientácia na cieľ a výsledok

TEŠÍME SA NA VÁS

Svoje životopisy zasielajte emailom na kariera@mediatel.sk, alebo na adresu **Mediatel s.r.o., Prešovská 38/B, 82102 Bratislava**.
Tel.: 02/50 10 28 88, fax: 02/44 45 02 19.



Let's work!

www.profesia.sk

letswork@profesia.sk

Vydavateľ:

Profesia, spol. s r.o.

Pribinova 25

811 09 Bratislava

Slovenská republika

IČO: 35800861

Telefón: +421 2 32 20 91 10

Fax: +421 2 32 20 91 18

Redakcia:

Kateřina Jaroňová

Peter Krutý

Ladislav Szabó

Ján Ficza

Lucia Burianová

Miroslav Dravecký

Korektúry textu:

Mária Grácová

Reklamná agentura:

Komplot Creative Advertising s. r. o.

www.komplot.sk

Inzercia:

obchod@profesia.sk

Distribúcia:

Profesia, spol. s r.o.

Príručka je nepredajná. Náklad: 10 000 Ks.

Nenesieme zodpovednosť za obsah inzercie.

Copyright © **2008 Profesia**

ISBN 978 - 80 - 970027 - 8 - 7

Nera Networks s.r.o. Liptovský Hrádok

Ponúka nasledovné pracovné pozície
aj pre absolventov SŠ / VŠ:

- Inžinier Testovania (System Test)
- Technik Testovania (System Test)
- Odborná prax počas štúdia

KONTAKT A INFORMÁCIE O PONÚKANÝCH POZÍCIÁCH:

HR Department/Personálne oddelenie
Nera Networks s.r.o.
Pálenica 53/79
033 17 Liptovský Hrádok

Direct tel.: +421 44 5233 355
Fax: +421 44 5233 349
E-mail: hrslovakia@networks.nera.no
Web: www.nera.no



Nera Networks s.r.o. je
nórska spoločnosť pôsobiaca
v oblasti elektrotechnického
a telekomunikačného priemyslu.
Ako sesterská spoločnosť
Eltek Valere s.r.o. sa zaoberáme
výrobou, montážou, inštaláciou ako
aj servisom vysokofrekvenčných
vysielačov a prijímačov.

Na Slovensku pôsobíme od r. 2007
a zamestnávame takmer 200
zamestnancov. Vo svojej oblasti,
wireless microwave transmission,
patríme medzi lídrov na svetovom
trhu aj vďaka novej produktovej línii
EVOLUTION.





Konečne môžeš začať žiť!

Konečne môžeš začať naozaj žiť! Konečne môžeš naozaj zarábať. Konečne môžeš slobodne rozhodovať o svojom živote, vybrať si to, čo naozaj chceš.

Profesia Ti dáva najväčší výber pracovných ponúk na Slovensku i v zahraničí. Je len na Tebe, ktorú z 10.000 ponúk od 2.500 spoločností si vyberieš na **www.profesia.sk**.

Nevieš, aký plat si môžeš pýtať?
Pozri sa na **www.merces.sk**.

