

Chcem si nájsť prácu.

Odporúčania
pre uchádzačov o prácu
so zdravotným znevýhodnením



Práca do života prináša zmysluplnú náplň dňa aj možnosť realizovať svoje sny. Pracujúci človek spoznáva nových ľudí a rozvíja sa. Treba si však uvedomiť, že nájsť si dobrú prácu môže trvať aj niekoľko mesiacov. Svoj životopis možno pošlete na desiatky pracovných ponúk a absolvujete aj neúspešné pohovory. Každá skúsenosť nás však posúva vpred, dôležité je nevzdať sa. Držíme vám palce.

V tomto dokumente sú odkazy na webstránky uvádzané tak, že dané slová sú podčiarknuté. Ak sa chcete dostať na uvedený odkaz, buďte pripojená/ý na internet a kliknite na podčiarknuté slovo.

Pri hľadaní práce vás môžu inšpirovať aj príbehy ľudí, ktorým sa to podarilo. Nájdete ich na stránke www.sosrdcom.sk

Užitočné rady a tipy, ako sa pripraviť na pohovor alebo ako si uľahčiť hľadanie práce, [nájdete aj v našom blogu](#).

Hľadanie práce môžeme rozdeliť na 5 krokov:

1. Porozmýšľajte, akú prácu hľadáte

Na začiatku si treba otvorene povedať, aké možnosti máte na trhu práce. Čo dokážete a chcete robiť, a čo nie. Zamyslite sa nad tým, aký pracovný čas by vám vyhovoval a či môžete pracovať aj cez víkendy.

Tip:

- Pozrite si video 1. krok: [Ako začať s hľadaním práce?](#)
- Dobrou pomôckou na sebaopoznanie môže byť napr. test osobnosti [Emiero](#)
- K dispozícii sú aj služby kariérového poradenstva, ktoré ponúkajú úrady práce, neziskové organizácie i súkromní poskytovatelia.

2. Vytvorte si životopis

Profesia.sk ponúka [šablóny životopisov](#), ktoré vám pomôžu vytvoriť si profesionálny životopis.

Tip:

- Pozrite si video 2. krok: [Ako napísať životopis a získať pozornosť personalistu](#)
- Pri vypĺňaní životopisu vám môže pomôcť aj časť Tvorba životopisu, ktorú nájdete na strane 4.



3. Podme hľadať prácu

Každý deň si prezerať pracovné ponuky na [Profesia.sk](https://www.profesia.sk). Tie, ktoré vás zaujmú, si prečítajte pozorne – najmä časť **Požiadavky na zamestnanca**.

Tip:

- Ak chcete poslať životopis na pracovnú ponuku, mali by ste mať požadované skúsenosti, vedomosti a zručnosti uvedené aj vo svojom životopise. Často sa stáva, že uchádzač o prácu si vytvorí jeden životopis a ten posle na rôzne pracovné ponuky. Odporúčame, aby ste svoj životopis vždy upravovali podľa požiadaviek na zamestnanca uvedených v ponuke, na ktorú chcete reagovať.
- Svoju šancu na úspech zvýšite, ak v životopise vyzdvihnete najmä to, čo firma od uchádzača požaduje.
- Pracovné ponuky na otvorenom trhu práce si môžete pozerať na [Profesia.sk](https://www.profesia.sk). Chránené dielne a sociálne podniky nájdete prehľadne na [Dielne.sk](https://www.dielne.sk). Ak vás láka práca v školstve, navštívte [Edujobs.sk](https://www.edujobs.sk).

4. Ako sa môžete pripraviť na pracovný pohovor?

Cieľom rozhovoru s personalistom (resp. človekom, ktorý zastupuje zamestnávateľa) je, aby vás bližšie spoznal a posúdil, či by ste vedeli vykonávať danú prácu. Pripravte si odpovede na otázky týkajúce sa úkonov, ktoré musíte robiť inak ako ľudia bez postihnutia. Pracovný pohovor môže mať viac kôl. Môže ísť o telefonát, osobné stretnutie alebo videohovor.

Tip:

- Pozrite si video 3. krok: [Ako sa pripraviť na pohovor](#)
- Ak si chcete pozrieť, či je ponúkaný plat adekvátny práci, na ktorú sa hlásite, navštívte [Platy.sk](https://www.platy.sk).
- Aj keď prácu po pohovore nezískate, môže byť osožný ako tréning a príprava na ten ďalší, ktorý môže byť úspešnejší.

5. Ako zvládnuť skúšobnú dobu?

Prvý deň v práci je pre mnohých ľudí stresujúci. Obávajú sa toho, ako ich prijmú kolegovia, či budú danú prácu zvládať podľa očakávaní. Je to však príležitosť získať zmysluplnú prácu, naučiť sa nové veci a tiež možnosť spoznať nových ľudí - a to je prvoradé.

Ak prichádza do kolektívu človek so zdravotným znevýhodnením, obavy z neznámeho majú aj budúci kolegovia. Často nevedia, ako majú s daným človekom komunikovať alebo mu dávať spätnú väzbu. Odporúčame od začiatku otvorene komunikovať a poukazovať na riešenia – ako viete danú prácu zvládnuť a v čom konkrétne budete potrebovať pomoc.

Naše prieskumy hovoria, že ak zamestnanci na pracovisku zažijú človeka s inakosťou, ich postoj a akceptácia sú často až dvojnásobne pozitívne oproti tomu, keď takú skúsenosť nemajú.

Tvorba životopisu

Pri hľadaní práce je životopis to prvé, vďaka čomu si o vás potenciálny zamestnávateľ zistí dôležité informácie. Preto mu venujte pozornosť a na jeho tvorbu si vyhradte dostatok času.

Na [Profesia.sk](https://www.profesia.sk) nájdete [formulár](#), kde si viete životopis pohodlne vytvoriť.

Naše odporúčania, ako pristupovať k tvorbe životopisu v rôznych situáciách

Vzdelanie

Študenti so zdravotným znevýhodnením v niektorých prípadoch skončia aj dva, niekedy tri odbory. Dôvodom je často obava, že po skončení školy si ťažko nájdú pracovné uplatnenie. Keď však personalista vidí v životopise niekoľko rôznych odborov, môže to v ňom vyvolať pochybnosti o schopnosti daného človeka dokončovať úlohy. Nemusia rozumieť dôvodu, prečo uchádzač študoval niekoľko odborov.

Odporúčanie:

Ak ste skončili viacero odborov, uveďte v poznámke, že všetky uvedené odbory ste riadne ukončili napr. s výučným listom alebo s osvedčením.

Pracovné skúsenosti

1. **Životopis upravujte vždy podľa pracovnej ponuky, na ktorú chcete zareagovať** – vyzdvihnite v ňom to, čo je dôležité pre prácu, o ktorú sa uchádzate.

Príklad:

Uchádzate sa o prácu v potravinách a predtým ste robili na benzínovej pumpe. Mali ste tam na starosti aj potraviny a dokladanie tovaru.

V životopise, ktorý posielate na prácu v potravinách, to môžete uviesť takto:

- *Počas letných mesiacov som vypomáhal na čerpacej stanici. Na starosti som mal dokladanie a evidenciu tovaru v počítači, sledovanie exspirácie výrobkov a pomoc s prípravou rýchleho občerstvenia. Mám hygienické minimum.*

2. Keď uvádzate doterajšie pracovné skúsenosti, **napište nielen názov pozície, ale aj opis toho, čo konkrétne ste robili a aké zručnosti a schopnosti ste pri tom využívali**. Zamyslite sa, čo by ste vedeli využiť pri práci, o ktorú sa uchádzate.

Príklad 1:

Personalista nemusí vedieť, čo ste robili napr. ako operátor výroby.

Keď mu to opíšete, už si to vie lepšie predstaviť:

- *Pracoval som ako operátor vo výrobe na 3 zmeny, robil som výplne do kufrov.*

Príklad 2:

Ak sa uchádzate o prácu v logistickom sklade a predtým ste pracovali ako dokladačka tovaru, môžete túto prácu opísať nasledovne:

- *Dokladačka tovaru: mala som na starosti dokladanie tovaru podľa vopred daného harmonogramu. Výdaj tovaru na plochu som musela potvrdiť v počítači. Pri práci som musela komunikovať s kolegami a dávať pozor na detaily.*

(Vysvetlenie: Pre logistický sklad je dôležité presné dodržiavanie časového harmonogramu aj skúsenosť s prácou s počítačom.)

3. Ak nemáte žiadne, resp. máte len krátkodobé pracovné skúsenosti, využite kolónku **Doplňujúce informácie o pracovných skúsenostiach.**

Tu môžete uviesť aj prácu na dohodu, brigády, dobrovoľníctvo, prax v škole alebo školskú prax u zamestnávateľa či iné skúsenosti, ktoré môžu súvisieť s prácou, o ktorú sa uchádzate.

Príklad:

Mám krátkodobé pracovné skúsenosti. Od októbra 2019 som pracovala v potravinách ako predavačka v lahôdkach a dokladačka tovaru, mala som na starosti čistotu na ploche a kontrolu záruk. (Billa, M+M Potraviny). Počas letných mesiacov v roku 2020 som vypomáhala na čerpacej stanici OMV – obsluhovala som zákazníkov, pripravovala bagety, umývala stojany na tankovanie a vynášala koše.

(Vysvetlenie: Ak uvediete týždňové, resp. mesačné práce ako svoje zamestnania, môže to v personalistovi vyvolať dojem, že ste v práci dlho nevydržali a neprešli ani skúšobnou dobou.)

4. Ak od vašej poslednej práce uplynul viac ako rok, vysvetlite, čo ste v danom čase robili - najmä, čo nového ste sa naučili, aké nové zručnosti ste získali.

Príklad:

Posledné zamestnanie som musel ukončiť zo zdravotných dôvodov. Aktuálne som v procese posudzovania miery poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť. Môžem pracovať striedavo v sede aj v stoji, manuálna práca mi nerobí problém. Podrobnejšie informácie rád poskytnem na osobnom pohovore.

Alebo

Uplynulé mesiace som absolvovala rekvalifikačný kurz na prácu kozmetičky. Naučila som sa pracovať aj na počítači (základy MS Word, Excel). Aktuálne som v procese posudzovania miery poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť. Podrobnejšie informácie rada poskytnem na osobnom pohovore.

Uvádžanie zdravotného znevýhodnenia

1. Pre firmu je dôležité vedieť, či **máte alebo nemáte priznanú invaliditu najmä z pohľadu Zákona č. 5/2004** o službách zamestnanosti. Uviest' môžete aj mieru poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť. Za zamestnanca s priznanou invaliditou firma platí nižšie odvody a započítava si to do povinného podielu občanov so zdravotným postihnutím podľa Zákona č. 5/2004 o službách zamestnanosti.
2. **V životopise uvádzajte konkrétne zdravotné znevýhodnenie len vtedy, ak to súvisí s prácou**, o ktorú sa uchádzate.
3. Vždy uveďte, **ako danú prácu viete vykonávať aj napriek svojmu znevýhodneniu**. Firma, kde sa o prácu uchádzate, nemusí rozumieť tomu, o aké znevýhodnenie ide – pre nich je dôležité vedieť, že danú prácu vykonávať môžete a viete.

Príklady, čo uviesť v popise pri zdravotnom znevýhodnení:

- Uprednostňujem samostatnú prácu s jasnými inštrukciami. Pri práci venujem pozornosť aj detailom, nevadí mi rutinná práca. Som invalidná dôchodkyňa s mierou poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť nad 70 %.
- Som veľmi rád v kontakte s ľuďmi. Uprednostňujem prácu v stabilnom tíme, kde mi kolegovia vysvetlia inštrukcie. Pri komunikácii som srdečný, spoločenský. Som invalidný dôchodca s mierou poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť nad 70 %.
- Fyzickú prácu aj prácu v sede zvládam bez problémov, rovnako aj prácu na počítači. Horšie sa mi pracuje tam, kde sa pohybuje väčšie množstvo ľudí. Mám slabšie videnie do strán. Som čiastočný invalidný dôchodca, miera poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť 41 – 70 %. Zamestnávateľ si za mňa môže uplatniť povinný odvod za zamestnávanie občana so zdravotným postihnutím podľa Zákona č. 5/2004 o službách zamestnanosti. Prípadné otázky týkajúce sa môjho videnia rád vysvetlím na osobnom pohovore.
- Mám načúvací prístroj, vďaka ktorému bez problémov komunikujem. Uprednostňujem prácu v tichšom prostredí, menej telefonickú komunikáciu. Som invalidný dôchodca s mierou poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť nad 70 %.
- Moje zdravotné znevýhodnenie sa týka len obmedzenia pri nočnej práci. Som čiastočná invalidná dôchodkyňa, miera poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť 41 – 70 %.

Pracovný úväzok

Aj dnes sa stretávame s tým, že sa ľudia so zdravotným znevýhodnením boja pracovať na plný úväzok z dôvodu, že by prišli o invalidný dôchodok. Toto obmedzenie už neplatí. [Na stránke Sociálnej poisťovne](#) si môžete prečítať podrobnejšie vysvetlenie.

Počas poberania invalidného dôchodku môžete pracovať, ak to váš zdravotný stav umožňuje. Prácu môžete vykonávať na trvalý pracovný pomer alebo aj na dohodu o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru. Výška zárobku, ktorý môžete dosiahnuť, nie je legislatívne obmedzená a o dávku invalidného dôchodku neprídete, ani sa nezmení jej výška.

Na čo myslieť pred nástupom do práce:

Ak vaše zdravotné znevýhodnenie vyžaduje špecifické riešenia, aby ste mohli pracovať, pripravujte sa na to ešte pred nástupom na skúšobnú dobu. Napr.:

- u nevidiaceho môže byť potrebný nácvik efektívnej práce s hlasovým softvérom, ktorý mu sprístupní softvér firmy;
- u človeka so sluchovým postihnutím nájsť vhodné riešenie prijímania osobných objednávok, ak nevie efektívne odčítavať z pier;
- u človeka s obmedzenou schopnosťou pohybovať sa rozšoférovanie, aby sa vyriešila mobilita z/ do práce;
- u človeka s duševným ochorením vyjasnenie si pravidiel úpravy pracovného režimu a pod.



Kontakt pre ďalšie informácie:

Anna Podlesná, CSR manažérka v spoločnosti Profesia

+421 903 902 439

podlesna@profesia.sk

www.sosrdcom.sk

www.dielne.sk