

# Sprievodca Profesia Lab 2025



Tu si prečítajte viac



Profesia Lab vznikol v decembri 2022 ako CSR aktivita spoločnosti Profesia (od roku 2024 sa spoločnosť premenovala na Alma Career Slovakia).

**Kontakt pre ďalšie informácie:** [anna.podlesna@almacareer.com](mailto:anna.podlesna@almacareer.com), [www.sosrdcom.sk](http://www.sosrdcom.sk)

Organizátor:



Partneri:



Profesia Lab sa usiluje posilňovať komunitu ľudí z praxe v téme zamestnávania ľudí so zdravotným znevýhodnením.

Zdieľame spoločné obavy aj radosť z našich praktických skúseností. Spoločne sa učíme, ako to robiť lepšie. Pravidelne sa stretávame a vymieňame si skúsenosti a poznatky.

Súčasťou Profesia Labu sú uchádzači o prácu, zamestnávateľia, mimovládne organizácie, školy, HR a kariéroví poradcovia, odborníci na rôzne znevýhodnenia, lektori sociálnych a komunikačných zručností.

## Výsledky za prvé dva roky

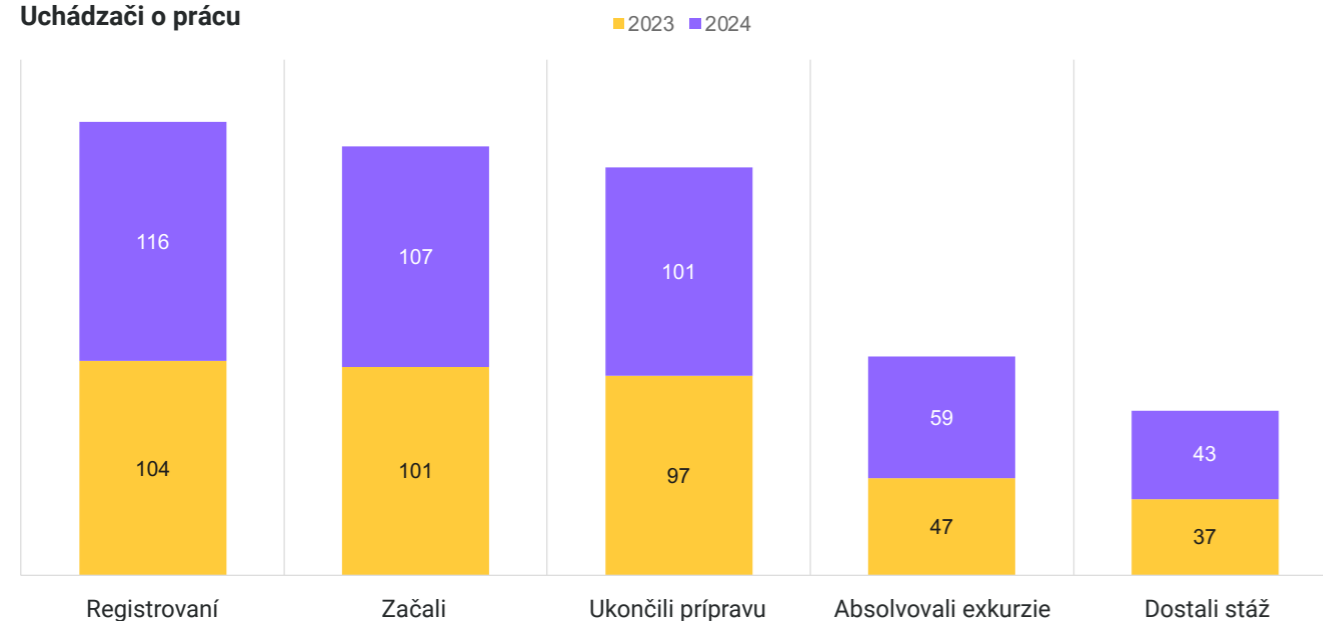
### Uchádzači o prácu

Do Profesia Labu sa zaregistrovalo 220 účastníkov, na prípravu začalo chodiť 208. 198 úspešne absolvovalo tréning sociálnych a komunikačných zručností pre pracovný trh (ASSET). Len tí, ktorí mali viac ako 75 % dochádzku mohli absolvovať exkurzie do rôznych firiem a prihlásiť sa na stáže.

Na exkurzie do firiem išlo 106 uchádzačov. Pri výbere exkurzií zdôrazňujeme záujem uchádzača pracovať v danej firme a záujem o typ práce. Ak si uchádzač nevie vybrať z ponuky exkurzií, podporujeme ho, aby si našiel vhodného zamestnávateľa mimo Profesia Lab. Pracovný koučing však dokážeme financovať len v rámci stáží v Profesia Labe. Za dva roky sa uskutočnilo 80 stáží v rozsahu od 2 týždňov do 3 mesiacov.

Na základe vyplnených hodnotiacich dotazníkov, účasť v Profesia Labe odporúča 96.5% absolventov (n=57).

#### Uchádzači o prácu



## ASSET lektori a špecialisti na zamestnávanie

V prípravnej fáze spolupracujú lektori na sociálne a komunikačné zručnosti (ASSET lektori) s špecialistami na zamestnávanie (pracovní kouči). Za dva roky sme mali 26 ASSET skupín (12 na školách, 7 u komunitných partnerov, 3 hybridne a 4 online formou).

Usilujeme sa o celoslovenské riešenie a stabilnú sieť partnerov. Spolupracujeme s odborníkmi z rôznych regiónov. Sú to psychológovia, sociálni pracovníci, personalisti, špecialisti na rôzne zdravotné znevýhodnenia a pracovnú rehabilitáciu, profesionálni lektori.

Za spoluprácu v uplynulom roku ďakujeme: Eva Birčáková, Barbora Čaputová, Gabriela Čičmancová, Juraj Gabriš, Juraj Hudák, Michala Kamhalová, Dagmar Kočiová, Andrea Kozová, Stanislav Lörincz, Martina Mladšíková, Mária Mojžišová, Michal Minarský, Patrik Pauko, Magda Sedláčková, Janka Sekerešová, Lucia Sujová, Zuzana Švedová, Katarína Vanková, Mária Wolf, Lenka Zemančíková.

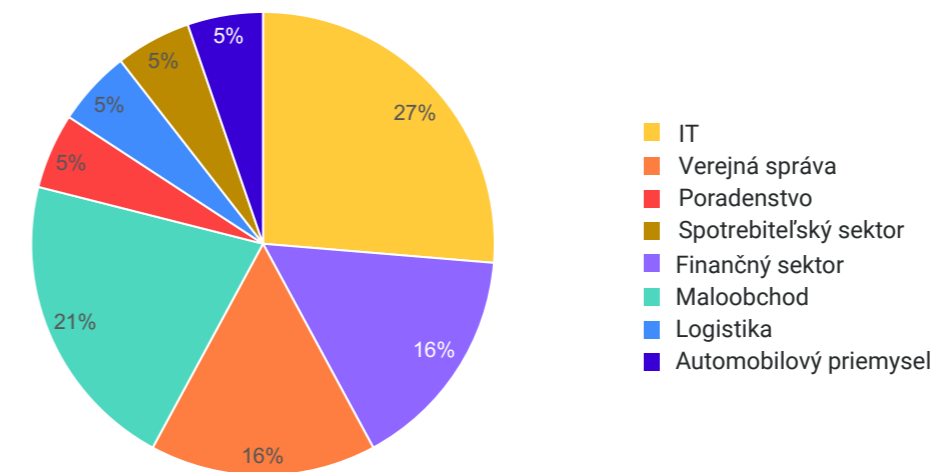
Odučili sme viac ako 400 hodín ASSET programu a poskytli cez 500 hodín pracovného koučingu.

### Zamestnávateľia

Naším cieľom je umožniť ľuďom so zdravotným znevýhodnením krátko po škole získať prvé pracovné skúsenosti na otvorenom trhu práce. Nerobíme charitatívny projekt. Hľadáme práce, kde môžu vyniknúť talenty a silné stránky uchádzačov.

Ponuka stáží úzko súvisí s tým, akých zamestnávateľov vieme získať do Profesia Labu. Sme vďační, že po pilotnom roku sme získali ďalších 8 zamestnávateľov a v roku 2024 exkurzie ponúklo 18 zamestnávateľov.

#### Rok 2024

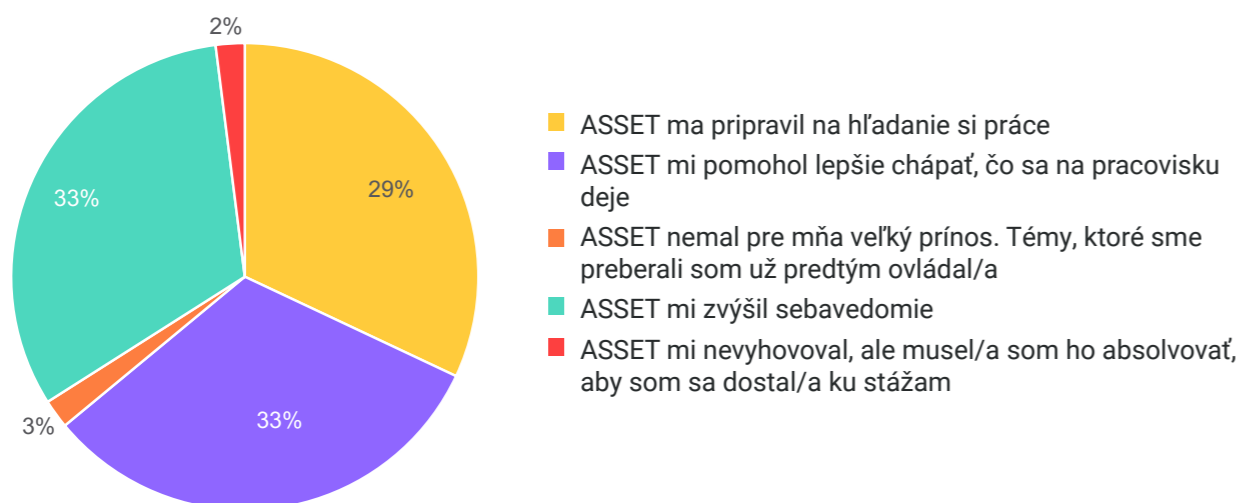


## Spolupráca s Michigan State University

Model Profesia Labu slúži aj pre výskum v pracovnej rehabilitácii na základe Memoranda o porozumení, ktoré do roku 2027 podpísala spoločnosť Alma Career Slovakia s Michigan State University. Umožňuje postupný prenos poznatkov a vedecky overených postupov.

- V roku 2022 sme preložili a upravili Tréning sociálnych a komunikačných zručností pre pracovný trh (The Assistive Soft Skills and Employment Training; ASSET; Sung et al., 2019). V roku 2023 sme urobili druhú revíziu na základe vlastných skúseností.

### Z hodnotenia účastníkov (n=57)



- V roku 2025 chceme vedecky overiť škálu, ktorá sa používa na hodnotenie výkonu zamestnanca na vstupnej pozícii a zachytenie potrieb pri začleňovaní (The Job Observation and Behavior Scale; JOBS; Rosenberg and Brady, 2001).

### Činnosti potrebné ku výkonu práce

- Dochádzka
- Presnosť
- Osobná hygiena a starostlivosť o vzhľad
- Schopnosť cestovať
- Verbálna komunikácia
- Neverbálna komunikácia
- Finančná gramotnosť
- Schopnosť čítať
- Matematika
- Schopnosť sa identifikovať
- Pracovný rozvrh
- Osobný rozvrh
- Orientácia v pracovnom priestore

### Správanie potrebné ku výkonu práce

- Zvládanie stresu
- Medziľudské pracovné vzťahy
- Medziľudské sociálne vzťahy v práci
- Zmeny v práci
- Čestnosť
- Reakcie na kritiku
- Iniciatívnosť
- Vytrvalosť

### Plnenie pracovných povinností

- Kvalita práce
- Kvantita práce
- Rýchlosť pri učení sa nových vecí
- Výkon na naučených úlohách
- Schopnosť robiť viacero vecí naraz
- Organizácia pracovných úloh
- Bezpečnosť pri práci
- Čistota pracovného prostredia
- Motivácia zamestnanca



## Financovanie

Profesia Lab bol doteraz financovaný z 2 % z dane z príjmu, darov a CSR rozpočtu spoločnosti Alma Career Slovakia. Bolo to možné aj vďaka partnerstvu s občianskym združením KOGNEO pod vedením Kládie Bednárovej. Prvý tréning a supervízia pre lektorov ASSET programu boli financované z The Humphrey Alumni Impact Award, ktorú získala Anna Podlesná od U.S. Department of State, The Fulbright Programs Committee a the Institute of International Education.

V roku 2025 budú aktivity Profesia Labu financované rovnakým spôsobom a pre uchádzačov o prácu a zamestnávateľov bezplatné.

Uvedomujeme si však potrebu podporiť zamestnávateľov aj v prípadoch, kedy absolventi Profesia Labu získali zamestnanie a je potrebné usmerniť ich ďalší rozvoj. Zároveň nám rastie databáza uchádzačov so zdravotným znevýhodnením na profesia.sk, kde je potreba iného typu poradenstva. Preto chceme vytvoriť **dlhodobý zdroj podpory cez program Výpomoc so srdcom**. V prípade záujmu o podrobnejšie informácie kontaktujte [anna.podlesna@almacareer.com](mailto:anna.podlesna@almacareer.com)

## Profesia Lab 2025

Profesia Lab umožňuje ľuďom so zdravotným znevýhodnením získať prvé pracovné skúsenosti na otvorenom trhu práce. Trvá približne 9 mesiacov.

### Príprava

Začína v januári **skupinovým tréningom sociálnych a komunikačných zručností** pre pracovný trh (ASSET). Ak uchádzač úspešne absolvoval ASSET (**viac ako 75 % dochádzka**), prechádza do pracovného koučingu. Pracovní kouči pomáhajú uchádzačom s prípravou životopisu, nacvičujú predstavenie sa na pracovnom pohovore a sú kontaktnou osobou aj pre výber exkurzií, návštevy firiem a uchádzanie sa o stáž. Prípravu absolvujú aj zapojené firmy formou **troch online webinárov** a individuálnych konzultácií. Termíny stretnutí sú vopred dané. K dispozícii na interné zdieľanie sú aj nahrávky.

### Exkurzie

Firmy si vopred určia max. **dva termíny a jedna návšteva štandardne trvá do 3 hodín**. Cieľom je predstaviť pracovisko a typ práce, ktorú firma zvažuje ponúknuť ako platenú stáž. **Popis práce vyžadujeme vopred**, aby sme mohli adresne pracovať s uchádzačmi v rámci pracovného koučingu. Uchádzači by si mali danú prácu počas exkurzie aj cvične vyskúšať.

### Stáže

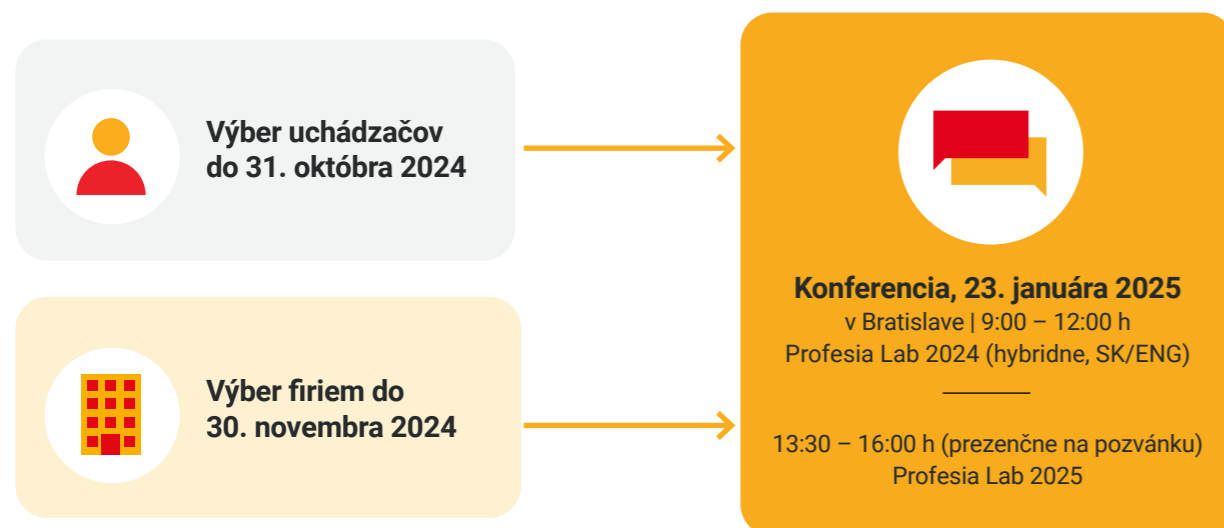
Každý uchádzač, ktorý úspešne absolvoval prípravu sa môže uchádzať o stáž. O dĺžke a termíne stáže rozhodujú zamestnávateľia. Podmienkou je len to, aby išlo o **platené stáže**. To, či na stáž bude nadväzovať pracovná ponuka je na **rozhodnutí zamestnávateľa** a jeho komunikácie so stážistom. Počas stáže má každý stážista možnosť využiť podporu pracovného kouča. Ideálne je, ak si pri nástupe na stáž firma, stážista aj pracovný kouč spoločne definujú pravidlá komunikácie a mieru podpory. Profesia Lab vie k tomu poskytnúť odporúčanie na základe dotazníka JOBS.

### Vyhodnotenie

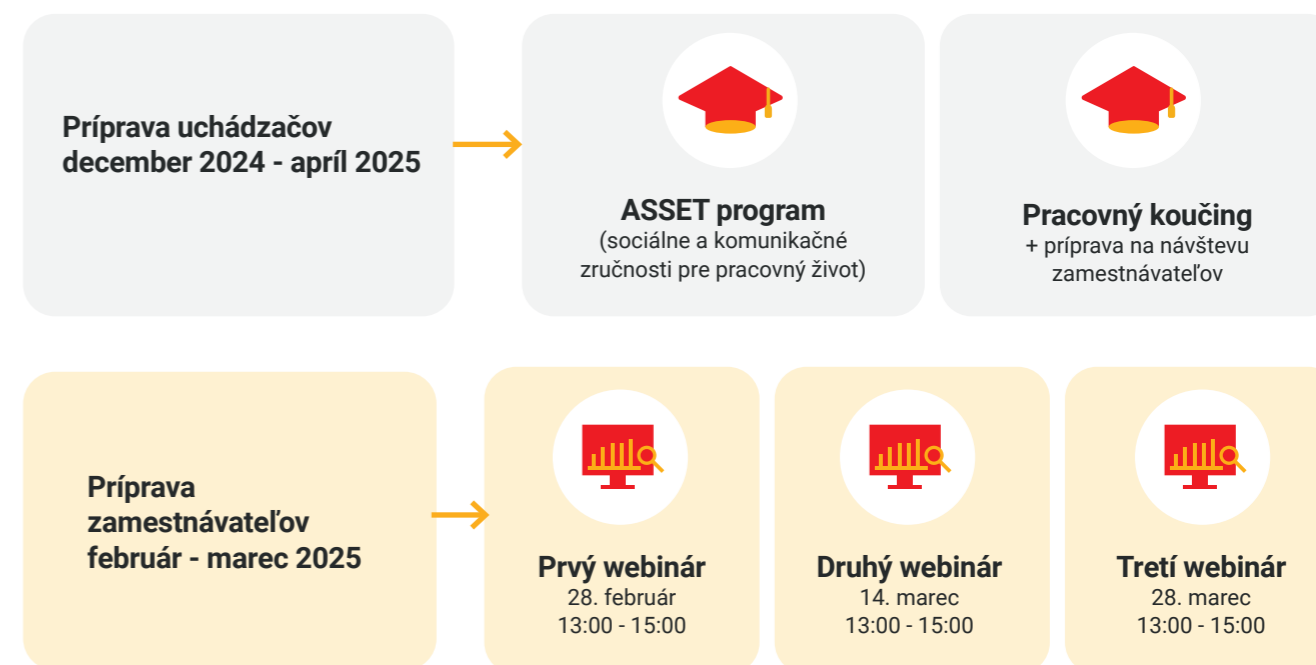
V každej etape sú **dotazníky a kvalitatívne rozhovory**, ktoré nám pomáhajú v príprave uchádzačov na trh práce, nastavení pracovného koučingu a ďalšieho ročníka Profesia Labu. Dáta anonymne poskytujeme aj Michigan State University pre výskumné účely v pracovnej rehabilitácii.

# Cesta Profesia Labom

## 1 – Prihlasovanie a výber



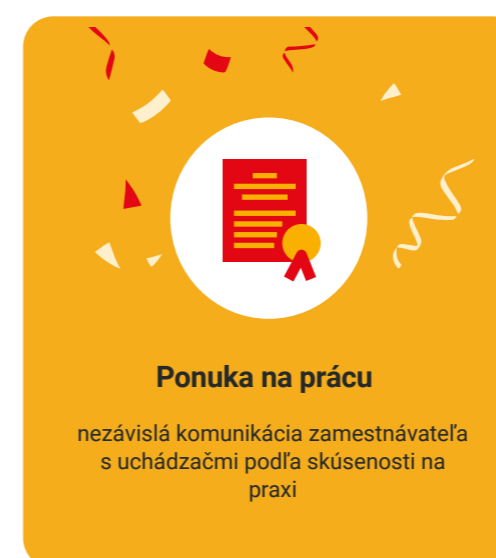
## 2 – Prípravná fáza



## 3 – Návštevy a stáž



## 4 – Ponuky



To, či na konci Profesia Labu dôjde ku zamestnaniu stážistu závisí od individuálnej komunikácie medzi uchádzačom a zamestnávateľom. Vplýva na to viacero faktorov, ktoré popísali vedci z Austrálie.

Ikutegbe, P., Randle, M., Sheridan, L., Gordon, R., & Dolnicar, S. (2023). Successful Employment Outcomes for People with Disabilities: A Proposed Conceptual Model. Consulting Psychology Journal: Practice & Research, 75(3), 202–224. <https://doi-org.proxy2.cl.msu.edu/10.1037/cpb0000222>

# Vzdelávanie uchádzačov o prácu

## Tréning sociálnych a komunikačných zručností pre pracovný trh (ASSET)

### 1. lekcia: Vitajte

- Predstavenie ASSET programu
- Cieľ Profesia Labu, spolupráca s pracovnými koučami a firmami

### 2. lekcia: Typy a spôsoby komunikácie

- Aké typy komunikácie poznáme
- Prečo je dôležité počúvať, spôsoby a formy komunikácie

### 3. lekcia: Komunikačné očakávania na pracovisku

- Vhodné a očakávané spôsoby komunikácie, ako sa mení komunikácia podľa prostredia

### 4. lekcia: Práca s rôznymi osobnosťami

- Osobnostné črty
- Rôzne typy osobností

### 5. lekcia: Pozitívny postoj a nadšenie v práci

- Ako vyzerá pozitívny a negatívny postoj a nadšenie v práci

### 6. lekcia: Povedomie o zdravotnom znevýhodnení a ako požiadať o úpravu na pracovisku

- Moje silné stránky
- Pracovný koučing v Profesia Labe
- Ako hovoriť so zamestnávateľom o svojich potrebách

### 7. lekcia: Tímová spolupráca

- Tímová spolupráca a role v tíme
- Vlastnosti dobrého tímového hráča

### 8. lekcia: Networking a digitálna identita

- Kontakty, ako sa predstaviť, zásady pri používaní technológií

### 9. lekcia: Kritické myslenie a riešenie problémov

- Kritické myslenie a ako riešiť bežné problémy na pracovisku

### 10. lekcia: Profesionalita na pracovisku

- Určovanie profesionálnych cieľov
- Ako sa správať profesionálne na pracovisku

### 11. lekcia: Časový manažment, plánovanie a organizovanie

- Riadenie svojho času a ako funguje plánovanie času na pracovisku – stretnutia, pracovné úlohy

### 12. lekcia: Duševné zdravie a zvládanie stresu

- Ako sa starať o svoje duševné zdravie
- Zvládanie stresu v rôznych situáciách



### 13. lekcia: Emócie

- Ako rozpoznávať emócie a regulovať ich
- Možnosti riešenia konfliktov

### 14. lekcia: Uvedomovanie si samého seba a ostatných v práci

- Ako moje správanie ovplyvňuje ostatných v práci

### 15. lekcia: Vzťahy na pracovisku

- Čo je kultúra na pracovisku (firemná kultúra)
- Osobná hygiena

## Obsah stretnutí s pracovným koučom

- Osobné a profesionálne ciele
- Čo očakávať od návštev firiem a stáží
- Ako si hľadať prácu a ako si vyberať stáž
- Životopis
- Ako sa pripraviť na návštevu firmy
- Príprava na pracovný pohovor
- Dotazník JOBS a ako požiadať o úpravu na pracovisku
- Vzťahy na pracovisku a firemná kultúra

# Vzdelávanie zamestnávateľov

### Prvý webinár (28. 2. od 13:00 do 15:00 h)

- Uchádzači o prácu v Profesia Labe 2025

### Druhý webinár (14. 3. od 13:00 do 15:00 h)

- Spolupráca s pracovnými koučami

### Tretí webinár (28. 3. od 13:00 do 15:00 h)

- Exkurzie a stáže





## Výkonný tím

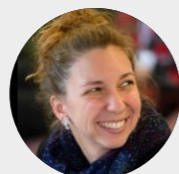


**Anna Podlesná**

CSR manažérka zodpovedná za spoluprácu s Michigan State University a rozvoj Profesia Labu

Alma Career Slovakia

[anna.podlesna@almacareer.com](mailto:anna.podlesna@almacareer.com)



**Martina Čápková**

CSR koordinátorka zodpovedná za činnosť Profesia Labu

Alma Career Slovakia

[martina.capova@almacareer.com](mailto:martina.capova@almacareer.com)



**Klaudia Bednárová**

Odborné poradenstvo pre vzdelávanie dospelých, ASSET program



**Patrik Pauko**

Tréning ASSET lektorov



**Katarína Vanková**

Tréning a supervízie ASSET lektorov, lektorka ASSET programu



**Andrea Kozová**

Odborné poradenstvo pre ASSET program a pracovný koučing, lektorka ASSET programu



**Gabriela Čičmancová**

Príprava a supervízia pracovných koučov, pracovná koučka

## Partneri pre ASSET program a pracovný koučing

<b>Bratislava</b>	Inštitút pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím <a href="http://www.iprba.sk">www.iprba.sk</a> Integrácia detí a mládeže <a href="http://www.integracia.sk">www.integracia.sk</a>
<b>Levice</b>	Aptet <a href="http://www.aptet.sk">www.aptet.sk</a>
<b>Banská Bystrica</b>	Alternatíva – Centrum nezávislého života <a href="http://www.alternativacentrum.sk">www.alternativacentrum.sk</a>
<b>Košice</b>	Usmej sa na mňa <a href="http://www.usmejsanamna.sk">www.usmejsanamna.sk</a>
<b>Prešov</b>	Francesco-regionálne autistické centrum <a href="http://www.online.autistipresov.sk">www.online.autistipresov.sk</a>

## Poznámky (na čo nezabudnúť)

### Uchádzači

- Chodiť pravidelne na ASSET hodiny (ospravedlniť sa vopred v prípade neúčasti)
- Prihlásiť sa na stretnutia s pracovným koučom (info dá ASSET lektor)
- Vyplniť vlastné hodnotenie cez dotazník JOBS **do 31. marca**
- Prihlásiť sa na návštevy firiem
- Uchádzať sa o stáž
- V prípade stáže, vyplniť na konci stáže dotazník JOBS
- Vyplniť hodnotiaci dotazník

### Zamestnávatelia

- Podpísať Memorandum o porozumení **do 28. februára**
- Vypočuť si prvý webinár: **28. februára** od 13:00 do 15:00 hod.
- Zoznámiť sa s koordinátorom exkurzií, individuálne konzultácie
- Vypočuť si druhý webinár: **14. marca** od 13:00 do 15:00 hod.
- Poslať termíny exkurzií a typ práce, ktorú si môžu uchádzači vyskúšať
- Vypočuť si tretí webinár: **28. marca** od 13:00 do 15:00 hod.
- Zorganizovať max. dve exkurzie
- Zverejniť ponuky na stáže
- V prípade stáže, vyplniť na konci dotazník JOBS ku každému stážistovi
- Zúčastniť sa výstupného hodnotiaceho rozhovoru z Profesia Labu

### Pracovní kouči (ASSET lektori podľa dohody)

- Podpísať Memorandum o porozumení **do 31. januára**
- Vypočuť si prvý webinár: **28. februára** od 13:00 do 15:00 hod.
- Zoznámiť sa s pridelenou firmou
- Vypočuť si druhý webinár: **14. marca** od 13:00 do 15:00 hod.
- Odkomunikovať s uchádzačmi termíny exkurzií a typy prác, začať prípravu
- Vypočuť si tretí webinár: **28. marca** od 13:00 do 15:00 hod.
- Vyplniť hodnotenie pozorovateľa cez dotazník JOBS **do 31. marca**
- Pomôcť s koordináciou exkurzií (komunikácia s firmou a uchádzačmi)
- V prípade prideleného stážistu, na začiatku pomôcť s nastavením pracovného koučingu, na konci vyplniť dotazník JOBS

