



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

INFORMACE KE KLÍČOVÝM AKTIVITÁM PROJEKTU (KA)

Milí zájemci o účast v projektu Návrat do zaměstnání po onkologické nemoci,

dostává se Vám do rukou dokument, který by Vám měl přiblížit jednotlivé aktivity projektu, jejich časovou náročnost, nároky na Vaše zapojení a výstupy jednotlivých aktivit. Zároveň věříme, že Vám dokument usnadní výběr volitelných základních vzdělávacích kurzů.

1. KA Pracovně-motivační diagnostika

Cílem KA Pracovně-motivační diagnostika je získat **základní informace o klientovi, jeho pracovní minulosti i hledaném zaměstnání** a nabídnout mu první **vhled na své silné a slabé stránky**. Tyto informace mají klientovi pomoci při výběru Základních vzdělávacích kurzů a být prvním vstupem do jeho kariérního plánu.

Diagnostika probíhá formou osobních rozhovorů se sociální pracovnící, koordinátorkou zaměstnávání a psycholožkou. Každý klient dostane a s psycholožkou prodiskutuje zprávu se svými výsledky.

2. KA Základní vzdělávací kurzy

V této klíčové aktivitě účastník **získá a prohloubí si teoretické a praktické znalosti a dovednosti** vztahující se k oblasti práce. Klíčová aktivita **obsahuje 11 dvou až třídných kurzů**, které probíhají v dopoledních nebo odpoledních hodinách, délka trvání 3 hodiny. Z 11 vzdělávacích kurzů jsou 3 kurzy povinné: Umění psaní životopisu, Pracovně-sociální problematika a Změny rolí v životě. Klíčová aktivita probíhá po dobu **8 týdnů** po pracovně-motivační diagnostice. V průběhu kurzů účastník **získá studijní materiál**, kde jsou podklady ke všem kurzům. Za účast na Základních vzdělávacích kurzech náleží účastníkovi **příspěvek na cestovné a stravné**.

Níže naleznete bližší informace k jednotlivým kurzům:

A. Kurz Pracovně sociální problematika

Kurz je **povinný** pro všechny účastníky projektu. Je rozdělen do **2 setkání po 3 hodinách** a je realizován ve formě přednášky i nácvikem řešení modelových případů. Cílem kurzu je získat **základní přehled o pracovně-právní, sociálně-právní a zdravotně-sociální problematice**, která se přímo týká osob s onkologickým onemocněním. Naučit se řešit různé situace, které při životě s nemocí nebo po nemoci mohou nastat v rodině, v zaměstnání, při soukromém podnikání nebo při hájení vlastních práv a zájmů v kontaktu s úřady státní správy i samosprávy či při zajišťování zdravotních nebo sociálních služeb. Konkrétně se bude jednat například o informace o systému sociálních dávek, důchodů a výhod, které může nemocný čerpat nebo o celkové řešení situace onkologicky nemocné matky samoživitelky.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

B. Kurz Základy práce na PC

Kurz je **nepovinný** a je rozdělen do **3 setkání po 3-4 hodinách**. V kurzu si klienti **zopakují, obnoví a naučí základy ovládnutí PC, práci s internetem, elektronickou poštou** a některými **základními programy** (např. Word, Excel). Na začátku kurzu budou zmapovány potřeby a počítačové dovednosti účastníků kurzu, dle toho bude nastavena úroveň kurzu. Znalosti získané na kurzu zvýší možnosti pracovního uplatnění účastníků na otevřeném trhu práce a také další možnosti seberealizace.

C. Kurz Možnosti uplatnění se na trhu práce: zaměstnání, podnikání, úřady práce, pracovní agentury

Kurz je **nepovinný** a je rozdělen do **2 setkání po 3 hodinách**. V tomto kurzu se zaměříme na některá témata související se zaměstnáním, jako jsou **flexibilní metody práce** (práce z domova, částečný pracovní úvazek), **ochrana pracovních vztahů a pracovních podmínek** (úloha inspektorátů práce), **odborové organizace a právní poradenství**. Rozlišíme švarcsystém a outsourcing. Dále pohovoříme o podnikání a právních formách podniků, o podnikatelském záměru a zdrojích financování. Zmíníme se také o organizacích, které podporují podnikatele, u kterých je možné získat poradenství a informace o finanční pomoci.

V další části kurzu se budeme věnovat **zprostředkování zaměstnání úřady práce a agenturami práce**. Podíváme se na možnosti **podpory ze strany úřadu práce a na příspěvky**, o které je možné na úřadu práce žádat. Seznámíme se také s webovými portály, které inzerují volná pracovní místa, a řekneme si o metodách hledání práce.

D. Kurz Umění psaní životopisu, ne/důležité údaje pro zaměstnavatele, evropský formát CV, motivační dopis

Kurz je **povinný** pro všechny účastníky projektu. Je rozdělen do **3 setkání po 3 hodinách**. V kurzu se dozvíte, jak nejlépe **zformulovat vaše pracovní zkušenosti do strukturovaného životopisu** i jak zaujmout zaměstnavatele **motivačním dopisem**. Poradíme vám, které údaje mohou přitáhnout pozornost a zvýšit vaše šance na úspěch. Seznámíme vás s evropským formátem životopisu a jeho výhodami. Upozorníme vás na časté chyby, kterých se lidé v životopisu a motivačním dopisu dopouštějí.

V další části kurzu **vás připravíme na pracovní pohovor**. Seznámíme vás s průběhem výběrového řízení a s tím, jaké otázky můžete v jednotlivých fázích výběrového řízení očekávat. Pomůžeme vám nalézt odpovědi na standardní dotazy, které se často na pohovorech vyskytují a nebudou chybět informace o tom, jak reagovat na nepříjemné otázky. Dozvíte se, jak se vhodně na pohovor obléci a doporučíme vám, jak celkově vystupovat při pohovoru a na co si dávat pozor. Získané vědomosti budete moci **procvičit při praktických ukázkách**, což vám pomůže posílit vaši sebejistotu, až se budete ucházet o nové pracovní místo.

E. Kurz Základy asertivity a zdravého sebevědomí

Kurz je **nepovinný** a je rozdělen do **2 setkání po 3 hodinách**. V tomto kurzu si budeme povídat o **zdravém zvládnutí konfliktních situací, o prosazování požadavků, o přístupu k řešení stížností**. Naučíme se jednoduché techniky, jak tyto nelehké situace zvládnout. Dozvíme se, co jsou to **asertivní práva**. Budeme mluvit o emocích a jejich vlivu na naše jednání. Seznámíme se s tím, co je to **manipulace ve vztazích** a jak se jí účinně bránit. Prozkoumáme také nevědomé stereotypy a scénáře v mezilidské komunikaci. A v závěru upevníme nové způsoby řešení náročných situací **v praktických ukázkách**.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

F. Kurz Základy pracovního práva

Kurz je **nepovinný** a je rozdělen do **3 setkání po 3 hodinách**. V rámci kurzu si představíme nejdůležitější legislativní úpravy, které se věnují **zaměstnávání osob se zdravotním postižením**. Těmi jsou zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti a zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce. Na kurzu budeme mluvit o **typech pracovních smluv a jejich náležitostech, možnostech podnikání osob se zdravotním postižením a souběhu invalidního důchodu s výdělečnou činností**. Věnovat se také budeme **právům a povinnostem zaměstnavatelů**, co je a co už není diskriminace. Nezapomeneme ani probrat **problematiku běžného a chráněného pracovního trhu**.

G. Kurz Komunikační dovednosti

Kurz je **nepovinný** a je rozdělen do **2 setkání po 3 hodinách**. Kurz přináší prakticky využitelné informace o komunikaci. V úvodu se účastníci seznámí s **nonverbální komunikací** a na drobné technice si vyzkouší **její sílu**. Důraz bude kladen na jednotlivé prostředky neverbální komunikace (gesta, oční kontakt, řeč těla) a jejich využití v praxi.

Následující část se zaměří na verbální komunikaci a naslouchání. Opět se budeme zabývat zejména **prostředky verbální komunikace** (hlasitost, fázování řeči, slovní vata), a to zejména s ohledem na běžné životní a pracovní situace. Účastníci dostanou **náměty, jak zvýšit efektivitu jejich komunikace** – vyzkouší je a zjistí, které jim sedí.

Zvláště se v kurzu budeme věnovat **pracovnímu pohovoru a přípravě na něj**, a to s ohledem na všechny komunikační formy – **telefonickou, písemnou a osobní**. Zaměříme se na základní charakteristiky, které personalisté sledují (první dojem, řeč těla, vyjadřování motivace a zájmu apod.).

H. Kurz Prevence syndromu vyhoření

Kurz je **nepovinný** a je rozdělen do **2 setkání po 3 hodinách**. Jako syndrom vyhoření se pojmenovává stav, kdy člověk v důsledku dlouhodobého pracovního přetížení dostává do stavu **naprostého vyčerpání** a únavy, který doprovází pochybnosti o smyslu zaměstnání, **nechuť a ztráta energie pracovat**, sklíčenost, popudlivost, nespavost, potíže s jídlem aj.

V nějaké formě takový stav zažije většina z nás, a podobně jako u jiných onemocnění jej hůře zvládají ti, kteří mají kromě pracovních i jiné potíže, které musí zároveň řešit. Cesta z onemocnění vede nejčastěji přes odchod z dosavadního zaměstnání, změnu návyků a dlouhodobou rekonvalescenci, někdy nedojde k úplnému uzdravení vůbec.

Naštěstí se syndromu vyhoření můžeme vyvarovat. Stačí dodržovat několik preventivních zásad a být pozorný k varovným signálům, kterými syndrom ohlašuje svůj příchod. Jejich znalostí můžeme pomoci sobě i lidem ve svém okolí. Náš seminář **nabízí vodítka, podle kterých nástup syndromu poznáte i návod, jak s ním bojovat a předcházet mu**.

I. Kurz Psychologické aspekty rakoviny zaměřené na návrat do zaměstnání

Kurz je **nepovinný** a je rozdělen do **2 setkání po 3 hodinách**. Náplň kurzu čerpá z běžného života klientů Amelie – z problémů, se kterými se nejčastěji potýkají, zdrojů, které jim pomáhají v jejich řešení i věcí, které je motivují a energizují. U všech těchto situací bychom se s účastníky rádi zastavili v diskuzi a inspirovali je k vyzkoušení nových technik. Témata k diskuzi budou hodně různorodá – neshody v partnerském a rodinném životě, (ne)mluvení o nemoci, samota, psychologická a psychiatrická pomoc, ale také fungující rodina, osobní růst, štěstí, užívání si života, relaxace ad.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Seminář bude mít část teoretickou, kde se účastníci **seznámí s technikami a způsobem jejich využití**. V praktické části si pak mohou vyzkoušet, jak jim které techniky vyhovují a popřemýšlet, kde by jim mohly pomoci. Prostor zůstane i pro otázky účastníků a diskuzi.

J. Kurz Změny rolí v životě

Kurz je **povinný** a je rozdělen do **2 setkání po 3 hodinách**. Návrat do zaměstnání po nemoci znamená pro většinu lidí vítanou, nicméně náročnou změnu. Její zvládnutí je snazší, pokud lidé znají svůj cíl, cesty, které k němu vedou a zdroje, ze kterých mohou čerpat sílu. Seminář změny rolí v životě **nabízí účastníkům prostor k uvědomění si svých silných stránek a možností jejich využití v zaměstnání**. A také prostor pro přemýšlení a plánování, na jehož konci bude každý z účastníků mít **vlastní profesní mapu s cíli a cestami, po kterých by se mohl a chtěl pohybovat**.

Mapu pracovního života bude mít každý jinou, kreslit ji ale budeme společně – v diskuzích ve dvojicích i menších a větších skupinách, přemýšlením, ale i sdílením dobrých zkušeností a návodů, které mohou být na cestě za zaměstnáním nápomocné.

K. Pracovní podmínky X zdravotní omezení

Během **třídního nepovinného kurzu** po 3 hodinách se nejprve **seznámíme s problematikou hodnocení zdravotního omezení a poklesu pracovní schopnosti** po prodělané onkologické nemoci, případně i po jiných závažných doprovodných onemocněních. Některé druhy zdravotního omezení si blíže popíšeme a vysvětlíme.

Dále se zaměříme na **základní pojmy z oboru posudkového lékařství**, přiblížíme si práci posudkových lékařů, zorientujeme se v tom, co mají na starosti, za co odpovídají a z jakých pravidel při posuzování vycházejí. V souvislosti s jednotlivými formami zdravotního omezení nahlédneme **na lidské tělo jako celek**, ukážeme a popíšeme si jeho jednotlivé části, jak z hlediska uložení v těle tak i fungování. Také se dozvíme o některých základních odchylkách a také o tom, jak je tělo dokáže kompenzovat.

V závěrečné části kurzu si **vyzkoušíme cvičební aktivity**, které mohou vést ke zlepšení fyzické kondice a usnadnit zapojení do pracovního procesu, vysvětlíme si také důležitost spánkového rytmu a zásady zdravého stravování a psychohygieny.

Cílem kurzu je seznámit se a zorientovat v zdravotních omezeních, která vznikají jako důsledek prodělané nemoci. Dále pak zlepšit povědomí o tom, co nás může potkat v rámci posudkové komise a přezkoumávání zdravotní způsobilosti. Také následně ulehčit komunikaci s posudkovými a odbornými lékaři. Naučit se naslouchat svému tělu a svým základním potřebám, zlepšit svoji fyzickou kondici a tím lépe zvládat zátěž všedního dne.

3. KA Nácvik pracovních dovedností

V této klíčové aktivitě si účastník projektu vyzkouší **přípravu a realizaci vybrané aktivity ve skupině** a také se bude **účastnit aktivity jiné skupiny jako host**. Při aktivitě si klienti osvojí či upevnění organizační, komunikační, sociální a praktické pracovní dovednosti a také spolupráci v týmu, které mohou pomoci v zaměstnání.

Klíčová aktivita bude trvat **6 týdnů** a bude probíhat souběžně s **KA Modelové situace**.

V 1. týdnu se účastníci při úvodním workshopu rozdělí do 4 skupin a dostanou svého vedoucího z řad pracovníků projektu. Na workshopu si dále vyberou aktivitu, kterou budou připravovat pro



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

ostatní spoluúčastníky projektu. Každý účastník bude mít povinnost podílet se na realizaci vlastní aktivity a jako host se zúčastnit jedné aktivity jiné skupiny.

Skupina se bude **scházet a pracovat na přípravě aktivity ve 2.-4.týdnu**. Počet schůzek a místo si skupina zvolí sama. S dotazy se bude moci obracet na přiděleného vedoucího skupiny a zároveň v každém týdnu přípravu mu podá zprávu o průběhu.

Realizace aktivity proběhne v 5.týdnu a po ní bude mít skupina za povinnost nachystat do závěrečného workshopu **závěrečnou zprávu**. V 5.týdnu se každý zúčastní také aktivity jiné skupiny.

Při závěrečném workshopu v 6.týdnu se všechny skupiny sejdou společně a v rámci vzájemného sdílení zpětných vazeb vyhodnotí spolupráci ve skupině, přípravu, pozvánku a spokojenost při realizaci.

4. KA Modelové situace

V této klíčové aktivitě se účastník projektu zúčastní **simulovaných výběrových řízení u reálných zaměstnavatelů**. Cílem těchto simulovaných výběrových řízení je **upevnění znalostí a dovedností** získaných v projektu při jednání s potencionálními zaměstnavateli ohledně pracovního místa.

Účastník projektu obdrží 2 inzeráty na pracovní pozice a jeho úkolem bude požádat u uvedených zaměstnavatelů (personálních agentur) o nabízené pracovní místo, tj. zaslat životopis a motivační dopis, telefonicky si sjednat schůzku na pracovní pohovor a dostavit se k přijímacímu řízení. Následně pak účastník projektu obdrží písemnou zpětnou vazbu s vyzdvižením silných stránek a s doporučením ke zlepšení.

V této aktivitě nejde o nalezení pracovního místa. Všechny situace jsou simulované, ovšem poskytnou účastníkovi projektu **kvalitní trénink pro budoucí jednání se zaměstnavateli**.

5. KA Pracovní praxe

Tato klíčová aktivita je pro účastníky projektu nepovinná. Předmětem pracovní praxe je časově omezený výkon pracovní činnosti pro konkrétního zaměstnavatele. Smyslem praxe je upevnění znalostí a dovedností získaných v projektu (komunikačních, sociálních apod.) v pracovním prostředí a dále příprava na budoucí zaměstnání (zejména obnovit pracovní návyky). Vybírat bude možné z praxí zaměřených na oblast administrativně-organizační, manuální nebo sociální, a to podle potřeb účastníka projektu. Délka praxe je maximálně 10 pracovních dnů po 4 hodinách denně. Absolvent praxe obdrží finanční odměnu a potvrzení o vykonané praxi.

6. KA Zprostředkování zaměstnání

V rámci této klíčové aktivity obdrží účastník projektu **podporu při hledání vhodného zaměstnání**. Předmětem této aktivity je několik schůzek s koordinátorkou zaměstnávání, na nichž je možné věnovat se individuálním potřebám účastníka projektu (úprava životopisu, kroky při naplňování kariérního plánu apod.). Stěžejní součástí konzultací je **hledání vhodného pracovního místa, a to jak ze seznamu volných pracovních pozic** u společností participujících na projektu, tak z veřejných zdrojů (weby personálních agentur, úřadů práce apod.). Při nalezení tipu na vhodnou pracovní pozici se předpokládá aktivní přístup účastníka projektu při realizaci dalších kroků. V ideálním případě (což není možné zaručit) dojde k nástupu účastníka projektu do nového zaměstnání.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

7. KA Poradenství jako podpora při získání i udržení pracovního místa

Tato klíčová aktivita je určena **pro účastníky projektu i pro všechny ostatní onkologicky nemocné**, kteří potřebují poradenství z oblastí pracovně a sociálně-právní, psychosociální a zdravotně-sociální. Nebo pomoc s otázkami z oblasti zaměstnávání osob se zdravotním postižením či podporu při zahajování podnikatelské činnosti. Poradenství bude probíhat ve formě **osobních konzultací** na objednání, **formou telefonických, emailových konzultací** a v podobě **internetové poradny projektu**, která bude provozována na stránkách www.amelie-os.cz.

8. KA Výstupní diagnostika

Výstupní diagnostika je vedena formou **rozhovoru klienta s jeho klíčovým pracovníkem**. Cílem je shrnout vše, co si klient v předchozích aktivitách připravil, uvědomil si či ujasnil a připravit se na reálné pracovní situace – pracovní pohovory, nástup do zaměstnání – které klienta čekají v nejbližší době.

Klíčový pracovník se s klientem naposledy podívá na jeho životopis, ukázkou motivačního dopisu, kariérní plán a konkrétní úkoly, které klienta čekají. Prodiskutují, zda a případně jakou podporu klient potřebuje dále a domluví se na její realizaci.