



MANUÁL

„První kroky na svobodě“

Cesta k novému životu



EVROPSKÝ SOCIÁLNÍ FOND
PRAHA & EU: INVESTUJEME DO VAŠÍ
BUDOUCNOSTI

Název projektu: Na svobodu připraven!
Registrační číslo projektu: CZ.2.17/2.1.00/37012

Úvod

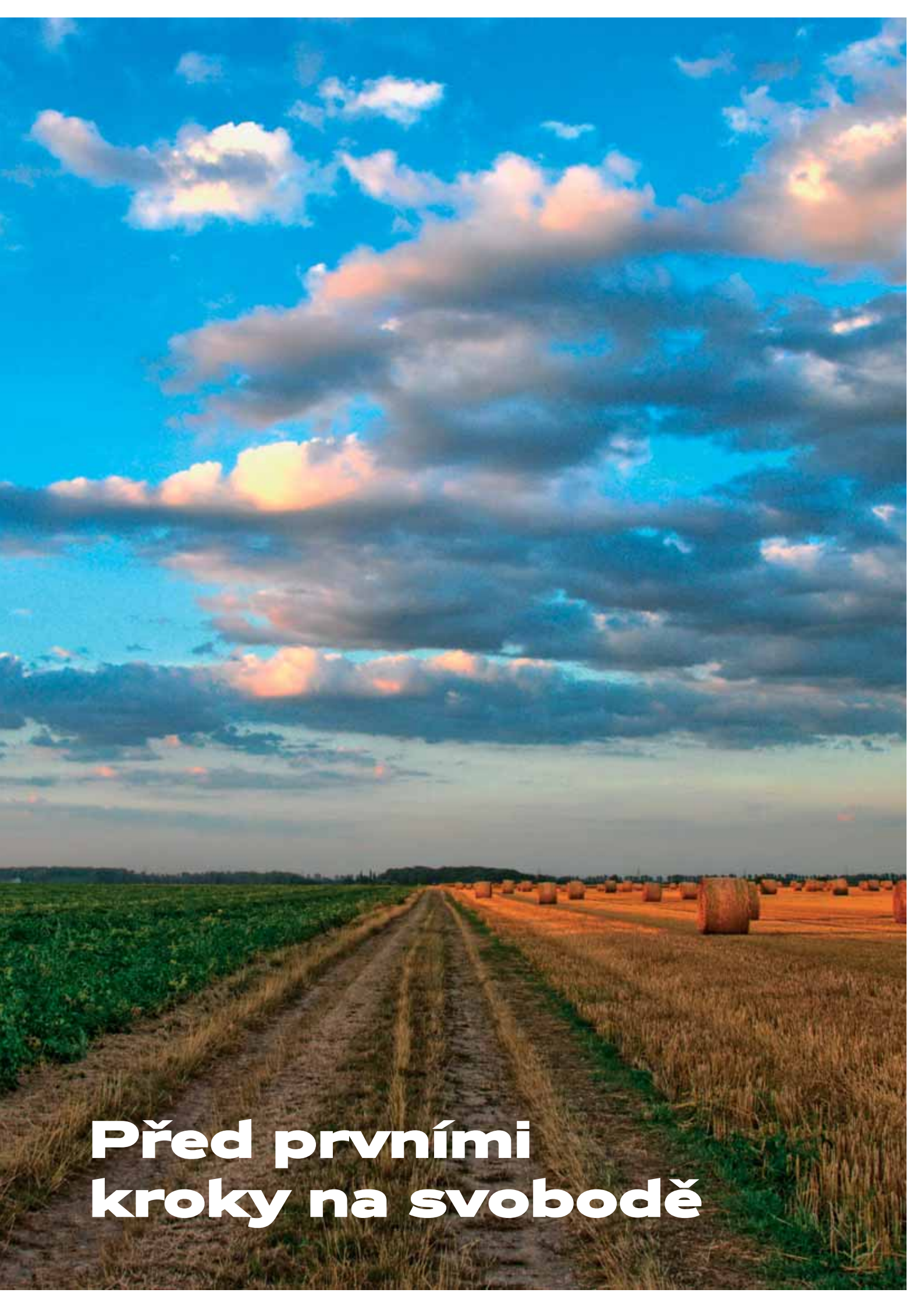
Osoby po výkonu trestu představují na trhu práce skupinu, které je třeba věnovat zvýšenou pozornost a péči. Přechod z výkonu trestu na trh práce je důležitou životní etapou, která významným způsobem ovlivňuje nejenom budoucí pracovní kariéru, ale i celkovou kvalitu života. To, jak je člověk po výkonu trestu při hledání zaměstnání úspěšný či neúspěšný, jakým způsobem a jak rychle nalezne vhodné pracovní uplatnění, může mít značný dopad na jeho celkový přístup k práci a motivaci aktivně se zapojovat do pracovního života.

Z tohoto důvodu se projekt „Na svobodu připraven!“ zaměřuje na problematiku začleňování znevýhodněných osob ve výkonu trestu na trh práce, kdy klíčové aktivity zaměřené na cílovou skupinu v sobě kombinují především vzdělávání v naprosto klíčové oblasti práce s osobním počítačem a dále aktivity zaměřené na pracovní diagnostiku, motivaci a návod k prvním krokům na svobodě, které mohou rozhodnout o skutečné zpětné integraci jako lepší cestě ve srovnání s možnou recidivou.

Hlavním cílem projektu „Na svobodu připraven!“ je pomoci znevýhodněné cílové skupině osob ve výkonu trestu s její zpětnou resocializací po návratu do běžného občanského života, zlepšit postavení této často opomíjené skupiny na trhu práce a umožnit jí návrat do práce.

Cestou k dosažení tohoto složitého, avšak ne nereálného cíle má být realizace soustavy věcně a obsahově provázaných aktivit skládajících se jak ze vzdělávání, tak z dalších navázaných podpůrných aktivit zaměřených na osobní individuální práci s touto cílovou skupinou formou pracovní diagnostiky, sebereprezentace, motivace a praktického uchopení nově získaných znalostí.

Najděte si svoji cestu k novému životu.



**Před prvními
kroky na svobodě**

Doklady

Občanský průkaz (OP)

Nelze bez něj učinit základní kroky po výstupu (např. Žádat o dávky pomoci v hmotné nouzi).

Se zajištěním nového OP může pomoci sociální pracovník věznice (vyhotovení fotografie, která je nezbytná pro OP vyhotoví přímo ve věznici, dále potřebujete rodný list, oddací list / rozsudek o rozvodu manželství, případně úmrtní list manželky, rozhodnutí o změně trvalého pobytu – duplikáty dokumentů lze zařídit ve spolupráci se sociálním pracovníkem).

Získání OP může být proces na několik měsíců, proto není dobré nechávat jeho vyřízení na několik týdnů před propuštěním z výkonu trestu.

Potvrzení o propuštění z výkonu trestu odnětí svobody

Věznice jej vydává automaticky každému, kdo opouští výkon trestu odnětí svobody.

Zápočtový list

Pokud byl odsouzený ve výkonu trestu odnětí svobody pracovně zařazen, věznice mu při propuštění předá zápočtový list v tištěné podobě.

Potvrzení o příjmu

Pokud byl odsouzený ve výkonu trestu odnětí svobody pracovně zařazen, pracovnice ekonomického oddělení mu předá potvrzení o výši příjmu, bude potřeba např. na úřadu práce (někdy je nutné o toto potvrzení žádat zpětně – po výstupu – ekonomické oddělení telefonicky, je tedy třeba zjistit si ještě před výstupem telefonní kontakt).

První kroky na svobodě



Poradenství

- **Úřady práce** (nejprve je třeba navštívit úřad práce, poté sociálního kurátora a sociální pracovníci, neboť budou vyžadovat potvrzení z ÚP, že zaevidování proběhlo).
- **Sociální pracovníce.**
- **Sociální kurátor.**
- **Ministerstvo práce a sociálních věcí.**
- **Poradny** vč. právních poraden fungující na azylových domech – tam je rovněž možné najít práci a vyřídit různé náležitosti jako rodný list, výuční list, vyřízení splátkového kalendáře na **splácení dluhu** na zdravotním pojištění, pomoci s řešením **exekucí**. Je dobré také zajít a požádat o pomoc a radu v občanských poradenách v lokalitě bydliště, kde mohou pomoci s obdobnými problémy. Seznam občanských poraden Asociace občanských poraden je možné najít na webových stránkách www.obcanskeporadny.cz.

Psychologická podpora

Pokud je po výstupu z trestu, kdy je nezbytné řešit existenční či jiné problémy, situace natolik náročná, a není možné se obrátit o pomoc na rodinu či přátele, je možné hledat podporu jak u odborníků (např. psycholog, psychoterapeut), tak i u nestátních organizací (např. charita, neziskové organizace).

Sociální kurátor

Po zaregistrování se na ÚP je nutné směřovat **k sociálnímu kurátorovi**. Zde je možné nalézt **odborné poradenství k existenčním otázkám**:

- Bydlení.
- Zaměstnání.
- Nedostatek financí.
- Pomoc při vyřízení sociálních dávek.
- Vyřízení dokladů, řešení dluhů atd.

Sociální kurátor nejčastěji **sídlí na sociálním odboru městského úřadu**.

S sebou je nutné **přinést** OP (nebo jiný doklad o totožnosti), dále potvrzení o propuštění z výkonu trestu odnětí svobody a potvrzení o evidenci na ÚP.

Pokud se osoba po výkonu trestu vrací jinam než do místa trvalého bydliště, můžete navštívit místního sociálního kurátora, má-li v úmyslu se na tomto místě delší dobu zdržovat – nutné je doložit, např. nájemní smlouvou, smlouvou o ubytování, pracovní smlouvou.

Probační dohled

Pokud je stanoven propuštěnému probační dohled, musí vyhledat místní pobočku Probační a mediální služby.

Okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ)

Má-li osoba po výkonu trestu nárok na starobní důchod (pokud dosáhla důchodového věku) či invalidní důchod (má-li zhoršenou pracovní schopnost ze zdravotních důvodů), je nutné si podat žádost o přiznání dávky důchodového pojištění na OSSZ v místě trvalého bydliště.

V případě invalidního důchodu je nutné pamatovat na přezkoumání zdravotního stavu u lékařské posudkové komise (LPK), jinak bude výplata peněz pozastavena (LPK informuje o termínu přezkoušení zdravotního stavu písemně na adresu trvalého bydliště nebo na uvedenou korespondenční adresu).

Zdravotní pojištění

V případě **absence průkazu pojištěnce**, je nutné si před návštěvou lékaře zajít na pobočku zdravotní pojišťovny a požádat o něj. Na pobočce je možné zároveň získat **informace o výši případných dluhů na zdravotním pojištění** a způsobu, jak nejlépe postupovat při jejich řešení.

Lékař

V prvních dnech po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody je dobře **navštívit** svého **praktického (obvodního) lékaře** a **zubního lékaře** v místě trvalého bydliště.

Pokud se propuštěný z výkonu trestu nezdržuje v místě trvalého bydliště, je možné se zaregistrovat u nového praktického lékaře a zubního lékaře.

O lékařské péči v daném místě je možné se informovat u sociálního kurátora.

Zaměstnání



Začít hledat vhodné uplatnění na trhu práce po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody je možné **již v samotném výkonu trestu** ještě před propuštěním.

Jednou z cest může být **návrat k bývalému zaměstnavateli**. Je možné oslovit bývalého zaměstnavatele dopisem včetně uvedení důvodu, proč zájem o původní zaměstnání trvá.

Další cestou může být **oslovení rodiny a přátel** na svobodě, aby zjistili, jaké jsou pracovní nabídky v místě návratu po propuštění z výkonu trestu.

Možné je i **oslovit sociálního kurátora v místě bydliště**, zda by odsouzeného před výstupem na svobodu navštívil, a zjistit situaci na trhu práce ve svém městě včetně kontaktů na zaměstnavatele, na které je možné se obrátit.

Zároveň je možné **kontaktovat sociálního pracovníka ve věznici** a zkusit se zeptat se na situaci na trhu práce ve svém městě.

Úřad práce (ÚP)

3 dny po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody je nutné **se zaevidovat na úřadu práce v místě trvalého bydliště**, případně se ohlásit u zaměstnavatele.

Pokud osoba po výkonu trestu plánuje žít delší dobu v jiném místě, je nutné vykonat první návštěvu na ÚP v místě trvalého bydliště a po zaevidování se na tomto úřadě si osobně zažádat o převedení na ÚP v místě, kde chce žít.

Zaregistrovat se je možné následující pracovní den po výstupu.

K registraci je nutné přinést OP, zápočtový list od posledního zaměstnavatele a potvrzení o výši průměrného výdělku, evidenční list důchodového pojištění (možné získat od České správy sociálního zabezpečení).

Na ÚP je možné se po zaevidování informovat, kde je možnost zažádat si o **dávky v hmotné nouzi** (dávky často vyřizuje jiné oddělení ve stejné budově ÚP nebo detašované pracoviště ÚP na jiné adrese).

Na dávky v hmotné nouzi má nárok pouze osoba vedená v evidenci ÚP jako uchazeč o zaměstnání a **plní povinnosti** z toho vyplývající (osoba se dostavuje na pravidelné schůzky na ÚP, dostavuje se na schůzky k zaměstnavatelům jemu přiděleným úřednicí z ÚP atd.).

Pomoc a služby ÚP

- Zprostředkování zaměstnání.
- Pracovněprávní poradenství a ochrana zaměstnanců při platební neschopnosti zaměstnavatele.
- Psychologické poradenství.
- Organizování klubů práce a jiných forem skupinového poradenství.
- Poradenství při volbě a změně povolání.
- Poradenství pro osoby se ztíženou možností pracovního uplatnění (osoby se zdravotními omezeními, dlouhodobě nezaměstnaní aj.).
- Pomoc zájemcům o zaměstnání.
- Vzdělávání a rozvoj.

- Rekvalifikace.
- Konzultace pro zájemce o zahájení soukromého podnikání.
- Dotace a podpora vzniku nových pracovních příležitostí.

Job club

Job club je poradenský program, jehož hlavním cílem je motivovat a aktivizovat jeho účastníky k uplatnění na trhu práce, a to získáním orientace na trhu práce a nácvikem dovedností a technik vyhledávání zaměstnání. Job club probíhá formou opakovaných skupinových setkávání v malých skupinách o 8–10 účastnících (5–6 schůzek, 3–4 hodiny, 1–2 krát týdně, popř. přizpůsobeno potřebám skupiny).

Původně byl Job club určen zejména **uchazečům o zaměstnání, kterým úřad práce věnuje zvýšenou péči při zprostředkování zaměstnání podle ustanovení § 33 zákona o zaměstnanosti:**

- Fyzické osoby se zdravotním postižením.
- Fyzické osoby do 20 let věku.
- Těhotné ženy, kojící ženy a matky do devátého měsíce po porodu.
- Fyzické osoby pečující o dítě do 15 let věku.
- Fyzické osoby starší 50 let věku.
- Fyzické osoby, které jsou vedeny v evidenci uchazečů o zaměstnání nepřetržitě déle než 5 měsíců.
- Fyzické osoby, které potřebují zvláštní pomoc; těmito osobami se rozumí zejména fyzické osoby, které se přechodně ocitly v mimořádně obtížných poměrech nebo které v nich žijí, fyzické osoby společensky nepřizpůsobené, **fyzické osoby po ukončení výkonu trestu odnětí svobody** nebo po propuštění z výkonu ochranného opatření zabezpečovací detence a fyzické osoby ze sociokulturně znevýhodněného prostředí a účastníkům pracovní rehabilitace, v současné době.

V současné době je však Job club určen **všem uchazečům o zaměstnání, kteří si chtějí vylepšit sebe prezentaci, pracovat na svém osobním i duchovním růstu, posílit sebevědomí a naučit se zvládat stresové situace spojené s nezaměstnaností.**

Job club pomáhá:

- **Orientovat se na trhu práce.**
- **Pojmenovat cíle** své profesní kariéry a najít uspokojující zaměstnání.
- Naučit se **prezentovat sebe sama.**
- Vytvořit **osobní portfolio** (strukturovaný životopis, motivační dopis, doklady o vzdělání a praxi).
- Připravit se na **příjemací pohovor**, výběrové řízení (nácvik přijímacího pohovoru, modelové situace).
- **Využívat různé způsoby hledání zaměstnání** a různé zdroje informací o volných místech.
- Získat dovednosti v mezilidské **komunikaci** a umění naslouchat.
- Orientovat se v **pracovněprávní problematice.**
- Naučit se **zvládat stres.**
- Zvýšit si **sebevědomí.**
- Osvojit si další komunikativní dovednosti.
- Osvojit si **asertivní techniky.**
- Připravit se na účast v **assessment centru** (speciální diagnosticko-výcvikový program, jehož podstata tkví v tom, že reálné činnosti z pracovního života jsou simulovány a aplikovány na podmínky výběrového řízení v konkrétní firmě na konkrétní podmínky).
- Osvojit si metody **osobního růstu a sebepoznání.**
- Osvojit si různé **podpůrné a relaxační metody.**

Job club zprostředkuje:

- **Aktuální kontakty na seznamy volných pracovních míst** evidovaných úřadem práce.
- **Inzertní nabídky** denního tisku.
- **Webové stránky** nabízející zaměstnání.
- **Kontakty na agentury** zprostředkující zaměstnání doma i v zahraničí.
- **Databáze profesiogramů** (popisy povolání).
- Nabídku **rekvalifikačních kurzů** a projektů ESF.
- **Finanční poradenství** (oddlužování, splátkový kalendář, ČEZ – pojištění záloh na elektřinu, slevy).

Přínos Job club:

- Uchazeč má možnost **dostat se mimo své bydliště a do nového**, pro něj neznámého prostředí.
- **Překonání nejistoty, obav a strachu** z neznámého.
- **Navázání nových kontaktů**, seznámení s novými lidmi, souznění s nimi, zpětná vazba od ostatních účastníků a lektorů.
- **Poznání sama sebe** a svých omezení, ale zejména svých možností.
- **Nácvik nových dovedností** způsobu chování, jednání, sebe prezentace, sebepoznání.
- **Vypovídání se** a otevření se druhým (překonání zábran v sobě).
- **Odreagování se** mimo domov.

Jak se dostat do Job club:

Požádat zprostředkovatelku na ÚP o zařazení do skupinového programu Job club.

Faktory ovlivňující uplatnění na trhu práce

Získání zaměstnání obecně podmiňuje mnoho faktorů, ať už hospodářský a sociálně-demografický vývoj regionu a s nimi spojený vývoj nezaměstnanosti, nebo také vlivy subjektivní povahy.

Jedná se o:

Aktivní přístup k hledání zaměstnání

- Nejdůležitější faktor ovlivňující dobré uplatnění na trhu práce.

Úroveň vzdělání

- Obecně by se měli snadněji uplatnit kandidáti s vysokoškolským a vyšším odborným vzděláním (situace se však různí v závislosti na oboru vzdělání).

Osvojení klíčových kompetencí

- S vyšším vzděláním roste důležitost osvojení klíčových kompetencí. pro dobré uplatnění na trhu práce je potřebné:
 - Všechny úrovně vzdělání – ochota dále se učit.
 - Vyučení – schopnost porozumět pracovním instrukcím.
 - Maturanti – zběhlost v používání výpočetní techniky.
 - Absolventi VOŠ – dobrý ústní a písemný projev.
 - Absolventi VŠ – všestranné schopnosti, znalosti a dovednosti, zběhlost v cizích jazycích, schopnost rozhodovat se a nést zodpovědnost.

Obor vzdělání

- Gastronomické obory.
 - Nabídka práce pro kuchaře a číšníky má stále velké zastoupení v nabídce volných pracovních míst.
- Strojírenství a elektrotechnika.
 - Záleží na lokalitě umístění výrobní společnosti, může nastat situace horšího uplatnění z důvodu útlumu výroby a případné nedostatečné praxe uchazeče.
- Zdravotnictví a lékařství.
 - Velmi dobré šance na uplatnění na trhu práce pro všechny úrovně vzdělání; dlouhodobý nedostatek kvalifikovaných pracovníků.
- Učební obory ve stavebnictví.
 - Neměl by být problém s uplatněním na trhu práce.
- Zemědělské obory.
 - Uplatnění na trhu práce, záleží na typu požadované pracovní pozice.
- Obory zaměřené na obchod.
 - Uplatnění na trhu práce, záleží na typu požadované pracovní pozice.

Dostatečná připravenost orientovat se na trhu práce

Praxe v oboru

Hlavní problémy při uplatňování na trhu práce

- Nedostatečná spolupráce se zaměstnavatelskou sférou.
- Nedostatečná praxe v požadovaném oboru.
- Nedostatečná motivace k hledání pracovního uplatnění.

Faktory úspěšnosti uchazečů o zaměstnání

Příčiny úspěšnosti a neúspěšnosti uchazečů jsou do značné míry individuální a jsou úzce svázány s konkrétní pozicí. Ve výsledku hraje roli především komplexní hodnocení uchazeče. Je třeba si uvědomit, že samotná kvalifikace či vlastnosti uchazeče samy o sobě nepostačují, vždy jsou hodnoceny ve vzájemné kombinaci.

Pilíře pro výběr pracovníků:

Absolvované vzdělání

- Jedno ze základních kritérií výběru pracovníka pro obsazení konkrétní pracovní pozice.
- Konkrétní schopnosti a znalosti či jiné charakteristiky daného kandidáta.

Odborné znalosti a dovednosti

- Odborné znalosti a dovednosti v kombinaci s praxí (případně odborné nedostatky lze do určité míry nahradit motivací, ochotou učit se, zájmem o daný obor apod.).
- Manuální zručnost, pracovitost (zejména u dělnických profesí).

Osobnostní charakteristiky

- Celkový dojem, kterým uchazeč zapůsobí při přijímacím pohovoru.
- Celkové vystupování a projev.
- Schopnost sebe prezentace (uchazeči by se měli umět tzv. „prodat“).
- Otevřenost, přirozenost, zdravá míra asertivity a zdravé sebevědomí.
- Komunikační schopnosti.
- Zájem a motivace pracovat právě na dané pozici u konkrétního zaměstnavatele.
- Aktivita.
- Projevení ochoty učit se novým věcem či si doplnit chybějící znalosti.
- Prokázat pracovní nasazení, zodpovědnost a samostatnost, resp. schopnost samostatně řešit zadaný úkol.

Ostatní

- Dochvilnost či vhodné oblečení, upravený zevnějšek, vypnutý mobilní telefon.

Společně s nedostatečnou kvalifikací a někdy i nechtíví učit se nové věci se jedná o nejčastější příčiny, proč se řada lidí ocitne bez práce a následně dlouhodobě zůstávají v evidenci úřadů práce.

Situaci po propuštění z výkonu trestu **lze chápat i jako příležitost** něco změnit a přináší tak nové možnosti i z hlediska profesního a osobního růstu. Proto je dobré se při hledání zaměstnání **nesoustředit pouze na pozici, kterou osoba vykonávala před nástupem do výkonu trestu, ale hledání nového pracovního uplatnění pochopit a uchopit jako výzvu zkusit si i něco jiného – nového, ovšem po pečlivém a pravdivém zhodnocení svých znalostí, schopností a dovedností.**

Proaktivita a reaktivita

Být proaktivní

- Převzít zodpovědnost za vlastní život.
- Převzít odpovědnost za svoje rozhodnutí.
- Jednat iniciativně.
- Převzít odpovědnost za to, že se věci stanou.

Proaktivní lidé nic nevzdávají, vybírají jen jiné možnosti.

Být reaktivní

- Soustředění se na slabé stránky druhých lidí.
- Soustředění se na problémy ve svém okolí.
- Soustředění se na okolnosti, které nemohu nijak ovlivnit.
- Vede k obviňování, výčtkám, reaktivnímu jazyku a sílícímu pocitu, že jsem obětí okolností a jednání druhých lidí.

Životopis a průvodní dopis

Kvalitní životopis a průvodní dopis je **vstupenkou do výběrového řízení** a k přijímacímu pohovoru.

Pokud má člověk o danou pozici opravdu zájem a chybí mu praxe, je dobré **zmínit i praxi, která se zaměstnáním souvisí jen úzce**. Důležité je si na pohovor připravit odůvodnění, proč je právě zmíněná zkušenost v životopise uváděna.

Pokud osoba nemůže práci sehnat delší dobu, je dobré chodit alespoň na brigády a i tyto zkušenosti uvést v životopise. Člověk tak dokazuje, že má o zaměstnání zájem a nechcete být jen doma na podpoře v nezaměstnanosti.

Je také dobré neposílat životopisy jen přes internet, ale zkusit některé firmy navštívit osobně. Může se stát, že člověk na zaměstnavatele osobně zapůsobí, ale také je třeba připravit se na striktní odmítnutí.

Průvodní dopis – vzor

Ing. Zbyněk Vzdělaný
manager náboru pozic
Firma s.r.o.
Na cestě k práci 2013/15, Praha 5, 150 00

V Praze 1. února 2015

Vážený pane Ing. Vzdělaný,

reaguji na Váš inzerát na obsazení pracovní pozice pomocný administrativní pracovník a zároveň se tímto hlásím do výběrového řízení na její obsazení.

Jak můžete vidět z mého přiloženého životopisu od roku 1999, kdy jsem úspěšně ukončil studium na SEŠ v Praze, se neustále věnuji práci v oblasti administrativy.

Ke svým velkým přednostem řadím zejména tříletou pracovní zkušenosti u společnosti XY. Kromě zdokonalení mých PC schopností a prohloubení již získaných znalostí z oblasti MS Office, jsem měl možnost zdokonalit své komunikační a organizační schopnosti. Těchto zkušeností si velmi vážím a rád bych je uplatnil i ve svém budoucím profesním životě. Mám pozitivní přístup k práci. Jsem schopen rozeznat důležité od nepodstatného. Přijímám odpovědnost. Jsem člověk s obchodním duchem, ambiciózní, iniciativní. Umím vést rozhovor s lidmi, mám příjemné vystupování. Jsem časově flexibilní a odolný vůči stresu.

Rád bych Vás požádal o osobní schůzku, na které bych Vás mohl přesvědčit o své kvalifikaci a vhodných dispozicích pro Vámi inzerovanou pozici.

S pozdravem,
Pavel Připravený

Příloha: Životopis

Životopis – vzor

Pavel Připravený

E-mail: pavel.pripraveny@pavel.pripraveny.cz

Kontaktní telefon: 222 221 221

Připravených 1, Praha 1, 110 00

Dosažené vzdělání

1997–2001 Gymnázium, Táborská, Praha

Doplňkové vzdělání

2002–2003 Kurz administrativních dovedností

Praxe

2004–2006 ABC, a.s.

Pozice: asistent marketingového manažera

Náplň práce: administrativa, podpora oddělení marketingu, vyřizování telefonátů

Jazykové znalosti

Anglický jazyk – začátečník

Počítačové znalosti

Internet (e-mail, www) – pokročilý

MS Office – pokročilý

Řidičský průkaz

Skupina B – aktivní řidič (najatých přibližně 30 000 km/ročně)

Vlastnosti a zájmy

Flexibilita, komunikativnost, příjemné vystupování, odolnost vůči stresu, cestování

Reference

Pracovní příležitosti

Jak firmy hledají nové pracovníky

Pro osoby přicházející na trh práce je důležité vědět, jakými způsoby společnosti vyhledávají nové pracovníky. Tato informace umožňuje se na trhu práce lépe zorientovat a přizpůsobit svůj postup při hledání vhodného pracovního uplatnění strategii potencionálních zaměstnavatelů.

Jednotlivé způsoby vyhledávání:

- Zájemci o práci, kteří se společností hlásí sami.
- Reference, doporučení stávajících zaměstnanců.
 - Přijetí pracovníků na základě doporučení zaměstnanců, externistů či známých.
- Inzerce, resp. Internet.
 - Vlastní webové stránky či pracovní servery.
- Úřady práce.
- Personální agentury.
- Spolupráce s jinými společnostmi.
- Získání kontaktů od známých.
 - Z okruhu známých či bývalých zaměstnanců, případně výběr z osob, které v dané firmě absolvovaly stáž či odbornou praxi.
- Výběr z vlastních zdrojů.
 - Výběr z vlastní databáze či z řad zaměstnanců.
- Vlastní vývěsky nebo letáky.
- Veletrhy práce.

Jak může hledat zaměstnání zájemce o práci

Internet

- Pro hledání práce na Internetu je třeba vlastní e-mailová adresa a vědět, kde práci hledat.
- Některé pracovní servery nabízejí možnost vystavit zdarma svůj životopis, aby jej zaměstnavatelé také mohli sami vyhledat (např. www.jobs.cz).

Příklady formulace inzerátu:

Pracovník se základním vzděláním

Nekvalifikovaný 25letý dělník z Kolína, bez zdravotního omezení, hledá jakoukoliv práci s možností výdělku xy Kč měsíčně.

Zn.: příjmení, adresa, číslo telefonu

Se středoškolským vzděláním

Absolvent střední ekonomické školy s tříletou praxí jako odborný referent ekonom, se znalostí podvojného účetnictví, hledá zaměstnání v oboru v Praze nebo okolí na plný pracovní úvazek.

Zn.: příjmení, adresa, číslo telefonu

Se zdravotním omezením:

Vyučený prodavač drobného zboží se ZPS hledá zaměstnání v oboru na 6-ti hodinový pracovní úvazek v Praze.

Zn.: příjmení, adresa, číslo telefonu

Seznam serverů s pracovními nabídkami:

- www.jobs.cz
- www.prace.cz
- www.sprace.cz
- www.monster.cz
- www.jobpilot.cz
- www.volna-pracovni-mista.cz
- www.profesia.cz
- www.jobdnes.idnes.cz
- www.zamestnani.cz
- www.nabidky-prace.cz
- www.pracekolin.cz, www.praceprijbram.cz, www.pracemladaboleslav.cz atd. – nabídky prací z jednotlivých měst a jejich okolí
- www.careerjet.cz – vyhledávač z jiných serverů
- www.istp.cz – zde je možné najít i popis různých povolání

Specializované pracovní servery:

- www.gastrojobs.cz – pro kuchaře, servírky atd.
- www.prodavacky.cz – pro prodavače/ky
- www.neziskovky.cz – pozice do neziskových organizací

Stránky pracovních agentur (personální agentury mimo jiné nabízejí na svých webových stránkách pozice, které obsazují)

- Adecco – www.adecco.cz
- Grafton – www.grafton.cz
- Manpower – www.manpower.cz
- Index Nosluš – www.indexnoslus.cz
- Double You – www.doubleyou.cz
- Axial – www.axial.cz, nabídky práce na <http://axial.jobs.cz>
- Randstad – www.randstad.cz
- Trenkwalder – www.trenkwalder.cz
- Český trh práce s.r.o. – www.cesky-trh-prace.cz, www.pracevpraze.cz, www.pracevhradci.cz, www.pracevpardubicich.cz atd. – rozděleno dle regionů
- Start Select – www.startselect.cz
- Synergie, s. r. o – www.syn.cz
- Dekra – www.dekra-prace.cz
- AdvancedSearch – www.asearch.cz
- DP Work – www.dpwork.eu
- Rubikon centrum – www.rubikoncentrum.cz

Noviny, tištěná inzerce

- Inzertní noviny – např. Annonce (dostupný i na internetu: www.annonce.cz).
- Noviny dostupné zdarma – např. Metro (dostupný i na internetu: www.metro.cz).
- Denní tisk – některé deníky mají specializované rubriky, inzerce.

Zaměstnavatelé – inzerce v prostorách samotné společnosti

- Někteří zaměstnavatelé inzerují pozice přímo v prostorách svých společností. Např. v nákupních centrech, kde jsou nalepeny plakáty s inzeráty přímo ve výlohách.

Personální (pracovní) agentury

- Vyhledání práce přímo u klienta, někdy se to nazývá jako recruitment.
 - Uzavření pracovní smlouvy přímo s firmou, která je klientem agentury.
- Agenturní zaměstnávání (jinak řečeno: temporary help, dočasné přidělení pracovníků).
 - Personální agentura zaměstná kandidáta sama a dočasně přidělí k výkonu práce ke svému klientovi.
 - Uzavření pracovní smlouvy s personální agenturou.
- Nabídku volných pracovních míst je možné najít na webových stránkách personálních agentur, případně vystavenou přímo na nástěnce v agentuře.
- Agentury nabízejí také možnost registrovat se, zaslat svůj životopis, sdělit představu o hledané práci.
- Registrovat se je možné buď elektronicky (zaslat životopis emailem nebo vyplnit registrační formulář na internetových stránkách) nebo registrace probíhá osobně v pobočkách agentury.

Úřady práce

- Nástěnky konkrétních poboček.
- Stránky poboček <http://portal.mpsv.cz/sz/local>.
- Centrální vyhledávání ÚP http://portal.mpsv.cz/sz/zahr_zam/prociz/vmciz.
- MPSV zaměstnanost – **tel. linka: 844 844 803**.

Aktivní oslovení zaměstnavatelů, přestože neinzerují vhodné pozice

- Pokud má člověk vytipovaného zaměstnavatele, u kterého by rád pracoval.
- Pokud se děle nedaří zaměstnání najít.
- Postup dle míry kvalifikovanosti pozice.

Kvalifikované pozice

- Nejvhodnější je oslovit společnost elektronicky, ideálně na personální oddělení.
- Důležité je zkontrolovat internetové stránky společnosti, část věnovanou právě volným pozicím (názvy Kariéra, Volná místa atd.), zda neinzerují danou pozici a zda se tam nenacházejí nějaké důležité informace.
- Zaslat svůj životopis a motivační dopis, se zdůvodněním, proč chce osoba pracovat právě v jejich společnosti a na jaké pozici.

Méně kvalifikované pozice

- Možné dojít se zeptat osobně (např. v hypermarketech mají na informacích často připravené dotazníky pro uchazeče o práci prodavačů, doplňovačů zboží atd., které je možné vyplnit na místě).
- Možné zaslat životopis a průvodní dopis i elektronicky.

Zájmové, oborové spolky

- Některé profese se sdružují do různých spolků, provozují internetové stránky atd. Je dobré tyto aktivity sledovat ve svém oboru, často je možné narazit i na nabídky volných míst.

Veletrhy

- Veletrhy práce, kde někteří zaměstnavatelé hledají vhodné uchazeče.
- Možné získat cenné informace.
- Na pracovním veletrhu je možné se interaktivní formou seznámit s firmou, ve které by bylo možné pracovat, nechat si zkontrolovat životopis od personalistů a naučit se, jak se připravit na přijímací pohovor a jak zvládnout výběrové řízení.
- Vstupy bývají často zdarma.

Osobní kontakty od známých, rodiny, přátel

- Reference, doporučení.

Zásady odpovědí na inzerát

- Odpovědět **co nejdříve**.
- **Zvážit splnění základních kritérií pro výkon práce**, která v textu zaměstnavatel uvedl.
- **Zaujmout zaměstnavatele** a získat pozvání k osobnímu pohovoru.
 - V odpovědi se tedy zaměřit na ty pracovní zkušenosti, praxi, kvalifikaci a dovednosti, které s inzerovaným místem nějak souvisejí.
 - Ostatní fakta uvádět jen okrajově.
 - Přiložit pracovní životopis.
- Pokud se inzerát nezmiňuje o platových podmínkách, **nezmiňovat plat** ani **v odpovědi** a nechat tuto otázku **až na osobní pohovor**.
- Vést si přehled, na které inzeráty a u kterých zaměstnavatelů byly odpovědi odeslány.

Pravidelným sledováním pracovních inzerátů je také možné zjistit, které profese, dovednosti a znalosti jsou nejžádanější. To může pomoci zaměřit výběr dalšího sebevzdělávání správným směrem a lépe se orientovat na trhu práce.

Přijímací pohovory

Příčiny úspěšnosti a neúspěšnosti uchazečů jsou do značné míry individuální a jsou úzce svázány s konkrétní pozicí. Ve výsledku hraje roli především komplexní hodnocení uchazeče. Je třeba si uvědomit, že samotná kvalifikace či vlastnosti uchazeče samy o sobě nepostačují, vždy jsou hodnoceny ve vzájemné kombinaci.

Když uchazeč o zaměstnání nemá dostatečnou praxi v oboru, je důležité, aby si zjistil co nejvíce informací o firmě, ve které se uchází o místo a ukázal tak, že má o práci opravdu zájem a budete pro firmu i přes malé zkušenosti přínosem.

Důležité je, co nejlépe vymezit okruh možných zaměstnavatelů a pohotově i reagovat na jejich dotazy během přijímacího pohovoru.

Je možné začít přehledem znalostí, schopností, dovedností a skončit popisem zkušeností, kvalifikace a největších životních úspěchů.

Nejčastější otázky při přijímacím pohovoru

Co víte o naší společnosti?

Odpověď:

- Z webových stránek a jiných dostupných materiálů a dokumentů vybrat body, které uchazeč o zaměstnání o společnosti zaujaly.

Proč chcete pracovat právě v naší organizaci?

Odpovědi:

- Dozvěděl jsem se, že jste perspektivní firma a já chci pracovat pro stabilní společnost.

- Zajímá mě práce, kterou mi nabízíte.
- Myslím, že o vaše služby bude stále zájem a já hledám stálou pracovní pozici.

Čím vás zaujala naše pracovní pozice?

Odpověď:

- Z popisu pracovní pozice vybrat body, které uchazeče o zaměstnání zaujaly.

Jaké dosavadní znalosti dosud získané byste na dané pozici využil?

Odpověď:

- Z popisu pracovní pozice vybrat body, které uchazeč zná.

Co by pro vás bylo hodně nové?

Odpověď:

- Upřímně z popisu pracovní pozice vybrat body, které uchazeč o zaměstnání potřebuje doplnit.

Povězte mi něco o sobě

- Pokud je otázka položena na začátku rozhovoru, je dobré začít hovořit o vzdělání a případné dosavadní praxi.
- Pokud je otázka položena ke konci rozhovoru, je dobré zmínit své záliby, zájmy a dovednosti.

Jaké jsou vaše finanční představy na danou pozici?

Odpověď:

- Neříkat si ani příliš vysoký, ani příliš nízký plat.

Kdy můžete nastoupit do práce?

Odpověď:

- Ihned.
- Dle vaší potřeby.
- Dohodou.

Máte nějaké dotazy?

Odpověď:

- Jaká je pracovní doba?
- Jaké jsou příležitosti k postupu?
- Jaký bude další postup výběrového řízení?

Zásady dobrého zvládnutí přijímacího pohovoru

- **Poslouchat** zaměstnavatele **bez přerušení** (nikdy neskákat do řeči, nebojovat s ním o slovo, vždy aktivně naslouchat).
- **Používat krátké odpovědi** (doba odpovědi by neměla překročit dvě minuty, pak již partner neposlouchá, upovídaný kandidát nemívá velkou šanci na úspěch).
- **Odpovědi formulovat více slovy** (nikdy neodpovídat jen jedním slovem ano nebo ne).
- Na každou otázku je dobré **odpovědět argumenty**.
- Je dobré si **odpověď** vždy **promyslet** a prokázat tak, že kandidát nejdříve přemýšlí a pak teprve jedná.

- Být **pozitivní**.
- Odpovědi nesměřovat na své handicap a mezery, ale na **odbornost**, kterou je možné firmě nabídnout.
- Snažit se **projevovat** své **nadšení** (je to prvek, který může rozhodnout mezi dvěma kandidáty, firmy potřebují zanícené pracovníky, je to pro ně záruka dynamiky a motivace).
- **Věřit si**, být sebejistí (důvěřovat si a zůstat přitom skromný).
- Nemluvit ani rychle, ani pomalu, **ovládat svůj hlas** (mluvit pokud možno hlubším hlasem, snažit se, aby hlas zněl a bylo všemu dobře rozumět).
- Být **přirozený** (být sám sebou).
- Dávat si **pozor na slovník**, který je používán, měl by být spisovný, odborný (pozor na familiární výrazy, pozor na „vycpávková slova“).
- **Říkat** vždy **pravdu**, říkat jen věci, které jsou pravda.
- Nechat **vedení diskuse na zaměstnavateli**.
- **Hlídat neverbální komunikaci** – řeč těla, gesta, mimika.

Plán získání zaměstnání

Stanovení osobní strategie

- Shrnutí co umím a znám.
- Shrnutí dosavadních zkušeností a dovedností.
- Zhodnocení, které schopnosti a dovednosti mohou zajímat budoucího zaměstnavatele.
- Shrnutí dosavadních úspěchů, výsledků.
- Možnosti a omezení.
- Shrnutí představ o další kariéře.
 - Profesní představy a zájem.
 - Ochota k mobilitě.
- Kde by jedinec rád viděl změny.
- Klíčové schopnosti dle profilu pracovní pozice.
- Nejlepší schopnosti.
- Schopnosti pro další rozvoj.
- Plán rozvoje.
 - Jasně stanovený plán.
 - Plán je plněn.
 - Mysl je uzavřena negativním vlivům.
 - Vyváženost mezilidských vztahů.
- Využití všech zdrojů.
 - Úřady práce.
 - Vzdělávací instituce.
 - Poradenské společnosti.
 - Inzerce.
 - Internet.
 - Personální agentury.
 - Reference, doporučení.

Aktivní přístup k hledání zaměstnání

- Nejdůležitější faktor ovlivňující dobré uplatnění uchazečů o zaměstnání na trhu práce.

Osvojení klíčových kompetencí pro danou pracovní pozici

- Ochota dále se učit.

Obor vzdělání

Praxe v oboru

Případná jazyková vybavenost

Znalost PC

Dostatečná připravenost uchazeče orientovat se na trhu práce

Varianty řešení zaměstnání

Praxe (stáž)

Pro nezaměstnané, eventuálně osoby, které se na trh práce vrací po určité pauze, je praxe (stáž) užitečným prostředkem k poznání, jak se za dobu, kdy byli bez stálého místa, změnila situace v jejich oboru. Zaměstnavatelé dostanou ojedinělou možnost zaškolit a vychovat si budoucí odborníky v oblasti, ve které podnikají. Možností je tyto osoby následně zaměstnat.

Výhody:

- Praktická zkušenost pod vedením odborníka v dané oblasti.
- Zvýšení konkurenceschopnosti na pracovním trhu.
- Získání nových kontaktů.
- Propojení teorie s praxí – nové znalosti, zkušenosti ze specifického oboru.
- Potenciální možnost nastoupit získat volnou pracovní pozici po skončení stáže v dané firmě (v případě zájmu ze strany firmy a vzájemné dohody).
- Možnost seznámení se s prostředím firmy, novým kolektivem.
- Možnost proniknout do firemní kultury.

Brigády – jednorázové pracovní příležitosti

Důležité je se dostat do povědomí co nejširšímu okruhu předpokládaných zaměstnavatelů a prezentovat své schopnosti a znalosti.

Dobrovolnické aktivity

Možnost využít bohaté zkušenosti a znalosti. Dobrovolnická aktivita může **spočívat v jakékoli neziskové činnosti**.

Zapojeným dobrovolníkům dává možnost:

- Zdokonalit sociální či odborné dovednosti.
- Zvýšit své sebevědomí, překonat sama sebe, získat nové životní zkušenosti.
- Získávat nové znalosti a dovednosti.
- **Prokázání snahy zařadit se do pracovního procesu**

Rekvalifikační programy

Často se stává, že na trhu práce není dlouhodobě k dispozici volná pracovní pozice, která by odpovídala dosavadnímu dosaženému vzdělání a dosavadním zkušenostem. V tom případě může být vhodným řešením absolvování rekvalifikačního kurzu, který je vhodnou příležitostí pro zvýšení kvalifikace.

Zaměstnavatelé mají velký problém najít kvalifikované pracovníky např. z technických oborů hlavně ve strojírenství, elektrotechnice a zpracovatelském průmyslu. Velice žádaní jsou například obráběči kovů, horizontáři nebo mistři-supervizoři.

Krátkodobé rekvalifikace

- Např. základy práce na PC či základní jazykové kurzy.
- Nastavené většinou na tři měsíce.
- Organizované pod vedením odborných lektorů.

Rekvalifikace s akreditací

- Dlouhodobější vzdělávání reflektující osobnostně pracovní profil.

Zkrácené úvazky

Při hledání nového uplatnění je důležité uvažovat o spolupráci, která je výhodná pro daného jedince i pro zaměstnavatele, jako je třeba zkrácená pracovní doba, flexibilní pracovní týden, práce z domova, nebo práce na dobu určitou apod. Je důležité stát se členem pracovního kolektivu, přesvědčit zaměstnavatele o svých kvalitách a profesionalitě.

Flexibilita pracovní doby se může týkat:

Délky

- Zkrácená pracovní doba (zkrácený pracovní úvazek).
 - Pravidelná – pracovník odpracuje stanovený počet hodin denně.
 - Nepravidelná – počet hodin se stanoví na určité časové období a odpracovává se podle dohody.
- Smlouva na roční počet odpracovaných hodin (zejména v podnicích se sezónním charakterem práce či nerovnoměrně získávanými zakázkami).

Umístění

- Pružná (klouzavá) pracovní doba.
 - Pružný pracovní den – povinnost odpracovat normální pracovní dobu během jednoho dne s možností zvolit si začátek pracovní doby.
 - Pružný pracovní týden – povinnost odpracovat normální pracovní dobu během vyrovnávacího období, umožňuje volit si začátek i konec pracovní doby.

Pružné pracovní režimy

Sdílení pracovního místa (podílová práce, jobsharing)

Dvě nebo více osob uzavřou s firmou smlouvu, že společně zajistí práci na určitém pracovním místě. Sami pak rozhodují o tom, kdy kdo bude pracovat a podle toho si i sami rozdělí odměnu za práci.

Distanční práce

Pracovník běžně nedochází na pracoviště, ale pracuje doma, s firmou je propojen telefonicky a pomocí počítačové sítě.

Sociální firma

Jedno z možných a vysoce perspektivních opatření, s nímž existují velmi dobré zahraniční zkušenosti, ale které se v ČR vyskytuje zatím jen sporadicky.

Tržně orientovaný podnik založený za účelem vytvoření kvalitních pracovních míst pro lidi znevýhodněné na trhu práce.

Plně konkurenceschopné běžným komerčním firmám i přesto, a do budoucna právě proto, že zaměstnávají osoby sociálně znevýhodněné a nabízí jim další podporu.

Vytváření integračního pracovního prostředí a tím posilování společnosti jako celku.

Veřejně prospěšné práce

Časově omezené pracovní příležitosti spočívající zejména v údržbě veřejných prostranství, úklidu a údržbě veřejných budov a komunikací nebo jiných obdobných činnostech ve prospěch obcí nebo ve prospěch státních nebo jiných obecně prospěšných institucí, které vytváří zaměstnavatel nejdéle na 12 po sobě jdoucích kalendářních měsíců, a to i opakovaně, k pracovnímu umístění uchazečů o zaměstnání.

Pracovní příležitosti jsou vytvářeny na základě dohody s úřadem práce, kde je rovněž možné získat detailní informace.

Jedná se o práce sezónního charakteru.

- Úklid veřejných prostranství, údržba zeleně a komunikací.
- Údržba sportovních zařízení v obci apod.

Pomáhají dlouhodobě nezaměstnaným osobám v opětovném získání pracovních návyků a ulehčují následné zařazení na pracovní trh.

Veřejná služba

Možnost zachování pracovních dovedností.

Umožní občanům, kteří se ocitli ve stavu hmotné nouze, prokázat snahu vymanit se z dočasné nepříznivé sociální situace a získat dovednosti a pracovní návyky, které jim mohou ulehčit přechod na běžný trh práce.

Pomoc obci v záležitostech, které jsou v zájmu obce:

- Zlepšování životního prostředí v obci.
- Udržování čistoty ulic a jiných veřejných prostranství.
- Pomoci v oblasti kulturního rozvoje a sociální péče.

Podnikání

Pokud má osoba po výkonu trestu zájem o **živnostenský list** potřebný k podnikání, je potřeba navštívit **živnostenský odbor na městském úřadě v místě trvalého bydliště**.

Na živnostenském odboru je možné se **informovat o podmínkách provozování živnosti**.

Nezákladnější podmínky pro provozování jakékoliv živnosti jsou:

- Dosažení věku 18 let.
- Způsobilost k právním úkonům.
- Bezúhonnost (bezúhonnou osobou v tomto případě není pouze osoba, která byla odsouzena za úmyslný trestný čin, který byl spáchán v souvislosti s podnikáním, nebo s předmětem podnikání, o který má zájem).

Práce v zahraničí

ÚP poskytují kontakty na EURES poradce, kteří mohou poskytnout detailní informace o možnosti získání práce v zahraničí.

A close-up photograph of a stack of Euro banknotes. The top note is a 20000 Euro note, with the number '20000' printed in large, stylized green and purple digits. Below it, other banknotes are visible, including a 10000 Euro note. In the foreground, a metal padlock is attached to a metal frame, symbolizing financial security or restriction. The background is a plain, light-colored surface.

**Dávky pomoci
v hmotné nouzi**

System pomoci v hmotné nouzi

Upravuje zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů a další právní předpisy, zejména zákon č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu, ve znění pozdějších předpisů a vyhláška č. 389/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o pomoci v hmotné nouzi.

Je formou pomoci osobám s nedostatečnými příjmy, motivující tyto osoby k aktivní snaze zajistit si prostředky k uspokojení životních potřeb, za předpokladu, že každá osoba, která pracuje, se musí mít lépe než ta, která nepracuje, popřípadě se práci vyhýbá.

Je jedním z opatření, kterými Česká republika bojuje proti sociálnímu vyloučení.

Nedílnou součástí systému pomoci v hmotné nouzi je sociální práce s klienty. V rámci sociální práce některé úkoly kromě Úřadu práce České republiky vykonávají rovněž obecní úřady, které mají blíže k občanům a mohou tak v rámci sociální práce efektivněji reagovat na jejich problémy.

Dávky

Dávkami, kterými se řeší pomoc v hmotné nouzi, jsou:

- Příspěvek na živobytí.
- Doplatek na bydlení.
- Mimořádná okamžitá pomoc.

Osoba v hmotné nouzi

Osoba či rodina nemá dostatečné příjmy a její celkové sociální a majetkové poměry neumožňují uspokojení základních životních potřeb na úrovni ještě přijatelné pro společnost. Současně si tyto příjmy nemůže z objektivních důvodů zvýšit (uplatněním nároků a pohledávek, prodejem nebo využitím majetku) a vyřešit tak svoji nelehkou situaci vlastním přičiněním.

V hmotné nouzi není osoba:

- Která prokazatelně neprojevuje snahu zvýšit si příjem vlastním přičiněním.
- Která není v pracovním nebo obdobném vztahu, nevykonává samostatnou výdělečnou činnost a není vedena v evidenci uchazečů o zaměstnání, popřípadě osoba, která je v pracovním nebo obdobném vztahu, ale nemá z těchto vztahů v rozhodném období příjem.
- Která je vedena v evidenci uchazečů o zaměstnání a bez vážných důvodů odmítla vykonávat krátkodobé zaměstnání nebo účastnit se v cíleném programu k řešení zaměstnání.
- Které nevznikl nárok na nemocenské nebo jí náleží ve snížené výši, a to z důvodu, že si přivodila pracovní neschopnost úmyslně.
- Která je osobou samostatně výdělečně činnou a její příjem po odečtení přiměřených nákladů na bydlení nedosahuje částky živobytí proto, že se nepřihlásila k nemocenskému pojištění.
- Které za neplnění povinností zákonného zástupce dítěte spojených s řádným plněním povinné školní docházky byla uložena sankce.
- Která nastoupila výkon zabezpečovací detence nebo trestu odnětí svobody nebo byla vzata do vazby.

Příspěvek na živobytí

Je základní dávkou pomoci v hmotné nouzi, která pomáhá osobě či rodině při nedostatečném příjmu.

Nárok na příspěvek na živobytí vzniká osobě či rodině, pokud po odečtení přiměřených nákladů na bydlení nedosahuje příjem této osoby či rodiny částky živobytí.

Částka živobytí je stanovena pro každou osobu individuálně, a to na základě hodnocení její snahy a možností. Pro stanovení živobytí rodiny se jednotlivé částky živobytí osob sčítají. Částka živobytí se odvíjí od částek existenčního a životního minima.

Částka živobytí osoby se zvyšuje, pokud zdravotní stav osoby vyžaduje podle doporučení příslušného odborného lékaře zvýšené náklady na dietní stravování.

Částka živobytí u osoby, která dluží na výživném pro nezletilé dítě částku vyšší než trojnásobek stanovené měsíční splátky, činí částku existenčního minima, případně zvýšenou z důvodu dietního stravování.

Částka živobytí u osoby, která je vedena v evidenci uchazečů o zaměstnání a v posledních 6 kalendářních měsících před podáním žádosti o dávku pomoci v hmotné nouzi jí byl skončen základní pracovněprávní vztah z důvodu porušení povinnosti vyplývajících z právních předpisů vztahujících se k jí vykonávané práci zvláště hrubým způsobem nebo s ní byl skončen jiný pracovní vztah z obdobného důvodu, činí částku existenčního minima, případně zvýšenou z důvodu dietního stravování.

Částka živobytí u osoby, které je poskytována zdravotní péče ve zdravotnickém zařízení po celý kalendářní měsíc, činí částku existenčního minima, případně zvýšenou z důvodu dietního stravování.

Výše příspěvku na živobytí se stanovuje jako rozdíl mezi živobytím osoby či rodiny a jejich příjmem, od kterého se odečtou přiměřené náklady na bydlení. (Přiměřené náklady na bydlení jsou odůvodněné náklady na bydlení, maximálně však do výše 30 %, v Praze 35 %, příjmu osoby či rodiny).

Doplatek na bydlení

Druhá dávka pomoci v hmotné nouzi řeší nedostatek příjmu k uhrazení nákladů na bydlení tam, kde nestačí vlastní příjmy osoby či rodiny včetně příspěvku na bydlení ze systému státní sociální podpory.

Dávka je poskytována vlastníku užívajícímu byt, nebo jiné osobě, která užívá byt na základě smlouvy, rozhodnutí, nebo jiného právního titulu.

Dávku lze také poskytnout vlastníku stavby pro individuální či rodinnou rekreaci, která splňuje zákonem dané stavebně technické standardy kvality bydlení.

Zákon o pomoci v hmotné nouzi pamatuje i na specifické situace spojené s bydlením. V případech hodných zvláštního zřetele může orgán pomoci v hmotné nouzi doplatek na bydlení poskytnout do části bytu, po splnění hygienických podmínek a udělení souhlasu obce do ubytovacího zařízení a po splnění stavebně technických standardů kvality bydlení do jiného než obytného prostoru. Jako případ hodný zvláštního zřetele se vždy považuje ubytování v pobytových sociálních službách (např. azylový dům, domov pro seniory, chráněné bydlení).

Podmínkou nároku na doplatek na bydlení je získání nároku na příspěvek na živobytí.

Zákon umožňuje poskytnout doplatek na bydlení (s přihlédnutím k celkovým sociálním a majetkovým poměrům), i v případě, že příspěvek na živobytí nebyl přiznán z důvodu, že příjem osoby a společně posuzovaných osob přesáhl částku živobytí osoby a společně posuzovaných osob, ale nepřesáhl 1,3-ti násobek částky živobytí osoby a společně posuzovaných osob.

Výše doplatku na bydlení je stanovena tak, aby po zaplacení odůvodněných nákladů na bydlení (tj. nájmu, služeb s bydlením spojených a nákladů za dodávky energií) zůstala osobě či rodině částka živobytí.

Mimořádná okamžitá pomoc

Je poskytována osobám, které se ocitnou v situacích, které je nutno bezodkladně řešit.

Zákon stanoví šest takových situací:

1. Nejsou plněny podmínky pro poskytnutí opakovaných dávek, ale v případě neposkytnutí pomoci osobě hrozí vážná újma na zdraví. Dávku lze poskytnout v částce, která doplní příjem osoby do výše existenčního minima (v případě nezaopatřeného dítěte do životního minima).
2. Postižení vážnou mimořádnou událostí (živelní pohroma, větrná pohroma, ekologická havárie, požár apod.) Dávku lze poskytnout až do výše 15-ti násobku částky životního minima jednotlivce, tj. až do výše 51 150 Kč.
3. Nedostatek prostředků k úhradě jednorázového výdaje spojeného např. se zaplacením poplatku za vystavení duplikátů osobních dokladů nebo v případě ztráty peněžních prostředků. Dávku lze poskytnout až do výše tohoto jednorázového výdaje.
4. Nedostatek prostředků k nákupu nebo opravě předmětů dlouhodobé potřeby. Dávku lze poskytnout až do výše těchto výdajů, maximálně však v průběhu kalendářního roku do výše 10-ti násobku částky životního minima jednotlivce, tj. až do částky 34 100 Kč.
5. Nedostatek prostředků k uhrazení odůvodněných nákladů vznikajících v souvislosti se vzděláním nebo se zájmovou činností nezaopatřených dětí a na zajištění nezbytných činností souvisejících se sociálně-právní ochranou dětí. Dávku lze poskytnout až do výše těchto výdajů, maximálně však v průběhu kalendářního roku do výše 10-ti násobku částky životního minima jednotlivce, tj. až do částky 34 100 Kč.
6. Ohrožení sociálním vyloučením. Jde např. o situace osob vracejících se z vězení, z dětského domova a z pěstounské péče po dosažení zletilosti nebo po ukončení léčby chorobných závislostí. Dávku lze poskytnout až do výše 1000 Kč. V průběhu roku může být poskytnuta opakovaně, součet však nesmí překročit 4-ti násobek částky životního minima jednotlivce, tj. maximálně částku 13 640 Kč.

Informace a žádosti

Výše uvedený text uvádí pouze zjednodušené podmínky pro poskytnutí předmětných dávek. Přesné podmínky nároku na jednotlivé sociální dávky je možné nalézt v právních předpisech.

Řízení o přiznání dávek pomoci v hmotné nouzi se zahajuje na základě písemné žádosti podané na předepsaném formuláři. Tyto formuláře, včetně potřebných příloh, jsou k dispozici v tištěné podobě na všech pobočkách Úřadu práce České republiky či v elektronické podobě na internetové adrese portal.mpsv.cz/forms.

K vyřízení žádosti je příslušná Krajská pobočka Úřadu práce České republiky podle místa trvalého pobytu.

Pracovníci Krajské pobočky Úřadu práce České republiky jsou povinni pomoci s vyplněním žádosti, informovat o podmínkách nároku a vždy žádost přijmout. Pouze na základě podané žádosti a po zhodnocení plnění podmínek může být rozhodnuto, zda je nebo není na danou dávku nárok.

Nárok na dávky pomoci v hmotné nouzi nelze přiznat zpětně, ale náleží od prvního dne kalendářního měsíce, v němž byla podána žádost, pokud v něm osoba zároveň splnila všechny podmínky pro přiznání nároku na dávku.

V případě nesouhlasu s rozhodnutím je možnost podat opravný prostředek (odvolání), a to způsobem, uvedeným v „Poučení“ rozhodnutí. Proto je třeba věnovat informacím v něm uvedeným náležitou pozornost.

Základní informace o jednotlivých dávkách je možné najít na internetových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí www.mpsv.cz.

Podrobnější informace poskytnou, a případné dotazy ke konkrétní situaci odpoví, pracovníci Úřadu práce České republiky.

Bydlení



Bydlení

Pokud nelze zajistit stálé ubytování např. u rodiny či přátel, je nutné zajistit si náhradní ubytování pro první období po výstupu z výkonu trestu odnětí svobody.

Prvním krokem je sdělení této informace svému sociálnímu pracovníkovi před výstupem na svobodu v rámci tzv. předvýstupního poradenství (2–3 měsíce před propuštěním).

Druhým krokem je písemné požádání o pomoc sociálního kurátora v místě návratu.

Sociální pracovník i sociální kurátor mohou pomoci nalézt vhodné náhradní ubytování např. azylový dům, ubytovnu, noclehárnu.

Dále je možné najít bydlení buď v levné **komerční ubytovně** (penziony pro dělníky, různé levné ubytovny v Praze – www.nejlevnejsi-ubytovny.cz, www.levne-ubytovny.cz, www.ubytovnypraha.net).

Běžným a dostupným způsobem, jak nalézt ubytování po propuštění z výkonu trestu, je vyhledat ubytování v sociální službě **azylový dům nebo noclehárna**. V azylových domech (a pod nimi často fungujících noclehárnách) bydlí nejen osoby bez přístřeší (bezdomovci) ale i lidé v extrémní finanční nouzi (oběti vlastních půjček a exekucí atd.), v těchto zařízeních nesmí být lidé pod vlivem alkoholu a omamných látek.

Seznam azylových domů Sdružení azylových domů v ČR podle regionů je k dispozici na webových stránkách www.azylovedomy.cz. Azylové domy nejsou zdarma – v noclehárně azylových domů, kde bydlí víc lidí pohromadě, se platí cca 30 Kč na noc, v ubytovnách, kde bydlí 1–4 lidé, cca 100 Kč na noc. Na dluh v azylových domech nenechávají bydlet dlouho, proto je třeba mít velmi rychle vyřízenou pomoc v hmotné nouzi.

Dluhy a exekuce



Dluhy a exekuce

Důležité je **vytvořit si přehled dluhů a věřitelů a seřadit dluhy dle důležitosti**.

Dalším krokem je **kontaktovat** všechny **věřitele**. S kontakty na věřitele může pomoci sociální pracovník ve věznici či rodina a přátelé. Někteří věřitelé mohou být uvedeni ve výpisu z účtu odsouzeného, který je možné si vyžádat na ekonomickém oddělení věznice.

Věřitele je nutné písemně oslovit, seznámit je se svou situací a požádat o sdělení aktuální výše dlužné částky. Případně je možné se s věřiteli zkusit domluvit a nabídnout jim způsob postupného splácení dluhu po propuštění z výkonu trestu a nástupu do zaměstnání (splácet každému věřiteli alespoň minimální částku).

Dále je možné na soudě v místě trvalého bydliště žádat o výpis soudních řízení, která byla (nebo stále jsou) vedena a kde mohou být uvedeni další věřitelé.

Možné je též využít registry dlužníků, kde však nemusí být uvedeny všechny dluhy, protože každý z registrů zahrnuje dluhy jen od některých věřitelů (za výpis z registru se platí 100–250,- Kč).

Mezi důležité je třeba zařadit především závazky:

- **Neplacení výživného** (neplacení výživného je trestný čin, který řeší soudce v trestním řízení a u něhož hrozí trest odnětí svobody).
- **Peněžitý trest**, kde hrozí jeho přeměna v trest odnětí svobody při neplacení.
- **Dluhy na nájemném** (pokud není 3x zapláceno, je možné dostat výpověď z nájmu bytu a odpovízení od využívání služeb – dluhy na energiích a vodě).
- **Dluhy**, které jsou již **předmětem žaloby u soudu**.

Pokud situace došla až k **nařízené exekuci**, je stále ještě možné **domluvit se** s exekutorem **na splátkách**.

Oddlužení

Návrh na povolení oddlužení podává dlužník sám.

Návrh na povolení oddlužení musí mimo jiné obsahovat:

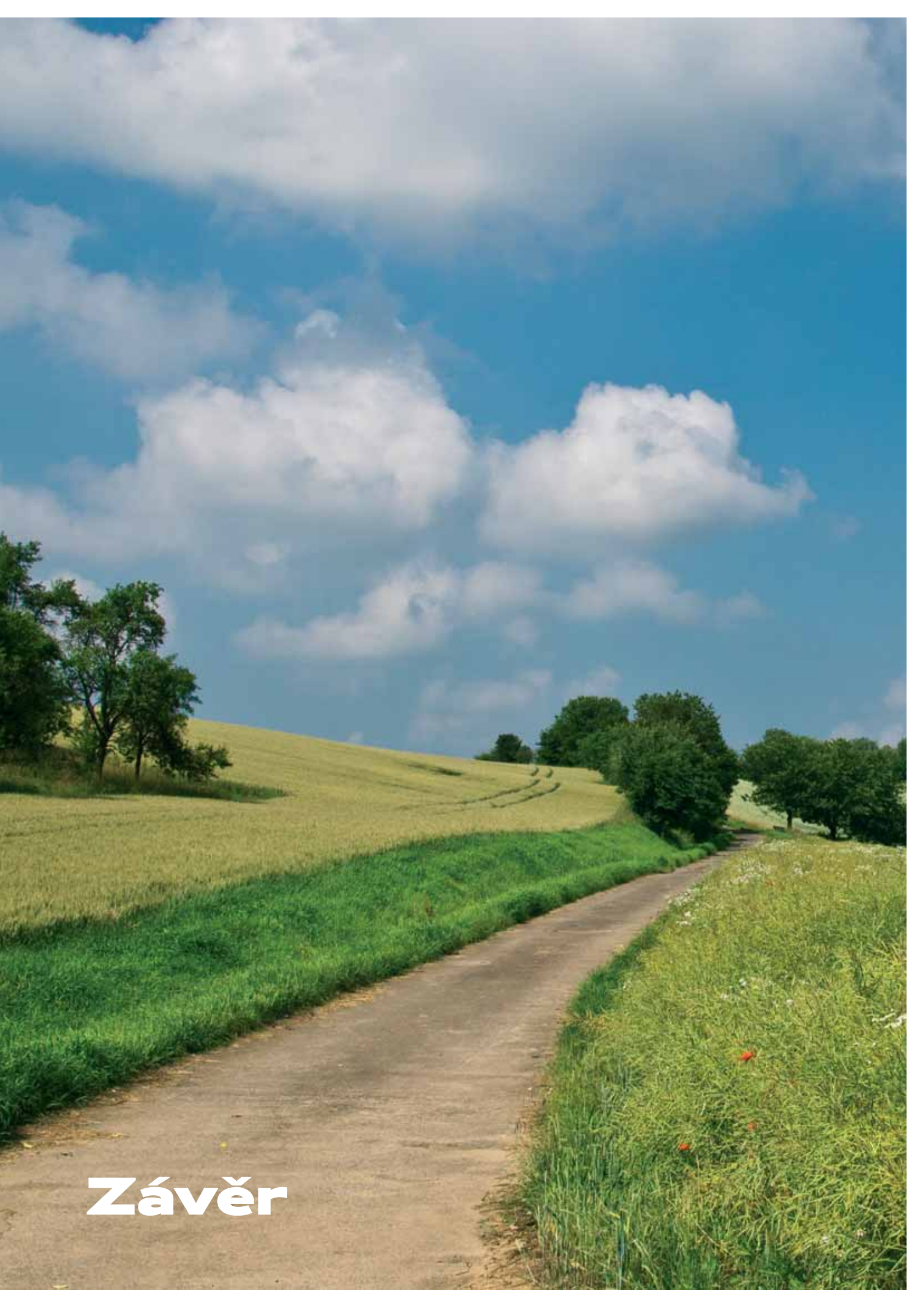
- Označení dlužníka a osob oprávněných za něho jednat.
- Údaje o očekávaných příjmech dlužníka v následujících 5 letech.
- Údaje o příjmech dlužníka za poslední 3 roky.
- Návrh způsobu oddlužení nebo sdělení, že dlužník takový návrh nevznáší.

K návrhu na povolení oddlužení musí dlužník mimo jiné připojit:

- Seznam majetku a seznam závazků, popřípadě prohlášení o změnách, ke kterým v mezidobí došlo v porovnání se seznamy, které v insolvenčním řízení již dříve předložil.
- Listiny dokládající údaje o příjmech dlužníka za poslední 3 roky.
- Písemný souhlas nezajištěného věřitele, který se na tom s dlužníkem dohodl, s tím, že hodnota plnění, které při oddlužení obdrží, bude nižší než 30 % jeho pohledávky. Zároveň musí být uvedeno, jaká bude nejnižší hodnota plnění, na kterém se s dlužníkem dohodl; podpis věřitele musí být úředně ověřen.

Insolvenční zákon upravuje dva možné způsoby oddlužení:

- Zpeněžení majetkové podstaty.
- Plnění splátkového kalendáře.



Závěr

„Definice šílenství je dělat stejnou věc znovu a znovu a očekávat jiné výsledky.“

(Albert Einstein)

První věcí po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody je obstát uvědomění si potřeby změny a všeho výše popsaného. Právě zde drží v pasti a paralyzuje od potřebných kroků mnoho lidí vědomí toho, co jim za poslední léta fungovalo. A je potřeba si také uvědomit, že čím déle nám něco fungovalo, tím více na tom lpíme a nechceme to změnit bez ohledu na okolnosti, které změnu vyžadují.

Avšak čím širší je úhel pohledu, tím více vzájemných souvislostí, které mnohým unikají, člověk vnímá, a tím fundovanější a správnější rozhodnutí může učinit.





Manuál modulového vzdělávacího kurzu: „Na svobodu připraven“

Název projektu: Na svobodu připraven!
Registrační číslo projektu: CZ.2.17/2.1.00/37012

Termín realizace: 1. 1. 2015 – 30. 10. 2015

Ilustrační fotografie požity ze zdrojů
www.pixabay.com a www.depositphotos.com

Vydal: SVI AJAK z.s., IČ: 00430790,
Černokostelecká 2020/20, 100 00 Praha 10

Rok vydání: 2015
Počet stran: 37

Formát: A4
Tištěný náklad: 60 kusů
1. vydání



EVROPSKÝ SOCIÁLNÍ FOND
PRAHA & EU: INVESTUJEME DO VAŠÍ
BUDOUCNOSTI