



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE

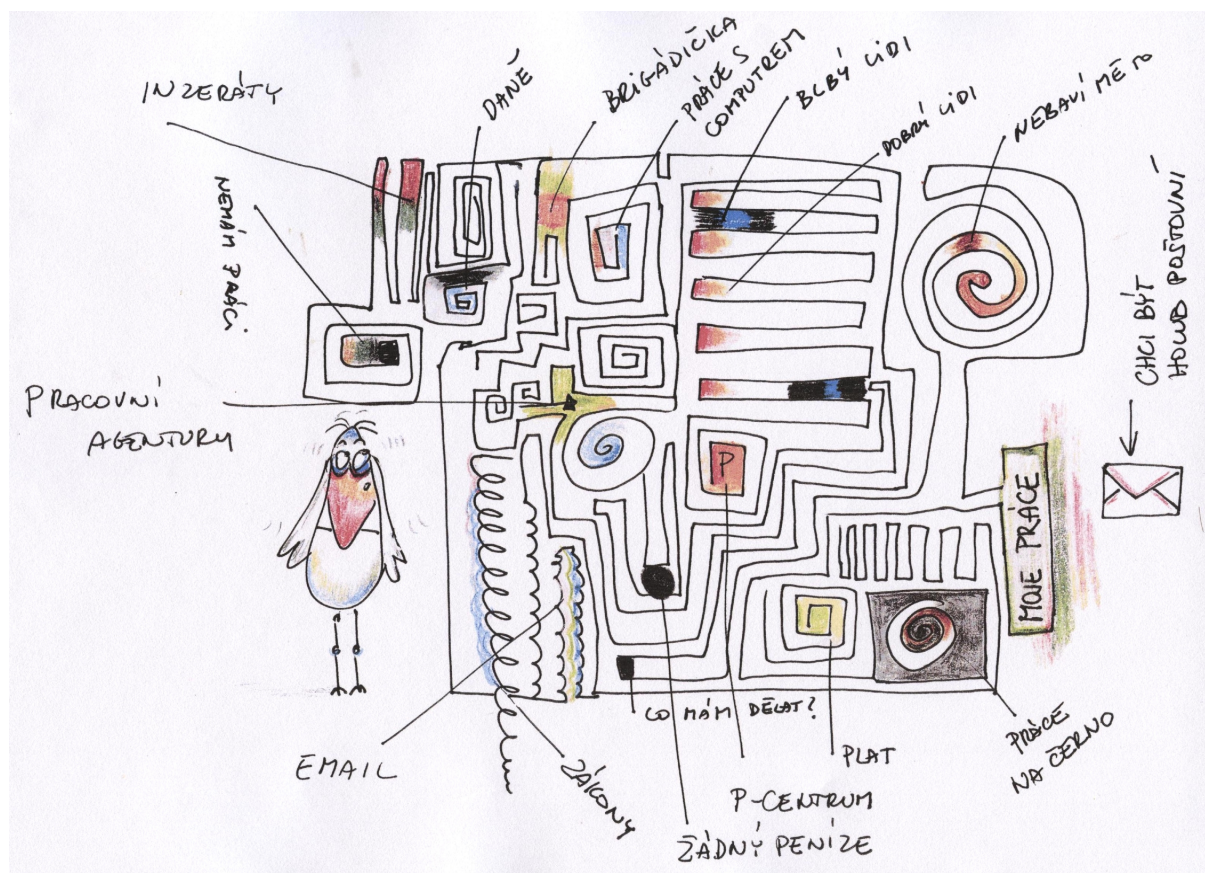


OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Jak si najít a udržet práci

...Užitečný pomocník...



Autorský kolektiv:

Renata Jakubcová
Kamila Krutilová
Roman Procházka
Michal Růžička
Soňa Šebela
Petr Šeda
Julie Wittmannová

Ilustrace:

Soňa Šebela

Tato publikace vznikla v rámci projektu "Restart" (reg.č. CZ.1.04/5.1.01/77.00377). Projekt Restart je spolufinancován Evropským sociálním fondem z prostředků "Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost" a státním rozpočtem České republiky.

P-centrum Olomouc, 2013

Obsah

1.MOTIVAČNÍ ÚVOD aneb pár slov na začátek	4
2.ZÁKLADY PRÁCE NA POČÍTAČI - aneb jak se s počítačem skamarádit	5
3.EMAIL	6
4.PSANÍ EMAILU A VKLÁDÁNÍ PŘÍLOH	9
5.PROFESNÍ ŽIVOTOPIS A MOTIVAČNÍ DOPIS	11
6.VZOR ŽIVOTOPISU A MOTIVAČNÍHO DOPISU	13
7.ÚŘAD PRÁCE – K ČEMU JE DOBRÝ A JAK SE REGISTRovat	14
8.NEMÁM PENÍZE DO ZAČÁTKU, CO MÁM DĚLAT?	17
9.VYHLEDÁVÁNÍ NABÍDEK PRÁCE – internet a další zdroje	18
10.JAK KOMUNIKOVAT S POTENCIÁLNÍM ZAMĚSTNAVATELEM	21
11.PRACOVNÍ POHOVOR - ANEB JAK SE NEJLÉPE „PRODAT“?	23
12.NA CO SE MŮŽETE ČI MÁTE PTÁT PŘI POHOVORU VY?	25
13.JAK UNĚST ODMÍTÁNÍ ANEB KDYŽ PRÁCI NE A NE NAJÍT...	25
14.CO BRÁT V POTAZ PŘI ROZHODOVÁNÍ, ZDA PRÁCI PŘIJMOUT?	27
15.MZDA – JEJÍ VÝPOČET A Z ČEHO SE SKLÁDÁ	28
16.PRACOVNÍ SMLOUVA, DPČ, DPP, OSVČ	29
17.PRÁCE NAČERNO	29
18.CO DĚLAT, KDYŽ NEDOSTANU VÝPLATU?	31
19.CO KDYŽ DOSTANU VÝPLATU?	32
20.PRACOVNÍ DOBA, PŘESČASY, POJIŠTĚNÍ	33
21.ASSERTIVITA, ŘÍKÁNÍ „NE“	33
22.UKONČENÍ PRACOVNÍHO POMĚRU	35
23.EXEKUCE NA PLAT	38
24.DATOVÁ SCHRÁNKA	39
25.ALKOHOL A DROGY NA PRACOVIŠTI	40
26.CO DĚLAT KDYŽ....?	43
27.MLUVIT O SVÉ DROGOVÉ/ALKOHOLOVÉ MINULOSTI?	44
28.KRIZOVÉ SITUACE V PRÁCI	46
29.PRVNÍ POMOC PŘI AKUTNÍM STRESU	47
30.VYVÁŽENÝ ŽIVOTNÍ STYL	48

PŘÍLOHA
POUŽITÁ LITERATURA



1. MOTIVAČNÍ ÚVOD aneb pár slov na začátek

Milí klienti,

držíte v rukou manuál, kterým bychom vám chtěli pomoci při hledání práce a při jejím udržení. Pokusili jsme se dát dohromady to nejužitečnější pro vás. Spoustu těchto věcí sami víte.

Najdete tu kapitoly, jak psát životopis a motivační dopis, kde hledat práci, jak se připravit na pohovor i jak se vypořádat s případným odmítnutím nebo na co si dát pozor, když už práci máte. Ale proč ji vlastně hledat? A kdy začít? Nad tím se pokusíme popřemýšlet v nadcházejících řádcích.

Přicházíte z léčebny, komunity, možná z výkonu trestu. V ideálním případě jdete do neznámého města, kde můžete začít „s čistým štítem“, bez rizikových lidí z minulosti. Na druhou stranu tady nemáte ani „bezpečné“ kamarády, kteří by vám pomohli. Čeká vás poznávání nových lidí, budování nových vztahů. A samozřejmě hledání práce.

Z léčby možná přicházíte s určitým nastavením, elánem...v něm je dobré se udržet co nejdéle a vrhnout se do hledání práce, dokud ta energie je. Pokud se rozhodnete, že si prodloužíte „prázdniny“, což můžete elegantně nazývat „rozkoukáváním“, můžete o tu energii snadno přijít a třeba i propadnout depresi. To se děje, a pak i několik týdnů trvá, než se odhodláte znovu a tentokrát opravdu začít. Nečekejte, až vám začne „téct do bot“. Spousta z vás si řekne: „však ono to nějak dopadne.“ Zkuste to tentokrát jinak.

Ani když opravdu hledáte a nenacházíte, nevěšete hlavu. Je potřeba obrnit se trpělivostí, respektive učit se jí, dělat co nejvíc – už jen pro svůj dobrý pocit – a ono to přijde.

Pokud vám něco nejde, s něčím si nevíte rady, chceme vás povzbudit, abyste se zeptali, řekli si o pomoc. Nemusíte se tvářit, že vám všechno jde a nic vás netrápí, když to není pravda. Může se objevit strach, můžete zjistit, že vlastně nevíte, jak na to, ale přiznat tuto skutečnost nahlas vám může připadat hloupé. My to naopak považujeme za projev síly. Máte spoustu dovedností z minulosti, které ovšem nevyužijete ve společnosti lidí, mezi které chcete nově patřit. Nemůžete umět všechno. Nikdo neumí. Tak k sobě projeďte kousek laskavosti a nechtějte po sobě dokonalost.

Uvědomujeme si, jak je takový nový začátek těžký. I my bychom na vašem místě potřebovali pomoc, tak využijte i vy pomoc námi nabízenou.

Základem všeho je práce na počítači (PC). Pokud je toto oblast, ve které se cítíte nejistí, čtěte dál. Nabízíme vám základní informace, podrobný návod a pár užitečných rad. Věřte, že to není tak hrozné, jak to vypadá. Jen je potřeba trpělivosti a pořád dokola si to zkoušet a opakovat.

2. ZÁKLADY PRÁCE NA POČÍTAČI - aneb jak se s počítačem skamarádit

K napsání životopisu, nalezení nabídek práce a následnému oslovování bude nutné využít počítače a internetu. Se základní obsluhou počítače vám pomůže pracovní poradce/sociální pracovník. Pro zopakování uvedeme základní ovládání PC s nainstalovaným ovládacím programem WINDOWS a některé programy, které můžete potřebovat.

Zapnutí počítače – na počítači obvykle největší tlačítko.

Ovládání počítače

Počítač se ovládá myší – hýbe šipkou, levé tlačítko na myši spouští programy a příkazy takzvaným dvojklikem – dvakrát rychle za sebou zmáčkní levé tlačítko myši. Nebo se používá jednoklik. Text na počítači se píše na klávesnici, kde jsou i další klávesy, které budete používat.



Enter – potvrzení, vstup. **CapsLock** – velká písmena, **Shift** – přepínání na vrchní klávesy, **Delete** – smazat, **BackSpace** – o jedno políčko zpět a další.

Více o používání počítače se můžete dozvědět od pracovního poradce, který vám rád poradí.

Plocha – je místo, kde jsou umístěny ikony (obrázky), které zastupují programy. Jsou tam obvykle ty nejvíce používané programy, které jsou tak připraveny k používání. Stačí na ně dvakrát kliknout levým tlačítkem myši a program se spustí.

Nabídka **Start** – V levém dolním rohu vašeho počítače se nachází ikona s podobou barevného okna. Když na ni jednou kliknete, otevře se nabídka. Když kliknete na nabídku „všechny programy“, rozbalí se všechny programy, které jsou nainstalované na vašem počítači.

Programy

Počítač obsahuje velké množství programů – na psaní textů, na kreslení, prohlížení obrázků, prohlížení internetu a další.

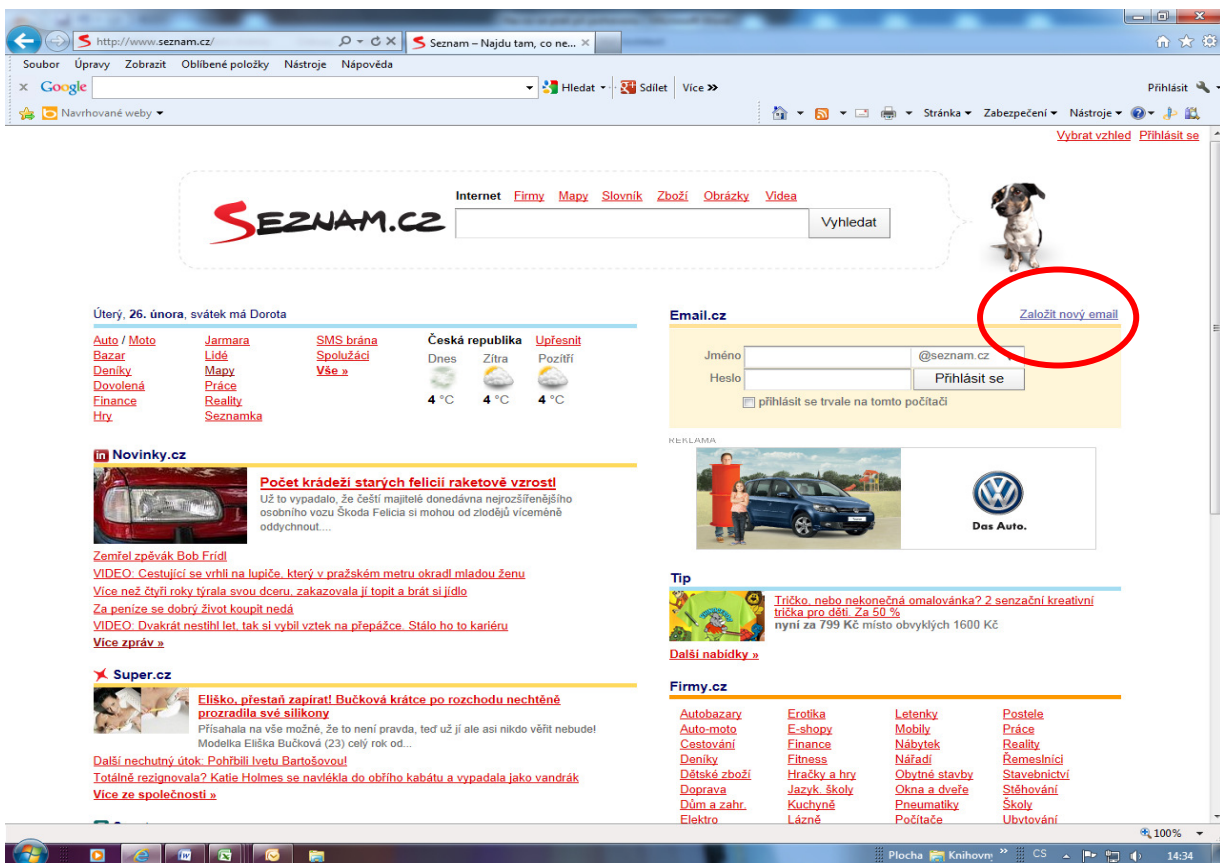
Program pro psaní textů – například WORD, WORDPAD a další. V programu pro psaní textů se zobrazí stránka, která vypadá jako list papíru - tam můžete začít psát. Ve vrchní části obrazovky se nacházejí ikony pro ovládání programu (například změna typu písma, seřazení textu, velikost písma apod). Pro další informace k ovládání programu pro psaní textu se obraťte na pracovního poradce.

Program na prohlížení obsahu internetu – například Explorer, Mozilla, Chrome atd. Pokud spustíte program pro prohlížení internetu, spustí se zároveň i startovací stránka internetu – například Seznam, Google, Centrum, což jsou většinou vyhledávací stránky a stránky s emailem. Ovládání programů pro internet je jednoduché, vše se ovládá přes obsah internetu, kde se klikne na odkaz (aktivní část stránky).

3. EMAIL

Získání emailu je snadné – na internetu si najedíte na adresu www.seznam.cz, nebo www.centrum.cz, tam si můžete založit svou emailovou adresu. Uvedeme si zde návod na založení emailové adresy na seznamu.cz

Na stránce www.seznam.cz klikněte na „založit nový email“.



Následujte instrukce – vyplňte své jméno, zvolte si heslo a klikněte na „založit účet“.

SEZNAM REGISTRACE

Založení nového uživatele Seznam účtu

* Zvolte si uživatelské jméno: bedřich.smatan @seznam.cz
✓ Toto uživatelské jméno lze použít. @email.cz

* Heslo: Bezpečnost hesla: nezadané

* Heslo znovu:

Kontaktní e-mail:

* Rok narození: vyberte

* Pohlaví: muž žena

Kontrolní otázka: Číslo řidičského průkazu?

* Odpověď:

* Ověřovací kód: [Přehraj kód](#) [Aktualizuj kód](#)

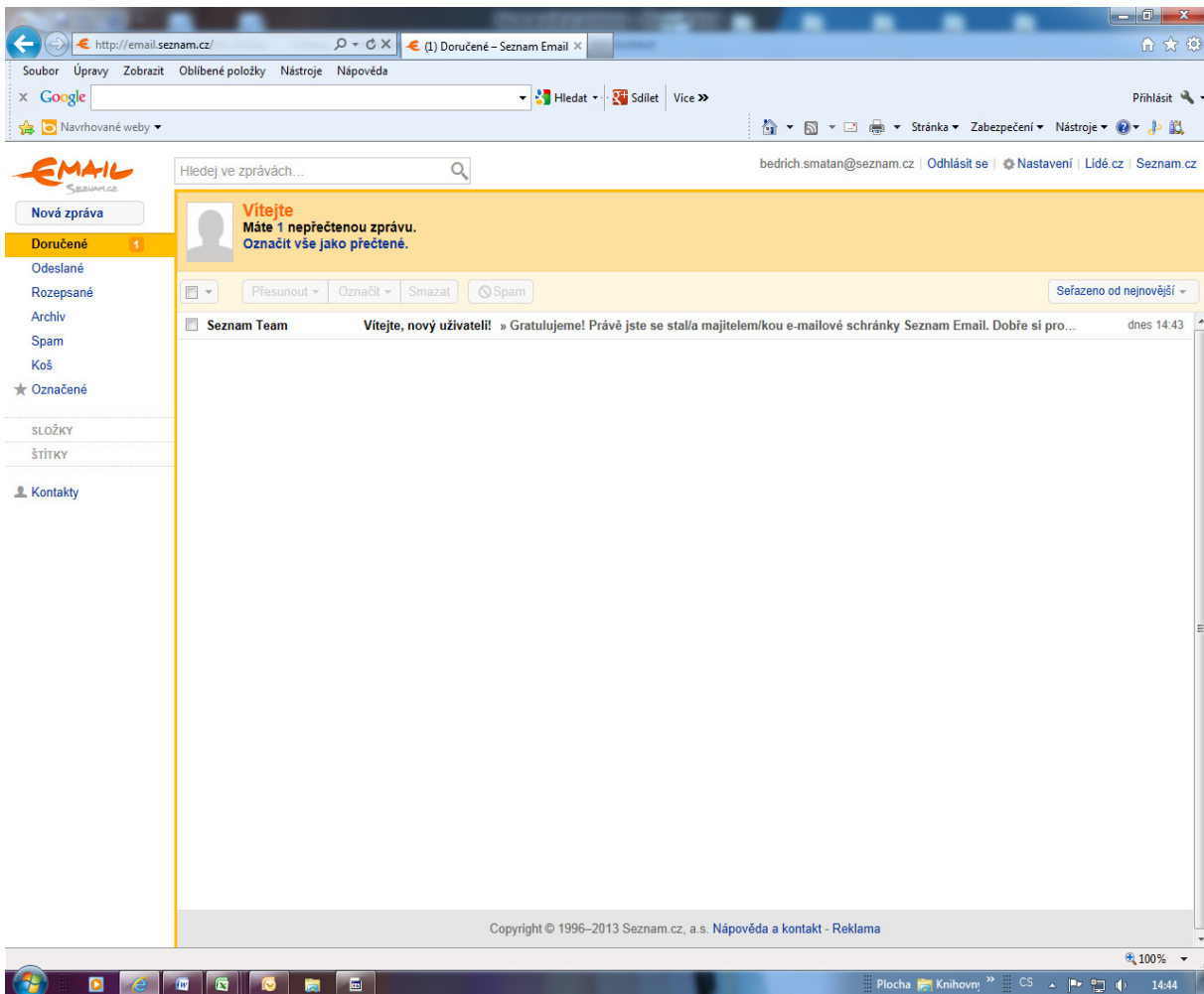
Souhlasím s podmínkami použití služeb Seznam.cz ([licenční ujednání](#))

Založit účet

* Údaje označené hvězdičkou je nutné vyplnit.
Jestliže na Vašem počítači končí registrace opakovaně chybou, zkuste při odesílání formuláře použít [nezabezpečenou verzi](#).

Gratulujeme, založili jste si svůj emailový účet, email.





Když odepisujete na nabídky práce, je vhodné, aby vaše emailová adresa měla formální podobu. Co to znamená? Název vašeho emailu - emailová adresa - by neměla mít podobu například rambo@seznam.cz nebo kocicka1985@seznam.cz. Pokud z takové adresy přijde žádost o zaměstnání, většina zaměstnavatelů ji lehce smaže s tím, že jim žadatel nepříjde věrohodný. Takovou adresu si nezakládejte pro rozesílání odpovědí na nabídky práce.

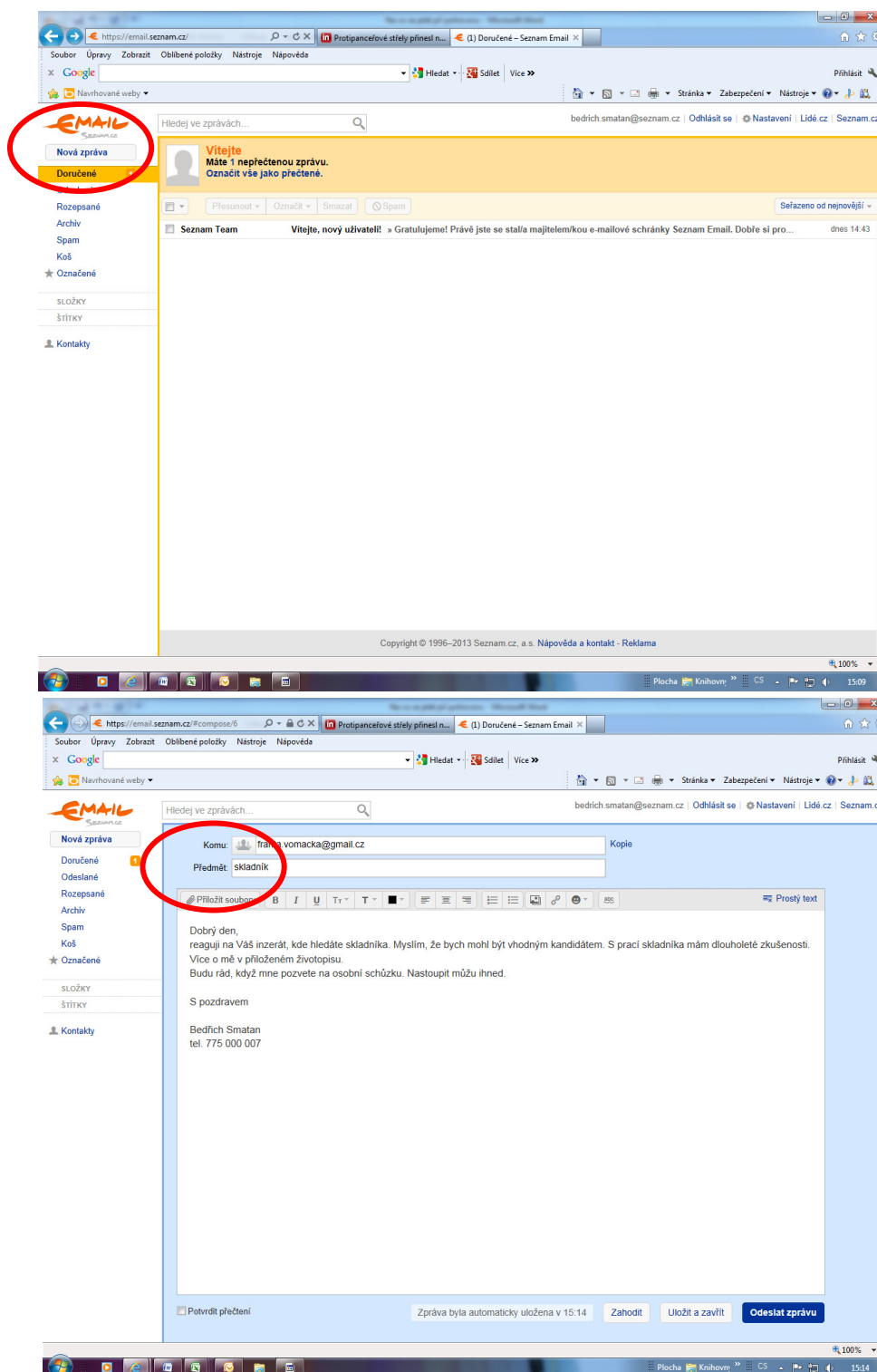
V „emailových klientech“ (program pro prohlížení emailové pošty) lze většinou nastavit, že příjemce pošty vidí jméno odesílatele, nejen emailovou adresu. Toto se dá nastavit v nabídce „**nastavení**“. S pomocí se obraťte na pracovního poradce/sociálního pracovníka.

ptakovina@seznam.cz



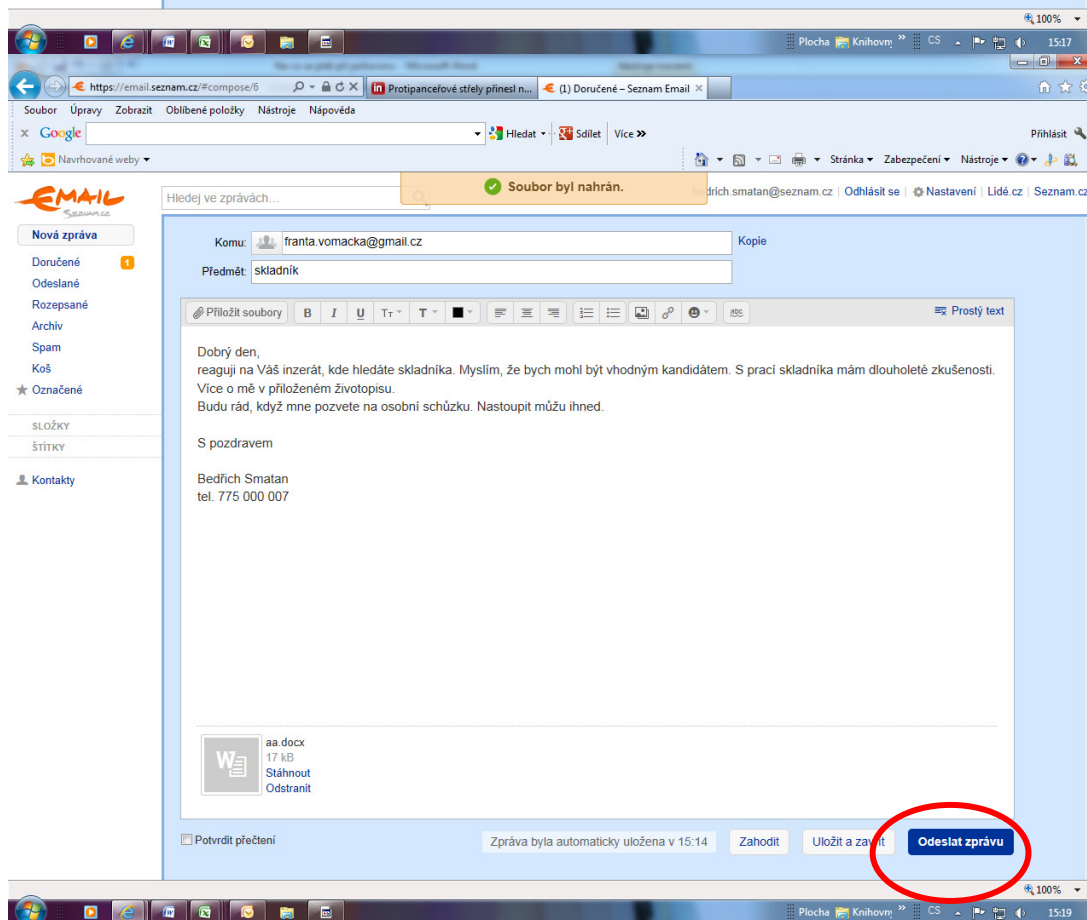
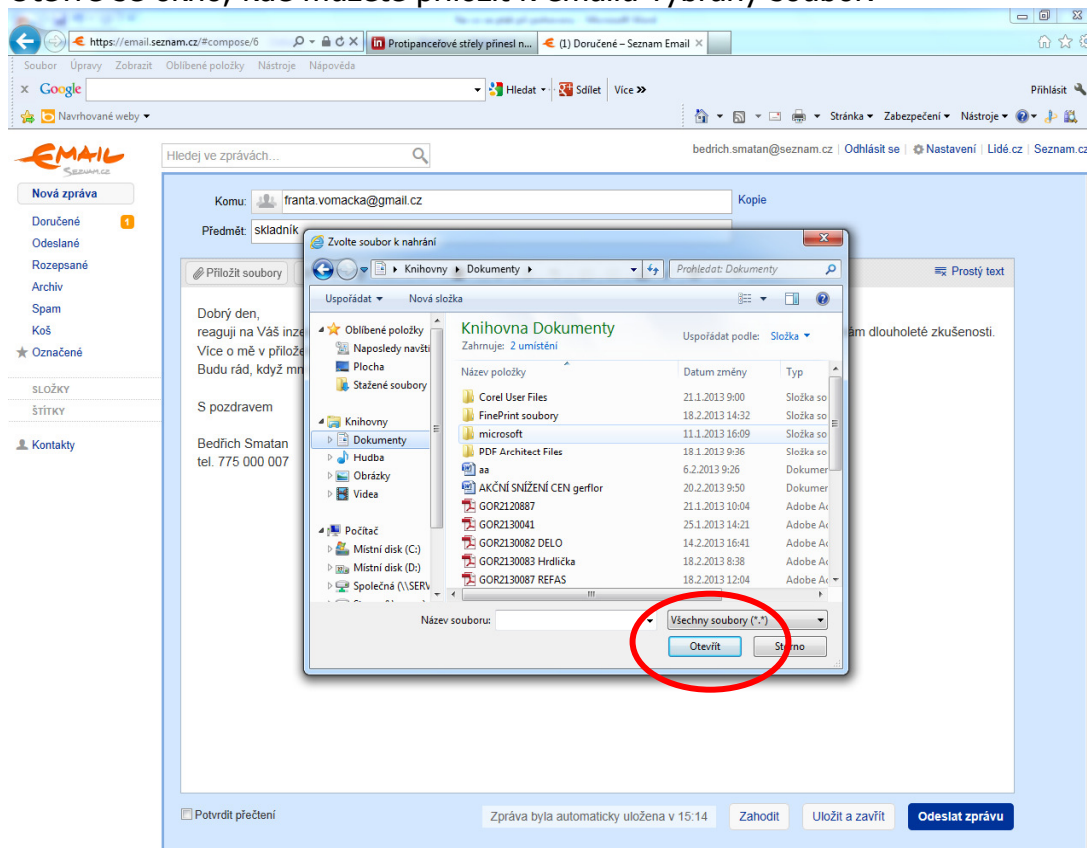
4. PSANÍ EMAILU A VKLÁDÁNÍ PŘÍLOH

Po přihlášení do emailového klienta (obrázek výše) klikněte na „**nová zpráva**“ v levé části obrazovky.



Otevře se vám psaní nové emailové zprávy. Do řádku „**komu**“ napište emailovou adresu příjemce, do prázdného pole napište samotnou zprávu, text. Pokud budete chtít připojit soubor, klikněte na „**přiložit soubor**“.

Otevře se okno, kde můžete přiložit k emailu vybraný soubor.



Poté stačí kliknout na „odeslat zprávu“. Bezva, jste šikovní! Email je odeslán!

A co že to vlastně potřebujete k hledání práce? Základem je mít vhodně napsaný životopis a výhodou je také umět napsat motivační dopis.

Jak na to, si přečtěte v následující kapitole, kde najdete i vzor.

5. PROFESNÍ ŽIVOTOPIS A MOTIVAČNÍ DOPIS

Pokud do vyhledavače na internetu zadáte slovo „životopis“, naleznete řadu vzorů a doporučení. V rámci této kapitoly se pokusíme vystihnout, co si při psaní profesního životopisu pohlídat, na co nezapomenout, co by nemělo chybět. Pokud se vám nechce dlouze vybírat ze vzorů na internetu, náš TIP najdete na konci této kapitoly. Motivační dopis i životopis je určen tomu, kdo nabízí práci, tedy vašemu potenciálnímu zaměstnavateli - budeme mu zkráceně říkat „pan PZ“.



Úhlednost a chyby

Když dostane pan PZ váš životopis, první, čeho si všimne, není obsah (co píšete), ale forma (jak píšete). To znamená, že by životopis měl být úhledný, stručný (nevynechávejte však pracovní zkušenosti) a přehledný.

Doporučení:

- Používejte jeden typ písma a jednu velikost písma. Pokud chcete něco zdůraznit, můžete použít tučné písmo.
- Rozmyslete se, co budete psát tučně a dodržujte jednotnost, např. všechny názvy firem tučně.
- Životopis by se vám měl vejít na jednu stranu A4 (max. na dvě).
- Letopočty pište tak, aby byly pod sebou a mezi nimi stejně velká pomlčka, stejné mezery.

Pozor na chyby!!!

Dobře si po sobě životopis přečtěte a zkontrolujte, zda vám někde nechybí háčky a čárky, projděte slova podtržená červenou vlnovkou, je možné, že podtržené slovo počítač nezná, druhá možnost je, že našel chybu.

Foto

Fotka váš životopis oživí a může pana PZ zaujmout. Proto doporučujeme malé foto do životopisu vložit. (Pro ty z vás, kterým je to hodně proti mysli, máme dobrou zprávu, fotka v životopisu, pokud to není podmínkou pana PZ, není nezbytná.)

Fotka by měla vypadat podobně jako na občanský průkaz, tedy hlava, ramena. Při jejím výběru myslíte na to, co chcete panu PZ sdělit („jsem komunikativní, přátelský“; „jsem spolehlivá, ráda se učím novým věcem“; ... nebo „proč bych se česal, o tu práci mi zase tak moc nejde“; „jsem mrzout, nemám rád lidi“, „bojím se, radši vezměte někoho jiného“...).

Pravdy X nepravdy

Přikrášlení životopisu vám může pomoci dostat se na pohovor, při osobním kontaktu však mohou nepřesné informace snadno vyjít najevo. Také se může stát, že jste panu PZ poslali životopis už před měsícem, když mu přijde znovu s jinými informacemi, dveře k práci u něj se vám velmi pravděpodobně zavřou. Dalším rizikem je, že se do lží snadno zamotáte. Nemusíte panu PZ sdělovat, že mezery ve vašem životopisu jsou vyplněny léčbou závislosti. Je to velice osobní informace, proto mějte připravenou neutrální odpověď. Příklad: Pan PZ se ptá, kde jste se vzali v Olomouci? Do Olomouce vás mohla přivést potřeba změny, nebo osobní problémy. Tato neutrální varianta může být vhodnější než lež o nastěhování k babičce do Lafayettovy ulice.



Předání životopisu

Životopis můžete panu PZ donést osobně a předat na personálním oddělení. Nejčastěji ho asi budete posílat e-mailem. Životopis posílejte vždy v příloze e-mailu. Do textu mailu můžete dát krátký motivační dopis (viz. dále), nebo krátký text, ve kterém nebude chybět pozdrav a informace, na co reagujete, o jakou pozici žádáte. Připojte také údaj, že životopis (případně i motivační dopis) posíláte v příloze a nezapomeňte na rozloučení a vaše jméno.

Motivační dopis

Pokud posíláte životopis e-mailem, vždy by měl být součástí také motivační dopis. Kratší motivační dopis může být i v textu e-mailu, nebo samostatnou přílohou. Záleží na povaze práce, o kterou žádáte. Pokud pan PZ vyžaduje zaslání motivačního dopisu, pak je lepší napsat jej o něco delší a přidat do přílohy.

Můžete se setkat i s pojmem **průvodní dopis**, znamená to totéž co motivační dopis.

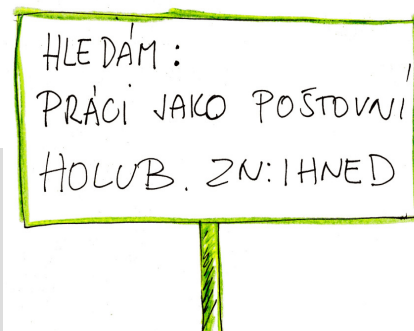
Co by měl obsahovat:

- pozdrav,
- informaci, že reagujete na nabídku práce s uvedením, na jakou pozici reagujete, kde jste nabídku našli,
- napište, co je pro vás na této nabídce – práci lákavé, proč vás inzerát zaujal,
- zkuste ve svém textu vystihnout vaši motivaci = proč byste rádi danou práci získali a proč by vás měli pozvat na pohovor,
- můžete ze svého životopisu stručně vypíchnout, jaké máte pro danou práci předpoklady, zkušenosti, případně vlastnosti, které jsou pro tuto práci výhodou (např. zodpovědnost, pracovitost, pečlivost apod.), s odkazem na životopis,
- nakonec nezapomeňte na pozdrav a
- jméno.

Stejně jako u životopisu dbejte na úhlednost a bezchybnost, text by měl být **stručný**. Motivační dopis si po sobě důkladně přečtěte a opravte chyby (vždy se nějaká může vloudit).

Vzory motivačních životopisů a další informace najdete např. i na www.jobs.cz, www.prace.cz v části Poradna.

6. VZOR ŽIVOTOPISU A MOTIVAČNÍHO DOPISU:



ŽIVOTOPIS

Josef Novák

Datum narození: 12.1. 1978
Trvalé bydliště: Marcipánova 1515/4, 161 00 Praha 6, Řepy
Přechodné bydliště: Kateřinská 15, 779 00 Olomouc
Email: josef.novak@seznam.cz
Telefon: 777 000 444

Pracovní zkušenosti:

2007 až doposud servisní technik **Telefonica O2**
Podpora zákazníků, výjezdy k opravám, 2-směnný provoz

2000 – 2007 skladník **Kuchyně Koryna**
Zaskladňování, montáž kuchyňských linek

Vzdělání:

1993-1997 **Gymnázium Kojetín**
1997-2000 Vysoké učení technické Brno, obor informatika - nedokončeno

Profesní zaměření:

Zajímám se o instalaci hardware, sestavování PC. V budoucnu se chci orientovat na vedení lidí a automatické systémy údržby.
Výpočetní technikou se zabývám i ve svém volném čase.

Jazyky a počítače:

Čeština mateřský jazyk, bezchybný pravopis
Angličtina základy na úrovni porozumění
Word, excel pokročilá znalost
Databáze uživatel

Zájmy:

Plavání, turistika, dobrodružná literatura.

! Důležitá poznámka ! :

Pokud např. nevíte, co napsat do Profesního zaměření, raději vůbec tuto kolonku neuvádějte, smažte nadpis a pokračujte tím, kde máte co napsat.

Když nemáte čistý trestní rejstřík, vůbec o něm v životopise nepište, neupozorňujte na něj.

MOTIVAČNÍ DOPIS

Název a adresa potenciálního zaměstnavatele....

V Olomouci dne.....

Vážený pane, (Vážená paní)

Zaujala mě Vaše nabídka práce na pozici....., zveřejněná dne.... na pracovním portále...(v inzertních novinách – uveďte název.....). Mohu Vám nabídnout své několikaleté zkušenosti získané odborným vzděláním a praxí v oblasti..... a odbornou znalostjazyka. Jak se můžete přesvědčit v příloženém životopisu, splňuji veškeré Vámi kladené požadavky.

V případě dotazů mne kdykoliv kontaktujte na níže uvedeném telefonním čísle nebo emailu.

Vše ostatní rád zodpovím na případné osobní schůzce.

S pozdravem

Jméno

Adresa....

Telefon, email

...Tak životopis máte napsaný a průvodní neboli motivační dopis také. Asi se nedá předpokládat, že práci najdete okamžitě, proto je nutné zaevidovat se na úřadu práce. Proč je to důležité, vám řekne následující kapitola.

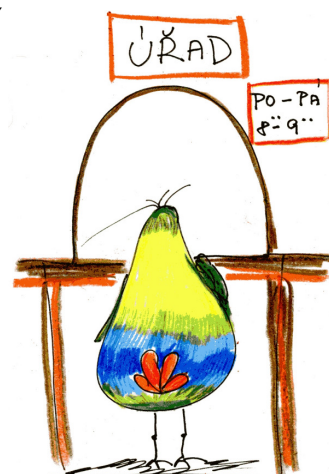
7. ÚŘAD PRÁCE – K ČEMU JE DOBRÝ A JAK SE REGISTRovat

Úřady práce (dále v textu také ÚP) mají v současné době na starost:

- oblast zaměstnanosti – evidenci uchazečů o zaměstnání, výplatu podpory v nezaměstnanosti, rekvalifikace
- dávky státní sociální podpory (rodičovský příspěvek, příspěvek na bydlení, porodné a další)
- dávky pomoci v hmotné nouzi (příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a další)
- ochranu zaměstnance při platební neschopnosti zaměstnavatele

Nás bude nyní zajímat první zmíněná oblast, tedy **evidence uchazečů a zájemců o zaměstnání** a částečně **podpora v nezaměstnanosti**.

Mnohým z vás při slovech „úřad práce“ možná naskočí husí kůže, často je to i vlivem špatných zkušeností. Nicméně možnost evidovat se na úřadě práce jako uchazeč o zaměstnání přináší i řadu výhod. Těm z vás, kteří máte z úřadu práce obavy, může získání informací pomoci ke snížení úzkosti. Všem pak znalost práv a povinností evidovaného uchazeče může pomoci k lepší orientaci a také zamezit nepříjemnostem jako je např. vyloučení z evidence uchazečů o zaměstnání.



K čemu je dobré být v evidenci ÚP

- Možnost žádat o podporu v nezaměstnanosti – jednou z podmínek pro přiznání podpory v nezaměstnanosti je, aby jste se zaregistrovali v evidenci uchazečů o zaměstnání.
- Možnost zažádat o rekvalifikaci – úřad práce s vámi může uzavřít dohodu o rekvalifikaci. Znamená to, že vám rekvalifikaci uhradí, případně i zprostředkuje, současně máte nárok na podporu při rekvalifikaci. Vše samozřejmě platí jen pro případ, že jste zájemci nebo uchazeči o zaměstnání.
- Úhrada zdravotního pojištění – v neposlední řadě je výhodou hrazené zdravotní pojištění státem a rovněž skutečnost, že doba, po kterou jste v evidenci, se započítává do doby, kterou potřebujete odpracovat, aby jste mohli do starobního důchodu.
- Zprostředkování zaměstnání – na úřad práce přicházejí nabídky práce, přes úřad práce se tak vhodná nabídka může dostat k vám. Nespoléhejte se však pouze na tuto možnost.

Co potřebujete k zaevidování

- Občanský průkaz (nebo jiný doklad totožnosti).
- Zápočtový list důchodového pojištění od bývalého zaměstnavatele.
- Potvrzení o výši průměrného výdělku z posledního zaměstnání.
- Potvrzení o ukončení studia, rodičovské dovolené, o výkonu samostatné výdělečné činnosti, dle situace, která evidenci předcházela.

Zaevidovat se musíte v místě trvalého bydliště, následně si můžete požádat o převod kontaktního pracoviště do jiného města. Žádost musí být vždy odůvodněná. Převod kontaktního místa je dočasný, pokud nastoupíte do zaměstnání, po jeho ukončení se budete evidovat opět v místě trvalého pobytu.

Na ÚP vás čeká vyplnění formulářů, které si však můžete vyplnit i doma. Ke stažení jsou na stránkách ÚP (<http://portal.mpsv.cz/sz/obcane/formulareobcana>).

Na co si dát pozor

Pokud jste v evidenci úřadu práce, vyplývá z toho pro vás i řada povinností. Zde nabízíme krátký výčet toho, na co si dát pozor. Se všemi povinnostmi budete seznámeni při zaevidování, je nezbytné si je přečíst.

- **Promeškání konzultace.** První důležitá věc je pohlídat si termín schůzky. Pokud se dopředu neomluvíte, nemáte závažné zdravotní důvody a na schůzku se nedostavíte, hrozí vám sankční vyloučení na 3 – 6 měsíců.

- **Hlášení dohody o provedení práce (DPP) nebo dohody o pracovní činnosti (DPČ)** – pokud jste si našli brigádu a čeká vás uzavření dohody, nezapomeňte, že její uzavření musíte **nejpozději ten den písemně nahlásit** na úřad práce. Máte několik možností, jak to udělat – zanést dohodu na ÚP osobně, dát kopii dohody na podatelnu ÚP, napsat informační e-mail své zprostředkovatelce, pokud nemáte kontakt, pošlete jej na e-mailovou adresu úřadu práce.
- **Nahlášení smlouvy** – pokud uzavřete pracovní smlouvu, nahlaste tuto skutečnost na ÚP, doložit ji musíte **do 8 dnů**. Uzavřením pracovní smlouvy končí vaše evidence na ÚP.
- **Řízení o souběhu s evidencí** – je možné být v evidenci ÚP a přitom chodit na brigádu, nicméně jsou tu jistá omezení, a to: můžete pracovat průměrně za měsíc max. 20 hodin týdně a váš výdělek nesmí přesáhnout 4.000,-Kč čistého. Pokud pobíráte podporu v nezaměstnanosti, její vyplácení se na dobu brigády pozastavuje.

Podpora v nezaměstnanosti

Na podporu v nezaměstnanosti máte nárok, pokud jste za poslední dva roky odpracovali aspoň 12 měsíců. Následně je potřeba se zaevidovat do evidence uchazečů o zaměstnání na ÚP a o podporu požádat.

Podpora se vyplácí po dobu: **5 měsíců**, pokud je vám do 50 let, **8 měsíců** pro ty, kterým je od 50 do 55 let a **11 měsíců** pro ty z vás, kterým je nad 55 let.

Výše podpory se počítá z průměrného čistého výdělku v posledním zaměstnání a je následující: první dva měsíce 65%, další dva měsíce 50% a po zbytek podpůrní doby 45%. V případě, že jste podali výpověď nebo ukončili práci dohodou bez vážného důvodu, bude vám vypláceno 45% z průměrné čisté mzdy po celou podpůrní dobu.

Rekvalifikace

Bližší informace o možnosti zprostředkování a hrazení rekvalifikace úřadem práce naleznete na těchto stránkách: <http://portal.mpsv.cz/sz/obcane/rekvalifikace> nebo se ptejte přímo na úřadu práce. Než se vydáte na ÚP, rozmyslete si, v jakém oboru se chcete rekvalifikovat, zmapujte si nabídku a možnosti práce v této oblasti.

Kde naleznete další informace

Řadu užitečných informací, návodů a rad naleznete přímo na portále Ministerstva práce a sociálních věcí. Kromě informací týkajících se evidence na ÚP, hledání zaměstnání a vzorů, zde naleznete také nabídku volných míst a formuláře ke stažení. Hledejte na stránkách: <http://portal.mpsv.cz/sz/obcane> nebo do vyhledávače zadejte slova: *portal mpsv*

Kde naleznete Úřad práce v Olomouci

Adresa: Vejdovského 988/4, Olomouc

Zastávka tramvaje: Vejdovského, tramvaje číslo 1, 7

Mapka - viz dále (zdroj: www.mapy.cz):



8. NEMÁM PENÍZE DO ZAČÁTKU, CO MÁM DĚLAT?

V této kapitole se budeme věnovat tomu, co dělat, když zůstanete bez peněz. Ideální je se do takovéto situace vůbec nedostat, protože možnosti řešení jsou velice omezené.

Co pomůže **předejít** této situaci:

- **Evidence na úřadu práce** – když jste bez zaměstnání, je důležité být v evidenci ÚP, jedná se o důležitou podmínku pro získání dávek pomoci v hmotné nouzi, můžete mít nárok na podporu, nebo jiné dávky. Pozor si dávejte především na dodržování podmínek. Pokud vás sankčně vyřadí, můžete zůstat až 6 měsíců bez možnosti žádat o dávky.
- **Úspory** – pokud chodíte do práce nebo pobíráte podporu v nezaměstnanosti, vždy si část peněz odkládejte, minimálně jeden následující měsíc po skončení práce/podpory nebudete mít nárok na dávky.
- **Finanční plánování** – rozvrhněte si, kolik peněz potřebujete na výdaje za jeden měsíc. Když vám přijde mzda – oddělte si finance na bydlení, na jídlo (zkuste spočítat, kolik zhruba potřebujete na týden?), na jízdenky, léky, cigarety, hygienické potřeby a další výdaje, které vás čekají. Snadno tak zjistíte, kolik vám zbývá na útratu a kolik si například můžete uspořit na horší časy.
- **Uzavřená smlouva nebo dohoda** – písemná dohoda či smlouva v zaměstnání vám z velké části zaručuje, že za práci dostanete zapláceno.
- **Sociální vztahy** – budujte přátelské vztahy. Půjčovat si sice není dobré řešení, ale když nemáte jinou možnost, je lepší si půjčit od kamaráda, než od banky nebo jiných institucí.

Co když dojde k situaci, že jsem bez financí:

Někdy se může stát (nemusí to být vlastní vinou), že ačkoli jste se snažili, zůstanete bez financí.

Řešení, která vám zde nabídneme, nejsou ideální, mohou být pro vás těžko přijatelná, nicméně se můžete dostat do situace, kdy vám nic jiného nezbude. Zde jsou nejlevnější varianty pro přežití těžké doby:



- **Strava** – na Charitě v denním centru je možné jednou denně zajít na polévku zdarma (další je za 5,-Kč). Také tam dostanete zdarma čaj, kávu s cukrem pak za 3,-Kč. Charita sídlí na adrese Wurmova 5, Olomouc. Denní centrum nabízí rovněž možnost vyprání a osprchování.
- **Nocleh** – pokud nemáte kde přespat, nejlevnější variantou je noclehárna již zmíněné Charity – je otevřena každý den od 18 hodin, stojí 20,-Kč, nocleh si nelze objednat. Přes noclehárnu je možné se dostat na azylový dům Charity.
- **Oblečení** – pokud potřebujete oblečení nebo boty, zajděte do střediska SOS, kde se dá pořídit nejlevněji. Adresa: Roosewelta 9 nebo Praskova 16, Olomouc.
- **Peníze** – zajděte na Magistrát města – oddělení dávek v hmotné nouzi, Hálkova 20, Olomouc, a zjistěte, zda nemáte nárok na mimořádnou okamžitou pomoc.

9. VYHLEDÁVÁNÍ NABÍDEK PRÁCE – internet a další zdroje

Spolehlivé řešení, jak se nedostat do výše uvedené těžké situace, je chodit do zaměstnání a mít uzavřenou pracovní smlouvu. Tomu samozřejmě předchází hledání práce. V této kapitole se dozvíte, kde se nabídky práce mohou objevit a jak je vyhledat.

Internet

Největším zdrojem informací je internet. Existuje řada portálů, které se zaměřují na nabídku práce. Na většině z nich si můžete zvolit, zda chcete vyhledat brigádu nebo práci, možné je vyhledat všechny inzeráty, nebo jen pro určitou oblast či profesi. Důležité je zvolit si vyhledávání pro Olomoucký kraj nebo přímo pro Olomouc.

Kromě inzerátů zde najdete často také informace, jak napsat životopis, vzory motivačních dopisů a jiné důležité informace. Nabízí také možnost zaregistrování a zasílání nabídek práce dle vaší volby - na váš e-mail.

Příklady portálů, na kterých jsou nabídky práce:

<http://portal.mpsv.cz/> - portál úřadu práce

www.jobs.cz

www.prace.cz

www.profesia.cz

www.dobraprace.cz

www.prace.centrum.cz a další.

Nezapamatujete si tyto adresy? Nevadí. Vždy můžete využít vyhledávač na Seznamu (www.seznam.cz), Googlu (www.google.cz), nebo jinde. Do pole pro vyhledávaný výraz zadejte: **práce Olomouc**, nebo **volná místa Olomouc**, případně **nabídka práce Olomouc**.

Jak také můžete využít internet?

Řada firem a společností má na svých webových stránkách nabídku aktuálních volných pozic. Pokud víte, že chcete například pracovat ve strojírenství, vyplatí se vyhledat si strojírenské firmy a projít jejich webové stránky. Nabídka práce se může ukrývat pod hlavičkou: KARIÉRA, VOLNÉ PRACOVNÍ POZICE, PERSONALISTIKA ... a podobně.

Časopisy, noviny

Některé noviny také zveřejňují nabídku práce.

Existují i časopisy zaměřené na inzerci. V Olomouci zveřejňuje nabídku práce např. časopis **Profit**.

Jak na internetu, tak v Profitu (případně jiné inzerci), můžete narazit na podezřelé nebo podvodné inzeráty. Může to znamenat třeba to, že než začnete vydělávat, musíte nějaké peníze vložit, výdělek není jistý, nebo při zjišťování bližších podmínek narazíte na fakt, že si ve výsledku vyděláte velmi málo, zkrátka se jedná o práci, která má více rizik než jistot. Často se jedná o lákavé nabídky, např. velkého zisku, snadného získání práce apod.

Na co si dát pozor:

- inzerát nabízí vysoké výděly
- neuvádí, o jakou práci se jedná
- obsahuje nekonkrétní informace
- neuvádí zaměstnavatele, jméno firmy, nebo zodpovědné osoby

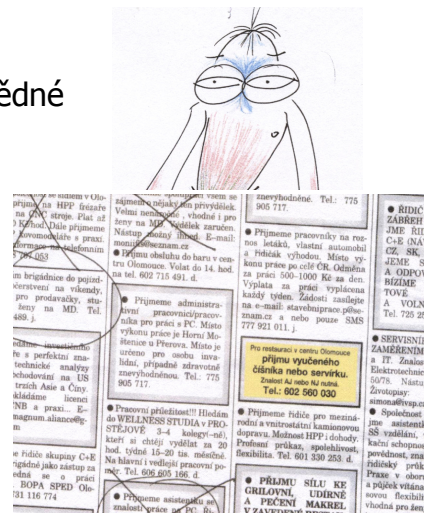
Pokud vás taková nabídka láká, nezapomeňte si dobře zjistit všechny podmínky práce (co budete přesně dělat, kolik vám zaplatí, za jakých podmínek, zda budete pracovat na smlouvu, na dohodu nebo jako OSVČ (na živnostenský list). Ptejte se, nenechte se odbýt. **Než podepíšete smlouvu, dobře si ji přečtete, vezměte si čas na rozmyšlenou.** Pokud ten, s kým jednáte, „mlží“, neposkytne vám konkrétní informaci, nechce vám dát smlouvu (či dohodu) k pročetí, není něco v pořádku a je lepší hledat práci jinde.

Vývěska ÚP

Pokud internet není vaším přítelem, nebo se s ním teprve učíte zacházet, nabídku volných míst najdete také na vývěsce před budovou úřadu práce. Adresu s mapkou naleznete v kapitole Úřad práce.

Pracovní (personální) agentury

Další možností, jak rozšířit síť, do které se snažíte lapit pracovní nabídku, je registrace v pracovních agenturách. Ve většině z nich se můžete registrovat osobně, některé vyžadují registraci internetovou.



Zde nabízíme výčet některých pracovních agentur v Olomouci:

Manpower
Horní náměstí 7, 772 00 Olomouc
www.manpower.cz
585 237 315

Personální agentura práce AC Jobs, s.r.o.
Fibichova 1141/2, Olomouc-Hodolany
www.acjobs.cz
775 787 342

Grafton Recruitment, s.r.o.
Horní náměstí 14/17, 779 00 Olomouc
www.grafton.cz
584 108 780

INDEX NOSLUŠ s.r.o.
Sokolská 569/31, 779 00 Olomouc
www.indexnoslus.cz
585 225 378

Trenkwalder, a.s.
8. května 448/4, 779 00 Olomouc
www.trenkwalder.com
585 226 007

RODYCH, s.r.o.
Krapkova 1159/3, 779 00 Olomouc-Nová Ulice
www.rodych.cz
585 051 208

Výlohy obchodů, kaváren...

Dalším zdrojem nabídek mohou být výlohy obchodů nebo kaváren, cukráren apod. Pokud hledáte práci v oblasti prodeje, nezapomeňte si všimnout výloh ve městě i v obchodních centrech.

Firmy, obchody, výroby

Vyhledávání nabídek práce v inzerátech je dobré doplnit o kontaktování firem/podniků/obchodů, kde volné místo nenabízejí. Jak oslovovat zaměstnavatele, kteří nenabízí volné pracovní místo, si můžete přečíst v další kapitole.

Příklad:

Pavel si hledá práci ve strojírenství. Pravidelně prochází inzeráty na internetu, zaregistroval se ve třech pracovních agenturách. Co může dělat dál? Vyhledá si strojírenské firmy v Olomouci. Jak na to? Do vyhledávače např. na seznamu si zadá „strojírenské firmy Olomouc“, následně postupně otevírá odkazy, které se mu nabídly a vypisuje názvy vhodných firem a kontakty na ně. Nyní má možnost obvolat firmy a nabídnout jim, co umí, nebo (což doporučujeme spíše) firmy osobně obejít.



10. JAK KOMUNIKOVAT S POTENCIÁLNÍM ZAMĚSTNAVATELEM

Opět je tu pan PZ (potenciální zaměstnavatel) a nyní se dostáváme k tomu, jakým způsobem ho oslovit.

Existují 3 způsoby, kterými můžete pana PZ kontaktovat:

- Telefonicky
- E-mailem
- Osobně

Společně se podíváme, kdy který způsob zvolit a jaké jsou jejich výhody a nevýhody.

Osobní kontakt

Výhody: Máte větší šanci udělat dobrý dojem, zaujmout, také dostanete okamžitou zpětnou vazbu o tom, zda volné místo mají nebo ne, případně jestli se volné místo může v budoucnu naskytnout.

Nevýhody: Jedná se o způsob, který je nejnáročnější na čas a energii.

Jestliže se chcete vypravit osobně na místo, kde byste rádi pracovali, a nevíte, jak na to, mohou vám pomoci **následující doporučení:**

1. Vezměte si s sebou dostatečný počet životopisů.
2. Nenechte se odbýt a přejte si mluvit s příslušnou osobou z personálního oddělení.
3. Představte se, řekněte, proč jste přišli a z jakého důvodu chcete pracovat právě v této firmě – co můžete nabídnout.
4. Pokud nemají volné místo nyní, zeptejte se, jak to vypadá výhledově.
5. Pokud je to možné, zanechte na daném místě životopis nebo kontakt na sebe.

Co je důležité při osobním obcházení firem (či jiných míst – dle toho co hledáte)?

- Stanovte si přiměřený počet firem, které navštívíte. Tento počet bude vždy individuální, někdo zvládne firem více, někdo méně – správně je to, co vám přinese pocit uspokojení a současně vás nezničí na další dny.
- Než někam vstoupíte, zastavte se a zamyslete, jak jste naladěni, s jakou myšlenkou, pocitem jdete žádat o místo. To vše může hrát roli v tom, jaký uděláte dojem a zda vzbudíte zájem.
- Zkuste se usmát, pozitivně naladit – není důležité být přijat, ale udělat dobrý dojem.
- Nezapomeňte předat životopis a nechat na sebe kontakt.

Telefonický kontakt

Výhody: Rovněž máte okamžitou zpětnou vazbu. Můžete se domluvit na dalších podmínkách, zda poslat životopis, přijít osobně, kdy bude výběrové řízení apod.

Nevýhody: Pokud jste při telefonickém kontaktu nervózní, můžete se zakoktat nebo na něco zapomenout, např. nenecháte na sebe kontakt.

Jak postupovat:

1. Pozdravte a představte se.
2. Oznamte konkrétní důvod, proč voláte – na jakou nabídku reagujete (př.: „reaguji na vámi nabízenou pracovní pozici, jedná se o místo telefonního operátora“), uveďte, kde jste ji našli.

3. Zjistěte, zda nabídka stále platí.
4. Dále můžete uvést, co vás zaujalo, jaké máte vhodné předpoklady pro danou práci.
5. Můžete se zeptat na základní informace k volnému místu.
6. Domluvte se, jak dále postupovat, zda máte zaslat svůj životopis, na jakou adresu apod.
7. Nezapomeňte předat vaše telefonní číslo – nechat na sebe kontakt.
8. Poděkujte, rozlučte se.

Při telefonickém rozhovoru je důležitý také tón hlasu, dokonce z vašeho hlasu může být znát, jak se tváříte. Usmívejte se a zkuste brát telefonický hovor s optimismem. Voláte-li s pocitem, že to stejně nemá cenu, je dost možné, že to pan PZ pozná. Jestliže o sobě víte, že jste při telefonování nervózní, můžete si pomoci například poznámkami, kterých se můžete držet. Před vytočením čísla si připravte papír a tužku na poznámky.

Kontakt e-mailem

Výhody: Text e-mailu si můžete v klidu promyslet – odpadá jistá nervozita z přímého kontaktu, také můžete touto formou oslovit více firem v kratším čase.

Nevýhody: Často nedostanete žádnou zpětnou vazbu. Do firmy může přicházet řada podobných e-mailů mnohokrát za den, pro personalistu je obtížné všechny přečíst. Může se stát, že váš e-mail snadno „zapadne“.

Na co nezapomenout při e-mailovém kontaktu:

- Do předmětu e-mailu uveďte, že žádáte o pracovní místo – napište konkrétní pozici. Pokud nereagujete na nabídku, napište do předmětu např. žádost o pracovní místo.
- Do textu e-mailu krátce uveďte, na co reagujete, co můžete nabídnout (více v kapitole motivační dopis). V případě, že píšete do firmy, která práci nenabízí, více rozveďte, jak jste na firmu přišli a proč kontaktujete právě je.
- Do přílohy dejte svůj životopis – odkažte se na něj v textu mailu.
- Nezapomeňte v úvodu na pozdrav a v závěru na uvedení svého jména.

Kdy jakou formu zvolit: Našli jste inzerát se zajímavou nabídkou?

Dobře si inzerát přečtěte, často je v něm vymezeno, jak pana PZ oslovit. Pokud je v inzerátu uvedeno: „kontakt pouze e-mailem“, nebo „kontakt pouze telefonicky“, respektujte dané pokyny a přání pana PZ. V případě, že inzerát nabízí oba kontaktní údaje, můžete si vybrat.

1. Vhodné je zavolat, zeptat se, zda je místo volné, nabídnout, co umíte ve vztahu k nabízenému místu, a zjistit například další podmínky nabízeného zaměstnání a případného pohovoru. Následně zašlete e-mailem motivační dopis a životopis.
2. Pokud si zvolíte variantu zaslání e-mailu, můžete rovněž následně telefonicky ověřit, zda e-mail došel. Při té příležitosti se připomenete, projevíte zájem, navíc můžete zjistit další informace, např. kdy se chystá pohovor apod.
3. Pokud o práci opravdu stojíte, neváhejte místo telefonátu vyrazit k zaměstnavateli osobně. Kromě zájmu můžete vytvořit dobrý dojem. Opět si ale pohlídejte, jestli v inzerátu neuvádějí informaci, že „osobní kontakt je možný jen po předchozí domluvě“. V takovém případě byste neplánovanou návštěvou body navíc nezískali.

Pokud už ovšem máte termín pracovního pohovoru, mohou vám být užitečné informace uvedené v následující kapitole.

11. PRACOVNÍ POHOVOR - aneb jak se nejlépe „prodat“?

Příprava na pracovní pohovor:

- Zjistěte si, kde se má pohovor konat a najděte si předem informace, jak se na místo dostanete a jak dlouho vám bude cesta trvat.
- Pokud si chcete být jistí, vyzkoušejte si cestu na pohovor předem „nanečisto“, ať se nemusíte v den pohovoru stresovat s hledáním adresy.
- Na internetu (a případně i z jiných zdrojů) si najděte informace o organizaci, ve které chcete pracovat, informace si pořádně pročtěte, ať při pohovoru můžete prokázat, že jste se o organizaci zajímali.
- Připravte si požadované doklady a dokumenty, vezměte si s sebou i další doklady, které můžete doložit k vaší kvalifikaci.
- Připravte si vhodné a přiměřené oblečení k pracovnímu pohovoru (např. pokud se hlásíte na místo kuchaře, neočekává se od vás společenský oblek), zkontrolujte si, zda je oblečení čisté (i boty).
- Na pohovor se vydejte dříve, ať máte alespoň 10-15 minut předstih (můžete se před pohovorem uklidnit, vydýchat se, zajít si na WC).

MOJE PŘÍPRAVA NA POHOVOR



Při pracovním pohovoru:

- Dejte si pozor, ať vám nepáchne z úst nebo ať nepřiběhnete na poslední chvíli celí zpocení. Pozor i na přiměřenou vůni parfému, méně je někdy více.
- Čekejte, až vám někdo nabídne ruku, první ji má nabízet případný zaměstnavatel. Ruku stiskněte přiměřeně silně – nemačkáme ji moc ani ji nepodáváme jako „leklou rybu“. Pokud se vám ruka často a hodně potí, před vstupem do místnosti si ji dobře osušte.
- Při podání ruky udržujte přiměřený oční kontakt s tím, kdo vám ruku podává.
- Až vás vyzvou, představte se a řekněte důvod, proč jste přišel. Sedněte si, až vás k tomu vyzvou.
- Snažte se být klidní a uvolnění. Pokud vám to nejde, nenechte se „vykolejit“, je normální, že jste při takové příležitosti nervózní.

- Když se vás při rozhovoru někdo ptá, neskákejte mu do řeči a nechejte tazatele svou otázku dokončit. Odpovídejte stručně, výstižně a pravdivě. Pokud na něco nedokážete odpovědět, máte právo říci „nevím“, je to lepší, než si vymýšlet.
- Nesnažte se být příliš vtipní, nepřiměřeně sebevědomí nebo žoviální. Odpovědi sděľujte přiměřeně nahlas, udržujte s tazajícím oční kontakt. Pokud je to vhodné, usmějte se.



- Pokud máte nějaké otázky k pracovnímu místu, ptejte se. Vždy působí lépe, když i vy projevujete aktivní zájem o nabízené místo.

Na co se vás mohou ptát při pracovním pohovoru:

- Proč se hlásíte na místo u naší organizace?
- Co nám můžete o sobě říct?
- Jaké máte doposud pracovní zkušenosti?
- Co víte o naší organizaci?
- Proč odcházíte z vašeho dosavadního zaměstnání?
- Proč jste tak často střídal zaměstnání?
- Co jste dělal v době, kdy jste nebyl zaměstnán?
- Jaké jsou vaše silné stránky vzhledem k pracovní pozici, o kterou se ucházíte?
- Jaké jsou vaše záporné stránky vzhledem k pracovní pozici, o kterou se ucházíte?
- Kde jste již pracoval a jakou máte kvalifikaci? Co umíte?



- Jak jste se o pracovním místě dozvěděl, proč vás toto místo zaujalo?
- Proč máme vybrat na toto místo právě vás?
- Čeho chcete dosáhnout za 2, 3, 5 let?
- Jaký si představujete plat?
- Očekáváte kromě platu i jiné výhody (benefity)?

- Jste ochotný pracovat přesčas? O víkendech?
- Kdy můžete nastoupit?

12. NA CO SE MŮŽETE ČI MÁTE PTÁT PŘI POHOVORU VY?

Obvykle na konci pracovního pohovoru vám nechá potenciální zaměstnavatel prostor pro vaše otázky. Obecně se doporučuje aktivně se zajímat o nabízené pracovní místo. Na co se ptát? Zeptejte se na věci, které při rozhovoru nezazněly a vztahují se k pracovnímu místu. Svými otázkami dáte najevo, že máte o místo skutečný zájem. Nejdříve se ptejte na informace o nabízené pozici, otázky ohledně platu nechte na konec.



Zde uvádíme příklady oblastí, na které se můžete zeptat:

- Budu pracovat na hlavní pracovní poměr, či na tzv. dohodu (o provedení práce či o pracovní činnosti)? *Výhody a nevýhody viz kapitola o druzích pracovního poměru.*
- Jak vypadá obvyklý pracovní den?
- Jaká bude moje pracovní doba, dělají se přesčasy?
- Kde bude moje pracoviště?
- Co bych měl zvládnout ve zkušební době?
- Jaký bude můj plat?
- Potřebujete ode mne ještě nějaké další informace?
- Kdy a jak se dozvím, zda jste mne přijali nebo nepřijali?

Mějte na paměti, že rozhovor vždy ukončuje zaměstnavatel. Po ukončení pohovoru poděkujte za možnost se rozhovoru účastnit, podejte si ruce a s krátkým očním kontaktem se s přítomnými osobami rozlučte.

13. JAK UNĚST ODMÍTÁNÍ aneb když práci ne a ne najít...

Obcházíte firmy, společnosti, organizace, továrny, obchody...a nic. Stále jste nezaměstnaní a vidina práce zdá se být v nedohlednu. Možná už ztrácíte víru, že nějakou práci seženete.

Neúspěch je přirozenou součástí života a zažívá ho občas každý. Jestliže obcházíte firmy, které vyloženě pracovní místo nenabízejí, asi se budete častěji setkávat s odmítnutím. Obejdete spoustu míst, a na spoustě z nich vám řeknou, že nikoho nehledají. Ale jednou to vyjde. Pro tento způsob hledání práce je třeba odvahy, a jestliže do toho opravdu jdete, gratuluji. Mnohonásobně tím zvyšujete šanci, že práci skutečně najdete. Navíc nesedíte na zadku a neutápíte se v chutích nebo sebelítosti, ale minimálně poznáváte město, do kterého jste se přestěhovali, máte pohyb, a trénujete kontakt s „potenciálními zaměstnavateli“. „Otrkáte se“. Tato zkušenost se vám bude hodit.

Pokud jste byli na přijímacím pohovoru, věřili jste, že to vyjde a najednou slyšíte, nebo v emailu čtete, že si zvolili někoho jiného, přijde lítost. Pochopitelná. Možná smutek, pocity méněcennosti, sebevědomí klesne, přicházejí chutě. Cítíte se zklamaní, objevují se myšlenky na dřívější „jednodušší“ život. Zkuste potlačit toto falešné mámení minulosti. Jste tady, protože jste se rozhodli nefetovat, nepít, nehrát. Tyto cesty vám problémy vyřešit nepomohou.

Jestliže jste byli odmítnuti, cítit zklamání je pochopitelné a přirozené. Ale **zdravý způsob, jak s těmito pocity pracovat, je:**

- S někým si **popovídat, sdílet, jít si pro podporu**. Možná si zanedávat. Každopádně je důležité vyčistit si hlavu. Jak? Mimo povídání taky třeba sportem, shlédnutím filmu, výletem... Dopřejte si něco, co máte rádi, „**zdravě**“ se **odměňte**, oceňte, zlepšete si náladu.
- **Neberte toto odmítnutí jako odmítnutí sebe**. S vámi je všechno v pořádku. Odmítli vás jako zaměstnance, ne jako člověka. Ani s vaší závislostí to nijak nesouvisí. Pokud o ní nemluvíte na potkání, nikdo na vás nepozná, že jste se léčili ze závislosti.
- **Netopte se v sebelítosti**. Z každé takové situace se dá mnoho naučit.
- **Zanalyzujte** své chování, **možné chyby**, kterých jste se během rozhovoru s PZ mohli dopustit.

Opravdu jste působili tak, že tu práci chcete? Nebo jste tam šli jen proto, abyste měli co říkat na skupině? Skutečná motivace je poznat!

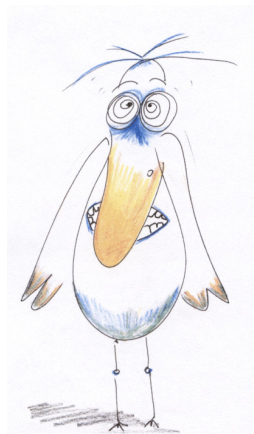
Nepůsobili jste naopak jako mistři světa? Arogance není na místě. Je velmi důležité umět zformulovat, co všechno umíte, o jaké zkušenosti se můžete opřít, ale potřebná je i trocha pokory.

Byli jste vhodně nebo alespoň čistě oblečení?

Atd...

Dělat chyby je lidské, ale taky je potřeba se z nich umět poučit.

- **Řekněte si druhým o zpětnou vazbu**. Oči druhých víc vidí. Pokud ji dokážete vyslechnout, což je umění, může vám hodně dát. Neustále se učíme. To platí pro nás všechny. Není ostudou dělat chyby, opravdu nikdo z nás není dokonalý.
- **Odmítnutí** může být dobrá **výzva**, jak zjistit své slabiny a zapracovat na nich.



- Poté, co vám po pohovoru sdělili, že si vybrali někoho jiného, můžete se zkusit **zeptat na důvod, proč jste nebyli vybráni** vy. Tím můžete získat další podnět, na čem pracovat.
- Každopádně pokud vás odmítnou, je dobré zareagovat slušně, ne zhrzeně. **Berte odmítnutí s hrdotí**, slušně poděkujte za možnost se jej účastnit a pokud jste o danou práci opravdu stáli, uveďte i tuto skutečnost. Může se stát, že kandidát, kterého si vybrali, se neosvědčí a oni se rozhodnou oslovit další, „neúspěšné“ kandidáty. I na tuto možnost myslíte a zanechejte dobrý dojem.
- Pokud se vám dlouho s výsledkem přijímacího pohovoru neozývají, nebuďte pasivní a **dejte o sobě vědět**. (Dlouho znamená třeba týden).
- Poté, co kriticky zhodnotíte, jestli váš životopis nepotřebuje úpravu, jestli jste nepodcenili přípravu na pohovor, poté, co zpracujete další postřehy od nás či svých spoluklientů, vydejte se znovu „do boje“. A pamatujte, **kritické poznámky vám mají pomoci**. Nechceme vás jimi ponižovat, ale naopak pomoci vám. Zkuste to tak brát. K čemu by bylo lichocení, kdyby bylo plané. Kritika nikomu nedělá dobře, ale jedině ta vás popostrčí dopředu. Vždycky je přece co zlepšovat.
- Je dobré si taky uvědomit, že i vhodní kandidáti bývají často odmítnuti, jejich schopnosti mohou být podceněny, nedoceny, přehlédnuty. I **člověk, který s vámi dělá pohovor, přece do celého procesu vstupuje**. Může být rozladěný, našťvaný... a tím může výsledek také ovlivnit...
- **Nepodceňte přípravu na další pohovor**. Zjistěte si informace o organizaci, kam se jdete ucházet o práci (webové stránky). A rovněž nepodceňte naladění, se kterým do firmy/organizace vstupujete – ať je z vás cítit, že tam opravdu chcete pracovat! Jděte se ptát na práci s nastavením, že skutečně chcete pracovat – z tónu řeči, z mimiky je to znát.
- A co je velmi důležité – pamatujte, že **neúspěch při pohovoru nebo při hledání práce nijak nesnižuje vaši hodnotu jako člověka**. Jen se to prostě nesešlo. I když jste dělali, co bylo ve vašich silách. Nezoufejte, naskytne se další příležitost.

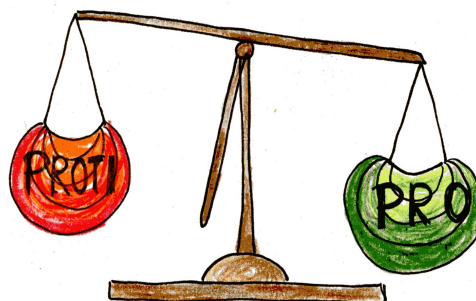
14. CO BRÁT V POTAZ PŘI ROZHODOVÁNÍ, ZDA PRÁCI PŘIJMOUT?

Byli jste přijati do zaměstnání? Gratulujeme!

Práce je důležitá, protože vám umožní mít svůj stabilní, legální zdroj příjmů, díky kterému si můžete najít vlastní bydlení, realizovat své koníčky...

Asi vás to bude lákat, první peníze/výplatu si užít a nakoupit spoustu věcí, ale myslíte na to, že bydlení v chráněných bytech je jen na určitou, a to relativně krátkou dobu a je třeba šetřit na vlastní bydlení. Chodit do zaměstnání je důležité a nutné, ale ne každá práce je pro vás vhodná.

Co všechno tedy brát v potaz?



- **Legálnost** – vzít jen práci na smlouvu, práci načerno nebrat!

- **Dostupnost** – kolik času a peněz vám vezme se do práce dostat a zase z ní přijet zpátky? Práce mimo Olomouc se vyplatí jen málokdy.
- **Směnnost** – vícesměnný provoz je náročný jak fyzicky, tak i psychicky. Noční a dlouhé směny (12 hod.) často zhorší stavy těm, kteří se v minulosti potýkali s psychózou. Obecně se objevují intenzivní chutě z důvodu velkého stresu a vyčerpání.
- **Podmínky** – důležitá je jasnost pracovních podmínek – plat, pracovní náplň, zaškolení – slušný zaměstnavatel dává jasné podmínky. **Pozor na věty typu:** „Na tom se domluvíme později.“ Může se vám stát, že budete pracovat zadarmo a ztratíte čas na hledání seriózní práce. **Pokud nedostanete plnou výplatu či je posunuta, hledejte si novou práci – nemáte čas čekat.**
- **Specifičnost** – je potřeba zvážit, jak to je s hrazením případných škod, které můžete zaměstnavateli způsobit – někdy je vhodné se pojistit na škody způsobené zaměstnavateli (tzv. „pojistka na blbost“).
- **Náročnost** – zhodnoťte náročnost práce. Vysoká míra stresu je relapsový faktor. **Vezměte v potaz vlastní zdravotní stav** a to, kdy jste naposledy byli vystaveni podobné zátěži. Platí pravidlo pozvolného nástupu a zatěžování.
- **Rizikovost** – zhodnoťte míru rizika možného opětovného relapsu. Jak je to v této práci s přístupem k alkoholu, trávě, k jiným drogám? Jsou zde pro vás „rizikovní lidé“?
- **Program DC a práce** – zvažte, jak vám bude práce zasahovat do programu a jestli je vůbec slučitelná s účastí na programu DC. Ujasněte si, proč jste vlastně tady na DC v Olomouci.
- **Obavy** – „zvyk je železná košile“, „než vyzkoušet něco nového tak raději zůstanu u toho co znám i když je to rizikové“. Občas je třeba jít i proti strachu a zkusit něco nového. Sama abstinence je pro vás vlastně něco nového.

15. MZDA – JEJÍ VÝPOČET A Z ČEHO SE SKLÁDÁ

Držte v ruce výplatní pásku, které je dobré rozumět. Jak se vlastně mzda vypočítává? O mzdě se většinou hovoří jako o „hrubé“ a „čisté“. **Hrubá mzda** je částka, kterou máte napsanou ve mzdovém výměru, smlouvě, dohodě. Z ní se dále odečítají daně a platba pojistného, je to také částka, ze které váš zaměstnavatel odvádí státu odvody na pojistné.

MZDA

		%
superhrubá mzda (hrubá + pojistné, co z vaší mzdy platí zaměstnavatel)		
)	33500	134
hrubá mzda - ve smlouvě či v platovém výměru.	25000	100
daň před slevami (15% ze Superhrubé mzdy)	5025	20,10
sleva na dani na poplatníka (všichni si můžou odečíst z daně tuto částku, je stále stejná)	2070	8,28
pojistné - zaplatí zaměstnavatel	8500	34,00
daň po odečtení slevy na dani	2955	11,82
pojistné - sociální (6,5 % z hrubé mzdy) - nezaměstnanost, nemoc, stáří	1625	6,50
pojistné - zdravotní (4,5% z hrubé mzdy) - lékař, léky, lázně, léčebny	1125	4,50
čistá mzda po odečtení všech plateb pojistného a daní	19295	77

16. PRACOVNÍ SMLOUVA, DPČ, DPP, OSVČ

(více – tabulka v příloze na konci manuálu)

17. PRÁCE NAČERNO

Práce načerno je každá práce, za kterou sice dostáváte mzdu, nicméně tato práce není podložena dohodou, smlouvou, není hlášena na příslušné úřady, z čehož mimo jiné vyplývá, že z ní ani „zaměstnavatel“ ani vy neodvádíte daně a zálohy na zdravotní a sociální pojištění.

V dnešní době se jedná o častou praktiku, proto se můžete setkat i s tím, že ten, pro koho máte pracovat, bude překvapen, když budete váš pracovní vztah chtít legalizovat. Práce načerno přináší výhody zaměstnavateli i zaměstnanci, my se však podíváme především na její rizika a důvody, proč dohodu či smlouvu vyžadovat. Více v našem srovnání.



	Legální práce	Práce načerno
Podloženo:	Pracovní smlouvou, dohodou o provedení práce (DPP), nebo dohodou o pracovní činnosti (DPČ)	Ústní domluvou
Obtížnost nalezení:	Může být obtížnější, záleží na oboru. Vyžaduje energii.	Často jednodušší, především u brigád.
Mzda:	Je vyplácena pravidelně, je stanovena její minimální výše. Při nevyplacení ji lze vymáhat.	Může a nemusí být vyplácena pravidelně. Výše se může měnit a není zaručeno, že ji dostanete. Pokud vám zaměstnavatel nezaplatí, nic moc s tím nenaděláte.
Pojištění: + Invalidní a starobní důchod:	Zaměstnavatel za vás odvádí zdravotní pojištění, které je povinné ze zákona, a také sociální pojištění. Pokud vám bude přiznán invalidní důchod, musíte mít odpracovaný daný počet let, aby byl vyplácen. Stejně tak starobní důchod.	V případě, že jste v evidenci úp, hradí zdravotní a sociální pojištění stát. Za práci „načerno“ vám hrozí pokuta ve výši 100.000,- Kč . Pokud nejste na úp a nemáte hrazeno pojištění, doba práce se vám nezapočítává do důchodu (zjednodušeně to znamená: abyste mohli do důchodu, musíte mít něco odpracováno, práce „načerno“ se nepočítá).

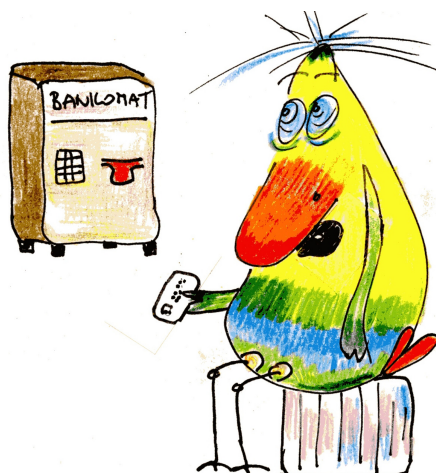
Pracovní úraz/ nemoc:	V případě nemoci vám zaměstnavatel hradí od 4. dne nemocenskou ve výši 60% mzdy, od 22. dne hradí nemocenskou Okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ). V případě, že se jedná o pracovní úraz, vám bude následně dorovnána mzda, rovněž mohou být zaměstnavatelem uhrazeny výdaje na léčbu.	Můžete zůstat naprosto bez příjmu. Nemáte nárok na nemocenskou, ani žádné náhrady.
Mateřská dovolená:	Žena, která má za poslední 2 roky odpracováno 9 měsíců, má nárok na peněžitou pomoc v mateřství (6-8 týdnů před porodem a 28 týdnů po porodu, pak pobírá rodičovský příspěvek).	V případě, že si žena sama nehradila nemocenské pojištění, nemá nárok na peněžitou pomoc v mateřství. Přechází rovnou na rodičovský příspěvek, a to až dnem porodu.
Podpora v nezaměstnanosti:	Pokud přijdete o práci a nahlásíte se na ÚP, máte nárok na podporu v nezaměstnanosti v případě, že jste odpracovali za poslední 2 roky minimálně 12 měsíců.	Jestliže jste pracovali bez řádné smlouvy (např. i rok nebo více), na podporu nemáte nárok.
Odstupné:	Pokud vám dá zaměstnavatel výpověď z organizačních důvodů (např. musí zrušit vaši pracovní pozici), náleží vám odstupné ve výši minimálně 3-násobku výdělku. V případě, že nemůžete dále práci vykonávat ze zdravotních důvodů, které vznikly následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání, a dostanete výpověď, náleží vám odstupné ve výši 12-násobku výdělku. Podrobné informace naleznete např. na: http://www.mesec.cz/clanky/kdy-mate-narok-na-odstupne/	Zda dostanete mzdu, není jisté. Že nedostanete odstupné, na to se můžete spolehnout.
Doklad pracovních zkušeností:	Při ukončení zaměstnání dostanete zápočtový list , který slouží jako doklad o vaší praxi. Zaměstnavatel vám může poskytnout doporučení.	Práci, ve které jste získali zkušenosti, nemáte jak doložit. Prezentovat se prací „načerno“ může být riskantní.

Další rizika práce „načerno“

- Při odhalení práce načerno vám hrozí odebrání sociálních dávek se zpětnou platností.
- Při odhalení práce načerno je vyžadováno zpětné doplacení sociálního a zdravotního pojištění.
- Při odhalení práce načerno vás úřad práce, kde jste registrovaný/-á, může (kromě pokuty) sankčně vyřadit z evidence, čímž ztrácíte práva uchazeče o zaměstnání a nemůžete využívat služby úřadu práce. Navíc až po uplynutí doby 6 měsíců můžete požádat o zpětné zařazení (během této doby tak ztrácíte nárok na výplatu dávek pomoci v hmotné nouzi, které jsou přímo podmíněné evidencí na úřadu práce).

Příklad na závěr:

Marek hledá práci kuchaře. Přejde do zajímavé restaurace, kde mají volné místo a příjemný kolektiv. Zajásá a s vedoucím se domluví, že přijde na zkoušku. Už v tuto chvíli začíná pracovat načerno. Ačkoli práce na zkoušku je v praxi obvyklá, správně by vám zaměstnavatel měl dát smlouvu a vyzkoušet si vás ve zkušební době. Z toho by jasně vyplývala jeho povinnost zaplatit vám odpracované dny. Ale přimhuřme oči a pojďme dál. Marek pracuje dva dny na zkoušku a vypadá to dobře, majitel je spokojený. Nyní je zaneprázdněný, ale na další týden slibuje uzavření smlouvy. Marek odpracoval 8 dní, zatím stále bez smlouvy a v očekávání, co bude dál. Majitel uzavření smlouvy oddaluje a nakonec Markovi oznámí, že už chodit nemusí. Marek dostal pár stovek i přesto, že odpracoval mnohem více hodin. Také ztratil dva týdny, po které neměl čas hledat jiné zaměstnání.



Další příklad můžete shlédnout v krátkém videu na:
<http://www.sikmaplocha.cz/lekce/P19/Prace-nacerno?nvm=video>

18. CO DĚLAT, KDYŽ NEDOSTANU VÝPLATU?

V případě, že jste nedostali výplatu, se nejdříve zastavte a rozmyslete si další postup. Rozčilování je sice na místě, ale vynadání zaměstnavateli nic nevyřeší. Možnosti jsou následující:

- Pokud máte řádně uzavřenou pracovní smlouvu (HPP, DPČ, DPP) a vyčerpali jste všechny možnosti domluvy se zaměstnavatelem, můžete se obrátit na Inspektorát práce, konkrétně na adrese tř. Kosmonautů 8 (u Úřadu práce) Olomouc, či přímo na Úřad práce.
- Pokud vám zaměstnavatel nevyplatil mzdu a od termínu výplaty uběhlo již 15 dnů, můžete mu dát okamžitou výpověď a zároveň vám vzniká nárok na odstupné ve výši dvou platů.

- Pokud jste nedostali mzdu, protože váš zaměstnavatel zkrachoval, můžete se obrátit na Úřad práce, a požádat jej o vyplacení dlužné mzdy za zaměstnavatele.

Dokumenty potřebné pro jednání s ÚP i s Inspektorátem práce jsou: pracovní smlouva vč. mzdového výměru, občanský průkaz.

19. CO KDYŽ DOSTANU VÝPLATU?

Tato otázka se může na první pohled jevit jako zbytečná. Jedná se přece o okamžik, na který všichni čekáme a těšíme se na něj. Zdánlivá radost z vydělaných peněz se však může brzy proměnit v řadu starostí. Níže uvádíme nejčastější komplikace, které po vyplacení mzdy nastávají.

Exekuce na plat

Exekucí na plat se rozumí strhávání určité částky ze mzdy. Neznamená to, že tedy zaměstnanec, na kterého je nařízená exekuce, nedostane vůbec žádnou mzdu, ale je oprávněn získat pouze její část. Částka, kterou je zaměstnavatel povinen srazit, se vypočítává z čisté mzdy, a činí její jednu třetinu. Pokud se jedná o přednostní pohledávku, tato sražená částka je ve výši dvou třetin čisté mzdy.

Exekuce na plat je pro většinu lidí dost citelný vstup do osobního života člověka, a to především v případě, pokud je v rodině pouze jeden živitel, na kterém jsou další členové finančně závislí. Ale samozřejmě platí, že pokud byste zaplatili dluh dříve a nespolehali na dobré srdce věřitele, exekutor by pak neměl šanci vám ze mzdy vůbec nic strhávat. Je tedy v takovém případě lepší, když se dlužník snaží splácet ku spokojenosti obou stran, jak jeho, tak věřitele. (<http://www.exekucenaplat.cz/co-je-exekuce-na-plat/>)

Peníze spouští bažení

Mnoho lidí uvádí, že finanční obnos je významný spouštěč. Je jisté, že peníze, které mám na dlani, mi mohou našeptávat, abych si je pořádně užil a roztočil je. Myšlenky typu „*proč bych se neodměnil za měsíc dřiny?*“ a podobné se leckomu začínají vkrádat do hlavy a spouští bažení, protože jistě máte v živé paměti, jak taková odměna dříve vypadala. Je dobré tyto myšlenky reflektovat, uvědomovat si jejich sílu a pracovat s nimi v rámci „individuálů“ či na skupině.

Touha po nových věcech

Řada z vás žila měsíce či roky v situaci, kdy jste obraceli každou korunu. Touha koupit si hezké věci je zcela přirozená. V nákupní horečce je však jednoduché se ztratit a následně zjistit, že mám sice mnoho krásných věcí, ale nemám si co namazat na chleba. Doporučujeme provést po výplatě okamžitou finanční rozvahu. Peníze vhodně natřídit (například formou obálek), z nichž jedna může obsahovat peníze na nějakou hezkou věc.

Dluhy z minulosti

Na plat nemusí přijít rovnou exekuce, ale je možné, že dlužíte peníze svým blízkým nebo známým. Možná cítíte touhu vše rychle splatit a mít tak čistý štít. Nicméně přijít takto o peníze, a pak po zbytek měsíce živořit není právě nejvhodnější. Doporučujeme sestavení

splátkového kalendáře, podobného jako u institucionálních věřitelů. Ze zkušenosti vyplývá, že i drobné splátky působí pozitivně pro narovnání dluhy pošramocených vztahů.



Půjčování vydělaných peněz

To, že máte najednou peníze v kapse, se velice rychle rozkřikne. Mnozí z vašich přátel či spoluklientů takové štěstí nemají a rádi by si za vaše peníze obstarali také kousek radosti. Je na zvážení, do jaké míry a komu své peníze půjčit. Jsou tyto půjčky vždy návratné? Jsou tyto půjčky vymahatelné? Je dobré mít na paměti, že odmítnout půjčit peníze neznamená, že jste špatným člověkem.

Je dobré mít na paměti, že odmítnout půjčit peníze neznamená, že jste špatným člověkem.

20. PRACOVNÍ DOBA, PŘESČASY, POJIŠTĚNÍ

Pracovní doba je stanovena na 40 hodin týdně, když se přičte půl hodiny přestávky, je to **42,5 hodin týdně**, to je **8,5 hodiny denně**. Přestávka na jídlo a oddech musí být nejdéle po 6 hodinách, a to minimálně půl hodiny. Přestávka nesmí být na začátku a na konci pracovní doby. **Práci přesčas** může zaměstnavatel nařídit ve výjimečných případech a v týdnu nesmí přesáhnout 8 hodin, ročně 150 hodin. Příplatek za práci přesčas je 25% ke mzdě. Příplatky za práci o víkendu (sobota, neděle) a v noci, je 10% ke mzdě. Příplatek za práci o svátku (např. 1.5, 17.11 atd.) je 100% ke mzdě, nebo poskytnutí náhradního volna.

Pojištění

Pro případ, že v práci způsobíte zaměstnavateli škodu (například řídíte služební auto a máte nehodu), existuje možnost pojištění. Jedná se o „Pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou zaměstnavateli při výkonu povolání“. Výše pojistného, tedy toho, co budete ročně platit, se pohybuje od 850 do 2000 Kč, dle pojišťovny.

Pokud tedy máte tuto pojistku a v práci něco rozbijete, můžete to nahlásit pojišťovně, která tuto škodu uhradí (sníženou o vaši spoluúcast 10-25%). Více informací se dozvíte u konkrétních pojišťoven, například ČSOB Pojišťovna, Česká pojišťovna a jiné.

21. ASERTIVITA, ŘÍKÁNÍ „NE“

Asertivita je zdravé, neagresivní sebeprosazení.

V práci strávíte i přes 40 hodin týdně, je tedy důležité mít podmínky, ve kterých se cítíte dobře a můžete v nich dlouhodobě fungovat bez negativních pocitů (negativní pocity = vyšší stres = vyšší pravděpodobnost chutí = vyšší pravděpodobnost relapsu).

Dobré podmínky si v práci vytváříme i vlastní aktivitou – tak, **že si o něco dokážeme říci** (třeba o lepší pracovní pomůcky) nebo tak, že **něco dokážeme odmítnout** (třeba příliš mnoho přesčasů).

K tomu nám slouží zdravé sebeprosazení – asertivita. Nejdříve si je třeba uvědomit, že máme určitá práva a následně se je můžeme učit prosazovat. V práci mohou nastat situace, kdy nezareagujete tak, jak byste chtěli, nebudete se svojí reakcí spokojeni. To se občas stává všem. Na skupině si můžeme zkusit přehrát jiné, „asertivnější“ možnosti reagování. Skupina tak může být tréninkovým místem pro nácvik asertivity. Využijte toho. Asertivita je také obranou proti manipulativním technikám (*např.: „Ty seš tak hodná, ty za mě určitě vezmeš tu sobotní směnu.“*)

Asertivní práva

„**Asertivní desatero**“ jistě přispěje k pohodě zejména: pokud máte tendenci reagovat pasivně, všem vyhovět, všechno odsouhlasit, a jste „nadmíru hodní“. Je důležité umět odhadnout, kdy je na místě asertivně reagovat, a kdy je efektivnější nechat věci být tak, jak jsou.

1. Máte právo sami posuzovat své chování, myšlenky, emoce a nést za ně a za jejich důsledky odpovědnost.

Manipulativní taktiky spadající do tohoto bodu se budou snažit vytvořit pocit a dojem, že je nutné se **za každou cenu** podrobit pravidlům, autoritám a morálním zásadám. Příkladem manipulace zde může být situace, kdy nám obchodník říká: *„Je zvykem to tak dělat a dělá to tak přece každý.“* Diplomatickou protireakcí, která je asertivní, může být třeba: *„Ano, uznávám, že je to zvyk, to tak dělat. Já to ovšem neudělám, protože nechci. Děkuji za nabídku.“*

2. Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy, ospravedlňující vaše chování.

Není nutné každému všechno vysvětlit. Nikomu žádné vysvětlení opravdu nedlužíte. (Když se vás např. kolegové zeptají, proč jste tady v Olomouci a co jste dělali před tím – je možné podotknout, že si rádi necháváte nějaké věci pro sebe).

3. Máte právo sami posoudit, zda a nakolik jste odpovědní za problémy druhých lidí.

Často můžeme prožívat pocity viny za to, že někomu něco odmítneme, zvlášť když druhá strana dává najevo své zklamání, lítost apod. Necháváme se tak vtahovat do prožívání druhého člověka, podléháme manipulacím. Někdo může toto vymezení vnímat také jako bezohlednost a ignorantství. Vzdát se tohoto práva znamená zaplatit ztrátou své osobní pohody, nechat se vydírat skrze nepříjemné pocity viny a úzkosti. (Jak je těžké odmítnout kolegy, kamarády s prosbou o půjčku peněz...)

4. Máte právo změnit svůj názor.

Zkusíte-li uvažovat tak, že toto vaše právo jde ruku v ruce s vaší zodpovědností za jakoukoliv změnu rozhodnutí či názoru, pak v očích druhého člověka můžete být někdy spíše odvážnými a upřímnými lidmi, v očích jiného však třeba i nespolehliví. Zodpovědnost za sebe a své jednání nesete vy sami, tedy i vy budete ti poslední, kdo

bude posuzovat vaše vlastní kroky. Připouštíme, že obhájit si svá práva (a někdy i před sebou samými) bývá mnohdy nelehké. Příklad: Změnili jste svůj názor na abstinenci a u „kamarádů“, kteří neabstinují, se to nemusí setkat s velkým pochopením a podporou. Zasloužíte si ocenění, když jejich „lámání“ nepodlehnete.

5. Máte právo dělat chyby a být za ně odpovědní.

Zkuste si představit, jak se asi žije člověku, který si odnáší ze svého dětství a dospívání ponaučení, že dělat chyby znamená být špatným, slabým či neschopným člověkem. Chybovat je lidské. Důležité je však brát za tyto chyby odpovědnost, připustit si je, přijmout informace o nich a pokusit se je využít jako zkušenosti pro budoucnost. Z těchto pak nejlépe zjistíme, co příště nedělat či udělat jinak. **I dobře zpracovaný laps je užitečná zkušenost.**

6. Máte právo říci: „já nevím.“

7. Máte právo být nezávislí na dobré vůli ostatních.

Ne nadarmo lidská zkušenost říká, že „není na světě člověk ten, který by se zavděčil lidem všem“. Mylné přesvědčení říká: „Lidé v mém okolí by ke mně měli mít kladný vztah a je důležité, aby mě měli všichni rádi“. Pokud vyhovíte jen ostatním, tak zapomenete na sebe.

8. Máte právo dělat nelogická rozhodnutí.

9. Máte právo říci: „já ti nerozumím.“

10. Máte právo říci: „je mi to jedno.“

22. UKONČENÍ PRACOVNÍHO POMĚRU

ZE STRANY ZAMĚSTNANCE

Může se vám stát, že v práci, kterou jste si našli, nebudete spokojeni, stane se pro vás z jakéhokoli důvodu příliš náročná nebo riziková, zkrátka se rozhodnete odejít. V této části kapitoly se dozvíte, jakým způsobem můžete pracovní poměr ukončit.

Existují čtyři možnosti ukončení pracovního poměru:

- Výpověď (jak ze strany zaměstnance, tak zaměstnavatele).
- Skončení doby, na kterou byl pracovní poměr sjednán (práce na dobu určitou).
- Dohoda o rozvázání pracovního poměru.
- Okamžité zrušení pracovního poměru.



Jste ve zkušební době:

Pokud ano, máte možnost kdykoli písemně zrušit pracovní poměr. Ukončení oznámte aspoň tři dny před dnem, ve kterém chcete skončit. Zkušební doba je daná pracovní smlouvou a dává zaměstnavateli i vám možnost otestovat si, jak vám to v práci půjde a také kdykoli pracovní poměr ukončit – bez udání důvodů.

Práce byla sjednána na dobu určitou:

V případě, že nejste spokojeni a blíží se termín, do kterého byla smlouva uzavřena, můžete se se zaměstnavatelem domluvit, že nemáte zájem na jejím prodloužení.

Pracovní poměr můžete ukončit dohodou nebo výpovědí:

Výpověď podejte **písemně**, zaměstnavateli ji předejte osobně, nebo pošlete doporučeně. Výpověď můžete dát z jakéhokoli důvodu. Důvod nemusí být ve výpovědi uveden. V pracovní smlouvě je uvedena výpovědní doba, která trvá minimálně dva měsíce a začíná běžet od začátku dalšího kalendářního měsíce po podání výpovědi, př.: Výpověď dostane zaměstnavatel písemně dne 18.2., začátek výpovědní doby běží od 1.3. a pracovní poměr skončí po dvou měsících, tedy 30.4. Vzor výpovědi naleznete např. na webových stránkách: <http://www.vzory-zdarma.cz/tag/vypoved/>

Ukončení dohodou (dohoda o rozvázání pracovního poměru) znamená, že si společně se zaměstnavatelem dohodnete podmínky, za jakých skončíte. Opět musí mít písemnou podobu, jinak je neplatná. Na rozdíl od výpovědi se můžete domluvit, že ukončíte pracovní poměr okamžitě, což znamená bez výpovědní doby.

Další důležité informace:

Pokud ukončujete práci dohodou nebo dáváte výpověď, nemáte nárok na odstupné. V případě, že pracovní poměr ukončujete bez závažného důvodu nebo dohodou, budete mít nižší podporu v nezaměstnanosti. Konkrétně bude vypočítána jako 45% z průměrného čistého měsíčního výdělku.

Okamžité zrušení pracovního poměru

Existují případy, kdy máte možnost zrušit pracovní poměr okamžitě.

- Zaměstnavatel vám nezaplatil mzdu, náhradu mzdy, nebo její část v zákonem stanovené lhůtě, která je do 15 dnů po skončení měsíce následujícího po měsíci, za který měla být mzda vyplacena, př.: Pro únorovou výplatu je tato lhůta splněna 15.dubna. Únor je měsíc, za který má být vyplacena mzda, březen je měsíc následující, 15 dní po skončení března (15.4.) vyprší lhůta, do které vám měl zaměstnavatel zaplatit.
- Pokud podle lékařského posudku nemůžete dál vykonávat stávající práci a zaměstnavatel vám do 15 dnů neumožní dělat jiný typ práce, máte rovněž možnost okamžitě zrušit pracovní poměr. V takových případech máte nárok na odstupné ve výši



trojnásobku průměrného měsíčního výdělku. Okamžité zrušení pracovního poměru musí být písemné a obsahovat konkrétní důvod. Musí být podáno nejpozději do 1 roku od vzniku nároku.

ZE STRANY ZAMĚSTNAVATELE

Neméně důležité je vědět, kdy a za jakých okolností vám může dát výpověď zaměstnavatel, na co máte nárok a kam se obrátit, pokud máte pochybnosti o způsobu nebo důvodech podání výpovědi. Zaměstnavatel má čtyři způsoby, kterými může rozvázat pracovní poměr. Jsou stejné, jako má zaměstnanec.

Rozvázání pracovního poměru dohodou

V dohodě jsou sjednány podmínky, za kterých se práce ukončuje. Tato dohoda musí mít písemnou podobu a zaměstnavatel **musí** uvést konkrétní důvod skončení pracovního poměru. Aby byla dohoda o ukončení práce platná, musíte vyslovit svůj souhlas. Dobře si dohodu přečtěte, pokud s podmínkami ukončení nesouhlasíte, dohodu podepsat nemusíte. Dohodou je možné pracovní poměr rozvázat okamžitě, bez toho, aby běžela výpovědní doba. Pokud s vámi chce zaměstnavatel ukončit pracovní poměr a vy jste nic zásadního neporušili (ani nejste ve zkušební době), jedná se většinou o situaci, kdy máte nárok na odstupné. Podepsáním dohody byste mohli snadno přistoupit na to, že o odstupné přijdete. Proto trvejte na tom, aby jako důvod rozvázání pracovního poměru bylo uvedeno: nadbytečnost zaměstnance nebo organizační důvody - v takových případech máte nárok na odstupné. Pokud s tím zaměstnavatel nesouhlasí, dohodu nepodepisujte.

Výpověď

Zaměstnavatel vám výpověď musí doručit **písemně** (to, že ji nepřijmete nebo nepodepíšete neznamena, že je neplatná). Výpověď musí být **odůvodněná**. Náleží vám **odstupné**. Opět zde platí **výpovědní doba** sjednaná ve smlouvě, nejméně však dvouměsíční. Výpovědní doba běží od začátku dalšího měsíce po jejím obdržení.

Zaměstnavatel vám může dát výpověď pouze z důvodů, které jsou stanoveny zákonem.

Dělí se do následujících 3 skupin:

- **Organizační** – zaměstnavatel se ruší, přemísťuje, nebo se zaměstnanec stal nadbytečným. Máte nárok na odstupné ve výši, kterou určuje délka pracovního poměru. Jednonásobek průměrného výdělku, pokud jste pracovali méně než rok. Dvojnásobek při práci 1-2 roky a trojnásobek pokud jste pracovali déle než 2 roky.
- **Zdravotní** – pracovní úraz, nemoc z povolání nebo případ, kdy vám zdravotní stav znemožní konat práci. Při splnění podmínek daných zákonem vám náleží odstupné ve výši dvanáctinásobku vašeho průměrného výdělku.
- **Důvody na straně zaměstnance** – neuspokojivé pracovní výsledky, méně závažné porušení pracovních povinností, porušení povinnosti dodržovat režim dočasně práce neschopného (pobyt mimo domov při neschopence – mimo čas vycházky).

Okamžité zrušení pracovního poměru

Zaměstnavatel s vámi může pracovní poměr ukončit okamžitě ze dvou důvodů:

1. pokud vás odsoudí za trestný čin
2. pokud porušíte své pracovní povinnosti zvláště hrubým způsobem.

Skončení smlouvy uzavřené na dobu určitou

Pokud se s vámi zaměstnavatel nedomluví na uzavření další smlouvy a nepřiděluje vám další úkoly, váš pracovní poměr končí dnem, do kterého byla uzavřena smlouva. Naopak v případě, že smlouva skončí a neproběhne konkrétní domluva, co dál a vy nadále do práce docházíte a konáte svou práci, přechází smlouva na dobu neurčitou. Zaměstnavatel s vámi může uzavřít smlouvu na dobu určitou maximálně na 3 roky, a to celkem 3x, následně už s vámi musí uzavřít smlouvu na dobu neurčitou.

Ochranná doba

Existují situace, za kterých vám zaměstnavatel dát výpověď nemůže. Těmi jsou:

1. Pracovní neschopnost – výjimkou je, když si neschopnost přivodíte vědomě, nebo jako následek požití alkoholu nebo návykové látky.
2. V době těhotenství, mateřské dovolené nebo rodičovské dovolené.
3. Pokud pracujete v noci a jste uznáni dočasně nezpůsobilými k noční práci.
4. V době výkonu veřejné funkce.
5. Při výkonu vojenského cvičení.

Pokud jste dostali výpověď např. před nástupem na „neschopenku“, pozastavuje se výpovědní lhůta, znovu začíná běžet po vašem návratu do práce.

Výjimky a neplatnost ochranné doby jsou uvedeny v zákoníku práce § 52 písm. a), b), g), h).

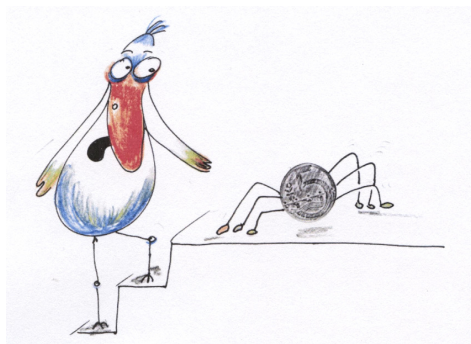
Na závěr:

Při odchodu z práce dostanete, a pokud ne, tak požadujte:

- **zápočtový list** (bude jej po vás požadovat úřad práce nebo nový zaměstnavatel),
- **potvrzení o průměrném čistém měsíčním výdělku** (potřebuje úřad práce pro výpočet podpory v nezaměstnanosti),
- **evidenční list důchodového pojištění** (dokument důležitý pro přiznání nároku na starobní důchod),
- **potvrzení o zdanitelných příjmech ze závislé činnosti** (nezbytný doklad pro daňové přiznání, které bude podávat váš nový zaměstnavatel, nebo vy sami).

23. EXEKUCE NA PLAT

Exekuční řízení, tzv. **exekuce** je soudním způsobem vymáhaná dlužná částka. Jedním ze způsobů, jak vymoci peníze, které někomu dlužíte, je i exekuce na plat, což znamená, že nedostanete celou výplatu, ale mzdová účetní začne strhávat peníze rovnou z vašeho platu/mzdy. Takže nedostanete celou výplatu. Jinou možností je zablokování vašeho účtu anebo zabavení vašich věcí.



Jaké jsou celkové náklady exekuce? Obecně se dá říci, že nárůst dlužné částky o náklady na exekuci jde do tisíců. Přesnější kalkulačka na výpočet celkových nákladů je na stránkách Exekutorské komory, odkaz <http://ekcr.cz>

Kolik vám můžou strhnout z platu? Kalkulačka na výpočet srážek z platu při exekuci je na stránkách Exekutorské komory, odkaz <http://ekcr.cz> Zaměstnavatel je povinen začít zaměstnanci strhávat mzdu okamžikem, kdy si převzal exekuční příkaz na příkázání pohledávky ze mzdy. Tato transakce se musí projevit na výplatní pásce, kde je přímo vyhrazená kolonka „exekuce“. Exekuční příkaz na příkázání pohledávky ze mzdy se zasílá zaměstnavateli, povinnému (kdo peníze dluží) a oprávněnému (komu dlužíte). Všechny strany musí být tedy o tomto kroku informovány. Částka, kterou je povinen zaměstnavatel srazit, se vypočítává z čisté mzdy, a činí jednu její třetinu. Pokud se jedná o přednostní pohledávku, tato sražená částka je ve výši dvou třetin čisté mzdy. Exekuce na plat je tedy zásahem do finanční svobody člověka, který má právo dostat za vykonávanou práci odměnu. Ovšem toto omezení zaměstnance je nutné provádět pouze v rámci zákona.

Hlavním zákonem je v tomto případě zákon č. 99/1963 Sb., občanský soudní řád, a podpůrným se stává zákon č. 120/2001 Sb., o soudních exekutorech a exekuční činnosti (exekuční řád). V občanském soudním řádu je přímo uvedené, jak se taková sražená položka vypočítává, exekuční řád pouze stanoví postup exekutorského úřadu.

Kolik vám nechají vybrat z účtu, pokud ho zablokují? Jen dvojnásobek životního minima, tedy v roce 2013 částku $2 \times 3410 = 6820,-$ POZOR, ale jen jednou! Pak už z účtu nic nevyberete.

24. DATOVÁ SCHRÁNKA

Datová schránka je obdobou emailové schránky, s tím rozdílem, že slouží pouze pro oficiální komunikaci mezi majitelem datové schránky a orgány veřejné správy (soudy, exekutoři, ministerstva, města atd.). Prakticky se jedná o obdobu normální pošty, která obvykle chodí doporučeně na místo vašeho bydliště.

Řada z vás má trvalé bydliště například na „radnici“ a neví, kdy jakou důležitou poštu dostává. I v případě, že máte trvalé bydliště například u příbuzných, je obtížné tuto poštu přebírat.

Do datové schránky máte přístup všude tam, kde je připojení k internetu, tedy na celém světě. Upozornění, že vám pošta přišla, si můžete nastavit, a to buď přímo na mobilní telefon (za poplatek) nebo zdarma na vaši obvyklou emailovou adresu.

Pokud budete mít datovou schránku a budete mít přístup na internet, nemělo by se vám stát, že vám unikne důležitá pošta.

Postup na vytvoření datové schránky:

Na adrese:

http://www.datoveschranky.info/assets/metodicke-postupy/zadost_zrizeni_fo.pdf

si vytiskněte jednoduchý formulář, který vyplňte. Žádost předejte na některém [kontaktním místě Czech POINT](#), které najdete na vybraných pobočkách České pošty (Horní náměstí Olomouc, Pošta na vlakovém nádraží). Do 3 dnů vám přijdou přístupové údaje (nezapomeňte vyplnit kontaktní adresu do Olomouce). V případě nejasností se obraťte na sociálního pracovníka, který vám pomůže se zřízením datové schránky.

25. ALKOHOL A DROGY NA PRACOVIŠTI

Zákon ukládá nepožívat alkoholické nápoje a nezneužívat jiné návykové látky na pracovišti zaměstnavatele a v pracovní době a nevstupovat pod jejich vlivem na pracoviště. Na druhou stranu se téměř každý z nás setkal s alkoholem či drogou na pracovišti, a to buď jako aktivní uživatel nebo spíše jako svědek, kdy viděl „pod vlivem“ někoho ze svých kolegů. Tato kapitola se věnuje užívání alkoholu a drog na pracovišti, a to jak z úhlu pohledu legislativy, tak z hlediska prevence relapsu.



Pití alkoholu či užívání drog na pracovišti není vhodné hned z několika důvodů. Tím prvním je samozřejmě riziko úrazu. Poškození svého zdraví nebo zdraví někoho z kolegů může mít obzvláště na některých pracovištích doživotní následky. Dalším důvodem, který svědčí proti alkoholu, je nižší pracovní produktivita zaměstnanců, kteří jsou v práci přímo „pod vlivem“ nebo v kocovině. V neposlední řadě může díky psychoaktivním látkám docházet k nejrůznějším konfliktům na pracovišti. Alkoholismus nebo užívání drog u kolegů může mít rovněž negativní dopad na abstinujícího jedince, který je neustále vystavován podnětům spouštějícím bažení. Otevřená láhev v šatně či svačárně a nedostatek kontroly okolí je obvyklou „bludičkou“ lákající do bažiny recidivy.

Typické problémy v pracovním prostředí, které působí jednotlivé skupiny návykových látek:

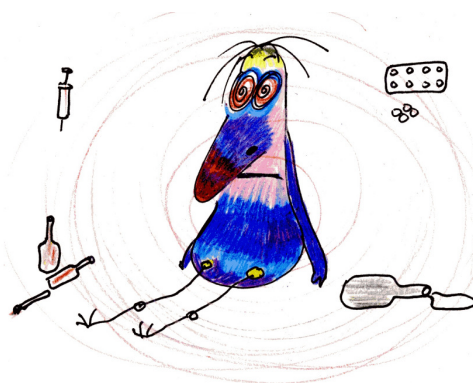
Skupina látek	Typické problémy v pracovním prostředí
Alkohol	Úrazy, násilné konflikty, zdravotní komplikace a vyšší nemocnost, nespolehlivost, ohrožení dalších osob.
Opioidy (např. heroin)	Absence, trestná činnost s cílem opatřit si prostředky na drogu, v některých profesích (farmaceutický průmysl, zdravotnictví) krádeže návykových látek.
Kanabinoidy (marihuana, hašiš)	Pracovní úrazy a dopravní nehody, ztráta zájmu o práci, u disponovaných i duševní poruchy. Vyšší nemocnost (např. nemoci dýchacího systému).
Sedativa a hypnotika	Úrazy (zpomalení reakčního času), zdravotní komplikace a vyšší nemocnost, nespolehlivost, ohrožení dalších osob v některých profesích.
Kokain a pervitin	Úrazy, násilné konflikty, duševní poruchy, vyšší nemocnost, ohrožení dalších osob.
Halucinogeny	Jejich zneužívání není pro pracovní prostředí typické, doznívající intoxikace může být provázána širokým spektrem duševních poruch.
Tabák	Zejména vyšší nemocnost. Podle amerických pramenů mají kuřáci nejen vyšší počet absencí z důvodů nemoci, ale také vyšší výskyt pracovních úrazů a disciplinárních problémů (Ryan et al., 1992).

Organická rozpouštědla	Může se jednat i o bezděčné intoxikace tam, kde se s těmito látkami pracuje. Mohou vyvolávat halucinace, při dlouhodobém vystavení se těmito látkám např. riziko poškození jater i mozku, možný rozvoj závislosti.
------------------------	--

Zdroj: Návykové látky a pracovní prostředí, České pracovní lékařství, 2, 2001, 4, 124-128.

Zvýšené riziko problémů způsobených alkoholem a drogou v práci

Pokud se týká výběru zaměstnání, mějte na paměti to, co si nesete z léčby a sice, že na prvním místě není prestiž případně profese, ale **bezpečné a abstinční prostředí**. Nebyli byste první, koho by zlákal sladké vábení rychle vydělaných peněz na stavbách či barech, kde se pítí a konzumace návykových látek podporuje či toleruje. Povolování hranic v takovém prostředí je velice snadné a cesta zpátky do léčby je tak na dohled. Nyní pojďme prozkoumat, na co si dát při výběru práce či při jejím výkonu pozor. Podle Nešpora (2001) se jedná o následující ukazatele:



- **Prokonzumní atmosféra na pracovišti**, která povzbuzuje zaměstnance k nezodpovědnému jednání ve vztahu k alkoholu a jiným návykovým látkám.
- **Stres**. Nadměrný nebo příliš dlouho trvající stres je rizikovým faktorem ve vztahu k alkoholu a jiným návykovým látkám, i ve vztahu k řadě dalších zdravotních problémů.
- **Dlouhodobá práce přesčas**, která vede ke stavům vyčerpání a chronické únavy.
- **Dostupnost alkoholu a jiných návykových látek** v pracovním prostředí pronikavě zvyšuje riziko problémů, které působí.
- **Další nepříznivé faktory**. Zde patří odcizenost, izolovanost, stereotypnost práce, malá možnost se rozhodovat, nuda, sexuální obtěžování, vystavování fyzické nebo slovní agresí a ponižování.
- **Nedostatečný dohled** ze strany nadřízených a kolegů.
- **Třísměnný provoz** se často kombinuje s předchozím rizikovým faktorem, je to však rizikový faktor sám o sobě s ohledem na nepravidelnost životního stylu, poruchy spánku a možné problémy v rodinném životě.
- **Nepřítomnost jasných pravidel** týkajících se zákazu alkoholu a jiných návykových látek v pracovním prostředí a nepřítomnost soustavných preventivních programů.

Test rizika pracovního prostředí pro recidivu. Otestujte se . . .

Z výše uvedeného textu na vás může přijít splín, protože s některým z uvedených osmi bodů jste se na pracovišti již setkali nebo se pravděpodobně brzy setkáte. Přesto si můžete udělat krátký orientační test, který vám může napovědět, v jakém riziku ohrožení se nacházíte.

Jsou následující výroky pravdivé?

	ano	ne
Po vystřídání směny (např. z ranní na odpolední) máte potíže usnout.		
V posledním čtvrtletí nebyla na vašem pracovišti provedena kontrola dechu.		
Chodíte do práce s odporem.		
V práci si nemáte s kým popovídat, popřípadě tam nikomu nevěříte.		
Kolegové vás šikanují.		
Na pracovišti se konzumuje alkohol či drogy.		
Kolegové vás zvou na konzumaci alkoholických nápojů nebo vám nabízejí drogy.		
Pracujete často přesčas.		
Na pracovišti se nachází alkohol nebo se s alkoholem manipuluje.		
Na pracovišti se neví o vaší abstinenci.		
Častá nepřítomnost vedoucího na pracovišti.		
Vedoucí pracovník konzumuje alkohol či drogy na pracovišti nebo je z něj alkohol cítit.		

Výsledky testu

0-2 kladné odpovědi – nízké riziko relapsu

3-4 kladné odpovědi – zvýšené riziko relapsu

5-6 kladných odpovědí – vážné riziko relapsu

7-8 kladných odpovědí – vysoké riziko relapsu

9-10 kladných odpovědí – závažné riziko relapsu

11-12 kladných odpovědí – je zázrak, že doposud abstinujete



Na co si dát pozor? Aneb kolegové na pracovišti a jejich případná konzumace alkoholu či drog

Vaše odhodlání abstinovat může stát na pevných základech. Tyto však mohou být podrývány kolegy, kteří si s abstinencí hlavu nelámou, a tudíž je lépe jejich společnost nevyhledávat. Kolegové nebo vaši podřízení na vás mohou působit, že jsou pod vlivem omamných nebo psychotropních látek. Níže uvádíme přehled příznaků, které svědčí pro intoxikaci kolegů na pracovišti.

- 1.** Pozitivní toxikologický nález v moči.
- 2.** Informace z okolí pracovníka svědčící pro konzumaci alkoholu a jiných návykových látek, pracovník je vidán intoxikován (zápach alkoholu z dechu, šetřená výslovnost, nejistá chůze, třesy, ospalost, atd.).
- 3.** Časté odcházení na WC, kde pracovník pije alkohol nebo si aplikuje nějakou látku.
- 4.** Šhánění a vyžadování návykových léků.
- 5.** Časté intoxikace alkoholem nebo jinou návykovou látkou v mimopracovní době.
- 6.** Nezvyklé nebo nepřiměřené chování na pracovišti.

7. Častá nepřítomnost na pracovišti.
8. Emoční labilita, záchvaty hněvu, sebelítost, nezvyklé stavy rozjařenost a deprese či jejich střídání.
9. Obtížně vysvětlitelné zdravotní obtíže (únava, nespavost, poruchy trávení, výrazné změny váhy, třes).
10. Nespolehlivost, zanedbávání povinností.
11. Řízení motorového vozidla pod vlivem alkoholu.
12. Časté střídání zaměstnání.
13. Poruchy paměti a soustředění.

Právní aspekty související s pobýváním na pracovišti pod vlivem alkoholu a drog aneb co dělat v případě nejhorším

Podle § 106 odst. 4 písm. i) zákoníku práce je zaměstnanec povinen podrobit se na pokyn oprávněného vedoucího pracovníka zjištění, zda není pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek. Zaměstnavatel nebo vedoucí je v případě pochybností o způsobilosti zaměstnance vykonávat práci oprávněn podle § 106 odst. 4 písm. i) zákoníku práce požadovat, aby se zaměstnanec podrobil zjištění, zda není pod vlivem. Zaměstnavatel má právo provést dechovou zkoušku. Jestliže zaměstnanec dechovou zkoušku bez vážných důvodů odmítne, porušuje povinnosti vyplývající z pracovněprávních vztahů. Pokud je tomu tak opakovaně, může být upozorněn na možnost rozvázání pracovního poměru výpovědí z důvodu soustavného méně závažného porušování povinností, event. může obdržet i výpověď podle § 52 písm. g).

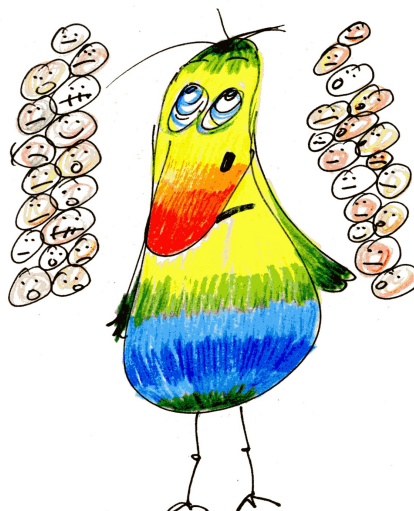
Uvede-li zaměstnanec vážné důvody, které mu brání podrobit se dechové zkoušce, má zaměstnavatel právo požadovat, aby se podrobil lékařskému vyšetření ke zjištění, zda není pod vlivem alkoholu. Vyšetření krve nebo moči nemůže provádět zaměstnavatel sám. Pokud zaměstnanci brání vážné důvody v dechové zkoušce a odmítne rovněž lékařské vyšetření krve nebo moči, nemůže ho zaměstnavatel nějakým způsobem postihnout, protože nebylo prokázáno porušení. Současně se zde ale uplatňuje zákon č. 379/2005 Sb., který říká: "Odmítne-li se osoba uvedená v odstavcích 1 a 2 vyšetření podle odstavce 4 podrobit, hledí se na ni, jako by byla pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky."

26. CO DĚLAT KDYŽ....?

Poslední odstavec naší kapitoly se věnuje častým případům z praxe. Jsou zde zachyceny nejčastější otázky a odpovědi týkající se alkoholu a drog v oblasti práce.

Co dělat, když je mi na pracovišti nabízen alkohol?

Nejlepší prevence proti podobným nabídkám je otevřené přiznání k abstinenci. Toto přiznání je však v mnohých situacích nereálné. Používání nejrůznějších výmluv se však nevyplácí, protože se tato situace bude



pravděpodobně opakovat. Pokud svou abstinenci nepřiznáte, můžete říci, že v práci nepijete ze zásady a odejít. Přesvědčování a diskuse většinou nikam nevedou. Doporučujeme ze situace zmizet.

Co dělat, když mne zvou kolegové nebo vedoucí do hospody?

Zde opět pomáhá otevřeně mluvit o své abstinenci. Výmluvy jsou krátkodobé řešení. Pokud se už do restaurace dostanete, neberte si větší obnos peněz a pijte nealkoholické nápoje. V momentě, kdy se začne konzumace ostatních zvyšovat, opusťte lokál. Pokud je to pro vás obtížné, kontaktujte telefonem osobu, které důvěřujete.

Co dělat, když je na pracovišti někdo opilý nebo intoxikovaný?

Opilý nebo intoxikovaný člověk na pracovišti může způsobit problémy sám sobě a stejně tak i vám. Nehleďte na to, že u vás může spustit bažení. Řekněte dotyčnému, že pokud z práce neodejde, budete kontaktovat nadřízeného pracovníka. V případě, že nadřízený pracovník kolegu kryje nebo je sám uživatel, je bezpečnější v zaměstnání dále neseťřávat. Abstinence je na prvním místě!

Co dělat, když se dozvím, že někdo na pracovišti bere drogy?

Rozhodně s takovým člověkem nevyhledávat kontakt. Popřípadě je vhodné přejít na jinou směnu. Pokud to není možné, zvážit změnu zaměstnání. Znovu si opakovat, že abstinence stojí na prvním místě.

Co dělat, když na pracovišti objevím alkohol nebo drogu?

Tato situace může uvolnit adrenalin a spustit silné bažení. Je důležité zachovat klid a nepodléhat okamžitým emocím doprovázeným většinou tělesnými pocity, jako bušení srdce, žaludek na vodě, atd. Pokud je přítomen někdo, komu mohu důvěřovat, požádám ho, aby tyto „věci“ zlikvidoval. Mohu přítomnost těchto látek rovněž nahlásit vedoucímu.

Co dělat, když mne na pracovišti zastihne intenzivní bažení?

Na pracovišti stejně jako v jiných situacích mohou použít užitečné a naučené techniky zvládnání bažení, které fungují. Dýchací technika, odvedení pozornosti, změna činnosti, rozhovor s někým na jiné téma atd. Zvláště při nudných pracovních výkonech mohou myšlenky na alkohol a drogy nabývat na cíle a cyklit se. Je třeba si toto uvědomovat a negativním myšlenkám předcházet. Pokud přijdou, okamžitě je opustit.

27. MLUVIT O SVÉ DROGOVÉ/ALKOHOLOVÉ MINULOSTI?

Sami víte, že vaše minulost není jen braní drog, ale také život spojený s užíváním drogy, který s sebou nese některé kostlivce, jež vás stále straší. Někteří z těchto kostlivců minulosti jsou aktivní i v době abstinence. Straší vás v podobě onemocnění, dluhů, záznamu v trestním rejstříku atd.

Jak a s kým tedy mluvit o své minulosti?

Na tuto zdánlivě jednoduchou otázku není tak snadná odpověď. Pokusíme se rozdělit tuto otázku do více podotázek či tvrzení, které vycházejí z naší zkušenosti. Obecně však můžeme říci, že se vyplácí o své minulosti říci pravdu, ale příliš se v konkrétních

detailech nepitvat. Stačí, když budou ostatní vědět, že jste abstinent, a že není dobré vás vystavovat situacím, které vyvolávají bažení. Konkrétní detaily vaší minulosti můžete sdílet s terapeutem, ne s lidmi, pro které je oblast závislostního chování velkou neznámou.

Stejně na mně všichni poznají, že jsem bral.

Spousta lidí trpí tímto podivným omylem. Myslí si, že druzí nemají na práci nic lepšího než myslet neustále na ně. To ale není pravda. Lidé většinou myslí především na sebe. Soustředěnou pozornost druhým věnuje v běžném životě málokdo. Lidé mívají někdy velký strach z toho, jak je přijmou ve škole, v práci, v domě, kde bydlí. Řada z nich je pak překvapená: „Oni se ke mně chovali docela normálně.“ A i kdyby ne, kdo chce druhé pomlouvat, vždy si na nich něco najde. Není totiž na světě člověka, ať měl problémy s drogami nebo ne, kterého by měli všichni rádi.

Jak o své situaci mluvit v práci?

Zde je dobré vycházet z konkrétní situace. Existují případy, kdy jsou spolupracovníci nebo vedoucí otevření a akceptují váš problém. Někdy je ovšem otevřenost zaměstnance možnou příčinou ukončení smlouvy. Doporučujeme tuto situaci pečlivě zvážit a probrat na individuále či na skupině.

Mluvit o své minulosti v začínajícím vztahu?

Zde platí pravidlo, čím dřív to ze sebe dostanu, tím vyšší úleva. Stejně by to jednou prasklo. Navíc projevená upřímnost je kvalitním základním pilířem rýsujícího se vztahu. Obecně můžeme říci, že drogová minulost není vhodným námětem na první rande. Na druhou stranu tajemstvím opředená divoká minulost může na partnera či partnerku působit jako afrodisiakum. Pozor ale na bažení, které se po líčení zážitků z minulosti často dostaví!

Co mí noví přátelé a kamarádi?

Je na zvážení, nakolik svým kamarádům důvěřujete. Můžete počítat s tím, že ne všichni si tuto informaci nechají jen pro sebe. I zde však platí, že nemusíte za každou cenu říkat všechno. Důležité je, aby se do povědomí dostalo to, že abstinujete. Tím se vyhnete nepříjemným situacím, které vás mohou potkat.

Co když to na mne řekne někdo jiný aneb je vázán lékař nebo jiný zdravotnický pracovník lékařským tajemstvím?

Ano, zdravotnická pracoviště neposkytují informace o léčbě ani policii, natož dalším lidem. Informace o léčbě je ale třeba poskytnout na příkaz soudce, jestliže došlo k trestnímu činu a v trestní věci i soudním znalcům. Informace o léčbě lze ovšem poskytnout také tehdy, když s tím pacient výslovně souhlasí. To se někdy děje, zejména pokud došlo ke spáchání trestného činu pod vlivem drog a pacient chce doložit svoji upřímnou snahu problémy s drogou překonat. Zdravotník, který by porušil povinnou mlčenlivost, riskuje až dva roky nepodmíněně nebo zákaz činnosti.

28. KRIZOVÉ SITUACE V PRÁCI

Jde o obtížné situace, ve kterých není jednoduché se zorientovat a rozhodnout se, co udělat. Často jsou tyto situace řešeny ve spěchu a vzteku, čímž naděláme více škody než užítku. Vždy jsou zdrojem velkého napětí – **stresu**. Tím pádem také zdrojem chutí a drogových snů. Ovšem má to i pozitivní stránku. Krizová situace je také příležitostí naučit se něco nového. V této kapitole zmapujeme nejčastější krizové situace, a pak se podíváme, jak sami sobě můžeme pomoci ve fázi akutního stresu.



Krizové situace:

- **Není výplata** – neptejte se na důvody, ptejte se, kdy ji obdržíte. Pokud se o tom s vámi nechtějí bavit či jsou odpovědi neurčité, je nejvyšší čas hledat nové zaměstnání.
- **Trest na pracovišti, snížení mzdy, odebrání prémie** – nechte si vysvětlit, jak to vidí váš nadřízený, zkuste nereagovat hned, rozmyslete si, na co se chcete zeptat či jak se chcete hájit. Domluvte si čas, kdy o tom s nadřízeným budete mluvit. Nemluvte o tom „mezi dveřmi“. Procvičte si možné reakce na skupině. *Zjistěte si více o svých právech na pracovišti – proberte to se sociálními pracovníky, garantem či je možné se i bezplatně obrátit na našeho právníka.*
- **Špatně vyměřená mzda – nerozumím výplatní pásce.** – Pokud jsou vám údaje na výplatní pásce špatně srozumitelné, a to často jsou, nechte si je nadřízeným vysvětlit, udělejte si poznámky. Proberte to se sociálními pracovníky/pracovními poradci. Pokud si pak budete jisti, že je na pásce chyba – reklamujte ji u svého nadřízeného.
- **Exekuce na plat** – je dobré zaměstnavatele dopředu informovat, že vám hrozí exekuce na plat. Pak ho to nezaskočí. Následně je třeba probrat (na skupině, garantu) dopad nižší mzdy.
- **Konflikt s nadřízeným či spolupracovníky** – zlaté pravidlo je nereagovat hned a připravit si argumenty – možné nacvičit i na skupině. Emočně je třeba to „vydýchat“ – viz pomoc při akutním stresu.
- **Alkohol nebo drogy na pracovišti** – odmítnout a vymezit se (základní dovednost pro abstinenci – pokud vám to nejde – nacvičte na skupině), zvážit míru rizikovosti (zůstat na pracovišti či nikoliv). Pokud zůstanete, vytvořte si krizový plán pro podobné situace a jasně se na pracovišti vymezte (Já nepiji, nehulím, neberu).
- **Velká únava** – únava je signálem toho, jak se sebou zacházíte. Ukazuje na nevyvážený životní styl – přetěžování. Proberte na „individuálu“ váš denní a týdenní režim.

- **Nehoda na pracovišti** – informujte svého nadřízeného a postupujte dle jeho instrukcí. Při odstraňování nehod na pracovišti se vyvarujte nelegálního postupu. Při nástupu do práce zvažte, jestli finančně zvládnete pojistku tzv. „na blbost“, to je na škody způsobené zaměstnavateli – může být užitečná.
- **Nuda či nesmyslná práce** – pokud by se toto stalo hlavním prožitkem pracovního času, je důležité najít něco, co vás na té práci bude bavit, a pokud nic nenajdete, podívejte se po jiné práci. Nuda je velkým zdrojem stresu = bažení = relaps.
- **Nechť jít do práce** – potkává každého a není to nic neobvyklého. Je však dobré o ní mluvit na garantu či skupině, protože se za touto nechutí můžou skrývat další strachy a obavy (zvládnou či nezvládnou danou práci, apod ...).



29. PRVNÍ POMOC PŘI AKUTNÍM STRESU

Vždy se můžete dostat do AKUTNÍHO STRESU, a při něm se lehce na všechny poučky zapomene, takže:

1. V akutním stresu nikdy nic nerozhodujeme nebo se nesnažíme něco řešit. Výjimku tvoří situace, kdy jde o záchranu života.
2. Počítejte v klidu do deseti.
3. Soustředte se na svůj dech, pomalu zhluboka dýchejte nosem, prodlužujte výdech.

Jste-li v místnosti:

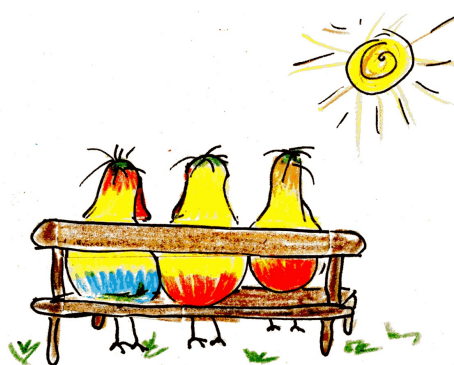
- vstaňte a projděte se, zkuste jít ven, na chodbu, na WC, někam, kde budete chvíli sami
- je-li to možné, opláchněte si pomalu obličej studenou vodou
- podívejte se z okna a pozorujte oblohu, svět je krásný, zajímavý,...
- v klidu pomalu vypijte sklenici chladné vody, soustředte se na pocity při polykání
- narovnejte páteř, přivřete oči a pomalu zhluboka dýchejte

Pokud jste venku:

- rozhlédněte se a pozorujte krajinu a vaše okolí
- prohlédněte si oblohu, uklidňující je pozorování plynoucích mraků nebo korun stromů, letících ptáků apod.
- pokud máte možnost, opět se pomalu napijte vody a soustředte se na pocity při pomalém polykání
- soustředte se na uvolňující dýchání, dýchejte zhluboka a s prodlouženým výdechem

30. VYVÁŽENÝ ŽIVOTNÍ STYL

V předchozích kapitolách jste se mohli dozvědět spoustu důležitých informací týkajících se práce. Víte, proč si práci hledat, kde ji hledat a jak se o práci ucházet. Víte, která práce by mohla být pro vás vhodná, máte tipy, jak s potenciálním zaměstnavatelem komunikovat, jak unést odmítnutí, jak vést pracovní pohovor a jak se prezentovat. Víte, co dělat, abyste si práci udrželi. Znáte své povinnosti a práva, víte, proč nepracovat



načerno a co dělat a jak se chovat v krizových situacích. Hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm je tedy velmi důležitým, ale ne jediným pilířem lidského života.

K dalším životním pilířům patří spolehliví rodinní příslušníci, partneři a/nebo přátelé, pravidelný a vyvážený životní styl, kvalitní a nerizikové zájmy a záliby, umění aktivně a pasivně odpočívat a s tím vším spojené smysluplné trávení volného času. Naučit se užívat si života bez drog je tedy dalším důležitým krokem k životu bez závislosti.

Rodina a přátelé

Na úrovni rodiny lze vysledovat řadu rizikových, ale i ochranných faktorů. Rodina se může přímo nebo nepřímo podílet na vzniku a rozvoji závislosti některého člena, ale rodina může také rozvoji závislosti předcházet nebo velmi účinně pomoci při překonávání návykového problému. Pokud je komunikace s rodinou alespoň částečně zachována, vzájemné vztahy nejsou nenapravitelně porušeny, lze-li příliš nemoralizovat a nevyčítat, překonat nedůvěru, akceptovat osobnostní změnu, kterou na své cestě k abstinenci abstinující prošel, může takový vztah zásadně a pozitivně ovlivnit motivaci k abstinenci. Zdravé a nerizikové vztahy v rodině a její vhodný životní styl posilují rodinné vazby a poskytují pocit větší jistoty a bezpečí nejen v rámci rodiny. Taková rodina totiž může disponovat mocnými podpůrnými nástroji ať v oblasti hmotné, nebo citové.

Rozhodnutí, jestli s rodinou styky udržovat, či ne a jak intenzivně, patří k zásadním a důležitým rozhodnutím. Základem takového rozhodnutí je postoj rodiny a jejich příslušníků k návykovým látkám. Pokud neexistují zdravé vztahy v rámci rodiny, mohou být alespoň částečně nahrazeny kvalitními přátelskými vztahy. Partnerské a přátelské vztahy hrají neméně důležitou roli a jejich navazování patří k přirozeným lidským potřebám. Navazování přátelských vztahů mimo okruh „klientů“ je vaším dalším krokem k životu bez závislosti a velmi důležitou součástí zařazení do „běžného“ života.

Životní styl

Závislost, která vás dlouhou dobu provázela a stala se náplní a smyslem vašeho života, vyplňovala váš veškerý volný čas a spotřebovávala vaši veškerou energii, ovládala celou vaši osobnost, zúžila kvalitu a bohatost vašeho života a vymezila váš životní styl na užívání návykové látky, nebo čekání na ni. Je tedy důležité přemýšlet o tom, jak návykové chování ovlivňuje životní styl a jak životní styl ovlivňuje návykové chování.



Vytvořením přiměřeného a bezpečného životního stylu, který je spojen s pravidelným denním režimem, stravováním a spánkem, aktivním a pasivním odpočinkem, časem na kvalitní zájmy a zábavu bez návykových látek patří k základním dovednostem, které by si měl abstinující osvojit. Takový životní styl vám pomůže vyhnout se spouštěčům vedoucím k návykovému chování. Plánování aktivit neslučitelných s návykovým chováním a jednáním zůstane vaším celoživotním úkolem. Nejde tedy jen o to, omezit vše, co by návykové chování umožňovalo, ale i o vytváření bezpečnějšího životního stylu a nerizikové náplně života.

V obavě z možného relapsu se někteří z vás snaží předejít nudě a vyplnit volný čas přemírou povinností, které mohou vést k extrémům, jakými jsou „přešponovaný“ životní styl vedoucí k vyčerpání. Může se stát, že to, co se zdálo zpočátku jako ochrana před závislostí, je nyní příčinou stresu a z důvodu ubývajících sil dochází k únavě. Na druhou stranu prázdný a nenaplněný životní styl vede k nudě a chaotický životní styl přináší rizika únavy i nudy. Únava a nuda patří mezi rizikové faktory nejen pro závislé na návykových látkách. V souvislosti s únavou dochází k poklesu pozornosti, zvyšuje se riziko úrazů, chybných výkonů a rozhodnutí, navazování rizikových vztahů a apod.

Matthieu Ricard, buddhistický mnich, píše ve své knize „Štěstí“: „Nuda je nemocí těch, kteří neznají hodnotu času. Čím více jsme si vědomi konečnosti našeho bytí, tím více si vážíme našeho času, uvědomujeme si, co je pro nás důležité a hodné úsilí a nemáme žádný čas se nudit.“

Volný čas

Trávení volného času by mělo být zdrojem pozitivních zážitků a mělo by obnovit smysl pro přirozené zdroje libosti. Najít radost a spokojenost ve sportu, odpočinku, uvolnění, čtení knih, návštěvě kina, malování, vaření, sociálních kontaktech a jiných běžných činnostech a nerizikových zábavách atp. je kromě práce, rodiny a přátel dalším velmi důležitým pilířem lidského života.

Během pobytu v P-centru si může každý z vás vyzkoušet různé jednoduché, časově i finančně dostupné volnočasové aktivity, ke kterým se i později v životě můžete vracet a vyplňovat tak svůj volný čas a vytvořit si tím příznivé podmínky pro svoji abstinenci.

Zbavení se závislosti je tedy základním a důležitým, ale ne jediným cílem abstinujícího. Abstinencí získáváte nový životní prostor pro smysluplné a nerizikové činnosti. Abstinence je prostředkem k návratu do běžného života. Pomáhá budovat vaše pozitivní a bezdrogové zázemí, podílí se na vytváření sítě bezpečných sociálních vztahů, zájmů a trávení volného času.



CITÁT MÍSTO ZÁVĚRU...

„Pokud si chcete v životě něco udržet, nikdy to nepovažujte za samozřejmost.“

PŘÍLOHA:

popis	HPP	DPČ	DPD	OSVC
	Hlavní pracovní poměr tzv. na smlouvu	Dohoda o pracovní činnosti	Dohoda o provedení práce	Osoba samostatně výdělečně činná tzv. na živnost/řádek
úvazek/hodin dovolená	celý úvazek je 42,5 hodin týdně ano	max. 20 hodin týdně ne	Max. 300 hodin ročně u jednoho zaměstnavatele ne	OSVČ si sám určuje pracovní dobu ne
nemocenská	ano	ano	ne	možnost dobrovolného přihlášení do systému/měsíční platby
podpora v nezaměstnanosti	ano	ano	do 10.000 měsíčně se neplatí sociální daň, není tudíž pak nárok na podporu v nezaměstnanosti. V měsících, kdy hrubý příjem přesáhne 10.000, se platí 11% pojistného a za tento měsíc je možné pobírat podporu.	ano
odstupné (zákonná)	ano	ne	ne	ne
výpovědní doba	2 měsíce	15 dní	ne	ne
daň z příjmu	15% (ze superhrubé mzdy)	15% (ze superhrubé mzdy)	ZDRAVOTNÍ POJ. SI MUSÍ ZAMĚSTNANEC HRADIT SAMI, JINAK VZNIKÁ DLUH NA POJIŠTOVNĚ! Až když je výdělek 10.000 hrubého měsíčně, odvádí 34% zaměstnavatel, 11% zaměstnanec.	15% (základ pro výpočet daně je možné snížit o náklady pro dosažení zisku)
sociální a zdravotní pojistné	34% zaměstnavatel, 11% zaměstnanec	34% zaměstnavatel, 11% zaměstnanec		zdravotní (lékař, léky atd.) ano, důchodové pojištění ano, nemocenské pojištění (dávky nemocenské) dobrovolně, výše dávky je ovlivněná výší platby.
důchodové pojištění (invalidní, starobní)	ano	ano	až nad 10.000 měsíčně	ano
	Nejjistější způsob zaměstnání se všemi výhodami pracovního poměru, zaměstnanec se nemusí starat o odvody a je zajištěn veškerými pojištěními a má všechny zaměstnanecké výhody (stravenky, dovolená, odstupné, pracovní doba, doba odpočinku atd.)	Výhodné hlavně pro zaměstnavatele, který sice odvádí zdravotní a sociální pojištění, ale nevznikají mu další náklady z dovolené, případnou výpovědí atd.	Vhodné při současném vedení na Úřadu práce, pak je to nekolidující zaměstnání a povinné zdravotní pojištění hradí stát (při výdělku do 4000), další výhody hlavně pro zaměstnavatele, kterému nevznikají další náklady se zaměstnancem, do 10.000 se odvádí jen 15% daně z příjmu.	Větší volnost v tom, jak budete zabezpečeni v případě nemod, stáří, invalidity, mateřství, rodičovství. Větší možnost platit menší daně než zaměstnanec (více se dozvíte u příslušného finančního úřadu).
výhody				
	Na DPČ se nevztahují ustanovení o odstupném, pracovní době a době odpočinku, překážkách v práci na straně zaměstnance, skončení pracovního poměru. (Není-li sjednán způsob zrušení dohody o pracovní činnosti, je možné ji zrušit dohodou účastníků ke sjednanému dni; jednostranně může být zrušena z jakéhokoliv důvodu nebo bez uvedení důvodu s 15denní výpovědní dobou, která začíná dnem, v němž byla výpověď doručena druhému účastníkovi.)	Na DPČ se nevztahují ustanovení o odstupném, pracovní době a době odpočinku, překážkách v práci na straně zaměstnance, skončení pracovního poměru. (Není-li sjednán způsob zrušení dohody o pracovní činnosti, je možné ji zrušit dohodou účastníků ke sjednanému dni; jednostranně může být zrušena z jakéhokoliv důvodu nebo bez uvedení důvodu s 15denní výpovědní dobou, která začíná dnem, v němž byla výpověď doručena druhému účastníkovi.)	Dohoda o provedení práce není pracovní poměr, není nárok na dovolenou, nemocenskou, není uhrazené povinné zdravotní pojištění (!), nezačítá se doba do důchodového pojištění, atd.	Nemáte nárok na dovolenou, odstupné, odpočinek, stravenky atd. Veškeré platby a veškeré odvody si zafixujete - platíte sami. Když nebudete dost zodpovědní-pozorní, větší riziko vzniku dluhu u některých plateb povinného pojištění a daní, tyto platby/podání si platíte a výtýžete sami (OSSZ, zdravotní pojišťovna, Finanční úřad). V případě, že pracujete jako živnostník pro nějakého zaměstnavatele, on po vás žádá pojistný "zaměstnavatele", on po vás žádá pojistný "zaměstnavatele", on po vás žádá pojistný "zaměstnavatele" (dodržívání pracovní doby atd.) avšak bez výhod zaměstnance (dovolená, nemocenská, starání se o odvody atd.).
nevýhody	Nemožnost regulovat odvody státu, vysoké náklady zaměstnavatele, vysoké odvody.			
nevýhody	Nemáte nárok na stravenky aj.	Nemáte nárok na stravenky aj.	Není pracovní poměr!	

Použitá literatura:

Eberhard, G. F. (2003). Konflikty v práci. Praha: Grada.

Fontana, D. (1997). Psychologie ve školní praxi. Praha: Portál.

Gillernová, I. (2001). Konflikty a jejich zvládnání (pp. 77–88). In R. Komárková, J. Slaměník, · J. Výrost, (Eds.). Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik. Praha: Grada.

Hartl, P., · Hartlová, H. (2004). Psychologický slovník (2nd Ed.). Praha: Portál.

Kalina, K. (2008). Terapeutická komunita. Praha: Grada.

Kalina, K. (2008). Základy klinické adiktologie. Praha: Grada.

Komárková, R., Slaměník, J., · Výrost, J. (Eds.). (2001). Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik. Praha: Grada.

Nešpor, K. (2006). Jak přestat brát drogy. Svépomocná příručka. Ministerstvo zdravotnictví: Praha. Česká republika.

Nešpor, K. (2011). Návykové chování a závislost. Praha: Portál.

Nešpor, K. (2001). Návykové látky a pracovní prostředí. České pracovní lékařství, 2, 2001, 4, 124-128.

Röhr, H.P. (2008). Sucht – Hintergründe und Heilung. Patmos Verlag

Tetřevová, M. Zahumenský, D. (2011). Jak se bránit v pozici zaměstnance. Brno: Liga lidských práv.

Sdružení Podané ruce (2012). Průvodce pro výstup z vězení. Brno.

<http://www.ekcr.cz>

<http://www.jak-najit-praci.cz/neuspech-pri-prijimacim-pohovoru/>

<http://www.jobs.cz/poradna/uvod/>

<http://www.mesec.cz/>

<http://www.mojedatovaschranka.cz>

<http://www.mpsv.cz/cs/>

<http://www.ossz.cz>

<http://www.prace.cz>

<http://www.prace.cz/poradna/uvod/>

<http://www.profesia.cz/cms/kariera-v-kostce/odchazim-z-prace/vypoved/41123>

<http://www.seznam.cz>

<http://www.sikmaplocha.cz>

<http://bcmensa.blog.cz/1006/kdyz-vam-reknou->

http://casopis.mensa.cz/kariera/kdyz_vam_reknou_ne.html