

# 3 Pracovní šance Metodika pro lektory a pracovní sešit pro klienty

## Skupinový vzdělávací program pro osoby opouštějící výkon trestu odnětí svobody

### Důležité upozornění

**Použití manuálu pro lektory je přípustné pouze se souhlasem RUBIKON Centra. Manuál může používat pouze lektor vyškolený v rámci speciálního vzdělávání poskytovaného organizací RUBIKON Centrum.**

Vydání metodiky bylo financováno v rámci projektu Pracovní šance pro osoby opouštějící výkon trestu odnětí svobody – zahraniční inspirace (CZ.1.04/5.1.01/77.00267), který je spolufinancován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.



**Koordinátorka projektu:** Anita Homrová  
**Grafická úprava, sazba:** Jana Hanusová

## OBSAH

ÚVOD . . . . .	03
MANUÁL PRO LEKTORY . . . . .	03
1. <b>hodina:</b> přivítání, představení, pravidla programu. . . . .	05
2. <b>hodina:</b> hledání práce, metoda S.M.A.R.T., inzerát . . . . .	07
3. <b>hodina:</b> životopis – úvod, motivační dopis . . . . .	09
4. <b>hodina:</b> temperament, metoda STAR. . . . .	11
5. <b>hodina:</b> kompetence: schopnosti a dovednosti (transferable skills), životopis: praktická část . . . . .	13
6. <b>hodina:</b> kriminální minulost . . . . .	15
7. <b>hodina:</b> přijímací pohovor . . . . .	16
8. <b>hodina:</b> nelegální práce, druhy smluv . . . . .	17
9. <b>hodina:</b> umění říkat „NE“, minuta mluvení. . . . .	18
10. <b>hodina:</b> závěr . . . . .	19
PRACOVNÍ SEŠIT PRO ÚČASTNÍKY. . . . .	20
1. <b>hodina:</b> přivítání, představení, pravidla programu. . . . .	21
2. <b>hodina:</b> hledání práce, metoda S.M.A.R.T., inzerát . . . . .	21
3. <b>hodina:</b> životopis, motivační dopis . . . . .	23
4. <b>hodina:</b> temperament, metoda STAR. . . . .	24
5. <b>hodina:</b> kompetence: schopnosti a dovednosti (transferable skills), životopis: praktická část. . . . .	25
6. <b>hodina:</b> kriminální minulost . . . . .	27
7. <b>hodina:</b> přijímací pohovor . . . . .	28
8. <b>hodina:</b> nelegální práce, druhy smluv . . . . .	
9. <b>hodina:</b> umění říkat NE, minuta mluvení . . . . .	
10. <b>hodina:</b> závěr . . . . .	

# ÚVOD

Metodika skupinového vzdělávacího programu „Pracovní šance“ sestává ze dvou částí:

- 1) Manuál pro lektory
- 2) Pracovní sešit pro účastníky

Hlavním cílem programu je seznámit osoby opouštějící výkon trestu odnětí svobody s problematikou hledání a získání zaměstnání a pomoci jim s orientací a uplatněním na legálním trhu práce, neboť zaměstnání chápeme jako klíčovou podmínku úspěšné integrace této cílové skupiny zpět do běžného, plnohodnotného a smysluplného života.

Program trvá 10 vyučovacími hodinami, je veden jedním až dvěma pracovními poradci a je určen pro klienty, kteří jsou motivováni ke změně a mají zájem o pomoc, která je jim poskytnuta formou pracovního poradenství, v jehož rámci se seznámí s tématy, která jim pomohou k uplatnění a zařazení na trh práce.

Po absolvování kurzu účastníci plynule přechází do individuálního pracovního poradenství v rámci Pracovní agentury RUBIKON, která spolupracuje se zaměstnavateli, jimž pracovní poradci doporučují vhodné kandidáty na volné pozice.

Pevně věříme, že předkládaná metodika skládající se z manuálu pro lektory a pracovních sešitů pro účastníky efektivně poslouží těm, kteří by ji při práci s osobami s trestní minulostí a při jejich podpoře v pracovní integraci, chtěli používat.

Děkujeme všem, kteří se na testování a přípravě metodiky podíleli.

Pracovní tým RUBIKON Centra

# MANUÁL PRO LEKTORY

## **Bližší definice cílové skupiny:**

- klient se zájmem o pomoc při hledání legálního zaměstnání
- klient vhodný pro skupinovou práci.

**Časová dotace:** 10 vyučovacími hodinami.

**Vedení programu:** 1–2 pracovní poradci.

## **Cíl programu:**

- seznámit účastníky s procesem hledání zaměstnání a relevantními tématy včetně jejich motivace
- využití dynamiky skupiny při práci s klienty, kdy pracovní poradce sleduje interakci klientů ve skupině a poznatky poté dále využívá v procesu hledání zaměstnání.

## **Výstupy (dokumentace):**

- monitorovací list klienta
- prezenční listina
- písemné souhlasy s fotografováním a užitím citací
- osvědčení o absolvování.

# Manuál pro lektory pracovní poradce



# 2. hodina

*hledání práce, metoda S.M.A.R.T., inzerát*

### HLEDÁNÍ PRÁCE A S.M.A.R.T. CÍL

- vysvětlení metody S.M.A.R.T.
- co hledám, co mám vědět? (kolečko)
- co pro to dělám?
- zdroje + VS, VPP, SUPM
- hledání práce s RUBIKON Centrem



### INZERÁT

- brainstorming
- inzerát



### SHRNUTÍ

- kde hledat práci
- co by měl obsahovat důvěryhodný inzerát

#### Cíl:

Účastníci umějí časově rozvrhnout proces hledání zaměstnání, stanovit si cíle a vědí jakým způsobem a kde hledat zaměstnání. Dokážou rozeznat důvěryhodný a rizikový inzerát nabízející pracovní pozice.

#### Materiály:

Příklady nabídek práce – důvěryhodný inzerát a rizikový inzerát, internetové portály s nabídkami zaměstnání, SMART cíl.

#### Postup:

Lektor vysvětluje účastníkům důležitost přípravy při procesu hledání práce. Apeluje na to, že je nutné stanovit dílčí cíle, kterých by měl účastník postupně dosáhnout. Ke stanovení cílů během procesu hledání zaměstnání slouží metoda S.M.A.R.T., díky které je člověk schopen své cíle stanovit a splnit. Lektor napíše na flip

zkratku S.M.A.R.T. (viz níže) a vysvětlí účastníkům, co znamená.

Poté, pomocí otázek vyzve účastníky („kolečko“), aby řekli, o jaké zaměstnání mají zájem. Jakou práci hledám? Co pro to dělám? Během „kolečka“ si zapisuje nápady jednotlivých účastníků a dopřádá se. Po „kolečku“ se ptá účastníků, kde by mohli hledat práci – zapisuje na flip.

Následně sděluje doporučení kde práci hledat (dopisuje na flip, co nebylo zmíněno) – internetové portály, bývalí zaměstnavatelé, známí, Úřad práce, pracovní agentury a RUBIKON Centrum.

Ke konci předkládá inzeráty a nabádá k brainstormingu, zda jsou inzeráty důvěryhodné či rizikové. Pomocí interakce konzultuje s účastníky jejich postřehy.

Závěrem shrnuje téma hledání práce a inzerátu – Jak se na proces hledání zaměstnání připravit, kde hledat práci a co by měl důvěryhodný inzerát obsahovat.

#### S = specifický (*specific*)

Cíl by měl identifikovat specifickou aktivitu nebo událost, které se mají uskutečnit, např. „Tento týden si napíšu životopis“ je dostatečně specifický, resp. konkrétní, zatímco např. „Najdu si práci“ je příliš obecné.

#### M = měřitelný (*measurable*)

Náš cíl musí být změřitelný. To znamená, že musí být stanoven nějaký způsob, díky kterému poznáme, že jsme dosáhly našeho očekávání. „Vytvoření nových kontaktů“ je ambivalentní, zatímco „Zkontaktuji tři nové zaměstnavatele“ je jednoduchý, konkrétní cíl, který se dá změřit.

#### A = dosažitelný (*attainable*)

Cíle by nás měly vyzývat k tomu, abychom skutečně dělali to nej-

lepší, ale zároveň musí být dosažitelné. Tak třeba nalezení práce během jednoho měsíce nemusí být snadno splnitelné, ale zažádat o tři nová místa během týdne dosažitelné je.

#### R = realistický (*realistic*)

Cíle musí být realistické. Máte schopnost a odhodlání splnit si své sny? Máte dovednosti proto, abyste se mohli ucházet o konkrétní pracovní pozici? Umožní vám vaše přesvědčení pracovat v takové oblasti?

#### T = časový rámeček (*time bound*)

Cíle potřebují časový rámeček. Stanovení časového rámce cíle strukturuje. Časový rámeček vám také dá motivaci začít. Taky vám pomůže sledovat pokrok a to, jak daleko jste se dostali!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# 6. hodina

## kriminální minulost

### KRIMINÁLNÍ MINULOST

- 4 varianty (výhody/nevýhody)
- diskuze nad variantami a shrnutí
- překlápění dovedností z páchaní TČ do legálního života
- rozdělení materiálů



### DEBATA + ZODPOVÍDÁNÍ DOTAZŮ

- „kolečko“

#### Cíl:

Účastníci mají svou vlastní strategii – kdy a jak hovořit o kriminální minulosti.

#### Materiály:

Jak mluvit o své trestní činnosti, časová osa na flip.

#### Postup:

Lektor se ptá účastníků, jestli vědí co odpovědět při otázkách ohledně trestní minulosti, píše 4 možnosti a vysvětluje výhody a nevýhody možností (pravda, lež, zlehčování, svádění na někoho jiného). Nechává účastníky volně diskutovat a následně shrnuje.

Poté vysvětluje, jak je důležité mluvit otevřeně o své trestní minulosti před zaměstnavatelem, transparentně mu podávat informace a poukázat na to, že tím přijímá odpovědnost za spáchaný trestný čin. Též informuje o postupu Pracovní agentury při doporučování uchazečů ke spolupracujícím zaměstnavatelům.

Ke konci nabádá lektor účastníky, aby si vyplnili „příběh“ v pracovním sešitě a mohli být lépe připraveni na to, jak mluvit o své kriminální minulosti před zaměstnavatelem.

Na závěr probíhá „kolečko“, během něhož každý účastník sdělí svůj názor či připomínku k tomuto tématu.

# 7. hodina

## přijímací pohovor

### PŘIJÍMACÍ POHOVOR – TEORIE

- brainstorming (co je, k čemu, jak se připravit, na co se ptát, na co se neptat, co s sebou, nejčastější otázky)
- shrnutí
- kolečko odpovědi na otázky



### PŘIJÍMACÍ POHOVOR – PRAXE

- scéna „osvícený zaměstnavatel“
- scéna „hromadný přijímací pohovor“
- scéna „smlouvání“
- diskuze

#### Cíl:

Účastníci znají smysl a proces přijímacího pohovoru, jsou na něj připraveni, nebojí se a nepodceňují ho.

#### Materiály:

Příprava na přijímací pohovor, co vědět před nástupem.

#### Postup:

Lektor nechá účastníky pomocí brainstormingu debatovat na téma přijímacího pohovoru a po diskuzi shrne základní informace (píše na flip):

- jak se připravit – apeluje na důležitost přípravy a vzhledu
- co si s sebou na pohovor vzít – cv, dokumenty o vzdělání a kurzech
- jaké jsou nejčastější otázky – co na ně odpovědět
- na co se neptat X na co a kdy se zeptat – nezasahovat do pohovoru, vhodné otázky ke konci.

Následně probírá odpovědi na nejčastější otázky při pohovorech

s účastníky (viz pracovní sešit) a nabádá ke „kolečku“, zodpovídá dotazy.

Poté vyzve k nácviku „scének“ – viz výše a nechává účastníky zvolit druh scénky, v závislosti na náladě skupiny a odvaze určuje „herce“. Scének může být více. Po sehrání scének nechá ostatní účastníky dát zpětnou vazbu a sám jí dává též.





# 10. hodina

*závěr*

**ZÁVĚR**

- „kolečko“
- návrat k očekávání
- zpětná vazba (ústně)

**Cíl:**

Účastníci odchází s jasnou představou o dalším postupu spolupráce s RUBIKON Centrem a motivací k aktivnímu hledání legálního zaměstnání, kde RUBIKON Centrum figuruje jako jedna z více cest v tomto procesu.

**Postup:**

Lektor vyzve účastníky ke zpětné vazbě formou „kolečka“ a vrátí se k jejich očekávání, zda bylo naplněno.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pracovní sešit pro účastníky

## 2. hodina

*hledání práce, metoda S.M.A.R.T., inzerát*

### Ukázky inzerátů

#### **Operátor skladů**

SPOLGAS s.r.o. přijme skladníka a řidiče na HPP nebo ŽL. Požadujeme: ŘP sk. B, C. Oprávnění na VZV. Min. ZŠ/SOU, základy NJ výhodou. Mzda od 12 000 brutto plus. Pružná pracovní doba.

V případě zájmu zašlete CV na petr.brik@spoglas.cz

#### **Hledáme spolehlivé a šikovné uchazeče na pozici technika výměny automobilových a autobusových skel.**

Požadujeme:

- věk min. 18 let,
- min. SOU, nemusí být v oboru,
- spolehlivost, pečlivost, fyzická zdatnost, schopnost práce v týmu, časovou flexibilitu.

Nabízíme:

- dlouhodobou brigádu (DPC), zaměstnanecké benefity (stravenky),
- možnost nástupu po domluvě,
- platové podmínky budou upřesněny při osobním jednání.

Kontaktní osoba: Josef Vála, 777/102930, AUTOsklo s.r.o.,

U průhonu 2, Hradec Králové

#### **Rodinná firma přijme na výpomoc šikovnou prodavačku do prodejny se smíšeným zbožím v Uherském Hradišti.**

Vhodné i pro ženy na MD, VPP. Požadujeme reprezentativní vystupování, ČTR, základy AJ. Vyučení v oboru není nutné. Spolehlivost, časová flexibilita, samostatnost a ochota učit se novým věcem. V případě zájmu přijďte v otevírací hodiny (7:00–18:00) do: Smíšenska, Plachého 8. Vedoucí prodejny: Jana Tállová.

#### **Na HPP přijmeme technologa**

Požadujeme SŠ/VŠ s praxí (min. 4 roky), zkušenost s technologií, znalost systémů kvality, znalost NJ příp. AJ. Nabízíme nadstandardní finanční ohodnocení (35 000,-)

+ řadu benefitů. V případě zájmu nám zasílejte váš strukturovaný životopis na info@transtech.cz.

**Snadná cesta k penězům.** Možnost práce i brigády. Bez dřiny a stresu! Zbavte se dluhů jednou provždy a žijte zase naplno! Volejte 775 775 786

Práce z domova

**Nenáročné.** Vhodné i pro ZTP, ženy na MD, důchodce. Jedná se o kompletování obálek. Práce jen na 4 hodiny denně! Zašlete vstupní poplatek 300 Kč a obálku se známkou a vaší adresou, obratem vám doručíme další informace.

Práce z domova, Korunní 8, Lehká Lípa.

**Hledáme kuchaře minutkáře** na HPP do vyhlášené restaurace 7 km od Lovosic (auto nutné).

Požadujeme spolehlivost, kreativnost, důslednost. Nabízíme dobré finanční ohodnocení, možnost dále se rozvíjet, dobrý kolektiv, pěkné prostředí. Provozní Jan Matoušek: 723 998 970

**Chcete pracovat doma?** Hledáme velmi spolehlivé lidi, kteří si chtějí zařídit standardní příjem.

#### **Nabízíme domácí práce v oblasti administrativy.**

Příležitost pro všechny věkové kategorie. Jedná se o rozšiřování informací o soutěži X-factor.

**Výhodné platové podmínky 2 000–4 000,- týdně.** Záleží jen na Vás, kolik času budete chtít práci věnovat. Zašlete administrativní poplatek ve výši 200 korun – pokud možno papírové bankovky (poplatek slouží k pokrytí nákladů). Obratem Vám zašleme materiál

k zahájení domácí práce. Tento administrativní poplatek je jediná investice do Vaší nové domácí práce. Nejedná se o podvod! Obálku zašlete jako obyčejný dopis na adresu: Irena Ďaďová, Hřbitovní 3, Libčice nad Vltavou

**Chceš si přivydělat až 20 000 měsíčně?** Volej 772 283 888

#### **Společnice**

Hledáme atraktivní dívky 18–25. Chceš cestovat? Bydlet v luxusních hotelích po celém světě, sama si volit dny práce? Prověřená klientela. Základy AJ, NJ. Zašli své foto (obličej a postava) na ella@companion.com



# 5. hodina

kompetence: schopnosti a dovednosti (transferable skills),  
životopis: praktická část

## List s otázkami:

### Co mohu nabídnout?

Zeptejte se sami sebe, jaké máte dovednosti a zkušenost. Přemýšlejte nad dovednostmi, které jste získali v minulých zaměstnáních.

Otázka	Odpověď	Kompetence
Co bylo náplní Vaší práce v předchozím zaměstnání?		
Když Vás nadřízený požádal o splnění jiného úkol mimo Vaší běžnou náplň práce, jak jste reagoval?		
Pracujete raději sám nebo v kolektivu?		
Stiháte dokončit úkoly v daném termínu?		
Řešíte daný úkol přesně tak, jak Vám nadřízený určí, nebo hledáte jiné možnosti řešení?		
Když jste si s úkolem nevěděl rady, poradil jste si sám nebo jste někomu řekl, aby Vám pomohl?		

## Tabulka přenositelných dovedností:

Co jste dělal(a)?	... tak jaké máte dovednosti?
<p><b>Pečoval(a) jsem o děti.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hrál(a) jsem si s dětmi.</li> <li>Mluvil(a) jsem s dětmi.</li> <li>Vozil(a) jsem děti včas do školy a na kroužky.</li> <li>Pomáhal(a) jsem dětem s domácími úkoly a se školou.</li> <li>Pracoval(a) jsem s dětskými argumenty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>trpělivost</li> <li>představitost</li> <li>nadšení</li> <li>schopnost vyjádřit emoce</li> <li>sebevědomí</li> <li>schopnost motivovat</li> <li>dochvilnost</li> <li>time management</li> <li>schopnost povzbudit</li> <li>supervizní dovednosti</li> <li>zvládnání konfliktních situací</li> <li>nacházení alternativních řešení</li> <li>verbální a neverbální komunikace</li> <li>schopnost naslouchat</li> <li>schopnost dělat více věcí najednou</li> <li>schopnost udržet si klid ve stresových situacích</li> </ul>
<p><b>Pečoval(a) jsem o starší nebo nemocnou (příbuznou) osobu.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pracoval(a) jsem s nemocí a stresovou situací.</li> <li>Komunikoval(a) jsem s osobou, která těžko mluví nebo slyší.</li> <li>Koordinace schůzek nebo návštěv profesionálů.</li> <li>Spravování financí závislé osoby.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tolerance</li> <li>pečovatelské schopnosti</li> <li>empatie</li> <li>schopnost naslouchat</li> <li>porozumění</li> <li>schopnost zvládnout strach</li> <li>schopnost udržet si klid ve stresových situacích</li> <li>komunikační schopnosti</li> <li>trpělivost</li> <li>spolehlivost</li> <li>organizační schopnosti</li> <li>time management</li> <li>upřímnost</li> <li>poctivost</li> </ul>

Co jste dělal(a)?	... tak jaké máte dovednosti?
<p><b>Vedení nebo pomoc při vedení vlastní domácnosti.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dodržování schůzek.</li> <li>Plánování a nakupování jídla.</li> <li>Rozhodování</li> <li>Vaření pro rodinu.</li> <li>Dodržování rozpočtu.</li> <li>Úklid.</li> <li>Dekorace, vynášení odpadků.</li> <li>Zahradničení.</li> <li>Domácí kutilství.</li> <li>Schopnost vyjít se sousedy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spolehlivost a time management</li> <li>organizační schopnosti a plánování</li> <li>motivace</li> <li>iniciativa</li> <li>vaření</li> <li>schopnost dodržovat rozpočet</li> <li>čistotnost</li> <li>hygienické návyky</li> <li>praktické dovednosti – malování, dekorace, domácí práce, šití, práce se dřevem</li> <li>zahradničení</li> <li>mezilidské vztahy</li> </ul>
<p><b>Zájmové činnosti.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jsem členem týmu – sport, tanec, sbor atd.</li> <li>Vedu skupinu – kostel, škola, dramatický kroužek</li> <li>Aktivity, které vyžadovaly těžkou fyzickou práci – sport, zahradničení, tanec atd.</li> <li>Aktivity, které vyžadují vytrvalost po delší časové období – umění, psaní, čtení</li> <li>Aktivity, které vyžadují sociální dovednosti a sítě – sporty, sbor apod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spolupráce</li> <li>týmovost</li> <li>vůdčí schopnosti</li> <li>sebevědomí</li> <li>pozitivní myšlení</li> <li>motivace</li> <li>fitness</li> <li>síla</li> <li>výdrž/vytrvalost</li> <li>umění</li> <li>iniciativa</li> <li>sociální sítě</li> <li>práce s druhými</li> <li>závazek</li> <li>organizační schopnosti</li> </ul>

Co jste dělal(a)?	... tak jaké máte dovednosti?
<p><b>Člen komunity.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Součástí komunitních aktivit (kluby, skupiny, sousedství, dobrovolnické organizace).</li> <li>Závazek a loajalita vůči projektu (např. dobrovolnická činnost).</li> <li>Organizace komunitních aktivit.</li> <li>Specifická role uvnitř skupiny (např. pokladník, sekretář(ka), fundraiser).</li> <li>Přesvědčování ostatních ke spolupráci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spolehlivost</li> <li>nadšení</li> <li>motivátor</li> <li>schopnost plánování a dosahování cílů</li> <li>vůdčí schopnosti</li> <li>veřejná zodpovědnost</li> <li>identifikace relevantních informací</li> <li>schopnost ovlivňovat</li> <li>schopnost poskytnout zpětnou vazbu</li> <li>schopnost přijmout zpětnou vazbu</li> </ul>

