



Pred pár rokmi, keď som ukončila vysokú školu, som sa plná elánu pustila do hľadania zamestnania. Podala som si hromadu žiadostí a čakala som. Jedného dňa som v schránke objavila pozvánku na konkurz do väčšej firmy na miesto projektanta. Šťastná „ako blcha“ som sa naň začala pripravovať. Zvažovala som, čo s oblečím, ako budem vystupovať, čo si potrebujem zobrať na pohovor. Deň pred konkurzom som od vzrušenia nemohla zaspať. Ráno som vstala oveľa skôr, ako bolo potrebné a už po x-týkrát som prezerala, či mám pripravené všetko potrebné. Životopis, vysvedčenie, diplom, diplomovú prácu, občiansky preukaz, zápisník, pero. Potom som dlho stála pred zrkadlom a zvažovala, či som naozaj vhodne oblečená. Posledný pohľad na hodinky a.....Konečne som nastúpila do autobusu a plná očakávaní som absolvovala svoju prvú cestu za úspechom a šťastím. Usadila som sa oproti decentne vyzerajúcemu pánovi v stredných rokoch s diplomatkou na kolenách. Zadívala som sa von oknom a rozmýšľala o tom, ako asi bude prebiehať konkurz. Zo zamyslenia ma zrazu vytrhlo hlučné a vulgárne vyjadrovanie mladíka, ktorého som poznala zo školy. Bol slušne oblečený, ale jeho správanie veru nebolo adekvátne jeho oblečeniu.

*Každý človek je ako ho nebo utvorilo a niekedy o poriadnu porciu horší.
(Cervantes Saavedra Miguel)*

Pán oproti si mladíka so záujmom premeriaval. Mladý muž si to všimol a osopil sa na neho, prečo zazerá. Muž len nechápavo pokrútil hlavou a odvrátil sa. Zjavne mal na jeho správanie vlastný názor.

Keď som konečne vystúpila a ponáhľala som sa do sídla firmy, na oboch mužov som na chvíľu zabudla. Ale len dovtedy, kým som mladíka nezbadala stáť spolu s ďalšími uchádzačmi o miesto vo vestibule. Po chvíli čakania nás nahnali do veľkej miestnosti, aby nás poučili o tom, ako bude prebiehať konkurz. Tu som zažila druhé prekvapenie. Predstúpil pred nás onen decentný pán z autobusu a predstavil sa ako personalista, ktorý s nami bude viesť pohovory. Kým sa ospravedlňoval že mešká, lebo sa mu pokazilo auto, v dave som vyhládala mladého muža. Zdalo sa mi, že sa čoraz viac zmenšuje. Keď sme vyšli z miestnosti začula som, ako zanadával a nervózne opustil budovu. Bolo to asi to najlepšie, čo mohol v danej chvíli urobiť. Konkurz pokračoval ďalej aj bez neho. Ja som úspešná nebola. Skrátka nemala som šťastie. Zažila som však prvú skúsenosť s hľadaním práce, ktorá vo mne zanechala dobrý dojem a naučila som sa ešte niečo. Byť slušný treba vždy, všade a za každých okolností. Nikdy totiž neviete, kedy natrafíte na svojho budúceho zamestnávateľa.

Vaša Neta

SLOVO RIADITEĽKY

Ak by sme chceli za našu organizáciu pripojiť niekoľko slov o skúsenostiach so slušnosťou ľudí, v myslí sa nám vynára nedávny zážitok s mladou ženou, ktorá sa uchádzala o pozíciu informátora v našom projekte.

O spôsobe ako to celé prebiehalo sme už čitateľov časopisu informovali. Hovorili sme, že s každým záujemcom sme robili osobný rozhovor, kde im bolo povedané, že ak majú záujem zúčastniť sa užšieho výberového konania – musia nám nechať kontakt. Presne sme im povedali, v ktorý deň ich budeme „obvolávať“, aby sme s odstupom času zistili, či ich záujem naďalej pretrváva i to, že ich takto telefonicky pozveme na konkrétnu hodinu výberového konania.

Čas plynul a u nás už začal nový informátor pracovať, keď asi v prvom júnovom týždni sa otvorili prudko dvere. A do nich vletela mladá „dáma“, ktorá takmer zabudla pozdraviť a hľadala niekoho, na koho by mohla vyliť svoju zlosť, pretože sme jej vraj sľúbili zavolať, kedy má na výberové konanie prísť a ona nemala ani len zmeškaný hovor. Jedným dychom dodala, že sme poškodili jej osobu a možnosť stať sa jednou z nás, pretože sme ju neoboznámili s termínom konkurzu. Dve minúty sa jej zrejme zdali ako celá večnosť, pretože nepočkala, kým sme vyhľadali už odložené podklady, kde sme chceli pozrieť ako to celé vlastne bolo.

Tesne po jej odchode sme samozrejme našli dôkazy o tom, že sme na ňu nezabudli a že skôr ona zabudla zdvihnúť telefón, ktorý nám nadiktovala. Overili sme si volania priamo zaznamenané v mobile. Pani, nazvime ju XY si zrejme neuvedomila, že naša organizácia môže mať aj podrobné výpisy k telefónnym účtom, kde je presne zaznamenaný hovor, čas volania i to, že nebola dostupná. V zmysle slušnosti sme jej samozrejme poslali list, v ktorom sme jej preukázali to, že sa mýli. Napriek tomu, sme sa dodnes nedočkali ospravedlnenia z jej strany a stačilo málo, aby tento pre nás negatívny zážitok sa stal minulosťou.

Táto dáma v nás zanechala pocit z toho, že ju by sme určite medzi sebou nechceli ako pracovníka našej organizácie mať, pretože u nás vládnu iné maniere. A súhlasím, každý máme svoje lepšie i horšie dni, ale vždy je treba zvážiť, či správanie, ktorým sa práve prezentujeme je akceptovateľné a nespôsobí oveľa väčšie problémy v budúcnosti. Chýry (dobré i zlé) sa totiž šíria veľmi rýchlo (najmä v malom meste) a každý potenciálny zamestnávateľ zvažuje mnoho aspektov, ktoré zavážia pri samotnom prijímaní zamestnancov, či pri uzatváraní zmlúv s partnermi.

A napokon, ak by táto žena mala naozaj skutočný záujem zastávať funkciu informátora, kde mimochodom denne prichádza do styku s ľuďmi a kde tá slušnosť nesmie chýbať ani v kritických dňoch, myslíme si všetci svorne, že nemohol byť problém z jej strany prísť aj osobne do našej kancelárie (alebo nám zavolať), či sme na ňu nezabudli. Termín výberového konania bol presne stanovený, časové lehoty boli dostatočné, ale predovšetkým (a pre nás je to nepochopiteľné) táto dáma má trvalé bydlisko na tom istom námestí, ako je sídlo našej organizácie.

Za projektový tím

Ing. Andrea Hradiská
riaditeľka CPK

Kde nás nájdete: CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4, www.cpk.sk/levoča
cpklevoca@levoca.sk, neta@netkosice.sk

tel.: kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066
Po – Pia : 8.00 – 16.00

▷ RUBRIKA: PROFESIA

AKO ZVLÁDNUŤ PRACOVNÝ POHOVOR

Pozvali vás na pohovor

Prvú fázu vašej cesty k úspešnému získaniu práce ste zvládli vtedy, keď vás na základe motivačného listu a životopisu pozvali na pohovor. Dôkladná príprava na vstupný pohovor sa veľkou mierou podieľa na vašom konečnom úspechu. Nepodceňujte preto žiaden z jej aspektov. Kľúčovým bodom celého prijímacieho procesu je prvý rozhovor s personalistom. Zaujať v konkurencii ostatných uchádzačov nie je jednoduché. Najskôr sa vám to podarí vtedy, keď ho presvedčíte o skutočnom záujme o pozíciu, na ktorú sa hlásite. Potencionálny zamestnávateľ musí mať dojem, že vašim hlavným záujmom je prosperujúca kariéra v ich firme, nie hocijaká práca, ktorá vám dočasne zabezpečí platenie účtov.

Viete kam idete?

Pri pozvaní vám zamestnávateľ oznámi kde a kedy máte prísť, prípadne s kým sa pohovor uskutoční. Ubezpečte sa, že ste informácie zachytili správne a adresu si vyhládajte na mape. Ak presne nevíete kde sa pohovor bude konať, vopred si choďte overiť adresu, prípadne možnosti parkovania a zmerajte si čas potrebný na cestu tam.

Nemeškajte!

Prísť na pohovor neskoro sa skutočne nevyplatí. Nielenže sa dostanete do stresu, prídete spotený a udychčaný, ale na poslednú chvíľu ešte zistíte, že ste niečo zabudli doma alebo na parkovisku. Navyše dávate ľuďom, ktorí vás čakajú signál, že nie ste dôsledný a vaše organizačné schopnosti, plánovanie a dôslednosť majú štrbiny. A hoci sa 5 až 10 minút dá ospravedniť, ak meškáte viac ako 15 minút, môže vás to stať aj vylúčenie z výberového procesu. Preto pamätajte: presnosť je ďalší aspekt tvoriaci pozitívny dojem.

Čo si obliecť

Vedeli ste, že prvý dojem tvorí asi 60% úspechu? Preto je veľmi dôležité, čo si na pohovor oblečiete. Malo by vás to vystihovať, ale uvedomte si, že menej je niekedy viac. Pri výbere oblečenia berte do úvahy tri základné pravidlá: čistotu, vkus a profesionalitu. *(viac v rubrike etika v budúcom čísle)*

Informácie o firme

Ešte pred príchodom na stretnutie si dajte dokopy všetky informácie o firme, do ktorej idete na pohovor. Môžete ich využiť vo svoj prospech a zároveň zanecháte dobrý dojem, že sa o firmu skutočne vážne zaujímate. Potom vás určite neprekvapia otázky o tom, čím sa firma zaoberá, ako dlho je na trhu, či je majiteľom zahraničný vlastník a pod.

Prípravte sa na otázky

Otázky sú neodmysliteľnou súčasťou každého pohovoru. Môžu sa týkať faktov uvedených v životopise, čím si personalista overuje pravdivosť údajov, ako aj spomínaných informácií o firme. Môžu sa vás pýtať na vaše predošlé skúsenosti a znalosti, ale pripravte sa aj na osobné a netradičné otázky. Nezapúdajte na to, že otázky bude umožnené klásť aj vám! *(viac v budúcom čísle)*

Poznajite vaše silné a slabé stránky

Vaše schopnosti musia zodpovedať nárokom na pracovné miesto a požiadavkám firmy. Vašou úlohou je dokázať, že ste presne ten, koho firma potrebuje. Na pomoc si vezmite inzerát s popisom náplne práce a pripravte si vopred príklady, ako môžete aplikovať vaše znalosti. Nezabudnite si prezrieť požiadavky na osobnostné vlastnosti a pri otázkach o silných stránkach použite synonymá požadovaných vlastností.

Čo si zo sebou vziať

Doklady, ktoré si budete musieť vopred pripraviť, tvoria kópie vášho životopisu, doklady o vzdelaní, odporúčania z predchádzajúceho zamestnania či školy, ukážky vašej práce (projekty, nákresy, výpočty a podobne). Chýbať by vám nemalo ani pero a zápisník, do ktorého by ste si chceli zapisovať prípadné poznámky už počas pohovoru alebo po ňom. Nezabudnite si vziať okuliare, najmä ak ich potrebujete, osobné doklady a zide sa Vám aj mobilný telefón.

Praktické záležitosti

V záverečnej časti pohovoru, zvyčajne v druhom kole prídu na rad organizačné záležitosti o termíne nástupu, podmienkach prac. zmluvy, a v neposlednom rade aj o budúcej mzde. Nedajte sa zaskočiť otázkou na plat. Zistite si vopred informácie o platových podmienkach v danom odbore. Nepodceňujte, ale ani nepreceňujte sa.

SLOVNÍK POŽIADAVIEK NA OSOBNOSTNÉ VLASTNOSTI 2. časť

V personálnych inzerátoch sa záujemca o prácu môže stretnúť s viacerými kritériami a požiadavkami na svoju osobnosť. Čo jednotlivé z nich konkrétne znamenajú?

Adaptácia, vôľa a odolnosť voči stresu

Adaptabilita – schopnosť konať efektívne v meniacom sa prostredí

Flexibilita – schopnosť modifikovať postup a štýl konania tak, aby sa dosiahol cieľ, otvorenosť novým myšlienkam

Vytrvalosť – schopnosť venovať sa problému, pokiaľ nie je vyriešený

Odolnosť – dostatočná fyzická a psychická kapacita pre zvládnutie nepriaznivých situácií

Disciplinovanosť – zmysel pre dodržiavanie pravidiel, sebakontrola

Ašpirácia – vôľa dosiahnuť úspech

Schopnosť riskovať – schopnosť kalkulovať potencionálny zisk a možné straty

Schopnosť pracovať pod tlakom – schopnosť pracovať za nepriaznivých podmienok, predovšetkým časových

Výkonové predpoklady a schopnosť

Analytické myslenie – schopnosť presného myslenia za jasne vymedzených podmienok

Koncepcné myslenie – schopnosť myslenia v súvislostiach

Strategické myslenie – schopnosť myslenia so zameraním na daný cieľ

Laterálne myslenie – schopnosť prekročiť zadanie a nájsť nové, netradičné riešenie

Schopnosť formulovať vízie – schopnosť zrozumiteľne a konkrétne formulovať predstavy budúceho

Schopnosť učiť sa nové – schopnosť prekročiť skúsenosť

Tvorivosť, kreativita – schopnosť vnášať do práce nové prvky, nápady, pohľady

STE NEZAMESTNANÍ? TAK MÁTE VÝHODU! AKÚ?

Δ Ak ste **evidovaný nezamestnaný** na úrade práce **minimálne 4 mesiace** a uvažujete nad zriadením samostatnej zárobkovej činnosti, máte možnosť požiadať úrad práce, sociálnych vecí a rodiny o príspevok na vykonávanie alebo prevádzkovanie samostatnej zárobkovej činnosti.

Δ **Príspevok** na samostatnú zárobkovú činnosť **sa poskytuje** uchádzačovi, ktorý začne a bude túto **činnosť vykonávať** nepretržite **najmenej dva roky**. Ak občan, ktorý dostal príspevok, prestane prevádzkovať alebo vykonávať samostatnú zárobkovú činnosť pred uplynutím dvoch rokov, je povinný vrátiť pomernú časť príspevku pripadajúcu na čas, po ktorý sa neprevádzkovala alebo nevykonávala samostatná zárobková činnosť.

Δ **Na príspevok má nárok každý**, kto o to písomne požiada, kto spĺňa podmienku evidencie na úrade práce a absolvuje prípravu na začatie prevádzkovania alebo vykonávania samostatnej zárobkovej činnosti.

Δ O absolvovanie tejto prípravy **treba požiadať**. Urobíte tak u vašej sprostredkovateľky na úrade práce. Ona vám zároveň oznámi, kedy sa uchádzači o tento príspevok stretnú s milou mladou pani z úradu práce v Poprade v levočskom Klube práce. Tá vám podrobnejšie porozpráva o tom, ako získať príspevok na samostatnú zárobkovú činnosť a aj to, kedy sa uskutoční príprava na začatie prevádzkovania alebo vykonávania SZČ.

Δ Ide o **jednodňovú prípravu** na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v Poprade, ktorá v sebe **zahŕňa napísanie krátkeho testu a obhajobu vášho podnikateľského zámeru**. Nelakajte sa! Test pozostáva z 10 otázok zo všeobecného prehľadu podnikateľa s možnosťou výberu odpovede. Napríklad: „Kto je to podnikateľ?, alebo „Do kedy musí podnikateľ podať daňové priznanie?“ a podobne. (Ale nikomu nehovorte, že som vám prezradila otázky.) Štruktúru podnikateľského zámeru, ktorá vám pomôže pri zostavení vášho podnikateľského zámeru, získate od milej mladej pani z Popradu, ktorá prichádza do Klubu práce každé dva týždne vždy v piatok o 9:00.

Δ **Príspevok** na samostatnú zárobkovú činnosť **sa poskytuje na úhradu preukázaných nákladov súvisiacich so samostatnou zárobkovou činnosťou**. Znamená to, že ak plánujete vykonávať činnosť v oblasti poľnohospodárstva, nemôžete požiadať o príspevok napríklad na počítač. Náklady totiž musia priamo súvisieť s vašou činnosťou a musia byť nevyhnutné pre vykonávanie vašej činnosti.

Δ **Príspevok sa poskytuje** len v dvoch výškach. **Vo výške Sk 54 837,- a Sk 75 928,-**. Výška príspevku je závislá od vašej príslušnosti ku skupine znevýhodnených uchádzačov o zamestnanie. Napríklad, ak ste občan mladší ako 25 rokov, ktorý skončil sústavnú prípravu na povolanie v dennej forme štúdia pred menej ako dvoma rokmi a získal svoje prvé pravidelne platené zamestnanie, máte nárok na príspevok vo výške Sk 75 928,-. Rovnako, ak ste občan starší ako 50 rokov, dlhodobo nezamestnaný alebo osamelý občan starajúci sa o dieťa do 10 rokov apod.

Δ Viac podrobnejších informácií získate od vašej sprostredkovateľky a od milej mladej pani z Popradu. Určite choďte na stretnutia s ňou, pomôže vám to pri získaní tohto príspevku.

Δ **Podľa informácií** z internetovej stránky ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny, **bolo v roku 2004 vytvorených a obsadených 5 618 pracovných miest na samostatnú zárobkovú činnosť**, čím sa tento nástroj aktívnej politiky stáva dominantným v podpore vytvárania nových pracovných miest. V roku 2005 som sa k nim pridala aj ja.

Ing. Denisa Janovčíková
Projektová manažérka

RADY K SPRÁVANIU A TAKTIKE ROZHOVORU

1. Počas čakania v prijímacej miestnosti sa správajte korektné, pretože **sekretárka** vás zrejme pozorne sleduje. Nejedna šéf si hodnotenie svojej sekretárky veľmi váži a po pohovore sa jej pýta, ako na ňu uchádzač zapôsobil.

2. Nefajčite! Keď vám ponúknu alkohol, poďakujte a odmietnite, lebo to môže byť súčasť „skúšky“.



3. Vedenie rozhovoru ponechajte partnerovi. Kladte otázky, ale nepokúšajte sa získať hlavné slovo.

4. Pozorne počúvajte, čo partner hovorí. Prejavujte záujem o rozhovor. Partnera počas rozhovoru oslovujte menom. Každý je predsa rád, keď počuje svoje meno.



5. Vyjadrujte sa slušne a zrozumiteľne. Uchádzači, ktorí hovoria neurčito a nevedia presne čo chcú, vzbudzujú malý záujem.

6. Nerozprávajte priveľa, radšej sa pokúste pôsobiť presvedčivo. Odpovedajte stručne, presne a vecne. Obmedzujte sa na podstatné údaje.

7. V žiadnom prípade **neskáčte** partnerovi **do reči**, vždy ho nechajte dohovoriť.

8. Pospomínajte si na svoje doterajšie výkony a pokúste sa **vystupovať sebavedome**, pretože to je pri osobnom pohovore veľmi dôležité. Ale pozor! Preháňanie väčšinou vyjde rýchlo najavo.

9. Na všetky otázky **odpovedajte pravdivo**. Dobrý personálny šéf často nastraží pascu a kladie kontrolné otázky, aby odhalil prípadné klamstvo.

10. Krátko a stručne **odpovedzte** na každú otázku **aj v prípade, že ste už na podobnú raz odpovedali**. Nikdy teda nepovedzte: „O tom som už predsa hovoril“ alebo „Veď je to v podkladoch.“

11. Nikdy nepovedzte **nič zlé** o svojom **bývalom zamestnávateľovi**. Podľa postojov k predchádzajúcemu podniku či nadriadeným sa posudzuje ako sa budete stavať voči novej firme.

12. Keď dostanete **netaktné** či dokonca **bezočivé otázky**, zdvorilo, ale rázne ich odmietnite.

13. Nikdy nepovedzte: „Nemám nijaké otázky.“ Táto veta totiž dokazuje nedostatočný záujem o ponúkané miesto.

NEVHODNÁ REČ TELA

Nevhodná reč tela môže viesť k nedorozumeniam medzi ľuďmi, čo je dôvodom mnohých konfliktov ako v bežnom styku, tak aj na pracovisku. Ak chcete týmto konfliktom zabrániť, mali by ste vedieť rozoznávať jednotlivé dištančné zóny a príležitosti, kedy sa môžete v týchto zónach pohybovať. Nemali by ste narúšať intímnu zónu ľudí, ale ani si držať od nich prílišný odstup. Takisto by sme mali dávať pozor na to, aby sme zbytočne nezaujímali hrozivé alebo dominantné postavenia, či postavenia symbolizujúce konfrontáciu.

Verejná zóna: > **3,5m** je vzdialenosť medzi rečníkom a publikom

Sociálna zóna: **3,5 - 1,2m** je typická pre formálne a povrchné rozhovory, napr. medzi šéfom a zamestnancom

Osobná zóna: **1,2m - 35cm** je vzdialenosť v bežnej neformálnej komunikácii, aj pri väčšine rozhovorov na pracovisku

Intímna zóna: < **35cm** je určená iba blízkym priateľom alebo intímnemu priateľovi

▷ RUBRIKA : PARAGRAFY

DOČASNÁ PRACOVNÁ NESCHOPNOSŤ

Zamestnanec má počas dočasnej pracovnej neschopnosti nárok na náhradu príjmu a nemocenské, v závislosti od toho, ako dlho je PN (Zákon [č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení](#)).

Dobrovoľne nemocensky poistená osoba má nárok na nemocenské, ak jej vznikla dočasná pracovná neschopnosť a **v posledných dvoch rokoch** pred vznikom dočasnej pracovnej neschopnosti bola nemocensky **poistená najmenej 270 dní**.

Náhrada príjmu - Zamestnancovi vzniká nárok na nemocenské až **od 11. dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti. Dovtedy má nárok na náhradu príjmu podľa zákona [č. 462/2003 Z. z. o náhrade príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti](#) v platnom znení (ďalej len "zákon o DPN").

Poskytovanie náhrady príjmu - Náhradu príjmu **poskytuje zamestnávateľ**. Náhrada príjmu sa, podľa § 7 zákona o DPN poskytuje za kalendárne dni **od prvého dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti **do skončenia** dočasnej pracovnej neschopnosti, **najdlhšie do desiateho dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti.

Výška náhrady príjmu - **Od prvého dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti **do tretieho dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti **25% denného vymeriavacieho základu** zamestnanca určeného a **od štvrtého dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti **do desiateho dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti **55% denného vymeriavacieho základu** (v kolektívnej zmluve možno dohodnúť dennú výšku náhrady príjmu vo vyššej percentuálnej sadzbe, **najviac vo výške 80%** denného vymeriavacieho základu).

Denný vymeriavací základ - Na určenie výšky náhrady príjmu je podiel súčtu vymeriavacích základov, z ktorých poistenec zaplatil poistné na nemocenské poistenie v rozhodujúcom období a počtu dní rozhodujúceho obdobia. Denný vymeriavací základ sa zaokrúhľuje na štyri desatinné miesta nahor.

Nárok na náhradu príjmu sa **uplatňuje u zamestnávateľa** predložením potvrdenia o dočasnej pracovnej neschopnosti. **Zamestnanec je povinný** v období, v ktorom má nárok na náhradu príjmu, **dodržiavať liečebný režim určený lekárom**. **Zamestnávateľ má právo** vykonať **kontrolu**, či dočasne práceneschopný zamestnanec dodržiava liečebný režim **v obydli zamestnanca s jeho súhlasom** alebo na mieste, kde je predpoklad, že sa dočasne zdržiava.

Nemocenské - Zamestnancovi vzniká nárok na nemocenské **od 11. dňa dočasnej pracovnej neschopnosti**. Povinne nemocensky poistenej **SZČO** a **dobrovoľne nemocensky poistenej osobe** vzniká nárok na nemocenské **od prvého dňa** dočasnej pracovnej neschopnosti (§ 34). **Poistenec je povinný**, v zmysle § 227 zákona, **dodržiavať liečebný režim** a **zdržiavať sa** počas dočasnej pracovnej neschopnosti **na adrese uvedenej** v žiadosti o priznanie nemocenského. Poistenec **nemá nárok** na výplatu nemocenského **odo dňa porušenia liečebného režimu** určeného lekárom **do skončenia dočasnej pracovnej neschopnosti, najviac** v rozsahu **30 dní** odo dňa porušenia liečebného režimu určeného lekárom. V prípade, ak dočasná práceneschopnosť trvala **dlhšie ako 10 dní**, je poistenec povinný **oznámiť Sociálnej poisťovni jej ukončenie do 3 dní** od jej skončenia, v opačnom prípade hrozí poistencovi pokuta až do výšky **500 000,- Sk**.

(Zdroj: Zákon č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení)

Cesta k novému pracovnému miestu sa začína od seba samého. Častokrát si myslíme, že nemáme schopnosti a zručnosti na vykonávanie ponúkanej profesie. Uchádzači pôsobia presvedčivo najmä vtedy, keď vedia, čo je v ich silách a čo chcú. Kým sa začnete uchádzať o miesto, pozrite sa na seba a mali by ste získať jasnú odpoveď na tieto dve otázky: Aké schopnosti môžete ponúknuť a aké máte predstavy o budúcom zamestnaní?

V našej informačnej kancelárii si zdarma môžete nechať **urobiť dotazníky záujmov a zručností**. Výsledkom, ktorých je zoznam povolání, ktoré najviac zodpovedajú vašim zručnostiam a záujmom, čo vám pomôže:

- lepšie sformulovať svoje predstavy o budúcej pracovnej kariére, vďaka tomu sa budete môcť lepšie rozhodnúť,
- rozšíriť skupinu povolání alebo odborov, o ktorých chcete uvažovať,
- pripraviť si plán osobného rozvoja tým, že si určíte svoje osobné silné a slabé stránky,
- vybrať si vhodný rekvalifikačný kurz, ktorý môže odštartovať Vašu budúcnosť.

Každý človek je jedinečnou osobnosťou a test vám poskytne len niektoré informácie a súčasne môže skresliť alebo pozabudnúť na iné skutočnosti, ktoré sú rovnako dôležité. Okrem toho, treba si ešte uvedomiť, že testy, ktoré sú založené na **sebahodnotení** (vašom vlastnom pohľade na seba), môžu často len odrážať predsudky a stereotypy, ktoré sami o sebe máme a nedáva nám príležitosť na iný spôsob myslenia alebo na jeho výraznú zmenu.

Vzdelávanie je užitočná vec, ktorej sa môžete venovať, aj keď ste nezamestnaný - môžete sa naučiť nové veci, získať nové schopnosti a zručnosti, ktoré vám môžu pomôcť nájsť si nové miesto. A aj keď sa to hneď nepodarí, stanete sa zamestnateľnejším: zamestnávateľia nemajú veľkú dôveru k ľuďom, ktorí sú počas obdobia nezamestnanosti nečinní.

V informačnej kancelárii získate aktuálny prehľad o rekvalifikačných kurzoch, ktoré realizuje ÚPSVaR v našom okrese. Máte tiež možnosť vybrať si a zapísať sa na motivačné a facilitačné stretnutia s rôznou tematikou, prípadne na odborné školenia, či semináre.

S dobrým vzdelaním alebo vynikajúcimi vysvedčeniami ešte nič nedosiahnete, keď sa nezamyslíte nad vlastnou profesionálnou dráhou. „*Kto nevie, kam chce ísť, nesmie sa čudovať, keď sa dostane niekam inam, kam neplánoval.*“

Ing. Marianna Malecová
informátorka CPK

Úradné hodiny informátora: Pondelok a Streda: 8.00 – 14.00

Utorok a Štvrtok: 8.00 - 12.00

▷ RUBRIKA : MC TEREZA

Prázdniny boli v plnom prúde, čo bolo cítiť aj v našom MC – Tereza. Napriek tomu, že zariadenia tohto typu sú väčšinou zatvorené, naše frčalo naplno: utorok – streda – štvrtok. Skladali sme si PUZZLE, hrali detské DOMINO alebo obľúbené kvarteto KÁČERA DONALDA. Kto sa chcel trochu upokojiť po šantení v herni na skákacích somárikoch, počúval rozprávku z truhlice starej mamy.

Zvyčajne sú na materskej dovolenke mamky, ale čuduj sa svete, k nám chodia radšej so svojimi ratolesťami oteckovia.

Vyzývame Vás preto milé maminy, PRÍDTE MEDZI NÁS! Čakáme každú, ktorá by chcela prispieť k rozšíreniu našej činnosti a programu.

Napríklad, kto z vás naučí naše najmenšie ratolesti cudzí jazyk? Nájde sa niekto, kto vie cvičiť na fit loptách? Uvítali by sme aj rehabilitačnú sestru pre naše deti.

Prídte nám ponúknuť svoje nápady, rady vás uvítame.

Kde sme?

Levoča, sídlisko ZÁPAD, malá budova vedľa Základnej školy II. Na ulici J. Francisciho 11.



Otvorené máme:

Od septembra 2005:

Pondelok	–	15.00 – 18.00
Utorok	9.00 - 12.00	15.00 – 18.00
Streda	9.00 - 12.00	15.00 – 18.00
Štvrtok	9.00 - 12.00	15.00 – 18.00
Piatok	9.00 - 12.00	–

▷ RUBRIKA : ANKETA

Myslíte si, že ľudia sú dnes menej slušní ako kedysi?

Viktor, 36, ženatý, 2 deti

Nedá sa odpovedať ani áno ani nie. Ľudia sú takí, aká je doba a oni sa len prispôbujú okolnostiam. To čo sa dnes považuje za ešte slušné, mohlo iných stať pred rokmi krk. Je to relatívne. Ľudia sa za posledných 2000 rokov v samej podstate nezmenili.

Viera, 28, vydatá, 1 dieťa

Myslím že najmenej slušní sú tí ľudia, ktorí o slušnosti najviac hovoria. Napríklad starí ľudia v autobusoch svojimi hlasnými rečami o tom, aká drzá je dnešná mládež, lebo im neuvolní miesto, obťažujú ostatných ľudí, kým slušnejšie by podľa mňa bolo, keby jednoducho o uvoľnenie miesta požiadali.

Milan, 28, ženatý, 1 deti

Kedysi mala slušnosť inú hodnotu ako dnes. Svet sa mení a slušnosti ubúda. Ľudia jednoducho nemajú v tejto hektickej dobe akosi na slušnosť čas.

MALOVÁNKA**PRÍRODNÉ OZDOBY****Čo budete potrebovať?**

žalude, gaštany, šípky,
oriešky, jarabinu, pevnejšiu
nit, ihlu

Ako na to?

Ak pôjdete na prechádzku, rozhliadnite sa okolo seba a uvidíte, koľko prírodných pokladov nájdete – žalude, gaštany, šípky, oriešky, jarabinu. Nazbierajte si ich a vyrobte náhrdelník alebo náramok. Výroba je jednoduchá – stačí na to len pevnejšia nit a ihla. Plodiny opatrne navlečieme na nit a prírodná ozdoba je hotová.

GYMNASTIKA

Urobím si okienko, do okienka kuk!
Dám si prštek na ústa a už ani muk!
Už sme v lese, tu sú stromy.
Jeden tu a tu druhý.
Vetrík kýva vetvami,
vtáčik letí nad nami.
Skáče malý zajko v lese,
veverička orech nesie.
Medvedík sa prevaľuje,
ku spánku sa pripravuje.
Hrášok je guľatý,
šošovička hladká,
petržlen je strapatý
a mrkvička sladká.
Ľavá nôžka, pravá nôžka,



zatancujeme si troška
Hlboko sa predkloníme,
veselo sa zatočíme.
Už sme dlho na lavičke,
poďme behať po trávicičke,
kotúľať sa, duby váľať.
Nepostávať! Nezaháľať!
Zodvihnieme ruky hore,
zadupocme nôžkami,
zakrúžime ako vtáci,
čo lietajú nad nami.
Tani, tani, tanulienky
tancujeme si spolu.
Poskočme si, zakrúťme sa,
skloňme sa až dolu.

Vaša teta Neta