



Spolufinancováno
Evropskou unií

LUMPIKO>

Flexibilní žena

PRVNÍ ČÍSLO | PROSINEC 2023

ČTVRTLETNÍ ČASOPIS

Jak úspěšně
sladit pracovní
a rodinný život

Rozhovor s Jarmilou Bártkovou,
HR manažerkou centrálního
skladu Sportisima



Jsem máma na/po RD.
Co teď?

Vychytávky
při tvorbě životopisu

Díky projektu jsem si
našla práci

V TOMTO ČÍSLE NAJDETE

- 4** Úvodní slovo
Petra Petrušková
- 5** Jsem máma na/po RD. Co teď?
Iveta Kišová
- 6** Jak úspěšně sladit rodinný a pracovní život
Jarmila Bártková, HR manažerka v centrálním skladu Sportisima
- 10** Flexibilita – co to vlastně znamená?
Zdroj: M.arter
- 11** Vychytávky při tvorbě životopisu
Petra Petrušková
- 14** Díky projektu jsem si našla práci
rozhovor s účastnicí kurzu Práce, děti a já II
Petrou Bílou



Flexibilní žena

Redakce

Veronika Madejová
Lucie Steblová
Kateřina Cinklová

Do tohoto čísla přispěli:

Petra Petrušková
Petra Bílá
Jarmila Bártková
Iveta Kišová
M.arter

Děkujeme za příspěví.



Kontakty

Petra Petrušková

Koučka, headhunterka,
ředitelka Lumpíkova

petra.petruskova@lumpikov.cz
tel: 777 775 657

Lucie Steblová

Koordinátorka projektu Práce,
děti a já II

info@lumpikov.cz
tel: 775 064 088

Lumpíkov z.ú.

Národních mučedníků 586
738 01 Frýdek-Místek
IČ 02859343
www.lumpikov.cz



**„NIC NENÍ NEMOŽNÉ.
KDYŽ ŽENA CHCE,
TAK TOHO VŽDY
DOSÁHNE.“**

Úvodní slovo

Je to už 7 let, co Lumpíkov pomáhá ženám vrátit se po rodičovské dovolené zpátky na trh práce. Než jsem sama měla děti, nikdy mě nenapadlo, že tohle může být problém.

Obecně největší problémem bude asi to, že ženy na mateřské většinou ztratí sebevědomí a nevěří si. Potom je těžké vstoupit na trh práce, protože se neumí prodat. Přitom jsou to ženy schopné, kvalifikované a jediné, co potřebují, je si to uvědomit. Neříkám, že je to lehké, což vidíme i v rozhovoru s Jarmilou Bártkovou. Ale nic není nemožné. Když žena něco chce, tak toho vždy dosáhne.

My v Lumpíkově jsme tady od toho, abychom těmto ženám pomohly dokázat vše, co si přejí.

Petra Petrušková

ředitelka



Jsem máma na/po RD. CO TEĎ?

Iveta Kišová
členka týmu kariérních poradců
projektu „Práce, děti a já II“

na

**KDO JSME SI PŘÁLY MÍT DĚTI, VÍME,
JAK KRÁSNÉ JE BÝT MÁMOU.
ANO, ZA MNE JE TO NEJKRÁSNĚJŠÍ
ROLE ŽENY A DĚTI JSOU DAR.**

Spousta našich maminek v projektech říká, že jejich děti jsou to nejlepší, co se jim v životě povedlo. Ale také to stojí spoustu sil – odnosit, porodit, vyplakat to malinké stvoření a učit ho poznávat samo sebe a svět.

Jenže jednou přijde ta chvíle, kdy je potřeba se vrátit do zaměstnání. A ten návrat po době mimo trh práce, ať už trvá jakkoli dlouho, není ani trochu jednoduchý! Z pozice kariérního poradce pracujícího (nejraději) s touto cílovou skupinou musím říci, že maminky patří k nejmotivovanějším a nejochotnějším v práci na sobě. A jsem vděčná za podporující projekty, jako je například ten náš „Práce, děti a já II“, který realizuje Lumpíkov a stojí za ním Operační program zaměstnanost +. Proč? Protože svými poradenskými a vzdělávacími aktivitami podporuje ženy v obnovení komunikačních dovedností, odborných a jazykových znalostí, informuje o aktuálním dění na trhu práce, připraví je na výběrová řízení a případně spojí se zaměstnavatelem, který umožní flexibilní formu práce. To opravdu není málo! A to vše pod jednou střechou se skupinou žen, které mají stejnou potřebu. Věřte mi, že je neskutečně smysluplné vidět ten rozdíl žen na začátku a na konci projektu! Ať už v otázce sebevědomí, vnímání své hodnoty, potenciálu, dovedností nebo znalostí.

Jestli jste žena na rodičovské a ještě váháte s účastí v našem či podobném projektu, věřím, že po přečtení zpětné vazby od „našich“ maminek, které v tomto časopise postupně najdete, budete mít jasno. Pro uplatnění žen vracejících se do zaměstnání mají obrovský význam a jejich zpětná vazba je naším hnacím motorem v těchto smysluplných projektech pokračovat. Stejně jako kolegové se už těším na další běh!



Jak úspěšně sladit rodinný a pracovní život *aneb nic není nemožné*



Rozhovor s maminkou dvou dětí a zároveň úspěšnou HR manažerkou centrálního skladu Sportisima Jarmilou Bártkovou

Jsem máma dvou dětí. Syn Martin má 10 let a dcera Nikol 7 let, ale vzhledem ke kombinovanému postižení, včetně těžké mentální retardace, je to takové naše roční batole. Dále mám v péči dvě kočky, dva osmáky a manžela a žijeme v domě na okraji Ostravy. Pracuju na plný úvazek jako HR manažerka v centrálním skladu Sportisima. Před dvěma lety jsem byla u rozjezdu tohoto obrovského projektu a na HR v Ostravě jsem byla sama. Teď nám na hale pracuje přes 600 pracovníků a vedu tým 6 lidí.

Co bylo pro tebe tím impulsem pokusit se o to skloubit svůj rodinný a pracovní život?

Já jsem poměrně čínorodý tvor a HR pro mě není jen práce. Tento obor mě prostě baví a ráda si rozšiřuju obzory a ani při mateřských jsem úplně nevypadla z praxe. Při první mateřské se synem jsem absolvovala lektorský kurz, abych se naučila školit, a na částečný úvazek jsem pracovala jako headhunterka. Přišla i nabídka se lektorování věnovat, ale to už byla na cestě Nikolka, takže jsem nabídku využila až odrostla – občas jsem školila témata jako time management nebo komunikaci, nebo jsem učila budoucí lektory pracovat s účastníky kurzů.

Ještě před dětmi jsem měla takový svůj dlouhodobý cíl. Do 35 jsem se chtěla posunout do pozice HR manažerky, abych mohla procesy nastavovat a řešit a mít zároveň možnost ovlivnit kulturu ve firmě atd. Po narození dcery a oznámení diagnózy (velmi vzácná genetická vada, kombinované postižení s vysokou pravděpodobností výrazné mentální retardace, ale bez nějakého konkrétního výhledu, díky tomu, že podobných případů je na světě pouze pár), se mi samozřejmě mé profesní plány před sedmi lety kompletně rozpadly a priority byly naprosto jinde.

Diář jsme s Nikčou měly plný návštěv lékařů a různých specialistů, rehabilitací, terapií atd. + samozřejmě doma intenzivní cvičení několikrát denně – trénování očí, motoriky a podobně. Budu upřímná, samozřejmě to bylo fyzicky a zejména psychicky náročné a já jsem cítila, že potřebuju nějaký ventil, že se potřebuju realizovat i jinak, odborně, zapojit víc mozek a změnit alespoň na chvíli prostředí a vybočit ze stereotypu. A tak jsem začala občas školit. Příprava šla udělat doma a pak to bylo občas o jednom dnu realizace. Syn byl ve školce, ale dokud se Nikča nepostavila na nohy, což se nakonec podařilo téměř ve 4 letech,

nebylo možné ji dát do žádné školky a stacionář pro mě nebyla volba, kterou jsem chtěla. Proto jsem si zaučila dvě vysokoškolačky, které docházely na střídačku dvakrát týdně na výpomoc, a já tak mohla zpátky do praxe dva dny v týdnu a do toho ještě trochu pracovat z domu. Syn nastoupil do školy, dceru vzali do speciální školky a teď čerstvě do speciální školy a já se z polovičního úvazku postupně dostala na celý. Jelikož jsem při těch částečných úvazcích vždy dělala stejně více, ale za podstatně sníženou mzdu, dohodli jsme se doma, že půjdu prostě na plný. Bylo a je to náročné, to rozhodně, ale ta seberealizace v práci mi pomáhala a pomáhá vlastně dobít baterky pro práci doma a péči o rodinu a o dceru.

Prosím, prozrad' nám, jak jsi dokázala najít rovnováhu mezi rodinným a pracovním životem.

Dobře, prozradím a současně doporučím poučit se z mých chyb a rovnou to dělat líp (směje se).

Tak na úvod asi upřímně musím říct, že mi přijde, že ji vlastně pořád hledám, protože to byly neustálé změny, at už v té pracovní nebo soukromé rovině, a teď s nástupem dcery do školy a po dvou letech ve Sportisimu by se to snad mohlo trochu ustálit. To, co ale mám za sebou, je pochopení a uvědomění si, co to ta rovnováha vlastně je a v čem spočívá.

Našla jsem ji tak, že jsem párkrát „zadřela motor“ a až pak jsem pochopila hloubku významu rčení „kdo maže, ten jede“ a začala mazat (směje se). Je to vlastně jak s autem. Palivo doplňovat musíte, ale když mu dáváte nekvalitní, motor trpí a když neprobíhá pravidelný servis a dojde i olej, zadřete motor a pak se modlíte, aby to šlo opravit. Stejně je to s tělem. Abych všechno stíhala, rodinu a práci, málo jsem spala. Co jsem nestihla v práci, dodělávala jsem po nocích, na odpočinek „nebyl čas“ a byla to vlastně pořád jen práce nebo péče o rodinu a domácnost. Jak jsem už zmínila, to, že chodím do práce, mi pak umožňuje být více v klidu doma. Pořád je to ale na obou stranách jak o práci, tak povinnostech a je to pořád víc výdej než příjem a energii to odčerpává. Ta časem pak dojde. Chvilí jedete tzv. na výpary, a když včas nezastavíte, zadřete ten motor, tedy tělo. Takže mě tělo čas od času prostě položilo, když už to nešlo jinak, a vyřadilo mě třeba na dva týdny z provozu. Ležela jsem jak placka totálně vyčerpaná bez energie v posteli. Přišla jsem najednou o hlasivky, takže jsem nemohla mluvit, a úřadovat ani z postele. Když se to párkrát zopakovalo, všimla jsem si, že to je jak přes kopírák a že jsem prostě nevnímala varovné signály těla. A začalo to přicházet čím dál častěji. Jenže co s tím? Je to jednoduché. Je potřeba si uvědomit, že ty roviny nejsou dvě – práce a rodina, ale jsou tři – práce, rodina a JÁ. Zamyslela jsem se nad tím, co potřebuju pro „JÁ“ a musela jsem pro to v tom stávajícím kolotoči najít prostor pochopení nejen u sebe, ale i u ostatních. To znamená, že jsme si to museli vysvětlit i doma.



Jaká strategie ti pomohla k tomu si efektivně plánovat a organizovat svůj pracovní a osobní čas?

Udržovat tempo, time management (postupně laděný), plánování (denní, týdenní, dlouhodobé) a snaha minimalizovat prokrastinaci. V první řadě je to asi o tom si říct, že slovo rovnováha se nerovná „pohoda jazz“. Najít si čas na vše nejde v klídku a pohodě. Vlastně bych řekla, že jsem pořád „v záklonu“ a vlastně pořád někam běžím, na další metu, další políčko v programu. Je to hodně o efektivním time managementu, a pak o tom ten plán, který si uděláte, dodržovat. Díky tomu ale stihnu to, co potřebuju, najdu si čas na to „JÁ“ a opravdu si pak užiju třeba hodinu, dvě odpočinku.

Já jsem papírový typ, takže s sebou tahám diář a hodně plánuju. V práci mám samozřejmě pracovní kalendář, do kterého si ale kromě pracovních schůzek značím také ty soukromé – lékaře s dcerou, kadeřník, kdy zavážím, kdy vyzvedávám ze školy. Díky tomu vím, kdy mi musí končit poslední pracovní aktivita, nebo začínat ta první. Jedno pak plánuju podle druhého a podle toho se domlouváme doma.

Plán je ale potřeba mít i na tu soukromou rovinu, at' vím, co vše potřebuju stihnout, a vyladím tu neefektivnější variantu. Nákup stíhám po cestě z práce domů – operativně pouze malý obchod (Hruška). Ten proběhnu a za 10 minut mám hotovo. Po příchodu z práce si nikdy nesedám, ale pořád jedu v tempu a rovnou se pouštím do aktivit – vyložit nákup, úkoly se synem, úklid, večere, prostě co je třeba operativně udělat a zatím není – denní povinnosti.

Čas na „JÁ“, tedy na odpočinek, je cílený jak z pohledu aktivit, tak času tak, aby to mělo opravdu ten baterky dobíjející efekt.

Seznam úkolů/aktivit mám na papíře. Například protřídit fotky, udělat fotoknihy, protřídit oblečení ve skříních, uklidit pořádně kuchyň, 2× týdně posilovna, 30 min před spaním čist, 7 hodin spánku denně, přečíst měsíčně jeden román, jednu rozvojovou knihu apod.

Týdenní plán – v práci dělám plán v pátek odpoledne, pro tu soukromou rovinu se snažím dělat v neděli večer – práce od-do, kdy přijedu domů, čas na domácí povinnosti a rodinu a pak do jednotlivých dnů rozplánovat úkoly ze seznamu úkolů a aktivit na konkrétní čas. Pokud si v tom kolotoči chcete najít čas na to si 2× týdně zacvičit nebo udělat generální úklid pokojků, je třeba si na to vyčlenit čas. Vědět, co chci stihnout a kolik mi jednotlivé aktivity zaberou času. Když to neudělám a přemýšlím nahodile, co bych asi tak mohla udělat, ze zkušeností vím, že jsem neporovnatelně méně efektivní a nestíhám to, co bych chtěla nebo potřebovala.

Denní plán – večer mrknu, co mě čeká zítra a případně doladím. Týdenní i denní aktivity pak samozřejmě musíme sladit i s manželem.

Být realista – je důležité počítat s časy na přesun, rezervami a podobně. A poučit se z chyb pro příště.

Priority, efektivita, optimalizace – věnovat se těm věcem, které jsou opravdu potřeba a dělat je tak, aby měly co největší efekt v co nejkratším čase. Příkladem u nakupování je nákup v Hrušce, místo zastávky v Lidlu (tam jen cíleně jednou za čas na velký nákup).

Disciplína, dodržovat plán – když jsem si naplánovala, že půjdu v úterý v 7 do posilovny, nepřemýšlím nad tím, jestli půjdu nebo ne (pokud nejsem nemocná), ale prostě беру tašku a jdu.

Minimalizovat prokrastinaci – nekoukám pravidelně na seriály, vlastně ani moc nekoukám na televizi a když, tak prostě cíleně, protože si to zvolím zrovna jako formu odpočinku a mrknu na nějaký film.

Oddělit čas na práci, rodinu a odpočinek, nemíchat to a dodržovat pravidla, která si nastavím – přestala jsem pracovat večer (mozek pak neumí zastavit a špatně jsem spala), pracuju pouze v práci. Striktně nepracuju o víkend, to je prostě čas pro rodinu. Mám dva telefony – soukromý a pracovní. Ten pracovní doma odkládám.

Jak jsi se vyrovnávala, nebo stále vyrovnáváš, se stresem a tlakem spojeným s prací a rodinnými závazky?

Pochopila jsem, že musím věnovat dost času té rovině „JÁ“, udělat si čas pro sebe a dobít baterky. Začala jsem víc spát. Snažím se být v posteli kolem 22:30 a doma večer nepracuju už dlouho. Je potřeba vědět, co vám ty baterky opravdu dobije. Já jsem například zjistila, že potřebuju být sama a čas pro sebe dělím mezi aktivity dvojího typu – relax, kdy opravdu odpočívám a dobívám energii a pak sport, což je pro mě ventil, u kterého si čistím hlavu. Každý týden si naplánuju třeba 1 hodinu v infrasauně (pořídila jsem si malou do koupelny) a pustím si do sluchátek oblíbenou hudbu. Pak 1 hodinu ve vaně a před spaním si čtu nějaký román třeba. Ideálně 3× týdně zařadím i nějaký sport – posilovna, běhání, kolo nebo brusle, záleží na počasí.



Vyzkoušela jsem, a upřímně musím říct, že to funguje, techniky stress managementu. Příkladem je hluboké dýchání (technika 4-7-8, Google vysvětlí). A prostě si třeba večer před spaním projít zpětně den a uvědomit si tři věci, které byly pozitivní a udělaly mi radost. Člověk si tak uvědomí, že to není pořád jen o spěchu a řešení problémů, ale že se každý den dějí hezké věci, které snadno přejdeme a neuvědomujeme si je dostatečně. Přitom každý den přinese něco hezkého, co nám dělá radost. Pozitivní myšlení je strašně důležité.

Jaké priority sis stanovila, aby tvůj život byl plný, ale zároveň vyvážený?

Priorita je rodina. Chci mít doma uklizeno, uvařeno, vypráno tak, ať se nám tam dobře žije. Nepálím tím zbytečně moc času, ale samozřejmě nějaký to vezme a ne málo. Musí mi zbýt ale čas na to se věnovat dětem, zajet si odpoledne na kolo nebo jet někam na výlet. Když se věnuju rodině, tak prostě nepracuju. Práce je pro mě ale taky hodně důležitá, protože mě to rozvíjí, baví a současně přináší peníze na to, abychom si mohli dovolit jet na dovolenou, koupit kola nebo zajet na výlet. Až v poslední době jsem pochopila, jak je důležitá i péče o sebe, protože když budu já spokojená a odpočatá, budu efektivnější nejen v práci, ale budu mít i víc energie pro rodinu. Uvědomila jsem si, že nemusím být neustále k dispozici ostatním, ani pracovat. Ať už v práci, nebo doma. Pochopila jsem konečně, že když odejdu z domu, nebo se někam zavřu sama, že to není špatně, ale že pracuju na tom, abych pak mohla pracovat jinak a je to prostě potřeba.

Jaký význam má pro tebe podpora partnera a rodiny při dosahování tvých profesních cílů?

Určitě zásadní. Po konci mateřské si to ale pár let sedalo. Museli jsme si spoustu věcí vyříkat a nastavit. Důležitá je oboustranná podpora. Manžel chápe, že když mám prostor se realizovat v práci, jsem nejen spokojenější, ale současně přinesu domů také slušnou výplatu k finančnímu zabezpečení rodiny. Díky tomu to není jen na něm, kryjeme si navzájem záda. Je pravda, že plánování je na mně – kdo kdy zaveze, kdo kdy vyzvedne. Nicméně v rámci realizace se teď už doplňujeme a dělíme v podstatě rovným dílem. Pomáháme si i doma. Stereotypy typu „tohle je ženská práce a tohle zase mužská“ u nás nemají místo. K plotně manžela nepouštím, ale do domácích prací se vydatně zapojuje a fungujeme po práci doma oba, jak v péči o děti, tak o domácnost. Když jsou děti třeba nemocné, daří se nám to řešit společně, protože máme oba dva flexibilní pracovní dobu a možnost pracovat i z domu. Co se hlídání týká, tak to nám pomáhá pouze moje máma, která bydlí 130 km daleko. Za to jí patří velký dík. Poslední rok, kdy je v důchodu, a může přijet pohlídat třeba přes prázdniny, nebo jsou děti nemocné, nám obrovsky pomáhá.

Jak jsi zvládala překonávat překážky a výzvy na cestě k profesnímu úspěchu?

Moje životní motto je citát od Jana Wericha: „Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod.“ Snažím se na věci dívat pozitivně a hledat cestu a řešení. Nic ale není zadarmo. Většinou ta cesta není poseta růžemi, bývá dost trnitá. Zato vím, že díky tomu mohu žít tak, jak chci a plnohodnotně i přes veškeré překážky, které se vyskytly.

Život mě naučil, že vlastně téměř na všechno se dá dívat pozitivně a z každé situace se dá něco pozitivního odnést. Důležité je taky si upřímně umět přiznat chybu. I to, že se nám narodila postižená dcera nám hodně dalo. Především nás to semklo jako rodinu a zocelilo nás to. Díky tomu si člověk hodně utřídí priority a dokáže rozeznat, co je opravdu problém a co je jen drobná překážka, která má relativně snadné řešení s trochou úsilí. Dcera je navíc neskutečně sluníčko. Péče o ni je náročná, ale vrací nám to neustálým úsměvem, objetím a naprosto čistou láskou. Často, když se na mě bezelstně uměje, si uvědomím, co je opravdu důležité a jakými hloupostmi se občas zbytečně trápíme. V životě jsem nic nedostala „zadarmo“ a vím, že pokud něco chci, musím proto něco udělat. Samo to nepřijde a často je to dřina, proto se pořád snažím využívat efektivně čas a neustále něco dělám. Takže ve zkratce aktivní a pozitivní přístup.

Co bys poradila ženám, které se snaží dosáhnout podobné rovnováhy mezi pracovním a rodinným životem?

Popsat si, co to pro ně znamená a jak by to mělo vypadat ve všech třech rovinách – práce / rodina / JÁ. Je super si udělat například techniku kolo rovnováhy. Člověk si určí role a oblasti, které jsou pro něj důležité a zhodnotí, jak je v nich teď spokojen. Pokud ne, tak proč a jak by to mělo vypadat a pak si konkrétně určí aktivity, které pro to musí dělat a kolik mu zaberou času. Tím se vytvoří v podstatě takový seznam úkolů a aktivit, s pomocí kterého lze začít plánovat a cíleně si řídit a organizovat čas, protože bez toho to podle mě nejde. Pak je třeba si určit případné překážky, které brání nebo by mohly bránit v tom, aby se to podařilo a cíleně zapracovat na jejich odbourání.

Taky bych doporučila to vše probrat v rodině, na čem chci pracovat a proč (co to přinese mně i rodině) a jak bych toho ráda dosáhla a jak to společně zorganizujeme, aby byli všichni spokojení. Nejdůležitější je najít si ten správný režim a nástroje pro plánování. Někomu vyhovuje papír, někomu aplikace v mobilu, někdo plánuje v neděli, někdo v pátek. Někdo je ranní ptáče a někdo zase noční sova. Neexistuje univerzální režim. Každý si musí vytvořit ten svůj, který mu bude vyhovovat a ten potom dodržovat. Určitě je fajn si k tomu něco přečíst. Kniha, která se mně osobně hodně líbila je „Konec Prokrastinace“ od Petra Ludwiga. Když nic jiného, tak tu doporučuji přečíst.

Flexibilita

„Situace, kdy zaměstnavatel poskytuje zaměstnancům určitou nebo úplnou volnost při výběru času, místa a způsobu práce, aby pomohl sladit cíle organizace s cíli jednotlivce.“



Formy flexibility práce

- práce na dálku, tzv. home office
- pružné rozvržení pracovní doby
- flexibilní pracovní doba
- částečný úvazek
- sdílené místo
- stlačený pracovní týden
- rozšířené volno



lmy

Co to vlastně znamená?

- = zaměření se na přesné a efektivní plnění úkolů
- proces přizpůsobení ke změnám na pracovišti
 - styl řízení/vedení zaměstnanců
 - forma úvazku a způsob práce



Benefity flexibility práce

- Zvyšuje morálku na pracovišti
 - Motivuje zaměstnance
 - Spokojenější zákazníci
 - Podporuje loajalitu zaměstnanců
 - Přitahuje špičkové talenty
- Zvyšuje konkurenceschopnost a efektivitu

VYCHYTÁVKY při tvorbě životopisu

Ředitelka Lumpíková, headhunterka a koučka Petra Petrušková se s námi podělila o několik vychytávek, na které je dobré při psaní životopisu myslet.



Který z těchto životopisů byste si spíše vybrali na pozici asistentky?

Rozložení životopisu

To nejdůležitější dejte vždy nahoru. Pokud máte vzdělání, které je důležité pro danou pozici, napište ho hned do úvodu. Pokud naopak máte praxi a vzdělání je úplně v jiném oboru, dejte vzdělání až na konec CV.

Vizte ukázka na předchozí stránce. Které CV by u vás vyhrálo při výběru asistentky? Pozvali byste si na pohovor paní, jejíž životopis začíná vzděláním na střední zdravotnické škole?

Fotografie

Názory na fotografii se různí. Já osobně jsem pro ji nedávat, pokud ji potenciální zaměstnavatel nevyžaduje. Ať si vás vyberou podle toho, co umíte a ne, jak vypadáte.

Pokud foto do životopisu dáte, musí být profesionální, žádné selfie. Pozor! To, že se na fotografii líbíte sobě, neznamená, že budete působit stejně i na ostatní. Doporučuji to konzultovat nejdříve se svými kamarády.

E-mail

E-mail ve tvaru jména a příjmení (ne za svobodna)!
V žádném případě nedávejte e-maily
kyticka31@seznam.cz, medvidek@gmail.com
a tomu podobné.

il

Rozsah životopisu

Ideálně na jednu stránku, maximálně dvě.
Využijte například moderní šablony na www.canva.com nebo se podívejte, jaké nabízí Word. Nezapomeňte, že to nejdůležitější musí být vždy na první straně nahoře.

Adresa, rodinný stav a věk

Tyto informace už do životopisu uvádět nemusíte a je i trend je spíše neuvádět. Adresa se uvádí, pokud hledáte práci ve Frýdku-Místku a jste z Frýdku-Místku či blízkého okolí. Pokud reagujete např. do Olomouce, kde máte byt, adresu neudávejte. Na základě adresy by vás zamítli (nemohou tušit, že máte byt v Olomouci a chcete tam žít).

Stačí jméno, příjmení, telefonní číslo, e-mail, případně odkaz na LinkedIn.

Tyto informace umísťujte vždy v horní části životopisu. V případě, že se hlásíte na pracovní pozici do státní správy, musíte uvést vše, co požadují.

m

Pracovní zkušenosti

Napište, co jste v dané práci opravdu dělali. Nahoru dejte věci, které jsou shodné s pozicí, na kterou reagujete. Je dobré používat čísla, procenta – hlavně u obchodních pozic. Pokud jste dosáhli ve firmě úspěchů nebo v něčem vynikali, nezapomeňte to napsat. Nenechávejte si to až k osobnímu pohovoru. Pokud váš životopis nezaujme, nemusí vás na něj ani pozvat.



Vzdělání a kurzy

Stačí napsat ve zkratce na jeden řádek, např. VŠB-TUO Ekonomická fakulta, obor účetnictví a daně.

Pokud je vzdělání to nejdůležitější pro danou pozici, bude nahoře a můžete uvést i bakalářské či diplomové práce. Uveďte zkrátka vše, co vám může pomoci se na pohovor dostat.

kurzy

„Pokud máte kvalitně zpracovaný životopis a reagujete na pozice pro vás vhodné, vždy vás na pohovor pozvou. Pokud posíláte životopisy a nikdo vás nezve, znamená to, že životopis není kvalitně zpracovaný, nebo je odfláknutý.“



DÍKY PROJEKTU *jsem si našla práci*

**ROZHOVOR S PETROU BÍLOU,
ÚČASTNÍČÍ PROJEKTU PRÁCE, DĚTI A JÁ II**

Jsem maminkou dvou holčiček ve věku 7 a 3,5 let. Před nástupem do aktuálního zaměstnání jsem byla na rodičovské dovolené a mimo stabilní zaměstnání jsem tedy byla dlouhých sedm let. Na první mateřskou jsem nastupovala po zkušenostech z oblasti bankovníctví, pracovala jsem jako osobní bankéřka.

Jak jsi objevila projekt Práce, děti a já II a co tě motivovalo k tomu se do něj zapojit?

Na první zmínku o projektu jsem úplnou náhodou narazila na sociálních sítích, konkrétně na Facebooku. Lumpíkov jako takový jsem znala již dlouho, často jsem se s dětmi účastnila jeho volnočasových aktivit, ale nikdy jsem se nezapojila do žádného kurzu sama za sebe. Když jsem se pak podívala na webové stránky a zjistila si více informací o kurzu, bez váhání jsem kontaktní formulář odeslala – já, věčně nerozhodný člověk! Koncept projektu vypadal na první pohled tak zajímavě, že jsem se kupodivu rozhodla hned. Největší motivací pro mě byl fakt, že jsem se začínala rozhlížet po novém stálém zaměstnání, ale byla jsem si moc dobře vědoma skutečnosti, že jsem byla poměrně dlouho mimo pracovní trh a opravdu hodně se toho za tu dobu změnilo. A já nechtěla při prvním kontaktu s možným budoucím zaměstnavatelem vypadat jako cestovatel v čase. Potřebovala jsem najít znovu jistotu v sama sebe a být připravená. Tento projekt se zdál být jako skvělá příležitost.

Jaký byl pro tebe největší přínos projektu? Jaké zkušenosti nebo dovednosti jsi díky němu získala?

Oprášila jsem si nějaké dovednosti z oblasti IT a zároveň trochu osvěžila angličtinu. Především jsem ale zjistila, jak se dobře prezentovat na pohovorech při hledání práce a jak upravit svůj životopis tak, aby odpovídal aktuálním

požadavkům pracovního trhu. Jako účastnice projektu ale také musím velmi ocenit zapojení profesionálních kariérních poradců. Zejména jejich vstřícnost, pochopení, užitečné rady a praktickou pomoc při přípravě na výběrová řízení, kam jsem ve výsledku šla velmi dobře připravená, naprosto klidná a sebevědomá.

Jakou konkrétní flexibilní práci se ti podařilo díky tomuto projektu najít?

Jedná se o pozici recepční v české stabilní firmě. Jde o zkrácený 6hodinový úvazek, který je navíc v krátké dojezdové vzdálenosti od mého místa bydliště, takže jde relativně dobře skloubit i s obávaným rozvozem dětí do školy či školky a dalšími rodinnými aktivitami.

Jak si zvládla skloubení práce s rodinnými povinnostmi? Co ti pomohlo nebo pomáhá?

Nebudu lhát, že to bylo vše jednoduché a v pohodě. Nebylo. A pravděpodobně to ještě nějakou chvíli potrvá, než se s novou životní etapou sžije celá rodina. Aktuálně si všichni zvykáme na nové podmínky a snažíme se tomu přizpůsobit i chod domácnosti a veškeré fungování okolo. Zpočátku, první týdny při zaškolování, mi velmi pomohla upravená pracovní doba, abych stíhala ranní i odpolední rozvozy dětí já a děti tak byly více v pohodě. Právě pro ně je ta změna a nová role maminky asi nejnáročnější.

Jaké rady bys dala ostatním ženám hledající flexibilní pracovní příležitosti?

Nebát se! Být sebevědomá a jít to zkusit. Ne nadarmo se říká, že za zkoušku člověk nic nedá. A že o tom vím své. Zkuste například oslovit vybranou firmu i přesto, že flexibilní úvazek vůbec nenabízí. Není totiž neobvyklé, že například danou pozici přehodnotí a třeba i upraví.

Doporučila bys projekt dalším ženám, které mají strach z návratu do pracovního procesu?

Určitě doporučila! A nemusí to být ani ženy, které mají vyloženě obavy či strach. Projekt je opravdu pro všechny ženy, které byly nějaký čas mimo pracovní trh. Celý kurz je koncipován tak, aby dodal ženám sebevědomí a možnost se pohodlně do pracovního procesu vrátit – znovu se nastartovat, zorientovat se na trhu práce, obnovit dovednosti, které po čas rodičovské dovolené například aktivně nevyužívaly, případně se dozvědět i něco nového. Osobně jsem díky kurzu také dostala možnost poznat nové lidi, získat kontakty hodící se pro nastartování kariéry, ale především jsem poznala nové ženy, které mají podobné životní příběhy a zkušenosti.



**„A JÁ NECHTĚLA PŘI PRVNÍM KONTAKTU S
MOŽNÝM BUDOUCÍM ZAMĚSTNAVATELEM
VYPADAT JAKO CESTOVATEL V ČASE.
POTŘEBOVALA JSEM NAJÍT ZNOVU
JISTOTU V SAMA SEBE A BÝT PŘIPRAVENÁ
A TENTO PROJEKT SE ZDÁL BÝT JAKO
SKVĚLÁ PŘÍLEŽITOST.“**

Lumpíkov z.ú.

je stabilizovaná a zavedená nezisková organizace působící ve Frýdku-Místku v oblasti podpory a pomoci znevýhodněným skupinám - ženám, rodičům, dětem a uprchlíkům.

Vo

Podporu realizuje prostřednictvím:

- dětské skupiny,
- pořádáním volnočasových aktivit pro děti a dospělé,
- organizováním aktivit pro podporu žen v osobním a profesním rozvoji a
- zajištěním odborné pomoci obětem domácího násilí.

Díky podpoře EU u nás v tuto chvíli probíhají projekty:

- Práce, děti a já II
- Podpora žen ve věku 50+ v zaměstnání
- Navýšení kapacity Lumpíkova v oblasti rovných příležitostí žen a mužů

Více informací k jednotlivým projektům najdete na našich stránkách, popřípadě nás neváhejte kontaktovat: info@lumpikov.cz

li

**POMÁHÁME
V PROFESNÍM
I OSOBNÍM ŽIVOTĚ.**



QR Platba

WWW.LUMPIKOV.CZ

Národních mučedníků 586
738 01 Frýdek-Místek
IČ 02859343