

# Osobní rozvoj a hodnocení

WORKSHOP



pracovní listy

Projekt „Změňte to! Podpora uplatnění migrantů na trhu práce“  
(reg. číslo CZ.2.17/2.1.00/34351)

# Osobní rozvoj a hodnocení – Pracovní listy

## Obsah pracovních listů

Jméno	2
Můj cíl	3
Akční plán	6
Zapamatujte si: Systém českého školství	10
Zapamatujte si: Jazyková zkouška a kurzy češtiny	11
Zapamatujte si: Celoživotní učení	13
Zapamatujte si: Diskriminace	14
Zapamatujte si: Sladění osobního a pracovního života	17



## Jak se chytře rozvíjet?

Je v pořádku, pokud nemáte konkrétní představu o pracovní pozici či zaměření, zkuste ale co nejpodrobněji popsat vaši představu - kde byste za 2 roky chtěl/a být. Pokuste se odpovědět na následující otázky. Pokud si nejste nějakou otázkou jistý/á, nevadí, zkuste odpovědět na ty ostatní:

- Co je vaším profesním cílem v období cca za 2 roky?
- Jaká by měla být vaše pracovní náplň? (co byste chtěla v rámci svého pracovního zařazení dělat?)
- Jaké by mělo být vaše zapojení do týmu? (chcete být vedoucí týmu, členka týmu nebo spíše pracovat samostatně? Jakou roli v týmu byste chtěla vykonávat - chcete být ta, která přináší nové nápady, ta která podporuje ostatní, ta, která dohlíží na to, aby byly úkoly splněny nebo vidíte jinou roli?)
- V jakém oboru byste chtěla pracovat?
- Proč si myslíte, že právě tato práce je pro vás ta pravá?
- Co vás bude na této práci bavit? Na co se budete těšit?
- Jaká je vaše představa o měsíčním příjmu?
- Co ještě musí vaše práce splňovat?
- Co jste dosud vykonala, abyste se k tomuto cíli přiblížila?
- Co ještě budete muset udělat?
- Jak vám k tomu může pomoci někdo třetí? (vaše okolí, my z EKS, další vzdělávací kurzy, odborníci, personalisté atd.)
- Jaké překážky vás mohou na cestě k vašemu cíli potkat?
- Co budete považovat za úspěch?
- Jak poznáte, že jste úspěchu dosáhla?

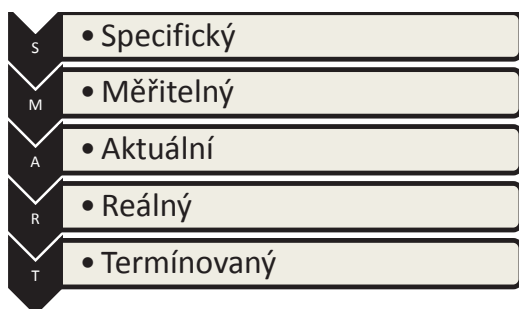
Můj cíl

Je velmi důležité si jasně stanovit, jak přesně budete postupovat při dosahování vašeho cíle. Napište si, kde chcete být ve vaší profesi za dva roky a zkontrolujte si, zda váš cíl splňuje všechna kritéria podle metody “SMART”

Znamená to, že nestačí napsat “chci zajímavou a dobře placenou práci”, ale je důležité popsat – co znamená “zajímavou” (např. V jakém oboru nebo jaké podmínky musí být splněny) a co znamená “dobře placenou” (např. min. 30.000/měsíčně)

### A jak to poznáte, že se vám podařilo cíle dosáhnout?

Jednoduchá nápověda říká, že cíle, které si stanovujeme, musí být „chytré“ – tedy anglicky SMART.



4

### Kam se chci dostat?

Můj cíl je:

- ✓ **Specifický** (=vím, čeho chci dosáhnout): Je můj cíl jednoznačný?
- ✓ **Měřitelný** (=stanovila jsem si hodnotu, úroveň): Jak poznám, že jsem dosáhl/a cíle a splnil/a úkol?
- ✓ **Aktuální** (=souvisí s mojí aktuální situací): Pomůže mi změnit současný stav?
- ✓ **Reálný** (=souvisí s tím, jaké mám teď možnosti pracovat na dosažení cíle): Je vůbec možné úkol splnit?
- ✓ **Termínovaný** (=mám termín, kdy chci cíle dosáhnout): Je jasné, do kdy má být cíl splněn a vyhodnocen?

 **Váš cíl**

**Čeho chcete dosáhnout?**

---

---

---

---

---

**Je váš cíl?**

Specifický \_\_\_\_\_

---

---

Měřitelný \_\_\_\_\_

---

---

Aktuální \_\_\_\_\_

---

---

Reálný \_\_\_\_\_

---

---

Termínovaný \_\_\_\_\_

---

---

5 \_\_\_\_\_

## Akční plán

Cílem individuálního akčního plánu je stanovit, jak přesně budete postupovat při dosahování vašeho osobního cíle, který už máte připravený z předchozí aktivity. Akční plán by také měl pracovat s vaší osobní motivací, posílit vaši aktivitu a iniciativu při dosahování cíle.

Plán vám pomůže ujasnit si, co všechno je třeba pro dosažení cíle udělat a v jakém časovém rozmezí si jednotlivé úkoly a akce naplánovat.

Nezapomeňte na to, že by váš akční plán měl být chytrý – SMART!



## Postup při stanovování individuálního akčního plánu

1. Nejprve si vyjasněte situaci, ve které se nacházíte dnes (kde jste, co jste dosud dokázala).
2. Potom si stanovte váš cíl (tj. kam se chcete posunout) – ten už máte připravený z předchozí aktivity.
3. Naplánujte si časový rámec – do kdy chcete dosáhnout tohoto cíle.
4. Zamyslete si nad svojí motivací cíle dosáhnout – to už máte připravené z předchozí aktivity.
5. Identifikujte, co všechno je třeba k dosažení cíle udělat, jaké aktivity je třeba podniknout (např. naučit se, připravit, najít informace, ...).
6. Rozdělte stanovené aktivity do jednotlivých kroků – které aktivitě se budete věnovat jako první, které jako druhé...
7. Ke každé aktivitě/úkolů napište, do kdy ji chcete splnit (konkrétní datum).
8. Zamyslete se, jaké své schopnosti a dovednosti využijete při dosahování cíle.
9. Zamyslete se, v čem se musíte zlepšit, abyste dosáhli cíle.

Můj individuální  
akční plán

Můj cíl:

Motivace:



První krok (splněno do \_\_\_\_\_):



Druhý krok (splněno do \_\_\_\_\_):

7 \_\_\_\_\_



Třetí krok (splněno do \_\_\_\_\_):



Čtvrtý krok (splněno do \_\_\_\_\_):





Pátý krok (splněno do \_\_\_\_\_):



Šestý krok (splněno do \_\_\_\_\_):



Sedmý krok (splněno do \_\_\_\_\_):

8

Jaké svoje schopnosti využiji:

V čem se musím zlepšit:





## ZAPAMATUJTE SI!

Systém vzdělání v České republice

Celá oblast vzdělávání spadá pod Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které je ústředním orgánem státní správy pro školská zařízení, základní školy, střední školy a vysoké školy. Na webových stránkách ministerstva ([www.msmt.cz](http://www.msmt.cz)) lze najít informace k legislativě a další užitečné informace vztahující se k systému vzdělávání.

### Přístup cizinců ke vzdělání

Děti cizinců mají **stejný přístup** k veřejnému vzdělání jako Češi. Při nástupu do **základní školy** nemusí prokazovat legální pobyt v ČR. Povinná školní docházka je 9 let.

Při přihlašování na **střední školu** musí dítě cizinec prokázat doklad o legálnosti pobytu řediteli školy. Střední škola je pro cizince zdarma, pokud studuje v češtině.

**Vysoká škola** je pro cizince zdarma, pokud studují v češtině. Mohou žádat o stipendium - finanční příspěvek – dle pravidel dané školy.

10

### Typy škol

#### Mateřská škola (MŠ)

- Pro děti od 3-6 let
- Pro mladší děti jsou určeny jesle (spadají pod Ministerstvo zdravotnictví) nebo soukromé školky, které v některých případech umožňují docházku i mladším dětem

#### Základní škola (ZŠ)

- Pro děti od 6-15 let
- Povinná školní docházka je 9 let, dítě musí začít chodit do školy nejpozději, když je mu 8 let.
- Pro všechny zdarma, může se však platit za pomůcky či nadstandardní služby

#### Střední škola (SŠ)



Evropský sociální fond  
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

CZ.2.17/2.1.00/32570



- Pro studenty od 15 let, příprava na budoucí povolání.
- Různé typy středních škol: střední odborná škola (SOŠ), střední odborné učiliště (SOU), gymnázium. Liší se typem ukončení (SOU- výuční list, SOŠ a gymnázium- maturita).

#### Vyšší odborná škola (VOŠ)

- Po ukončení SŠ s maturitou, doba studia 3 roky. Není to vysoká škola.

#### Vysoká škola/Univerzita (VŠ)

- Po ukončení SŠ s maturitou.
- 3 leté studium (titul Bc.), 5 leté studium (titul Mgr., Ing), výjimečně více let (v některých případech medicína, architektura).

Jazyková zkouška a kurzy  
češtiny

#### Informace ke státní jazykové zkoušce za účelem získání povolení k trvalému pobytu

- Pokud žádáte o trvalý pobyt, musíte složit **zkoušku z českého jazyka** na úrovni A1
- Zajdete na **Odbor pro azylovou a migrační politiku** Ministerstva vnitra (OAMP) dle místa svého pobytu a požádáte o **POUKAZ** na zkoušku (v hodnotě 1500 Kč). První pokus za vás platí Ministerstvo vnitra.
- Po absolvování zkoušky dostanete „Osvědčení o znalosti českého jazyka“, které přiložíte k žádosti o trvalý pobyt. Osvědčení nesmí být starší **180 dnů**.
- Pokud zkoušku nesložíte napoprvé, můžete ji opakovat, to už ale za ni musíte zaplatit.

11

Informace k jazykové  
zkoušce získáte také na  
bezplatné telefonní  
lince 800 400 469 .



#### Seznam míst, kde lze vykonat jazykovou zkoušku naleznete zde:

[www.cestina-pro-cizince.cz](http://www.cestina-pro-cizince.cz)

(webová stránka je v češtině, angličtině, ruštině, ukrajinštině, vietnamštině, mongolštině, francouzštině, arabštině; můžete se zde také podívat na to, jak zkouška vypadá)

### Kurzy češtiny pro cizince

[www.cicpraha.org](http://www.cicpraha.org)

(kurzy češtiny pro cizince)

[www.integracnicentra.cz](http://www.integracnicentra.cz)

(integrační centra v regionech - kurzy češtiny pro cizince)

[www.jazykovky.cz](http://www.jazykovky.cz)

(jazykové školy a zkoušky)

[www.meta-os.cz](http://www.meta-os.cz)

(kurzy češtiny pro cizince)

[www.ujop.cuni.cz](http://www.ujop.cuni.cz)

(jazykové kurzy)

### Společný referenční rámec pro jazyky

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Spole%C4%8Dn%C3%BD\\_evropsk%C3%BD\\_referen%C4%8Dn%C3%AD\\_r%C3%A1mec](http://cs.wikipedia.org/wiki/Spole%C4%8Dn%C3%BD_evropsk%C3%BD_referen%C4%8Dn%C3%AD_r%C3%A1mec)

(popis úrovní jazykových znalostí od A1 do C1)



## Celoživotní učení

**Rekvalifikace** (=změna profese, nebo získání kvalifikace pro ČR) – důležitá je akreditace (= oficiální oprávnění) příslušného ministerstva (Ministerstvo práce a sociálních věcí, Ministerstvo školství či Ministerstvo vnitra). V rámci grantů EU či na úřadu práce lze získat i zdarma, jinak za úhradu.

- **Projekty podpořené EU lze najít zde:**
  - <http://www.esfcr.cz/modules/projects/index.php?lang=1>
- **Webové stránky s možností vyhledávání kurzů:**
  - Databáze akcí dalšího profesního vzdělávání  
[http://www.eu-dat.cz/dat/act/dat\\_simple\\_search.act](http://www.eu-dat.cz/dat/act/dat_simple_search.act), <http://www.rekvalifikace.com>

**Další profesní vzdělávání** – mohou poskytovat příslušné odborné organizace, například:

- Národní institut dalšího vzdělávání <http://www.nidv.cz/cs/> (pro učitele)
- Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví <http://www.ipvz.cz/> (pro lékaře)
- Institut vzdělávání podnikatelů ve stavebnictví: <http://www.institutsps.cz/>  
Hospodářská komora ČR nabízí kurzy související s podnikáním: <http://www.komora.cz/>

13

**Celoživotní vzdělávání na vysokých školách** – obvykle placené, možnost odborné specializace například:

- Karlova univerzita: <http://www.cuni.cz/UK-508.html>

**Celoživotní vzdělávání na středních školách a středních odborných školách** – nabídka večerních či dálkových kurzů

- Seznam pro střeďočeký kraj – střední školy, které poskytují vzdělávání pro dospělé:  
<http://www.nuov.cz/univ2k/stredocesky-kraj>
- V Praze je nutné sledovat jednotlivé školy – seznam zde:  
<http://www.stredniskoly.cz/seznam-skol/praha/>

**Kurzy vzdělávacích agentur** - obvykle bez formálního získání vzdělání, pouze osvědčení například:

- [www.vox.cz](http://www.vox.cz), [www.expertis.cz](http://www.expertis.cz), [www.gradua.cz](http://www.gradua.cz)

## Diskriminace

Diskriminace = situace, kdy se se dvěma lidmi (skupinami) zachází rozdílně, jednání jednu z osob (či skupinu) poškozují a tento rozdíl není oprávněný (je založen například na věku, pohlaví, etnicitě, občanství aj.)

### Jak se bránit diskriminaci v zaměstnání?

#### 1. Mimosoudní řešení

- a. Nejdříve se zkuste domluvit přímo v zaměstnání, můžete podat stížnost nadřízenému, svou situaci můžete konzultovat s ombudsmanem (veřejný ochránce práv) nebo se zástupci neziskových organizací
- b. Podejte podnět státnímu orgánu:
  - **úřady práce** řeší diskriminaci při přijímání do zaměstnání
  - **inspektoráty práce** řeší diskriminaci v zaměstnání
- c. Mediace – pomoc školené osoby při řešení konfliktu a jeho zvládnutí

#### 2. Soudní řešení – žaloba

14

### Diskriminace je zakázána – důležité zákony jsou

- Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce
- Zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti
- Zákon č. 198/2009 Sb., o rovném zacházení a o právních prostředcích ochrany před diskriminací a o změně některých zákonů (antidiskriminační zákon)

### Kontakty v případě diskriminace

#### Veřejný ochránce práv (ombudsman)

- Posouzení, zda došlo k diskriminaci, metodická podpora obětem diskriminace
- Možnost kontrolovat postup ostatních veřejných institucí
- Kontaktní údaje:
  - Telefonická informační linka: (+420) 542 542 888
  - Adresa: Brno, Údolní 39, 602 00
  - E-mailová adresa pro podávání podnětů: [podatelna@ochrance.cz](mailto:podatelna@ochrance.cz)

## Úřady práce

- Kontrola diskriminace při hledání zaměstnání
- Seznam všech úřadů práce: <http://portal.mpsv.cz/upcr>
- Kontaktní údaje pro Úřad práce ČR – krajská pobočka pro hlavní město Prahu  
Telefon: 950 178 111  
Adresa: Domažlická 1139/11, 130 00 Praha 3 - Žižkov  
**Úřední hodiny:** Pondělí a středa 8:00 – 17:00  
Úterý, čtvrtek a pátek 8:00 – 13:00

## Český helsinský výbor (<http://diskriminace.helcom.cz/>)

- Právní, sociální i terapeutická pomoc
- Kontaktní údaje:  
Telefon: 220 515 188 (každý den od 9 do 17)  
E-mail: [diskriminace@helcom.cz](mailto:diskriminace@helcom.cz)  
Adresa: Štefánikova 21  
150 00 Praha 5

## Státní úřad inspekce práce

- Kontrola diskriminace v zaměstnání
- Oblastní inspektorát práce pro hlavní město Prahu: <http://www.suip.cz/oip03/>
- Kontaktní údaje:  
Telefon: 235 364 006, 235 007 410  
Adresa: Kladenská 103/105, 160 00 Praha 6

## Občanská poradna Praha - <http://www.oppraha1.wz.cz>

- Oblasti občanského poradenství:

Bydlení	Majetkoprávní vztahy
Sociální dávky	Problematika zadlužování občanů
Sociální pomoc	Zdravotnictví
Pracovně-právní vztahy a zaměstnanost	Veřejná správa
Rodina a mezilidské vztahy	Ochrana spotřebitele
Pojištění	Právní systém a právní ochrana
- Kontaktní údaje:  
Telefon: 222 310 110  
Adresa: OP Praha 1, Jakubská 3, Praha 1



➤ Otevírací doba:

- Pondělí 9:00 – 12:00 a 13:00 – 17:00 **pouze pro objednané**  
Úterý 9:00 – 12:00 a 13:00 – 17:00  
Středa 9:00 – 13:00  
Čtvrtek 9:00 – 13:00 **pouze pro objednané**

**Informační a poradenské centrum Kontakt** - <http://www.csspraha.cz/informacni-centrum-kontakt>

- Kontakt poskytuje odborné sociální poradenství občanům v nepříznivé sociální situaci
- Doplnkové poskytované služby
- poradna pro osoby se speciálními potřebami (handicapem) - pondělí a pátek
  - právní poradna - úterý 9,00 - 12,00
  - právní poradna zaměřená na občanské a rodinné právo - středa 8,00 - 12,00
  - poradna pro osoby ohrožené domácím násilím (intervenční centrum) - čtvrtek 8,00-12,00
  - poradna pro osoby ve finanční tísní - úterý, středa 8,00 - 12,00
- Kontaktní údaje:  
Telefon: 222 515 400, 739 824 749, 731 056 708  
Adresa: Ječná 3, 120 00 Praha 2

**Poradna pro občanství, občanská a lidská práva** - <http://www.poradna-prava.cz>

- Poradenství, prevence diskriminace, práva migrantů
- Kontaktní údaje:  
Telefon: 270 003 280  
Adresa: Ječná 7, 120 00 Praha 2

## Sladování osobního a pracovního života

### Úpravy pracovní doby

#### Zkrácení pracovního úvazku:

- pro rodiče s dětmi do 15 let a těhotné ženy nárok (nebrání-li provozní důvody na straně zaměstnavatele), týká se také možnosti úpravy směn
- pro ostatní na základě dohody se zaměstnavatelem
- možnost využít dohody o provedení práce a dohody o pracovní činnosti

#### Flexibilní pracovní doba:

- obvykle volný začátek a konec, ale stanovený úsek, kdy je nutná přítomnost na pracovišti (např. od 9 do 15 hodin)

#### Stlačený pracovní týden:

- práce 4 dny v týdnu 10 hodin denně (nebo jiná obdobná varianta)

17

#### Práce z domova:

- výhradně práce z domova
- nebo kombinace práce v kanceláři a práce z domova

### Volno

#### Mateřská a rodičovská dovolená:

- nárok zaměstnance/zaměstnankyně, zaměstnavatel musí umožnit čerpání do 3 let dítěte
- náhrada mzdy, resp. rodičovský příspěvek (2 až 4 roky)
- možnost přivýdělků
- rodiče se mohou střídát i čerpat volno zároveň
- příspěvek čerpá vždy jeden rodič a pouze na nejmladší dítě

#### Neplacené volno (volno bez náhrady mzdy):

- možnost čerpat např. v případě nemoci, prodloužení rodičovské dovolené
- bez nároku na finanční příspěvek, ale v případě celodenní péče o dítě stát hradí zdravotní pojištění
- možnost přivýdělků
- čerpání je na dohodě se zaměstnavatelem, ale ve významných životních událostech je musí umožnit obvykle na 1–2 dny (např. přítomnost u porodu, svatba rodičů, pohřeb, stěhování)

**Placené volno (volno s náhradou mzdy):**

- volno při významných životních událostech, např. vlastní svatba, odvoz ženy do porodnice
- volno při nezbytných lékařských vyšetřeních po nezbytně nutnou dobu

**Ošetřovné:**

- při onemocnění člena rodiny, max. 9 dní (16 u osamělých rodičů)

**Firemní programy**

Někteří zaměstnavatelé dobrovolně nabízejí výhody svým zaměstnancům (všem nebo pouze rodičům), např.:

- benefity (Fond kulturních a sociálních potřeb): nákup dětského zboží, sportovní aktivity, příspěvek při narození dítěte, dětské tábory, slevové kupóny aj.
- nadstandardní placené volno, dovolená navíc
- dětský koutek, firemní mateřská školka, příspěvek na školku nebo hlídání
- akce pro rodiče s dětmi (Mikulášská, Den dětí)
- vzdělávání pro osoby na rodičovské dovolené, vzdělávání pro osoby vracející se z rodičovské dovolené

**Další informace**

18

---

**Ministerstvo práce a sociálních věcí**

- [www.mpsv.cz/cs/4](http://www.mpsv.cz/cs/4) (sekce Rodina)
- **Sociální poradce – rodina:** <http://socialniporadce.mpsv.cz/cs/102>

**Gender Studies, o.p.s.**

- **právní poradna:** [www.rovneprilezitosti.cz/poradenstvi.php?poradna=open](http://www.rovneprilezitosti.cz/poradenstvi.php?poradna=open)
- **informační balíček Sladování pracovního a osobního života:**  
[www.rovneprilezitosti.cz/admin/upload/0a348316d1/4dd55cfd2.pdf](http://www.rovneprilezitosti.cz/admin/upload/0a348316d1/4dd55cfd2.pdf)

**Aperio, o.s.**

- **právní poradna pro rodiče:** <http://www.aperio.cz/7/poradna>

**Projekt Alternativa**

- **poradna, nabídky práce:** [www.prace-jinak.cz](http://www.prace-jinak.cz)

**Související služby**

**Mateřská centra**



Evropský sociální fond  
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

CZ.2.17/2.1.00/32570



Programy pro děti i rodiče, možnosti hlídání, levné či bezplatné kurzy. Vše je obvykle organizováno především na dobrovolné bázi.

Kontakty naleznete na: [www.materskacentra.cz](http://www.materskacentra.cz)

#### **Domy dětí a mládeže**

Organizace poskytující řadu volnočasových aktivit obvykle pro děti ve školním věku. V Praze například Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy: [www.ddmpraaha.cz](http://www.ddmpraaha.cz)

#### **Komerční služby**

Za poplatek možnost hlídání dětí, dlouhodobě i narázově, například: [www.chuvicka.cz/](http://www.chuvicka.cz/)

Existují také soukromé jesle a školičky, které pečují i o děti mladší 3 let.

#### **Sociální služby**

Existuje celá řada organizací, které poskytují rozmanité sociální služby (pro tělesně i mentálně postižené děti i dospělé, pro staré osoby, pro osoby trpící závislostmi). Najít vhodnou službu vám v Praze pomohou v Kontaktu, pracovišti Centra sociálních služeb Praha: [www.csspraha.cz/kontakt.html](http://www.csspraha.cz/kontakt.html)