



## Posílení SEBEVĚDOMÍ, nalezení sebe sama

Poradenský program probíhá ve skupině max. 12 osob formou pravidelných setkání, zpravidla 1–2 krát týdně. Účastníci se dozvídají o problémech druhých, o jejich postojích, navzájem se podporují a předávají si zkušenosti.

### Přínos pro účastníky Job klubu je zejména v následujícím:

- získání orientace na trhu práce, nácvik dovedností a technik hledání zaměstnání
- odragování se od domova, od neustále stejného prostředí a čekání na pracovní příležitosti
- poznání nových lidí, kteří se nacházejí ve stejné situaci a mají podobné problémy
- výměna zkušeností, řešení konkrétní situace nezaměstnaného, doporučení vhodného jednání
- možnost promluvit si o své situaci s odbornými poradci
- ujasnění si vlastních možností, schopností a kompetencí, pracovního potenciálu, odborných i osobnostních kvalit
- ujasnění si toho, čeho chci dosáhnout v oblasti svých profesních i životních cílů

Činnosti v Job klubu vedou k celkovému rozvoji osobnosti a k získávání poznatků pro vyrovnávání se s náročnými životními situacemi.

Kontakty

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

Tento leták vznikl v rámci projektu  
„Metodika individuální a komplexní práce s klienty ÚP ČR“,  
reg. č. projektu: CZ.1.04/2.2.00/11.00019.

Projekt je financován z ESF a státního rozpočtu ČR prostřednictvím  
Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.

# Job club

Pomoc těm, kteří mají snahu  
uplatnit se na trhu práce



ÚŘAD PRÁCE ČR

PARTNER PRO NEZAMĚSTNANÉ  
I ZAMĚSTNAVATELE



Úřad práce ČR



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MP  
SV



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST  
PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Ztráta zaměstnání může přinést nejen finanční, ale i sociální i psychické problémy. Zvláště, trvá-li dlouho, může docházet ke snížení sebevědomí, ke změně životních hodnot, vztahů v rodině, případně zhoršení psychického stavu.

**Pomoc nabízí Job club.**

## **JOB CLUB je součástí služeb Úřadu práce ČR. Nabízí pomoc těm nezaměstnaným, kteří mají snahu uplatnit se na trhu práce.**

**Job club** poskytuje v praxi osvědčený poradenský program v podobě skupinových setkání uchazečů a zájemců o zaměstnání, vedený zpravidla dvěma lektory. Hlavním cílem je napomáhat účastníkům Job clubu vyrovnat se s aktuální situací a nalézt vhodné pracovní uplatnění, které bude odpovídat jejich představám, schopnostem a možnostem trhu práce.

**Job club** je především o komunikaci mezi lidmi.

**V Job klubu vás čekají:**

- odborní poradci
- lidé se stejnými problémy
- přátelské prostředí
- bohaté informační zázemí a technické vybavení



## **Komu je Job club určen?**

**Uchazečům a zájemcům o zaměstnání, kteří mají snahu uplatnit se na trhu práce**

**Typy poradenského programu Job club:**

### **Job club START**

Pro osoby do 30 let věku.

### **Job club KLASIK**

Pro osoby, které jsou v evidenci uchazečů o zaměstnání déle než 5 měsíců nebo osoby, které pociťují obtíže při jednání o pracovních příležitostech a potřebují svůj postup více konzultovat, posílit svoji sebedůvěru, motivaci a schopnost pozitivně se prezentovat na trhu práce.

### **Job club HELP**

Pro osoby se zdravotním postižením nebo s jiným zdravotním omezením.

### **Job club NÁVRAT**

Pro osoby po mateřské nebo rodičovské dovolené a pečující o dítě do 15 let věku nebo o osobu blízkou.

### **Job club PLUS**

Pro osoby nad 50 let věku.

### **Job club MIX**

Pro osoby, které patří do skupin uvedených výše a které nebyly zařazeny do výše uvedených typů programu Job club.

## **Informace o pracovních místech**

**Job club nabízí** všechny dostupné informační zdroje o profesních možnostech v příslušném regionu:

- adresáře firem včetně kontaktů
- seznamy volných pracovních míst v evidenci Úřadu práce ČR
- inzertní nabídky zaměstnání v regionálním tisku
- webové servery s nabídkou zaměstnání
- přímé vazby na služby a nabídky personálních agentur a soukromých zprostředkovatelů práce
- popisy povolání
- databáze rekvalifikačních kurzů

**Společná setkání** navíc umožňují vzájemnou výměnu zkušeností a informací o nabídkách zaměstnání mezi jednotlivými účastníky Job clubu.



## **Nácvik důležitých dovedností**

**Práce v Job klubu** probíhá formou nácviků, řešení zadaných úkolů, hraní rolí v připravených modelových situacích a formou diskuzí.

**Základní okruhy:**

- orientace na trhu práce
- vyhledávání a posuzování profesních možností (vlastních i požadovaných trhem práce)
- psaní žádostí o zaměstnání
- sestavování strukturovaného životopisu pro zaměstnavatele
- zásady správného jednání s potenciálním zaměstnavatelem
- příprava odpovědí na časté otázky při přijímacím pohovoru včetně stresových a nepříjemných otázek
- prezentace sebe sama, svých profesních možností, znalostí, dovedností a zkušeností, svého přínosu pro potenciální zaměstnavatele, svých profesních cílů
- obecné dovednosti v mezilidské komunikaci, v přesvědčivém a kultivovaném vystupování
- obecné dovednosti v práci s informacemi
- nácvik komunikačních dovedností a asertivního chování