

Rekvalifikační a poradenské centrum Kašpar – Šance nejen pro maminky

Kašpaření na téma : Nezaměstnanost – ztracený čas?

Rekvalifikační a poradenské centrum Kašpar, 6. 3. 2008

Hosté:

PaedDr. Jiljí Novotný, psychoterapeut

Bc. Hana Jiránková, koordinátorka projektu HoSt Home-Start

Mgr. Zdeňka Cibulková, ředitelka Úřadu práce v České Lípě

Ing. Milena Nováková, vedoucí oddělení zprostředkování a poradenství Úřadu práce v České Lípě

Centrum Kašpar:

Lenka Kosková Třísková, Ivana Sulovská, Věra Duschková, Ivona Valnohová

Moderátor diskuse:

Ivona Valnohová

Ivona Valnohová přivítala všechny přítomné, představila Centrum Kašpar a projekty Šance nejen pro maminky a Posilování kapacity Centra Kašpar, které v současnosti sdružení realizuje.

Na úvod uvedla:

Během dnešního odpoledne se chceme věnovat tématu nezaměstnanosti. Uvědomujeme si, že ztráta práce a nezaměstnanost (zejména dlouhodobá) znamená pro mnoho lidí velkou psychickou zátěž. Různí lidé se s touto situací vyrovnávají rozdílně. Pro někoho je nejobtížnější ztráta výdělku a snížení životní úrovně, pro jiného sociální izolace nebo ztráta sebedůvěry či smyslu života. Zátěžová situace může být i návrat do zaměstnání po několika letech strávených doma na rodičovské dovolené.

Poté požádala všechny přítomné, aby řekli několik slov o sobě a o svých zkušenostech s nezaměstnaností, jak tuto situaci řešili nebo řeší a co pro ně bylo či je nejobtížnější.

Z úst zúčastněných zaznělo mnoho rozdílných zkušeností, a to jak s prací a přístupem pracovníků úřadů práce ke klientům, tak byly sdělovány i velmi odlišné přístupy ke zvládnutí nezaměstnanosti.

Sdělené zkušenosti shrnul pan Jiljí Novotný takto: Velice důležité pro dobré zvládnutí tohoto období je sdílení všech problémů s partnerem. Velice důležitá je i kvalita rodinného života.

Diskuse:

Co je pozitivní na nezaměstnanosti a na hledání zaměstnání?

- když hledám práci, tak vlastně pracuji;
- při hledání práce pracuji sama na sobě a zdokonaluji se;
- toto období je příležitostí ke změně.

Jaká pravidla dodržovat v období nezaměstnanosti?

- pravidelný denní režim;
- budovat něco, co má smysl, i když za to nebudu dostávat výplatu (práce dobrovolníka);
- absolvovat kurzy a školení, při kterých si budu udržovat nebo zvyšovat svou kvalifikaci;
- absolvovat kurzy a školení na posílení sebevědomí a na rozvoj měkkých dovedností.

Jejich prostřednictvím se naučit vidět u sebe a ocenit i sebemenší úspěch, osvojit si

schopnost prezentovat samu sebe, umět řešit konflikty. Je to příležitost odpovědět si na otázky: kdo jsem; co chci od života; co chci dokázat; jaké mám hodnoty atd.

- vzdělávat se svépomocí, studiem knih o psychologii (seznam knih doporučených psychoterapeutem je uveden v závěru zápisu).

Na zmínku o dobrovolnické činnosti reagovala paní Jiránková tím, že ostatní seznámila s aktivitami občanského sdružení HoSt Home-Start ČR, které jsou zaměřeny na pomoc rodičům dětí do 6 let věku. Dobrovolníci, kteří sami prošli rodičovskou zkušeností, pomáhají rodičům zvládnout těžkou životní situaci, ve které si sami neumí poradit (maminky v azylových domech, maminky samoživitelky, rodiče, kteří pečují o dítě se zdravotním postižením atd.). HoSt připravuje své dobrovolníky formou školení.

Dalším dotazem bylo:

Jak začít s hledáním zaměstnání, případně se změnou?

Musíme si umět vydefinovat:

- co všechno umíme;
- co všechno jsme zvládli;
- musíme se umět pochválit;
- co vše můžeme „prodat“ zaměstnavateli;
- nesmíme se bát postavit se na „vlastní nohy“;
- nesmíme se bát vyhledat pomoc odborníka (psychoterapeuta – několik sezení hradí i zdravotní pojišťovny);
- naučit se rozpouštět bariéry (každý má nějaký problém, např. u pohovoru se i druhá strana potýká s nějakými problémy a nejistotou).

Na závěr moderátorka diskuze poděkovala všem přítomným za účast a popřála jim mnoho úspěchů v profesním i soukromém životě.

Seznam doporučených knih:

nakladatelství Talpress

Richard Carlson : Nekazte si život

nakladatelství Pragma

Joseph Murphy: Moc podvědomí

Eckhart Tolle : Moc přítomného okamžiku

Shakti Gawain: Rozvíjení intuice

Don Miguel Ruiz: Čtyři dohody