



Ivana Sulovská  
Centrum Kašpar

## Trh práce nedává příležitost všem bez rozdílu. Lidem i firmám to pomáháme změnit.

„Hledám práci, nevíš o něčem?“ je to první, co většinou vyslovíme. Teprve časem zjišťujeme, co všechno výběr správného zaměstnání obnáší. Musíme se poznat, zjistit, v čem jsme dobří a jak o tom přesvědčit během výběrového řízení. Potřebujeme se vyznat v nabídce možných pracovních pozic a rozpoznat, se kterým zaměstnavatelem chceme spojit další profesní i životní období. Čeká nás sladit všechny požadavky pracovní, osobní, rodinné. Hledání práce je zkrátka velká práce, a to především na sobě samém. Inspiraci, jak to zvládnout, přináší další vydání zpravodaje.

## Monika Dýcková

### Kdo letí?



Provozuje ranč v Proseči nad Nisou a pečuje o dvě malé děti. V pracovním životě je pro ni důležité, aby ji práce bavila a naplňovala. U kolegů ocení spolehlivost, u sebe zase schopnost dobře zorganizovat pracovní úkoly a vše propojit s péčí o rodinu.

### Co předcházelo založení rodinného ranče?

Před rodičovskou dovolenou jsem pracovala 5 let v administrativě. Po svatbě jsem otěhotněla a to byl jeden z impulzů k přechodu na živnost. Podnikání u koní byl můj dětský sen. Když přišla příležitost, chopila jsem se jí. Žádné kurzy ani přípravu, kromě teorie z obchodní akademie, jsem neměla.

### Jak se vám daří kloubit práci s rodinou?

Ted' už je to dobré, ale začátky byly hodně krušné. Člověk si dopředu neumí představit, co to je mít dítě, a moc jsem nad tím nepřemýšlela. Mám velké štěstí, protože mám podporu rodiny. Všichni jsou ochotní se dětem věnovat. I díky tomu, že manžel si práci časově přizpůsobí, se nám dařilo péči o ně kloubit. Střídali jsme se u dětí, pomáhali nám i rodiče manžela. Chvilí mi trvalo naučit se práci a rodinu zorganizovat tak, aby to dávalo smysl. Kdybych na to byla sama, tak bych ranč nikdy nemohla rozjet.

### Co je pro vás důležité v pracovním životě?

Vzhledem k tomu, kolik času v práci trávíme, je pro mne důležité, aby mě práce bavila a naplňovala. Myslím, že je škoda, když se lidé zaměřují jen na výdělek a zapominají, že práce by nás měla také bavit. Jak řekl jeden moudrý ekonom: „Lidé dělají práci, kterou nesnášejí, aby si vydělali na koníčky, které je baví.“

### Jak se vám podařilo oddělit čas na práci a na rodinu?

Někdy musíte dojít až na samou hranici, abyste ten problém mohli vyřešit. Začala jsem na sobě pozorovat počínající příznaky syndromu vyhoření a zvažovala uzavření ranče. To mi ale bylo líto a časem jsem viděla, že ranč jde dál a zlepšuje se to. Původně jsem hledala někoho, kdo by to za mě převzal. Nakonec jsem přeorganizovala ustájení, děvčata se o koně mohou starat sama za sníženou cenu, nebo je mají ustájené za plnou cenu a zaplatí i péči o koně. Mně se ohromně ulevilo. Stanovila jsem si, že když práci může udělat někdo jiný, má to smysl i za cenu, že z toho mám méně peněz. Začala jsem hledat způsoby, jak zapojit další lidi, aby to běželo co nejvíce beze mě. Zajišťuji chod ranče a nedělám všechno sama.

### Máte nějaké životní krédo?

Mým životním krédem je jeden z žalmů: „Bože, stvoř mi srdce čisté.“ Mojí nejvyšší životní hodnotou je morálka.

Pokračování rozhovoru

[ZDE](#)

### Co letí?



**Letí profesní rozvoj.** Ať už je člověk zaměstnaný, nebo ve fázi hledání práce, anebo čerpá pracovní pauzu, trendem je investovat do sebe. Nabídka je široká – od kurzů koučinku, přes jazyková školení, až po vychytávky z online technologií. Za Centrum Kašpar máme základní doporučení – **radíme investovat do sebe v první řadě čas.** Nejdůležitější je totiž ujasnit si, jaký typ profesního vzdělávání potřebuji a co mi má přinést. Kam se potřebuji posunout? Jde mi o doplnění znalostí, nebo spíš potřebuji natrénovat dovednosti? Půjde absolvované školení dohromady s mým osobnostním nastavením? Kdy a jak kurz zúročím? Tento čas rozmyšlení nemusíte strávit sami. **Podporou vám může být naše kariéerní poradkyně.** A investice to bude skutečně jen časová, protože naše služby jsou v naprosté většině případů bezplatné. Nezapomeňte, že profesní rozvoj sice letí, ale vy nemusíte letět v jeho vleku.

Nebojte se sjednat si nezávaznou schůzku v naší poradně.

**Simona Zemanová, kariéerní poradkyně, tel.: 605 233 961**



### Co letí?

### Věděli jste, že...

- > První čtyři vteřiny stačí k tomu, aby si člověk udělal dojem o osobě zatím neznámé.
- > Ještě než začne komunikace verbální, už si dokážeme udělat závěry o základních věcech, jako například pohlaví, věk nebo fyzická stránka člověka.
- > První negativní dojem je těžké změnit. Zapůsobíte-li na začátku pracovního pohovoru nesoustředěně nebo nedbale, je velmi malá pravděpodobnost, že budete u pohovoru úspěšní. Z toho důvodu by měl první dojem u pohovoru působit spíše pozitivně, aby vaše šance na přijetí byly co nejvyšší.
- > Toto i další zajímavosti se můžete dozvědět na bloku Komunikace v rámci kurzu Trénink ve skupině.

### Kašpařím světem

### Trénink ve skupině

Aktuálně otevřené kurzy se komplexně zaměřují na témata, která se v přípravě na zaměstnání často podceňují. Nezapomeneme ani na sebepoznání, sdílení zkušeností i nácvik přijímacího řízení od A do Z. Termíny nejbližších kurzů:

**28. 3. – 12. 4. 2019 v Jablonci nad Nisou, 3. 6. – 21. 6. 2019 v Liberci.**

Pro přihlášení kontaktujte Janu Pomeislovou, personální poradkyni, [jana.pomeislova@centrum-kaspar.cz](mailto:jana.pomeislova@centrum-kaspar.cz), tel.: 739 037 527.



### Ve čtvrtek 21. 3. pro vás na liberecké pobočce chystáme den otevřených dveří.

### Letmo závěrem



Těsně před čtvrteční půlnocí, tedy 20. 3. 2019 ve 22 hodin a 58 minut má letos podle odborníků začít astronomické jaro. To tedy věští čerstvě jarní náladu. A mimochodem, věděli jste, že 21. březen je kromě jiného mezinárodním dnem zdravého spánku, světovým dnem poezie a rovněž mezinárodním dnem za odstranění rasové diskriminace?

My vám v rámci jarního dne otevřených dveří každopádně nabídneme:

- > ochutnávku osobnostních testů, jejichž výsledky se dozvíte hned na místě,
  - > možnost konzultací s naší pracovní a kariérní poradkyní,
  - > možnost registrovat se do aktuálních vzdělávacích kurzů Centra Kašpar.
- Přijďte-li s dětmi, zabaví se v naší herničce. Prostor bohužel nemáme bezbariérový, ale se zdoláním schodů jsme zvyklí vypomáhat. Neváhejte se na nás obrátit i s jakýmkoli jiným požadavkem nebo dotazem.

### Výzva ke spolupráci

Prispějte k nové podobě našeho zpravodaje. Prosíme, věnujte 5 minut času na vyplnění

[TOHOTO DOTAZNÍKU.](#)

Nejlépe hned, **nejpozději do 24. 3. 2019.**

Těšíme se na vaše odpovědi. Vaše postřehy se stanou podkladem pro novou tvář zpravodaje Letem kašpařím světem. Přejeme si, aby zpravodaj byl pro vás inspirací, jak propojit práci, rodinu i osobní a profesní rozvoj. Děkujeme.

