

# Prvá pomoc pre uvoľnených zamestnancov

.....  
názov zamestnávateľa

## Zoznam základných krokov ako postupovať na pracovnom trhu

### 1. Kontaktovanie Úradu práce

2. **Rozdeliť si čas** na čas “pracovný” a čas voľna

3. **Čas “pracovný”** využiť na hľadanie práce a samo-vzdelávanie

### 4. Hľadanie práce neodkladajte!

- vyplňte si životopis na [profesia.sk](http://profesia.sk), a jeho PDF verziu si uložte
- vyhľadávajte aktívne vhodné pracovné ponuky
- okrem [profesia.sk](http://profesia.sk), hľadajte aj na [istp.sk](http://istp.sk), [kariera.sk](http://kariera.sk)
- hľadajte tiež na [facebook.com](http://facebook.com) v rôznych skupinách, kde sa objavujú ponuky práce
- zvážte vytvorenie profilu na [linkedin.com](http://linkedin.com) a hľadajte prácu aj tam
- reagujte aj na menej kvalifikované pracovné ponuky
- reakcie na pracovné ponuky neodkladajte

### 5. Využite čas na samo-vzdelávanie

- uvedomte si, že váš čas je hodnota, ktorá je k dispozícii iba dnes
- využite túto hodnotu čo najviac pre svoj budúci úspech a preto sa vzdelávajte
- vyberte si tému, alebo témy, v ktorej sa chcete posunúť vpred
- na trhu je množstvo online kurzov a rekvalifikácií (hľadajte na [istp.sk](http://istp.sk), [epale.sk](http://epale.sk) a pod.)
- nevyberajte si len kurzy zdarma, ale investujte uvážlivo
- pokúste sa získať certifikát

### 6. Pohovor

- keď dostanete pozvanie na pohovor, tak sa naň pripravte
- zistite si fakty o zamestnávateľovi
- pripravte si otázky

### 7. Pohovor formou video-hovoru

- overte si technológiu ktorú vám navrhnú, či ju máte k dispozícii
- technológiu si aspoň deň vopred otestujte, či vám dobre funguje a naučte sa ju ovládať
- na čas video-pohovoru si zabezpečte, aby vás nikto a nič nerušilo a aby ste mali kvalitný signál
- zariadte si to tak, aby ste mohli mať telefón (laptop) položený na pevnom povrchu a nie v rukách, aby nebol váš obraz roztrasený
- myslite na zdroj svetla, vaša tvár by mala byť vidieť. Zdroj svetla by nemal byť za vašim chrbtom, napríklad okno.
- uistite sa, že videohovor skončil, kým sa uvoľníte

### 8. Pracovné ponuky

- zvážte svoje očakávania od novej pozície
- neodmietajte aj nižšie postavenú, alebo slabšie zaplatenú ponuku (pokiaľ je adekvátne k vašej kvalifikácii)
- overte si reputáciu nového zamestnávateľa