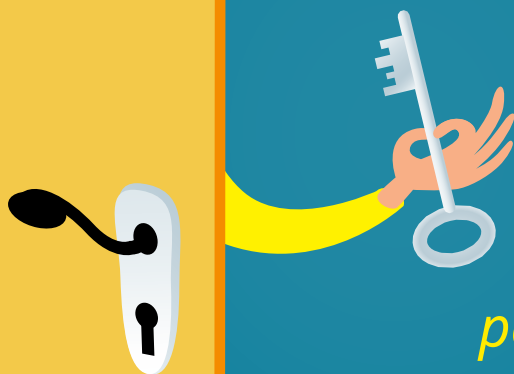


Jak otevřít dveře do práce



*pro lidi
po poranění
mozku*

CEREBRUM

Sdružení osob po poranění
mozku a jejich rodin, z.s.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



EVROPSKÁ UNIE

Evropský sociální fond
Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti

Jak otevřít dveře do práce

*pro lidi
po poranění
mozku*



Vydalo: CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin, z.s.

Křížíkova 56/75A, 186 00 Praha 8

Editor: Mgr. Dana Kollárová

Jazyková korektura: Mgr. Eva Pohořalová

Grafická úprava: Martina Kučová / Mlok s.r.o.

První vydání, září 2015

Poděkování

Tato publikace byla vydána v rámci projektu „Šance lidem po poranění mozku č. CZ.2.17/2.1.00/37115“, který byl financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Praha adaptabilita.

Úvod

Jak uspět na pracovním trhu je nejen název publikace ale i otázka, kterou jsme se pokusili řešit v rámci projektu Šance lidem po poranění mozku. Projekt byl zaměřen na pomoc nezaměstnaným osobám s následkem poranění mozku lehkého a středně těžkého stupně, u kterých je dlouhodobě velmi malá pravděpodobnost umístění na trhu práce v Praze.

Vzhledem ke svým specifickým zdravotním problémům trpí osoby po poranění mozku sníženou schopností vlastního aktivního a iniciativního jednání a větší psychickou zátěží. Tato kategorie uchazečů je nejvíce ohrožena dlouhodobou nezaměstnaností, jejímiž negativními důsledky mohou být např. ztráta pracovních návyků, nemožnost získávat nebo rozvíjet odborné znalosti a pracovní zkušenosti, redukce sociálních vazeb, zhoršení mezilidských vztahů v rodině i blízkém okolí, zhoršení psychického a zdravotního stavu, ztráta sebevědomí a schopnosti se úspěšně o práci ucházet.

Publikace, která v rámci projektu vznikla je věnována všem těm úžasným, aktivním, optimistickým lidem s poraněním mozku, kteří neztratili i přes svůj handicap chuť do života a do práce. Budou z nich nejvděčnější a nejloajálnější zaměstnanci a kolegové.

Projektový tým

Šance lidem po poranění mozku

Obsah

I. Jak uspět na pracovním trhu

I.a. Co musím vědět o svém postižení, když chci pracovat	3
I.b. Co je to pracovní trh?	5
I.c. Etapy hledání práce	5
I.d. Úskalí v psaní životopisu	7
I.e. Jak uspět na pracovním pohovoru	8

II. Jak si udržet práci

II.a. Co je důležité vědět o nástupu do pracovního poměru	11
II.b. Kolegové a já – kdy říct o svém postižení	14
II.c. Pravidla a harmonogram – dvě pomůcky k úspěchu	14
II.d. Relaxace a odpočinek	15
II.e. Trénuj svůj mozek	16

III. Důležité informace

III.a. Práce	18
III.b. Volnočasové aktivity	20
III.c. Sociální dávky, příspěvky, výhody a úlevy	21
III.d. Odborná péče	27

IV. Přílohy

IV.a. Motivační dopis	29
IV.b. Vzor CV (životopis)	30
IV.c. Fotografie z projektu	31

I. Jak uspět na pracovním trhu

I.a. Co musím vědět o svém postižení, když chci pracovat



Ve většině případů poranění mozku zanechává dlouhodobé nebo trvalé následky různého rozsahu. Následky jsou přímo závislé na rozsahu a místě poranění nebo poškození a jejich šíře a intenzita je u každého jedince různá. U lehkých a středně těžkých následků je možné pracovat, pokud se omezením z následků poranění mozku přizpůsobí jak postižený, tak případný zaměstnavatel a hledají spolu možnosti pracovního uplatnění.

Většina lidí po poranění mozku není schopna zaujmout stejnou pracovní pozici, kterou měla před úrazem. To s sebou nese negativní vliv na životní spokojenost a štěstí (lidé neschopní návratu do práce jsou méně spokojeni a šťastni než ti, kteří byli návratu do práce schopni).

Následky na fyzické funkce:

- ▶ spasticita, horší koordinace pohybů, problémy s rovnováhou, ataxie, apraxie, epilepsie

Následky smyslové:

- ▶ dvojité vidění, neglekt, poruchy zorného pole

Následky kognitivní:

- ▶ paměť, pozornost, soustředění, zapomínání schůzek, jmen, ztrácení věcí

Následky exekutivní:

- ▶ organizace práce, orientační problémy v prostoru, problémy s vnímáním času, problémy s porozuměním konverzace

Lidé po poranění mozku mohou trpět následujícími problémy v oblasti komunikace:

- ▶ Potíže s mluvením. Výsledkem je nezřetelná mluva, nebo tichý či jinak pozměněný hlas.

- Potíže s porozuměním, kdy lidé nerozumí tomu, co jim ostatní říkají, nedokáží sledovat konverzaci a mívají potíže se čtením a psaním.
- Potíže s vyjadřováním, při kterém lidé nedokáží nalézt správné slovo a srozumitelně se vyjádřit. Nedokáží tudíž formulovat svá přání a potřeby. Problém sledovat konverzaci, často opakují jednu informaci dokola.
- Problém přehlcení informacemi, což může vést ke ztrátě orientace v diskusi nebo k silným emočním reakcím.
- Neadekvátní chování, nadávky na okolí.

Praktické rady

- Počítejte s tím, že potřebujete více času (na přesun, oblečení, vykonání aktivity).
- Problémy nebo omezení v oblasti fyzických funkcí mohou značně ovlivnit možnosti pracovního uplatnění a výkon samotné činnosti.
- Popřemýšlejte a vytvořte si seznam, které aktivity můžete provádět (např. zvládnete si uvařit kávu, ale již máte problém s tím si ji donést ke stolu, zvládnete jít do práce tramvají a autobusem, ale metro Vám dělá problémy, zvládnete základy práce na PC apod.).
- Trénujte se v samostatnosti a zodpovědnosti tím, že budete vykonávat aktivity, které zvládnete a které jsou pro vás bezpečné.
- Zkoušejte dělat nové činnosti, na které si netroufáte, např. z důvodu, že je za Vás dělal po úrazu nebo nemoci někdo jiný (nákupy, telefonování, vyřizování na úřadech). Pomůže vám to k větší adaptaci v práci na různé pracovní úkoly.
- Pokud máte ochrnutou část těla, naučte se nové postupy, jak provést aktivitu jinou částí těla nebo s pomocí té ochrnuté.
- U problémů s pamětí používejte pomůcky (diáře, telefony, diktafony).
- Opakujte si důležité informace několikrát, průběžně si je poznamenávejte.
- Zeptejte se, pokud informaci nebo textu nerozumíte.
- Při komunikaci používejte gesta, mimoslovní komunikaci, signály k vyjádření toho, co chcete říct.
- Pokud máte pocit, že nerozumíte, zeptejte se a požádejte, aby Vám byla informace opakována.

I.b. Co je to pracovní trh?

Trh práce je trh založen na nabídce a poptávce pracovních míst. Lidé, kteří mají handicap v podobě neuropsychologických následků po poranění mozku, se jen obtížně současně podobě trhu práce přizpůsobují. Někteří lidé po poranění mozku mají v důsledku pobytu v nemocnicích, rehabilitačních ústavech apod. přerušenu pracovní či studijní kontinuitu. Navíc lidé, kteří utrpěli poranění mozku v průběhu studia, si nestačí vytvořit pracovní návyky nebo jim chybí požadovaná praxe. Další důležité hledisko je, že poranění či poškození mozku se vyskytuje nejvíce u populace v produktivním věku. Přesto na otevřeném pracovním trhu existují místa, která jsou využitelná jak pro lidi po poranění mozku, kteří nemají vyšší kvalifikaci, tak i pro ty, kteří mají vzdělání a praxi. V prvním případě se jedná o pomocné práce, které jsou charakteristické svou nenáročností a menší psychickou zátěží. Druhý případ představují lidé po poranění mozku, kteří mají vysokoškolské nebo středoškolské vzdělání a mají zájem vykonávat odborné práce. Zde však bývá na místě, aby stupeň zátěže v práci nebyl velký. Velmi vhodné je alespoň na začátku pracovat na zkrácený úvazek.

Při nabídce vhodných pracovních pozic pro lidi po poranění mozku ve firmách se musí hledat odpovědi na tyto otázky:

- Může osoba po poranění mozku na dané pozici využívat nějakou formu alternativního úvazku, např. možnost práce z domova, zkrácený pracovní úvazek, flexibilní pracovní doba.
- Bude mít osoba po poranění mozku při výkonu práce zvýšenou nemocnost.
- Je pracovní místo vhodné pro lidi po poranění mozku, např. bezbariérový přístup, osvětlení, umístění pracovního místa, kompenzační pomůcky.
- Je pracovní pozice přiměřená pro osobu po poranění mozku, např. hodně stresu, nošení těžkých předmětů, nemožnost odpočinku, nutnost telefonování, nutnost práce s počítačem apod.

I.c. Etapy hledání práce

Čím dříve začnete uvažovat nad návratem do práce, tím lépe. I když je nutné si uvědomit, že před opětovným nástupem do práce bude potřebná nějaká doba rehabilitace, spojená s uvědomováním si Vašich aktuálních schopností, které budou odlišné od Vašich schopností před poraněním mozku.

Pokud je to možné, je dobré v průběhu doby Vaší rekonvalescence zůstat v kontaktu s Vaším původním zaměstnavatelem. Tento Vám totiž může nabídnout pozici, která by odpovídala Vaším aktuálním potřebám a schopnostem, jestli by byla pro Vás tato možnost přijatelná.

Dá se očekávat, že Váš stávající zaměstnavatel bude chtít, abyste si práci vyzkoušeli na dobu určitou. „Zkouška“ je dobrým ujištěním toho, že nejen zaměstnavatel, ale i Vy uvidíte a zakusíte, jak budete Vaši pracovní náplň zvládat.

Existují i další způsoby jak si najít práci. Při hledání můžete využít:

- nabídky na úřadech práce
- inzeráty v novinách a časopisech (např. Hospodářské noviny, Mladá Fronta Dnes, Lidové noviny, Právo, Metro)
- portály práce na internetu (např. www.jobs.cz, www.prace.cz)
- osobní kontakty
- personální agentury (např. Grafton, Stimul, Anex, Manpower, IndexNosluš). Personální agentura hledá pro konkrétního zaměstnavatele vhodného zaměstnance. Je nutno počítat se vstupním pohovorem, psychologickými testy podle charakteru vybrané pozice. Pracovní agentury nabízejí brigády dle dočasné poptávky zaměstnavatele – mzdu vyplácí pracovní agentura.
- oslovování zajímavých firem a organizací

Příklad:

Jak inzeruje seriózní zaměstnavatel:

- Uvádí přesný název pracovní pozice.
- Věcně popisuje náplň práce.
- Zmiňuje požadavky na kvalifikaci a praxi.
- Uvádí druh zaměstnání, tedy jestli půjde o pracovní smlouvu, dohodu o pracovní činnosti, brigádu (dohoda o provedení práce).
- Zmiňuje předpokládanou délku pracovního poměru.
- Zveřejňuje jméno kontaktní osoby a více způsobů komunikace (mailem, telefonicky).
- Má webové stránky, kde uvádí své IČ, adresu sídla.

Jak inzeruje neseriózní zaměstnavatel:

- Vzbuzují nepřiměřeně vysoká očekávání a představy o finanční výhodnosti nabídky.
- Slibují snadný a rychlý výdělek.
- Očekává se, že budete pro danou firmu pracovat denně, ale vyžaduje se živnostenský list.
- V textu se to hemží emocemi nabitými slovy, aby zájemce neváhal a hned zaplatil registrační poplatek.
- V inzerátu není žádné konkrétní jméno, název firmy, firma nemá webové stránky.

V současné době už jsou u většiny nabídek práce označovány i vhodná místa pro lidi se zdravotním postižením.

Po vyhledání vhodné pracovní nabídky následuje kontaktování potencionálního zaměstnavatele.

Kontakt může být:

- Písemný – zaslání žádostí o pracovní místo s motivačním dopisem a životopisem (viz přílohy).
- Osobní – osobní kontakt se doporučuje až po pozvání na osobní schůzku po předešlé domluvě.
- Telefonický – připravte si, co chcete říct, poznamenejte si důležité body, mějte u sebe tužku a papír, životopis, informace o firmě, text inzerátu a kalendář, kvůli dohodnutí termínu osobní schůzky. Do telefonu mluvte pomalu, vyrovnaným hlasem, usmívejte se, telefonujte z nerušeného a tichého místa.

I.d. Úskalí v psaní životopisu

Životopis je první a nejdůležitější informace, kterou o sobě potenciálnímu zaměstnavateli posíláte. Od jeho úpravy závisí někdy úspěch nebo neúspěch při hledání práce.

Životopis má být stručný, heslovitě psaný text, který nabízí přesné informace.

Před psaním si sepište seznam znalostí, schopností a dalších informací, které v něm chcete uvést.

V případě motorického a kognitivního omezení požádejte o pomoc někoho z rodiny, sociálního pracovníka, osobního asistenta apod.

Jak napsat působivý životopis:

- Základem je dobrá struktura: kontaktní údaje, praxe, vzdělání, kurzy, ostatní kompetence a zájmy.
- Na internetu najdete pestrý výběr šablon životopisů.
- Nepište ve větách, ale používejte odrážky a klíčová slova.
- Poskytujte pouze pravdivé informace, jde o Vaši důvěryhodnost.
- Pracovní zkušenosti se uvádějí od nejaktuálnější po nejméně aktuální.
- Pokud jste byli delší dobu v nemocnici a následně trvala Vaše pracovní neschopnost, v životopisu budete mít mezeru, kterou vysvětlíte při osobním pohovoru.
- Požádejte své blízké, aby Vám pomohli zkontrolovat text a opravit pravopisné chyby.
- Do životopisu můžete vložit fotografii.

I.e. Jak uspět na pracovním pohovoru

Pracovní pohovor je osobním jednáním se zaměstnavatelem, kde se můžete vzájemně poznat a jednat ohledně pracovní nabídky.

Příprava na pracovní pohovor

Natrénуйте si krátké a věcné odpovědi na nejčastěji kladené otázky:

- Povězte nám něco o sobě.
- Proč se ucházíte právě o tuto pozici? Dělal/a jste již někdy tuto práci?
- Proč byste chtěl/a pracovat právě u nás?
- Jaké jsou vaše silné stránky?
- Jaké jsou vaše slabé stránky? Co byste na sobě změnil/a?
- Proč jste skončil ve své poslední práci? Jaký jste měl vztah se svým vedoucím?
- Jaké jsou vaše platové požadavky?
- Proč bychom si měli vybrat právě Vás?

Co byste si měli zjistit o zaměstnavateli

Personalisti od uchazečů o zaměstnání očekávají povědomí o jejich firmě.

Před pracovním pohovorem si z internetu nebo od známých zjistěte:

- Několik základních informací: čím se firma zabývá, kolik má zaměstnanců, kdo jsou její zákazníci, úspěchy, zaměstnávání osob se zdravotním postižením.
- Pozorně si přečtěte inzerát ohledně pracovní pozice, o kterou se ucházíte.
- Pečlivě si naplánujte, jak se do firmy dopravíte a kolik Vám cesta bude trvat. Určitě připočtete časovou rezervu minimálně 15 minut. Pozdní příchod výrazně sníží Vaši šanci na úspěch.
- Připravte si 2–3 otázky, protože během pracovního pohovoru Vás zaměstnavatel vyzve, abyste se zeptal/a, co Vás zajímá.

Příklady vhodných otázek pro první kolo pohovoru:

- Jak bude probíhat zaučení?
- Jak velký je pracovní kolektiv?
- Jaká je pracovní doba?

Příklady nevhodných otázek:

- Kolik vydělám a jaké máte slevy nebo benefity pro zaměstnance?
- Jak starý bude můj šéf? Nebo to bude nedejbuh ženská?
- Kde se tady dá levně najíst a kolik je za den přestávek?
- Kde se tady chodí kouřit?

V den pohovoru:

- Zvolte formálnější a čisté oblečení (ženy jemný make-up).
- Ujistěte se, že máte zapsané telefonní číslo na personalistu pro případ, že by se vyskytli komplikace v dopravě.
- Mějte s sebou svůj životopis a úsměv.

Pohovor berte jako výměnu informací a věřte si.

Upozorněte na své zdravotní omezení a možnosti práce pro osoby se zdravotním postižením. Zaměstnavatelé oceňují upřímnost. Rozhovor na toto téma je jistě stresující. Věřte ale, že nejen pro Vás, ale také pro druhou stranu.

Abyste zanechali dobrý dojem, doporučujeme:

- Řekněte svůj příběh v několika krátkých větách.
- Uveďte pouze základní fakta.
- Jaký je váš současný zdravotní stav, jaká jsou Vaše omezení a v čem přetrvávají.

Na pracovní pohovor s osobou po poranění mozku by měli být připraveni i personalisté.

Na plánovanou schůzku s uchazečem po poškození mozku by si měl personalista vymezit více času, jednak kvůli možnému zpoždění uchazeče, ale i s ohledem na jeho potřeby (delší čas na adaptaci v novém prostředí, delší čas na přemýšlení nad odpovědí).

Během pohovoru je dobré detailně probrat dané místo, pracovní náplň a pracovní podmínky, ale přitom klást otázky ohledně zdravotního stavu kandidáta citlivě, např. stresovost pracoviště, rozdělení práce do více úseků, častější odpočinek, prach, hluk, pracovní pomůcky, úprava pracovního místa, práce z domova, zkrácení úvazku atd.

Na závěr je užitečné provést uchazeče po pracovišti a ukázat mu jeho případné místo.

**II. Jak si udržet práci**

Nejčastější důvod, z jakého lidi po poranění mozku ztrácejí práci, jsou přirozené změny, které v jakékoliv práci nastávají (změna v pracovních povinnostech, nový nadřízený, změna pracovního rozvrhu). Tyto, ale i další drobné změny u nich totiž začnou vyvolávat emoční rozladění a ruší jejich pracovní výkon, což jejich kolegové většinou nedokážou pochopit.

Podstatnou součástí pro udržení práce je rovněž soustavná práce na sobě – pokračování v rehabilitaci a nabývání nových schopností, stejně jako péče o své zdraví, prevence a dostatečný odpočinek.

II.a. Co je důležité vědět o nástupu do pracovního poměru**Co už byste měli vědět:**

1. Do jakého typu firmy nastupujete.
2. Jakou práci a jaké konkrétní úkoly budete vykonávat.
3. Termín nástupu.

Důležité maličkosti, které si vezměte s sebou:

- Zápočtový list, výměr o invalidním důchodu, vytištěný životopis a aktuální fotografii, kopii dokladu o nejvyšším dosaženém vzdělání.
- Osobní doklady: občanský průkaz, číslo účtu, kartička zdravotního pojištění, průkaz ZTP.

Nejčastější formy pracovního vztahu

- Pracovní smlouva.
- Dohoda o pracovní činnosti.
- Dohoda o provedení práce.



Jaké jsou mezi nimi rozdíly:

Pracovní smlouva musí obsahovat:

- Druh práce / název pracovní pozice.
- Místo výkonu práce.
- Den nástupu do zaměstnání.
- Výše mzdy nemusí být uvedena v textu smlouvy, pokud je uvedena v tzv. mzdovém výměru, který je nedílnou součástí pracovní smlouvy.
- Zkušební doba musí být uvedena v pracovní smlouvě. Pokud tomu tak není, zkušební doba se nesmí uplatňovat.
- Pracovní smlouva musí být uzavřena písemně a podepsána nejpozději v den nástupu zaměstnance do práce. Zaměstnanec obdrží originál prac. smlouvy.

Dohoda o provedení práce (DPP):

- Umožňuje zaměstnanci odpracovat u jednoho zaměstnavatele maximálně 300 hodin za kalendářní rok. Pokud příjem zaměstnance z DPP za kalendářní měsíc nepřesáhne 10 000 Kč, neodvádí zaměstnanec ani zaměstnavatel pojistné na sociální zabezpečení a zdravotní pojištění.
- Neexistuje zde zkušební doba. Spolupráce může být ukončena kdykoliv bez udání důvodu.
- Zaměstnanec nemá nárok na dovolenou a jiné benefity.
- Musí být uzavřena písemně a musí obsahovat vymezení pracovního úkolu, odměnu za práci, dokdy má být úkol proveden a doba, na jakou se dohoda uzavírá.

Dohoda o pracovní činnosti (DPČ):

- Umožňuje zaměstnanci odpracovat u jednoho zaměstnavatele nejvýše v průměru 20 hodin týdně, čili jde o maximálně poloviční úvazek.
- Příjem zaměstnance z DPČ podléhá odvodům na sociální zabezpečení a zdravotní pojištění u zaměstnance i zaměstnavatele.
- Na rozdíl od DPP doba odpracovaná na základě DPČ se zaměstnancům počítá do důchodu.
- Protože z DPČ se odvádí sociální pojištění, mají zaměstnanci v případě nemoci nárok na nemocenskou.
- Zaměstnanec nemá nárok na dovolenou a benefity.
- Musí být uzavřena písemně a musí obsahovat vymezení pracovního úkolu, odměnu za práci, dokdy má být úkol proveden a doba, na jakou se dohoda uzavírá.

Co mě první dny v nové práci čeká?

- Zaškolení, kde se dozvíte více o fungování firmy a svých pracovních povinnostech.
- Seznámení s kolegy a pracovním prostředím.
- Dostanete pracovní, případně ochranné pomůcky.
- Jako nováček máte prostor pro to, abyste se aktivně zajímali o vše, co ke své práci potřebujete vědět. Využijte toho a ptejte se.
- Těšte se do práce a přistupujte k novým informacím pozitivně. To vám usnadní sžívání s novým prostředím a kolegy.

Důležitým předpokladem úspěšné spolupráce mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem po poranění mozku je schopnost dobré komunikace. Zaměstnanec nejvíce ocení přirozený způsob chování zaměstnavatele, který ho nebude zvýhodňovat ani zviditelňovat. Usnadnění jeho adaptace na nové pracovní prostředí napomůže také trpělivý vstřícný a individuální přístup zaměstnavatele. O zdravotním postižení je vhodné se zmínit vždy, pokud by mohlo být ohroženo zdraví a bezpečnost Vás nebo dalších osob. Pokud jste upřímní, co se týče Vašich schopností a omezení, pak zaměstnavatel nebude překvapen v případě, že se objeví nějaké potíže. Také to znamená, že bude schopen učinit přiměřené adaptace v situaci, kdybyste potřebovali jakoukoli další podporu. K tomu by však nemohlo dojít, kdybyste zaměstnavatele včas neinformovali.

Užitečné tipy do praxe:

- Přesné určení pracovní náplně a strukturování práce
- Jasně, zřetelně, srozumitelně a postupně zadávání úkolů různého stupně obtížnosti
- Podpora ve vytvoření paměťových kompenzačních strategií (diáře, telefonu, diktafonu, elektronického záznamníku), opakování důležitých informací vícekrát, jednodušší, konkrétní a přesné povely (věty), čas na zpracování informace, zeptat se, kontrola výsledku činnosti
- Při projevech problémů s exekutivními funkcemi a pozorností je vhodné používat prostředky sebekontroly jako např. alarm, poznámky, obrázky, kartičky s připomínkami a umístit je na dobře viditelné místo
- Pravidelné hodnocení pracovního výkonu

II.b. Kolegové a já – kdy říct o svém postižení

V novém zaměstnání by kolegové měli vědět, že máte určitá zdravotní omezení a i postupy jak s Vámi komunikovat a spolupracovat. I když to pro Vás může být náročné, nejlepší je říct zaměstnavateli o svém postižení co nejdříve, jakmile si uvědomíte, že pro Vaše zaměstnání bude nutné udělat jakékoliv úpravy a přizpůsobení v dané práci.

Jako první by měl vědět informace Váš nadřízený, který zvolí přijatelný postup, jak informovat další spolupracovníky. Jednou z překážek nalezení práce bývá i to, že zaměstnavatelé a kolegové nevědí co očekávat od lidí po poranění mozku a mohou mít obavy z jejich zaměstnání.

Situace, ve kterých budete potřebovat od kolegů podporu:

- V komunikaci s druhými lidmi
- V zaučení se na pracovní místo
- Ve zvládnutí pracovního tempa

Upozorněte je na možné změny ve výkonosti v důsledku následků poranění mozku:

- Pozdní příchody, případně absence, problém se soustředěním
- Pokles zájmu, nízká aktivita
- Zvýšená citlivost, výkyvy nálad
- Pokles výkonnosti, únava

II.c. Pravidla a harmonogram – dvě pomůcky k úspěchu

Schopnost plánování svých činností často patří k oblastem, které jsou z důvodu poranění mozku vůči původní úrovni oslabené či poškozené. Proto je dobré věnovat jim více času a pozornosti. Nestyďte se požádat někoho, aby Vám s plánováním pomohl anebo aby Vám pomohl dohlédnout na jeho plnění.

Po poranění mozku je obzvlášť dobré plánovat si činnosti na každý den (nejlépe den předem). Toto Vám pomůže nejen plněji a smysluplněji naplnit svůj čas, ale i postupně vyvinout lepší odhad na to, jak dlouho Vám která činnost ve skutečnosti bude trvat (je dobré srovnat předpokládaný plán s následnou realitou) a kolik času si na ní musíte vyčlenit přístě.

Doporučené činnosti:

- Vstávejte a chodte spát ve stejnou dobu jako byste již chodili do práce.
- Budte fyzicky aktivní po stejný čas, jaký se budete fyzickým aktivitám věnovat v zaměstnání. Můžete využít jakoukoli fyzickou aktivitu, která Vás napadne, jako například sekání trávníku, nakupování, úklid nebo cvičení.
- Věnujte se aktivitám, při kterých musíte plánovat a organizovat, jako například nakupování, vaření, organizování setkání s přáteli nebo plánování dovolené.
- Zařazujte činnosti, při kterých se musíte soustředit, jako jsou počítačové hry, sledování filmů, čtení knížek nebo luštění křížovek.
- Natrénujte si psaní poznámek, když telefonujete.
- Procvičujte dovednosti hospodaření s časem tím, že budete dodržovat termíny schůzek, objednáni k lékaři a podobně.
- Trénujte jízdu městskou hromadnou dopravou. Zvláště vhodné je nacvičovat ve stejnou dobu, kdy budete cestovat do zaměstnání a potom zpět domů.

II.d. Relaxace a odpočinek

Po poranění mozku Vás může trápit zvýšená iritabilita a vztek nebo naopak úzkost a deprese.

Jak se vypořádat s podrážděností a vztekem

Věci, které Vás před poraněním mozku nechávaly klidnými, Vás nyní mohou iritovat. Můžete se dokonce rozčítit bez objektivní příčiny. Jak se mozek bude uzdravovat, tento problém se pravděpodobně postupně upraví. Přesto je velmi důležité se už od začátku snažit výbuchům vzteku účinně předcházet.

Několik tipů:

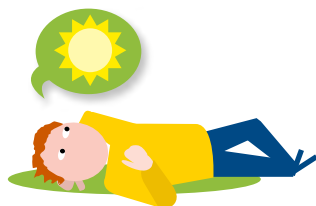
- Únava a nedostatek spánku podněcují zvýšenou podrážděnost. Dodržujte tedy zásady spánkové hygieny a snažte se často odpočívat.
- Zaveďte si každodenní rutinu – budete klidnější.
- Najděte si alternativní způsoby odreagování – sport, procházky apod.

- Naučte se některou z relaxačních technik, poslouchejte oblíbenou hudbu nebo si dejte příjemnou koupel.
- Pokud budete cítit, že výbuch vzteku je na spadnutí, opusťte místnost a několikrát se zhluboka nadechněte.

Jak se vypořádat s úzkostí a depresí

K rozvoji deprese a úzkosti po poranění mozku přispívají tyto faktory:

- Únava.
- Potíže s koncentrací.
- Emoční labilita.
- Finanční problémy.
- Rodinné a vztahové potíže.



Několik tipů:

- Dodržujte spánkovou hygienu – deprese a úzkost negativně ovlivňují spánek a následná únava problém dále zhoršuje.
- Vyzkoušejte některou relaxační techniku nebo začněte meditovat.
- Snažte se myslet pozitivně – pozitivní emoce podporují uzdravování.
- Hýbejte se – chodte na procházky, sportujte, věnujte se zahrádce.
- Se svými obavami se svěřte rodině nebo přátelům.
- Pokud Vaše potíže přetrvávají nebo se dokonce zhoršují, vyhledejte pomoc psychiatra.

II.e. Trénuj svůj mozek

Kognitivní problémy jsou obvyklým důsledkem poškození mozku.

Odrážejí se v následujících oblastech:

- Správné vnímání informací (schopnost pozornosti).
- Správná interpretace těchto informací (schopnost zpracovat informace).
- Účinné propojování informací s minulými zkušenostmi a vědomostmi (paměťové schopnosti).
- Řízení těchto procesů koordinovaným komplexním způsobem (exekutivní schopnosti).
- Potíže s jednou nebo několika těmito komponentami jsou po poranění mozku obvyklé.

Jak zlepšit kognitivní dovednosti:

- Za pomoci vhodných cvičení.
- Aplikací vnějších a vnitřních strategií na podporu kognitivních funkcí.
- Za pomoci vytrvalosti a úsilí.
- Pomocí zpětné vazby od rodinných příslušníků a terapeutů.

PŘÍKLADY VNĚJŠÍCH STRATEGIÍ PRO PODPORU KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

1. Přizpůsobte prostředí svým potřebám
2. Mějte vždy po ruce tužku a diář.
 - a. Vytvořte si domácí nástěnku, kam zaznamenáte činnosti, které je třeba vykonat.
 - b. Určete stálé místo, kam budete uklízet věci.
3. Vytvořte si návyky:
 - a. Dělejte určité věci v určitý den.
 - b. Vytvořte si rozvrh hodin a umístěte jej na nástěnku.
4. Vytvářejte si životní pohodu:
 - a. Plánujte svůj čas – udělejte si prostor pro relaxaci.
 - b. Setkávejte se s přáteli.
5. Používejte vnější pomůcky:
 - a. Diáře.
 - b. Samolepky s úkoly.
 - c. Upomínky v mobilním telefonu.
 - d. Dávkovače léků.

PŘÍKLADY VNITŘNÍCH STRATEGIÍ PRO PODPORU KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

1. Dávejte pozor – soustřeďte se na to, co Vám kdo říká, a pokuste se omezit rušivé vlivy v okolí.
2. Důkladné opakování – zopakujte si novou informaci ihned poté, co jste se ji dozvěděli.
3. Vytvářejte mentální mapy a diagramy.
4. Vytvářejte asociace – například ke jménu si vytvořte asociaci tím, že si jej spojíte s podobným člověkem, kterého už znáte.
5. Projděte si v duchu sled jednotlivých událostí – pokud projdete jednotlivé činnosti tak, jak jdou za sebou, lépe si je zapamatujete.

III. Důležité informace

III.a. Práce

Zaměstnání nebo přivýdělek u invalidních důchodců

Stát rozeznává tři stupně invalidity:

1. První stupeň označuje částečnou invaliditu, kdy se občanovi snížila pracovní schopnost o 35 až 49 procent.
2. Druhý stupeň znamená rovněž částečnou invaliditu, kdy se občanovi kvůli nemoci nebo úrazu snížila schopnost pracovat o 50 až 69 procent.
3. Třetí stupeň je plná invalidita, kdy pracovní schopnost člověka poklesla o 70 a více procent.

Zaměstnanci, kterým byl přiznán invalidní důchod, mohou uzavřít pracovní poměr, a to i ti, kterým byl přiznán invalidní důchod pro invaliditu III. stupně:

- Výše pracovního úvazku není omezena přiznáním invalidního důchodu.
- Zaměstnanci s přiznaným invalidním důchodem nejsou omezeni ve výši finančního výdělku ze závislé pracovní činnosti.
- Není pravda, že zaměstnanci se zdravotním postižením musí mít uzavřenou výhradně pracovní smlouvu na dobu určitou. Je to pouze předpoklad či taktizování zaměstnavatelů.
- Příspěvek na péči, který je přiznáván lidem s těžkým zdravotním postižením, není překážkou pro uzavření pracovního poměru. Zaměstnavatelé by se ani neměli o tuto informaci zajímat.

Minimální mzda

- Základní sazba minimální mzdy pro stanovenou týdenní pracovní dobu 40 hodin činí 9 200 Kč za měsíc nebo 55 Kč za hodinu.
- Sazba minimální mzdy pro stanovenou týdenní pracovní dobu 40 hodin u zaměstnance, který je poživitelem invalidního důchodu, činí 8 000 Kč za měsíc nebo 48,10 Kč za hodinu.

Danění u zdravotně postižených – snížení daně

- 2 520 Kč za rok na 1. a 2. stupeň invalidity
- 5 040 Kč za rok na 3. stupeň invalidity
- 16 140 Kč za rok jako držitel průkazu ZTP/P

Vyhledávací servery pro zaměstnání

Na těchto serverech je vhodné hledat kategorii – práce pro OZP.

V případě, že zde tato kategorie není vyznačena, je možné pouze do kolonky obor činnosti uvést OZP. Na některých serverech je možné vyhledat nabídky pro OZP i touto cestou:

www.jobs.cz

www.prace.cz

www.sprace.cz

www.volna-pracovni-mista.cz

www.jobdnes.idnes.cz

www.nabidky-prace.cz

www.pracepraha.com

www.prace.centrum.cz

www.profesia.cz

www.hledampraci.cz



Zajímáte se pouze o pracovní nabídky pro OZP? Doporučujeme pravidelně navštěvovat pracovní portál provozovaný **Kontem bariéry**:

<http://burzaprace.kontobariery.cz>

Nabídky úřadu práce:

<https://portal.mpsv.cz>

Specializované pracovní servery:

Můžete se dle vašeho oboru činnosti zaměřit i na specializované servery – např. server pro absolventy nabízí pracovní pozice s menšími nároky na praxi a je určitá šance, že by mohli zaměstnat osobu OZP:

www.doprace.cz – pro absolventy

www.neziskovky.cz – pozice do neziskových organizací

www.gastrojobs.cz – pro kuchaře, servírky atd.

www.prodavacky.cz – pro prodavače/prodavačky

Katalog zaměstnavatelů OZP

Katalog zaměstnavatelů OZP – zaměstnavatele, kteří zaměstnávají více než 50% osob OZP, je možné dle zaměření přímo oslovit a informovat se na pracovní pozici:

<https://portal.mpsv.cz/sz/zamest/zamestnaniosob/katalogorganizaceozp>

III.b. Volnočasové aktivity**Český svaz tělesně postižených sportovců**

Nabízejí řadu sportů nejen pro osoby s různým typem zdravotního postižení. Představují příležitost, jak se navrátit např. ke sportovní činnosti, které jste se dříve věnovali před zápisem do běžného klubu.

Sporty: atletika, basketbal, florbal, lyžování, handbike, stolní tenis, turistika, jezdeckví, kuželky, volejbal a další

Kontakt: Strahov blok 1, Vaníčková 7, 169 00 Praha 6
E-mail: cstps@cstps.cz, tel.: 602 179 011

Ictus lyžování

Příležitost znovuobnovit schopnost lyžovat.

Jan Dohnálek
Adresa kanceláře Kurzova 25, Praha 13
E-mail: dohnalek@ictus.cz, tel.: 603 500 718

www.ictus.cz

Plavecká akademie bez bariér

Strahov blok 1, Vaníčková 7, 169 00 Praha 6
E-mail: paha@kontaktbb.cz, tel.: 724 219 068

www.kontaktbb.cz

Cestovní agentury (nejen pro vozíčkáře)

www.neposedime.cz

www.poznavat.cz

www.toulejse.cz

Cestovka pro handicapované

www.helplescestovka.cz

Promítání, společenské akce – nejen pro osoby s DMO

www.dmoinfo.cz

**III.c. Sociální dávky, příspěvky, výhody a úlevy****Nemocenská**

Dočasná ztráta výdělku kvůli nemoci, úrazu.

- 4.–14. den vyplácí zaměstnavatel
- od 15. dne – Česká správa sociálního zabezpečení
- max. délka nemocenské – 380 kalendářních dnů (možné prodloužit až o dalších 350 dnů)
- výše nemocenské za kalendářní den činí 60% denního vyměřovacího základu (hrubé mzdy)
- ID nebo starobní důchodci mají výplatu nemocenské pouze 70 dnů. Souběh výplaty invalidního důchodu a nemocenských dávek – je možný, pokud je rozdílný důvod přiznání (např. na chřipku)

Dávky státní sociální podpory

Nároková podpora pro vybrané sociální situace se žádá na UP, oddělení dávek státní sociální podpory.



Příspěvek na bydlení

Nárok na příspěvek na bydlení je za následujících podmínek:

- náklady na bydlení přesahují částku součinu rozhodného příjmu v rodině a koeficientu 0,30 (na území hl. m. Prahy koeficientu 0,35)
- součin rozhodného příjmu v rodině a koeficientu 0,30 (na území hl. m. Prahy koeficientu 0,35) není vyšší než částka normativních nákladů na bydlení
- je potřebné mít trvalé bydliště na uvedené adrese

Příspěvek na péči

Výše příspěvku na péči se liší podle toho, zda je jedná o osobu do 18 let věku nebo nad 18 let. Jeho výše je ve 4 stupních podle míry potřeby pomoci při zvládnutí následujících životních potřeb. Základní životní potřeby posuzované při přiznání příspěvku na péči: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, péče o zdraví, osobní aktivity, péče o domácnost.

Výše příspěvku pro osoby do 18 let věku:

- 3 000, Kč jde-li o stupeň I
- 6 000, Kč jde-li o stupeň II
- 9 000, Kč jde-li o stupeň III
- 12 000, Kč jde-li o stupeň IV

Výše příspěvku pro osoby starší 18 let:

- 800 Kč, jde-li o stupeň I
- 4 000 Kč, jde-li o stupeň II
- 8 000 Kč, jde-li o stupeň III
- 12 000 Kč, jde-li o stupeň IV

V případě pobytu osoby ve zdravotnickém zařízení po celý měsíc, je potřeba nahlásit změnu na UP – odd. sociálních služeb – příspěvky na péči. Postačující je však, pokud se nacházíte alespoň 1 den mimo zdravotnické zařízení, nárok na příspěvek již vzniká.

Výhody a příspěvky pro OZP

Průkaz pro osoby se zdravotním postižením

Průkaz TP

Pro osoby se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra vzniká nárok na:

- vyhrazené místo k sedění s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti

Průkaz ZTP

Průkaz ZTP náleží osobám s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Vzniká nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy
- slevu 75% jízdného v pravidelných vnitrostátních spojích (vlaků, autobusů)

Průkaz ZTP/P

Průkaz ZTP/P náleží osobám se zvláště těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce, včetně osob s poruchou autistického spektra. Držitelé průkazu ZTP/P mají nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti
- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě (tzn. MHD, doprava autobusem a vlakem)
- bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li osoba úplně nebo prakticky nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce

Příspěvek na mobilitu

Náleží osobě starší 1 roku za následujících podmínek:

- je držitelem průkazu ZTP nebo ZTP/P
- v kalendářním měsíci se za úhradu opakovaně dopravuje nebo je dopravována
- nejsou jí poskytovány pobytové sociální služby

Nárok na výplatu příspěvku zaniká při pobytu celý kalendářní měsíc ve zdravotnickém zařízení. Podobně jako u Příspěvku na péči stačí jeden den v měsíci, aby se příjemce příspěvku nacházel mimo zdravotnické zařízení, a nárok zůstává!

Příspěvek na zvláštní pomůcky

Poskytnutí je za následujících pravidel:

- Maximální výše příspěvku – 350 000 Kč (u schodišťové plošiny 400 000 Kč)

Příspěvek na zvláštní pomůcky je nutné vrátit v případě:

- příjemce příspěvku ho nevyužil do 3 měsíců
- ztráty vlastnictví před uplynutím 60 měsíců
- pokud ji žadatel přestane používat
- pokud ji použil v rozporu s rozhodnutím o jeho přiznání
- vedl nepravdivé údaje

Příspěvek na zakoupení motorového vozidla

- může být poskytnut osobě starší 3 roky, která je opakovaně dopravována
- maximální výše příspěvku – 200 000 Kč. – posuzují se majetkové poměry

Příspěvek na zakoupení motor. vozidla je potřebné vrátit v případě:

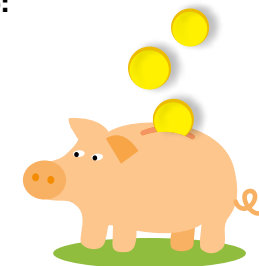
- příjemce příspěvek nevyužil do 3 měsíců
- ztráty vlastnictví před uplynutím 120 měsíců
- pokud ji žadatel přestane používat před uplynutím 120 měsíců
- použití v rozporu s rozhodnutím o jeho přiznání
- pokud uvedl nepravdivé údaje

Na motorové vozidlo, na které byl přiznán Příspěvek na zakoupení motorového vozidla, je možné žádat vrácení daně z přidané hodnoty na finančním úřadě. Nárok na jedno osobní auto v období pěti let do výše 100 000 Kč lze uplatnit nejpozději do 3 let.

Parkovací průkaz

Vydávají sociální odbory s rozšířenou působností pro:

- držitele průkazu ZTP (kromě praktické hluchoty)
- držitele průkazu ZTP/P



Daňové a poplatkové úlevy

Slevy na dani:

- 24 840 Kč na poplatníka
- 24 840 Kč na manželku (manžela) + u zdravotně postižených 2x
- 2 520 Kč – osoby pobírající ID I. nebo II. stupně
- 5 040 Kč – osoby pobírající ID III. stupně
- 16 140 Kč – je-li poplatník držitelem průkazu ZTP/P

Osvobození od poplatků:

- ověření podpisu nebo otisku razítka na listině nebo na jejím stejnopisu (kromě notáře nebo České pošty)
- zápis do registru vozidel
- vydání řidičského průkazu
- schválení technické způsobilosti vozidla po přestavbě z důvodu zdravotního postižení
- dálniční poplatek
- poplatek ze psů – ZTP/P
- poplatek za lázeňský nebo rekreační pobyt
- poplatek za vyhrazení trvalého parkovacího místa.
- rozhlasové a televizní poplatky osoby, jejíž čistý příjem za uplynulé kalendářní čtvrtletí je nižší než 2,15násobek životního minima

Osvobození od daně:

- ▶ vydání stavebního povolení
- ▶ uzavření manželství mimo stanovenou dobu nebo před jiným matričním úřadem

Slevy zemního plynu**Slevy elektrické energie****ČEZ sleva na odběr elektrické energie ve výši 120 Kč bez DPH ročně****Sleva na telefon 200 Kč – mají na ni nárok tyto skupiny občanů:**

- ▶ držitel průkazu ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty
- ▶ držitel průkazu ZTP/P
- ▶ osoba závislá na pomoci jiné fyzické osoby ve stupni II (středně těžká závislost), stupni III (těžká závislost) nebo stupni IV (úplná závislost) nebo, jde-li o nezletilou osobu, účastník, který o ni osobně pečuje

Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P mají **nárok na zakoupení In-karty**, která je opravňuje k uplatňování 75% slevy na zákaznické jízdné + bezplatné vozík a kočárek.

Hmotná nouze**Žádá se na Úřadu práce, oddělení dávek hmotné nouze:**

- ▶ příspěvek na živobytí – vychází ze životního a existenčního minima (posuzuje se dle snahy zlepšit nepříznivou sociální situaci vlastním přičiněním)
- ▶ doplatek na bydlení – vypočítává se tak, aby po odečtení přiměřených nákladů na bydlení zůstala částka na živobytí
- ▶ mimořádná okamžitá pomoc – jednorázově postižení mimořádnou událostí, živelnou pohromou, ztráta dokladů, nedostatek prostředků k nákupu předmětů dlouhodobé potřeby (lednička, pračka pro rodiny s dětmi), nedostatek prostředků souvisejících se vzděláním, pobytem v přírodě, zájmovou činností dětí

III.d. Odborná péče**Rehabilitační pobytová zařízení****Léčebné rehabilitační středisko Chvaly**

Stoliňská 920, 193 00 Praha 20 – Horní Počernice (část Chvaly)
Telefon: 281 040 771 – 780
www.lrs-chvaly.cz

Rehabilitační klinika Malvazinky

U Malvazinky 7, 150 00 Praha 5
Telefon: 251 116 602 251 116 712
www.klinika-malvazinky.cz

Rehabilitační ústav Kladruby

257 62 Kladruby u Vlašimi 30
Telefon: 317 881 111
www.rehabilitace.cz

Vojenský rehabilitační ústav

Slapy nad Vltavou
252 08 Slapy nad Vltavou
Telefon: 257 750 243
www.volareza.cz

Rehabilitační ústav Chotěboř

Na Vyhlídce 859, 583 01 Chotěboř
Telefon: 569 626 621–2, 569 624 515 569 623 557
www.rehustav.cz

Rehabilitační ústav Hrabyně

747 63 Hrabyně 202
Telefon: 553 775 900
www.ruhrabyne.cz

Sanatorium Klimkovice

742 84 Klimkovice
Telefon: 556 422 111
www.sanatoria-klimkovice.cz

**Všeobecná fakultní nemocnice
Klinika rehabilitačního lékařství**
Albertov 7, Praha 2
Telefon: 224 968 583
www.1f1.cuni.cz

**Ústřední vojenská nemocnice
Oddělení rehabilitační
a fyzikální medicíny**
U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6
Telefon: 973 203 106
www.uvn.cz

Přehled pracovišť DIOP**▶ Praha:**

SDI s.r.o.
Praha 3, Kubelíkova 16/1250

Ústřední vojenská nemocnice Praha
U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6

▶ Středočeský kraj:

Českokobrodská nemocnice, s.r.o.
Český Brod, Žižkova 282

**Městská nemocnice Městec
Králové, a.s., Městec Králové,**
Prezidenta Beneše 343

PRIVAMED Healthia s.r.o. –
Dlouhodobá intenzivní oš. péče,
Rakovník, Dukelských hrdinů 200

**ALMEDA, a.s. – Městská
nemocnice Neratovice – DIP, DIOP,**
Neratovice, Alšova 462

▶ Jihočeský kraj:

Nemocnice Písek, a.s.
Písek, Karla Čapka 589

Nemocnice Strakonice, a.s.,
Strakonice, Radomyšlská 336

► Plzeňský kraj

PRIVAMED a.s.

Plzeň, Kotčíkova 17,19

► Karlovarský kraj:

NEMOS PLUS s.r.o.

Ostrov nad Ohří, U Nemocnice 1161

► Ústecký kraj:

Nemocnice Louny, a.s.

Louny, Rybalkova 1400

► Liberecký kraj:

Nemocnice s polikl. Česká Lípa, a.s.

Česká Lípa, Purkyňova 1849

Nemocnice Tanvald, s.r.o.

Tanvald, Nemocniční 287

Nemocnice Frýdlant, s.r.o.

Frýdlant v Čechách, V Úvoze 860

► Pardubický kraj:

Chrudimská nemocnice, a.s.

Chrudim, Václavská 570

► Kraj Vysočina:

Nemocnice Třebíč

p. o., Třebíč, Družstevní 1320

► Olomoucký kraj:

OLÚ neurologicko-geriatrický

Moravský Beroun, Masarykova 412

► Moravskoslezský kraj:

SZZ Krnov, příspěvková organizace,

Krnov, I. P. Pavlova 9

Nemocnice s poliklinikou Karviná -

Ráj, Karviná - Ráj, Vydmučov 399/5

► Zlínský kraj:

Krajská nemocnice T. Bati, a.s.

Zlín, Havlíčkovo nábř. 600

Rehabilitační ambul. služby**Škola zad**

Kodaňská 1441/46, Praha 10

Telefon: 777 621 621

www.skolazad.cz**Spirála – výukové a rehabil.centrum**

Vitošská 3412/5, Praha 4

Telefon: 306 168 220

www.centrumspirala.cz**Logopedie a speciální pedagogika**

Záběhlická 63, Praha 10

Telefon: 607 875 630

www.logopedieaspecialnipedagogika.cz**Pracovní poradenství****FOSA – podporované zaměstnávání**

Filipova 2013/3, Praha 4

Telefon: 271 910 016

www.fosaops.org**RYTMUS – agentura****podporovaného zaměstnávání**

Ječná 29, Praha 2, Telefon: 224 255 819

www.rytmus.org**Práce ženy**

Nad Jezerkou 1275/5, Praha 4

Telefon: 776 177 966

www.agender.cz**Právní poradenství****1. První zdravotní**

Telefon: 733 608 091

www.1zdravotni.cz**Trénink mozku – Alpelephant s.r.o.**

Blanická 1008/28, Praha 2

www.brainjogging.cz**Mobilita bez hranic – EriLens s.r.o.**

Papírenská 114/5, Praha 6

Telefon: 234 123 362

www.roomer.cz**IV. Přílohy****IV.a. Motivační dopis**

Vážená paní / Vážený pane,

obracím se na Vás s žádostí o zaměstnání u Vaší společnosti. Jak se můžete přesvědčit v přiloženém životopise, splňuji Vaše požadavky na uvolněnou pozici.

V současné době pracuji jako referentka v cestovní kanceláři SVĚT. Tato pozice je podobná Vámi nabízenému místu a mohu proto nabídnout schopnosti a zkušenosti v komunikaci s klienty, organizaci práce, systematickosti, pečlivosti a finanční zodpovědnosti.

Dovedu pracovat disciplinovaně a se zájmem. Nabízím vysoké pracovní nasazení, profesionální přístup ke spolupracovníkům a klientům, organizační schopnosti, spolehlivost, pečlivost a pozitivní myšlení. Věřím, že díky svým schopnostem a zkušenostem budu pro Vaši firmu přínosem.

Podrobné údaje o mém vzdělání a pracovních zkušenostech uvádím v přiloženém životopise.

V případě Vašeho zájmu prosím zašlete odpověď na výše uvedenou adresu nebo mne kontaktujte na výše uvedeném telefonním čísle.

Děkuji a těším se na možnou spolupráci s Vámi.

V Praze dne 21. 9. 2015

S úctou

Jana Nováková

IV.b. Vzor CV (životopis)

Vilém Novák

Narozen: 9. srpna 1988
 Adresa: Sluneční 2, Praha 4, 140 00
 E-mail: vilemnovak@seznam.cz
 Telefon: 456 123 789
 Národnost: česká
 Stav: svobodný

*kontaktní
údaje jsou
důležité*

*fotografie
zvýší vaši
důvěryhodnost*



*uvádějte
od posledního*

Vzdělání:

2003 – 2006

OU Vratislavova
 Učební obor: knihařské práce
 Ukončeno: v ýučním listem

*nevynechejte
žádné zaměstnání*

Pracovní zkušenosti:

08/2006 – 08/2007

Tiskárna Helma
 Pracovní činnost: lepení etiket,
 balení, skládání letáků

*uveďte vše,
co umíte*

Ostatní dovednosti:

Počítače

Uživatelská práce na PC – MS Word,
 MS Excel, Internet

Jazyky

Anglický jazyk – mírně pokročilý

co vás baví

Zájmy:

Četba knih, procházky, cestování, keramika

*vaše vlastnosti
výhodné pro práci*

Charakteristika:

Dochvilný, flexibilní, klidný, komunikativní, nekuřák

*informace
o zdravotních
omezích*

Zdravotní stav:

Jsem držitel ZTP/P a mám částečný invalidní důchod. Mé zdravotní problémy však nemají výrazný vliv na pracovní výkon za předpokladu umožnění krátkých pauz.

*kontakt na osobu,
která může o vás
podat reference*

Reference:

pan Vomáčka – firma SOCIO, tel.: 222 333 444

V Praze dne: 21. 9. 2015

Vilém Novák



IV.c. Fotografie z projektu

Vaše poznámky:

Použitá literatura:

V publikaci byly použity interní materiály Cerebra, materiály na webových stránkách MPSV, OSSZ, zákoník práce, informace z metodické příručky „Jak začlenit OZP na trh práce“ – KAPPA – Kvalifikační a personální agentura, o. p. s., informace z publikace „Jak uspět ve výběrovém řízení“ – Institut trhu práce.

CEREBRUM

Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin, z.s.



CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin, z.s. je občanské sdružení, jehož posláním je přispívat k porozumění problematice poranění mozku, poskytovat informace a zejména podporovat občany, kteří utrpěli traumatické či jiné poškození mozku, nebo jejich rodinné příslušníky a pečující. CEREBRUM je od roku 2007 aktivním členem Evropské konfederace národních asociací osob po poranění mozku (Brain Injured and Families – European Confederation) a zároveň členem Society for Cognitive Rehabilitation, která sdružuje profesionály zabývající se kognitivní rehabilitací.

www.cerebrum2007.cz

www.poranenimozku.cz



CEREBRUM

Sdružení osob po poranění
mozku a jejich rodin, z.s.



www.cerebrum2007.cz

| www.poranenimozku.cz