Prvú prácu si hľadajte už na škole

Výhodou sú skúsenosti zo stáží či z brigád. Pri rozhodovaní vyskúšajte aj služby kariérových poradcov.

Juraj Soviar
juraj.soviar@ecopress.sk

©hn

Veľmi dôležitý pre vašu budúcnosť je nielen diplom, ale aj ďalšie vzdelávanie. Ilustračná snímka: Dreamstime

Bratislava – Ideál každého absolventa vysokej, prípadne strednej školy je ihneď nastúpiť do zamestnania. Nijaká pozícia však nespadne z neba. O budúce povolanie je potrebné „pobiť sa“ už počas školy. A čím skôr, tým lepšie.

Pred maturitou a štátnicami

Jednou z možností sú veľtrhy práce, ako napríklad Národné Dni Kariéry, kde majú študenti možnosť otestovať si svoje schopnosti a v súvislosti so svojou budúcou kariérou požiadať o radu profesionálnych konzultantov. Prípadne si už nájsť konkrétne pracovné miesto.

„Z našich skúseností je najvhodnejší čas v ročníku, ktorý predchádza tomu záverečnému. Ideálne v predmaturitných a predštátnicových ročníkoch v jarných mesiacoch. Študenti majú ešte dostatočný priestor a súčasne už začínajú uvažovať o budúcom smerovaní. Možnosť je ešte na začiatku posledného ročníka, keď sa potreba rozhodnutia zosilňuje a netlačí ešte záverečná skúška,“ hovorí kariérová poradkyňa a majiteľka spoločnosti Navigácia v povolaní Eva Uhríková.

Už počas štúdia je dobré, aby budúci uchádzači o prácu prejavili čo najväčší záujem o smer, ktorým sa chcú uberať. Jednoducho, aby oslovovali čo najviac ľudí z danej oblasti, hlásili sa na brigády či stáže a mohli tak získavať cenné skúsenosti.

„Tiež môžu oslovovať predstaviteľov podnikov, aby bakalárske a diplomové výskumy a práce mohli robiť priamo vo vybraných firmách. A veľmi dôležité je ďalšie vzdelávanie. Teraz je už plynulá úroveň minimálne jedného svetového jazyka nevyhnutnosťou. Počítačové zručnosti a skúsenosti z predchádzajúcich zamestnaní (stáží) sú veľkou výhodou,“ uvádza HR Partner Lenovo Slovakia Bronislava Potašová. Študenti by mali dokázať aj to, že sú flexibilní a všeobecne použiteľní.

Sny a túžby ako zdroj motivácie

To, čo je v mladých najlepšie, a čo sa boja navonok prejaviť, z nich dokážu vytiahnuť kariéroví poradcovia. „Metódy ‚navigácie v povolaní‘ využívajú rôzne tvorivé postupy v procese rozhodovania sa v otázkach kariéry a plánovania života. Napríklad aj ‚soft faktory‘, ako sú sny, želania, túžby, hodnoty, nadšenie či predstavivosť. Sny a túžby využívame ako zdroj motivácie človeka,“ hovorí Eva Uhríková.

Vhodnou metódou, ako spoznávať seba samého pri výbere zamestnania, sú pre mladých zážitkové cvičenia. Podľa autora vyhľadávaných zážitkových cvičení Thomasa Dienera (projekt Esencia) želania, nápady a projekty prichádzajú a odchádzajú. Kvality, ktoré v nich hľadáme, však ostávajú pomerne nemenné.

Zážitkové cvičenie

- Spravte si zážitkový rozhovor o tom, čomu ste sa venovali v detstve.
- Napíšte si to na ľavú stranu papiera.
- Doplňte tento zoznam o projekty, ktoré ste s nadšením robili ako dospelí.
- Doplňte tento zoznam o projekty, o ktorých snívate.
- Poradca sa vás pri každom bode spýta, čo vás na jednotlivých projektoch najviac fascinovalo.
- Dané kvality si spíšte na pravú stranu papiera.
- Vysnívaným projektom môže byť napríklad horolezectvo, páčiť sa vám môže preto, že ide o novú výzvu a že ste radi v prírode. Jednoducho vás láka pocit slobody.
- Keď zistíte, že už na strane kvalít nič nepribúda, môžete ľavú stranu s projektmi zakryť.
- Poradca vám ešte raz prečíta zoznam kvalít a spýta sa vás, čo vám zíde na um, keď si vypočujete tento zoznam.
- Zoznam je veľmi dôležitý nielen pri odhaľovaní vašich osobnostných čŕt, ale aj pri identifikácii vašich budúcich cieľov.
- Platí, že čím sa vám zdá sen čo najmenej uskutočniteľní, o to prekvapivejšie nielen pre vás bude, keď sa k nemu dopracujete.

Výhodou sú aj odborné znalosti

Bratislava – Pozície pre absolventov stredných a vysokých škôl môžeme všeobecne rozdeliť do dvoch veľkých kategórií – finančné pozície (účtovníctvo, finančné analýzy, asistent audítora...) a nefinančné pozície (zákaznícky servis, administratívne pozície, služby, predaj...). „Predpokladom pre úspešné prijatie absolventa do zamestnania na finančné pozície sú spolu so štúdiom aj dobré teoretické vedomosti z oblasti financií a vo väčšine prípadov aj dobrá znalosť anglického jazyka. Pre nefinančnú oblasť sa kladie zo strany zamestnávateľov dôraz na znalosť cudzích jazykov, alebo odborné vedomosti z požadovanej oblasti, najčastejšie v kombinácii s anglickým jazykom,“ hovorí Michal Janík zo spoločnosti Grafton Recruitment. Špecialitou sú pozície v oblasti informačných technológií, kde sa okrem samozrejmej znalosti cudzieho jazyka vyžadujú aj vedomosti z danej oblasti. **(sov)**

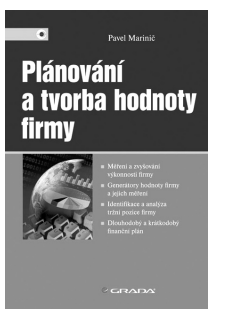
Naučte sa odolávať manipulatívnym technikám

27 manipulativních technik Jak účinně manipulovat a ještě účinněji se bránit
Andreas Edmuller, Thomas Wilhelm,
www.grada.sk, 9,85 eura
Aké sú najčastejšie manipulačné techniky? Ako rozpoznať pokusy o manipuláciu? Ako sa jej účinne brániť? Dozviete sa, ako nestratiť reč v emocionálne vypätých situáciách, ako obhájiť svoje záujmy a ako čeliť klasickým argumentačným taktikám a účelovým argumentom. Na príkladoch zo života si natrénujete, ako manipuláciu odhaliť a ubrániť sa jej.

Business English Porady, jednání, schůzky
Od Brien Browne
www.grada.sk, 5,55 eura
Rokovania či porady v angličtine nie sú pre nikoho ľahké, zvlášť keď s nimi nemáte skúsenosti. V tejto príručke nájdete dôležitú slovnú zásobu a frázy Business English, ktoré budete určite potrebovať. Môžete sa cielene pripraviť na každú fázu rokovania. Sú tu tipy týkajúce sa obchodnej etikety, správneho používania jazyka, rozdielu medzi britskou a americkou angličtinou, cvičenia, testy a ich riešenia.

Business English Přijímací pohovor
Georgina Hodge
www.grada.sk, 5,55 eura
Dôležité termíny a frázy pre tých, ktorí by radi pracovali pre zahraničný podnik a čaká ich prijímací pohovor v angličtine. Všetko, čo potrebujete vedieť o prijímacom pohovore, dohováraní schôdzok, dôležitých otázkach v súvislosti s prijatím do nového zamestnania. Táto séria bola vyvinutá pre tých, ktorí nemajú priveľa času, ale si chcú rýchlo zopakovať najdôležitejšie zvraty a slovíčka alebo ich nájsť.

Jak získat psychickou odolnost
Graham Jones, Adrian Moorhouse
www.grada.sk, 12,81 eura
Kniha, ktorá aplikuje elitnú športovú psychológiu do pracovného aj súkromného života, je určená všetkým, ktorí chcú aj v strese a pod tlakom podávať vysoký výkon. Podstatou je získanie psychickej odolnosti, vďaka ktorej človek dokáže tlak využívať vo svoj prospech, a nie ho iba zvládať, ako si udržiavať sebadôveru aj vo chvíľach, keď je vystavená ťažkým skúškam.



Plánování a tvorba hodnoty firmy
Pavel Marinič
www.grada.sk, 17,19 eura
Publikácia určená manažérom, podnikateľom a študentom VŠ sa zaoberá uceleným súborom tém, ktoré sú obrazom rozhodovacích procesov v podniku. Prakticky zameraný výklad je doplnený rozsiahlou prípadovou štúdiou a so schémami s návodmi. Autor vychádza z konkurencieschopnosti ako rozhodujúceho faktora hodnoty firmy, podrobne sa zaoberá meraním výkonnosti.

knižné novinky

Zamestnávatelia nevedia, študenti nemajú záujem

Bratislava – Absolventskú prax pre 3 460 študentov dohodli úrady práce v posledných dvoch mesiacoch minulého roka. Do konca tohto roka je týmto spôsobom možné zamestnať absolventa ihneď po zaradení do evidencie na úrade práce.

Prostredníctvom absolventskej praxe má každý možnosť získať praktické a odborné zručnosti u zamestnávateľa. Musia však zodpovedať stupňu vzdelania dotyčného absolventa.

„Absolventská prax sa vykonáva po dobu najviac šesť mesiacov. Bez toho, aby ju bolo možné predĺžili a to najviac v rozsahu dvadsať hodín týždenne,“ uvádza Peter Zeman z Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny.

O ďalšiu absolventskú prax môžete požiadať až po roku od skončenia predchádzajúcej praxe. Na úhradu nevyhnutných vedľajších výdavkov poskytuje úrad práce mladému absolventovi príspevok vo výške 56,43 eura. Podľa zákona je absolventom školy občan mladší ako dvadsaťpäť rokov a skončil riadnu dennú formu štúdia.

Martin Hošták z Republikovej únie zamestnávateľov hovorí, že absolventská prax je v súčasnosti, žiaľ, pomerne málo využívaná. Príspevok absolventov za vykonávanie absolventskej praxe je na úrovni životného minima. Problémom je tiež to, že existuje pomerne nízka informovanosť – tak medzi zamestnancami, ako aj medzi zamestnávateľmi.

V radoch uchádzačov o zamestnanie je v súčasnosti evidovaných na úradoch práce 28 284 absolventov. A na absolventskú prax zaradili 7 992 absolventov. Väčšina z nich sa však do evidencie zaradí až v septembri. Chcú si totiž dopriať posledné letné prázdniny. **(sov)**

BUĎTE ÚPRIMNÍ:
NIEKTORÍ ŠTUDUJÚ EURÓPSKU HISTÓRIU.
MÁTE NA TO, ABY STE JU TVORILI?

Voľba je na Vás.

Chcete akúkoľvek prácu – alebo takú, v ktorej môžete urobiť niečo inak? Urobte naozaj niečo inak pre Európsku úniu.

To je výzva pre nás: zabezpečiť, aby všetko, čo sa deje v rámci 27 členských štátov, viedlo k zlepšeniu životov 500 miliónov obyvateľov.

To je obrovský záväzok. Záväzok, ktorý si žiada iba tých najlepších absolventov. Absolventov so skutočným elánom, zmyslom pre povinnosť a túžbou napredovať. Absolventov ako Vy.

Ako občan EÚ budete mať príležitosť hrať kľúčovú úlohu pri formulovaní politík, poskytovaní služieb verejnosti a riadení zdrojov. Budete môcť naozaj ovplyvniť úspech Európskej únie.

V súčasnosti máme absolventské pracovné miesta na pozícii „Administrátor“ v oblastiach:

Európska verejná správa
Právo
Ekonómia
Audit
Informačné a komunikačné technológie

Ovládate dobre anglický, nemecký a/alebo francúzsky jazyk? Dokážete ľahko riešiť problémy, máte dobré komunikačné schopnosti a viete ako dlhodobo poskytovať prvotriedne výsledky?

Ak sa chcete prihlásiť, navštívte stránku **www.eu-careers.eu**

Registrácia končí 15. apríla.
Referenčný údaj: EPSO/AD/177/10

www.eu-careers.eu
eu careers

HN02786