



TÝŽDEŇ KARIÉRY

2. - 6. DECEMBER 2024

Týždeň kariéry je spoločná iniciatíva Centra Euroguidance a Združenia pre kariérové poradenstvo a rozvoj kariéry, ktorej cieľom je **propagácia služieb kariérového poradenstva širšej verejnosti a zlepšenie dostupnosti a kvality poradenských služieb na Slovensku.**

Iniciatíva je rozdelená do **piatich** **tématických oblastí:**

- I. **Zodpovedný zamestnávateľ**
- II. **Moderná škola**
- III. **Úrad pre ľudí**
- IV. **Inkluzívny neziskový sektor**
- V. **Online poradenstvo**

Prečo sa zapojiť?

Aby ľudia spoznali, že kariérové poradenstvo existuje, čo sa za ním skrýva a ako pre nich môže byť prospešné. Zviditeľnite svoje služby a ponuku kariérového poradenstva čo najširšiemu publiku!

Kto sa môže zapojiť?

Všetci poskytovatelia kariérového poradenstva. Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, základné, stredné a vysoké školy, výchovní poradcovia, kariéroví poradcovia, poradcovia z úradov práce, sociálnych vecí a rodiny, zamestnávatelia, neziskové organizácie i súkromní poskytovatelia.

A prečo práve vy?

Aby ste využili pre svoje podujatie spoločnú značku Týždňa kariéry a stali sa súčasťou veľkej siete poskytovateľov služieb celoživotného poradenstva.

Spropagujte Vaše podujatia a zviditeľnite ich na webovej stránke Týždňa kariéry!

Ako sa zapojiť?

Zorganizujte v rámci vašej organizácie stretnutie (napr. virtuálne), na ktorom rôznymi tvorivými metódami (brainstorming, brainwriting) **zobierate rôzne nápady na aktivity**, z ktorých následne vyberiete pár najzaujímavejších.

Rozhodnite sa, aká bude vaša hlavná cieľová skupina a popremýšľajte o tom, ako najlepšie toto publikum zaujať. Čo by vyvolalo ich záujem alebo bolo pre nich užitočné? Vytvorte si **časový plán**. Kedy je potrebné začať s prípravou aktivity? Akých partnerov osloviť?

Ak je aktivita pripravená a naplánovaná, môžete vyplniť **registračný formulár**. V prípade, že si budeme chcieť niečo objasniť, budeme Vás kontaktovať alebo Vám do niekoľkých dní potvrdíme, že Vaše podujatie bolo pridané do kalendára.

Registrované aktivity sa môžu uskutočniť v mesiacoch november, december, prípadne január 2025.

Pri propagácii nezabudnite označiť aktivitu **logom Týždňa kariéry**. Jeho posolstvo sa tak bude šíriť ďalej.



ZODPOVEDNÝ ZAMESTNÁVATEĽ

Kariérové poradenstvo nie je vyhradené len pre školy, poradne či úrady práce. Často sa hovorí, že mladí ľudia nevychádzajú zo školského systému dostatočne pripravení na pracovný život. Chýbajú im zručnosti a kompetencie, ktoré sa vyžadujú pre úspešné zaradenie sa na trh práce, keďže školy nemajú kapacitu a pružnosť reflektovať dynamické zmeny na trhu práce vo svojich osnovách. Sú to ale zamestnávateľa a zamestnávateľské zväzy, ktoré môžu prispievať k zefektívneniu služieb kariérového poradenstva **poskytovaním informácií o svojich potrebách a nárokoch na pracovnú silu, nadviazovaním spolupráce s ostatnými aktérmi poradenského systému či aktívnym oslovovaním širokej verejnosti a vytváraním príležitostí pre mladých ľudí oboznámiť sa so svetom práce priamo v praxi.** Zodpovedný zamestnávateľ zároveň podporuje **transparentnosť a prenositeľnosť odborných zručností získaných výkonom zamestnania** - napríklad formou potvrdení o úrovni dosiahnutých vedomostí a zručností zamestnancov.

Ako sa môžu zamestnávateľa zapojiť do kariérového poradenstva?

- **Účasť na vzdelávacích a pracovných veľ' trhoch**
- **Besedy na školách**
- **Exkurzie na pracovisku** (workplace visits)
- **Job shadowingy a stáže**
- **Mentoringové programy**
- **Workshop pre zamestnancov** zameraný na identifikáciu kľúčových zručností a možností profesionálneho rozvoja

Hľadáte inšpirácie?

Nexteria je nezisková organizácia, ktorá už 13 rokov rozvíja aktívnych mladých ľudí na Slovensku a prepája ich s firmami, organizáciami a verejným sektorom prostredníctvom svojich programov. Hlavný rozvojový program **Nexteria Leadership Academy** je zosťavený z kurzov, workshopov, diskusií, projektov v praxi a ponúka zapojeným študentom možnosť získať mentoring od popredných odborníkov, lektorov a zástupcov úspešných firiem. Študenti tak rozvíjajú svoje zručnosti a získavajú cenné kontakty.

Spoločnosť **Profesia** pracuje prostredníctvom programu „Výpomoc so srdcom“ na zvyšovaní šancí ľudí so zdravotným znevýhodnením uplatniť sa na trhu práce – získať prácu a udržať si ju. Za týmto účelom vytvorila spoločnosť v roku 2021 praktickú **príručku pre uchádzačov so zdravotným znevýhodnením.** Unikátnosť príručky spočíva najmä v tom, že odporúčania zohľadňujú vnímanie a skúsenosti personalistov, ako aj najčastejšie nedorozumenia a chyby na strane uchádzačov.

Spoločnosť **IKEA Bratislava** v spolupráci s **Ligou za ľudské práva** realizuje program **“Skills for Employment”**, ktorý je zameraný na rozvoj zručností utečencov žijúcich na Slovensku. Program umožňuje účastníkom absolvovať workshopy zamerané na pracovno-právne minimum a priebeh výberového konania, individuálne konzultácie a kurzy slovenského jazyka. Účastníkom, ktorí prejdú úspešne výberovým konaním, je ponúknutá práca v obchodnom dome IKEA.



MODERNÁ ŠKOLA

Škola je miestom, kde žiaci a študenti objavujú svoje hodnoty, záujmy, formujú si svetonázor, učia sa spolupráci a významu učenia samotného. Kariérové poradenstvo teda musí byť súčasťou školských osnov a aj pri poradenstve platí „**čím skôr, tým lepšie**“.

Moderné trendy v kariérovom poradenstve v školstve sa odkláňajú od tradičnej profesijnej orientácie a diagnostiky. Naopak, do popredia sa dostávajú systémové prístupy ku kariérovému poradenstvu vo forme **kariérovej výchovy**, ktorá sa nesústreďuje len na kľúčové momenty v študijnom a kariérovom rozhodovaní žiaka (voľba strednej školy, voľba vysokej školy, prechod na trh práce), ale je poskytovaná kontinuálne naprieč štúdiom a integrovaná do učebných osnov jednotlivých predmetov.

Pri kariérovej výchove je **kľúčová spolupráca**, a to jednak medzi pedagogickými zamestnancami školy navzájom (výchovný a kariérový poradca, školský psychológ, špeciálny pedagóg, triedny učiteľ, riaditeľ) a takisto spolupráca s rodičmi, centrami pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, úradmi práce, centrami včasnej intervencie, lokálnymi zamestnávateľmi či širšími, sociálnymi komunitami. Ako hovorí staré africké príslovie „výchova dieťaťa si vyžaduje celú dedinu“. O kariérovej výchove to, samozrejme, platí tiež.

Nechajte sa inšpirovať nasledujúcimi aktivitami:

Pozvite úspešných absolventov Vašej školy, s ktorými sa môžu študenti sto-tožniť a nechať sa nimi motivovať. Zavolajte do triedy ochotných rodičov, ktorí porozprávajú, ako sa dostali k svojej práci, čo pre nich znamená a čo pokladajú vo svojom profesionálnom živote za dôležité.

Spolupráca školy a CPP

Pozvite na rodičovské združenie zástupcu CPP, ktorý rodičom predstaví aktivity centra. Čudovali by ste sa, koľkí rodičia nevedia, na koho sa so svojimi výchovnými a vzdelávacími dilemami obrátiť.

Tvorba portfólia

Viete, čomu sa venujú Vaši žiaci vo voľnom čase a v čom sú dobrí? Silné stránky a záujmy sú dôležitými faktormi pri rozhodovaní sa o ďalšom štúdiu či kariérovom smerovaní. Nechajte žiakov spracovať vlastné portfólio – súbor dôkazov o svojich zručnostiach, schopnostiach a kompetenciách. Na jeho vytvorenie vám môže poslúžiť nástroj **Europass**.

Pozvite rodičov k spolupráci

Nechajte deti tvoriť spoločnú koláž s rodičmi na tému „Moje vysnívané povolanie“. Žiak môže prepájať svoje silné stránky s povolaniami, o ktorých uvažuje, a s rodičmi zhodnotiť, ktoré povolania a školy k nim vedúce prichádzajú do úvahy.

„Kariérový speed networking“

Poznáte „speed dating“? Je to zábavný spôsob, ako spoznať rýchlo veľa zaujímavých ľudí. Zavolajte na vašu školu zástupcov regionálnych zamestnávateľov, pripravte im stanovištia a skupinky žiakov budú v intervale piatich minút stanovištia striedať.

Pracovný pohovor nanečisto

Vyberte tri reálne inzeráty z aktuálnej ponuky z vášho regiónu a nechajte žiakov, aby si jeden vybrali, pripravili si k nemu životopis a motivačný list a pripravili sa na pohovor. Zavolajte do školy človeka, ktorý má skúsenosť s výberom ľudí a vedením pohovorov, a dajte žiakom možnosť zúčastniť sa na simulovanom pracovnom pohovore.

Karneval povolání

Pre deti predškolského a mladšieho školského veku je karneval obľúbenou zábavou a výber kostýmov môže vyvolať prvý rozhovor s rodičmi na tému „Čím chceš byť, keď vyrastieš?“.

Spolupráca školy a zamestnávateľa

Výber budúceho povolania môžu podporiť najmä zmysluplné kontakty žiaka so svetom práce. Simulovaný pracovný pohovor, exkurzia, stáž/prax žiakov na pracovisku, súťaž zručností, cvičná firma? Návod pre ich organizáciu nájdete aj v tomto **materiáli**.

Príklady dobrej praxe

Gymnázium V. B. Nedožerského v Prievidzi zaviedlo do kariérovej výchovy nástroj elektronického portfólia s cieľom efektívne a systematicky mapovať vedomosti, skúsenosti a zručnosti žiakov. Obsahom portfólia sú rôzne žiakmi vytvorené záznamy o ich aktivite počas štúdia. Výstup portfólia im poskytuje odpovede na otázky o tom, čo ich baví, aké sú ich silné stránky a čomu sa chcú ďalej venovať. Portfólio je teda vhodné použiť ako podklad pre individuálne konzultácie pri výbere ďalšieho štúdia či povolania. K zavádzaniu žiackeho elektronického portfólia navyše Gymnázium pripravilo detailnú **metodikú**.

Gymnázium Antona Bernoláka v Námestove poskytuje svojim študentom už niekoľko rokov **ucelený program kariéroveho poradenstva**. Každý študent počas štyroch rokov absolvuje kurzy a aktivity, ktoré mu pomôžu spoznať samého seba, identifikovať svoje silné a slabé stránky, žiaci dostávajú priestor na tréning komunikačných a sociálnych zručností. So žiakmi sa pracuje systematicky, aktivity sú riadené *metodickou príručkou kariéroveho poradenstva* vytvorenou pod dohľadom odborného garanta, ktorá je k dispozícii všetkým učiteľom.

Univerzitné poradenské centrum UPJŠ v Košiciach vytvorilo za účelom zlepšovania pripravenosti študentov pre pracovný trh unikátnu spoluprácu s lokálnymi zamestnávateľmi vo forme kariéroveho klubu. **Career Club UPJŠ** je platforma, v ktorej môžu študenti nájsť personalizované informácie o pracovných príležitostiach. Cieľom klubu je zároveň nadviazať dlhodobé partnerstvá so zamestnávateľmi. Členstvo je pre zamestnávateľov bezplatné a zahŕňa možnosti sprostredkovania pracovných ponúk, realizácie workshopov či možnosť spolupráce na záverečných prácach.

CPP Čadca od roku 2008 združuje svoje služby kariéroveho poradenstva v rámci platformy **ČAMIP** (Čadčiansky model interaktívneho profesijného poradenstva). Model systémovo rieši kariérovú orientáciu žiakov vo vzťahu k aktuálnym trendom na trhu práce a je založený na efektívnej spolupráci škôl, žiakov samotných, ich rodičov, ÚPSVaR, firiem a zamestnávateľov. ČAMIP sa skladá z 5 modulov: 1) workshopy pre výchovných poradcov a žiakov; 2) intervenčný program Dni voľby povolania; 3) veľtrh EXPO Čadca; 4) poradenské dni pre deti zo sociálne znevýhodneného prostredia; 5) evaluácia programu.



ÚRAD PRE ĽUDÍ

Služby zamestnanosti sú tradične najväčším poskytovateľom kariérového poradenstva na Slovensku. Jednou z hlavných výziev pre metodikov a odborný poradenský personál je **zohľadniť individuálne potreby a záujmy klientov** pri nastavovaní a poskytovaní služieb kariérového poradenstva.

Rovnako ako pri školách je dôležité, aby sa každý úrad práce angažoval v **širšej spolupráci regionálnych poradenských aktérov**. Poradenské služby by sa zároveň nemali sústreďovať len na kompenzačné opatrenia (poskytovanie poradenstva ľuďom, ktorí stratili zamestnanie alebo absolventom), ale mali by vo svojich regiónoch, v komunitách a školách **pôsobiť preventívne**. Už dnes existuje mnoho úradov, ktoré pravidelne navštevujú školy a poskytujú preventívne poradenstvo či organizujú skupinové poradenstvo pre ženy po materskej dovolenke.

Nechajte sa inšpirovať nasledujúcimi aktivitami:

Spropagujte poradenské služby

Mnohí uchádzači o zamestnanie nevedia o tom, že úrad práce poskytuje odborné poradenské služby. Spropagujte informácie o tejto možnosti na nástenke, formou letákov na recepcii alebo zorganizovaním informačného stretnutia pre zamestnancov oddelenia pre služby občanov. Vytvorte pravidelný program skupinových stretnutí vo forme „job klubu“. Predvedte kolegyniam a kolegom ukážku poradenských aktivít.

Inovujte burzy informácií/povolání

Úrady práce často organizujú alebo spoluorganizujú burzy informácií a veľtrhy práce. Pripravte pre účastníkov poradenský stánok, na ktorom budú mať možnosť stretnúť sa s kariérovým poradcom, prípadne zúčastniť sa interaktívneho

workshopu na tému výberu povolania. Pripravte pre účastníkov a vystavovateľov aktivity dopredu: napríklad formou pracovného listu, pomocou ktorého budú žiaci zisťovať špecifické informácie o cielenom študijnom odbore, škole alebo povolani. Inšpiráciu nájdete napríklad **tu**.

Podporte spoluprácu a networking

Služby zamestnanosti disponujú cennými informáciami o trhu práce. Zorganizujte na úrade alebo na škole informačné stretnutie o situácii vo vašom regióne: Kto sú najväčší zamestnávateľia? Aká je miera uplatnenia absolventov jednotlivých študijných odborov? Aká je štruktúra ponuky voľných pracovných miest?

Príklady dobrej praxe

Jednou z poskytovaných služieb na **ÚPSVaR vo Zvolene** je aj komplexné preventívne poradenstvo zamerané na voľbu povolania. Ide o **komplexný cyklus poradenských aktivít** so žiakmi stredných škôl (druhý až štvrtý ročník), ktorý kombinuje rôzne interaktívne aktivity (napr. súťažný kvíz, cyklus skupinových poradenských stretnutí, prezentácia metódy „Assessment center“ v rámci výberového konania). Služba rozvíja kariérové zručnosti žiakov a pomáha im ujasniť si predstavy o ich budúcom kariérovom smerovaní.

Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny

Humenné poskytuje v rámci svojich odborných poradenských služieb

. Program im pomáha spoznať svoje kvality a silné stránky, prekonať obavy a strach zo zlyhania a podporovať ich vo vytrvalosti, aktivite a sebareprezentácii. Dôležitou súčasťou stretnutí je výmena skúseností a vzájomná podpora medzi účastníkmi.



INKLUZÍVNY TRETÍ SEKTOR

Tretí sektor a nezávislí poskytovatelia zohrávajú v kariérovom poradenstve čoraz významnejšiu úlohu. Prostredníctvom partnerstiev so školami, zamestnávateľmi, samosprávami, verejnými inštitúciami a ďalšími partnermi **dostávajú kariérové poradenstvo k novým cieľovým skupinám**, ktoré sú často na trhu práce znevýhodnené. Ich výhodou je najmä poznanie lokálneho socio-ekonomického kontextu, vnímavosť k regionálnym špecifikám, ktoré im umožňuje poskytovať službu vychádzajúcu z potrieb miestnej komunity.

Neziskový sektor podporuje inkluzívnosť nielen otváraním sa mnohým vylúčeným a znevýhodneným cieľovým skupinám, ale tiež **aktívnym vstupovaním do spoločenských diskusií** s cieľom pôsobiť na mienku širokej verejnosti, zamestnávateľov a ďalších aktérov. Čoraz viac plní dôležitú úlohu aj pri podpore a rozvoji **poradcov samotných**, a to prostredníctvom vzdelávaní, workshopov a seminárov. Aj vďaka tomu sa môžu služby kariérového poradenstva dostať bližšie ku všetkým klientom.

Nechajte sa inšpirovať nasledujúcimi aktivitami:

Nadviazanie regionálnej spolupráce

Dopyt po kariérovom poradenstve rastie, ale niekedy je potrebné byť iniciátorom pohybu. Ak ste nezávislým poskytovateľom, kontaktujte školy vo vašom meste, materské centrá, neziskovky alebo samosprávu a diskutujte spolu o možnostiach spolupráce.

Prepájajte miestnu komunitu

Otvorte svoje stretnutia pre ľudí „zvonka“, umožnite im zapojiť sa do aktivít, ktoré bežne ponúkate svojim klientom. Profitať môžu obe strany – spoznávanie

sa v inom kontexte môže približovať znevýhodnené skupiny bežným ľuďom, podporí sa sieťovanie a aktivity kariérového poradenstva získajú ďalších podporovateľov.

Príklady dobrej praxe

Alternatíva - Centrum nezávislého života realizuje v Banskobystrickom kraji **Tranzitný program "Zo školy do života"**. Cieľom programu je podpora prechodu mladých ľudí so sociálnym alebo zdravotným znevýhodnením zo školy do dospelého života. Program kombinuje prvky kariérového i sociálneho poradenstva a sústreďuje sa na rozvíjanie nielen kariérových, ale i širších - životných zručností. Práca s klientmi je vždy individualizovaná a rešpektuje ich individuálne danosti a potreby.

OZ Mareena spustilo v roku 2018 **Program kariérového poradenstva pre cudzincov žijúcich na Slovensku**. Program je kombináciou skupinových a individuálnych stretnutí, počas ktorých získajú účastníci praktické informácie o pracovnom trhu na Slovensku, konzultácie k životopisu a pracovným pohovorom, posilnia si prezentačné zručnosti, zamerajú sa na sebaopoznávanie, osobnostný a kariérový rozvoj. Po ukončení kurzu kariérového poradenstva sa môžu jeho absolventi prihlásiť do mentorinového programu. Vybraní mentori sú na prácu s klientmi zaškolení a riadia sa etickým kódexom.



ONLINE PORADENSTVO

Pandémia koronavírusu a s ňou spojené závažné sociálne a ekonomické dôsledky ešte urýchlili a zvýraznili zásadné **zmeny na trhu práce**. Vstúpili sme do sveta, kde digitálna gramotnosť, flexibilita na trhu práce a schopnosť proaktívne pristupovať ku svojej kariére už nie sú len populárnymi výrazmi, ale absolútnou nevyhnutnosťou pre budúce uplatnenie sa na trhu práce a zabezpečenie si živobytia. Na to, aby mohli verejné politiky a služby vrátane kariérového poradenstva pripravovať ľudí na novú realitu a výzvy, musia do tohto nového sveta sami vstúpiť.

Priamy kontakt s klientmi “tvárou tvár” bol dlho považovaný za neodmysliteľnú súčasť poradenského procesu. Pandémia koronavírusu týmto presvedčením otriasla a, naopak, poukázala na **výhody online kariérového poradenstva**.

Vďaka moderným digitálnym a komunikačným technológiám nemusí fyzické dištancovanie nevyhnutne znamenať aj pozastavenie akýchkoľvek sociálnych väzieb. Ľudia už dnes využijú komunikačné platformy a sociálne siete na udržiavanie čulej komunikácie s rodinami a blízkymi. Tieto isté technológie môžu zaistiť **kontinuitu práce kariérových poradcov** v dobe, kedy sú osobné stretnutia s klientmi luxusom.

Príklady dobrej praxe

Kariérne centrum UMB prispôbilo svoju dlhoročnú aktivitu “Mesiac kariéry a osobnostného rozvoja” súčasnej situácii a spustilo sériu online webinárov “[Kariérový rozvoj študentov](#)” pre študentov vysokej školy, ktoré boli zamerané na ich sebaopoznanie a kariérový rozvoj. Webináre a konzultácie životopisov a motivačných listov ponúkali prizvaní zamestnanci oddelení ľudských zdrojov.

Zmudri.sk je vzdelávacia platforma pre študentov, učiteľov a kariérových poradcov, ktorej cieľom je príprava mladých ľudí na kariéru a život po škole. V rámci platformy sú pravidelne zverejňované **video kurzy**, ktoré študentom pomáhajú v ich kariérovom smerovaní – výber vysokej školy, prihláška na vysokú školu, písanie CV či príprava na pracovný pohovor. Videokurzy zároveň slúžia ako užitočný online nástroj pre kariérových poradcov a pedagógov, s ktorými tím Zmudri.sk aktívne spolupracuje

Peter Csóri zrealizoval pod hlavičkou Banskobystrického samosprávneho kraja

[Burza kariérových poradcov](#). Počas 9 dní burzy získali žiaci, ich rodičia a pedagógovia možnosť vypočuť si prezentácie viac ako 80 stredných škôl z Banskobystrického samosprávneho kraja. Prezentácie boli doplnené o zaujímavé webináre, workshopy, videá o kariérovom poradenstve a duálnom vzdelávaní a ochutnávky kariérového poradenstva.

Ďalšie zdroje a odkazy

- Webinár ZKPRK na tému [dištančného poradenstva - tipy a skúsenosti](#)
- Webinár VÚDPaP “[Online kariérové poradenstvo - Ako na to](#)”
- Článok o [dištančnom kariérovom poradenstve](#) (Stanislava Kováčová, Euroguidance SK)
- [Tipy pre individuálne i skupinové online poradenstvo](#) (Euroguidance ČR)
- Facebooková komunita “[Kariéroví poradcovia, kouči, lektori a ďalší nadšenci](#)”



TÝŽDEŇ
KARIÉRY
2. - 6. DECEMBER 2024

www.tyzdenkariery.sk