

Cesta do práce sa začína dôverou, nie životopisom

3.8.2026 - | Človek v ohrození

Nájsť si prácu nie je vždy len otázkou napísania životopisu alebo odoslania žiadosti. Pre mnohých ľudí je najťažšie urobiť vôbec prvý krok. Prostredníctvom projektu POKROK pomáhame ľuďom, ktorí sú dlhodobo mimo pracovného trhu, získať istotu, pracovné návyky aj podporu, aby si dokázali nájsť a udržať zamestnanie.

Niektorí ľudia zostanú bez práce niekoľko mesiacov. Iní celé roky. A sú aj takí, ktorí ešte nikdy nepracovali, a tak im často chýba predstava o tom, čo taká práca všetko obnáša. Za ich situáciou sa často skrýva kombinácia viacerých prekážok – nízke vzdelanie, zdravotné problémy, starostlivosť o rodinu, nedostatok pracovných príležitostí či život v sociálne znevýhodnenom prostredí.

„Ľudia sa nemôžu rozhodnúť, kde sa narodí. Niektorí však celý život nesú nálepku len preto, že sa narodili ako Rómovia. Z môjho pohľadu sa musia snažiť oveľa viac ako človek z majoritnej spoločnosti. Často sa potom ocitnú medzi dvoma mlynskými kolesami. Nie sú úplne prijatí ani majoritou, ani vlastnou komunitou. Aj preto je dôležitou súčasťou našej práce spolupráca so zamestnávateľmi a odbúravanie predsudkov, aby dali šancu ľuďom, ktorých poznáme a vieme sa za nich zaručiť,“ vysvetľuje odborná pracovníčka pre sociálnu inklúziu a zamestnanosť Viera Rojková.

Čím dlhšie je človek mimo pracovného života, tým náročnejší býva návrat. Práve preto realizujeme projekt **POKROK (Podporné kroky k zamestnaniu neaktívnych osôb)**, ktorý pomáha ľuďom urobiť prvé kroky späť na trh práce.

Prostredníctvom individuálneho pracovného poradenstva, rozvoja pracovných zručností, podpory pri hľadaní zamestnania aj sprevádzania počas prvých mesiacov v novej práci pomáhame zvyšovať ich šance nájsť si stabilné zamestnanie a udržať si ho.

Podporu poskytujeme mladým ľuďom do 30 rokov, ktorí nie sú zamestnaní, nevzdelávajú sa ani sa nezúčastňujú odbornej prípravy (tzv. NEET), ako aj neaktívnym osobám nad 30 rokov.

Každý človek potrebuje občas niekoho, kto mu ukáže ďalší krok

Pracovné poradenstvo sa nezačína tvorbou životopisu ani hľadaním voľných pracovných miest. Začína oveľa skôr – budovaním dôvery.

„Žiaden klient alebo klientka pre nás nie je len číslo. Je to človek, ktorému sa snažíme byť oporou a pomocou v ťažkej životnej situácii. Niekedy človek potrebuje také svetielko. Niekoho, kto ho bude sprevádzať celým procesom. Nie je to len o vypísaní životopisu, ale aj o príprave na pracovný pohovor, hľadaní pracovných ponúk či registrácii na úrade práce. Celý proces s daným klientom prežívame spoločne,“ vysvetľuje Viera Rojková.

Každý klient a každá klientka prichádza s iným príbehom. Niektorí nikdy nepracovali na pracovnú zmluvu, iní nepracovali vôbec a len ťažko si vedľa predstaviť, čo zamestnanie v praxi znamená. Dokážu povedať, že chcú pracovať, no všetko, čo je s tým spojené, je pre nich často veľmi abstraktné. Ďalší prišli o zamestnanie pred rokmi a odvtedy sa na pracovný trh nevrátili.

Mnohí nemajú vo svojom okolí nikoho, kto by im vedel poradiť, kam sa obrátiť alebo ako zvládnuť prvé administratívne kroky. Zároveň im často chýbajú pozitívne vzory priamo v prostredí, v ktorom

žijú.

Preto sa naše stretnutia nezačínajú otázkou „Akú prácu hľadáte?“ Najskôr sa snažíme klientov a klientky spoznať a pochopiť, čo človeku bráni urobiť prvý krok, a spoločne hľadáme spôsob, ako tieto prekážky prekonať.

Stačí vykročiť

Návrat na pracovný trh je často dlhší proces. Niekedy je prvým úspechom už samotná registrácia na úrade práce.

„Asi pol roka som bola v kontakte s dvoma klientmi. Najprv sme sa venovali pracovnému poradenstvu, neskôr sme viedli najmä motivačné rozhovory, pretože som čakala aj na aktivitu z ich strany. A raz prišli a povedali: ‚Potrebujeme životopis.‘ Vtedy som si povedala – konečne. Keď sme začali zisťovať potrebné údaje, ukázalo sa, že ani nevedia, kedy ukončili základnú školu. Týždeň pred prázdninami sme preto spolu išli do školy vybaviť duplikát vysvedčenia, ktorý je potrebný aj pri evidencii na úrade práce. Museli si požičať dve eurá na poplatok za duplikát a prejsť pešo niekoľko kilometrov. Po šiestich mesiacoch sa to konečne podarilo. Aj takéto malé úspechy mi dodávajú energiu pokračovať ďalej,“ spomína si Viera.

Počas spolupráce klienti a klientky absolvujú individuálne pracovné poradenstvo, s našimi pracovníkmi a pracovníčkami identifikujú svoje silné stránky, rozvíjajú pracovné zručnosti a pripravujú sa na pracovné pohovory. Zároveň im pomáhame hľadať vhodné pracovné ponuky a podľa potreby ich sprevádzame aj pri komunikácii so zamestnávateľmi či vybavovaní úradných záležitostí.

Viera vysvetľuje, že mnohí klienti a klientky chcú pracovať, no sú zvyknutí prijímať najmä krátkodobé brigády alebo príležitostné práce. Preto ich motivujeme, aby si hľadali stabilné zamestnanie na pracovnú zmluvu, ktoré im prinesie pravidelný príjem, sociálne zabezpečenie aj väčšiu istotu do budúcnosti.

„Fuška nie je cieľ. Dnes si človek vie zarobiť pri výkopových prácach alebo kosení, ale príde zima a zrazu nie je čo robiť. Klienti vidia výhodu v tom, že „na fušku“ dostanú peniaze na ruku. Prostredníctvom aktivít, ktoré s nimi realizujeme na pracovnom poradenstve, reálnejšie pochopia, čo im prinesie viac úžitku. Chceme, aby si našli stabilnú prácu, udržali sa v nej a mali pravidelný príjem. To je náš skutočný cieľ,“ hovorí Viera.

Dôležitou súčasťou našej práce je aj spolupráca so zamestnávateľmi. Klienti a klientky tak môžu spoznať reálne pracovné prostredie ešte pred nástupom do zamestnania. V Žiline napríklad navštívili prevádzku spoločnosti Tesco, kde si priamo v praxi prezreli, ako fungujú jednotlivé oddelenia.

Najväčšou prekážkou bývajú veci, ktoré si často neuvedomujeme

Pre mnohých ľudí nie je najväčším problémom nedostatok motivácie, ale každodenné prekážky, ktoré si väčšina z nás ani neuvedomuje. Niektorí nemajú peniaze na cestu autobusom na úrad práce. Iný prišiel o občiansky preukaz alebo nevie, kde hľadať pracovné ponuky. Ďalšia nikdy neabsolvovala pracovný pohovor.

„Potrebujeme, aby ten človek urobil aspoň jeden krok. My mu pri ňom dáme podporu, ale on ho musí chcieť urobiť tiež. Nič nesľubujeme. Sme tu ako pomoc a podpora, no bez ich spolupráce to nejde,“ vysvetľuje Viera.

Práve preto je základom našej práce individuálny prístup a dlhodobý kontakt s klientmi a klientkami. Niekedy to znamená opakovane ich navštevovať priamo v komunitách, zaujímať sa o nich, ako sa majú a čím si práve prechádzajú, pripomínať im dohodnuté stretnutia alebo jednoducho zostať v kontakte, kým budú pripravení urobiť ďalší krok. To znamená byť tu vtedy, keď zistia, že chcú urobiť krok vpred.

Dôležité je nielen zamestnať sa, ale v práci zotrvať

Naša práca sa nekončí podpisom pracovnej zmluvy. Klientov a klientky sprevádzame aj po nástupe do zamestnania. Sme v kontakte s nimi aj s ich zamestnávateľmi, pomáhame riešiť prípadné problémy na pracovisku a podporujeme ich v tom, aby si prácu dokázali dlhodobo udržať.

„Nejde len o to, že sa človek zamestná a máme splnené. Dôležité je, aby v tej práci zostali, aby mali stabilný príjem a cítili sa na pracovisku prijatí. To je náš skutočný cieľ,“ približuje Viera.

Keď už pomoc nepotrebujú

Najväčšou odmenou pre náš tím sú chvíle, keď si klienti a klientky začnú veriť natolko, že našu pomoc už nepotrebujú.

Viera spomína na Kevina, s ktorým pracovala niekoľko rokov. Spoločne pripravovali životopis, hľadali pracovné príležitosti a podporovala ho pri prvých pracovných skúsenostiach. Po čase odišiel pracovať do zahraničia. Keď sa vrátil na Slovensko, ponúkla mu ďalšiu pomoc.

„Povedal mi: *Tentoraz to skúsím sám*. Vtedy som si uvedomila, že práve toto je zmysel našej práce. Keď už ma človek nepotrebuje, pretože si verí a vie, že to zvládne aj bezo mňa,“ hovorí.

Práve takéto príbehy ukazujú, že návrat do pracovného života nie je len o nájdení zamestnania. Je predovšetkým o získaní sebadôvery, zodpovednosti a presvedčenia, že človek dokáže svoju budúcnosť ovplyvniť.

Projekt **POKROK - Podporné kroky k zamestnaniu neaktívnych osôb** realizujeme vďaka finančnej podpore Európskej únie z Programu Slovensko. Projekt prebieha od 1. novembra 2025 do 31. októbra 2027 v okresoch Prešov, Levoča, Spišská Nová Ves, Košice, Žilina, Zvolen, Malacky, Pezinok a Bratislava.

<https://clovekvohrozeni.sk/cesta-do-prace-sa-zacina-doverou-nie-zivotopisom>