

Populárno-informačný článok

Poradenský proces zameraný na pomoc pri uplatnení na pracovnom trhu

V dnešnej dobe môže byť hľadanie práce náročné a mnohí ľudia sa stretávajú s rôznymi prekážkami pri uplatnení sa na trhu práce. Medzi najčastejšie bariéry patria nedostatok pracovných skúseností, neaktuálne alebo nedostatočné vzdelanie, nízka znalosť digitálnych technológií, jazyková bariéra či obmedzené možnosti v regióne. Mnohí uchádzači sa tiež stretávajú s nedôverou zamestnávateľov, diskrimináciou alebo nízkym sebavedomím, ktoré ich odrádza od aktívneho hľadania práce.

Poradenský proces je dôležitým nástrojom, ktorý pomáha jednotlivcom zorientovať sa v možnostiach zamestnania, rozvíjať potrebné zručnosti a zvýšiť svoje šance na úspešné zamestnanie. Čo môžete od tohto procesu očakávať a ako vám môže pomôcť?

Čo je poradenský proces?

Poradenský proces je séria stretnutí a aktivít vedených odborníkmi – kariérnymi poradcami, ktorí pomáhajú jednotlivcom identifikovať ich silné stránky, určiť kariérne ciele a nájsť najvhodnejšie pracovné príležitosti. Tento proces je prispôbený individuálnym potrebám každého klienta a zahŕňa:

- **Analýzu kvalifikácie a skúseností** – Poradca spolu s vami prehodnotí vaše doterajšie vzdelanie, odborné skúsenosti a získané zručnosti. Tento krok pomáha identifikovať vaše silné stránky a oblasti, ktoré si môžu vyžadovať ďalšie vzdelávanie alebo školenie.
- **Stanovenie kariérnych cieľov** – Spoločne s poradcom si stanovíte jasné a dosiahnuteľné kariérne ciele na základe vašich schopností, záujmov a aktuálnej situácie na trhu práce.
- **Poradenstvo pri hľadaní práce** – Poradca vás oboznámi s efektívnymi metódami hľadania zamestnania, ako sú využívanie pracovných portálov, networking alebo priame oslovenie zamestnávateľov.
- **Prípravu na pracovný pohovor** – Získate užitočné rady, ako sa prezentovať na pohovore, ako odpovedať na najčastejšie otázky a aké stratégie môžu zvýšiť vaše šance na úspech.
- **Rady o možnostiach rekvalifikácie** – Ak je to potrebné, poradca vám pomôže nájsť vhodné rekvalifikačné kurzy a vzdelávacie programy, ktoré vám umožnia získať nové zručnosti a zvýšiť svoju konkurencieschopnosť na trhu práce.

Ako prebieha poradenský proces?

1. Úvodná konzultácia – Počas prvého stretnutia poradca zisťuje vašu situáciu, skúsenosti a očakávania. Spoločne si stanovíte ciele a dohodnete ďalšie kroky.

Príklad: Martin je technik, ktorý po 15 rokoch v jednom zamestnaní prišiel o prácu. Na úvodnej konzultácii s poradcom rozpráva o svojich skúsenostiach a obavách z nového pracovného prostredia. Poradca mu pomáha identifikovať jeho silné stránky, ako sú precíznosť a technické zručnosti, a spoločne si stanoví cieľ – nájsť pozíciu, kde môže využiť svoje schopnosti a zároveň sa rozvíjať v nových technológiách.

2. Posúdenie schopností a zručností – Poradca pomôže identifikovať vaše silné stránky, prípadné oblasti na zlepšenie a odporučí vám možné kurzy alebo školenia.

Príklad: Eva pracovala ako administratívna pracovníčka, ale po materskej dovolenke si nie je istá, či jej zručnosti ešte vyhovujú aktuálnym požiadavkám trhu. Poradca jej pomáha zhodnotiť jej digitálne a komunikačné schopnosti a odporučí jej kurz práce s modernými kancelárskymi programami a školenie zamerané na efektívnu komunikáciu so zákazníkmi. Vďaka tomu sa Eva cíti istejšia pri uchádzaní sa o nové pracovné miesta.

3. Tvorba životopisu a motivačného listu – Spoločne s poradcom upravíte svoje dokumenty tak, aby čo najlepšie prezentovali vaše schopnosti.

Čo môže najlepšie prezentovať vaše schopnosti v životopise?

- **Pracovné skúsenosti** – Konkrétne pracovné pozície, náplň práce a dosiahnuté úspechy.
- **Vzdelanie a certifikáty** – Ukončené školy, odborné kurzy a certifikácie relevantné pre pracovnú pozíciu.
- **Technické a mäkké zručnosti** – Napríklad znalosť programovacích jazykov, jazykové schopnosti alebo schopnosť riešiť konflikty.
- **Projekty a dobrovoľnícka činnosť** – Ukážky praxe, iniciatívy alebo dobrovoľníckej práce, ktoré demonštrujú vaše schopnosti a motiváciu.
- **Odkazy na portfólio alebo referencie** – Ak máte online portfólio (napr. pre grafikov, IT odborníkov), alebo odporúčania od bývalých zamestnávateľov.

4. Simulácia pracovného pohovoru – Nacvičíte si odpovede na najčastejšie otázky a získate spätnú väzbu.

Príklad: Jana, absolventka ekonomickej univerzity, má problém s nedostatkom praxe a nervozitou pri pracovných pohovoroch. Počas simulácie si vyskúša odpovedať na otázky týkajúce sa jej vzdelania, skúseností a kariérnych cieľov. Poradca jej poskytne spätnú väzbu, ako formulovať odpovede tak, aby zdôraznila svoje silné stránky, aj keď nemá prax. Zároveň si precvičí, ako efektívne komunikovať a zvládať stres, čo jej pomôže byť sebavedomejšou na reálnom pohovore.

5. Vyhľadávanie pracovných príležitostí – Poradca vám pomôže s orientáciou na trhu práce a odporučí efektívne stratégie hľadania práce.

6. Dlhodobá podpora – Niektoré poradenské centrá ponúkajú možnosť dlhodobej spolupráce, kde sledujú váš pokrok a pomáhajú s ďalším rozvojom. Dlhodobá podpora znamená kontinuálne poradenstvo, ktoré môže zahŕňať pravidelné konzultácie s poradcom, pomoc pri hľadaní ďalších možností kariérneho rastu, poradenstvo pri zmene zamestnania alebo získavaní nových kvalifikácií.

Pre koho je poradenský proces určený?

Poradenský proces môže využiť každý, kto hľadá zamestnanie alebo chce zlepšiť svoju kariérnu situáciu. Najčastejšie ho využívajú:

- Absolventi škôl bez praxe
- Dlhodobo nezamestnaní
- Ľudia, ktorí menia profesiu
- Osoby po rodičovskej dovolenke
- Seniori hľadajúci nové pracovné príležitosti

Kde môžete vyhľadať pomoc?

Existuje viacero inštitúcií, ktoré poskytujú kariérne poradenstvo:

- Úrady práce
- Kariérne centrá na školách a univerzitách
- Súkromné poradenské agentúry
- Neziskové organizácie zamerané na zamestnanosť

Záver

Poradenský proces zahŕňa aj priestor na reflexiu neúspešných pokusov o získanie zamestnania. Ak ste neuspeli na pracovnom pohovore, poradca vám pomôže analyzovať dôvody a navrhne zlepšenia. Táto analýza môže zahŕňať spätnú väzbu na vaše odpovede, reč tela, štruktúru odpovedí alebo celkový dojem, ktorý ste na zamestnávateľa urobili. Cieľom je poučiť sa z neúspechu a zvýšiť šance na budúci úspech.

Poradenský proces je skvelou príležitosťou na získanie podpory pri hľadaní práce a rozvoji kariéry. Ak sa nachádzate v situácii, kde neviete, ako ďalej, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Správne vedený poradenský proces vám môže pomôcť lepšie sa zorientovať, posilniť sebavedomie a úspešne sa uplatniť na pracovnom trhu.

Autor: PhDr. Daniela Jároši – špecializovaný sociálny poradca PSC