

Co dělat v případě dlouhodobé nezaměstnanosti?

1. **Nepropadejte panice, nejste jediný, kdo nemůže sehnat pracovní uplatnění**

Místo toho energii směřujte na všechny zdroje ve vašem okolí, které by pro brzké nalezení práce mohly být užitečné (úřady práce, agentury práce, přátelé a známí, internet, inzeráty v novinách apod.)

2. **Internet je důležitým pomocníkem při hledání zaměstnání**

Pokud k němu nemáte přístup, můžete využít internetovou kavárnu ve svém okolí nebo služby neziskových organizací. Na každém úřadu práce jsou k dispozici informační kiosky s portálem MPSV. Portál poskytuje nabídku volných pracovních míst úřadů práce on-line. Je natolik přehledný, že ho může využít i naprostý začátečník.

3. **Neizolujte se od okolí; to, že právě nemáte zaměstnání, nevypovídá nic o vašich schopnostech a kvalitách**

Udržujte sociální kontakty. V budoucnu vám mohou být prospěšné, např. známí vás mohou doporučit svému zaměstnavateli v případě volné pozice nebo vás inspirovat dalšími radami, jak nalézt nové zaměstnání.

4. **Komunikujte otevřeně s rodinou**

Je důležité mít se o koho opřít. Vaše rodina je připravena vás podržet. Jen jí to musíte dovolit. Povídejte si o vašich budoucích plánech i obavách. Vytvořte nový rozpočet – jeden výpadek příjmu je znát. Naplánujte si, kde každý člen z rodiny ušetří. Domluvte se na dalším chodu domácnosti – převezměte větší část zodpovědnosti a ulehčete tak svému partnerovi, který chodí do práce.

5. **Na každý den si naplánujte určitou činnost a následně ji dodržujte**

Strukturování času vám pomůže udržet se aktivní

6. **Naplánujte si dlouhodobý cíl, kterého chcete dosáhnout, a soustavně na něm pracujte**

Váš cíl by pro vás měl být dostatečně významný a smysluplný. Může se jednat o aktivitu, kterou jste chtěli vždy dělat, ale neměli jste na ni při práci čas. Máte například mezery ve znalosti práce na PC, využijte volného času a rozšiřujte své znalosti a dovednosti!

7. **Pokud nemůžete najít práci ve vašem oboru, nebojte se zkusit něco nového**

Není vůbec neobvyklé začít se věnovat jiné pracovní činnosti i ve vyšším věku. Naopak vaše dlouholeté zkušenosti vám to mohou usnadnit. Využít k tomu můžete rekvalifikační kurzy na úřadech práce nebo další vzdělávací kurzy nabízené neziskovými organizacemi či jinými vzdělávacími institucemi.

8. **Investice do vzdělání se vyplatí**

Pokud je to trochu možné, nebojte se vložit do vzdělání nějaké finance. Vše, co budete umět navíc, se vám v budoucnu mnohonásobně vrátí.

9. **Nebojte se být mobilní**

Pokud nechcete změnit náplň práce, ale ve vašem okolí nejsou pracovní příležitosti, nebojte se delšího dojíždění či přestěhování. Ačkoliv to může být časově i finančně náročnější, vyplatí se to. Zaměstnavatelé větších firem často nabízejí cenově výhodné ubytování. Informujte se na případné možnosti.

10. **Pokud se rozhodnete přestěhovat, proberte vše nejdříve s rodinou**

Je důležité, abyste měli její podporu. Zkuste se domluvit na kompromisu, který bude všem vyhovovat. Nezapomeňte zapojit do diskuse také děti.

11. Vyhledejte Job Club na vašem úřadě práce

Jedná se o poradenský program, jehož hlavním cílem je udržení motivace v uplatnění na trhu práce. Zaměřuje se na získání orientace na trhu práce, nácvik dovedností a technik vyhledávání zaměstnání.

12. Dlouhodobá nezaměstnanost je obecně velmi náročná a zatěžující

Pokud upadáte do stavů beznaděje a máte pocit, že vaše situace je bezvýchodná, využijte odbornou psychologickou pomoc. Psycholog vám může pomoci v udržení motivace a aktivity při hledání zaměstnání. Žádná situace není bezvýchodná. Nevzdávejte se a bojujte o pracovní nabídky. Aktivita se vám vyplatí!

Žádná situace není bezvýchodná. Nevzdávejte se a bojujte o pracovní nabídky. Aktivita se vám vyplatí!