

# D-ZRUČNOSTI PRE ZAMESTNANIE

**Ste nezamestnaní a už vás nebaví byť doma?  
Máte pocit, že strácate zručnosti a schopnosti,  
ktoré ste predtým v práci používali?  
Chýba vám kontakt s ľuďmi?**

Ponúkame vám možnosť zapojiť sa do dobrovoľníckej činnosti podľa vášho výberu a získať nové skúsenosti, kontakty a pocit sebauplatnenia.

#### Dobrovoľnícka činnosť je:

- neplatená aktivita,
- spôsob, ako získať nové skúsenosti, vedomosti, posilniť sebadôveru, nestratiť pracovné návyky a kontakt s inými ľuďmi,
- možnosť získať zručnosti, ktoré sú dôležité pre akékoľvek zamestnanie – napr. schopnosť počúvať a rozprávať, vyjadrovať sa písomne, organizovať si čas, priority, vyrovnávať sa so stresom či pracovať v tíme,
- možnosť získať prax v práci s inými ľuďmi, spolupracovať na konkrétnom projekte, pracovať v teréne, v sociálnych zariadeniach či kancelárii, atď.

**Okrem zapojenia sa do dobrovoľníckej činnosti vám  
vďaka nástroju D-ZRUČNOSTI PRE ZAMESTNANIE  
(zručnosti získané počas dobrovoľníckej  
činnosti) navyše ponúkame aj možnosť  
získať formálny doklad o získaných  
schopnostiach.**

#### Tento nástroj :

- umožňuje dobrovoľníkom a dobrovoľníčkam uvedomiť si skúsenosti a zručnosti, ktoré vďaka svojej dobrovoľníckej činnosti nadobudli a
- pomáha ľuďom venujúcim sa dobrovoľnej činnosti získať lepšiu pozíciu na trhu práce.

Až doteraz na Slovensku neexistoval spôsob, ktorý by umožňoval zručnosti získané v dobrovoľníctve rozpoznať a overovať. Naším cieľom je, aby D-ZRUČNOSTI PRE ZAMESTNANIE pomohli ľuďom získať lepšiu pozíciu pri uchádzaní sa o zamestnanie. Súčasťou zavádzania tohto systému do praxe je aktívna spolupráca so zamestnávateľmi, personalistami a úradmi práce na Slovensku.

Zapojenie do projektu je bezplatné, výber a čas dobrovoľníckej aktivity je na vás.



Program  
celoživotného  
vzdelávania

Tento projekt je financovaný s podporou Európskej Komisie. Tento dokument reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tomto dokumente.

#### Ako na to?

Stačí, ak sa obrátite na dobrovoľnícke centrum vo vašom regióne, kde vám predstavia konkrétne možnosti zapojenia sa do dobrovoľníctva, všetko vám podrobne vysvetlia a zodpovedajú na všetky vaše otázky.

#### Kontaktujte dobrovoľnícke centrum vo vašom regióne:

##### Banská Bystrica:

Centrum dobrovoľníctva  
Ružová 13  
974 11 Banská Bystrica  
Tel.: 0948 725 944  
jana@centrumdobrovolnictva.sk

##### Košice:

Dobrovoľnícke centrum Košického kraja  
Watsonova 7  
040 01 Košice  
Tel.: 0911 488 229  
rabatin.dckk@gmail.com

##### Nitra:

Komunitné centrum  
Nitrianske centrum dobrovoľníctva  
Nedbalova 17, 949 12 Nitra  
tel: 0905/843 656  
jana@ckr.sk

##### Prešov:

Prešovské dobrovoľnícke centrum  
Ul. 17. novembra 11  
080 01 Prešov  
Tel.: 0908 217 080, 051/771 16 76  
pdcoz11@gmail.com

#### D-ZRUČNOSTI PRE ZAMESTNANIE v praxi

Kristína stratila zamestnanie. Veľmi rada by sa opäť zamestnala, ale keďže to nejde hneď a nechce získať čas len tak premrhať, rozhodla sa, že začne dobrovoľničiť pre miestne dobrovoľnícke centrum. „Počas dobrovoľníctva získavate veľa zručností. Niekedy si dokonca myslím, že som sa vďaka dobrovoľníctvu naučila viac ako v škole. Je skvelé, že existuje spôsob, ktorý dobrovoľníkom umožní zistiť, čo sa naučili. V životopise sa to naozaj skvele vyníma. Povzbudí to vaše sebavedomie.“

Kristína M., dobrovoľníčka

Viac o projekte na stránke <http://volwem.dobrovolnickecentra.sk>

#### Koordinátori projektu:

Univerzita Mateja Bela a Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií



ERUDITIO  
MORIS  
FUTURUM



#### Partneri projektu:

Volunteer Development Scotland; Dobrovoľnícke centrum, Ústí nad Labem; Centrum dobrovoľníctva, Banská Bystrica; Prešovské dobrovoľnícke centrum; Dobrovoľnícke centrum Košického kraja a Komunitné centrum, Nitra.

