2024

INFOPAS

webstránky, ktoré sa oplatí navštíviť



zipcem

AIESEC kariera | upsvr profesia | worki startup.jobs | eures europelanguagejobs | euractive europaass.europa.eu



KARIÉRA &

PRACOVNÝ SERVIS



klikaj na ICM v tvojom okolí

OZ Verejnô | ICM Topoľčany

Podnikavci Novohradu | OZ TEAM Banská Bystrica

TeCeMko – Trenčianske centrum mládeže o.z., Trenčín

KARIÉRA

úspešný postup v zamestnaní, v povolaní alebo v určitej činnosti; úspešná životná dráha v rôznych oblastiach



DEFINÍCIA CIEĽOV

Čo ťa napĺňa a baví?
O čo si sa v živote doposiaľ usiloval?
Aké sú tvoje predstavy o práci?
Koľko by si chcel zarábať?
V akom odvetví sa vidíš?



Smer svojho života udávaš ty

POTREBY PRE DOSIAHNUTIE CIEĽOV



Základ je školské vzdelanie
zisti, ktoré z vedomostí chceš ďalej rozvíjať

Škola je odrazový most
rozvíjaj sa a pracuj na sebe aj mimo školy
voľno-časové aktivity, workshopy, kurzy alebo projekty

Spoj sa s profesionálmi v oblasti

- ide o networking = vytváranie siete, spojenie sa s ľumi, ktorí ti poskytnú náhľad a nasmerujú ťa platformy pre networking

growni LinkedIn

Zostav svoj životopis (Curriculum Vitae)

- štandardom je životopis typu EUROPASS

Životopis

CURRICULUM VI-CO?

Curriculum Vitae (lat., *priebeh života*), resp. životopis je súhrn o živote človeka z hľadiska jeho schopností a kariéry, kvalifikácií, skúseností a vzdelania.
Je to dokument, ktorého cieľom je, aby sa človek predstavil.

OBSAH ŽIVOTOPISU

Osobné údaje

- meno a priezvisko
- adresa bydliska
- telefónne číslo
- e-mailová adresa

Pracovné skúsenosti

- názov pracovnej pozície a miesto výkonu práce
- stručný opis svojej pracovnej náplne

Vzdelanie

- názov inštitúcií, kde si študoval a rok ukončenia
- názov predmetov alebo odborov

Kurzy a certifikáty

- názov kurzu, školenia alebo kvalifikácie
- spôsob ukončenia - certifikát, oprávnenie

Znalosti a jazyky

- konkrétne pomenovania nástrojov alebo programov
- miera, ktorú si v danej znalosti ovládol

Doplňujúce informácie

- záujmy alebo koníčky, charakterové vlastnosti
- podpis

SKÚS TAKTO



MENO PRIEZVISKO

Niečo o mne

Sem napíš, čo ťa zaujíma a motivuje v živote, aké máš ciele a kam smeruješ.

- dbaj na správnu gramatiku
- nezabúdaj životopis priebežne aktualizovať
- vždy posielaj v pdf formáte

Vzdelanie

aktuálne vyššie

Dosiahnutý stupeň, Názov odboru
rok začiatku - rok ukončenia
Názov univerzity/školy

Dosiahnutý stupeň, Názov odboru
rok začiatku - rok ukončenia
Názov univerzity/školy

Kontakt

Tenisová 25, 970 01 Prievidza
+421 907 632 982
www.icm.sk
info@icm.sk

Pracovné skúsenosti

aktuálne vyššie

Názov spoločnosti
rok začiatku - rok ukončenia
Názov tvojho pracovného miesta

- definícia tvojej pozície
- krátko o náplni tvojej práce

Názov spoločnosti
rok začiatku - rok ukončenia
Názov tvojho pracovného miesta

- definícia tvojej pozície
- krátko o náplni tvojej práce

Znalosti a jazyky

miera jazykových schopností

- úplný začiatočník (A1), základy (A2)
- mierne pokročilý (B1), stredne pokročilý (B2)
- pokročilý (C1), expert (C2)

miera všeobecných znalostí:

- začiatočník < základy
- mierne pokročilý < pokročilý < expert

Zručnosti

projektový manažment,
riešenie problémov, kretivita,
tímová práca, flexibilita

Meno Priezvisko,
dátum, mesto

Tvoj podpis

EUROPASS

TVOJA VSTUPENKA DO CELEJ EURÓPY

online platforma pre ľudí, ktorí hľadajú prácu, vzdelanie a príležitosti naprieč celou Európou

EUROPASS

zahŕňa nástroje, vďaka ktorým si napíšeš univerzálny profil, motivačný list či životopis - tu zaznamenávaš všetky dosiahnuté udalosti v tvojom živote



A?

tvoj profil putuje do európskej databázy, ktorá ti ukáže príležitosti na mieru pre teba

EUROPASS ŽIVOTOPIS

europaass.europa.eu

uznávaný životopis, kde nahráš a priebežne aktualizuješ svoj vzdelávací rast, certifikáty, jazykové zručnosti a pracovné skúsenosti



AKO HO POUŽIJEM?

- zaznamenávaš svoje záujmy a kariérne ciele
- sleduješ a máš prehľad o tom, ako napreduješ - kariérne, vedomostne a osobnostne
- dostávaš ponuky a návrhy zaujímavých pracovných príležitostí, kurzov a školení
- zdieľaš ho s firmami, univerzitami a inštitúciami, kedykoľvek potrebuješ

zipcem

Dobrovoľníctvo ako súčasť kariéry

ICM

mladiinfo senica2.0 Baterkáreň OZ Verejnô



Dobrovoľníctvo ako súčasť kariéry

POZITÍVNY VPLYV NA SPOLOČNOSŤ A OSOBNOSTNÝ RAST

ako konanie z vlastnej vôle s víziou pomôcť a prispieť k lepšej spoločnosti pomôže aj človeku samotnému



TVOJ SEBAROZVOJ

Budovanie zručností

túžba pomôcť sa vráti vo veľkom, pretože v závislosti od charakteru dobrovoľníckej práce získaš špecifické zručnosti relevantné pre oblasť tvojho záujmu

SPOZNÁVANIE NOVÝCH ĽUDÍ

Profesionálna sféra

Dobrovoľníctvo ťa privedie do kontaktu s odborníkmi a organizáciami, ktoré môžu byť cenné pre ďalší kariérny postup

- pracovné ponuky, odporúčania alebo príležitosti mentorstva

Vytváranie komunity

stávaš sa súčasťou komunity
získavaš prehľad o miestnych a globálnych problémoch
vytváraš kontakty s podobne zmýšľajúcimi jednotlivcami

A NAPLŇA TO AJ TEBA

- máš pozitívny vplyv na svoje okolie
- vidíš priamy dopad svojich dobrých skutkov
- pomáhaš iným a zároveň prispievaš k veci, na ktorej záleží
- využívaš svoj voľný čas efektívne
- dávaš význam každému momentu



europa.eu youth.europa.eu dobrovolnictvo.sk
dofe.sk inex.sk dobrovolnictvo.com

zipcem

Vzdelávanie



cambridgestudy.sk

eurodesk

saia.sk

education.sk

globalnevzdelavanie.sk

europass.europa.eu

erasmusplus.ec

educationstudy.sk

vysokeskoly.sk

kurzy.sk

siv.sk

portalvs.sk

stredneskoly.sk

OZ TEAM

senica2.0

TeCeMko

Baterkáreň

CPM Čadca

OZ Krupica

OZ Verejnô

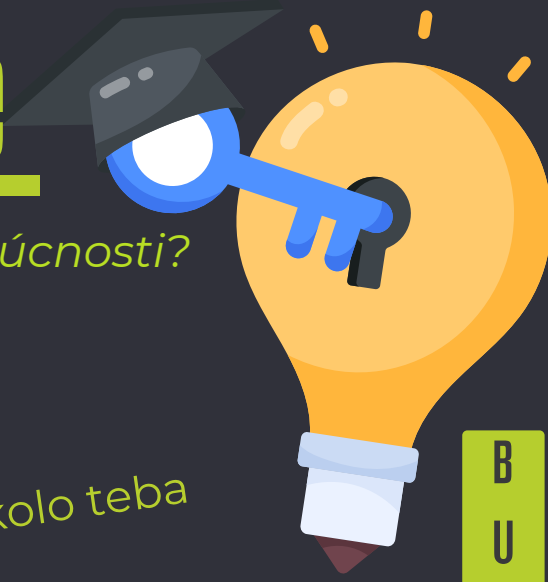
ICM Topoľčany

ICM Banská Bystrica

Podnikavci Novohradu



Vzdelávanie



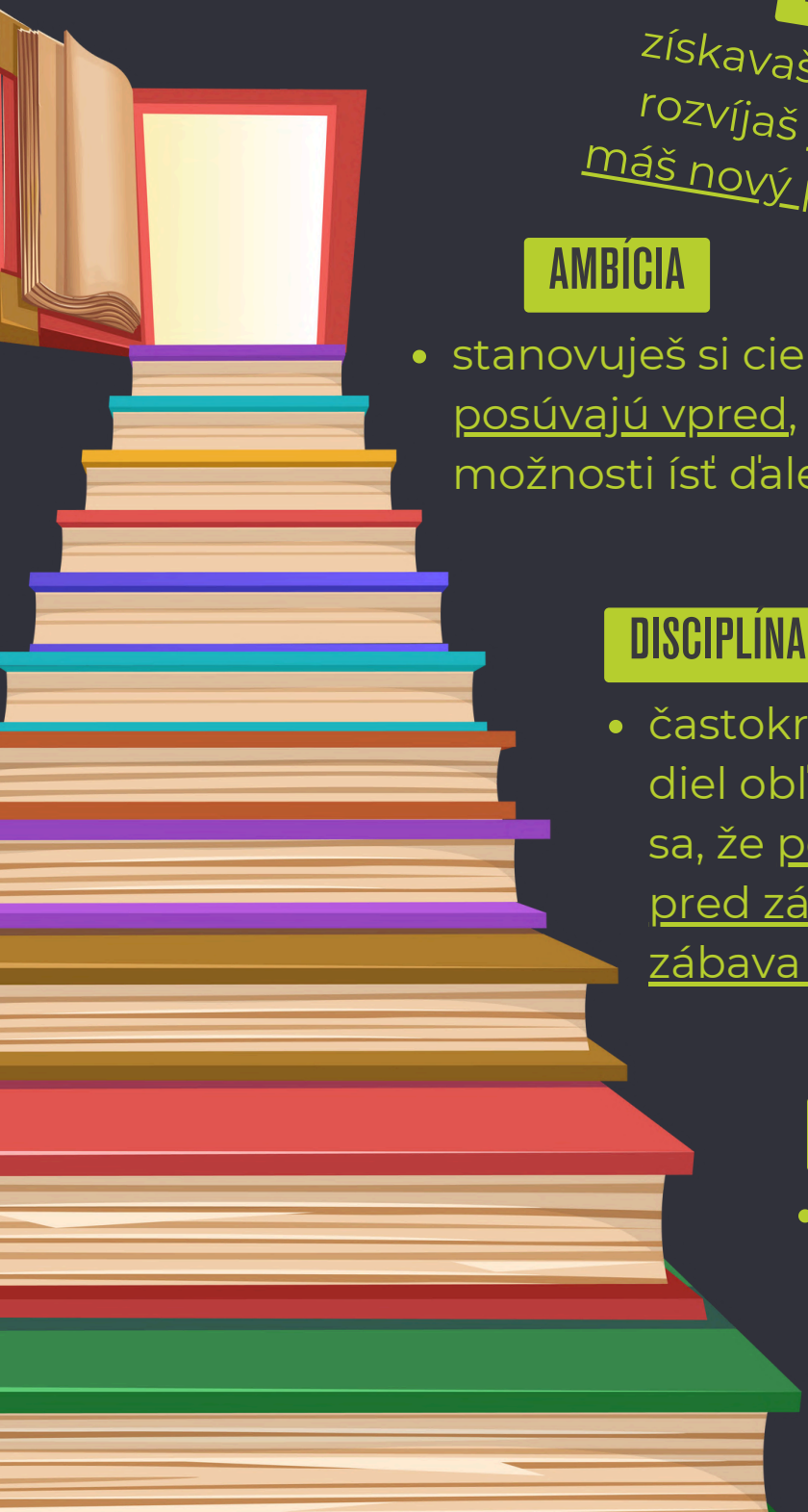
Prečo je vzdelávanie tvoj kľúč k lepšej budúcnosti?

ROZŠIROVANIE OBZOROV

- získavaš nové skúsenosti a poznatky
- objavuješ kultúry
- stále viac rozumieš fungovaniu sveta okolo teba

ROZVOJ MYSLENIA

získavaš nové myšlienkové pochody
rozvíjaš kritické myslenie, kreativitu
máš nový prístup k riešeniu problémov



AMBÍCIA

- stanovuješ si ciele, ktoré ťa nielen posúvajú vpred, ale aj ti otvárajú možnosti ísť ďalej a siahať vyššie

DISCIPLÍNA A ZODPOVEDNOSŤ

- častokrát máš chuť pozrieť si ten diel obľúbeného seriálu, ale naučíš sa, že povinnosti a vzdelanie idú pred zábavou, uvedomíš si, že zábava neutečie

ÚSPECH POČAS CELÉHO ŽIVOTA

- so vzdelaním máš lepšie možnosti, pracovné ponuky a vyššie platové ohodnotenie

BUĎ STÁLE O KROK VPRED

zipcem



Mobility

mzh.sk

euro26.sk

uniesco.sk

booking.com

couchsurfing.com

erasmusplus.sk

erasmusplus.ec

youreurope.eu

solidarity

discovereu

klikni, tu ti pomôžeme



SYTEV

OZ TEAM

CPM Čadca

Mladiinfo Slovensko

Mobility

CESTOVAŤ, SPOZNÁVAŤ NOVÉ KULTÚRY A PRITOM SA VZDELÁVAŤ?



príležitosti pre presun a život mladých medzi rôznymi inštitúciami, regiónmi a krajinami pre získavanie vzdelania a práce

cestovať za prácou alebo vzdelaním môžeš ako:

- študent v rámci programu Erasmus alebo iných iniciatív,
- učiteľ, kde dostaneš nové perspektívy alebo spoluprácu,
- výskumník, pre prácu v špecifických laboratóriách alebo projektoch

ERASMUS+

- výmena študentov: možnosti štúdia na univerzitách iných krajín Európskej únie, väčšinou v rozmedzí 3 - 12 mesiacov s pokrytím nákladov
- stáže a tréningové programy ponúkajú získavanie praktických skúseností
- výmena učiteľov a personálu pre príležitosti učenia alebo získanie tréninu v inej inštitúcii
- mladí a dobrovoľníci: Erasmus+ je rozšírený program aj pre výmenné programy mimo univerzít, kde sa môžeš účastniť na medzinárovných projektoch alebo dobrovoľníctve v inej krajine

zipcem

fao.org

greenpeace.org

who.int

biopedia.sk

npz.sk

uniesco.sk

unep.org

mladizaklimu.sk

climate-pact.europa.eu

vedanadosah.sk

ewobox.sk

Človek a životné prostredie

Baterkáreň senica2.0 OZ Verejnô ICM Prievidza



1

Človek a životné prostredie

TIPY NA TO, AKO ŽIŤ NAPLO A ZABEZPEČIŤ, ŽE NÁM PLANÉTA VYDRŽÍ

ČÍM ZAČAŤ?



snaž sa znížiť používanie plastov

plastové nákupné tašky nahraď pletenými
plastové fľaše nahraď sklenenými

dlhšie vydžia a lepšie vyzerajú



používaj verejnú a hromadnú dopravu

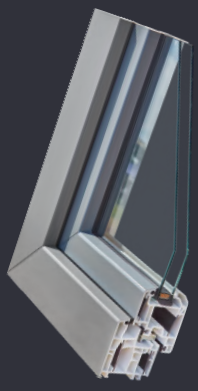
- autobusy, vlaky, mhd,...

viac kráčaj alebo bicykluj

srdce ti poďakuje



A ĎALEJ?

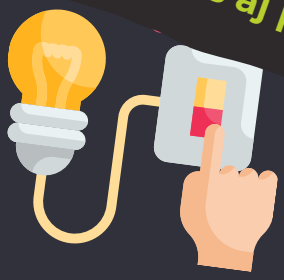


používaj zariadenia, ktoré šetria energiu

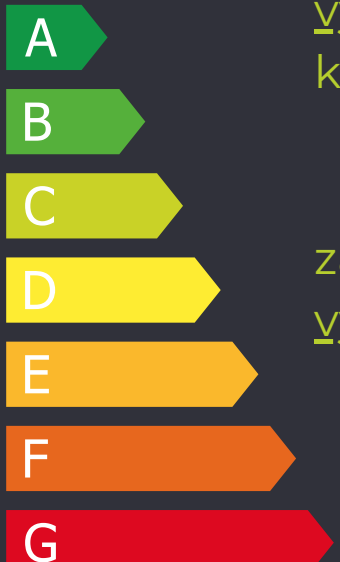
zváž správnu izoláciu v dome pre ušetrenie na kúrení

- izolovanie stien, okien, výška stropov

ušetríš aj peniaze



vypínaj elektronické zariadenia, ktoré práve nepoužívaš



zameraj sa na domáce spotrebiče, označené vyššou triedou

- pracujú s energiou efektívnejšie a úspornejšie

2

Človek a životné prostredie

A ČO UROBÍM SÁM?

sám nikdy nebudeš!

- únia, štáty, školy, inštitúcie, a aj veľké spoločnosti sa snažia spoločne bojovať za udržateľnosť zdrojov

13 CLIMATE ACTION



REUSE (POUŽI ZNOVU) - REDUCE (ZNIŽUJ) - RECYCLE (RECYKLUJ)

Použi znovu
opätovné používaj veci, aby si znížil produkciu odpadov

Znižuj
snaž sa kupovať veci, ktoré skutočne používaš

Recykluj
trieď odpad podľa značení

POZITÍVNY VPLYV

prispievať k udržateľnosti sa ti oplatí:

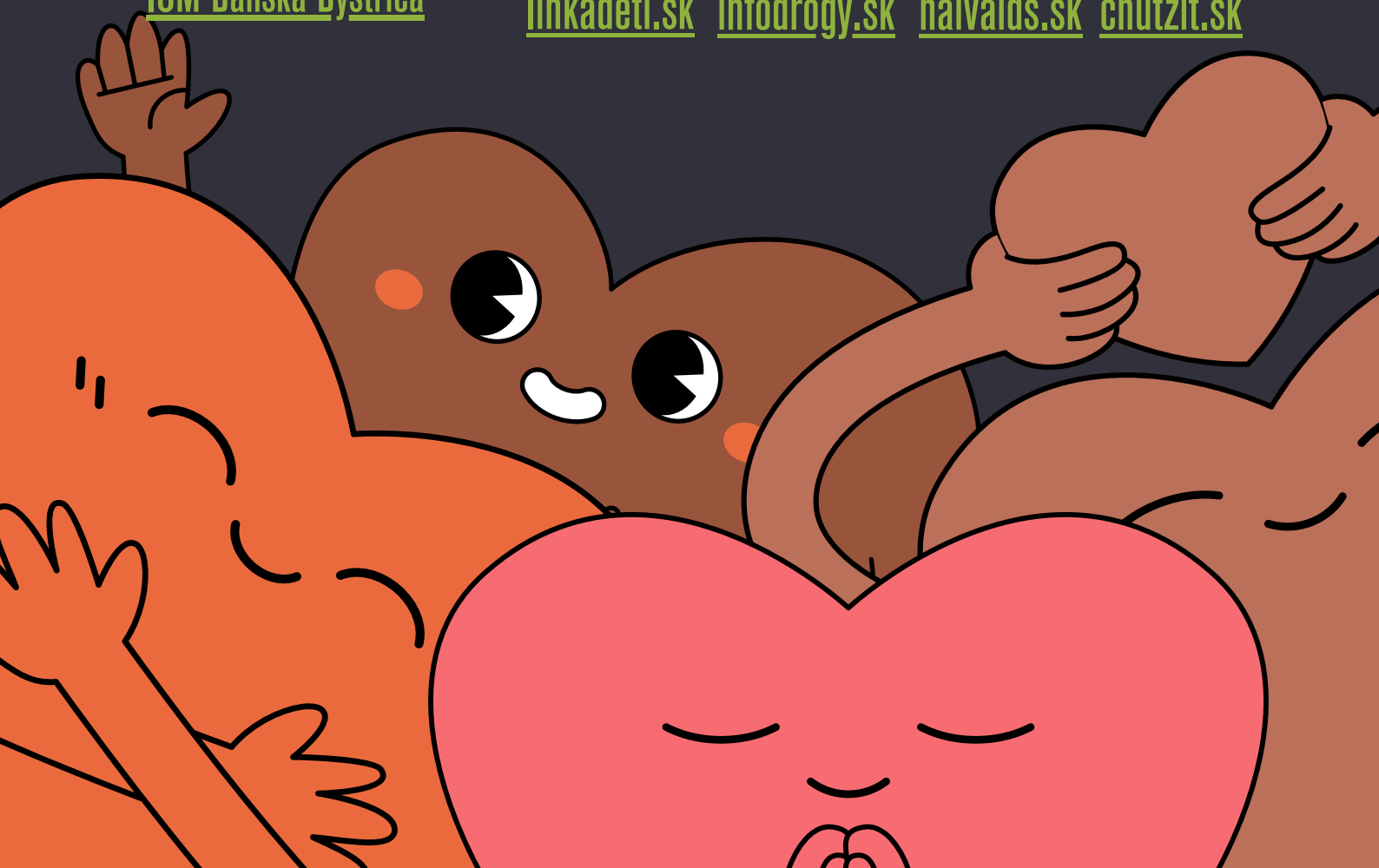
- s menšími emisiami sa zlepšia podmienky ovzdušia
- menšie náklady na domácnosť
- šetrením energií a menšími nákupmi šetríš v neposlednom rade svojimi peniazmi

zipcem

ZDRAVIE a zdravý životný štýl

TeCeMko
Baterkáreň
OZ Verejnô
CPM Čadca
ICM Martin
ICM Topoľčany
ICM Partizánske
ICM Banská Bystrica

dobralinka.sk psychiatrianiejenahlavu.sk
ldi.sk linkanezabudka krizovalinkapomoci.sk
ipcko.sk zastavmenasilie.sk ecdc.europa.eu
who.int chcemsazabiť.sk viacakonick.gov.net
linkadeti.sk infodrogy.sk haivaids.sk chutzit.sk



1

Zdravie a zdravý životný štýl

TO NAJDRAHŠIE, ČO MÁŠ A ČO MÔŽEŠ ROBIŤ, ABY SI TO NESTRATIL

dostatočný prísun tekutín - 35ml vody na 1 kg váhy denne
športové aktivity - najmenej 3x do týždňa
dostatočný oddych - aspoň 8 hodín spánku

POHYB

- dodáva ti energiu a zlepšuje ti náladu
- udržiavaš zdravú hmotnosť
- budueš svalstvo
- dopomáha k lepšej pamäti a sústredeniu





SPÁNKOVÁ HYGIENA

- pravidelný spánkový režim pre dostatok energie na ďalší deň
- vyhýbanie sa obrazovkám pred spánkom
- nekonzumuj sladké potraviny, ani potraviny ťažké na žalúdok



STRAVA

- ovocie a zelenina, ryby, strukoviny, vajíčka, mäso a mliečne výrobky s nízkym obsahom tuku
- smaženie nahradť varením, grilovaním alebo pečením
- sladké limonády nahradť šťavou z ovocia alebo čajom



Zdravie a zdravý životný štýl

ŽIVOTOSPRÁVA

- dostatočný prísun tekutín - 35ml vody na 1 kg váhy denne
- športové aktivity - najmenej 3x do týždňa
- dostatočný oddych - aspoň 8 hodín spánku



SPÁNKOVÁ HYGIENA

- pravidelný spánkový režim pre dostatok energie na ďalší deň
- vyhýbanie sa obrazovkám pred spánkom
- necvič tesne pred spaním
- nekonzumuj sladké potraviny, ani potraviny ťažké na žalúdok

MENTÁLNE ZDRAVIE

techniky pre zníženie stresu ako hlboké dýchanie, meditácia, zaveď si denník

buď kreatívny: skús maľovanie alebo vyfarbovanie

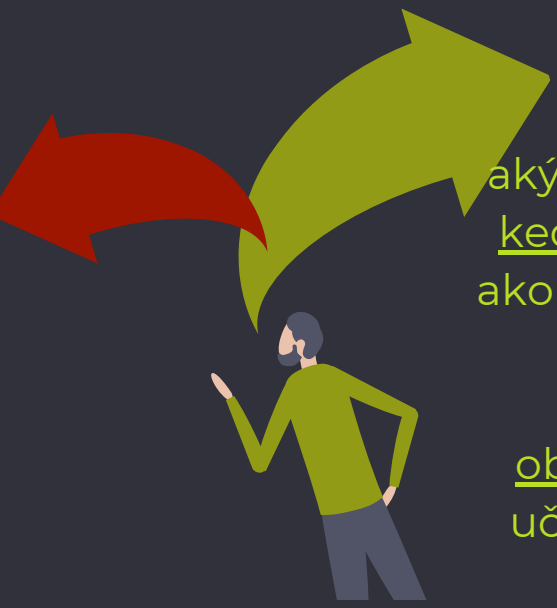
relaxuj a staraj sa o seba - vonný kúpeľ alebo masáž





LINKY POMOCI

KONTAKTY, ODKAZY A MIESTA POMOCI



Identifikuj a zadefinuj problém

aký konkrétny problém alebo ťažkosť zažívaš?
kedy a kde sa stretávaš s týmto problémom?
ako tento problém vplýva na teba alebo iných?

Poraď sa

obrať sa na ľudí, ktorí sú vierohodní; rodičia, učitelia, členovia rodiny, opatrovatelia, dobrí priatelia

Ak sa bojíš alebo nevieš, čo máš robiť, vyhľadať pomoc je to najlepšie, čo môžeš urobiť.

Vyhľadaj pomoc

KAM VOLAŤ, KEĎ JE TO SÚRNE



Polícia - 158

- Mestská - 159

Záchranná služba

- **Požiarna - 150**
- **Zdravotná - 155**
  - horská - 18 300
  - letecká - 18 155

Linka záchrany - lekárske rady ako v prípade núdze poskytnúť prvú pomoc

00421/ 850 111 313



Informácie o telefónnych číslach v SR - 1181
Informácie o telefónnych číslach mimo SR, v cudzine - 12 149

Linky pomoci proti násiliu

0800 500 500
0850 111 321

Linky záchrany

0800 123 232
0800 121 212
0820 434 343
0800 100 444

Linky dôvery a istoty

0800 117 878
116 111 (UNICEF)
0800 112 878 (LIENKA)
02/ 62 24 78 77

Psychologické poradne

0850 11 10 22
055/ 644 11 55
0907 401 749

MIESTA

Rodinné centrum
ul. Republiky č.1
010 01 **Žilina**

Poradňa Femina
Fórum života, o.z
Hlavná 3
080 01 **Prešov**

Centrum pre rodinu
Farská 12
911 01 **Trenčín**



Kanisová & Kanis Advokátska kancelária
Ďumbierska 3F
831 01 **Bratislava**

Fórum života, o.z.
Heydukova 14
811 08 **Bratislava**

Arc. centrum pre rodinu
Hlavná 89
040 01 **Košice**

Dom Slov. misijného hnutia
Skuteckého 4
974 01 **Banská Bystrica**

Pomoc obetiam násilia
Trhová 243/2
917 01 **Trnava**

OZ Centrum pre rodinu
Pribinovo nám. č.3
949 01 **Nitra**

WEBY

Krízová linka pomoci - anonymná, nonstop a bezplatná psychologická pomoc a podporu pre ľudí v kríze (**krizovalinkapomoci.sk**)

Dobrá Linka - psychologická poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením (**dobralinka.sk**)



IPČKO - internetová linka dôvery pre mladých ľudí (**ipcko.sk**)

Linka Detskej Dôvery - poradňa pre deti a rodičov (**linkadeti.sk**)

Pohotovostný pátrací tím - občianske združenie poskytujúce pomoc, najmä pri pátraní po nezvestných osobách v rámci Slovenskej republiky (**patranie.org**)

ICM Topoľčany Baterkáreň

TeCeMko ICM Martin

CPM Čadca OZ Verejnô

ICM Partizánske ICM Banská Bystrica

zipcem



NATO.int COE.int slovensko.sk erasmusplus.sk

Aktívne občianstvo

europskyparlament.sk súdnydvoreu.sk europskakomisia.sk

europa.eu Národnný mládežnícky parlament radaeuropy.sk



TeCeMko Baterkáreň OZ Krupica OZ Verejnô SYTEV

senica2.0 ICM Prievidza CPM Čadca ICM Topoľčany

Aktívne občianstvo

BUĎ DOBRÝ A UVEDOMELÝ OBČAN

DEMOKRATICKÉ HODNOTY

- venuj sa dianiu okolo seba, zúčastňuj sa volieb
- politická situácia sa ťa týka a ľudia, ktorí sú vo vedení štátu budú rozhodovať o tom, ako v ňom budeš žiť

MÁŠ DOSAH NA SOCIÁLNU SITUÁCIU

- aktívnym občianstvom, združeniami a dobrovoľníckou prácou sa stretávaš so sociálnymi problémami štátu
- máš možnosť pomôcť chudobným a diskriminovaným
- budeš súčasťou pozitívnych zmien vedúcich k lepšej situácii a podporovať slabších spoluobčanov



BUDOVANIE KOMUNÍT

- ako súčasť komunity niekam patríš
- dostávaš zodpovednosť a možnosť sa pričiniť na zlepšení
- zúčastňuješ sa na miestnych projektoch, práce v komunite, civilné iniciatívy a spoznávaš ľudí zo svojho okolia

SPOLOČNE DOKÁŽEME VIAC

- buduješ demokratickú, férovú a udržateľnú spoločnosť
- máš šancu zaistiť, že vláda a inšitúcie dodržia zodpovednosť voči ľudu a budú konať pre prospech občanov
- v jednote je sila - viacero malých komunít pracujúcich na lepších zajtrajškoch vytvárajú sieť zaisťujúcu lepšiu budúcnosť



zipcem



Ľudské práva

inakost.sk
sikana.sk
eeas.europa.eu
ludskeprava.sk
pomocobetiam.sk
humanrightsguide.sk





PLATIA PRE KAŽDÉHO A NIKTO TI ICH NEMÔŽE VZIAŤ

Ľudské práva

každý má svoje ľudské práva, platia pre každého bez ohľadu na národnosť, etnickú príslušnosť, pohlavie alebo vieru

ľudské práva nemôžu byť odobraté alebo odovzdané

ROVNOSŤ

všetky práva (občianske, politické, ekonomické, sociálne a kultúrne) sú rovnako dôležité

PREPOJENOSŤ

možnosť využívania jedného zo svojich právnych nárokov je často závislé od ostatných (právo na vzdelanie má dosah na právo práce alebo zdravia)



unicef.sk OSN.org



OCHRANA A ZODPOVEDNOSŤ

ľudské práva sú chránené medzinárodným dohovorom (Všeobecná deklarácia ľudských práv zabezpečená Organizáciou Spojených Národov v roku 1948)

vlády sú zodpovedné za dodržiavanie tvojich práv

inštitúcie, akými sú Spojené národy a mimo-vládne organizácie, ako aj občianske združenia dohliadajú na zodpovednosť za ich dodržiavanie

Leták spracovalo

Združenie Informačných a poradenských centier mladých v SR

Adresa: M. Falešníka 6
917 01 Prievidza
Mobil: +421 907 632 982
Email: kancelaria@zipcem.sk