

MOTIVAČNÍ DENÍK PŘI HLEDÁNÍ PRÁCE

Plán pro tento týden

Cíle:

- Sleduj motivaci a energii při hledání práce.
- Stanov si realistické cíle.
- Oslavuj snahu a pokrok, nejen výsledky.
- Zamysli se nad tím, co ti pomohlo a co tě naopak blokovalo.



Uvnitř

- týdenní plán
- každodenní kontrolní seznam
- ohlédnutí za uplynulým týdnem

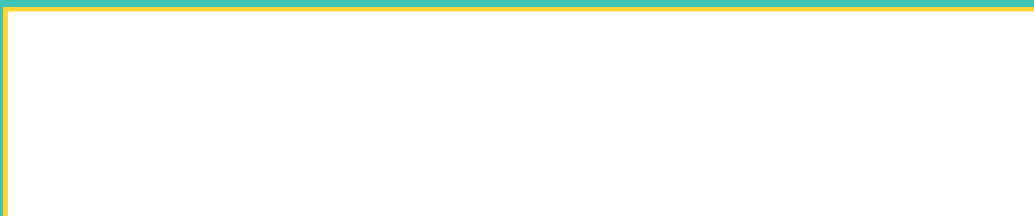


Týdenní plán

Jakou práci hledám?



Co je mým cílem pro tento týden?



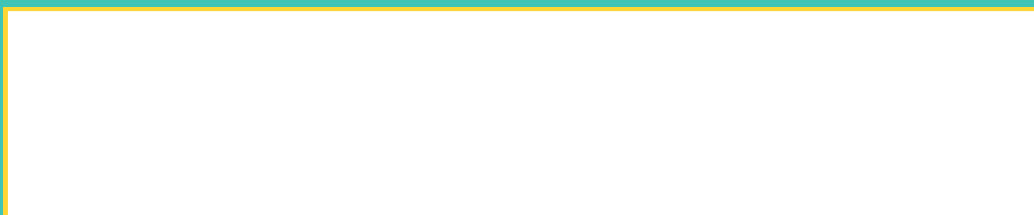
Co mě právě teď motivuje?



Co by tento týden mohlo být těžké?



Jak můžu sám/sama sebe podpořit nebo kde
můžu požádat o podporu?



Každodenní kontrolní seznam

Datum _____

Po

Út

St

Čt

Pá

So

Ne



Jakou máš dnes náladu?



Skvělou



Dobrou



Okay



Nic moc



Strašnou

Jaká je tvá hladina energie?



Skvělá



Dobrá



Okay



Nic moc



Na dně

Hladina energie

5

4

3

2

1

Cíl dne (vyber si 1–2 úkoly)

Jak to šlo? (krátká reflexe)

Co zkusím zítra? (Nový nápad, lepší rutina, nebo stejný plán?)

Ohlédnutí za uplynulým týdnem

3 věci, které jsem tento týden udělal/a při
hledání práce.



Co mě motivovalo?

Co mě blokovalo?

Jaký krok udělám příští týden?

Jakou podporu potřebuji (od kariérového
poradce, kamaráda, úřadu práce, ...)?

Vysvětlení výzev a silných stránek

Jak bys budoucímu zaměstnavateli vysvětlil/a,
co je tvojí výzvou?

Jak popíšeš své silné stránky budoucímu
zaměstnavateli?

Tipy na hledání práce

Napiš, v čem si dobrý/dobrá: kreativní myšlení, schopnost řešit problémy, empatie, prostorová představivost, ...



Hledej práci na pracovních portálech

- Vyber si pracovní portály, které nabízejí filtry, jsou přehledné a mají funkce, které zlepšují přístupnost (např. LinkedIn, JobAccess pro nabídky vhodné pro osoby se zdravotním postižením).
- Používej nástroje pro převod hlasu na text nebo čtečky obrazovky, pokud je pro tebe čtení obtížné.



Tipy na hledání práce

Přizpůsobuj své žádosti



- Používej šablony životopisů a motivačních dopisů, abys zůstal/a organizovaný/organizovaná.
- Věty by měly být krátké a jasné.
- Zeptej se kamaráda, mentora nebo AI, zda by ti pomohli s korekturou.

Vystupuj sebevědomě

Natrénuj si své představení

- Připrav si krátké představení: „Ahoj, já jsem _____. Jsem skvělý/skvělá ve vizuálním designu a týmové spolupráci. Hledám pozici, kde mohu růst a přispívat kreativně.”
- Nahraj se nebo procvičuj s někým, komu věříš.



Bud' vizuální

- Přines na pohovor tvé portfolio, grafy nebo slidy, které ti pomohou prezentovat tvé nápady.
- Použij myšlenkové mapy nebo seznamy k tomu, aby jsi zůstal/a na správné cestě.





Co-funded by
the European Union

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



NATIONAL AGENCY
FOR EUROPEAN EDUCATIONAL
PROGRAMMES AND MOBILITY



Financováno Evropskou unií skrze program Erasmus +. Názory vyjádřené v tomto materiálu jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či národní agentury. Evropská unie ani národní agentura za vyjádřené názory nenese odpovědnost.