



NISI SAMA

Mogućnosti za financijsku neovisnost i zapošljavanje žena



Unaprjeđenje usluga
osnaživanja i savjetovanja žrtava
obiteljskog nasilja

U ovoj brošuri bit će prikazane korisne informacije vezane uz prepoznavanje ekonomskog nasilja te povećanje mogućnosti za financijsku neovisnost i zapošljavanje žena.

Brošura je dio aktivnosti programa "NISI SAMA – unaprjeđenje usluga osnaživanja i savjetovanja žrtava obiteljskog nasilja". Program provodi Udruga "HERA" Križevci u partnerstvu s Gradom Križevci i Centrom za socijalnu skrb Križevci. Program je financijski podržan sredstvima Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike



1. Nasilje nad ženama	4
1.1. Ekonomsko nasilje	
1.2. Ekonomska ovisnost žene o partneru kao posljedica ekonomskog nasilja	
2. Posljedice nezaposlenosti na psihofizičko ...	8
zdravlje žena	
3. Preporuke za uspješno socijalno	9
uključivanje žena žrtava nasilja	
4. Motivacija za traženje posla	12
5. Što učiniti kada ste ostali bez posla	13
5.1. Kako napisati životopis za posao	
5.2. Kako napisati molbu za posao	
5.3. Kako se pripremiti za intervju sa poslodavcem	
6. Aktivnosti vezane za praćenje i poticanje ...	20
zapošljavanje žena	
6.1. Mjere aktivne politike zapošljavanja	
6.2. Dodatne edukacije	
6.3. Samozapošljavanje	
6.4. Što može pomoći kod planiranja samozapošljavanja	
7. Mogućnosti poslovanja	27
8. Upravljanje financijama	28
9. Adresar ustanova	29
Popis literature	30

O programu „NISI SAMA – unaprjeđenje usluga osnaživanja i savjetovanja žrtava obiteljskog nasilja“

Program je usmjeren na podizanje standarda kvalitete pružanja stručne pomoći i podrške, psihosocijalnog i pravnog savjetovanja te grupa podrške, radionica i edukacija namijenjenih jačanju samopouzdanja i povećanju mogućnosti zapošljavanja žena žrtava nasilja, žena koje su izašle iz skloništa i drugih socijalno osjetljivih skupina (dugotrajno nezaposlene žene, u riziku od siromaštva).

Opći cilj programa:

- ❖ pružanje socijalnih usluga ženama žrtvama nasilja te jačanja partnerstva i suradnje civilnog društva s ostalim dionicima koji djeluju u području razvoja i pružanja socijalnih usluga ženama žrtvama nasilja i žrtvama obiteljskog nasilja

Specifični ciljevi programa:

- ❖ razvoj socijalnih usluga za žene žrtve nasilja i žrtve nasilja u obitelji, te drugih osjetljivih skupina u svrhu osnaživanja i integracije stjecanjem vještina i kompetencija s ciljem povećanja mogućnosti zapošljavanja
- ❖ unaprjeđenje zaštite žena žrtava nasilja i žrtava obiteljskog nasilja te njihovo osnaživanje putem stručne savjetodavne, pravne i psihosocijalne pomoći
- ❖ osvještavanje i senzibiliziranje javnosti o problematici nasilja nad ženama i nasilja u obitelji

Nasilje nad ženama

1.

Nasilje nad ženama jest: „...kršenje ljudskih prava i oblik diskriminacije žena i označava sva djela rodno utemeljenog nasilja koja imaju za posljedicu ili će vjerojatno imati za posljedicu fizičku, seksualnu, psihološku ili ekonomsku štetu ili patnju žena, uključujući prijetnje takvim djelima, prisilu ili namjerno oduzimanje slobode, bilo da se pojavljuju u javnom ili privatnom životu” (čl. 3. Konvencija Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji).

Svakog dana žene su nažalost u „sigurnosti” svoga doma izložene različitim oblicima nasilja. Mnoge žene se i suviše boje ili srame da bi potražile pomoć, ponekad plaćajući šutnju svojim zdravljem i/ili životom. One koje se odluče progovoriti ponekad drugi ne „čuju” ili ne žele čuti.

Nasilje nad ženama obuhvaća razne oblike nasilja kao što su psihičko, fizičko, seksualno i ekonomsko.

Partnersko nasilje protiv žena najčešće obuhvaća kombinaciju više ili svih navedenih oblika nasilja, odnosno kod pojave nasilja protiv žena nikada nije riječ o jednom izoliranom incidentu, npr. šamaru, već je uvijek posrijedi slojevit sustav ponašanja koji dovodi do nemoćnosti žrtve da se odupre i izađe iz nasilne situacije (Andrašek, 2011.).

1.1. Ekonomsko nasilje

Ekonomsko nasilje često je isprepleteno s drugim oblicima nasilja pa nerijetko ostane neidentificirano. Prema Zakonu o zaštiti od nasilja u obitelji (NN 70/17, 126/19, 84/21)

ekonomsko nasilje definira se kao *zabrana ili onemogućavanje korištenja zajedničke ili osobne imovine, raspolaganja osobnim prihodima ili imovine stečene osobnim radom ili nasljeđivanjem, onemogućavanje zapošljavanja, uskraćivanje sredstava za održavanje zajedničkog kućanstva i za skrb o djeci.*

Neki znakovi ekonomskog zlostavljanja:

- ❖ kontrola financija i novca
- ❖ zabrana pristupa bankovnim računima
- ❖ davanje nedovoljne količine novca i kontrola trošenja novca
- ❖ zabrana zapošljavanja
- ❖ oduzimanje plaće i zabrana raspolaganja plaćom
- ❖ sprječavanje žene da odlazi na posao ili primoravanje da napusti posao
- ❖ dolazak i uznemiravanje žene na radnom mjestu, uznemiravanje kolega, klijenata, poslodavca i sl. što dovodi do otkaza
- ❖ nagovaranje žene na zaduživanja
- ❖ onemogućavanje stručnog usavršavanja i napredovanja na poslu
- ❖ onemogućavanje korištenja zajedničke ili osobne imovine, prihodima ili imovine stečene osobnim radom ili nasljeđivanjem
- ❖ neplaćanje alimentacije za djecu

Ekonomsko nasilje ponekad je teško prepoznatljivo, mnoge žene ni ne znaju da su žrtve ekonomskog nasilja, naročito u tradicionalnim i patrijarhalnim sredinama u kojima je ustaljeno mišljenje o tome što su ženske, a što muške uloge - da muškarac treba zarađivati i raspolagati novcem, a žena brinuti o obitelji i djeci.

1.2. Ekonomska ovisnost žene o partneru kao posljedica ekonomskog nasilja

Veliki broj žena je nezaposlen i nema vlastitih sredstava za život. Nekim ženama partneri brane da se zaposle iako su obrazovane i sposobne. Takvo ponašanje muškaraca se zapravo odvija s vrlo jednostavnim ciljem - uspostavljanjem kontrole nad ženinim životom.

Odlazak od nasilnog partnera je velika i vrlo teška odluka. Žene se (s razlogom) boje reakcije nasilnika te često ne vide načina da organiziraju dostojanstven život za sebe i djecu jednom kad odu iz nasilja. Zbog straha i nastavka nasilja, ali i zbog nemogućnosti zadovoljavanja osnovnih životnih i egzistencijalnih potreba, žene se često vraćaju nasilniku. S jedne strane ekonomska i financijska ovisnost žene o nasilnom partneru može biti posljedica zlostavljanja, s druge strane ona je uzrok nemogućnosti prekida nasilne veze (Klasnić, 2011.).

Ekonomske nasilje dovodi do izolacije žena, urušavanja samopouzdanja, samopoštovanja, sigurnosti i stvaranja osjećaja ovisnosti.

Žena koja je izložena ekonomskom nasilju obično mora pravdati svaki novac koji je utrošila, mora pokazati na što je potrošila, često mora "moliti" za novac za najosnovnije životne namirnice, za stvari za djecu, za režije, često nema za "svoje" higijenske potrebe jer se one smatraju luksuzom. Nerijetko im se novac uskraćuje jer ne žele sa nasilnikom imati seksualne odnose.

Onemogućavanjem zapošljavanja, odnosno zabranom traženja posla, nasilnik drži ženu u podređenom i zavisnom položaju.

Žene koje su preživjele ekonomsko nasilje veoma često imaju teškoće u raspolaganju novcem, teško im je naći posao jer su dugo bile van tržišta rada, ne vjeruju u sebe i sumnjaju da su sposobne za obavljanje poslova. Zbog takvog niskog samopouzdanja i samopoštovanja često postaju depresivne, teško se same bez pomoći i podrške odvaže na traženje posla.

Neovisno o obliku nasilja, ekonomska situacija je značajan faktor koji utječe na (ne)napuštanje nasilnih oblika zajednica. Prema istraživanju Galića i sur. (2006.), dokazano je da subjektivno viđenje osobne financijske situacije ima značajan utjecaj na psihološko zdravlje pojedinca. Uzimajući u obzir da su tradicionalni stavovi ponekad prisutni i kod samih žena; npr. „vjerovanje kako je muškarac glava obitelji te da nisu sposobne samostalno brinuti o sebi“ (Belamraić i Mamula, 2000.); možemo doći do zaključka kako u nekim slučajevima napuštanje nasilnika i financijska neovisnost zvuče nedostižno.

Ekonomska neovisnost jedna je od važnih pretpostavki za uspješan odlazak od nasilnika.

**Planinu će pomaknuti
samo onaj tko je
na početku pomicao
kamenčiće.**

Kineska poslovice

Posljedice nezaposlenosti na psihofizičko zdravlje žena

2.

Kod zaposlenih osoba prisutna je povišena razina aktivacije, veća društvena i socijalna mreža, ostvarenje osobnog identiteta kroz radnu ulogu te na kraju zarada što dovodi do financijske neovisnosti te većeg samopouzdanja i samopoštovanja.

Gubitak ovih dobrobiti velik je izvor stresa za osobu, a događa se gubitkom posla ili nemogućnošću pronalaženja novog zaposlenja.

Neki simptomi koji mogu utjecati na psihološko zdravlje žena: anksioznost / depresija / nezadovoljstvo životom / napetost / sniženo samopoštovanje / osjećaj beznađa i druga emocionalna stanja / veća socijalna izolacija / niža razina dnevne aktivnosti / smanjeno fizičko i psihološko zdravlje.



Preporuke za uspješno socijalno uključivanje žena žrtava nasilja

3.

Da bi se izdvojile iz nasilničke okoline, žene žrtve obiteljskog nasilja moraju postići ekonomsku neovisnost, odnosno pronaći posao kako bi stvorile život odvojeno od nasilnog partnera i mogle se skrbiti za djecu. Većina žrtava želi pronaći posao. No, traženje posla najčešće doživljavaju zastrašujućim zadatkom jer se suočavaju s nepoznatim područjem, a zbog niskog samopouzdanja osjećaju nesigurnost i strah.

Prilikom pružanja pomoći i podrške socijalnog uključivanja ženama žrtava nasilja treba imati na umu da je svaka osobnost žene drugačija, da svaka žena ima drugačije potrebe te je sukladno tome potrebno pristupiti individualnom planu socijalnog uključivanja, vodeći računa o osobnostima i potrebama svake žene.

Međutim, bez obzira kakve te osobnosti i potrebe bile uvijek treba uključiti 3 osnovna segmenta, a to su zapošljavanje, stambeno zbrinjavanje te briga o djeci. Svaki od tih segmenata uključuje nekoliko načina postizanja istih.

Zapošljavanje

- ❖ prijava na Hrvatski zavod za zapošljavanje
- ❖ edukacija o pisanju životopisa i molbi za posao (na HZZ - u, online, u lokalnim organizacijama civilnog društva)
- ❖ redovno praćenje relevantnih mrežnih stranica na kojima se objavljuju slobodna radna mjesta
- ❖ procjena za prekvalifikacijom ili dodatnom edukacijom

-
- ❖ dodatna edukacija iz područja radnog prava

Stambeno zbrinjavanje

- ❖ informiranje žene koja izlazi iz nasilja o mogućnostima stambenog zbrinjavanja na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini
- ❖ informiranje žene koja izlazi iz nasilja o mogućim subvencijama, olakšicama i pravima iz sustava socijalne skrbi te socijalnog programa lokalne samouprave
- ❖ pružanje podrške u prikupljanju informacija i dokumentacije za stambeno zbrinjavanje
- ❖ aktivno traženje adekvatne nekretnine za najam
- ❖ stručnjaci/kinje koji pružaju besplatnu pravnu pomoć mogu pomoći ženi u procesu najma stana (provjera uvjeta u ugovoru o najmu, informiranje o pravima)
- ❖ procjena potreba za izradu sigurnosnog plana za svaki novi prostor u kojem žena (s djecom) živi

Skrb o djeci

- ❖ prijava djece za jaslice / vrtić / školu
- ❖ informiranje žene koja izlazi iz nasilja o mogućim subvencijama, olakšicama i pravima iz sustava socijalne skrbi te socijalnog programa lokalne samouprave, a vezano uz brigu o djeci
- ❖ informiranje kod lokalnih organizacija civilnog društva o mogućnostima i aktivnostima koje nude za djecu, mlade i roditelje (radionice, edukacije, organizacija slobodnog vremena, pomoć u učenju...)
- ❖ dodatna edukacija o pravima roditelja

Važno je ženu koja želi izaći iz nasilnog odnosa uputiti na mjesta gdje može dobiti besplatnu primarnu pravnu pomoć, prvenstveno vezano za procese razvoda, dodjele skrbništva, određivanje alimentacije te podjele eventualne imovine.

Jedinice lokalne i regionalne samouprave također često imaju u svojim socijalnim programima mjere koje su primjenjive ili čak posebno osmišljene za pomoć žrtvama nasilja u obitelji. To, primjerice, mogu biti mjere poput sufinanciranja troškova najma stana, sufinanciranja režijskih troškova, troškova ogrjeva i slično. One su vrlo razlikuju između pojedinih gradova/županija, kao i uvjeti za njihovo ostvarivanje, stoga se o mogućnostima za ostvarivanje ovog načina pomoći pri rješavanju stambenog pitanja potrebno informirati u jedinici lokalne i područne samouprave na čijem području osoba stanuje ili namjerava trajnije stanovati.

Motivacija za traženje posla

4.

Postoji nekoliko stvari koje bi valjalo imati na umu kada je u pitanju potraga za zaposlenjem. Mnogi izvori navode kako je za veće životne pothvate potrebno postaviti ciljeve. Završni cilj traženja posla jest svakako pronalazak istog, no nije na odmet rascijepati konačni cilj na mnogo manjih:

- informiranje o pravima, pisanje životopisa, promišljanje o svojim interesima i mogućnostima, javljanje na HZZ, odlazak na razgovor za posao.

Prvi korak je često najteži, pa tako samo čitanje brošure možete ubrojiti kao jedan od koraka ka zaposlenju.

Promišljanje o mogućnostima i interesima – korisno je sagledati realnu situaciju i u kojoj se mjeri ona poklapa s Vašim željama. Završeno obrazovanje i dosadašnje radno iskustvo ne moraju se poklapati s Vašim željama, no bitno je, ukoliko uočite to, informirati se o mogućnostima da se približite željenom cilju (kroz osposobljavanja, usavršavanja, tečajeve i sl.).

U cijelom procesu, postoji mogućnost da će se pojaviti i dani popraćeni neugodnim emocijama. Pokušajte ih prihvatiti i razmisliti na koji način ste se do sada nosili s takvim emocijama; nije na odmet okružiti se ljudima koji Vam pružaju podršku.

Zaposlenje u rijetkim slučajevima dolazi preko noći te je poželjno imati to na umu kako ne biste izgubili motivaciju.



Što učiniti kada ste ostali bez posla

5.

Proširite glas o tome da tražite posao, budite direktni i nemojte se sramiti pitati za pomoć! Pitajte osobe koje su bolje informirane od vas i ništa ih ne košta podijeliti dio svojih informacija s vama. Recite kakvi vas poslovi zanimaju i koje tvrtke. Možda ti ljudi već znaju da se negdje traži osoba vašeg profila ili se možda mogu raspitati pa će vas usmjeriti prema najperspektivnijim tvrtkama ili osobama koje bi vam mogle više pomoći. Nemojte dopustiti da vas obeshrabre priče o tome kako nema posla. Na internetskim stranicama kojima se poslodavci danas najčešće koriste za oglašavanje slobodnih radnih mjesta ima na stotine oglasa!

**Imajte vjere i budite pozitivni !
Krenite hrabro i organizirano: treba znati što tražite
i gdje to možete pronaći.**

Ukoliko ste ostali bez zaposlenja, korak koji predstoji je prijava na Hrvatski zavod za zapošljavanje.

Što vas očekuje nakon prijave u evidenciju Hrvatskog zavoda za zapošljavanje? Individualnim savjetovanjima djelatnici Zavoda s vama će definirati vaš radni potencijal te osvijestiti stručne, radne i osobne mogućnosti čime ćete poboljšati svoju zapošljivost.

U vrijeme COVID 19 pandemije, preporuča se ispunjavanje zahtjeva te slanje putem e-maila. Prijavnica se nalazi na stranici HZZ-a (<https://www.hzz.hr/usluge-poslodavci-posloprimci/prijava-u->

evidenciju-nezaposlenih-covid19/) te je uz nju potrebno priložiti kopiju ili fotografiju važećeg identifikacijskog dokumenta te potvrdu o boravištu (ukoliko adresa na kojoj boravite nije ista kao na osobnoj iskaznici).

Po prijavi u sustav, dodjeljuje se savjetnik koji pomaže u procesu pronalaska novog zaposlenja te se otvaraju razne mogućnosti.

Ukoliko ste u trenutku prestanka rada u posljednja 24 mjeseca imali najmanje 9 mjeseci rada, možete ostvariti pravo na novčanu naknadu.

Uvjeti su, osim prethodno navedenog, da radni odnos ne smije prestati Vašom krivnjom/voljom te da se javite nadležnom područnom uredu HZZ-a u roku od 30 dana od prestanka zaposlenja te podnesete zahtjev za novčanu naknadu. Sam obrazac zahtjeva nalazi se na prethodno navedenoj mrežnoj stranici. Adrese i kontakti ureda HZZ-a na području naše županije, nalaze se u Adresaru na kraju brošure.

Vezano uz zdravstveno osiguranje, potrebno je javiti se u nadležnu ispostavu ureda HZZO-a u roku od 30 dana od prestanka zaposlenja (više na <https://e-usluge.hzzo.hr/pitanjaodgovori>)

Osim na stranicama Hrvatskog zavoda za zapošljavanje (https://burzarada.hzz.hr/Posloprimac_RadnaMjesta.aspx), poslove možete tražiti i na portalima:

- | | |
|--|--|
| ❖ www.moj-posao.net | ❖ www.biramkarijeru.hr |
| ❖ www.hzz.hr | ❖ www.zivotopis.hr |
| ❖ www.adecco.hr | ❖ www.nn.hr |
| ❖ www.dekra.hr | ❖ www.posao.hr |
| ❖ www.kadus.hr | ❖ www.smartflex.hr |
| ❖ www.electus.hr | |

5.1. Kako napisati životopis za posao

U životopisu predstavite sažete, jasne i relevantne informacije o svojoj edukaciji, radnom iskustvu, znanju, sposobnostima i interesima koji govore o vama kao o osobi spremnoj i sposobnoj preuzeti odgovornosti posla za koji se prijavljujete.

Životopis nije mjesto na kojem ćete iskazati svoju kreativnost, smisao za humor i posebnost. Osoba koja čita vaš životopis u njemu traži jasno definiranu stvar: odgovor na pitanje „Zadovoljava li ovaj kandidat uvjete natječaja?“

Životopis mora jasno i sažeto sadržavati sve bitne informacije o vama, vašem obrazovanju i radnom iskustvu.

Prijavljujete se na konkretno radno mjesto te stoga iznesite iskustva i znanja bitna za određeno radno mjesto. U životopisu se mora jasno vidjeti koje uvjete zadovoljavate, a koje ne, te elementi koji mogu nadoknaditi ne zadovoljavanje pojedinih uvjeta.

Osnovni sadržaj svakog kvalitetnog životopisa sastoji se od sljedećih informacija:

- ❖ sažetak, osobni podaci, podaci o formalnoj edukaciji, dodatna edukacija, radno iskustvo, znanje stranih jezika i računalnih aplikacija, aktivnosti, nagrade i priznanja, motivacija za radno mjesto te mogući izvori preporuka.

Životopis može biti u slobodnoj formi vodeći računa da sadrži gore navedene podatke. Neki tvrtke imaju svoje obrasce, a postoje i tzv. univerzalne forme životopisa.

Jedna od univerzalnih formi životopisa jest Europass životopis dostupan na web stranici (<https://europa.eu/europass/hr/create-europass-cv>). Za ispunjavanje životopisa potrebno je kreirati profil.



Europass Životopis

Osobni podaci

Prezime / Ime

Horvat Ivana

Adresa

Ilica 220, 10000 Zagreb (Hrvatska)

Telefonski broj

+ 385 1 656 62 23

Broj mobilnog
telefona

+ 385 99 239 65 32

E-mail

ivana.horvat@inet.hr

Datum rođenja

13/04/1980

Radno iskustvo

Datum

01/02/2007 —

Zanimanje ili radno mjesto Glavni poslovi i
odgovornosti

Savjetnik u vrtnom centru

Savjetovanje kupaca vezano uz uzgoj i održavanje cvijeća i ukrasnog bilja

Ime i adresa poslodavca

Vrtini centar d.o.o.

Slavonska avenija bb. 10000 Zagreb (Hrvatska)

Vrsta djelatnosti ili sektor

Ostale Uslužne Djelatnosti

Datum

01/03/2003 - 28/01/2007

Zanimanje ili radno mjesto Glavni poslovi i
odgovornosti

Voditelj poslova vrtlara

Uređenje i održavanje zelenih površina, voditelj uzgoja sezonskog cvijeća u plasticima i uzgoja ukrasnog bilja na otvorenom, planiranje navodnjavanja manjih zelenih površina i privatnih vrtova

Ime i adresa poslodavca

Vrt d.o.o.

Slavonska avenija bb. 10000 Zagreb (Hrvatska)

Vrsta djelatnosti ili sektor

Ostale Uslužne Djelatnosti

Datum

01/09/1999 - 28/02/2003

Zanimanje ili radno mjesto Glavni poslovi i
odgovornosti

Vrtlar

Pomoć na poslovima uzgoja sezonskog cvijeća u plasticima te ukrasnog bilja, priprema zelenih površina za sjetvu i sadnju, postavljanje sustava navodnjavanja.

Ime i adresa poslodavca

Vrt d.o.o.

Slavonska avenija bb. 10000 Zagreb (Hrvatska)

Vrsta djelatnosti ili sektor

Ostale Uslužne Djelatnosti

Obrazovanje i osposobljavanje

Datum

01/09/1995 - 01/07/1999

Naziv dodijeljene kvalifikacije

Vrtlar

Glavni predmeti / stečene
profesionalne vještine

Uzgoj cvijeća i ukrasnog bilja, uzgoj povrća, vrtina tehnika

Ime i vrsta organizacije pružatelja
obrazovanja i osposobljavanja

Poljoprivredna škola Zagreb

Gjüre Prejca 2, 10000 Zagreb (Hrvatska)

Razina prema nacionalnoj ili
međunarodnoj klasifikaciji

Srednja stručna sprema

Osobne vještine i kompetencije

Strani jezik(ci)

Engleski

Samoprocjena

Europska razina (*)

Razumijevanje		Govor		Pisanje	
Slušanje	Čitanje	Govorna interakcija	Govorna produkcija		
B2 Samostalni korisnik	B2 Samostalni korisnik	A2 Temeljni korisnik	B1 Samostalni korisnik	B2	Samostalni korisnik

(*) Zajednički europski referentni okvir za jezike

Organizacijske vještine i kompetencije

Računalne vještine i kompetencije

Organizacija rada, planiranje radnih aktivnosti vrtlara

Druge vještine i kompetencije

Osnove rada na računalu, poznavanje rada u MS Office-u, poznavanje rada sustava za planiranje i projektiranje navodnjavanja

Vozačka dozvola

B

Dodatne informacije

Za detalje i dodatne informacije vezane uz preporuke molim Vas kontaktirati direktora Vrtinog centra d.o.o. iz Zagreba g. Hrvoja Jukića. *3851 529 86 66

<https://europa.eu/europass/hr>

MojPosao.net - Primjer i natuknice za
pisanje životopisa

Bitne informacije za pisanje životopisa :

- ❖ pri **navođenju radnog iskustva** te obrazovanja i osposobljavanja navodite od novijeg prema starijem;
- ❖ ukoliko je u pitanju prva prijava za posao, navedite i mjesta na kojima ste obavljali praksu;
- ❖ u dijelu **Osobne vještine i kompetencije** možete navesti dodatne edukacije i seminare ukoliko ste ih pohađali;
- ❖ u dijelu **Aktivnosti, Priznanja i nagrade** navedite članstvo u društvima, način provođenja slobodnog vremena i hobiji svjedoče o vama kao svestranoj osobi. Zbog sadržaja posla ili sklonosti klijenata s kojima ćete trebati komunicirati, određeni hobi može biti prednost. Sportska aktivnost govori o vama kao aktivnoj osobi, timskom igraču, te svjedoči o vašoj disciplini. Kod priznanja i nagrade navedite ona priznanja koja najbolje opisuju vaše trenutačno znanje, vještine ili sposobnosti.
- ❖ u dijelu **Znanje stranih jezika** i računalnih aplikacija navedite informacije koje mogu biti dio dodatne edukacije ako ste završili tečajeve. U svakom slučaju navedite strane jezike koje znate, stupanj znanja (aktivno, pasivno, kvalitetu govora i pisma ili stupanj prema zajedničkom europskom referentnom okviru za jezike: A1/2 početnik, B1/2 samostalni korisnik i C1/2 iskusni korisnik te eventualne vaše prijevode tekstova) te računalne aplikacije koje znate i stupanj svojeg znanja o njima.
- ❖ ukoliko u nekom od poglavlja nemate nešto važno za napisati, slobodno ga obrišite

5.2 Kako napisati molbu za posao

Molba mora biti pisana ciljano: obraćate se konkretnom poslodavcu i morate pokazati da razumijete s kim komunicirate. Molba ne ponavlja podatke napisane u životopisu. Ona ističe informacije kojih u životopisu

nema ili koje u sažeto napisanom životopisu ne dolaze do izražaja. Obraća se poslodavcu tako da mu nudi konkretan doprinos razumijevajući, naravno, konkretne potrebe.

Molba mora imati formu standardnog poslovnog pisma (podaci o pošiljatelju i primatelju). Pismo počnite s „Poštovani/a g./gđo.“ navodeći ime i prezime osobe kojoj se obraćate ili njezinu funkciju. Pismo završite poslovnim tonom („Srdačan pozdrav“, „S poštovanjem“ i sl.).

U prvom dijelu navedite zašto se javljate i objasnite zbog čega se javljate baš toj tvrtki.

U središnjem dijelu molbe navedite sva znanja i vještine kojima možete pridonijeti tvrtki kojoj se obraćate. Bez pretjerivanja navedite iskustva koja se odnose na radno mjesto za koje konkurirate, znanja koja smatrate bitnima za tvrtku, informacije koje posjedujete o specifičnom sektoru poslovanja te interese iz kojih je vidljivo da biste posao obavljali profesionalno i kvalitetno. Spomenite uspjehe na prijašnjem radnome mjestu iz kojih je vidljivo vaše zalaganje i odgovoran pristup poslu. Ako nemate mnogo radnog iskustva, navedite znanja stečena tijekom studija koja želite primijeniti u poslu, svoje ideje i želju za učenjem u svakodnevnoj radnoj okolini.

5.3. Kako se pripremiti za intervju s poslodavcem

Prije intervjua doznajte što više možete o poslodavcu, ovisno o poslu i mjestu za koji ste se prijavili, dobro se raspitajte o proizvodima i uslugama, tržištu i konkurenciji, kako biste bolje razumjeli njegove potrebe i bili u prednosti pred ostalim kandidatima.

Odjenite se primjereno. Prvi dojam je bitan, posebno u formalnoj situaciji. Izgled mora biti primjeren poslu profesionalan i uredan.

Izbjegavajte odjeću koja upada u oči, pretjerivanje u detaljima te prekomjeran nakit, parfem i šminku.

Nemojte kasniti na intervju. Kašnjenje na intervju, osim što daje negativnu poruku poslodavcu, lako može utjecati i na kvalitetu intervjua jer neće ostati dovoljno vremena do dolaska sljedećeg kandidata. Dobro proučite što ste napisali u životopisu. Tijekom intervjua poslodavac će nastojati razjasniti neke detalje iz vašeg životopisa i pokušajte predvidjeti što bi vas mogli pitati. Slušajte što vas se pita i pružite tražene informacije sažeto i jasno.

Opustite se i vjerujte u sebe. Pokažite zanimanje za sve informacije koje su vam dane. Gledajte osobu s kojom razgovarate u oči. Sjedite uspravno (prirodno uspravno). Iskrivljeno sjedenje daje dojam umorne, nesigurne osobe ili nekoga koga nije briga. Uspravno sjedenje komunicira energiju i entuzijazam. Ruke držite pokraj sebe ili opuštene u krilu. Tako ćete djelovati otvoreno i prijateljski. Prekrižene ruke odaju obrambeni stav i sumnjičavost.

Slobodno postavljajte pitanja. Postavljanjem pitanja pokazujete zanimanje i želju da savjesno i kvalitetno obavite željeni posao.

Aktivnosti vezane za praćenje i poticanje zapošljavanja žena

6.

Aktivnosti vezane za praćenje i poticanje zapošljavanje žena žrtava obiteljskog nasilja koje provodi Hrvatski zavod za zapošljavanje – Regionalni ured Zagreb uključuju vođenje standardizirane evidencije nezaposlenih osoba žrtava obiteljskog nasilja te uključivanje u proces pripreme za zapošljavanje i aktivnog posredovanja u zapošljavanju ove skupine nezaposlenih osoba.

Sve nezaposlene žrtve obiteljskog nasilja uključene su u proces pripreme za zapošljavanje što obuhvaća:

- ❖ individualno savjetovanje i definiranje profesionalnog plana traženja posla
- ❖ uključivanje u radionice radi jačanja samopouzdanja, poticanja motivacije i pripreme za uspješno traženje posla.

6.1. Mjere aktivne politike zapošljavanja

Vlada Republike Hrvatske svake godine osigurava novac za poticajno zapošljavanje i obrazovanje čime se nastoji omogućiti lakše i brže zapošljavanje mladih diplomiranih osoba bez radnog iskustva.

Aktivna politika zapošljavanja instrument je u borbi protiv nezaposlenosti, posebno onih kategorija nezaposlenih osoba koje trebaju potporu za lakše zapošljavanje.

Sufinanciranim zapošljavanjem Zavod potiče zapošljavanje: mladih osoba bez iskustva, dugotrajno nezaposlenih osoba, osoba starijih od 50 godina, osoba s invaliditetom i drugih skupina nezaposlenih.

Aktivnom politikom sufinancira se usavršavanje zaposlenih osoba, ali i u potpunosti financira obrazovanje nezaposlenih kada se uključe u programe obrazovanja za zanimanja koja su tražena na tržištu rada i zanimanja kojima će povećati mogućnosti svojeg zapošljavanja.

Organiziraju se i javni radovi u suradnji s partnerima, lokalnom samoupravom ili nevladinim sektorom čime je omogućeno zapošljavanje dugotrajno nezaposlenih osoba na društveno korisnim i humanitarnim poslovima od posebnog interesa za lokalnu zajednicu.

Sve mjere aktivne politike zapošljavanja možete naći na mrežnoj stranici www.mjere.hr ili se možete obratiti putem e- maila hzz.zagreb@hzz.hr radi specifičnijeg upita.

Isto tako za sva pitanja i objašnjenja možete se obratiti u područne urede HZZ-a prema mjestu prebivališta.

Na stranicama Hrvatskog zavoda za zapošljavanje (<https://mjere.hr/>) nalaze se dodatne informacije o aktualnim mjerama za zapošljavanje. Stranica Vam omogućuje da pretražite mjeru s obzirom na svoj status („Nezaposlen“, „Zaposlen“, „Poslodavac“ te „Biram Hrvatsku“).

Mjere politike zapošljavanja u 2022. godini

MJERE ZA NEZAPOSLENE



Mjere samozapošljavanja:

- Samozapošljavanje
- Samozapošljavanje zeleno/digitalno
- Biram Hrvatsku – preseljenje unutar Hrvatske
- Biram Hrvatsku – povratak u Hrvatsku



Mjere zapošljavanje:

- Pripravništvo: javne službe
- Pripravništvo
- Pripravništvo zeleno/digitalno
- Javni rad



Mjere obrazovanja:

- Obrazovanje nezaposlenih i ostalih tražitelja zaposlenja



Mjere preseljenja:

- Biram Hrvatsku – preseljenje unutar Hrvatske
- Biram Hrvatsku – povratak u Hrvatsku
- Samozapošljavanje (prije odabira mjera Biram Hrvatsku)

6.2. Dodatne edukacije

O uvjetima mjere „Obrazovanje nezaposlenih i ostalih tražitelja zaposlenja“ o čijim uvjetima ostvarivanja možete više pročitati na stranici <https://mjere.hr/>.

Kroz tu mjeru postoji mogućnost besplatnog dodatnog osposobljavanja, usavršavanja i određenih tečajeva.

Na području Koprivničko – križevačke županije dostupne su ove vrste edukacija u okviru mjere:

- ❖ računalni/a operater/ka, oglašavanje putem interneta, engleski jezik za rad u djelatnosti smještaja i usluživanja hrane i pića A1 i A2, njemački jezik za rad u djelatnosti smještaja i usluživanja hrane i pića A1 i A2, administrator/ica baze podataka, programer/ka web aplikacija, mesar/ica, vođitelj/ica izrade i provedbe projekata financiranih iz EU fondova i programa, knjigovođa/knjigovotkinja, njegovatelj/ica starijih i nemoćnih osoba, priprematelj/ica bureka i pizza, jednostavni poslovi u zanimanju kuhar/ica.

Sve navedene edukacije odvijaju se u Koprivnici.

Osim kroz mjeru, dodatne edukacije (tečaj, osposobljavanje, usavršavanje) možete pohađati i o svom trošku. U Hrvatskoj je dostupna i vrlo razgranata mreža ustanova za obrazovanje odraslih, koje nude različite tipove i sadržaje programa (verificirane i neverificirane). Pri izboru obrazovanja, ključno je odlučiti gdje i u što želite investirati vrijeme i novac te koji rezultat očekujete.

Na području Koprivničko – križevačke županije dodatni edukativni programi mogu se pronaći u:

-
- ❖ Pučkom otvorenom učilištu Križevci
 - ❖ Pučkom otvorenom učilištu Koprivnica
 - ❖ Centru za informiranje i savjetovanje o karijeri

Na području Bjelovarsko – bilogorske županije dodatne edukativne programe provodi Centar za cjeloživotno učenje i kulturu Bjelovar.

6.3. Samozapošljavanje

Ukoliko imate poslovnu ideju i želite postati „Sam/a svoj/a gazda/rica“ u ovom dijelu brošure naći ćete informacije koje Vam mogu biti od pomoći za ostvarivanje te želje. Od spomenutih Mjera aktivnog zapošljavanja od koristi Vam može biti mjera „Samozapošljavanje“:

(https://mjere.hr/katalog-mjera/potpورا-za-samozaposlјavanje/?utm_source=wizard&utm_medium=button).

Spomenuta mjera se odnosi na nezaposlene osobe prijavljene u evidenciju HZZ-a koji žele pokrenuti svoj poslovni subjekt (u obliku obrta, trgovačkog društva, samostalne djelatnosti ili ustanove). Maksimalni iznos subvencije iznosi 120.000,00 kn.

Kriteriji za prijavu su sljedeći:

- ❖ potrebno je izraditi **poslovni plan** iz kojeg je razvidno da je poslovna ideja održiva
- ❖ potpora se dodjeljuje u fiksnom i varijabilnom iznosu za troškove poslovanja (varijabilni iznos se pravda troškovnikom dostavljenim uz poslovni plan)
- ❖ troškovi se mogu navoditi s uključenim porezom na dodanu vrijednost samo ako se ne može tražiti njegov povrat sukladno tada važećim propisima - podnositelj zahtjeva koji je imao registriran poslovni subjekt prije više od 12 mjeseci od dana

podnošenja zahtjeva može koristiti mjeru isključivo ako je podmirio sve obveze s osnova javnih davanja (doprinosi, porezi, prirezi) na ime prethodnih poslovnih aktivnosti tog poslovnog subjekta

- ❖ potpora za preuzimanje već postojećeg poslovnog subjekta može se odobriti isključivo ako je riječ o preuzimanju poslovnog subjekta u cijelosti.

6.4. Što može pomoći kod planiranja samozapošljavanja

Istražite svoje snage: kad je riječ o poslu, ono s čim se puno ljudi može složiti je da smo često prekritični prema sebi samima. Stoga bi, umjesto toga, Vama bilo od koristi naučiti koje su Vaše snage i kako ih iskoristiti na najbolji mogući način. Najvažnije od svega, ne podcjenjujte svoje snage! Nemojte razmišljati samo sa svog stajališta, pokušajte se staviti u položaj potencijalnog klijenta/ice, kad razmišljate o svojim jakim snagama i vještinama koje bi ih mogle privući. Izbjegavajte lažnu skromnost, ali pokušajte i biti iskreni i realistični. Zamolite prijatelje i obitelj da vas podsjetite na one koje su oni primijetili, a Vi ih se niste sjetili ili ih niste svjesni.

Istražite svoje slabosti: sad obrnuto, iskreno pogledajte svoje slabosti, no nemojte ih precijeniti. Puno slabosti je moguće prevladati ili smanjiti njihovu važnost, posebice ako imate podršku. Poznavati svoje slabosti nije nužno nedostatak; može Vam pomoći da izbjegnute ili riješite probleme koji su se mogli pojaviti, da niste osvijestili svoje slabosti.

Istražite mogućnosti: mogućnosti za Vašu poslovnu ideju postoje; Vi ste ta koja ih treba biti spremna prepoznati i iskoristiti; to može biti nešto o čemu nikad prije niste razmišljali. Ne sputavajte svoje nade ili ambicije. Razmislite o svim mogućim prilikama za Vas i Vaš posao – svatko ima skrivene potencijale!

Istražite prijetnje: prijetnje su one stvari u okolini ili vašoj situaciji, koje bi mogle biti prepreka tome da radite za sebe. Mogu se pojavljivati u različitim oblicima, bilo da su to financijske brige, promjene na tržištu ili jednostavno nemanje dovoljno samopouzdanja da se ostvari vlastita ideja, ili unaprijedi poslovni poduhvat. Iako nemate uvijek kontrolu nad prijetnjama, imate kontrolu nad tim kako ćete se s njima suočiti i pokušati smanjiti utjecaj prijetnji na svoje planove.

Swot analiza – snage, slabosti, mogućnosti i prijetnje		
Unutrašnji	Snage: U čemu sam sada dobra	Slabosti: U čemu sam sad loša
Vanjski	Mogućnosti: Što je na raspolaganju meni i mom poslovnom poduhvatu?	Prijetnje: Što bi se moglo ispriječiti mom poslovnom uspjehu?

Mogućnosti poslovanja

7.

Poslovanje možete obavljati kao fizička ili kao pravna osoba.

Najpoznatiji oblici poslovanja za fizičke osobe su obrt i obiteljsko poljoprivredno gospodarstvo (OPG) dok su za pravne najpoznatije vrste jednostavno društvo s ograničenom odgovornošću (j.d.o.o.) te društvo s ograničenom odgovornošću (d.o.o.) (Majstorović, 2017.).

obrt – ukoliko ne predviđate godišnji primitak veći od 300.000,00 kn, dobro je razmisliti o otvaranju paušalnog obrta (nema obvezu vođenja poslovnih knjiga osim knjige prometa); - osoba koja ga otvara odgovara osobno u slučaju nastanka dugovanja (tereti se i njegova vlastita imovina); troškovi osnivanja cca 400 kn.

opg – za obavljanje poljoprivredne djelatnosti radi stvaranja dohotka; - postoji i SOPG koji je u stvari OPG manjeg ekonomskog obujma (manje od 3000 eura); - specifičnost SOPG-a je u tome što onemogućava prijavu za korištenje mjera za ruralni razvoj.

j.d.o.o. – troškovi osnivanja iznose oko 800,00 kn, brzo je i jednostavno (putem javnog bilježnika); - 25% dobiti mora stavljati u rezerve te nakon što rezerve prođu 20.000,00 kn društvo obavlja reviziju te se preoblikuje u d.o.o.

d.o.o. – za osnivanje je potreban temeljni kapital u iznosu od 20.000,00 kn, sami troškovi osnivanja iznose oko 4.000,00 kn; - sam postupak registracije je kompliciraniji (više na <https://www.hitro.hr/> kako-otvoriti-d.o.o.-j.d.o.o.)

Upravljanje financijama

8.

Ukoliko imate poteškoća s upravljanjem financijama, za početak je poželjno staviti činjenice na papir. U prvom redu Vaša primanja, u drugom troškove. Kada govorimo o troškovima, mnogi izvori govore o podjeli troškova na potrebe i želje. Potrebe su npr. režije, hrana, lijekovi (potrebe za obrazovanjem, sportom i slično).

Želje su s druge strane neki proizvodi ili usluge koji za nas imaju vrijednost, ali nisu neophodni za život. Nakon određivanja želja i potreba, dobro je sagledati koliki udio potrebe odnose s obzirom na Vaša primanja. Na taj način možete vidjeti koliko Vam u stvari realno novaca ostaje. Među popularnim i korisnim savjetima jest svakako i „fond za crne dane“.

Na stranicama instituta financijskog obrazovanja – Štedopis, stoji kako bi idealna veličina fonda za crne dane bila u iznosu troškova za 3-6 mjeseci što posljedično znači da ukoliko troškovi Vašeg kućanstva iznose 4.000,00 kn mjesečno, optimalan iznos u fondu kretao bi se između 12.000 i 24.000 kn. Ovakav fond pruža Vam osiguranje u iznenadnim i nepredvidivim životnim situacijama.

Adresar ustanova

9.

HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOSŁJAVANJE

KONTAKT CENTAR
Informacije o svim
HZZ-ovim uslugama
01 / 6444 - 000

--

PODRUČNI URED KRIŽEVCI
Ulica Kralja Tomislava 20
048 / 681 - 904
HZZ.Krizevci@hzz.hr

--

ISPOSTAVA KOPRIVNICA
A. Šenoe 1
048 / 221 - 706
048 / 221 - 709

--

ISPOSTAVA ĐURĐEVAC
Trg sv. Juraja bb
048 / 812 - 057
048 / 811 - 611

USTANOVE ZA OBRAZOVANJE

Pučko otvoreno učilište KOPRIVNICA
Trg bana J. Jelačića 6 / Starogradska 1
048 / 240 - 302
voditelj.obrazovanja@pou-kop.hr

--

Pučko otvoreno učilište KRIŽEVCI
Trg sv. Florijana 14
099 / 490 - 4590
suradnik@pou-krizevci.hr

--

Centar za cjeloživotno učenje
i kulturu BJELOVAR
V. Nazora 5a/ P. Preradovića 2/3
099 / 535 - 2726
slobodan.kalicanin@cuk.hr

--

Centar za informiranje i savjetovanje
o karijeri Koprivnica
Ul. Antuna Branka Šimića 1
048 / 853 - 711
cisok-koprivnica@hzz.hr

Literatura

10.

1. Belamaić, J., Mamula M. (2000.). Grupe samopomoći – priručnik za voditeljice. Zagreb: Centar za žene žrtve rata
2. Europass. <https://europa.eu/europass/hr/create-europass-cv>
3. Galić, Z., Maslić Seršić, D., & Šverko, B. (2006.). Financijske prilike i zdravlje nezaposlenih u Hrvatskoj: Vodi li financijska deprivacija do lošijeg zdravlja?. Revija za socijalnu politiku, 13(3), 257-269
4. Hrvatski zavod za zapošljavanje. <https://www.hzz.hr/usluge-poslodavci-posloprimci/prijava-u-evidenciju-nezaposlenih-covid19/novcana-naknada-za-nezaposlene-covid-19.php>
5. Hrvatski zavod za zapošljavanje. <https://www.hzz.hr/korisnicki-centar/novcana-naknada-za-nezaposlene/>
6. Klasnić, K. (2011.). Ekonomsko nasilje nad ženama u intimnim vezama u hrvatskom društvu-konceptualne pretpostavke. Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline, 20(3), 335-356
7. Majstorović, D. (2017.). Prednosti i nedostaci različitih oblika registracije poljoprivredne djelatnosti (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of agriculture. Department for agroeconomics)
8. Moja karijera. <https://moja-karijera.hr/kako-je-zadržati-motivaciju-za-trazenje-posla/>
9. Hrvatski zavod za zapošljavanje. Mjere aktivnog zapošljavanja. <https://mjere.hr/>
10. RADA - Razvojna agencija Daruvar. <https://rada.hr/razlikaj-između-pravnih-oblika-tvrtki-obrt-j-d-o-o-i-d-o-o-sto-otvoriti/>
11. SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava - Život nakon nasilja – priručnik za (re)integraciju žrtava nasilja u obitelji
12. Tanja Prekodravac, Priručnik za karijerno savjetovanje žrtava obiteljskog nasilja, Sigurno do posla s „Dugom“
13. Udruga“ HERA“ Križevci, Zaštita i prava žrtva obiteljskog nasilja
14. www.stedopis.hr/imajte-li-fond-stednje-za-crne-dane/



Imperessum

NISI SAMA -
mogućnosti za
financijsku neovisnost
i zapošljavanje žena

Uredile: Marina Švagelj Jažić
Sanja Batinjan

Nakladnik: Udruga "HERA" Križevci
– za zaštitu i promicanje
ljudskih prava

Za nakladnika: Marina Švagelj Jažić

Dizajn i
graf. priprema: Dražen Mihalić
Fotografije: LinkedIn sales solutions (unsplash)
Alexander Dummer (pexels)
Andrea Piacquadio (pexels)
Thisisengineering (pexels)

Tisak: Grafocentar Križevci

Naklada: 250 kom.

Tiskano u Križevcima
svibanj 2022.



Sadržaj ove brošure u isključivoj je odgovornosti Udruge i ne odražavaju nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

SOS telefon

048 - 711 - 077

ponedjeljak - petak

8 - 20 sati



SAVJETOVALIŠTE

048 - 271 - 335

ponedjeljak - petak

8 - 16 sati

www.udruga-hera.info

e-mail: info@udruga-hera.info



Udruga "HERA" Križevci
- za zaštitu i promicanje
ljudskih prava

I. Z. Dijankovečkog 18, Križevci