

RADY PRE NEZAMESTNANÝCH „AKO BOJOVAŤ S NEZAMESTNANOSŤOU?“

Emocionálne a kognitívne spracovanie vlastnej nezamestnanosti

Metódy zháňania práce

Možný postup efektívneho hľadania zamestnania

*„Einstein, vy blbec, z vás nikdy nič nebude!“
(stredoškolský profesor svojmu štrnásťročnému žiakovi)*

Emocionálne a kognitívne spracovanie vlastnej nezamestnanosti

Rovnováhu v živote človeka zabezpečujú tri piliere – zdravie, vzťahy, práca. V súčasnej dobe obrovského technického pokroku, rýchlych spoločensko-ekonomických zmien, si už nikto nemôže byť istý svojím pracovným miestom. Ani vo vyspelých západných krajinách sa tomu nevyhli. Nezamestnanosť a zmena pracovného miesta aj u tých najšikovnejších ľudí sú tam bežné. Preto kritické posudzovanie človeka, ktorý nemá momentálne prácu alebo mení zamestnanie, sa do súčasnosti vôbec nehodí.

Ani sa nenazdáme a je tu zrazu zmena. Zmena však v sebe nenesie len negatívne prvky – nepohodu, lebo sa musíme vzdať starého a prispôbiť sa novému, neistotu, či to dokážeme a či sa nám to začne aj páčiť atď. Zmena je aj obohatením nášho života, odbúraním rutiny a príchutou niečoho nepoznaného, zaujímavého. V situácii, keď sme nezamestnaní, nám toto vedomie však sotva pomôže. Ako sa teda pripraviť na neustále viac záporných odpovedí a odmietnutí od zamestnávateľov? Pozitívne myslenie by v mnohých prípadoch bolo dobrým liekom. Nedajte sa odradiť. Hľadanie miesta je vždy neistá záležitosť, spojená s možnosťou odmietnutia. Berte to tak. Neprijatie nehovorí nič o vašich kvalitách ako pracovníka, ešte menej o vašej cene ako ľudskej bytosti. Najmä v ťažkej situácii je dobré si uvedomiť, že naša skutočná cena spočíva v ľudských kvalitách, ktoré si pestujeme celý život, a nie v tom, akú zastávame alebo nezastávame pracovnú pozíciu a koľko peňazí zarábame.

Ďalším dôležitým, neodškriepiteľným faktom je, že ľudský život je zložený z dobrých aj zlých chvíľ, ktoré sa vzájomne prepletajú a striedajú – raz si hore, raz dole. Takže aj toto obdobie, kedy ste na dne, raz pominie. Ide o to, ako s ním naložíte. Či aj to negatívne, čo vás v živote postretlo, dokážete pretvoriť na poučenie, čo vám pozitívne pomôže do budúcnosti. Trpezlivosť ruže prináša. Nezabúdajte však na to, že šťastie nie je celkom nezávislé od vás. Treba mu napomôcť. „Pomôž si človeče aj Boh ti pomôže.“ Ľudové príslovia vychádzajú z právd, ku ktorým ľudstvo už v dávnej minulosti dospelo. Takže kto vás zachráni? Vy, vy a jedine vy. Vy musíte zmobilizovať všetky svoje sily, aby ste dokázali sebe aj okoliu, že ste jedinečnou úžasnou plnohodnotnou bytosťou. Čo teda robiť konkrétne?

- ✓ Neprestávajúť sa o seba starať – o svoj zovňajšok, oblečenie, účes a dobré spôsoby vystupovania.
- ✓ Neizolujte sa od svojich priateľov, naopak, často chodievajte do spoločnosti.
- ✓ Udržiavajte vreľý a úprimný vzťah s vašou rodinou a všetkými, ktorí sú vám blízky. Najmä teraz ich veľmi potrebujete. Hovorte im o svojich pocitoch. Nezabúdajte, že pocity nám často neukazujú pravdivý obraz skutočnosti. Môžeme sa nachádzať v oblaku, ktorý nám zastiera zrak. Nedávajte momentálnym pocitom väčšiu váhu, akú si zaslúžia. Zaujímajte sa o zážitky druhých. Skrátka zaujímajte sa aj o niekoho iného, ako len o samého seba. Neuzatvárajte sa do seba a ventilujte všetky svoje napätia, čo možno okamžite, inak sa vaše napätie bude vo vás hromadiť, až vybuchne ako „parný hrniec“ zlým smerom a nespravodlivo ublíži nielen tým, ktorých zraní váš hnev, ale aj vám samotným.
- ✓ Depresívne nálady a s tým spojené zdravotné problémy sa vyskytujú aj u zdravých, zamestnaných ľudí. Sú viazané najmä na voľné dni, soboty a nedele, sviatky, kedy má človek čas na premýšľanie o svojom živote, o jeho zmysle a obavách z budúcnosti. Tak prečo by ste sa práve vy mali tomu vyhnúť? A čo s tým môžete robiť?
 - Predovšetkým sa musíte dobre vyspať – snažte sa chodiť spať v pravidelnú dobu, najlepšie do 23 hodiny večer.
 - Chodievajte na prechádzky von, najlepšie do voľnej prírody. Slnko má povzbudzujúci vplyv. Pravidelne cvičte alebo si pri hudbe tancujte. Počúvajte hudbu. Relaxujte.
 - Dbajte na poriadok okolo seba.
 - Pite denne dostatočné množstvo vody. Vyhnite sa alkoholu. Jedzte vyváženú stravu. Keďkoľvek ste si hovorili ešte počas vášho štúdia na škole alebo v minulom zamestnaní, že by ste prestali fajčiť, piť kávu, chodili by ste si ráno zabehať alebo dbali by ste o zdravú výživu atď., keby ste mali čas. Tak teraz ho máte. Navyše ani nemáte dosť peňazí, tak aspoň ušetríte, keď prestane kupovať cigarety a začnete sa stravovať z lacnejších potravín.
- ✓ Premyslite si úspornú životnú stratégiu, kde budete nakupovať, koľko môžete za aké obdobie minúť peňazí atď.
- ✓ Urobte niečo pre seba, zaslúžite si to.
- ✓ Máte šancu zmeniť doterajší spôsob života. Pozerajte sa smerom dopredu, do budúcnosti. Berte svoj súčasný stav ako východisko do budúcnosti, nie ako svoju definitívnu porážku. Veď stres, v ktorom ste sa ocitli, nie je jednoznačne škodlivý. Je len veľmi náročný. Stres totiž podľa výskumov pripravuje organizmus človeka na boj, zlepšuje sociálne učenie a vedie k pohotovému prispôsobovaniu. Berte svoju situáciu teda ako výzvu k aktivite. A pokiaľ sa dá, tak čo najoptimistickejšie. Že to nejde?
 - Tak si urobte niečo ako svoj „osobný audit“ – čo všetko poznáte a čo ste ešte nevyužili, svoje schopnosti, zručnosti, znalosti a vedomosti. Skúste si spísať zoznam činností, ktoré radi robíte, čo vás tešia aj teraz – napr. práca v záhradke, ručné práce, počúvanie hudby atď. Potom si napíšte váš denný režim, keď ste chodili/a do školy alebo keď ste boli/a zamestnaný/á. A tiež, ako vám to najviac vyhovovalo. Kedy ste boli najviac tvorivý/á? Kedy sa vám najľahšie pracovalo? A pekne po hodinách. To vám ukáže, aký je váš životný rytmus, lebo každý má v sebe „vnútorné hodiny“, ktoré pomáhajú regulovať chod väčšiny významných funkcií nášho organizmu.

- Ešte si napíšte ciele, ktoré chcete dosiahnuť. Ale uvedomte si, že keď niekto menej chce, ako dôsledok tiež menej dosahuje, a tým aj menej sám pre seba znamená. To vás môže opätovne privádzať do zúfalstva. Pravidlo pre vás: čo chcem, to môžem. A neobmedzujte svoju fantáziu. Boli aj takí, čo sa chceli nechať vystreliť na mesiac. A naozaj sa im to podarilo. Tak prečo by to nemalo vyjsť vám. Iba ak by ste boli na to sami príliš leniví. Takže v tom prípade ste jedinou prekážkou na ceste za vašimi cieľmi len vy sami. A to záleží len a len od vás, či s tým chcete niečo urobiť a dôjsť do svojho cieľa. Práve v nezamestnanosti by ste si nemali stanoviť iba jediný cieľ - nájsť si prácu. Existujú aj ďalšie prospešné ciele ako napríklad – snažiť sa zistiť, aký/á som a aký/á by som rád/a bola alebo dobrovoľne pomáhať tým, ktorí sú na tom horšie ako ja (tým, že jeden deň v týždni budem zadarmo ako dobrovoľníčka pomáhať v mimovládnych organizáciách, kde pracujú s telesne a zdravotne postihnutými, s deťmi z detských domovov, s umierajúcimi, s týranými ženami a deťmi atď.) Užitočným cieľom najmä pri dlhodobejšej nezamestnanosti môže byť aj prihlásenie sa do programu vzdelávania dospelých alebo jazykových či rekvalifikačných kurzov.
- Podľa toho si stanovte, koľko času budete v ktorých dňoch v týždni venovať jednotlivým aktivitám. Samozrejme hľadaniu práce by ste mali venovať 25-40 hodín týždenne. Odporúčame, aby ste si to napísali. Tak to bude pre vás prehľadnejšie a uvidíte veci, ktoré by vám mohli inak uniknúť a ktoré budete môcť po čase opäť prehodnotiť a prípadne zmeniť.
- Pomôcť vám môže aj vopred si premyslieť, aké pracovné podmienky by vám vyhovovali – premyslite si, aké pracovisko by bolo pre vás najvhodnejšie, jeho prostredie, aké úlohy v zamestnaní by ste chceli vykonávať, aký má byť hlavný cieľ a poslanie toho zamestnania. Aké pracovné nástroje a pomôcky by ste prijali, aký pracovný čas by vám najlepšie vyhovoval? A čo potrebné schopnosti k vykonávaniu takéhoto zamestnania? A oblasť potrebných znalostí a vedomostí, prípadne vzdelania alebo rekvalifikácie? Môžete si takýto prehľad spraviť na viaceré zamestnania, o ktoré by ste mali záujem. Človek si to musí najskôr v sebe „poupratovať“, popremýšľať, vytriediť, zvážiť, spochybníť a až potom sa odhodlá k zmene. Niekto to dokáže urobiť veľmi rýchlo, iným to trvá dlhšie a niekto sa neodhodlá k zmene nikdy. Vyžaduje si to totiž nielen čas, ale aj vynaloženie istej námahy.
- Priebežne si prekontrolujte, či ste na správnej ceste a či správne postupujete v napĺňaní vami vytýčených cieľov. Ale buďte k sebe úprimný/á. Lebo len vtedy, keď ste na seba zdravo kritický, dokážete nielen vidieť svoje chyby, ale ich aj napraviť a ísť ďalej.

Metódy zháňania práce

Najprv si treba uvedomiť svoje šance na trhu práce, zhodnotiť svoje predpoklady, zručnosti, vzdelanie atď.

Ďalej treba porozmýšľať nad možnými bariérami pri hľadaní pracovného miesta. Treba zohľadniť aj to, či je v danom regióne dostatok voľných pracovných miest, na aké máme kvalifikáciu a vzdelanie. Ak zistíme, že nie, mali by sme pouvažovať nad zmenou svojej kvalifikácie prostredníctvom rekvalifikačných kurzov alebo nad možnosťami ďalšieho vzdelávania, prípadne presťahovania sa za prácou do iného regiónu.

Predtým si však treba poriadne zvážiť, či sme naozaj zodpovedne pátrali po voľných pracovných miestach, o aké sme na základe našej kvalifikácie a slobodnej voľby, mali záujem. Prešli sme naozaj všetky zdroje informácií o voľných pracovných miestach?

Inzeráty v prílohách denníkov (Nový čas – streda, Pravda – utorok, Práca- streda, Sme – utorok a piatok), **inzerčných časopisoch** (Trh práce – dvojtýždenník v predaji v pondelok alebo AVÍZO) alebo na stĺpoch po mestách.

Alebo si ich môžeme vypočúť denne v **Rádiotrhu práce** od 8,35 do 10,00 hod na Rádiu Regina – VKV 104,4 MHz.

Personálne a sprostredkovateľské agentúry sú síce najmä v Bratislave rozšírené, tie však pomáhajú najst' zamestnanie najmä vysokoškolsky vzdelaným ľuďom, hľadajúcim vyššie pracovné pozície. V každom prípade by poradca mal mať k dispozícii ich adresy a kontaktné čísla a ponúknuť ich do vašej pozornosti.

Ešte máme k dispozícii **internet**. Ak ho neviete používať, odporúčame vám, aby ste sa za pomoci vašich priateľov a známych, prípadne s pomocou poradcu, naučili ho ovládať. Môžete navštevovať aj internetové kaviarne.

Medzi dobré a pomocné web stránky patria:

www.profesia.sk, www.jobs.sk, www.jobserver.sk, www.ponuky.sk, www.ria.sk/jobs, www.peniaze-praca.sk. Tu nájdete najviac, najrôznejších a najspoľahlivejších ponúk voľných pracovných miest.

Najúčinnější metóda zháňania práce je však požiadanie príbuzných a známych o typ na dobrú prácu, „**rozhodiť širšie siete**“ a požiadať ich aj o odporúčania, ktoré zavážia v rozhovore s potencionálnym zamestnávateľom. Väčšina ľudí si v dnešnej dobe práve tak našla zamestnanie.

Možný postup efektívneho hľadania zamestnania

V prvom rade si dajte záležať na spracovaní kvalitného životopisu. Poradca by vám mal dať k dispozícii niekoľko ukážok a po vašom vypracovaní životopisu by ho mal s vami prediskutovať a poradiť, prípadne niečo ešte doplniť. To isté platí aj pri žiadostiach o zamestnanie.

Výhodné by bolo, keby ste sa zapojili do skupinového výcvikového programu, kde by ste sa dozvedeli o vhodnom postupe oslovovania potenciálnych zamestnávateľov a príprave na konkurz, prešli by ste nácvikom telefonického kontaktu aj osobného pohovoru. To by vám pomohlo zbaviť sa trémy a pripraviť sa na pohovor.

Najvhodnejší tvorivý prístup k hľadaniu zamestnania je najprv zistiť, čo vás najviac baví. Potom si vytypovať viacerých zamestnávateľov (v prvej etape minimálne 10), u ktorých by ste radi pracovali. Predtým ako ich však oslovíte, snažte sa o nich dozvedieť čo najviac, či už z propagačných letákov o ich firme, či z internetu a ich web stránok, alebo pýtaním sa známych, čo o nich vedia. Najprv skúste najst' medzi vašimi blízkymi a známymi niekoho, kto by mohol poznať dotyčného zamestnávateľa a ak nájdete takého, poproste ho o pomoc, aby vám dohodol schôdzku s týmto potenciálnym zamestnávateľom. Ak takého nenájdete, pošlite (emailom alebo poštou) najskôr vašu žiadosť o prijatie spolu so starostlivo premyslenými dôvodmi, prečo sa zaujímate o prácu práve v ich firme a na záver uveďte, že ich o týždeň opäť budete kontaktovať. Nezabudnite pripojiť váš životopis.

Veľa firiem na Slovensku ani nedáva ponuky voľných pracovných miest, pretože majú svoje databázy, kde si píšú kontakty na záujemcov o prácu v ich firme alebo zvažujú možnosti vytvorenia voľných pracovných miest priebežne. Takže netreba sa spoliehať len na inzeráty. Práve vo firmách, kde nevypísali konkurz o voľné pracovné miesto, máte oveľa väčšie šance na prijatie do zamestnania. Tak to vyskúšajte. O týždeň, ak sa vám dovedy sami neozvú, ich opäť telefonicky kontaktujte a pýtajte sa na ďalší postup. Tým by mal byť osobný pohovor, v prípade, že majú pre vás voľné pracovné miesto alebo sú vo fáze uvažovania o tom, či by im bolo prínosné prijať človeka s takými kvalitami, aké vy máte.

A tu už je vaša parketa. Spomeňte si na všetko, čo ste sa o komunikácii, asertivite a vystupovaní dozvedeli na skupinovom výcvikovom programe pre nezamestnaných. Stručne pripomenieme: Venujte veľkú pozornosť príprave na pohovor. Dobré si premyslite, prečo chcete práve v ich firme, spoločnosti, organizácii pracovať. Aké vaše prednosti, skúsenosti a prax, vzdelanie zdôrazniť, aby ste ich presvedčili, že práve vaše schopnosti budú pre firmu prínosom? Čím sa líšite od ostatných uchádzačov, ktorí by mohli robiť na tejto pracovnej pozícii? Neprídte na osobný pohovor neskoro, choďte tam sám/a, a nie s rodičmi alebo kamarátmi, ktorí budú za vás hovoriť (svedčí to o vašej nesamostatnosti a nespoľahlivosti). Dbajte na slušné predstavenie sa a primerane silný stisk ruky. Podstatná je dobrá prezentácia – upravený vzhľad a zovňajšok, primerané oblečenie, slušné vystupovanie. A hlavne – nehanbite sa prezentovať svoje úspechy a pozitíva. Vy ste dôležitá osoba, ak vám to ešte nikto nepovedal, tak vám to hovoríme my teraz a ostatní vám to ešte určite povedia miliónkrát v budúcnosti. Ak ste sa rozhodli pre ich firmu, je to pre nich česť, ak vás príjmu a vy im poskytnete svoje vedomosti. Nie je to teda nečistý obchod, ale niečo za niečo – vy im ponúkate vaše vedomosti a skúsenosti a oni vám za to plat. Nebráňte sa hovoriť o sebe chvály. Vyrovnaný a úspešný človek má zdravé sebavedomie a vie sa pochváliť. A vy predsa chcete byť vyrovnaným a úspešným človekom, nie?! Tak do toho. Navyše, mali by ste sa zamerať na to, čím by ste mohol/a prospieť podniku viac ako na to, čo z tejto práce môžete získať vy sám/a. Chcete predsa, aby vás zamestnávateľ videl ako nadaného schopného človeka a nie ako niekoho, kto žobre o prácu. Ak vás neprijmú, to znamená, že nemajú dostatočné finančné prostriedky na vytvorenie pracovného miesta pre vás alebo nezodpovedá vaše vzdelanie alebo skúsenosti presne ich požiadavkám, čo však vôbec nenaznačuje, že sú nedostatočné alebo zlé. Sú skrátka len iné a vy ich môžete uplatniť oveľa lepšie niekde inde, kde potrebujú práve vaše schopnosti, vzdelanie a skúsenosti.

Navyše, sú dva druhy zamestnávateľov: tí, čo sa nechajú odradiť vašimi nedostatkami a preto vás neprijmú a tí, ktorí sa nenechajú odradiť vašimi nedostatkami a príjmu vás, ak ste spôsobilý vykonávať potrebnú prácu. Takže nedajte sa odradiť tým prvým typom a hľadajte ten druhý.

Na zamestnávateľov tiež pozitívne pôsobí, keď neprídete na pohovor s prázdnyimi rukami, ale máte pripravené na papieri stručné poznámky, čo ste sa o ich firme, spoločnosti, organizácii dozvedeli a z toho vyplývajúce otázky, čo by ste sa ich chceli spýtať. Pridajte k nim otázky, týkajúce sa konkrétnej pracovnej pozície, ktorú by ste mali v ich firme zastávať. Vytvára to dojem, že ste zodpovedný, inteligentný a spoľahlivý a skutočne máte záujem o túto prácu.

Pokiaľ to je možné, nebavte sa o platu, pokiaľ vám definitívne nepovedia, že vás príjmu do zamestnania. Aj keď vám oznámia prijatie a nevyhovujúcu výšku platu, ešte vždy to môžete odmietnuť. Neuvádzajte ani konkrétnu výšku platu ako prvý, kým vás k tomu potenciálny zamestnávateľ nevyzve. Ešte pred pohovorom si ujasnite, v akom platovom rozpätí by ste sa chceli pohybovať – čo je pre vás minimálna hranica platu a ktorú hranicu by ste považovali za vynikajúci plat.

Rozlúčte sa s poďakovaním. Vyslovte svoje očakávanie, že vám dajú vedieť čoskoro svoje rozhodnutie.

Ešte jeden dobrý psychologický ťah. Ešte v ten večer alebo najneskôr na druhý deň im pošlite (najlepšie emailom) svoje poďakovanie za príjemný rozhovor a čas, ktorý vám venovali. Poprajte im aj veľa úspechov do ďalšej práce.

A teraz vám neostáva nič iné, iba čakať na ich odpoveď. Ak ubehol týždeň, dva a oni stále neodpovedajú, telefonicky sa skontaktujte s tým, čo mal s vami pohovor a spýtajte sa ho na výsledok.

Ak je záporný, nerobte si z toho ťažkú hlavu, lebo máte toho rozbehnutého viac. To je ono. Nesmiete sa spoliehať len na jednu firmu. Výrazne zvýšite svoje nádeje na úspech vtedy, ak budete mať vždy v zálohe aj plán B, teda náhradné riešenie, náhradné spôsoby zháňania práca, viaceré „cieľové“ firmy/podniky, kde by ste chceli pracovať. Problémom neúspešných záujemcov o prácu býva, že veľakrát nemajú pripravené ďalšie alternatívy. Ak chcete uspieť, nesmiete kráčať v ich šľapajách. Majte rozplánované etapy zháňania práce – napríklad v prvej dvojtýždňovej etape oslovím týchto 10 firiem, telefonicky sa s nimi skontaktujem a časť z nich navštívim pravdepodobne na osobnom pohovore. Ak sa mi to nepodarí, nevadí, veď presne o dva týždne oslovím týchto ďalších 10 firiem. A to aj v prípade, že budem mať absolvované napríklad dva pohovory, z ktorých jeden je neúspešný, ale ten ďalší vyzerá, že by mohol vyjsť. Mali by ste sa dať do rozposielania ďalších životopisov a žiadostí o zamestnanie, lebo ak ten jeden nádejný nevyjde, môže vás to opäť vrátiť do depresívnych nálad a vaše snahy o aktívne hľadanie zamestnania rýchlo pominú.

Treba si uvedomiť, že ak sa stretnete každý týždeň s niekoľkými zamestnávateľmi, trénujete sa aj v zručnosti viesť profesionálny pohovor a tak zvyšujete rýchlejšie svoje šance na zamestnanie a šetríte časom, čím potenciálne bude trvať vaša nezamestnanosť kratšie.

No a v neposlednom rade by ste mali pripustiť, že vaša nezamestnanosť bude ešte nejakú dobu trvať. Takže, trénujte svoju trpezlivosť. Hľadajte všetky miesta, kde môže byť vaša odbornosť potrebná. Napríklad: ak rada učíte, aké typy organizácií majú pracovné miesta s vaším vzdelaním? Ak odpovedáte, že len školy a že vo všetkých školách na okolí ste už hľadali voľné pracovné miesto, tak to nie je pravda. Čo také podnikové školiace a výukové strediská, nadácie a občianske združenia, pracujúce v oblasti vzdelávania alebo súkromné tréningové a vzdelávacie firmy, vzdelávací konzultanti, asociácie učiteľov, odborné a obchodné spoločnosti, samosprávne výukové organizácie atď.

Majte predstavu o viac ako jednom druhu práce. Buďte pripravený/á prijať aj niekoľko rôznych zamestnaní na čiastočný úväzok, alebo prijmite dočasnú prácu.

Alebo pracujte hoci aj mesiac zadarmo vo vami vybranej firme – získate prax a môžete danej firme dokázať vaše kvality, osvedčíte sa jej a oni vás zamestnajú.

Alebo môžete pracovať ako nezávislá zmluvná firma, na živnostenský list a prijímať zákazky od rôznych firiem.

Alebo začnite podnikat' v tom, o čom už dlho snívate. Ak nemáte na to peniaze, aj to sa dá nejako vyriešiť, len treba tomu venovať čas a porozmýšľať, ako zohnať chýbajúce finančné prostriedky. Chodte sa o tom poradiť s ľuďmi, čo už niečo podobné urobili. Potom si môžete zvážiť, či to ešte stále chcete skúsiť. Nebojte sa začať niečo nové. Vždy je to riskantné. Vašou úlohou nie je vyhnúť sa riziku, to nie je možné, ale včas sa uistiť, že všetky riziká sú zvládnuteľné. A ak budete mať dopredu pripravený plán B – čo budete robiť v prípade neúspechu, znižujete tým svoj strach z riskovania a aj samotné riziko.

Ak nechcete začať podnikat', ani nenachádzate voľné pracovné miesta vašej kvalifikácie vo vašom okolí a nechcete sa rekvalifikovať, ponúka sa vám možnosť presťahovania sa za prácou do iného regiónu. Aj keď v súčasnej dobe s voľnými pracovnými miestami to na Slovensku nevyzerá veľmi ružovo. Za pokus zistiť si to, to však stojí. Ak ste túžili žiť na dedine, možno práve teraz vám život ponúka túto šancu. Je tu aj ďalšia alternatíva – zahraničie. A navyše to môže byť len alternatíva na istý čas a nie rozhodnutie na celý život.

Alternatívy a ďalšie možné riešenia, to majte vždy po ruke.

Tak čo, ešte stále vidíte východisko zo svojej nezamestnanosti tak ďaleko a pesimisticky?

Zo zdroja: KOPCOVÁ, E.: Psychologické aspekty nezamestnanosti absolventov stredných a vysokých škôl. Príloha. Diplomová práca. Bratislava. 2002.