

ACADEMIA IREAS, o. p. s.

ZVLÁDNU TO



Barbora Matějková
Eliška Mičová
Jitka Šeflová

03

Duševní hygiena není jen pro dospělé

06

Mluvím, mluvíš, mluvíme

09

Jak se nenechat obrát

12

Jak se vyznat na úřadech

16

Finanční gramotnost

19

Poprvé do práce

22

V online světě

OBSAH



Financováno
Evropskou unií



ZVLÁDNU TO

CZ.03.01.01/00/22_019/0000712



**Nemusíš vědět všechno.
Stačí chtít zjistit něco.
A mít odvahu začít.**

NA ÚVOD

Kapesní návod na dospělost.

V životě se občas ocitneš v situaci, která tě zaskočí. Ne protože bys nebyl* a chytrý*á nebo schopný*á, ale protože tě na ni nikdo nepřipravil.

Co dělat, když tě někdo přeruší uprostřed věty a ty nevíš, jak se ozvat?

Co odpovědět na nefér poznámku?

Co říct, když ti v obchodě nechtějí uznat reklamaci?

A jak vlastně vypadá „normální“ výplata, životopis nebo rozpočet?

Možná si říkáš, že by bylo fajn, kdyby existoval návod na život. Tahle brožura jím sice úplně není, ale je to dobrý začátek.

Na těchto stránkách najdeš odpovědi, tipy, triky i věci, které ti možná nikdo neřekl, ale přitom by se hodily vědět.

Bez zbytečného moralizování. Bez dlouhých definic.

Dozvíš se třeba:

- jak pracovat se stresem, vlastními emocemi a vnitřní pohodou,
- co pomáhá, když se s někým neshodneš – a jak mluvit tak, aby tě druzí slyšeli,
- jak se nenechat oblafnout v obchodě ani na internetu,
- proč mít přehled o penězích,
- jak se neztratit mezi pracovními smlouvami, úřady nebo životopisy,
- a proč není špatné nevědět — ale je chytré zeptat se.



Naše emoce dávají životu jiskru, často fungují jako kompas při důležitých rozhodnutích, které nám ukazují, jestli jdeme v životě správnou cestou. A teď pozor! Důležité ale je, abychom MY měli* y emoce a ne emoce nás. Pokud totiž emoce mají nás, tj. pokud jsme pod jejich vládou a kontrolují nám život, mohou nám přivodit psychosomatická onemocnění, poničit vztahy s ostatními, přinést různé neúspěchy nebo pocity nesmyslnosti života.

DUŠEVNÍ HYGIENA NENÍ JEN PRO DOSPĚLÝ

Je OK starat se o svou psychickou pohodu.

Duševní hygiena? Jinak taky péče o duši nebo péče o naše psychické zdraví, důležitá součást osobnostně-sociální výchovy. Jedná se prakticky o všechno, co nám dělá dobře, co nám přináší radost, co nám pomáhá relaxovat a vypořádat se se starostmi každodenního života. Baví Tě být venku s kámošema*kama a sdílet, co kdo zažívá? Super! Baví Tě poslouchat hudbu? Super, jen bacha na ty smutné písničky ve velkém množství, ať se v nich neutopíš. Baví Tě kreslit nebo malovat? Pecka! Baví Tě dělat sport? Taky dost dobrý. Vidiš? Můžeš dělat skoro cokoli a tím pečovat o svou vnitřní pohodu. Nejsi trapák, když chceš být sám*sama se sebou v pohodě (srdíčko). A pokud chceš vědět víc o osobnostně-sociální výchově, kam mimo osobnostní rozvoj patří i ten sociální a morální, mrkej třeba sem:

S péčí o sebe samozřejmě souvisí téma emocí. Stejně jako máme základní barvy, ze kterých mícháme všechny ostatní, máme i základní emoce, které se následně skládají do různorodých mixů. Ta základní paleta je složena ze strachu, vzteku, radosti, smutku, odporu a údivu. Je důležité zkoumat, odkud naše emoce přichází a proč, a naučit se je vyjadřovat přiměřeným způsobem. Ale taky nezapomeň na to, že jsme jenom lidi, občas nám to ujede a říct promiň, mrzí mě to, nechtěl*a jsem, ať už sobě nebo ostatním, je taktéž velmi důležitá dovednost do života.

1

Zóna komfortu

Komfortní zóna je místo, ve kterém se psychicky cítíme dobře, v klidu a máme pocit, že je vše pod naší kontrolou. Ale taky tam můžeme začít trochu tzv. zahrnovat. Pokud se chceme učit novým věcem, občas se musíme zdravě namotivovat a dovolit si udělat krok ven.

2

Zóna strachu

Nejdřív nás čeká asi ta největší překážka, kterou je strach. Za zónou komfortu na nás totiž čeká zóna strachu, kde nás může překvapit nízké sebevědomí, obavy z názorů ostatních nebo hledání argumentů, proč to nebo tamto nejde.

I little steps se počítají. Možná jsou dokonce důležitější než ty velké. Ve chvíli, kdy z komfortní zóny vystoupíme moc velkým krokem, může se stát, že zažijeme až moc velký strach a schováme se zpět do bezpečí komfortní zóny.

VEN Z KOMFORTNÍ ZÓNY

STEP BY STEP

3

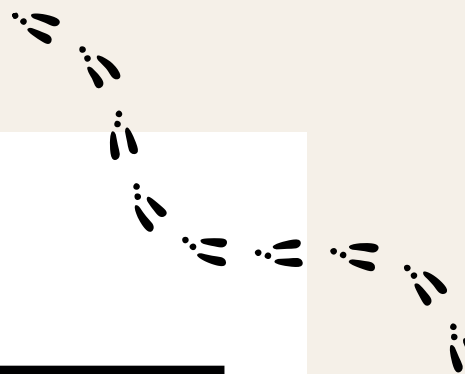
Zóna učení

K překonání zóny strachu nám mohou pomoci různé nástroje: sebedůvěra, podpora okolí, odvaha nebo chuť riskovat. Paleta nástrojů každého z nás je jiná. V zóně učení dochází k rozšiřování původní komfortní zóny. Učíme se tu novým návykům a čelíme různým výzvám.

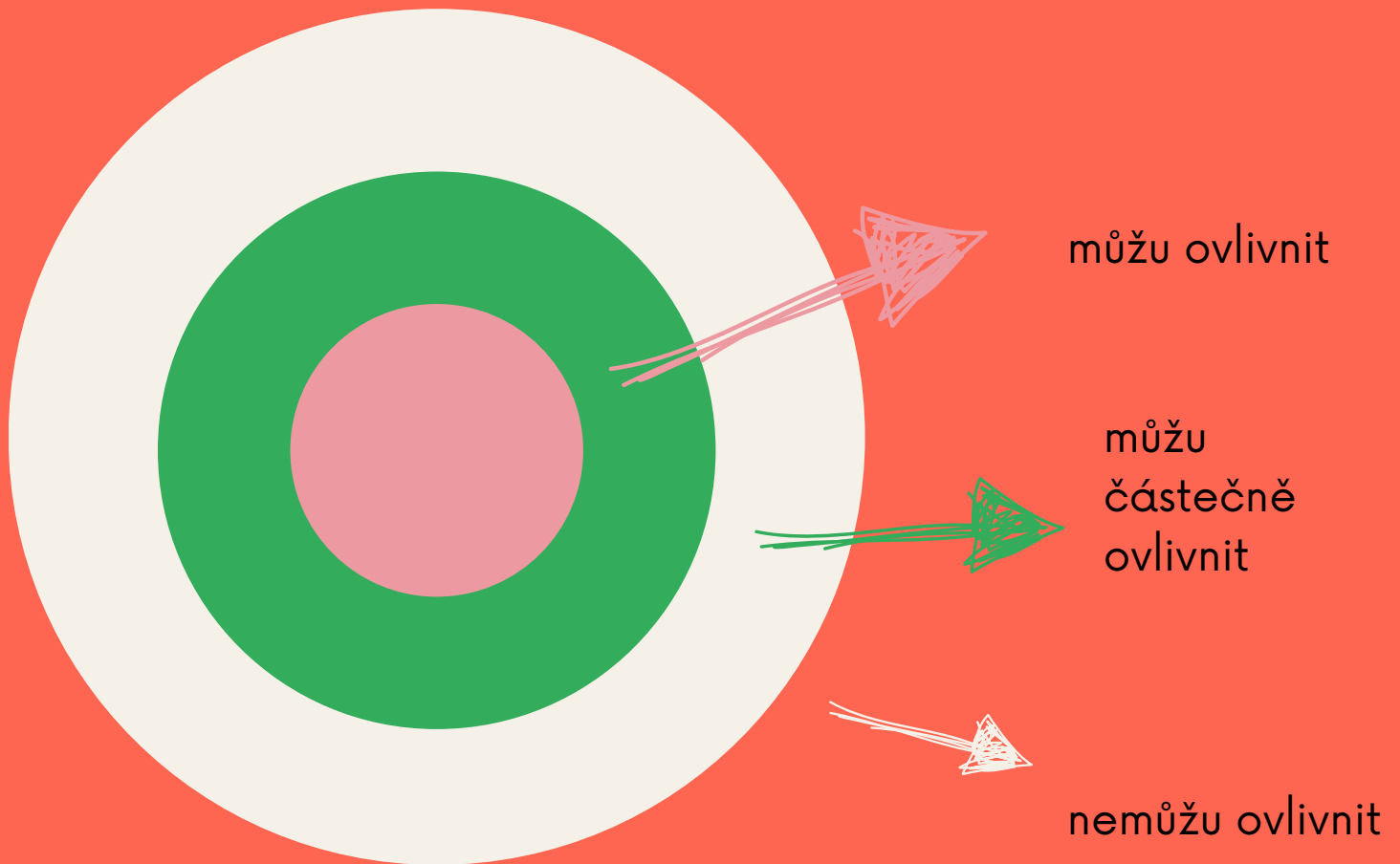
4

Zóna růstu

V zóně růstu si pak můžeme plnit naše sny, stanovovat si nové cíle a prožívat pocit nalezení smyslu života.



SFÉRY VLIVU, ANEB NESTRESUJ SE ZBYTEČNĚ



situace, které mám pod kontrolou a svým přístupem je mohu měnit (můžu plně ovlivnit, v kolik ráno vstávám, abych stihl* a autobus)



situace, které mohu možná ovlivnit a vyplatí se nad nimi přemýšlet a plánovat, jak budu postupovat (autobus mívá pravidelně zpoždění, můžu částečně ovlivnit svůj včasný příchod do školy tím, že si udělám větší časovou rezervu)



situace, které nemohu ovlivnit a nemá smysl věnovat jim energii (nemůžu ovlivnit, jak velké zpoždění bude autobus mít)



MLUVÍM, MLUVÍŠ, MLUVÍME

Naučme se spolu lépe mluvit.

8 znaků kvalitní komunikace

- zbytečně neodkládat
- vzájemné ladění se - intonace atp.
- vzájemný zájem - oční kontakt, trpělivost atp.
- prostor pro obě strany
- dvakrát ne - ne hodně požadavků a ne nepřiměřená kritika, to posílá druhou stranu do obrany a komunikace přestává probíhat hladce
- otevřenost
- uvolnění - na závěr komunikace, hlavně té konfliktní, by mělo dojít k uzavření - shrnutí, uvolněná komunikace, neformální tečka,
- a také humor!! Ale jen takový, který je v přijatelné míře, odpovídá situaci a je dobře načasovaný

Efektivní komunikace je taková, která splnila svůj účel, tj. sdělení se bez výrazného zkreslení dostalo k adresátovi. Jednoduše řečeno to, co jsi chtěl* a vyjádřit, bylo druhou stranou pochopeno. Už se Ti asi někdy stalo, že tomu tak nebylo, vid'? Aby komunikace byla efektivní, vyžaduje to několik proměnných:

- správný komunikační kanál

Řekneme si to po chatu, sms, ve videocallu, v callu bez videa nebo osobně? Různé situace potřebují různé komunikační kanály. Jestli se dneska odpoledne setkáváme u řeky, k tomu nám asi stačí chat, ale jestli si potřebujeme promluvit o tom, co se mi na minulé párty nelíbilo, k tomu by bylo asi lepší potkat se osobně.

- zakódování a dekodování

Mluví obě strany jazykem, který je oběma stranám srozumitelný? Víš jak, já o voze a on*ona o koze... A pak se divíme, že si nerozumíme. Ujistěme se, že obě strany ví, o čem se mluví a použijeme slova, která jsou pro všechny srozumitelná.

- interpretace

Každý máme jinou životní zkušenost, každý rozumíme stejným slovům jinak. Ptejme se, co si druhý*á z našeho rozhovoru odnáší, ověřujme si, k jaké interpretaci našeho sdělení došlo.

1

Empatie

Neboli schopnost ladění se na druhého člověka. Ladit se můžeme na:

- 1) emoční rovinu druhé osoby, tj. vciťujeme se
- 2) mentální rovinu druhé osoby, tj. chápeme se

KLÍČE K FUNGUJÍCÍ KOMUNIKACI

DOVEDNOSTI

2

Aktivní naslouchání

Aktivním nasloucháním si ověřujeme, že jsme správně pochopili*ý, co nám druhý*á sděluje. Potřebujeme k tomu nejen empatii, ale i další neverbální projevy - gesta, tón hlasu atp.

Například:

- vyjádření pochopení - to muselo být hrozné
- povzbuzení - řekni mi o tom víc

3

Zpětná vazba

Lidé kolem nás neustále reagují na to, co děláme. Tyto reakce v průběhu našeho života mění naši osobnost a přístup ke světu. Pokud je zpětná vazba podaná správně, může nás pozitivně rozvíjet a posouvat. Zpětná vazba není hodnocení.

Abychom mohli*ý být zdravě empatičtí*ké, musíme si hlídat vlastní hranice a nepřebírat odpovědnost za druhé. Pokud za sebou máme například náročný den, je v pořádku odsunout náročnou konverzaci na čas, kdy budeme více při síle.

Zásady zpětné vazby

- mezi dvěma
- nejdřív dát prostor, aby to daný člověk popsal sám
- nepoužívat absolutní výroky jako „nikdy“, „vždy“ atp.
- být konkrétní
- vynechat „ale“
- kritizovat chování, ne osobu
- společné hledání řešení

PŘÍSTUP 4P

POPIS - POCIT - POTŘEBA - PŘÁNÍ

1) popiš, co se stalo

 Kvůli tobě jsem tam přišla pozdě, už s tebou nikam nepůjdu.

 Čekala jsem na tebe, ale ty jsi nepřišla.

2) vyjádři své vlastní pocity

 Kvůli tobě jsem se hrozně naštvala a kvůli tobě jsem měla špatná místa.

 Když jsi nepřišla, byla jsem naštvaná a smutná. Nezbyla na mě dobrá místa a z toho jsem byla zklamaná.

3) vyjádři svou potřebu

 Co by se ti stalo, kdybys mi zavolala, že máš zpoždění?

 Potřebuji, abys mi příště dala vědět, že nestíháš.

4) co byste si přáli/y pro příště?

 Tohle už mi nikdy nedělej!

 Navrhuji, abys mi příště zavolala, když se nebudeš stíhat. Co si o tom myslíš?

 **zhoršení konfliktu**

 **cesta k usmíření a ponaučení pro příště**

Zkus vyřešit konflikt konstruktivně.

Když se ti to napoprvé nepodaří, nic se neděje, zkoušej to znovu



JAK SE NENECHAT OBRAIT

Umím jednat s obchodníky.

V jakých zákonech najít oporu

- Občanský zákoník (zákon č. 89/2012 Sb.)
- Zákon o ochraně spotřebitele (zákon č. 634/1992 Sb.)
- Zákon o ochraně osobních údajů (zákon č. 110/2019 Sb.)
- Zákon o některých službách informační společnosti (zákon č. 480/2004 Sb.)
- Nařízení EU – GDPR (Nařízení (EU) 2016/679)

Když obchodník nedodrží pravidla, můžeš se obrátit na Českou obchodní inspekci (ČOI) nebo Úřad pro ochranu osobních údajů (ÚOOÚ).

Nakupování je sice běžná činnost, ale co když se něco pokazí? Koupíš si nový telefon a nefunguje? Nebo Ti obchod nechce vrátit peníze, i když máš právo odstoupit od smlouvy? Právě proto existuje ochrana spotřebitele – soubor pravidel, která Ti pomáhají, když se něco pokazí při nákupu.

Když si něco koupíš, stáváš se spotřebitelem a máš právo na férové jednání. Obchodník, dodavatel nebo výrobce zase mají povinnost dodržovat pravidla a řešit reklamace. Pokud je zboží vadné, můžeš ho reklamovat – a ty si vybíráš, jestli ho chceš opravit, vyměnit, dostat slevu nebo vrátit peníze. A co třeba online nákupy? Máš 14 dnů na vrácení bez udání důvodu. Takže když si objednáš boty, ale nesesí Ti, můžeš je prostě poslat zpět. Obchodník Ti musí vrátit peníze stejným způsobem, jakým jsi platil – žádné nucené poukázky, pokud s tím nesouhlasíš!

Důležitá je i ochrana tvých osobních údajů. Pokud nechceš, aby Ti chodily reklamy a spamy, obchodníci tě nemůžou bombardovat e-maily bez tvého souhlasu. A pokud ano? Můžeš je nahlásit na Úřad pro ochranu osobních údajů!

Zkrátka, jako spotřebitel máš práva – a když je znáš, nikdo Tě nemůže jen tak obalamutit.

1

Ne/potřeba účtenky

Pokud nemůžeš najít účtenku, nic se neděje. Občanský zákoník chrání spotřebitele tím, že k reklamaci stačí pouze výpis z karty.

Občanský zákoník také říká, že balení není součástí zboží. Klidně tedy vyhod' všechny krabice, které skladuješ "kdyby náhodou".

KAŽDODENNÍ SITUACE

JAK SE S NIMI VYPOŘÁDAT

2

Vrácení zboží

Vrácení zboží záleží na tom, kde jste ho koupili*.

- Nákup online – Máte právo odstoupit od smlouvy do 14 dnů bez udání důvodu. Prodejce vám musí vrátit i náklady na dopravu. Někteří obchodníci nabízejí delší lhůtu, ale není to povinnost.
- Nákup v kamenném obchodě – Zde vrácení zboží závisí na konkrétních obchodních podmínkách prodejce, které se mohou výrazně lišit. Pokud není vadné, nemusí ho přijmout zpět.



Doporučení:
Před nákupem se informujte o podmínkách vrácení zboží, zejména při nákupech v kamenných obchodech.

3

Zaseklé peníze v automatu

Pokud vám automat nevrátil peníze nebo nevydal zakoupený produkt, máte právo na nápravu. V takovém případě kontaktujte infolinku provozovatele, jejíž telefonní číslo bývá uvedeno přímo na automatu. Provozovatel je povinen situaci vyřešit – buď vám vrátí peníze, nebo zajistí dodání produktu.

4

Reklamní sdělení v mailu

Evropská unie prostřednictvím nařízení GDPR a směrnice ePrivacy zaručuje vaše právo odhlásit se z obchodních sdělení kdykoliv a bez komplikací. Pokud e-maily neobsahují možnost snadného odhlášení, jedná se o porušení pravidel.

POUČENÍ?

1) Není potřeba účtenka, pouze potvrzení, že úhrada odešla z bankovního účtu.

2) V kamenném obchodě není 100 % jistota, že obchodník přijme vrácené zboží a vrátí peníze v hotovosti nebo na bankovní účet (pokud se nejedná o reklamaci). Záleží na konkrétních obchodních podmínkách.

3) E-shopy musí umožnit vrácení zboží do 14 dnů! Máš právo na odstoupení od smlouvy. S penězi za zboží musí vrátit i cenu za poštovné.

4) Neoprávněné platby z karty
Zjistil* a jsi na účtu podezřelou transakci? Banka je povinna platbu prošetřit a v případě neoprávněného stržení vrátit peníze.

5) Nevyžádané telefonáty a spam
Dostáváš reklamní e-maily nebo ti volají s nabídkami, i když jsi nikdy nedal* a souhlas? Máš právo se odhlásit.



JAK SE VYZNAT NA ÚŘADECH

A v těch obřích budovách se neztratit.

Vyznat se na úřadech může být frustrující. Neexistuje žádný předmět ve škole, nebo jednoduchý přehled, jaký úřad vykonává jakou oblast činností. Je tak na zodpovědnosti každého občana, aby se na úřadech zorientoval sám*sama.

Úřady, kterým bychom měli*y věnovat pozornost

- Městský úřad
- Živnostenský úřad
- Úřad práce ČR
- Finanční správa ČR

Úřady nás doprovází celý život. Od narození, kdy je třeba matrika, přes dospívání a první občanský průkaz, k plnoletosti, kdy registrujeme první auto. Časem je ale potřeba řešit více záležitostí, jako je platba povinných odvodů či daní.

Postupně přicházejí další životní situace, které vyžadují návštěvu úřadů. Pokud chceme podnikat, potřebujeme registraci na živnostenském úřadu. Při koupi nemovitosti je třeba zápis do katastru. V případě založení rodiny vyřizujeme rodičovský příspěvek, mateřskou nebo přídavky na děti. A když přijdou změny, jako je stěhování nebo změna příjmení, opět se neobejdeme bez úředních formalit.

Úřady hrají důležitou roli i v pozdějších fázích života. Při odchodu do důchodu je nutné vyřídit penzi, a pokud někdo potřebuje sociální podporu či dávky, obrací se na úřad práce nebo sociální odbor. Nakonec se v případě úmrtí blízkého řeší možná dávka "pohřebné".

Bez ohledu na životní etapu je důležité vědět, kam se obrátit a jak se v systému neztratit. Tato kapitola vám pomůže pochopit, jak úřady fungují a jak s nimi co nejjednodušeji jednat.

1

Městský úřad

Potřebuješ občanský průkaz nebo pas? Narodilo se ti dítě? Plánuješ svatbu, změnu trvalého bydliště nebo stavbu?

Většinu těchto záležitostí vyřídíš na městském úřadě obce s rozšířenou působností.

Ale pozor, každý úřad může mít jinou strukturu – vždy si raději ověř, kam se obrátit.

CO DĚLÁ JAKÝ ÚŘAD

NEJBĚŽNĚJŠÍ AKTIVITY

2

Živnostenský úřad

Chceš začít podnikat? Potřebuješ jen provést změnu, nebo úplně ukončit podnikání? To vyřídíš na živnostenském úřadě.

Jestliže chceš začít podnikat, rozmysli si, zda na hlavní, nebo vedlejší činnost. Zda bude ohlašovací, nebo koncesovaná.

3

Úřad práce ČR

Nemáš už status studenta a ani zaměstnání? Přihlas se na úřad práce!

Pokud nejsi zaměstnaný*á, úřad práce za tebe hradí zdravotní pojištění a můžeš získat podporu v nezaměstnanosti. Pomůže ti i s hledáním práce či rekvalifikací.



DAŇOVÉ PŘIZNÁNÍ

Proč podávat daňové přiznání?

Pokud jsi měl*a příjem, ze kterého byla odvedena srážková daň, nebo chceš využít slevy na dani, můžeš si díky daňovému přiznání požádat o vrácení přeplatku. To se týká například brigádníků, kteří pracovali na dohodu a jejich zaměstnavatel za ně odvedl daň, ale nepodepsali prohlášení k dani.

4

Finanční správa ČR

Spravují daně, vybírají odvody, vymáhají nedoplatky a ukládají pokuty za daňové delikty. Poskytují informace o daňových povinnostech – jako je daň z nemovitosti, daň z příjmu, a dohlížejí na jejich dodržování. A nabízejí poradenství.

RYCHLÝ PŘEHLED K PODNIKÁNÍ

1) Jak začít podnikat - Živnostenský úřad

? rozmysli si: Bude podnikání hlavním nebo vedlejším zdrojem příjmu?

podnikání na plný úvazek

podnikání není hlavním zdrojem příjmů

? je více druhů živností: ohlašovací x koncesovaná

řemeslná, vázaná a volná

potřeba odborného vzdělání, nebo 6 let praxe v oboru

je potřeba odborná způsobilost a souhlas živnostenského úřadu

? A co dál: vyplnit formulář na živnostenském úřadě a zaplatit poplatek 1000,-



Než si ale rozjedeš vlastní podnikání, udělej si pořádně průzkum trhu, zjisti možnou poptávku po tvé službě, nebo uboží.

DÁVKY & PŘÍSPĚVKY

*odkaz u každé dávky



PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Žádá se online přes systém Jenda orientační kalkulačka.

RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK

Získává rodič, který se doma stará o dítě.

PŘÍSPĚVEK NA DÍTĚ

Nárok má nezaopatřené dítě, pokud čistý příjem rodiny nepřesahuje 3,4násobek životního minima rodiny. Životní minimum se liší podle počtu a věku členů domácnosti.

PORODNÉ

Vyplácí se na první dvě děti pouze pro rodiny s nízkými příjmy.

HMOTNÁ NOUZE

Hmotná nouze je, když člověk nemá peníze na základní věci jako jídlo nebo bydlení a nemůže si nijak pomoci. Aby mohl dostat příspěvek na živobytí, musí být jako osoba v hmotné nouzi oficiálně uznán.

MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC

PŘÍSPĚVEK NA ŽIVOBYTÍ

DOPLATEK NA BYDLENÍ

INFORMACE



ÚŘAD PRÁCE ČR



FINANČNÍ GRAMOTNOST

Zvyš finanční gramotnost.
Neztrácej peníze.

KDE SE NAUČIT VÍČ?

Weby a portály

- Česká národní banka – informace o financích, úvěrech a ochraně spotřebitele.
- Finanční gramotnost na Peníze.cz – články o rozpočtech, půjčkách a investicích.
- Portály jako Měšec.cz

Kurzy

- Bezplatné online kurzy – například na platformách Coursera, Seduo nebo Khan Academy.

Knihy

- Bohatý táta, chudý táta (Robert Kiyosaki)
- Psychologie peněz (Morgan Housel)

Podcasty

- Ve vatě nebo MoneyPenny

IG

- Nekrachni, Rozsukováno

Finanční gramotnost není jen prázdný pojem. Na sociálních sítích, ale i ve veřejném prostoru zaznívá „investujte, nechte peníze pracovat za vás“. Investování je jednoznačně riziková aktivita, ke které je potřeba nejprve zvládnout základní finanční gramotnost a mít povědomí o bezpečnosti v kyberprostoru.

Bez finanční gramotnosti se člověk snadno dostane do finanční nestability. Špatně nastavený rozpočet nebo v horším případě žádný naplánovaný rozpočet, neuvážené půjčky nebo podcenění lákavých nabídek mohou vést k finančním problémům. Navíc finanční trh je plný nabídek, které nemusí být tak výhodné, jak se na první pohled zdají. Reklamy slibující rychlé půjčky bez úroků, investiční příležitosti s „jistým“ výdělkem nebo služby s lákavými bonusy mohou skrývat složité podmínky, vysoké poplatky nebo dokonce podvodné praktiky.

Umět správně hospodařit s penězi, pochopit principy spoření, půjček, daní či pojištění je klíčové pro finanční stabilitu i budoucnost. Každodenní rozhodování o financích – od nákupu potravin po volbu správného bankovního účtu – ovlivňuje naši životní úroveň. Rozhodnutí, která dnes uděláme, mohou mít dlouhodobý dopad, ať už jde o zadlužení, spoření na důchod nebo budování finanční rezervy pro nečekané situace.

1

Porovnávání cen

Porovnávej ceny zboží v různých obchodech – drogistické zboží bývá v supermarketu dražší, než v drogerii.

Stačí rychle vyhledat zboží na Googlu, nebo přímo na srovnávači Kupi.cz.

Větší balení je vždy výhodnější?

Nemusí tomu tak být! Podívej se na cenovku a porovnej jednotkovou cenu!

4 TIPY & 1 RADA

K FINANČNÍ GRAMOTNOSTI

2

Půjčování a půjčování si

Půjčit si je snadné, ale splácení může být náročné. Vždy si spočítej, kolik za půjčku skutečně zaplatíš – nízké splátky často znamenají vysoké úroky. Stejně tak buď opatrný*á, když peníze půjčuješ. Bez písemné dohody riskuješ, že je už neuvidíš. Půjčování mezi přáteli a rodinou může vést ke konfliktům, proto si vždy stanov jasná pravidla.

3

Rezerva

Mít rezervu alespoň na tři měsíce výdajů ti pomůže překonat nečekané finanční problémy, jako je ztráta práce nebo nenadálé výdaje. Pokud ji zatím nemáš, začni postupně – i malá částka odložená každý měsíc se počítá. Důležité je začít a rezervu pravidelně budovat.



pravidlo 24 hodin

sklony k impulzivnímu utrácení

Pomoci může pravidlo 24 hodin – pokud tě něco zaujme, dej si den na rozmyšlenou. Po uplynutí této doby často zjistíš, že daný nákup nebyl nutný, a tím se vyhneš zbytečným výdajům.

4

Rozvržení rozpočtu

Česká spořitelna radí pravidlo 50/30/20.

50 nezbytné náklady na život:
bydlení, dopravu, potraviny, zdravotní péče, splátky půjček

30 volitelné výdaje:
výdaje, které nejsou nezbytné, ale zpříjemňují život

20 spoření a investice:
finanční rezerva, investice

ROZPOČET

Správně nastavený rozpočet ti pomůže mít přehled o příjmech a výdajích, vyhnout se zbytečnému utrácení a vytvořit si finanční rezervu. Postup je jednoduchý:

1 Sečti své příjmy
Zjisti, kolik peněz každý měsíc dostaneš. Počítej nejen výplatu, ale i další příjmy, jako jsou brigády, dávky nebo pasivní příjmy.

2 Zmapuj své výdaje
Rozděl si výdaje na nezbytné (nájem, jídlo, doprava, energie) a volitelné (zábava, oblečení, předplatné). Nezapomeň na splátky dluhů a pojištění.

3 Použij pravidlo 50/30/20
50 % na nezbytné výdaje (bydlení, jídlo, doprava).
30 % na volitelné výdaje (koníčky, cestování, restaurace).
20 % na spoření a investice (rezerva, splácení dluhů, dlouhodobé investice).

4 Najdi úspory
Podívej se, kde můžeš ušetřit. Vyhní se impulzivním nákupům, srovnávej ceny a zvaž, zda všechny volitelné výdaje opravdu potřebuješ.

5 Sleduj svůj rozpočet
Každý měsíc si zapisuj své příjmy a výdaje. Můžeš použít tabulku, aplikaci nebo ruční zápis. Díky tomu zjistíš, kde utrácíš nejvíc a kde se dá šetřit.

Reminder →

Pokud ti hned nevychází ideální rozdělení 50/30/20, nevadí. Důležité je začít a postupně rozpočet přizpůsobit tak, aby ti vyhovoval.



POP RVÉ DO PRÁCE

Připrav se na své první zaměstnání.

TIPY PRO ŽIVOTOPIS

- **využij existující šablony - word, canva nebo europass**
- **bud' konkrétní při popisu pracovních zkušeností**
- **zdůrazni své silné stránky a uved' konkrétní situace, ve kterých se tvé přednosti ukazují**
- **své zkušenosti zasad' do časového rámce**
- **jasnost, přehlednost, výstižnost**
- **nezapomeň zkontrolovat pravopis!**

Samozřejmě záleží na tom, v jakém městě žiješ, ale i tak zkus nezapomínat na to, že jsi to právě ty, kdo si vybírá, kde chce pracovat. Byť se může tvá situace jevit jako bezvýchodná, často máme možnost volby. Pokud řešíš akutní krizi, nech se zaměstnat kdekoliv, abys pokryl*a nezbytné náklady na život, ale hledej dál. A hledej takovou práci, do které budeš chodit alespoň trochu rád*a.

Při hledání zaměstnání budeš pravděpodobně potřebovat:

- životopis
- motivační dopis
- absolvovat pracovní pohovor

Na takový pohovor je důležité přinést si občanský průkaz, vytištěný životopis (někde ho chtějí, jinde ne) a je prima mít blok na poznámky. Sebeprezentace je klíčová. Obleč se tak, abys působil*a slušným dojmem a během samotného pohovoru mluv slušně, tedy vyvaruj se používání sprostých nebo velmi hovorových slov. Ptát se mohou na spoustu věcí, záležití, o jakou pozici se ucházíš, ale obecně je dobré mít v hlavě srovnané, proč chceš získat právě toto zaměstnání a co můžeš zaměstnavateli nabídnout.

Na co se tě ale rozhodně ptát nemůžou:

- jestli jsi těhotná nebo jestli plánuješ děti
- jestli máš děti a jak jsou případně staré
- jestli býváš často nemocný*a
- jaké je tvé náboženství
- jestli máš české občanství

1

Smlouva

Práce tzv. na černo je spousta. Může se to zdát jako dobrý nápad, před nástupem nemusíš nic řešit a peníze dostaneš třeba i rovnou do ruky.

Ale:

- nemáš jistotu výplaty
- nemáš jasné stanovené podmínky
- pokud se něco stane, nic tě nechrání
- bez smlouvy můžeš dostat pokutu za práci na černo
- nikdo za tebe neplatí odvody a zdravotní pojištění

2

DPP

Dohoda o provedení práce

- když si vyděláš 11 500 Kč/měsíc, strhne se ti pouze 15 % z tvého výdělku (nebo podepíšeš "růžové" prohlášení a stát ti těch 15% vrátí)
- za rok můžeš odpracovat celkem 300 h u jednoho zaměstnavatele
- u jednoho zaměstnavatele můžeš mít jednu smlouvu

Ukončení:

- písemně
- výpovědní lhůta je 15 dnů od doručení

JAKO
ZAMĚSTNANEC
MÁŠ SVÁ
PRÁVA. BUDEŠ -
LI JE ZNÁT,
MŮŽEŠ PŘEDEJÍT
MNOHA
STAROSTEM.

GOOD TO KNOW

NENECH SE NAPÁLIT

3

DPČ

Dohoda o provedení činnosti

- Můžeš pracovat 20h/týdně, tj. polovinu standardní pracovní doby, ale vydělat si můžeš jenom 4500 Kč/měsíc
- za rok můžeš odpracovat cca 1000 h
- u jednoho zaměstnavatele můžeš mít jednu smlouvu

4

Motivační dopis

Pro mnohá zaměstnání je dnes potřeba napsat motivační dopis. Nepodceň to a porad' se s Googlem nebo Chatem GPT, jak na to. Buď konkrétní, osobitý*á, reaguj na požadavky zaměstnavatele a dej si na tom záležet. A nezapomeň, gramatické chyby jsou red flag.

VEM SI TUŽKU A PAPÍR A ZKUS SE ZAMYSLET:

- ZA CO SI TĚ TVÉ OKOLÍ VÁŽÍ?
CO HEZKÉHO O TOBĚ ŘÍKAJÍ
TVOJI KÁMOŠI A KÁMOŠKY,
TVOJE OKOLÍ?
- ZA CO SI VÁŽÍŠ SÁM NEBO
SAMA SEBE? ZA CO SE
POCHVÁLÍŠ?
- CO TI JDE? V ČEM SI
PŘIPADÁŠ JAKO MACHR? V
ČEM SE CÍTÍŠ JAKO RYBA VE
VODĚ?

Věř nám a zkus to.
Fakt.



V ONLINE SVĚTĚ

Scrolluj bezpečně.

Ministerstvo vnitra vydalo v roce 2023 brožurku s názvem "10 říčur bezpečného chování v onlinu a na sítích". Jasně, stručně, výstižně – na níže napsané zkus myslet, když seš online:

Každá sociální síť má svá pravidla užívání, mrkni na ně, ať zbytečně nepřiđeš o svůj účet. Jo a kolektivní odpovědnost je taky téma. Narazil*a jsi na sítích na nějaký nevhodný obsah či dokonce nelegální chování? Nahlas to (Police ČR, Linka bezpečí), můžeš tím třeba i zachránit život.

Jo a druhá věc. Dospělí řeší tzv. work-life balance, tj. rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Ty zkus zase myslet na to, aby se tvůj život neodehrával jen v online prostoru.

1) digitální stopa

Podívej se do historie svých profilů a mrkni na to, co jsi tam sdílel*a před několika lety. Možná najdeš něco, u čeho si říkáš, že by bylo lepší, aby to zmizelo. Tak to smaž. Až se budeš hlásit někam do práce, je možné, že si Tě bude chtít někdo proklepnout a není nic jednoduššího, než zadat tvoje jméno do vyhledávače.

2) žádosti o přátelství/sledování

Nikdy nevíš, kdo za tím profilem opravdu sedí. Vyplatí se kámošit se/sledovat se jenom s těmi, které znáš i v reálu. To samé se týká chatování.

3) informace

Zaujala Tě nějaká informace a chceš ji předsílet? Podívej se, jestli se jedná o dobrý zdroj a ještě lépe si to ověř na jiných stránkách. Nechceš sdílet fake news.

4) osobní údaje

Chraň se. Tvoje jméno, adresa, telefonní číslo jsou jenom Tvoje a na sítě nepatří.

5) nevhodný obsah

Nahé fotky nebo fotky alkoholu a drog na net nepatří. Nechceš, aby se k tomu dostal někdo, kdo to může použít proti Tobě.

6) výzvy

Výzvy se na první dobrou mohou zdát zábavné, ale spoustu z nich může vést k ohrožení života. Zapoj zdravý rozum a zbytečně neriskuj.

Zajímá Tě víc? Mrkni třeba na [videa od ČT](#) nebo na [IG profil Zvol si info.](#)

1

Jobs.cz

Navol si obor, město, výši platu, typ úvazku, potřebné vzdělání a jazyky, možnost home office a hledej. A nastav si hlídacího psa, ať ti na e-mail přijde každá nová nabídka, která by tě mohla zaujmout

2

LinkedIn

LinkedIn je profesní sociální síť. Na Tvém profilu je tvoje reprezentativní fotografie, tvůj životopis, tvůj kariérní rozvoj a různé tvé profesní úspěchy. Tato síť slouží k navazování spolupráce a k šíření pracovních zkušeností.

Pokud hledáš práci, napiš si do profilu #opentowork.
Tebe budou naopak zajímat profily, kde uvidíš #hiring.

Mrkni třeba sem, jak si takový profil dobře vytvoří.



PRÁCE A SÍTĚ



3

FB, IG, WA a další

Pokud hledáš práci, není nic jednoduššího, než tzv. rozhodit síť. Připrav si konkrétní poptávku - co hledáš za práci, v jaké lokalitě, na jaký úvazek atp. Jak to tak bývá, dost často máš v okruhu někoho, kdo zná někoho a ten nebo ta zná dalšího člověka, který o nějaké práci ví či ji nabízí.

4

Offline

Nepodceňuj sílu tvé sociální bubliny. Nečekej a ptej se lidí kolem Tebe, jestli o něčem neví. Nestyd' se a připomínej se. Žiješ na malém městě? Stav se osobně na místo, kde bys chtěl*a pracovat a rovnou s sebou vezmi vytištěný životopis, abys ho tam v případě potřeby mohl*a nechat.

DEJ SI POZOR NA:



1) Deep fake

AI vytvořené příspěvky (video, obrázky, zvuky), které vypadají realisticky, ale jsou falešné. Ověřuj si informace z různých zdrojů.

2) Scam

Podvody různého druhu. Falešné nabídky, výhry v loterii, podvodné e-shopy a další. Narazil* a jsi na něco, co je podezřele levné? Zkus pogooglit, jestli to není podvod nebo jestli se nejedná o podvodnou webovou stránku.

3) Phishing

Podvodné zprávy, sms, e-maily, jejichž cílem je vylákání citlivých údajů - přihlašovací údaje, hesla, platební údaje. Obvykle přichází od "důvěryhodných" osob nebo institucí jako je banka, telefonní operátor atp.

4) Fake news / dezinformace

Nenech se manipulovat. Ověřuj, ověřuj, ověřuj.

5) Řetězové e-maily

Přijde Ti e-mail, který po tobě chce, abys ho poslal* a dál? Pravděpodobně se jedná o snahu šířit dezinformace, manipulativní obsah nebo se tam dokonce skrývá nějaký škodlivý obsah/přílohy.



**Nikdo z nás nemá všechno
zmáknuté.
Ale každý může začít.
Každý může říct: „Zvládnou to.“**

NA ZÁVĚR

(A možná vlastně nový
začátek.)

Projít celou tuhle brožuru chtělo zvědavost, odvahu a
chuť něco zjistit.

Ať už jsi to přečetl*a celé, nebo jsi skákal*a po
stránkách, něco důležitého sis určitě odnesl*a.

Naučil*a ses:

- že tvoje emoce mají smysl a péče o psychiku není
jen pro dospělé,
- jak se posouvat mimo komfortní zónu a růst,
- že komunikace je dovednost, kterou můžeš
zlepšovat,
- jak řešit konflikty bez křiku,
- na co si dát pozor v obchodě i na úřadech,
- jak na peníze a rozpočet, aby ti neutíkal mezi
prsty,
- co potřebuješ vědět při vstupu do práce,
- jak být v bezpečí v online světě a nenechat se
napálit.

A nejdůležitější věc?

Že se můžeš ozvat, ptát se, zkoušet, dělat chyby — a
pořád zůstáváš OK.

A pokud se ti někdy bude hodit připomenout si něco
z téhle příručky — klidně se k ní vrať.

A nebo ji pošli někomu, komu by mohla taky pomoci.