



**Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by
the European Union**

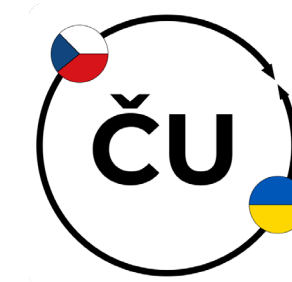
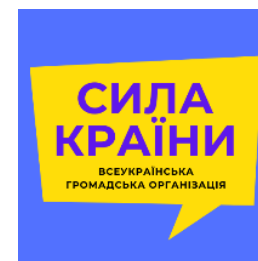
**Comprehensive Integration Learning Program
"Leap Forward: Women's Career Transformation" for Adult
Women - Forced Migrants**

Lesson 4:

**Plánování kariéry v dobách
nejistoty**

WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers

01/09/2024 - 31/08/2026





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Plánování kariéry v dobách nejistoty

Praktické nástroje a strategie pro budování silné a smysluplné
kariérní cesty v obdobích změn



Dnešní cesta

01

Pochopení současné situace

Objevování svého příběhu
a silných stránek

02

Určování vašich hodnot

Definování, co je pro vás důležité

03

Scénářové myšlení

Plánování různých budoucích možností

04

Stanovení cílů

Vytváření realistických a dosažitelných cílů

05

Akční plán

Začínám dělat konkrétní kroky



Na tvém příběhu záleží

Každý z vás sem přišel s jedinečnými zkušenostmi, talenty a sny. Výzvy, kterým jste čelili, vás neoslabil – naopak, odhalily vaši vnitřní odolnost a přizpůsobivost.

V této lekci se naučíte proměnit své minulé zkušenosti v sílu a vytyčit si vlastní cestu ve světě plném nejistot. Pamatujte: Začít znovu neznamena začít od nuly. Všechno, co si s sebou přivezete, je cenným zdrojem pro budování vaší budoucnosti.

Co je nejistota a proč je normální?

Povaha nejistoty

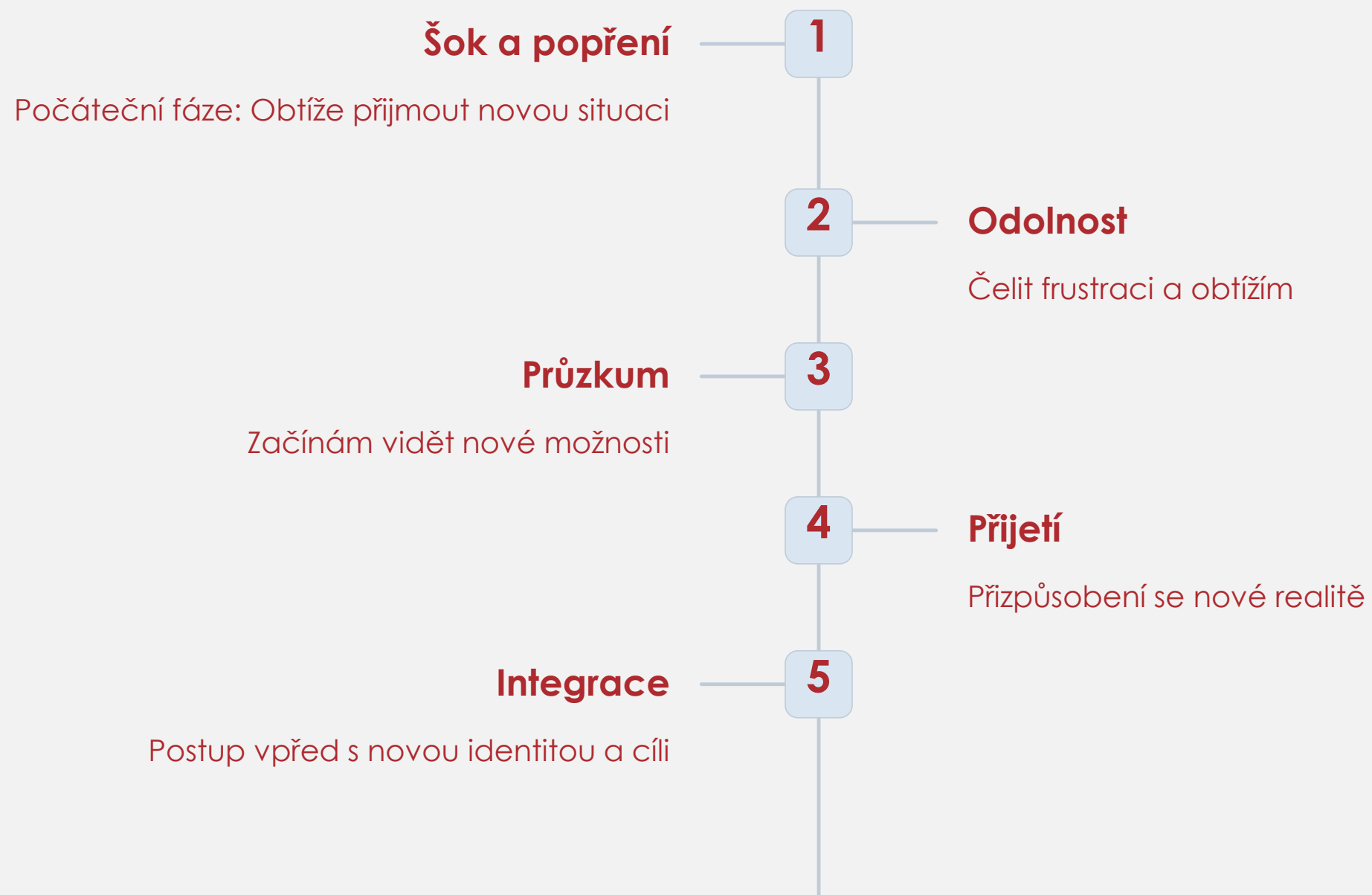
Nejistota je stav, kdy nelze budoucnost plně předpovědět. Zvláště během procesu přizpůsobování se nové zemi vytváří nejistotu mnoho faktorů, jako je jazyk, kultura, trh práce a sociální prostředí.

Nicméně nejistota znamená i **možnost**. Každá nejistá situace otevírá dveře novým příležitostem.

Vyrovnání se s nejistotou

- Zjistěte, co máte pod kontrolou
- Dělejte malé, konkrétní krůčky
- Budování podpůrných sítí
- Rozvíjejte dovednosti flexibility a přizpůsobivosti
- Buďte k sobě trpěliví

Fáze změny



Všechny tyto fáze jsou normální a každý postupuje vlastním tempem. Ať už jste v jakékoli fázi, děláte pokroky.



Reflexe emoční odolnosti

Začněte svou vnitřní cestu pomocí těchto reflexních otázek a cvičení, která posílí vaši emoční odolnost v nejistých časech. Tato osobní práce, kterou děláte sami, vám pomůže stát silnější proti výzvám.

- 1 Jaké výzvy mě posílily?**
Zamyslete se nad situacemi, kterým jste čelili a které jste v minulosti překonali. Jaké lekce vám tyto zkušenosti přinesly?
- 2 Co teď cítím a proč?**
Znovu si uvědomte své emoce a přijměte je bez odsuzování. Snažte se zjistit skutečné příčiny těchto pocitů.
- 3 Co mám pod kontrolou?**
Přesunete svou pozornost od věcí, které nemůžete změnit, k těm, na které máte vliv, a soustředte se na ně.
- 4 Jak se o sebe mohu lépe starat?**
Identifikujte malé kroky na podporu svého fyzického, duševního a duchovního zdraví.

Strength Resources Map

S tímto interaktivním cvičením si vytvořte vlastní mapu odolnosti tím, že si vizualizujete své vnitřní i vnější zdroje, které vás podporují v dobách nejistoty. To je praktický nástroj, který vám pomůže rozpoznat sílu, kterou máte.



Identifikujte svou podpůrnou síť
Přemýšlejte o své rodině, přátelích, mentorech a ostatních lidech, kteří vás podpoří. Tyto vztahy patří mezi vaše nejdůležitější zdroje síly



Uvedte své osobní dovednosti

V čem jsi dobrý? Na které dovednosti jste hrdý? Identifikujte oblasti, kde se cítíte mocní.



Objevte své vnitřní zdroje

Zrevidujte své vnitřní síly a hodnoty, jako je vzdělání, zkušenosti, odhodlání a vytrvalost.



Vytvořte si mapu

Spojením všech těchto prvků si představte svou osobní mapu silových zdrojů, na kterou se můžete v náročných časech odvolat.





Osobní posouzení situace

Prvním krokem při plánování kariéry je pochopit, kde se momentálně nacházíte. To zahrnuje nejen vaše profesní dovednosti, ale také životní situaci, hodnoty a priority.

Dovednosti a zkušenosti

V jakých zaměstnáních jste už pracovali? Jaké dovednosti máš? Jaké máte technické, sociální a organizační schopnosti?

Životní situace

Máte rodinu, děti nebo povinnosti péče? Jaká je vaše flexibilita z hlediska času a místa??

Zdroje a podpora

Jakou podporu máš k dispozici? Jaká je vaše sociální síť, finanční situace a vzdělávací příležitosti?

Objevte své silné stránky

Každá dovednost, kterou jste si osvojili tvář v tvář výzvam, je zdrojem, který vás posílí na vaší kariérní cestě. Zde jsou některé silné stránky, které mnoho uprchlických žen má, ale nemusí si je uvědomovat:



Pružnost

Síla zvládat obtíže a zotavit se



Přizpůsobivost

Schopnost rychle se přizpůsobit novým situacím



Interkulturní povědomí

Porozumění a komunikace s různými kulturami



Běh více úloh

Vyvažování mnoha povinností současně

Uvědomte si své hodnoty

Hodnoty jsou vaším kompasem, který vede to, co je pro vás v životě důležité. Když sladíte svá rozhodnutí o kariéře se svými hodnotami, vytváříte naplňující a smysluplnější cestu.

Hodnoty se liší člověk od člověka. Pro některé je nejdůležitější **čas strávený s rodinou**, zatímco pro jiné je **finanční jistota** nebo **osobní rozvoj** důležitější. Neexistují správné nebo špatné hodnoty – existují jen vaše hodnoty.



Běžné kariéerní hodnoty



Rodina a rovnováha mezi prací a osobním životem

Kvalitní čas s blízkými, flexibilní pracovní doba



Osobní růst

Učení se novým dovednostem, seberozvoji, kariéernímu postupu



Tvořivost

Generování nových nápadů, originality, uměleckého vyjádření



Finanční jistota

Stabilní příjem, schopnost pohodlně podporovat rodinu, spoření



Přínos společnosti

Pomáhat druhým, mít smysluplný dopad, sociální přínos



Úspěchy a uznání

Podávat dobré výkony, být oceňován, získávat status

Cvičení identifikace hodnoty

Určete si vlastní hodnoty zvážením následujících otázek:

1. Jaké jsou pro vás tři nepostradatelné věci v práci?
2. Jak vypadá váš ideální pracovní den?
3. Když se na sebe podíváte za 5 let, na jaké úspěchy byste byli hrdí?
4. Na jakých tématech nejste ochotni dělat kompromisy?
5. Co si myslíte, že vás nejvíce motivuje?

Vaše odpovědi na tyto otázky odhalí vaše nejdůležitější hodnoty.



Tip

Napište si své hodnoty na papír a upřednostněte je. Vaše tři nejvyšší hodnoty by měly být vaším hlavním vodítkem při rozhodování o kariéře.



Scénářové myšlení

Příprava na různé budoucnosti

V nejistých časech nemusí jeden tarif stačit. Scénářové myšlení vám umožní představit si různé budoucí možnosti a být na každou z nich připraven.

Co je to scénářové myšlení?

Scénářové myšlení je metoda představování více možných budoucích situací a plánování podle toho. Tento přístup poskytuje flexibilitu a připravuje vás na neočekávané změny.



Optimistický scénář

Co když všechno půjde podle plánu?



Realistický scénář

Co se pravděpodobně stane?



Náročný scénář

Co když se objeví překážky?

Kariérní scénáře v Turecku

Scénář 1: Rychlé nalezení práce

Zlepšíš si turečtinu a najdeš práci odpovídající svým schopnostem během 3–6 měsíců. Možná začnete s flexibilní pracovní dobou nebo na částečný úvazek.

Příprava: kurzy turečtiny, příprava životopisu, dovednosti při hledání práce

Scénář 2: Přeškolení

Účastníte se krátkodobého školení nebo certifikačního programu, abyste přizpůsobili své stávající dovednosti tureckému trhu práce. To může trvat 6–12 měsíců.

Příprava: Zkoumání příležitostí k školení, finanční plánování, time management

Scénář 3: Podnikání

Založíte si vlastní malý podnik – možná pracujete z domova, poskytujete služby v komunitě nebo online.

Příprava: podnikatelský plán, místní předpisy, malý kapitál, zákaznická síť

Scénář 4: Postupný přechod

Nejprve získáváte zkušenosti a síť kontaktů prostřednictvím dobrovolnictví nebo stáže. Pak přecházíte na plný úvazek.

Příprava: Dobrovolnické příležitosti, komunikační dovednosti, trpělivost a odhodlání

Plánujte pro každý scénář

Your Own Scenarios

Vytvořte tři scénáře specifické pro vaši situaci:

1. Nejlepší možný scénář
2. Nejpravděpodobnější scénář
3. Náročný scénář

Pro každý scénář zvažte následující:

- Co je potřeba v této situaci udělat?
- Jaké zdroje potřebujete?
- Kdo vám může pomoci?
- Jaký bude váš první krok?





Stanovení cílů

Od snů k činu

Cíle proměňují vaše sny v konkrétní kroky. Dobře definované cíle vás motivují a pomáhají vám měřit váš pokrok.

Cíle SMART

Efektivní cíle se řídí principem SMART. Tento přístup objasní vaše cíle a zvyšuje vaše šance na úspěch.

Specifický

Jasně a explicitně definované



Měřitelný

Pokrok lze sledovat



Dosažitelný

Realistické a možné

Relevantní

Sladění s vašimi hodnotami



Časově omezené

V rámci určitého časového rámce

Příklady gólů: Slabý vs. silný

✘ Slabý gól

"Chci najít dobrou práci."

Příliš vágní, nevyčíslitelní, žádný časový rámec

✔ Silný cíl

"Během příštích 4 měsíců dosáhnu úrovně B1 turecké a budu se hlásit na brigádu v zákaznickém servisu."

Konkrétní, měřitelný, dosažitelný, relevantní, časově omezený

✘ Slabý gól

"Chci vydělat víc peněz."

Nejasné, nesmírné, nejasné, jak dosáhnout

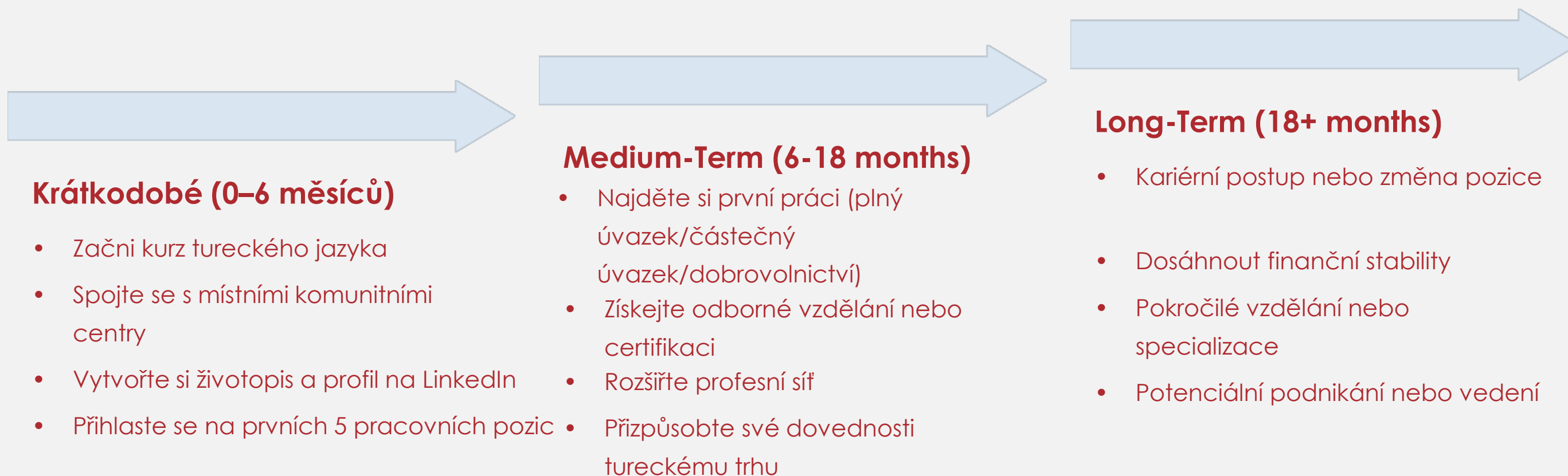
✔ Silný cíl

"Rozvíjím své online prodejní dovednosti tak, abych během 6 měsíců vydělal alespoň 5 000 TL měsíčně prací z domova."

Konkrétní, měřitelný, realistický, časově omezený

Krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle

Rozdělte si plánování kariéry na různé časové rámce, aby to bylo zvládnutelnější.





Překážky a řešení

Na cestě ke každému cíli se mohou objevit překážky. Důležité je tyto překážky předem rozpoznat a vytvořit alternativní plány.

Běžné překážky

- Language barrier
- Otázky ekvivalence diplomů
- Odpovědnost za péči o děti
- Finanční omezení
- Nedostatek znalostí o trhu práce
- Nedostatek sebevědomí

Možná řešení

- Bezplatné jazykové kurzy a skupiny pro jazykovou výměnu
- Místní certifikační programy a krátké kurzy
- Flexibilní pracovní doba, výživné na děti
- Dobrovolnická práce, stáže, mikroúvěry
- Kariéerní poradenství, mentorství
- Podpůrné skupiny, úspěšné příběhy

Porozumění tureckému trhu práce

Pro nalezení práce v Turecku je důležité znát charakteristiky místního trhu práce. Zde jsou některé sektory a příležitosti:

Textil a výroba

Silné zejména v Istanbulu, Burse a Izmiru. Pozice jako výrobní linka, kontrola kvality a balení.

Zákaznický servis

Vícejazyční zákaznický zástupci jsou pozice Poptávka. Mezi pozice patří telefonická nebo online podpora.

Zdravotní a pečovatelské služby

Příležitosti v oblastech jako péče o pacienty, seniory a péče o děti. K dispozici jsou certifikační programy.

Turismus a pohostinství

Sezónní i stálá zaměstnání v hotelnictví, restauraci a cestovním ruchu. Jazykové dovednosti poskytují výhodu.

Strategie hledání práce

1

Online pracovní portály

Pravidelně se hlásím na platformy jako Kariyer.net, Yenibiris a SecretCV. Vytvořte si a udržujte aktivní profil na LinkedIn.

2

Síťování

Budujte kontakty prostřednictvím nevládních organizací, komunitních center a skupin pro jazykovou výměnu. 70 % pracovních příležitostí přichází přes síť.

3

Přímá aplikace

Přihlašujte se přímo do firem, o které máte zájem. Malé a střední podniky mohou být flexibilnější.

4

Dobrovolnictví a stáže

Zvažte dobrovolnické příležitosti, abyste získali zkušenosti a rozšířili svou síť kontaktů.

5

Veletrhy kariéry

Navštěvujte místní veletrhy práce a networkingové akce. Osobní setkání zanechávají silný dojem.

Vytvořte si akční plán

Teď je čas uvést to, co jste se naučili, do praxe. Vytvoření konkrétního akčního plánu výrazně zvyšuje vaše šance na dosažení vašich cílů.

1

Definujte si priority

Zapište si své tři nejlepší krátkodobé cíle. Které jsou pro vás nejdůležitější a nejnaléhavější?

2

Betonové schody

Identifikujte první tři malé kroky, které musíte udělat pro každý cíl. Příklad: Místo "najdi turecký kurz" řekni "jdi ve středu na úřad pro informace o kurzu."

3

Časová osa

Stanovte si realistické termíny pro každý krok. Přidejte si připomínky do svého programu nebo telefonu.

4

Podpůrný systém

U každého cíle si vyberte alespoň jednu osobu nebo organizaci, která vám může pomoci.

5

Sledování pokroku

Vyberte konkrétní dny pro provádění týdenních nebo měsíčních hodnocení. Čeho jste dosáhli? Co je potřeba upravit?

Podpůrné zdroje

Nejsi v tom sám. V Turecku existuje mnoho zdrojů a organizací, které vám mohou pomoci:

Oficiální instituce

- Generální ředitelství pro řízení migrace
- Provinční ředitelství pro řízení migrace
- İŞKUR (Turecká agentura práce)
- Centra veřejného vzdělávání
- Komunitní centra obce

Nevládní organizace a podpůrné skupiny

- SGDD-ASAM (Asociace pro solidaritu s žadateli o azyl a migranty)
- Centrum pro práva uprchlíků
- UNHCR Turecko
- Místní ženské podpůrné skupiny
- Komunitní organizace

Tyto organizace mohou nabízet jazykové kurzy, odborné vzdělávání, právní poradenství, psychosociální podporu a pomoc při hledání práce.



Upřednostňujte péči o sebe

Fyzické zdraví

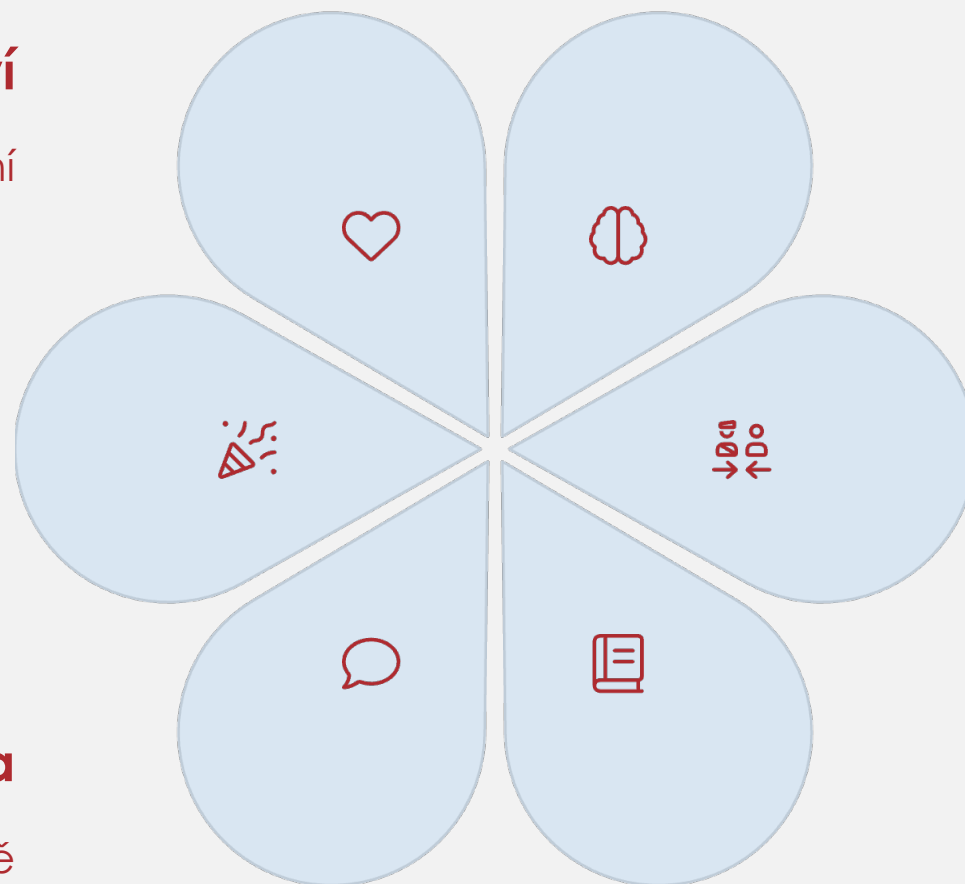
Pravidelný spánek, zdravé stravování, lehké cvičení

Oslavujte malé úspěchy

Oslavujte každý krok vpřed, odměňujte se

Duchovní pohoda

Víra, meditace, čas strávený v přírodě



Emocionální rovnováha

Zvládání stresu, lidé, se kterými můžeš mluvit, profesionální podpora

Sociální vazby

Rodina, přátelé, komunitní akce

Osobní rozvoj

Nové dovednosti, koníčky, čas pro sebe

Plánování kariéry je maraton, ne sprint. Buďte trpěliví a laskaví sami k sobě.

Nový začátek

"Nejistota není slabost, ale možnost. Každý nový den je šancí přiblížit se ke svým snům."

Pomocí nástrojů, které jste se naučili v této lekci:

- Identifikoval jste své silné stránky a hodnoty
- Naučil ses připravovat na různé budoucí scénáře
- Pochopili jste, jak stanovit SMART cíle a vytvořit akční plán
- Objevil jste příležitosti a podpůrné zdroje v Turecku

Teď jste na řadě vy: Udělejte dnes krok. I když je to malá, důležité je začít. Zvládneš to, a my jsme s tebou.



DISCLAIMER



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project "WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers", Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.