

# Priručnik

**za ljude sa reumatskim bolestima koji se  
ponovo zapošljavaju posle rehabilitacije**



## Uvod

Ako ste primorani da odsustvujete sa posla zbog reumatskog oboljenja, to može da predstavlja i fizički i psihološki problem.

Ukoliko ste neko vreme ostali bez zaposlenja zbog vašeg zdravstvenog stanja, možda će biti potrebno da upišete dodatni kurs kako bi savladali nove veštine i izgradili samopouzdanje. Ukoliko ste primorani da odsustvujete sa posla zbog lečenja, a vaš cilj je da se vratite na posao, to recite potpuno jasno vašem zdravstvenom timu od samog početka, radi planiranja programa rehabilitacije umesto da zauvek budete otpisani sa vašeg radnog mesta. Takođe bi trebalo da sa vašim poslodavcem povedete razgovor o mogućnostima povratka na posao. Možda će biti potrebno da sa vašim poslodavcem i saradnicima održavate povremeni kontakt.

U skladu sa gore navedenom, imate sledeće opcije:

- da se vratite na isti posao kod istog poslodavca ILI
- da promenite radno mesto kod istog poslodavca ILI
- da pronađete drugi posao kod drugog poslodavca, koristeći već stečene veštine ILI
- da dobijete dodatnu pomoć i/ili da se dodatno edukujete u korišćenju već stečenih veština kako bi pronašli posao ILI
- prekvalifikacija

**Ovde je dat „Priručnik“** koji će vam dati informacije, savete, ideje, koje vam mogu biti od pomoći u procesu povratka na plaćeni ili volonterski posao.

Iz sledećeg spiska napravite vaš lični „Priručnik“ sa potrebnim informacijama:

- Spisak veština – kvalifikacija i sposobnosti
- Prekvalifikacija i izgradnja samopouzdanja
- Šta poslodavci žele
- Poslovni rečnik
- Kako može da vam pomogne lekar i zdravstveni tim
- Priprema za intervju sa budućim poslodavcem
- Da li otkriti ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu
- Prilagođavanje radnog mesta

**Od koristi može da vam bude informacija o izvorima, kao što su:**

Institut za medicinu rada Srbije - [www.imr-karajovic.org](http://www.imr-karajovic.org)

Republički zavod za zdravstveno osiguranje Srbije - [www.rzso.rs](http://www.rzso.rs)

Centar za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba sa invaliditetom -

011/3036-228

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**

## Spisak veština, sposobnosti i osobina

U prilazu poslodavcu zauzmite pozitivan stav i nemojte da se usmerite na ono šta ne možete, već na ono šta MOŽETE da radite ili ponudite. Pozitivan stav, entuzijazam, volja da se adaptirate ili pokušate nešto novo, to su sve za poslodavca privlačne karakteristike i mogu da budu od većeg značaja nego više kvalifikacije ali negativan stav.

U daljem tekstu navodimo spisak kvalifikacija, kao i veština i sposobnosti koje je takođe moguće primeniti u nizu drugih poslova.

Proverite spisak, kako bi proverili šta možete da ponudite i kako ćete predstaviti svoje sposobnosti koje se uklopaju u posao za koji podnosite molbu (*vidite deo „Priprema za intervju“*).

Ove veštine i sposobnosti navedite u vašem CV-u (biografiji).

### Kvalifikacije

- Predhodna edukacija
- Fakultetska diploma
- Postdiplomska kvalifikacija
- Profesionalna kvalifikacija
- Zanatska kvalifikacija
- Kvalifikacija o zvanju
- Tehnička kvalifikacija
- Pripravnički test
- Kvalifikacioni testovi
- Dužina rada na određenom poslu / stečeno znanje na industrijskom polju rada / ključne odgovornosti i zadaci
- Volonterski rad
- OSTALO?

## Veštine primenljive na više vrsta poslova/ karakteristike

- **Korišćenje kompjutera:** Word, PowerPoint, Outlook / Mac itd.
- **Računovodstvo:** veština rada sa brojkama, npr. statistika, vođenje knjigovodstva, kompjuterizovani finansijski podaci, troškovi/finansijska kontrola
- **Organizovanje:** dobar u kreiranju tima / elemenata za projekt, sposobnost planiranja, delegiranja i završavanja projekta na vreme

### Komunikacija

**Dobar u verbalnoj komunikaciji** – izdavanje jasnih naloga /odgovora itd, upotreba adekvatnog tona glasa, **dobar u pisanoj komunikaciji** – jasno napisano, dobra gramatika i pismenost, adekvatno napisano kada se koristi elektronska pošta, pismo, instrukcije, izveštaji itd.

### Ljudi

Dobri ste u međuljudskim odnosima / sa lakoćom se ophodite prema ljudima / timski ste igrač / podržavate kolege / emotivni / diskretni/ strpljivi

### Samosvesnost

Budite svesni svojih pozitivnih osobina i veština i imajte samopouzdanje da ih upotrebite

### Rukovođenje

Dobar u motivisanju drugih osoba / davanje jasnih uputstava

### Inicijativa

Sagledavanje mogućnosti / postavljanje i postizanje ciljeva

### Pouzdanost / iskrenost

Tačnost, držanje obećanja /preuzimanje odgovornosti za zadate poslove, upoznavanje drugih osoba sa nastalim problemima

### Lojalnost

Posvećenost radnoj organizaciji / poslodavcu / kolegama. Biti savestan

### Fleksibilnost

Spremnost na adaptaciju / spremnost na promenu načina rada i/ili pokušaj/preuzimanje novih zadataka / volja i sposobnost učenja novih veština

## Rešavanje problema

Razmatranje problema na logičan i kreativan način / određivanje prioriteta problema

## Pregovaranje

Dobra sposobnost ubeđivanja / sposobnost sagledavanja obe strane ili perspektive / posredovanje u konfliktnim situacijama / dovesti do pomirenja

## Primer

Ako radite u vrtnom centru ili supermarketu, a niste više u stanju da obavljate manuelne poslove, možda biste mogli da povedete pregovore o premeštaju u prodajno odeljenje radne organizacije. Ključne veštine za promenu posla obuhvataju:

- **lojalnost / iskrenost** – dokaz o radnom kretanju u radnoj organizaciji
- **poznavanje / razumevanje** posla / proizvoda / potrošača
- **prilagodljivost / dobra volja** da se obučite novim veštinama kao, što su korišćenje kase / kompjuterskog sistema itd.
- **verbalna komunikacija** – sposobnost razgovora sa potrošačima o ukrasnim biljkama / poznavanje proizvoda
- **inicijativa / kreativnost** – predlaganje ideja, kao što su nov način organizacije/postavke prodavnice / sezonske promocije itd. zasnovano na vašem ranijem iskustvu

Ukoliko podnosite molbu vašem bivšem poslodavcu kako bi se vratili na posao, saznajte kakve su mogućnosti za premeštaj na drugo polje rada i pri tome iskoristite gore navedene multiprimenljive veštine i sposobnosti koje bi išle u prilog vašeg premeštaja. Ukoliko ste održali kontakt sa vašim saradnicima, obavestite ih o potrebi promene posla jer više niste u stanju da obavljate teške poslove, ali ih istovremeno uverite da ćete i vi njih podržati na druge načine. Ukoliko vam uspe premeštaj u prodavnicu ili firmu, ostanite i dalje u kontaktu sa bivšim saradnicima i porazgovarajte sa njima o njihovim idejama, kako bi zadržali njihovu podršku.

Ukoliko ne postoje pogodna slobodna radna mesta kod vašeg bivšeg poslodavca, predajte molbu drugim radnim organizacijama sa sličnim poslovanjem. Zamolite vašeg bivšeg poslodavca da podrži vašu molbu i da vam napiše preporuku.

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**

## Prekvalifikacija i izgradnja samopouzdanja

Nije lako kada ste primorani da napustite vaš posao zbog reumatskog oboljenja. To može da poljulja vaše samopouzdanje i da vas uvede u loše raspoloženje i nesigurnost, da li ćete se ponovno vratiti na posao. U ovom tekstu pažnja je usmerena na pitanje plaćenog posla, međutim, savet može da se primeni i na volonterski rad, kao jedne od opcija, zavisno od toga šta je za vas najznačajnije (*videti deo teksta „Prvi korak“*), vaš stepen invalidnosti i poslovne prilike u vašoj regiji. Volonterski rad može da bude izvor zadovoljstva na više načina uprkos tome što ne donosi finansijski dohodak. On takođe može da bude dobar način za izgradnju samopouzdanja i da vam olakša povratak na plaćeni posao i/ili da vam pruži mogućnost da savladate nove veštine i upoznate nove ljude.

Prvi i često najteži korak je odluka da se aktivirate i da ponovo počnete da radite. Jedan dobar savet za stvaranje motivacije, kako bi imali pozitivan stav ili čak entuzijazam u odnosu na povratak na radno mesto, jeste da koristite imaginaciju i da mislite na to kako će vaš život izgledati nakon povratka na posao, čime biste postigli vaš cilj.

Drugo, **napravite realan, korak po korak plan**. To će vam sačiniti strukturu, pomoći će vam da razmislite o tome šta tražite od posla i omogućiće vam da postavite manje, dostupne ciljeve. **Postavljanje ciljeva i preuzimanje akcije stimuliše motivaciju i omogućava vam da preuzmete kontrolu nad vlastitim životom.**

Na kraju ovog procesa možda ćete odlučiti da niste spremni da se vratite na posao, ali to će biti pozitivna i dobro osmišljena odluka, koja će vam dozvoliti da krenete napred u smeru vašeg izbora.

### Prvi korak: šta je za vas važno u odnosu na posao?

Primenjujući dole navedeni spisak, dajte sebi vremena da razmislite zašto vam je posao značajan i postavite pet prioriternih razloga, zašto vam je posao važan:

- sloboda i fleksibilnost
- struktura
- sigurnost
- društveni kontakti
- dostizanje cilja
- da biste nešto promenili
- status
- cilj
- izvestan nivo dohotka
- ostalo?

## Druga stepenica: šta možete da uradite?

Možda neće biti moguće da se vratite na stari posao ili da pronađete vrstu posla koju ste do sada radili. To može da bude teško, ali nemojte zbog toga da klonete duhom. Gledajte na to kao na novi početak; budite **otvoreni prema novim idejama**, zauzmite **pozitivan stav**, budite **motivisani** i **koncentrišite se na ono šta MOŽETE da uradite sada i u budućnosti**.

- Koja su polja rada i/ili hobija (npr. vrtlarstvo ili muzika) koji vas **interesuju**?
- Koje su vaše **veštine i sposobnosti**? (videti deo koji će vam pomoći da sačinite spisak)

**Budite inspirisani!** Koristeći ova dva spiska, odredite vaših prvih pet polja interesovanja i prvih pet veština i sposobnosti, a zatim razmislite o profesijama i karijerama koje ih obuhvataju. Možda će biti od pomoći da o ovom pitanju prodiskutujete sa prijateljem, mentorom, ili savetnikom za profesionalnu karijeru, a zatim razmislite o njihovim sugestijama (videti „Peti korak“).

## Treći korak: šta je potrebno?

**Budite realni u procenjivanju sebe i vlastitih sposobnosti.** Nemojte da pred sebe postavljate nedostižne ciljeve. Napravite spisak poslova koji vas interesuju i koji bi se mogli uklopiti u vaše intelektualne i fizičke sposobnosti i ograničenja. Postavite sebi sledeća pitanja:

- Da li ćete biti u stanju da obavljate ovaj tip posla sa veštinama / sposobnostima kojima sada vladate?
- Da li će vam biti potrebna edukacija kojom biste savladali nove/dodatne veštine/kvalifikacije?
- Ukoliko je to tako, da li ćete biti voljni i/ili sposobni da pronađete adekvatan edukativni kurs?
- Da li će vam trebati bilo kakve adaptacije radnog mesta?
- Da li ćete biti spremni i/ili da putujete do radnog mesta lociranog na razumnoj udaljenosti od mesta gde živite?
- Da li možete da radite puno radno vreme?
- Ukoliko ne, da li je to vrsta posla koju možete obavljati u skraćenom radnom vremenu/fleksibilnim radnim satima itd.?
- Da li bi bili spremni da posao obavljate kod kuće?
- Da li bi uzeli u razmatranje samozapošljavanje/rukovođenje vlastitim biznisom?
- Ostalo?

## Plan rada

Sačinite radni plan prema sledećem spisku:

<p><b>Šta mi je važno u odnosu na posao</b></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5.</p>
<p><b>Interesovanja</b></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5.</p>
<p><b>Interesovanja</b></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5.</p>
<p><b>Kvalifikacije, veštine i sposobnosti</b></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5.</p>
<p><b>Opcije</b> (vrsta posla koji bi vam mogao odgovarati)</p>	
<p><b>Potreba prekvalifikacije</b></p>	
<p><b>Druga razmatranja</b> (npr. skraćeno radno vreme / fleksibilni radni sati / administrativna</p>	



vrsta posla / adaptacija radnog mesta itd.)	
---	--

## Četvrti korak: Ko bi vam mogao biti od pomoći?

Postoje mnoge osobe koje bi mogle da vam budu od pomoći.

### **Savetnici za zapošljavanje, zavod za zapošljavanje, savetnici za poslovnu karijeru**

Njihova je uloga da ljudima daju savete i da im pomognu pri nalaženju posla. Oni bi trebalo da budu upoznati sa aktuelnim tržištem rada i mogli bi da vam sugerišu vrste posla o kojima do sada niste razmišljali i/ili mogućnosti prekvalifikacije. A možda će takođe imati pristup slobodnim radnim mestima koja nisu oglašena.

Sa sobom ponesite svoj radni plan kao početnu tačku razgovora.

### **Udruženja za osobe sa reumatskim oboljenjem / osobe sa invaliditetom i organizacije čiji je specifičan cilj pružanje pomoći ljudima i njihovom povratku na radno mesto nakon rehabilitacije.**

Ovu vrstu udruženja možete da pronađete na internetu i u bibliotekama. Zdravstveni radnici kod kojih se lečite ili lokalne bolnice i centri za rehabilitaciju takođe mogu da vas adekvatno usmere.

Navodimo spisak sa korisnim adresama:

- Nacionalna služba za zapošljavanje - [www.nsz.gov.rs](http://www.nsz.gov.rs)
- Oglašena slobodna radna mesta. Informacije o zapošljavanju i edukaciji - [www.infostud.com](http://www.infostud.com)
- Oglašena slobodna radna mesta - [www.lakodoposla.com](http://www.lakodoposla.com)

### **Interkonekcija**

Obavestite vašu porodicu, prijatelje i kolege sa bivšeg posla o svojim planovima i zamolite ih za pomoć i pitajte ih, da li bi mogli da vaše ime pomenu svojim poznanicima.

### **Savet**

U pristupu porodici, prijateljima i saradnicima budite pozitivni i koncizni o tome šta tražite i kako bi oni mogli da vam pomognu – upotrebite vaš radni plan kao vodič za razgovor. Ukoliko vam se ne jave, vi im se uljudno javite, da bi ih podsetili.

**Ukoliko koristite internet**, potražite sajtove ili mrežne sisteme koji bi mogli odgovarati vašim potrebama.

## Edukativni kursevi

Ukoliko odlučite da vam je potrebna dodatna edukacija odredite kvalifikacije/karakteristike koje bi vam bile od pomoći u pronalaženju pogodnog posla:

- kursevi za rukovođenje vlastitom firmom
- univerzitet
- pripravnička obuka
- večernja škola
- zanat, tehnički, profesionalni, školski kursevi
- kursevi korespondencije itd.

Cena edukacije može da bude veoma različita, ali takođe možete da podnesete molbu kako bi dobili stipendiju za promenu profesije ili pozajmicu za razvoj karijere.

Treba da se napomene, da upisivanjem kursa ili savladavanje novim veštinama nije nužno, niti garancija za obezbeđivanje posla. Međutim, školovanje kao takvo može da bude samo po sebi cilj, jer proširuje vaše znanje, veštine, sposobnosti i samopoštovanje.

### Peti korak: Počnite sada!

Najlakše je nešto odlagati, a zatim čekati da vam se to nešto samo od sebe dogodi, ali ukoliko želite da vratite samopouzdanje i vratite se na posao, morate da preuzmete kontrolu nad svojim životom. Počnite odmah sastavljanjem spiska, šta treba da uradite i do kada, uvedite rutinu upravo kao da ste na radnom mestu. Nakon što ste utvrdili vaše zadatke i krajnje rokove, nemojte da zaboravite da isplanirate vreme za odmor i rekreativne aktivnosti kako bi izbalansirali vreme za rad i vreme za dokolicu.

## Budite uvek motivisani, pozitivni i koncentrisani

Motivacija, pozitivan stav i koncentrisanost na cilj su ključ uspeha. Ukoliko niste uspeli sa edukativnim kursom ili niste bili primljeni na prvi posao za koji ste podneli

molbu, pokušajte da vas to odmah ne obeshrabri. Umesto toga iskoristite ovo iskustvo u cilju proširivanja znanja i napredovanja. Može da bude od koristi:

- da dobijete konstruktivnu povratnu informaciju od osobe koja vas je intervjuisala
- da se koncentrišete na unapređenje tehnike razgovora tokom intervjuja vežbajući sa prijateljem ili članom porodice
- da razmislite šta biste mogli da promenite ili unapredite pre sledećeg intervjuja
- da podesite prema potrebi vaš CV (biografiju)
- da razmotrite da li ste bili preterano ambiciozni i proširite kriterijume u odnosu na posao koji tražite
- da ponovno razmislite o vašim opcijama

## Postoji mnogo načina rada

Ukoliko na kraju ovih postupaka odlučite da ne želite ili da niste sposobni da se vratite bilo plaćenom ili volonterskom radu, ne dozvolite da vas to obeshrabri. Priđite tome kao pozitivnoj i dobro osmišljenoj odluci i dopustite samom sebi da krenete napred u novom smeru.

Rad takođe može da se definiše kao aktivnost radi izdržavanja porodice ili briga za prijatelje.

Iskoristite naučeno, tako da vam bude od pomoći da pronađete druge aktivnosti koje će u vaš život uneti strukturu, značenje i stimulisnost.

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**

## Šta poslodavci žele

Kada konkurišete za posao, ove informacije vam mogu pomoći da razumete poslovnu perspektivu kompanija/poslodavaca i koje su to osobine koje se traže od radnika.

## Čemu teže poslodavci?

### Privatni sektor:

- Profit
- Produktivnost
- Vođenje računa o troškovima
- Konkurentnost
- Održavanje uspeha i postojanost, Prepoznatljiv imidž

### Javni sektor:

Kvalitet usluge, pre nego profit

## Veštine i kvalifikacije

Za neke pozicije veštine i kvalifikacije su izuzetno važne, dok za druge pozicije to nije potrebno. Neki poslodavci će ponuditi dodatno obrazovanje ili kurseve za kandidate koji dolaze iz škole ili sa fakulteta. Ovo poslodavcima može pomoći da unaprede svoje zaposlene od početnih pozicija ka vodećim.

## Ko je pravi kandidat?

**Poslodavci, takođe traže nekog ko će odgovarati radnom mestu, nekog sa odgovarajućim osobinama...** Na primer, ako pozicija zahteva nekog da mnogo radi sam, poslodavac će tražiti nekog ko može da se samomotiviše, nekoga ko je sposoban da rešava probleme bez stalnog nadzora i nekoga ko je sposoban da dobro upravlja svojim vremenom.

Ako pozicija uključuje rad u velikom timu, poslodavac će tražiti nekoga ko je timski igrač, društven, sa dobrim međuljudskim i dobrim komunikacijskim veštinama.

## Koje nadarenosti zaposlenih poslodavci cene?

Kada se razmatra koliko će potencijalni radnik odgovarati nekom radnom mestu, stav i ponašanje su često važni isto koliko i veština i kvalifikacija. Poslodavci traže ljude koji:

- Imaju pozitivan stav i koji su entuzijaste

- Motivisani su i stvarno žele da rade
- Pokazuju interesovanje za posao i spoljne faktore koji mogu uticati na njega
- Dobro sarađuju sa drugima / timski su igrači (ako je to zahtevano za taj posao)
- Imaju dobre komunikacijske veštine
- Nude podršku i pomoć, bez obzira da li im je zatražena
- Pokazuju spremnost da uče nove veštine
- Fleksibilni su i adaptibilni
- Donose kreativnost i nove ideje
- Traže rešenja
- Poseduju pokretačke osobine i energiju
- Lojalni su i pouzdani

### Identifikovanje važnih informacija iz opisa posla

<b>Kompanija/poslodavac:</b>	Šta možete otkriti o njima? ( <i>Pogledajte takođe brošure "Priprema za intervju" i "Pristup potencijalnom poslodavcu"</i> )
<b>Naziv posla i dužnosti:</b>	Napravite listu šta se traži
<b>Kvalifikacije/veštine koje su potrebne:</b>	Napravite listu osobina koje se traže

### Najvažnije...

- **Napravite listu svojih osobina i identifikujte one koje bi značajno povećale vaše šanse za zaposlenje i istakle vašu aplikaciju u poređenju sa ostalima**
- **Iskoristite ključne reči, kao što su gore navedene, u vašoj aplikaciji, kako biste istakli vaše sposobnosti, veštine, vašu ličnost i spremnost da učite, napredujete i razvijate vašu karijeru.**

**Nije uvek lako imati pokretačku snagu i energiju kada imate bol i lako se zamarate. Briga oko zaposlenja i kuće može biti stresna i može uticati na vaše raspoloženje, kao i na to da se osećate loše.**

**Poboljšajte svoje raspoloženje i način na koji pristupate životu:**

- **Svaki problem rešavajte korak po korak**
- **Gledajte napred, ne nazad**
- **Nađite svoj tempo**
- **Vežbajte da uvek nađete nešto pozitivno u svakoj situaciju**
- **Koncentrišite se na ono što MOŽETE da uradite dobro**

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**

## **Poslovni rečnik**

Svako polje delatnosti ima svoj vlastiti žargon i akronime (skraćenicice od početnih slova). Od vas se ne očekuje da ste upoznati sa svim terminima, zbog čega ne morate da se osećate neprijatno ako pitate za objašnjenje neke reči. Međutim, sposobnost da koristite neke osnovne poslovne termine tokom intervjua ili na početku zaposlenja pomoći će vam da stvorite povezanost sa osobama koje vas intervjuišu, poslodavcem-direktorom i saradnicima.

Ovaj rečnik sadrži određen broj uobičajenih poslovnih/marketing termina kako bi razumeli o čemu vaš poslodavac govori i da bi ih vi pravilno koristili prilikom poslovnog razgovora na vašem novom poslu.

## **A**

**Agencija:** Agencija za oglašavanje ili publik relations (PR - odnos sa javnošću) najmljena da vodi kampanju u ime klijenta

**Agent:** Osoba autorizovana da zastupa ili da reprezentuje drugu osobu u poslovanju sa trećom stranom.

**Aktiva:** Imovinsko stanje, sve vrednosti koje poseduješ

**Alternativna isplata (payment-in-kind, PIK):** Alternativni način novčane isplate radnika, a koja se smatra od jednake vrednosti, npr. automobilom ili drugim nefinansijskim vidom

## B

**Bilansni obračun:** Izveštaj sa specifikacijom celokupne poslovne aktive i pasive radi iskazivanja njegove neto vrednosti

**Brend:** Dizajn, marka, simbol, logo ili drugi način kako bi se razlikovala jedna linija robe / usluga od proizvoda / usluga konkurentnih firmi

**Budžet:** Proračun prihoda i rashoda za budući period

## C

**Ciljno tržište (niche marketing):** Usmerenje na strogo definisanu grupu klijenata radi specifične i pogodne ponude

## D

**Desktop publikacija:** Uobičajeni termin za štampani materijal pomoću kompjutera, kao što su kratke informativne novine namenjene određenoj grupaciji ljudi (njusletter)

**Direktna pošta:** Tržišna roba i usluge namenjene direktno klijentima putem pošte

**Distributivni kanal:** Put kojim se kreće proizvod od tačke proizvodnje do krajnjeg potrošača

**Dodatna vrednost:** Razlika između kupljenog materijala i eventualne prodajne cene završnog proizvoda ili nešto dodatno što podiže realnu ili predpostavljenu vrednost proizvoda ili usluge

## E

- E-biznes:** Vođenje poslovanja preko interneta, uključujući kupovinu elektronskim putem
- Ergonomija:** Ispitivanje opisa radnog mesta, kao i njegovog fizičkog i psihološkog efekta na radnike
- E-trgovanje:** Razmena robe, informativnih proizvoda ili usluga elektronskim putem, preko Interneta

## F

- Faks:** Aparat za slanje/primanje pisane dokumentacije putem telefonske linije
- Fidbek:** Komunikacija u smislu odgovora i reagovanja na predlog i promene ili na pohvalu realizacije sa ciljem da bi se omogućilo postizanje poboljšanja
- Fiskalni:** Odnosi se na finansijska pitanja, naročito u vezi na poreznim sistemom vlade

## G

- Gerilski marketing:** Tržišni metodi usmereni na nanošenje štete u dobiti konkurentnog tržišta

## H

- Honorarni prihod:** Prihod primljen iz izvora van radnog odnosa

## I

- Indirektan kanal:** Prodaja ili distribucija proizvoda klijentima preko posrednika, kao što su prodaja na veliko, distributeri, agencije, samostalni prodavci ili prodaja na malo
- Indirektni troškovi:** Fiksirani ili prekomerni troškovi, koji ne nastaju u direktnoj proizvodnji određenog artikla, koji su neispravljivi čak i bez produkcije
- Inicijativni program:** Program nagrada i pohvala



**Intelektualna prava:** Autorska prava na ideje, dizajn i pronalaskе uključujući prava na preštampavanje/kopiranje, patente i proizvodne oznake (trejdmak)

**Intenzivna prodaja (hard sell):** Korišćenje intenzivnog načina ubeđivanja i veoma prodornog pristupa da bi se prodala usluga ili proizvod

**Istraživanje tržišta:** Sistematičano dizajniranje, prikupljanje i analiza podataka, kao i podnošenje izveštaja o podacima

**Istraživanje:** Istraživački metod prema kojem se ispitanicima postavljaju pitanja o njihovim navikama i/ili stavovima

**Izjednačeno finansijsko stanje (break-even):** Tačka u poslovnim aktivnostima kada je celokupni prihod jednak celokupnom rashodu. Iznad tačke izjednačenja finansijskog stanja znači da je poslovanje u profitu, ispod tačke izjednačenja poslovanje je u gubitku

**Izvori:** Ono šta je na raspolaganju radnoj organizaciji kako bi se postigao cilj

J

**Jednake mogućnosti:** Dobiti jednaka prava, privilegije i status, bez obzira na pol, godine, rasu, religiju ili seksualnu orijentaciju. Jednakost je regulisana zakonom u većini evropskih zemalja

K

**Kraj godine:** Odnosi se na kraj finansijske ili fiskalne (porezne) godine

**Kvalitet:** Sve karakteristike proizvoda ili usluga koje utiču na sposobnost artikla da zadovolji iznesene ili podrazumevane (implikativne) potrebe

L

**Licenca:** Dogovorni ugovor ili dokument kojim jedna radna organizacija prepušta drugoj sva prava na proizvodnju, prodaju ili korišćenje u zamenu za određenu novčanu nadoknadu

M

**Mediji:** Kanali komunikacije i izveštavanja, npr. novine, časopisi, radio i TV

**Misli veliko (think tank):** Radna organizacija ili grupa stručnjaka koji sprovode istraživanje ili daju savete po pitanju društva, nauke, tehnologije, industrije ili poslovanja

## N

**Neto zarada:** Razlika između proizvodne i tržišne cene proizvoda

**Niveliranje (benchmarking):** Procena proizvoda, usluga i delatnosti kompanije vodeće konkurente ili kompanije zlatnog standarda ili radne organizacije

**Novčano rasejavanje (seed money):** Najčešće skromna suma novca koji se koristi za konverziju ideje u profitabilno poslovanje

## O

**Oglašavanje:** Prostor u novinama, žurnalima, na radiju, televiziji ili internetu itd putem verbalne i obično vizuelne prezentacije kako bi se podstakla zainteresovanost za proizvode ili usluge ili kampanju i podstakle određene grupe populacije na kupovinu proizvoda ili usluga ili da reaguju na određen način.

**Outsourcing:** Poslovni termin za sklapanje pod-ugovora sa spoljnim prodvcem

## P

**Patent:** Vrsta autorskih prava; fiksni termin za državno odobren monopol pronalazaču kako bi se sprečilo kopiranje pronalaska ili izmena proizvoda ili procesa

**Pismo o dogovoru:** Dokument koji sadrži jednostavan oblik ugovora

**Pozitivna nula:** Celokupni dohodak koji pokazuje profit u dohodovnom izveštaju kompanije. Pozitivna nula je dohodovni prihod jednak celokupnom rashodu i plaćenom porezu

**Predračun:** Neformalan termin za okvirno proračunatu cenu ili iznos

**Preko linije:** Termin se odnosi na marketing rashode isplaćne za oglase u novinama, bioskopu itd. (**Ispod linije** - odnosi se na promociju prodaje i pablik relejšns (public relations – odnosi sa javnošću) itd.)

**Prihod:** Celokupna prodaja tokom određenog perioda

**Probni rad:** Period probe tokom prvih meseci zaposlenja u kojem poslodavac proverava pogodnost i sposobnost osobe koja radi na određenim poslovima i kada se sprovode korektivne aktivnosti

- Procena rada:** Diskusija licem u lice o radu određenog radnika u kojoj se razgovara, razmatra i procenjuje rad unutar unapred dogovorenih okvira razgovora
- Procena:** Procena rada jedne osobe u odnosu na postavljen cilj
- Prodaja:** Aktivnost prodaje proizvoda ili usluga kompanije, prihod koji se na taj način ostvaruje ili naziv sektora koje se bavi prodajom
- Prodajni sektor:** Grupa osoba koja se bavi prodajom ili predstavnici odgovorni za prodaju pojedinog proizvoda ili kolekcije proizvoda
- Profitna granica (profit margin):** Razlika između prodajne cene i celokupnih troškova
- Prognoza prodaje:** Predviđanje buduće prodaje zasnovano na prethodno izvršenoj prodaji, uzimajući u obzir ekonomsku klimu, trendove itd.
- Prognoza:** Predikcija/predskazivanje vrednosti varijabli u statističkom ispitivanju
- Proizvod:** Artikal koji zadovoljava potrebe, uključujući materijalne stavke, usluge i ideje
- Promocija proizvoda:** Prenos informacija od strane prodavca kupcu kako bi uticao na stav i ponašanje potencijalnih kupaca
- Promovisanje prodaje:** Aktivnosti, obično kratkoročne, kako bi se privukla pažnja na proizvod ili da se poveća prodaja, kao što je specijalna ponuda (akcija)
- Prošli dohodak:** Prošle plate koje poslodavac duguje radniku za izvršen rad pre tekućeg vremena za isplatu
- Publicitet:** Bilo koja vest ili informacija koja se pojavi u medijima, a koja nije direktno plaćena

## R

- Recesija:** Stadijum u ciklusu poslovanja kada je ekonomska aktivnost u laganom padu. Recesija obično prati bum (nagli procvat) i može da prethodi kolapsu (depresiji) poslovanja. Karakteriše je rast nezaposlenosti i pad proizvodnje i investicija
- Redukcija:** Termin se uobičajeno koristi u reorganizaciji radnih mesta, radničkim otkazima i restrukturiranju da bi se poboljšala konkurentnost, efikasnost i/ili dohodovna efikasnost

**Revizija:** Pregled računovodstvene dokumentacije / gledišta ili zapažanja kako bi se dobilo mišljenje na osnovu podataka

## S

**Snabdevači:** Osoba ili biznis koji snabdeva novčanim sredstvima ili proizvodima potrebnih kompaniji, radi proizvodnje robe ili pružanja usluga

**Socijalni mediji** Videti pod „Mediji“

**Socijalni mediji:** komunikacija preko interneta i network kanala, kao što je facebook i Twitter

**Stopa rasta:** Stopa ekonomskog rasta putem određivanja tehničkog napretka

## T

**Tajni sporazum (nondisclosure agreement):** Legalno obavezujući sporazum koji sprečava sadašnje ili buduće zaposlene osobe da razotkriju komercijalno osetljive informacije koje pripadaju poslodavcu ili drugoj strani

**Target market (ciljno tržište):** Specifične osobe izabrane po svojim socijalno-ekonomsko, demografskim i interesnim karakteristikama, a koji su najverovatnije potencijalni klijenti za robu ili usluge određenog biznisa ili radne organizacije

**Testiranje tržišta:** Primena tržišnog plana manjih razmera, obično na ograničenoj regiji ili manjoj grupi. Takođe poznato kao **pilot ispitivanje**

**Timski igrač (team player):** osoba koja je dobra u timskom radu.

**Timski rad:** Saradnja grupe ljudi da bi postigli zajednički cilj

**Transakcija:** Evidentirana poslovna transakcija. U marketingu se takođe koristi u opisu jednog posla – „na kojoj transakciji ćete raditi?“

**Trgovanje (marketing):** Razne metode, kao što je stvaranje brenda, istraživanje tržišta, oglašavanje itd., koje se sprovede, kako bi se dobila i/ili održala pozicija među konkurentima na tržišnom sektoru

**Troškovi održavanja (Overhead):** Opšti termin za troškove koji nisu direktno povezani sa prodajom proizvoda ili usluga

**Tržišna deonica:** Procenat deonica kompanije u odnosu na celokupnu prodaju upoređeno sa konkurentima u određenoj regiji

**Tržište:** Potencijalni ili postojeći kupci ili mesto gde postoji potražnja za proizvodima ili uslugama

## U

**Upravljanje(manegement):** Primena profesionalnih veština radi upravljanja i nadgledanja poslovanja

**Uslužni servis:** Neproizvodni servis koji se bavi dobrotvornom aktivnošću

**USP (Unique Selling Proposition – Jedinstveni prodajni predlog):** Ono što je jedinstveno ili specifično za jedan proizvod ili uslugu

## V

**Virusni marketing:** Brzo širenje poruke o novom proizvodu, usluzi ili pitanju od uticaja na zajednicu najčešće preko Interneta ili usmenim putem

**Visok kvalitet (high end):** Odnosi se na najskuplje, tehnički najnaprednije i tehnički najsavršenije proizvode, kao što je kompjuter

**Višak:** Otpuštanje sa posla zbog ukidanja radnog mesta

**Vizionarska izjava:** Izjava koja pruža široku, ambicioznu predstavu budućnosti koju radna organizacija ima za cilj da dostigne

**Web-marketing;** Kreiranje, razvijanje i unapređenje veb sajta kako bi se povećao broj surfinga potencijalnih korisnika

## Ž

**Životni ciklus proizvoda:** Stepeni razvoja ili pada kroz koji se tipično kreće jedan uspešan proizvod

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**

## Kako može da vam pomogne lekar i zdravstveni tim

Vaš lekar i tim zdravstvenih radnika mogu vam u velikoj meri pomoći ukoliko želite da se vratite na posao.

Ukoliko vam je važan povratak na posao, o tome morate jasno izvestiti vašeg lekara ili specijalistu i to što je pre moguće. Vaš lekar će vam prepisati bolovanje u periodima pogoršanja oboljenja ili radi rehabilitacije, međutim, mnogi lekari će vas odbiti zbog neshvatanja koliko vam je značajan rad i radna sposobnost.

Ukoliko se javi pogoršanje vašeg zdravstvenog stanja, povedite razgovor o vrsti posla koji obavljate i da li je povratak na isti posao za vas adekvatno rešenje ili da li bi trebalo da razmotrite alternativne poslove. Vaš lekar ili specijalista će vas radi rehabilitacije možda uputiti ne druge članove zdravstvenog tima, kao što su fizioterapeut ili specijalista medicine rada. Specijalista medicine rada će proceniti i daće vam praktične savete i sugestije o vrsti posla vezanog za potrebna prilagođavanja.

Značajno je da vaše reumatsko oboljenje bude pod kontrolom radi vaše samostalnosti i radne sposobnosti. Razgovarajte sa vašim doktorom ili specijalistom o najpogodnijem načinu lečenja i potražite državne organizacije ili lokalne grupe ljudi sa reumatskim oboljenjem koji mogu da vam pomognu i daju podršku.

### Lekar i bolnički pregledi

Za poslodavce je od pomoći ako imaju mogućnost da unapred planiraju odsustva. Pitajte vašeg lekara da li može da vas obavesti o okvirnom trajanju rutinskog pregleda i lečenja kako biste o tome mogli da izvestite poslodavca, ukoliko vas to zapita. I premda to može biti od pomoći, treba imati na umu da reumatsko oboljenje nije uvek predvidljivo i da se pogoršanje može javiti potpuno iznenadno.

Od značaja je da obezbedite vreme za potpuni oporavak nakon rehabilitacije i zato nemojte da se prebrzo vraćate na posao. S druge strane, možda ćete se osećati dovoljno dobro da posao obavljate kod kuće ili da se postupno vraćate na posao uz početno ograničen broj sati ili dana. Koristite vlastito iskustvo o vašem zdravstvenom stanju i konsultujte se sa lekarom / članovima zdravstvenog tima da vam pomognu u proceni koliko posla možete da preuzmete i koliko brzo možete da se vratite na normalan nivo aktivnosti.

## Rešavanje problema bola, zamora i jutarnje ukočenosti

**Bol** je najčešći simptom reumatskog oboljenja i pitanje rešavanja bolova može da se pokaže kao jedan od najtežih problema. Morate da obratite pažnju da aktivnosti koje se od vas na poslu zahtevaju ne utiču na pogoršanje vašeg oboljenja i da ne prouzrokuju bolove. Možete da izbegnete nanošenje fizičkog stresa adaptiranjem vašeg radnog mesta ili načina na koji obavljate posao. Vaš lekar može da vas uputi specijalisti za medicinu rada koji će vam pomoći u odnosu na radnu adaptaciju. U većim radnim organizacijama ponekad postoje odeljenja za medicinu rada gde može da vam se pomogne u proceni i adaptaciji vašeg radnog mesta.

Ukoliko obavljanje vašeg posla zahteva sedenje, obratite pažnju na redovno razgibavanje tela u pauzama. Fizioterapeut može da vam predloži vežbe koje mogu da se izvode u sedećem položaju kako bi se sprečio stres zglobova usled ponavljanih pokreta i da bi zglobovi neprekidno bili u pokretnom stanju.

Ukoliko se bavite manuelnim radom, postoje načini adaptacije, koji mogu da umanje nivo zglobnog stresa. Vaš lekar, fizioterapeut ili specijalista medicine rada daće vam savet o vidovima adaptacije koji bi vam mogli biti od pomoći u načinu obavljanja radnih zadataka i/ili u rukovanju opremom ili aparatima. Zavisno od tipa i težine reumatskog oboljenja, možda će biti potrebno da razmotrite pitanje alternativnog posla.

Ukoliko ne možete rešiti problem bolova, porazgovarajte sa vašim lekarom ili specijalistom o mogućim opcijama lečenja. Vodite dnevnik o pojavi bolova upisujući one koji su bili najjači, kao i faktore koji utiču na pojačavanje bola, što može biti od koristi prilikom konsultacija sa lekarima.

**Umor** usled reumatskog oboljenja je sledeći najčešći problem koji može da utiče na vašu radnu sposobnost. Ukoliko osetite da vam rad oduzima svu energiju i da se pri dolasku kući osećate iscrpljeno, razmislite o alternativnim mogućnostima kako bi vas posao manje umarao. Od značaja je da održavate dobar balans između radnih, kućnih i društvenih aktivnosti.

Obezbeđenje dobrog noćnog sna je od velikog značaja.. Ukoliko to nije moguće ili ste umorniji nego uobičajeno, zatražite pomoć lekara.

**Jutarnja ukočenost** javlja se kod mnogih osoba sa reumatskim oboljenjem. Ukoliko patite od teške jutarnje ukočenosti trebalo bi da razmotrite mogućnost da zatražite od vašeg poslodavca saglasnost da vaše radno vreme počinje i da se završava nešto kasnije. Neki poslodavci nude podelu posla sa drugom osobom ili rad u smenama; uzmite u obzir i ovu opciju.

Konsultujte vašeg lekara ili fizioterapeuta da vam preporuče vežbe ili drugi vid lečenja kako bi se rešio problem jutarnje ukočenosti.

## Prevazilaženje problema anksioznosti, stresa i lošeg raspoloženja

Odsustvovanje sa posla radi rehabilitacije može da utiče na vaše emotivno stanje i da dovede do gubitka samopouzdanja. Osećanje gubitka kontrole nad životom, nedostatka samopouzdanja ili osećanje nemoći može da ima uticaja na vaše raspoloženje. Lako je reći „budi pozitivan“, ali ponekad je to lakše reći nego učiniti. Možda ćete moći da izađete na kraj sa lošim raspoloženjem sami ili uz podršku vaše porodice i prijatelja, međutim, ukoliko patite od teške i/ili stalne anksioznosti, stresa ili lošeg raspoloženja potrebno je da se javite lekaru.

Postoji niz tehnika koje mogu da se primene kako bi se podstaklo osećanje samopouzdanja i poboljšanje raspoloženja, kao što su relaksacija i kognitivna bihevioristička terapija. Pitajte lekara da li može da vam pomogne ili da vas uputi na adekvatnog specijalistu ili potrebnu terapiju.

## Unapređenje konsultacija sa lekarom

Većina lekara nema dovoljno vremena za pregled pacijenata, tako da je od značaja da zakazanu lekarsku konsultaciju iskoristite što je više moguće.

- Obavestite lekara o vašim ciljevima, kako biste maksimalno iskoristili vreme za konsultaciju
- Zapisujte vaše fizičke i emotivne simptome i sve faktore pogoršanja bolesti
- Beležite lekove koje uzimate i način lečenja – obuhvatite lekove na recept i vrste terapije, lekove koje kupujete u apoteci i dodatne tretmane i terapije
- Sačinite spisak pitanja koje želite postaviti lekaru o vašem stanju, medikamentnoj i drugim terapijama
- Obavestite lekara o načinu na koji vaša bolest utiče na vaše svakodnevne aktivnosti i sposobnost da živite samostalno, uključujući i sva pitanja vezana za vaš posao

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**



## Priprema za intervju sa potencijalno budućim poslodavcem

Čestitamo ! Pozvani ste na intervju.

Ključ dobrog intervjuja je priprema. Gledajte na intervju kao na vašu priliku da „prodate“ sebe, kao i sve veštine i sposobnosti koje možete da ponudite potencijalno budućem poslodavcu.

Ukoliko ste već neko vreme bez posla zbog reumatskog oboljenja, vaše samopouzdanje je možda poljuljano i možda će pomisao o odlasku na intervju u vama buditi osećanje obeshrabrenosti. Navodimo nekoliko saveta da vam pomognu da se pripremite za razgovor i da izgradite samopouzdanje.

### 1. Šta znate?

Pre odlaska na intervju raspitajte se što je bolje moguće o:

- Radnoj organizaciji / poslodavcu sa kojim ćete se sastati, uključujući njihov posao, najvažnije klijente itd.
- Poziciju zbog koje ste pozvani na intervju
- Osoba / osobe koje će vas intervjuisati

#### **Radna organizacija / poslodavac**

Ukoliko imate pristup internetu možda ćete moći da sa veb sajta nešto saznate o radnoj organizaciji kojoj podnosite molbu za posao. Ukoliko nemate pristup internetu ili radna organizacija / poslodavac nemaju veb sajt, navodimo neke od načina kako ćete doći do relevantnih informacija:

- raspitajte se u agenciji za zapošljavanje ili pitajte osobu koja vas je preporučila za posao
- ukoliko ste o poslu saznali preko oglasa, kontaktiranje poslodavaca, raspitajte se da li vam može poslati bilo kakvu informaciju / godišnji izveštaj itd.

Bez obzira na nivo posla na koji ćete biti pozicionirani, ostavili bi dobar utisak ako biste tokom intervjuja podelili kraći razgovor o radnoj organizaciji / poslodavcu i zašto biste voleli da za njih radite.

## Pozicija

- Šta obuhvata pozicija za koju vas intervjuišu (opis posla)?
- Koje su veštine i kvalifikacije potrebne?
- Koliko je vremena radno mesto bilo slobodno?
- Koliko se kandidata prijavilo za to mesto?
- Kolika je ponuđena plata / da li su obezbeđene druge beneficije?

Možda ćete biti u mogućnosti da sve saznate pre intervjuja, a možda će vam se pružiti prilika da i tokom intervjuja postavite neka pitanja (*videti 5. poglavlje*).

## Osoba / osobe koje vas intervjuišu

- Na kakvoj su poziciji u radnoj organizaciji?
- Da li će osobe koje vas intervjuišu doneti konačnu odluku o izboru kandidata?
- Da li ćete raditi sa osobom / osobama koje vas intervjuišu?
- Da li će vas i druge osobe intervjuisati ako budete izabrani nakon ovog intervjuja?

## 2. Šta poslodavac traži?

### Koje će se kvalifikacije, veštine i sposobnosti uklopiti u potrebe poslodavca?

- Pogledajte opis radnog mesta i koje kvalifikacije, veštine i sposobnosti se zahtevaju. To uporedite sa vašim kvalifikacijama, veštinama i sposobnostima, kao i ličnim kvalitetima koje ste naveli na vašem spisku (*videti deo „Spisak veština“*)
- Razmislite o iskustvima sa sličnim posla kojeg ste obavljali, o čemu možete da razgovarate ili pokažete tokom intervjuja
- Ponesite sa sobom sve potvrde i/ili preporuke, ukoliko ih niste prethodno priložili uz vašu biografiju (CV)

## Samoprezentacija

Na vreme krenite na intervju – mnogo je bolje stići ranije da bi imali vremena da se opustite nego da zakasnite uz osećanje anksioznosti. Pre nego što uđete u prostoriju za intervju, nekoliko puta sporo udahnite i izdahnite što će vam pomoći da se saberete.

Prvi utisak je veoma važan; tokom prvih 90 sekundi 90% ljudi će na prvom susretu o vama stvoriti utisak zasnovan:

- 55% na vašem izgledu i na tome kako ste obučeni
- 35% na osnovu govora tela
- 7% na osnovu onog što izgovorite

## Šta obući

Ne treba da trošite novac na novu odeću, ali izaberite urednu, čistu i adekvatnu odeću koja vam pristaje. Razmislite o imidžu koji projektujete na druge prilikom izbora odeće za intervju – da li je adekvatna u odnosu na posao za koji ste podneli molbu? Ako ste zapazili drugu osobu obučenu u istu odeću, kakav je utisak ta osoba ostavila na vas? Na primer, da li daje utisak pouzdane, uspešne, kreativne, ozbiljne, intelektualne osobe. Da li izgleda premlado, prestaro, previše dosadno, preuzbudljivo, previše nonšalantno, pretenciozno, neadekvatno, zacementirano u vremenu, kao osoba koja se previše trudi, itd.? Pokušajte da sagledate sebe kako vas drugi vide ili da li bi bilo bolje da obučete nešto drugo?

## Jezik tela

Način na koji koristite telo govori mnogo o tome kako se osećate. Na primer, kada ste tužni ili nesigurni vaše telo izgleda utonuto i zatvara se, glava vam je pognuta i izbegavate kontakt očima; kada ste nervozni vaše telo će raditi brže i nagle pokrete ili ćete nervozno vrteti vaš sat ili kosu ili ćete govoriti prebrzo, pretiho ili preglasno ili ćete se nervozno smeјati. Ako ćete se u toj situaciji osećati nelagodno, možda ćete zauzeti odbrambeni ili izazovni stav prekrstivši ruke. Ako se osećate zadovoljno, lagodno i samopouzđano, vaš stav tela će biti prav i uzdignutih ramena, a vaše gestikulacije otvorene bilo pred ogledalom ili sa prijateljima i porodicom. Tokom intervjuа gledajte pravo u oči osobu sa kojom razgovarate i osmehujte se kad god je to adekvatno. Možete da pokažete zainteresovanost, razumevanje i saglasnost sa onim o čemu se govori odobravajući klimanjem glave.

Još jedan dobar savet je da „odslikavate“ osobu koja vas intervjuише koristeći slične pokrete, što će pokazati da imate empatiju za temu razgovora. Pripazite da u tome ne preterate i da to ne bude previše očigledno.

### 3. Tehnike intervjuа

Koliko god bilo teško, biće potrebno da izgledate samouvereno, motivisano, zainteresovano i entuzijastički. To može da se postigne jezikom tela i **samouverenjem** koristeći **pozitivne misli**. Sportisti koriste pozitivne misli i imaginaciju, što im pomaže u pripremi za takmičenje. Jednostavno praktikujte da zamišljate sebe kao samouverenu i uspešnu osobu. Fokusirajte se na sve ono šta možete da radite i na vaše specijalne veštine. To vežbajte dva do tri puta dnevno, a zatim obavite proveravanje pri kupovini u radnji ili pri susretu sa prijateljima.

- Proverite koliko **vremena** imate za intervju
- Budite **ljubazni**
- Poslodavci traže osobe sa **pozitivnim stavom**

- Kada uđete u prostoriju ponašajte se **prijateljski**, ali **profesionalno**
- Pustite osobu koja vas intervjuje da ona vodi razgovor i **pažljivo slušajte** postavljena pitanja
- **Odgovarajte samo na postavljeno pitanje** – ne treba da kažete sve što znate
- Detalje iznesite, samo ako to doprinosi **boljem opštem utisku**
- **Pomenite pozitivne primere iz vaše prakse** (kao što su privremeni ili povremeni rad), kako biste dopunili svoje odgovore, kad je to primereno
- Koristite poslovnu ili adekvatan terminologiju za posao za koji ste podneli molbu
- Na kraju intervjua **zahvalite osobi/osobama koje su vas intervjuisale** na utrošenom vremenu i pitajte ih šta je sledeći korak – tj. da li su to dalji intervjui ili kada bi mogli da donesu odluku o izboru kandidata

#### 4. Pitanja koja će vam možda biti postavljena tokom intervjua

Razmislite o pitanjima koja bi mogla da vam budu postavljena i kako ćete na njih najbolje da odgovorite. Vežbajte odgovore sa prijateljima ili porodicom kako bi stekli samopouzdanje za davanje odgovora tokom intervjua. Na primer, kako biste odgovorili ako bi vas upitali:

- šta možete da nam kažete o sebi?
- koje su vaše najbolje karakteristike?
- koje su vaše slabosti?
- zašto je prošlo toliko vremena od vašeg poslednjeg zaposlenja?
- zašto biste voleli da radite za ovu radnu organizaciju?
- šta vas interesuje vezano za ovu vrstu posla?
- zašto mislite da ste posebno kvalifikovani za ovaj posao?
- kako možete da doprinesete ovoj radnoj organizaciji?
- koje veštine mogu doprineti ovom poslu?
- da li se na vas mogu 100% osloniti?
- koja su vaša očekivanja u vezi plate?

Zavisno od vrste posla za koji ste podneli molbu, razmislite da li možete da očekujete dodatna pitanja i kako ćete na njih odgovoriti, međutim, budite realni i pripremite se na potencijalno teška pitanja ili nepredviđene situacije.

Prilikom davanja odgovora, kad god je to moguće, upotrebite primere na koji način ste koristili vaše sposobnosti / veštine, kako bi prevazišli probleme vezane za prošlost.

## 5. Vi takođe možete postavljati pitanja

Možda ćete tokom intervjua želiti da postavite pitanja ili da tražite dodatna objašnjenja ili će vas na kraju intervjua možda oni sami zapitati da li imate bilo kakva pitanja. Značajno je da postavite relevantna pitanja, tako da bi bilo dobro da imate pripremljene dve do tri varijante pitanja. Ako postavite pitanja, to će pokazati da ste zainteresovani za dotičnu radnu organizaciju / poziciju koja vam se nudi, međutim pokušajte da u tome ne preterate i da su vam pitanja jednostavna i relevantna.

## 6. Možda ćete takođe poželeti da razgovorate o vašem zdravstvenom stanju

Možda ćete poželeti da date objašnjenje o vašem zdravstvenom stanju i o njegovom uticaju na vaš posao, uključujući adaptacije ili pomoć koja bi vam bila potrebna, ukoliko smatrate da je to u ovom stadijumu prikladno, premda mi preporučujemo da razgovarate samo o vašem zdravstvenom stanju samo ako vas o tome pitaju (*takođe videti „Da li otkriti ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu“*). Ukoliko vas pitaju ili ako vi odlučite da govorite o vašem zdravstvenom stanju, fokusirajte se na rešenja i na ono šta možete da radite a ne šta ne možete. Razgovarajte o vašim jačim stranama (od kojih neke i imate upravo zbog vašeg oboljenja) i o vašim potencijalima koje imate uprkos vašem stanju. Međutim, svakako gledajte da vaše zdravstveno stanje ne učinite centralnom temom intervjua. Upamtite, fokus treba da se usmeri koliko ste pogodni za posao i koliko možete da doprinesete poslu i radnoj organizaciji.

## 7. Praksa i povratna reakcija

Nakon što ste se pripremili prema gore navedenom, trebalo bi da to uvežbavate i da dobijete povratnu reakciju u odnosu na vaše pripreme. Zamolite prijatelje, porodicu ili bivše saradnike sa kojima ste bliski da odigraju ulogu mentora i da vam daju svoje mišljenje o odeći koju ste izabrali za intervju i/ili da sa vama povedu fiktivni intervju kako bi sagledali kakva je povratna reakcija. Ove osobe vas dobro poznaju zbog čega mogu da vam pomognu da razaznate šta treba da poboljšate, kao i da li vaši odgovori istinski reflektuju vas same.

## 8. Kako se suočiti sa negativnom reakcijom

Ukoliko ne doživite uspeh sa vašim prvim, trećim ili čak i desetim intervjuom, nemojte klonuti duhom ili to sagledavati kao posledicu vašeg zdravstvenog stanja. Morate da budete realni i da zapamtite nekoliko važnih stvari:

- svi ljudi u nekom stadijumu traženja posla dožive negativnu reakciju
- postoje mnogi razlozi zašto su drugi kandidati izabrani za taj posao, kao što su iskustvo, kvalifikacije, pa čak i sama ličnost koja je tokom intervjua procenjena kao pogodnija osoba za radnu organizaciju.

Što prođete više intervjua, postaćete bolji u takvom razgovoru i bićete samopouzdaniji u budućem napredovanju.

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**

### Da li otkriti ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu

Na vama je da odlučite da li ćete poslodavcu, direktoru ili saradnicima otkriti vaše zdravstveno stanje. Ovaj tekst razmatra neka pitanja o kojima bi trebalo da razmislite ili prodiskutujete sa vašom porodicom, prijateljima ili osobom koju cenite i u koju imate poverenje.

Neki poslodavci su se obavezali na zapošljavanje invalida – obratite pažnju na pozitivne izjave o problemu invaliditeta ili politici jednakih mogućnosti. Poslodavci koji sprovode stav jednakih mogućnosti pokazuju da radnike zapošljavaju bez predrasuda.

Zavisno od težine vašeg stanja ili invaliditeta, mogu biti prisutne fizičke manifestacije reumatskog oboljenja koje nije moguće sakriti. U tom slučaju moraćete da izvestite vašeg poslodavca o svom oboljenju i o tome šta to znači u odnosu na vaše radne sposobnosti. To će vam pružiti mogućnost da prodiskutujete kako biste mogli da savladate i/ili da prilagodite vaš rad vašem stanju, na primer fleksibilnošću rada ili mogućnost adaptacije radnog mesta (za više informacija videti deo „Prilagođavanje radnog mesta“).

Ukoliko vaše stanje nije očigledno, uz simptome koji nisu teški i/ili su pod kontrolom, bićete suočeni sa istom dilemom poput mnogih drugih osoba sa reumatskim oboljenjem, da li ili ne obavestiti poslodavca i/ili saradnike o svom stanju. U idealnom svetu trebalo bi da se osećate potpuno opušteno prilikom informisanja okoline da patite od reumatskog oboljenja, što će s vremena na vreme zahtevati odsustvovanje sa posla zbog bolničkog pregleda ili terapije ili radnu fleksibilnost u periodima pogoršanja oboljenja, kao i da će vam možda biti potrebno prilagođavanje radnog mesta. Realnost može da bude sasvim drugačija. Mnoge osobe ne žele da otkriju da pate od reumatskog oboljenja ukoliko to nije neophodno, jer žele da se osećaju kao svi ostali i ne žele da se suoče sa diskriminacijom zbog svog stanja (*takođe videti „Priprema za intervju sa potencijalnim poslodavcem“*).

Izvestan broj osoba sa reumatskim oboljenjem ulažu na poslu toliko napora da održe određenu sliku o sebi, tako da sa posla odlaze potpuno iscrpljeni, bez imalo energije za kuću i društveni život. Iako je posao značajan na brojnim nivoima, da ne pominjemo finansijski, isto je tako važno uzeti u obzir i kvalitet života u celini. Putem osmišljenog razotkrivanja moguće je postići da se pregovorom pronađe put savladavanja radnih obaveza/životni balans na način koji bi bio odgovarajući i za vas i vašeg poslodavca.

Otkrivanje vašeg stanja takođe može biti od pomoći ukoliko se kasnije ukaže potreba za „razumnim prilagođavanjima“. Ukoliko niste otkrili da imate reumatsko oboljenje, postupak odbijanja poslodavca da pristane na prilagođavanje prema vašim potrebama biće potpuno opravdan.

**Razumna prilagođavanja** obuhvataju aspekte radnih uslova, kao što je zgrada ili mesto rada ili radni sati što sve može da vas dovede u znatno nepovoljniji položaj u odnosu na osobe bez invalidnosti, a koje rade isti posao kao i vi. Ne postoji određen stav o tome šta jeste ili nije razumno, međutim, finansijski rashodi i poteškoće da se kreira prilagođavanje, kao i veličina radne organizacije svakako mora da se uzme u obzir. Razumno i generalno jeftino prilagođavanje uključuje:

- odobravanje odsustvovanja zbog lekarskog pregleda ili lečenja
- fleksibilnost radnih sati
- obezbeđivanje parkirališta za auto u blizini ulaska u zgradu
- prilagođavanje vaše radne pozicije itd.

Razumna prilagođavanja su podržana i u Zakonu o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba sa invaliditetom.

**Takođe videti stranice sa činjenicama „Prilagođavanje radnog mesta“.**

## Da li treba da otkrijete da bolujete od reumatskog oboljenja?

Ne postoji zakonska obaveza koja bi od vas zahtevala da *dobrovoljno* date informaciju o vašem zdravstvenom stanju, izuzev u sledećim slučajevima:

- Kad je to navedeno u vašem ugovoru o zaposlenju
- Vaše reumatsko oboljenje može da ugrozi zdravlje i bezbednost vas ili vaših saradnika; u obavezi ste da informišete vašeg poslodavca o vašem zdravstvenom stanju. (Zakon o bezbednosti i zdravlju na radu)

Pitanje vam može direktno biti postavljeno na **obrascu za zapošljavanje ili medicinskom upitniku**. Ako o tome navedete lažnu informaciju, a poslodavac kasnije sazna istinu, pod rizikom ste da izgubite zaposlenje.

Bićete u mnogo boljoj poziciji, u odnosu na poverenje ostalih, ako poslodavca ili direktora detaljno obavestite o vašem zdravstvenom stanju. Takođe, ukoliko druge osobe nisu upoznate da bolujete od reumatskog oboljenja biće vam uskraćena potrebna pomoć.

Svaka obolela osoba može da se kvalifikuje za sticanje zaštite protiv diskriminacije. Danas još uvek ne postoji međunarodna saglasnost oko definicije invalidnosti. UN i SZO raspolažu definicijama, međutim, one se uglavnom odnose na medicinski pristup pre nego na socijalni pristup ovom pitanju. Neke zemlje imaju vlastite definicije koje su zakonski priznate, kao na primer Zakon o sprečavanju diskriminacije osoba sa invaliditetom daje definiciju osobe sa invaliditetom. Zakon daje sledeću definiciju: *"izraz "osobe sa invaliditetom" označava osobe sa urođenom ili stečenom fizičkom senzornom intelektualnom ili emocionalnom onesposobljenošću koje usled društvenih ili drugih prepreka nemaju mogućnosti ili imaju ograničene mogućnosti da se uključe u aktivnosti društva na istom nivou sa drugima bez obzira na to da li mogu da ostvaruju pomenute aktivnosti uz upotrebu tehničkih pomagala ili službi podrške;"*.

## Ako izaberete da otkrijete vaše zdravstveno stanje

Osobe sa reumatskim oboljenjem obično lakše otkrivaju svoje zdravstveno stanje ukoliko osećaju da će dobiti podršku poslodavca, direktora ili saradnika. Ukoliko imate podršku takođe ćete na poslu biti manje izloženi stresu.

Stav poslodavca prema vama će zavisiti od njegovog predhodnog iskustva sa ljudima obolelim od reumatskih bolesti ili nekih drugih fizičkih nedostataka. Generalno,



poslodavci, direktori i saradnici neće tako dobro reagovati na osobu koja se neprekidno žali ili za koju smatraju da odsustvuje sa posla više nego što je potrebno. Ako je poslodavac ranije imao loše iskustvo sa osobama sa reumatskim bolestima ili invaliditetom, svakako će biti rezervisan pri zapošljavanju slične osobe, ponovo. Poslodavci će radije razmotriti zapošljavanje osobe sa pozitivnim stavom, osobe koja pokazuje razumevanje potreba posla i nudi rešenja - ovo važi za sve ljude, ne samo za ljude sa reumatskim bolestima.

Zbog toga je od vitalnog značaja dobra komunikacija. I premda to možda neće biti lako, potrebno je da objasnite vaše zdravstvene probleme na način koji je lišen emocija i zasnovan na činjenicama koliko god je to moguće i koji nudi pozitivna rešenja (videti „Razgovor sa poslodavcima, direktorima i saradnicima“).

## Opšta pravila za razgovor sa poslodavcem o vašem zdravstvenom stanju

Kada vodite razgovor o vašem reumatskom oboljenju, uzmite u razmatranje nekoliko jednostavnih postavki:

- **nemojte preterano detaljno da se upuštate u opis vašeg oboljenja i izbegavajte medicinsku terminologiju; druge osobe obavestite samo ono što je potrebno da znaju** – mnogi ljudi ne žele da čuju detaljni medicinski izveštaj – prodiskutujte samo one aspekte vašeg zdravstvenog stanja koji bi mogli da imaju uticaja na vaš posao i na saradnju sa ostalim radnicima kako bi se pronašla rešenja
- **pokušajte da budete pozitivni (uprkos tome što se uvek tako ne osećate) u odnosu na vaše oboljenje i ponudite rešenja u odnosu na posao** – ljude zamaraju osobe koje se mnogo žale (čak iako se ne osećate dobro i imate razloga da se žalite). Ukoliko istinski niste u stanju da izađete na kraj sa vašim poslom verovatno će biti potrebno da potražite druga rešenja ili da razmotrite alternative. Ovde navodimo neke ideje koje mogu da vam budu od koristi.

Jednostavne činjenice koje možete da kažete o svom oboljenju da biste ga objasnili kao i njegov uticaj na vaš posao su sledeće:

- reumatsko oboljenje uključuje zapaljenski proces zglobova
- većina osoba sa reumatskim oboljenjem pati od bolova i teško se kreće
- reumatsko oboljenje takođe može da uzrokuje gubitak snage i jačine stiska šake, ukočenost i umor, tako da obavljanje svakodnevnih zadataka može da bude otežano
- bol može da se osetiti i u drugim delovima tela, a ne samo u zglobovima pogođenim bolešću
- većina ljudi ima neke dobre i neke loše dane.

## Kako da izbegnete nepoželjna pitanja o vašoj bolesti

Ako ne želite da razgovarate o vašoj bolesti kada vam poslodavac ili kolega postavi pitanja ili žele da znaju više, dobri načini da izbegnete konverzaciju su:

- Ljubazno recite da ne želite da razgovarate o svom zdravstvenom stanju. Ako želite ovo malo više da objasnite, mogli biste takođe dodati da ne mislite da je to relevantno za vaš posao / da ne želite da to ometa vaš rad ili to kako će vas ljudi na poslu tretirati / ne želite da to bude važna stvar ili fokus vašeg života.
- Uputite ih na sajt sa kredibilitetom, koji pruža niz informacija o reumatskim bolestima, tako da oni mogu da saznaju koliko žele

Uvek budite ljubazni i zapamtite da to nije nešto o čemu morate da razgovarate sa vašim poslodavcem ili kolegama, osim ako utiče na vaš rad i bezbednost / bezbednost drugih. Ako odlučite da razgovarate o svom zdravstvenom stanju, **budite pozitivni i ponudite rešenja!**

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**

## Prilagođavanje radnog mesta

Mnoge osobe sa reumatskim oboljenjem imaju koristi od prilagođavanja radnog mesta. Bez obzira da li je vaše zdravstveno stanje prouzrokovano ili pogoršano radom ili je urušavanje vašeg zdravlja nastupilo nakon vašeg poslednjeg posla, to će možda zahtevati prilagođavanje radnog mesta ili opreme sa kojom radite ili načina rada, kao što su fleksibilni radni sati. Prilagođavanja mogu da se sprovedu za osobe sa reumatskim oboljenjem ili invaliditetom, ali prvo ćete potencijalnom poslodavcu morati da razotkrijete vaše zdravstveno stanje (pogledati deo „Da li otkriti ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu“).

## Zdravlje i radna bezbednost

Sve radne organizacije koje vrše zapošljavanje moraju da se pridržavaju zdravstvenih i bezbedonosnih zakonskih regulativa. One su uglavnom usmerene na sprečavanje nesreća na radu i rizika od opasnosti po zdravlje, što, na primer, obuhvata

nošenje zaštitne odeće i obezbeđenje ispravnog funkcionisanja mašina. Ostali rizici za zdravlje uključuju mišićno-koštani sistem; u tom pogledu stručnjaci za zdravlje na radu i ergonomisti# će izvršiti procenu odnosa između posla, zadataka i okoline i šta da se uradi, da bi ovi faktori bili kompatibilni sa potrebama, sposobnostima i ograničenjima radnika. To će značiti potrebu da se radna mesta opskrbe adaptabilnim stolicama radi sprečavanja pojave problema sa leđima ili da se izvrši nabavka adaptirane opreme. Dobro dizajnirana oprema, ne samo da je dobra za osobe sa reumatskim oboljenjem, već je dobra za svakog radnika.

### **Zdravo radno mesto je dobro kako za vas tako i za poslovanje.**

**Kao zaposleni radnik, vi takođe imate obavezu** da pravilno koristite mašine i opremu i da obavestite vašeg poslodavca o svakoj situaciji koja bi mogla da ima uticaja na zdravlje i bezbednost na radu za vas ili za druge radnike, [Zakon o bezbednosti i zaštiti zdravlja na radu].

Kako bi se utvrdilo koja vrsta prilagođavanja je za vas najpogodnija, specijalista za medicinu rada ili ergonomist treba da sprovedu ispitivanje procene rizika. Postoje različite metode za procenu rizika i one variraju u pojedinim zemljama. Procenom rizika treba da se identifikuju kakva su prilagođavanja neophodno da bi vam se omogućio rad.

## **Prostorije i oprema**

Na evropskom nivou, zdravstveno i bezbedonosno zakonodavstvo zahteva od poslodavca da za svoje radnike učini određene adaptacije. Neke od njih se odnose na osobe sa reumatskim oboljenjem i obuhvataju:

- organizovanje radnog mesta tako da se, ukoliko je to potrebno, uzmu u obzir invalidi. To uključuje vrata, hodnike, stepeništa, tuševe, česme, toalete i stolove sa kompjuterom, a koje direktno koriste invalidi.
- Stavljanje na raspolaganje pogodne radne opreme
- Ergonomska poboljšanja radnog mesta

Za opširnije informacije pogledati „Bezbednost na radu“ i „Zdravstvena administracija“ (OSHA) vebsajt: [www.osha.gov/](http://www.osha.gov/).

[Zakon o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba sa invaliditetom]

**Finansiranje prilagođavanja radnog mesta zavisi od državnih zakona.** U praksi, premda zakonske regulative postoje i mogu da se primene na poslodavce većih firmi, mnoge manje firme možda neće imati kapacitete, mogućnosti ili sredstva da

sprovedu sve, pa čak i poneke od neophodnih adaptacija i prilagođavanja da bi zadovoljile vaše promenljive potrebe.

## Šema radnog vremena

Obzirom da reumatsko oboljenje može da bude nepredvidljivo, fleksibilno radno vreme omogućuje pomeranje radnog vremena. Fleksibilno radno vreme može da bude korisno rešenje, kako za radnike sa reumatskim oboljenjem, tako i za poslodavce. Takva šema će uzeti u obzir ranu jutarnju ukočenost, umor, bolničke preglede, kao i zakazano vreme za terapiju. Neke radne organizacije će takođe biti spremne da omoguće radnicima podelu posla sa drugim članovima radnog osoblja. Neke vrste poslova, za razliku od drugih, biće pogodnije za ovu vrstu rešenja problema.

*\***Ergonomija** je naučna disciplina koja se bavi proučavanjem interaktivnostima između ljudi i drugih elemenata sistema, kao i profesija koja primenjuje teoriju, principe, podatke i metode dizajniranja sa ciljem da se optimizuje ljudska dobrobit i sveukupni sistem (IEA-International Ergonomic Association, Međunarodno udruženje ergonomista, 2000)*

**Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.**