# „ Z ÚSTAVU DO ŽIVOTA “

( Podpora rozvoje sociálních a komunikačních dovedností dětí )

**Editorka:**
Michaela Kitzbergerová

**Autoři kapitol:**
Lucie Erazímová
Kristýna Kabelová
Petra Kutálková
Claudie Lavičková
Magda Štěpánková

**Publikace vychází v rámci projektu**
**Varianty – interkulturní vzdělávání,**
který je spolufinancován Evropskou unií a českým státním rozpočtem.

**Praha 2005**

Z ÚSTAVU DO ŽIVOTA
( Podpora rozvoje sociálních a komunikačních dovedností dětí )

Editorka: Michaela Kitzbergerová
Autoři kapitol: Lucie Erazímová, Kristýna Kabelová, Petra Kutálková, Claudie Lavičková, Magda Štěpánková
Vydavatel: © ČLOVĚK V TÍSNI – SPOLEČNOST PŘI ČT, o. p. s., Praha 2005
Ilustrace - obálka: Barbora Olmrová
Grafická úprava: Petr Poltavec
Fotografie: Jiří Mikoláš, Darinka Zachystalová
Jazykové korektury: Monika Stehlíková
Tisk: Ottova tiskárna, spol s.r.o.

ISBN 80-903510-4-2

Vážení přátelé,

tato publikace je jedním z výstupů projektu Varianty – interkulturní vzdělávání, který realizuje Člověk v tísni – společnost při ČT, o. p. s. Je určena především pedagogickému personálu ústavní výchovy, který připravuje své klienty na vstup do „reálného života"; tedy na okamžik, kdy dítě opouští ústavní zařízení a mělo by se – již coby „dospělý" - postarat samo o sebe.

Rádi bychom Vám prostřednictvím této metodické publikace pomohli s obtížným úkolem – předat a rozvíjet v dětech kompetence a dovednosti, které jim pomohou obstát v životě po opuštění ústavního zařízení. Příručka obsahuje vybraná témata, která expertní skupina složená z vychovatelů ústavní výchovy vybrala jako klíčová pro získávání pracovního místa, hledání bydlení apod.

Důležitým doplňkem této publikace je společenská hra nazvaná „C´est la vie! … to je život", která prostřednictvím nácviku modelových situací napomáhá k posílení schopnosti dětí řešit záležitosti spjaté např. se získáváním vzdělání, bytu, orientací ve státních institucích apod. Společenská hra, stejně jako příručka, jsou koncipovány tak, abyste je mohli použít i samostatně.

Většina kapitol je prakticky zaměřených - je zde k dispozici řada interaktivních aktivit, které můžete využít v rámci tzv. rozumové výchovy. Kapitola „Bydlení" má naopak informativní charakter. Jde o poměrně rozsáhlou stať, kde je nastíněn právní rámec situací, v nichž se mohou Vaše děti ocitnout ve chvíli, kdy usilují o zajištění vlastního bydlení.

Doufáme, že příručka i společenská hra Vám alespoň částečně ulehčí práci a že je shledáte užitečnými. Pokud budete mít k jejich obsahu či práci s nimi jakékoli připomínky, budeme velmi rádi, když se na nás obrátíte. Bližší informace o projektu Varianty jsou uvedeny na internetovém portálu www.varianty.cz.

Za kolektiv autorů,

Michaela Kitzbergerová, editorka

# KOMUNIKACE

Komunikace je dynamický proces vyměňování významů. Průběh komunikace vždy závisí na míře sdíleného poznání, postojů a potřeb. Proto si často lépe rozumíme s lidmi, mezi kterými vyrůstáme, a jistě nejpříjemnější komunikace je s přáteli, se kterými sdílíme stejný pohled na svět. V této kapitole se budeme zabývat zejména hledáním základních principů komunikace, která probíhá při formálních příležitostech jako **je hledání zaměstnání, přijímací pohovor či hledání bytu.** Jedná se tedy o komunikaci s lidmi, kteří nemusí sdílet a často nesdílejí stejné postoje či potřeby, které máme my. Jsou to lidé, se kterými nás nepojí žádný osobní vztah, neznáme je, a proto bývá komunikace s nimi daleko obtížnější.

Obecně se komunikace rozlišuje na **verbální** a **neverbální**. Verbální neboli slovní komunikace slouží v prvé řadě k výměně faktických informací, sdělování pocitů je v rámci verbální komunikace druhořadé. Porozumění informaci je ale pokaždé subjektivní. Vyprávíme-li příběh, náš posluchač bude vždy za různá slova dosazovat své vlastní významy, které se budou lišit od významu, který jim připisujeme my.

## *Aktivita:*
## „Strom"

**Cíl:**

- Ilustrativní aktivita k výkladu o významu a smyslu slova. Každý si představí jiný strom a jiné zážitky spjaté s tímto stromem, což umožní pochopení zpracovávání verbálních informací.

**Pomůcky:**

žádné

**Instrukce:**

- Zeptejte se dětí, zda všechny ví, co je to strom. Poté každý zavře oči a myslí na strom (cca 1 min.). Každý v kruhu vypráví o tom, jaký je jeho strom, jaké vzpomínky v něm ten strom vyvolává.

U slov totiž rozlišujeme **význam** a **smysl**. První strom, ten na kterém se všichni shodneme, je význam slova. Druhý strom, náš osobní, vyjadřuje smysl slova. Smysl je určen kontextem – souvislostmi. Kontext je vytvářen výchovou a našimi osobními zkušenostmi. Smysl slova v nás vyvolává vzpomínky, subjektivní pocity, představy, a tím i určuje náš výklad slova.

Další překážkou, která způsobí, že informace, kterou vysíláme, se k našemu posluchači dostane ve změněné podobě, jsou takzvané „komunikační šumy". Ty mohou být způsobené vnějšími podmínkami (např. hlukem) nebo podmínkami vnitřními (např. nesoustředění). Každý z nás má tendenci se soustředit spíše na to, co ho zajímá, co je mu příjemné. Naopak informace, které jsou nezajímavé či nepříjemné, pak vytěsňuje. Tímto způsobem dochází ke změnám významu sdělované informace. K těmto změnám dochází při každé komunikaci. Nikdy je nelze zcela odstranit, ale pozorností a aktivním nasloucháním je možné zmírnit jejich následky.

## *Aktivita:* „Vypravěč"

**Cíl:**

- Nácvik aktivního naslouchání a udržení ústně sdělovaných informací. Aktivitu je možné rozšířit o příběhy, které si budou vymýšlet sami vypravěči.

**Pomůcky:**

- krátký text
- psací potřeby pro polovinu účastníků

**Instrukce:**

- **1.** Rozdělte skupinu do dvojic.
- **2.** Každá dvojice si rozdělí role – jeden je vypravěč a druhý posluchač.
- **3.** Svolejte si vypravěče a vyprávějte jim příběh nebo přečtěte krátkou povídku.
- **4.** Vypravěči se vrátí ke svým posluchačům a příběh jim převyprávějí.
- **5.** Úkolem posluchačů je pozorně naslouchat, nemohou si zapisovat, ale mohou klást otázky.
- **6.** Posluchači po dokončení vyprávění zapíší příběhy a potom je přečtou ostatním.

**Otázky:**

- Změnil se příběh hodně?
- Jak jste se cítili jako vypravěč?
- Jak jste se cítili jako posluchač?
- Co bylo nejobtížnější?
- Zapamatovali jste si lépe informace, ke kterým jste kladli doplňující otázky?

## Hledání zaměstnání

### *Aktivita:* „Kde hledat"

**Cíl:**

- Vlastní aktivita dětí podporuje proces zapamatování možných zdrojů k nalezení pracovního místa.

**Pomůcky:**

- Velký arch papíru pro každou skupinu
- Papírová lepička či pomůcky, kterými je možné přidělat papíry na stěnu

**Instrukce:**

- **1.** Každý má 5-10 minut na samostatné sepsání možností, kde lze získat informace o volných pracovních příležitostech či jak je možné sehnat zaměstnání.
- **2.** Vytvořte skupiny po 3 – 4 členech.
- **3.** Každá skupinka se zamyslí nad svými seznamy a vytvoří jeden společný.
- **4.** Každá skupinka si zvolí svého zástupce, který představí seznam ostatním.
- **5.** Po představení každého seznamu následuje diskuze s ostatními skupinami.

Největší šanci na nalezení zaměstnání má vždy ten, kdo využívá největšího množství informačních zdrojů. Základním zdrojem informací o volných pracovních místech je úřad práce. Kromě možností, které vyhledává zprostředkovatel/ka, jsou na úřadech nástěnky, vývěsky a infoboxy.

**Zdroje volných pracovních míst lze shrnout do 4 skupin:**

1. nabídka úřadů práce
2. inzerce – inzeráty, letáky, rozhlas, televize, teletext, internet
3. typy od přátel či známých
4. vlastní aktivita (kontaktování různých zaměstnavatelů)

- úřady práce
- inzeráty
- letáky
- rozhlas
- televize
- teletext
- internet
- přátelé a známí
- vlastní aktivita (kontaktování různých zaměstnavatelů)

Další možností je kontaktovat zaměstnavatele, který zrovna žádné volné pracovní místo neinzeruje. Zjistěte si, kdo je zodpovědný za přijímání nových zaměstnanců, a tuto osobu kontaktujte. Není ovšem vhodné telefonát zahájit otázkou: „Nemáte nějakou práci? To je jedno, co by to bylo“. Na takový typ telefonátu je potřeba se velmi dobře připravit. „Recept“ na přípravu bude nastíněn níže v kapitole věnované telefonování zaměstnavateli obecně.

**Výhody:**

- Zaměstnavatel možná právě nikoho nehledá, ale tato situace se může během krátké doby změnit. Vaše nabídka již bude v databázi a můžete být kontaktováni v okamžiku, kdy vznikne potřeba obsazení této pozice.
- Projevíte osobní iniciativu a zájem o zaměstnání. To jsou pro zaměstnavatele důležité signály.
- Lidé, kteří pracují jako personalisté, často znají své kolegy z jiných podniků. Je možné, že se při nějaké neformální příležitosti bude mluvit o práci. Každý si rád ulehčí práci, a řekne-li někdo, že právě shání zaměstnance s Vaší kvalifikací, je možné, že mu Vámi původně vybraný zaměstnavatel postoupí Vaše údaje.

**Nevýhody:**

- Nevyžádaný telefonát může být velmi nepříjemný.
- Je pravděpodobné, že neuspějete napoprvé. Připravte se na to, že Vás zřejmě čeká ještě mnoho dalších odmítnutí.

Nevýhody spojené s kontaktováním zaměstnavatele, který nás k tomu nevyzval, jsou založené zejména na nepříjemných a trapných pocitech. Jsou to pocity, kterým se každý z nás pokouší obloukem vyhýbat. Je však potřeba vždy zvážit, zda výhody, které tím můžeme získat, nestojí za těch pár nepříjemných pocitů a okamžiků odmítnutí. Tyto pocity se Vám budou také lépe snášet, pokud si vždy znovu uvědomíte, co tím můžete získat. Nikdy nevíte, kdy můžete mít štěstí.

**Osobní dokumentace**

**Pro přípravu osobní dokumentace potřebujeme**

- žádost – motivační dopis
- životopis
- kopie vysvědčení
- doporučení

**Základní pravidla pro psaní životopisu a motivačního dopisu:**

- **Kontakt** – do levého horního rohu uvádějte své jméno, plnou adresu a další kontaktní údaje, jako např. telefonní číslo nebo e-mailovou adresu. Tyto údaje je dobré uvádět na každý nový list papíru. Papíry se totiž mohou oddělit a nikdo si už nemusí dávat práci se zjišťováním, čí je tato část dopisu.
- **Pravopis** – v případě, že si nejste jistí, požádejte někoho ze svého okolí, o kom víte, že dobře ovládá český jazyk, aby dopis zkontroloval. Přestože se můžete zajímat o pracovní pozici, ve které nebudete uplatňovat znalost pravopisu, hrubka v motivačním dopise vždy působí špatným dojmem.
- **Stylistika** – stručné a srozumitelné věty jsou čtivější než komplikovaná rozvleklá souvětí, která zahrnují čtenáře spoustou zbytečných slov, ve kterých se po chvíli ztrácí.

**Vzor motivačního dopisu – základní body**

Jana Vavrečková
Kladenská 45
796 00 Prostějov
tel. : 755263542
e-mail: jana.vavreckova@centrum.cz

Potraviny – velkoobchod ➤ *Pozor na překlepy, vždy si ověřte, zda máte jste napsali správně všechna jména.*
Mgr. Petra Hůlová ➤ *Ideální je zjistit si jméno a titul příslušného personalisty - tyto údaje se dají zjistit*
Personální odd. *od vrátného či recepčních.*
Dlouhá 5
796 00 Prostějov

Prostějov 1. 10. 2004

Vážená paní Hůlová, ➤ *Když jsme uvedli titulv adrese, nemusíme jej používat v oslovení.*

Na základě Vašeho inzerátu v časopise „Práce" ze dne 1. 8. 2004 se ucházím ve Vašem podniku o místo prodavačky.

➤ *Reagujete-li na konkrétní nabídku, vždy uveďte všechny údaje, které personalistovi pomohou Vaší nabídku okamžitě zařadit.*

Ráda bych se stal/a součástí týmu, který přispěl k získání titulu „Obchod roku".

➤ *Lichotka nikdy neuškodí, samozřejmě v přiměřené míře. Také projevení znalostí o úspěchu organizace nebo ohodnocení jejích kvalit svědčí o Vašem opravdovém zájmu.*

Mohu nabídnout svoji spolehlivost, svědomitost a chuť do práce.

➤ *Nebojte se přiměřeně vyzvednout svá pozitiva, která mohou být pro Vašeho budoucího zaměstnavatele přínosná.*

Životopis s dosavadním průběhem mé praxe přikládám, další informace poskytnu při osobním jednání, při němž bych se Vám ráda představila osobně.

Děkuji a jsem s pozdravem

.....

podpis *(jen vlastnoruční)*

**Vzor životopisu - CV**

Životopis pište na stroji nebo na počítači, ručně se píše pouze na výslovný pokyn zaměstnavatele. To bývá v případech, kdy chce zaměstnavatel podrobit Váš rukopis grafologické zkoušce. ější je bílý papír formátu A4. Dejte si záležet na grafické úpravě. Životopis by měl mít maximálně 2 stránky.

**1. Osobní údaje**

Jméno a příjmení: Jana Vavrečková

Rodinný stav: svobodná ➤ *Jste-li rozvedení, spíše rodinný stav neuvádějte .*

Trvalé bydliště: Kladenská 45, 796 00 Prostějov

tel. : 755263542, 602 545 683

e-mail: jana.vavreckova@centrum.cz

**2.Vzdělání**

➤ *Vzdělání a praxe se uvádějí vždy od konce , zaměstnavatele nejvíc zajímá, co jste dělali minulý rok, to, co bylo před deseti lety je málokdy podstatné.*

- 1999 – 2002 Střední odborné učiliště služeb Most (ukončeno výučním listem)

**3.Pracovní praxe**

- 3/2003 – 6/2004 ➤ *Uvádí se měsíc/rok, protože jen tak je poznat reálná délka zaměstnání.*
  Nákupní středisko Kaufland Prostějov - obsluha masa a uzenin
- 9/2002 – 2/2003 Samoobsluha Kopretina, Rýznerova 8, Most - pokladní

**4. Absolvované kurzy a školení** ➤ *Školní i mimoškolní*

řidičský průkaz skupiny „B“ ➤ *Vyjmenujte všechna řidičská oprávnění, která máte.*

rekvalifikační kurz „Komunikační dovednosti“

**5.Získané znalosti a dovednosti**

- základní obsluha PC ➤ *Uveďte programy, které ovládáte.*
- psaní na stroji

**6.Zdravotní stav**

- Dobrý ➤ *Máte-li nějaké zdravotní postižení, které však nebrání výkonu práce o níž se ucházíte, omezte se na formulaci „zdravotní stav mi dovoluje řádný výkon práce (profese, funkce).“*

**7.Reference**

- Mgr. Jana Novotná, ředitelka SOU služeb Most
- Jan Plánička, ředitel nákupního střediska Kaufland

- zodpovědná, spolehlivá, samostatná
- komunikativní
- schopnost pracovat v týmu
- příjemné vystupování

V Mostě dne 25.6.2003 .....

podpis *(jen vlastnoruční)*

**Osvědčení** ➤ *Pokud není výslovně uvedeno jinak, tak kopie diplomů, vysvědčení a diplomů přineste až na osobní pohovor.*

**Fotografie** ➤ *Budete-li posílat fotografii, zvolte stejnou, jakou používáte na dokladech. Nevystřihávejte svůj obličej z jiných fotografií.*

**E-mail**

Pokud zasíláte životopis e-mailem, je pravidlem posílat životopis (CV) jako přílohu. Motivační dopis se posílá jako „tělo" e-mailu (tedy tam, kam se obvykle píše text). V tomto případě je ovšem nutné velmi pečlivě vyplnit kolonku předmět – subject. Mělo by z ní být patrné, že se jedná o žádost o zaměstnání, čím lépe bude vyplněna, tím bude větší pravděpodobnost, že bude váš životopis přečten.

---

## Neverbální komunikace

***Aktivita:***

### „Splň úkol"

**Cíl:**

- Splnit zadání této aktivity je možné pouze při spolupráci a nalezení společného dorozumívacího kódu. Děti si při této hře uvědomí, že zdánlivě neslučitelné cíle, které by mohly vést ke konfliktu, se dají vzájemně propojit a naplnit potřeby všech zůčastněných. vždy, když se lidé neshodnou, je to proto, že se naplnění jejich cílů vzájemně vylučuje. Často je spor zaviněn pouze neznalostí motivace a cílů těch druhých.

**Pomůcky:**

- 3 listy papíru A4 se zadáním pro jednotlivé skupiny
- třetinový počet židlí vzhledem k počtu účastníků

**Instrukce:**

- **1.** Rozdělte skupinu na tři stejně početné skupinky.
- **2.** Nechte v místnosti přesně tolik židlí, kolik je členů jedné skupinky.
- **3.** Vydejte pokyn, že od tohoto okamžiku všichni mlčí, mluvit se smí, až k tomu bude vydán pokyn.
- **4.** Každé skupině ukažte mlčky její zadání napsané na papíru A4:
  - Sestavte židle do kruhu.
  - Vyneste židle na chodbu.
  - Sedněte si na židle.
- **5.** Skupina si své zadání ponechá a po vydání domluveného signály začnou všechny skupinky plnit zadání
- **6.** Nechte skupinky zápasit o židle. Až budete mít pocit, že se situace přestala vyvíjet a nikoho ve skupině nenapadlo, že si mohou svá zadání ukázat (což je ideální vývoj), můžete jim navrhnout, aby se pokusili, ale bez mluvení, dorozumět.

**Otázky:**

- Jaké byly Vaše pocity ?
- Jak jste vnímali ostatní ?
- V čem se situace změnila po sdělení zadání ?
- Zažili jste někdy takovou situaci ?

U neverbální – mimoslovní komunikace jde zejména o sdělování pocitů a až v druhé řadě o sdělování faktických informací. Neverbální komunikace zpřesňuje slovní sdělení, ale někdy je i vyvrací. Tělo prozrazuje, že to, co říkáme, nemusí být pravda.

V odborné literatuře se většinou uvádí se, že získáváme :

| | |
|---|---|
| **7 %** | **informací ze slov** |
| **38 %** | **informací z tónu a barvy hlasu** |
| **55 %** | **informací z řeči těla** |

Vzhledem k tomu, že získáváme celkem 93% informací prostřednictvím mimoslovní komunikace, budeme jí věnovat více prostoru než komunikaci slovní. Mimoslovní komunikace má stejně jako ta slovní svojí gramatiku, slovník a styl. Jako základní kategorie zde jednotlivé komponenty (jejich dělení samozřejmě záleží na zvolené literatuře, toto je jeden z několika modelů, pořadí jednotlivých komponent je přizpůsobeno jejich využitím při procesu získávání zaměstnání). A tak jako ve větě záleží na tvaru podmětu, přísudku i přívlastků a jejich vzájemné pozici, tak i v mimoslovní komunikaci záleží na tvaru jednotlivých komponent a na jejich vzájemném postavení.

**Přehled komponent neverbální komunikace:**

## I. Akustické signály

a) kulturně podobné– smích, pláč. Všude na světě poznáme úsměv a pláč, nepodléhají místním proměnám tak jako různá gesta, která mohou mít v různých zemích až protikladné významy. Ovšem jsou odlišná společenská pravidla, jak se tyto všem lidem společné projevy radosti a smutku mohou projevovat.

b) individuálně specifické - hlasitost, délka pauz, intonace a další „zvukové vlastnosti“ mluveného projevu. Individuální specifičnost těchto projevů může být příčinou vzniku předsudku – přílišná hlasitost, neobvyklá intonace apod.

## *Aktivita:* „Řekni to beze slov"

**Cíl:**

- Účastníci si uvědomí, jaký vliv má intonace a rytmus řeči na obsah sdělení. Tento druh cvičení je možné rozvíjet a používat na změnu některých intonačních a rytmických návyků. Budete-li používat například náslech a následnou reprodukci zvuku mluvy, doporučujeme používat šátky na oči. Uzavření jednoho senzorického kanálu může vést k zbystření sluchu, a to zejména díky zvýšené koncentraci.

**Pomůcky:**

žádné

**Instrukce:**

1. Vyberte tři dobrovolníky.
2. Každému zadejte, aby vyprávěl skupině zadané téma se zavřenými ústy.
3. Každý postupně vypráví a skupina hádá, co říká.
4. Témata:
   - přímý přenos z fotbalového utkání
   - pohádka
   - proslov ředitele školy k zahájení nového školního roku apod.

**Otázky:**

- Bylo těžké splnit úkol?
- Podle čeho jste poznali, o jakém tématu vypravěč mluvil?

Jeden z prvních kontaktů s budoucím zaměstnavatelem bývá většinou po telefonu. Prakticky všichni zaměstnavatelé mají telefon a telefonní číslo obsahuje i většina nabídek pracovních příležitostí. Způsobem, jakým telefonicky jednáte se zaměstnavatelem, můžete mnoho získat, ale i ztratit.

**Základní pravidla**

**KDY**

- Nejvhodnější je volat na začátku pracovní doby. Vyhnete se tím telefonní a pracovní špičce, kdy je nejen obtížné se dovolat, ale zároveň hrozí, že zaměstnavatel bude zatížen pracovním stresem a nebude mít na Vás dostatečné množství času.
- Nezapomínejte, že na inzerát se ozývá velké množství zájemců, proto neváhejte a volejte co nejdříve po vybrání inzerátu.

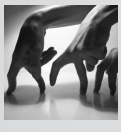
**JAK**

- Před vytočením telefonního čísla si celý rozhovor připravte, napište si například jednotlivé body na papír, budete si potom jisti, že jste na nic podstatného nezapomněli.
- První informace, kterou od Vás zaměstnavatel získá, je Vaše jméno. Představujte se proto vždy JASNĚ a ZŘETELNĚ. Zejména zní-li Vaše jméno neobvykle nebo máte časté zkušenosti s jeho komolením, vyslovujte jméno pomalu.

- Je-li v inzerátu uvedena kontaktní osoba nebo kontaktní pozice (vedoucí personálního odd. apod.) ujistěte se, že mluvíte právě s touto osobou. Nemá smysl zdržovat informacemi někoho, kdo nemá přijímání nových pracovníků na starosti. Není-li kompetentní osoba právě k dosažení, zeptejte se pouze, kdy můžete zavolat znovu.
- Mluvíte-li se správnou osobou, sdělte jí účel telefonátu: "Mám zájem o pracovní pozici ....., kterou jste inzerovali v .....". Uveďte, kde jste si inzerát přečetli a který den byl inzerát vydán. Je totiž možné, že zaměstnavatel, se kterým hovoříte, podal mnoho různých inzerátů na různé konkrétní pracovní pozice.
- Na otázky odpovídejte pokud možno jasně stručně, věcně. Nikdy nevíte, v jaké situaci se zaměstnavatel právě nachází. Telefonický hovor je náhlý vpád do života často neznámého člověka. Není možné dopředu zjistit, jakou má člověk na druhém konci telefonu zrovna náladu, práci nebo návštěvu. Proto se doporučuje mluvit stručně a brát ohled na jeho čas a také se přizpůsobit času schůzky, který zaměstnavatel navrhne. Pracovní rozvrh zaměstnaných lidí je nutné v této pozici respektovat.
- Je možné, že Vaše telefonní pouť za správnou osobou bude dlouhá a povede přes mnoho jiných lidí. To je jistě velmi nepříjemné a protelefonované minuty se načítají, může to být i finančně nákladné. Rozhodně však nikdy nikomu nevyčítejte, že jste se mu nemohli dlouho dovolat a s kolika lidmi jste již hovořili. Je potřeba si uvědomit, že v této situaci jste Vy tím, kdo něco žádá a věřte, že nikoho nezajímá, jak komplikované bylo se dovolat. Jediné, čeho tím můžete docílit, je záruka, že toto pracovní místo nezískáte.
- Nezapomínejte, že jste v pozici žadatele. Snažte se proto být vstřícní a co nejpříjemnější . To samozřejmě neznamená podlézání, ale vyhněte se prosazování svých vlastních práv a vyjadřování nespokojenosti.
- Na závěr nemůže nikdy uškodit poděkování a slušný pozdrav. Poděkováním se ovšem nemyslí pětiminutový projev, ale prosté „Děkuji Vám a na shledanou".

## VÝSLEDEK

- Cílem telefonátu je získat pozvání k osobnímu pohovoru. Pokud Vás zaměstnavatel k tomuto pohovoru nevyzve, zeptejte se, pochopitelně až nakonec telefonátu, sami.
- Zaměstnavatel Vám bude pravděpodobně klást některé otázky, které jsou pro něj důležité. Mějte proto pro jistotu při ruce osobní údaje týkající se kvalifikace a praxe nebo přímo životopis, abyste dokázali pohotově odpovědět na otázky, které se týkají třeba data složení maturitní zkoušky apod.
- Pokud budete pozváni na pohovor, obdržíte jistě různé instrukce. Připravte si proto k telefonu papír a tužku. Vždy se raději přesvědčte, že tužka píše. Nejvýhodnější je průběžné zapisování.
- Při komunikaci po telefonu mohou vznikat různé šumy způsobené špatným spojením nebo třeba špatnou výslovností. Všechna důležitá data jako jsou jména, adresy a termíny, která si budete zapisovat, zopakujte a ujistěte se, že jste dobře rozuměli.



## *Aktivita:*
## „Telefonujeme zaměstnavateli"

**Cíl:**

- Děti si při této aktivitě osvojí pravidla telefonování a uvědomí si některá úskalí, která může mít.

**Pomůcky:**

- 1. Dva stoly, větší papírová krabice
- 2. Nefunkční telefonní přístroj (pevná linka, mobilní)
- 3. Papíry, tužky
- 4. Pracovní inzeráty z novin
- 5. Šátky (popř. jiné pomůcky vhodné ke zakrytí očí)

**Instrukce:**

- 1. Připravte dva stoly oddělené tenkou stěnou (papírová krabice, neprůsvitný závěs atd.) Na jeden z nich připravte telefonní přístroj – nefunkční. Je lépe dát možnost vyzkoušet si jak pevnou linku, tak mobilní telefon.
- 2. Na jiný stolek ( ve vzdálenosti minimálně 2 metry) připravte papíry, tužky píšící i nepíšící (děti si během aktivity uvědomí, jak je důležité při tomto typu telefonátu mít funkční psací potřeby při ruce).
- 3. Vyberte vždy jednoho „telefonujícího".
- 4. Vezměte si od „telefonisty" vybraný inzerát a dejte mu čas na přípravu.
- 5. Ostatní vyzvěte, aby si zavázali oči šátkem. Vzhledem k tomu, že se jedná o poslechové cvičení, umožní jim zavázané oči větší koncentraci na samotný poslech. Zároveň umožní „telefonistovi" určitý pocit soukromí.
- 6. Ujistěte se, že je „telefonista" připraven. Usedněte za zástěnu k druhému stolku. Pro navození reálné atmosféry je vhodné pustit například nahrávku vyzváněcího tónu, který odstartuje simulaci telefonátu.
- 7. Po ukončení telefonátu vyzvěte „telefonistu", aby zopakoval všechny důležité informace, které během telefonátu získal.
- 8. Ostatní si mohou sundat šátky.

**Reflexe:**

- Nechte publikum zhodnotit telefonát. Zapisujte jejich postřehy na velké papíry, které pak rozvěsíte po místnosti.
- Ve zkušebním telefonátu by měli být dodrženy všechny kroky uvedené v Základních pravidlech v bodech Jak a Výsledek.

Každý by si měl alespoň jednou vyzkoušet telefonování, po prvním kole mohou děti hrát i zaměstnavatele.

Máte-li pocit, že by skupině mohlo vadit sezení se zavázanými šátky na očích (děti by mohly být nervózní, neklidné, hlučné), je možné je na to připravit další aktivitou, která je zaměřená na akustické signály.

## *Aktivita:*
## „Přitažlivý zvuk"

**Cíl:**

- Díky této aktivitě se uvolní atmosféra ve skupině a děti se zkoncentrují a „naladí" na další náročné aktivity. Zároveň si uvědomí, jaký vliv mají akustické signály na vytváření preferencí.

**Instrukce:**

- **1.** Vyzvěte všechny, aby si stoupli a postavili se do dvou řad proti sobě cca 3m od sebe.
- **2.** Jedna řada si zaváže oči.
- **3.** Každý v druhé řadě má za úkol vydávat zvuky (jakékoliv, ale žádná slova).
- **4.** Ti, kteří mají zavázané oči, jdou za zvukem, který je nejvíc přitahuje.
- **5.** Skupiny si vymění role.

**Otázky:**

- Jak jste se cítili se zavázanýma očima?
- Který zvuk Vás nejvíc lákal a proč?

**Příprava nevyžádaného telefonátu**

Může se Vám stát, že budete chtít telefonicky žádat o místo u zaměstnavatele, který momentálně nové zaměstnance nehledá. Při takovémto nevyžádaném telefonátu je potřeba dodržovat všechna výše zmíněná pravidla. Kromě toho je potřeba si připravit dobrý úvod. Zjistěte si proto o dané organizaci co nejvíc informací.

- Příklad:

„Dobrý den, jmenuji se ..... Vím, že v současné době nevypisujete žádný konkurz, ale přesto bych se chtěl/la zeptat, zda byste v budoucnosti nepotřebovali ..... (uveďte konkrétní pozici, o kterou máte největší zájem) nebo případně (uveďte další možnosti)". Připravte si odpověď na otázku, proč chcete pracovat právě v této organizaci, či jak Vás napadlo tuto organizaci kontaktovat. Na závěr se také hodí poděkování a rozloučení a to i v případě, že budete odmítnuti. „Děkuji za Váš čas" Vás nebude nic stát a zanecháte po sobědobrý dojem. To se Vám může hodit při další komunikaci.

## II. Teplotní a dotykové signály

***Aktivita:***

***„Tlapky"***

**Cíl:**

- Děti si uvědomí, jak může dotekový vjem ovlivnit vnímání druhé osoby. Vzhledem k tomu, že doteky jsou jednou z důležitých potřeb lidské psychiky, jsou účastníci aktivity po jejím ukončení dobře naladěni a uklidněni.

**Instrukce:**

- **1.** Všichni vstanou a jdou doprostřed místnosti.
- **2.** Vyzvěte členy skupiny, aby zavřeli oči a vydrželi je mít zavřené až do chvíle, kdy jim bude řečeno, že je mohou otevřít.
- **3.** Skupina poslepu pomalu chodí a úkolem je chytit někoho za ruku
- **4.** Ruku druhého drží každý tak dlouho, dokud je jim to příjemné nebo dokud nejsou puštěni. Potom hledají další ruku.

**Otázky:**

- Bylo Vám to příjemné x nepříjemné? Proč?
- Jaké ruce Vám vyhovovaly?
- Co Vám bylo nepříjemné?

Nejčastěji je dotykový signál spojen s pozdravem. (viz kapitola Etiketa)

## III. Proxemika

**a) vzájemná prostorová vzdálenost**

***Aktivita:***

***„Bubliny"***

**Cíl:**

- Děti si uvědomí vliv vzdálenosti na průběh komunikace.

**Pomůcky:**

žádné

**Instrukce:**

- **1.** Vyzvěte všechny, aby si stoupli a postavili se do dvou řad proti sobě cca 3m od sebe.
- **2.** Jedna řada začne pomalu postupovat vždy směrem k protistojícímu.
- **3.** každý se zastaví až když ho protistojící zastaví domluveným signálem (např. zvednutou otevřenou dlaní).
- **4.** Řada se vrátí na své místo a vyrazí druhá skupina.
- **5.** Následuje krátké zhodnocení pocitů a srovnání změny vzdáleností mezi prvním a druhým kolem.
- **6.** Vyzvěte prvního v jedné řadě a posledního v protější řadě, aby přešli do řady druhé, tím se celá skupina posune.
- **7.** Opakuje se předchozí postup.

**Otázky:**

- Jak jste se cítili – dobře x špatně? Proč?
- Bylo pro Vás příjemnější, když jste přistupovali, nebo když jste stáli?
- Jak se bráníte, když není domluvená stopka?

Vzdálenost komunikujících předurčuje základní nastavení komunikace. Kolem těla stále nosíme neviditelné bubliny, které vytváří jednotlivé přístupové zóny. Vstoupí-li někdo do zóny, která pro něj není určena, vyvolává v nás nepříjemné pocity. Příkladem může být jízda přeplněným vlakem, kde se na nás tlačí velké množství cizích lidí. Často je jedinou možností technika odhlížení.

- **a.** Intimní, tj. zóna tzv. milenecká, je určena zejména pro komunikaci čichem a hmatem, nedá se v ní vlastně ani mluvit.
- **b.** Odstup 0,40 - 120 cm - do této tzv. osobní bubliny pouštíme své známé. I na horní hranici je možné se přátelsky dotknout partnerova ramene.
- **c.** 120 cm – 360 cm - společenský odstup, tuto vzdálenost zachováváme při komunikaci s lidmi, se kterými si vykáme
- **d.** nad 360 cm - veřejný odstup, únikové pásmo

## *Aktivita:* „Arab tančí s Angličanem"

**Cíl:**

- Tato aktivita umožní uvědomění si vlivu prostorové blízkosti na vyjednávání. Je to moment, na který si často stěžují zaměstnankyně úřadů práce, které mají nepříjemné pocity z přílišné fyzické blízkosti klientů. Zároveň si může každý vyzkoušet, jak se tomuto druhu nátlaku bránit.

**Pomůcky:**

žádné

**Instrukce:**

- **1.** Vyberte dva dobrovolníky. Prvnímu řekněte, aby stál od svého partnera na loket a zadejte mu, co s ním má dojednat, např. domluvit oslavu konce školního roku.
- **2.** Druhému zadejte, aby stál od svého partnera na paži a taktéž mu zadejte, co chce dojednat.
- **3.** Nechte je kroužit po místnosti cca 3 – 5 min.

**Zadání pro prvního dobrovolníka:** „Domluvte se společně na oslavě konce školního roku. Majitel Pizzerie Havana Vám nabídl, že pokud se bude oslava konat v jeho restauraci, dostanete za to Vy osobně jednu pizzu zdarma."

**Zadání pro druhého dobrovolníka:** „Domluvte se společně na oslavě konce školního roku. Majitel cukrárny Harlekýn Vám nabídl, že pokud se bude oslava konat v jeho cukrárně, dostanete za to Vy osobně pohár a chlebíčky zdarma."

**Otázky:**

- Jak jste se cítili?
- Jak se Vám jednalo?
- Jak jste dosahovali zadané pozice?
- Vnímali jste pocity druhého?
- Máte podobné zkušenosti? Jak je řešíte?

To, co se právě odehrálo, se nazývá „Proxemický tanec". Je možné ho sledovat zejména u setkání osob z odlišného socio-kulturního prostředí, například setká-li se Arab a Angličan. Délka na loket odpovídá arabským zvykům a na paži anglickým zvykům.

Zejména v situacích, kdy po partnerovi něco vyžadujeme, můžeme mít tendenci se k němu přibližovat. Partner pak může mít pocity nátlaku a ohrožení. Tyto pocity se pak mohou změnit v averzi vůči příslušné osobě. Zejména při jednání na úřadech či při přijímacím pohovoru do zaměstnání může nedodržování dostatečné vzdálenosti vést k zbytečnému neúspěchu. Úředník nebo zaměstnavatel může mít na základě nepříjemných pocitů vyvolaných Vaší přítomností v „nesprávné bublině" dojem, že jste nepříjemný a agresivní člověk.

**b) vzájemná poloha těl partnerů vůči sobě**

Jedná se o tzv. natočení frontálních rovin těla. Čím větší plochu těla svého partnera vidíme, tím je pro nás komunikace příjemnější, asi nejhorší je mluvit někomu do zad. Čím víc se k nám někdo natáčí bokem, tím více zranitelných částí před námi skrývá, a tím méně důvěry nám projevuje. V současné době se však dá toto odvrácení interpretovat zejména jako projev nezájmu. Aby si děti uvědomily, jak je tento druh komunikace důležitý, doporučujeme jej vyzkoušet při nácviku pohovoru se zaměstnavatelem. Vychovatel, který hraje zaměstnavatele, si může sednout bokem a záměrně neudržovat oční kontakt. Při závěrečné reflexi se zeptá "žadatele o práci", jak se cítil, zda mu to bylo nepříjemné a proč. Poté je možné otevřít diskuzi o zkušenostech ostatních dětí.

## IV. Optické signály

– změna polohy těla či jeho části

**a) mimika, mimické vzorce jako výsledek činnosti bohatě strukturovaného mimického svalstva**

***Aktivita:***

### „Sochy"

**Cíl:**

- Děti si uvědomí kolik informací nám poskytuje obličej. Zároveň se procvičí v komunikaci, která vyžaduje velmi přesné instrukce.

**Instrukce:**

- **1.** Rozdělte skupinu do dvojic. Každá dvojice si najde svůj koutek.
- **2.** Jeden je sochař a druhý socha, sochař upravuje obličej sochy pomocí pokynů, např. levý koutek nahoru, svraštit obočí.
- **3.** Socha si svůj obličej zapamatuje.
- **4.** Jednotlivý sochaři ukazují sochy ostatním (mohou se je ještě na poslední chvíli upravit) a obecenstvo hádá, jakou emoci socha vyjadřuje. Socha to sama neví.
- **5.** Dvojice se vymění.

**Otázky:**

- Co si myslela socha – jakou emoci znázorňovala ?
- Vyvolal u „sochy" výraz obličeje podobnou emoci ?
- Podle čeho poznali znázorněnou emoci ostatní ?
- Pletla-li se s jinou emocí, čím to bylo ?

Při pokusech, které probíhaly velmi obdobným způsobem se zjistilo, že „vysochaná“ emoce způsobuje u „sochaného“ změnu emocí, které odpovídají výrazu připraveném na jeho obličeji. Z toho vyplývá, že pokud se budeme tvářit na druhého příjemně, nejenže příjemně svým výrazem naladíme sebe, ale i jeho.

**b) směr a délka jednotlivých pohledů – gaze behavior**

***Aktivita:***

## „Oko za oko”

**Cíl:**

- Při tomto cvičení dochází k uvědomění síly pohledu z očí do očí a jeho podmíněnosti. Po ukončení aktivity je možné doporučit trik, jak simulovat pohled do očí. Představte si trojúhelník, který tvoří lícní kosti a kořen nosu. Kamkoliv se do tohoto trojúhelníku podíváte, vyvoláte pocit, že se díváte přímo do očí. Pokud budete tento trik vysvětlovat, nechte dvojice, aby si jej hned vyzkoušely.

**Pomůcky:**

- hodinky, stopky

**Instrukce:**

- 1. Každý se obrátí ke svému sousedovi a dívá se mu 45. sekund do očí.
- 2. Vychovatel otevře diskusi.

**Otázky:**

- Bylo Vám to příjemné/nepříjemné ?
- Byl rozdíl, když se dívali do očí dobří kamarádi ?
- Je rozdíl, když se dívají dvě různá pohlaví ?
- Kdy je normální, aby se dva lidé dívali takto dlouho do očí? (zamilovaní, matka a malé dítě)

Proč vymýšlet triky, jak se nedívat do očí, a zároveň vytvářet dojem, že se do nich díváme? Pohled do očí je velmi důležitou součástí komunikace, zejména probíhá-li pouze mezi dvěma lidmi. Uhýbání očima se automaticky považuje za známku lhaní nebo špatného svědomí. Tento přístup k očnímu kontaktu je ovšem socio-kulturně podmíněn. Například ve Vietnamu je přímý pohled do očí považován za neslušnost.

V našem socio-kulturním prostředí platí za ideální častý, ale přerušovaný oční kontakt. Dlouhý intenzivní pohled je zase lidem často nepříjemný a působí agresivně.

V očním kontaktu nás mohou prozradit i duhovky. Při vyprávění skutečných zážitků směřují naše duhovky doleva, pokud si vymýšlíme, směřují doprava. Při popisování vizuálních vzpomínek jdou nahoru, při popisu sluchových do stran. Zde je ovšem opět potřeba dát pozor na celý kontext situace. Vyprávějící může mít v zorném úhlu něco, co upoutává jeho pozornost, a tím vyvolat dojem, se mu oči stáčí např. doprava.

O tom, jak podstatný je pohled, svědčí i líčení očí. Jejich zvýrazňováním totiž ženy, ač už dnes již jen neuvědoměle, vytváří dojem rozšířených zorniček. Zorničky se rozšiřují při zájmu o partnera.

**c) gestikulace rukama a hlavou**

Člověk používá přes 3 000 různých gest. Je možné, že toto číslo je i výrazně větší. Jsou dva druhy gest – ta, která si neuvědomujeme a kterým rozumíme všichni a potom ta, která používáme cíleně namísto mluvení a která mají vlastní místní tradici. Ta první fungují jako zvířecí signály, ta druhá jako cizí slova.

Gesta sloužící jako cizí slova je proto dobré omezit, pokud komunikujeme s někým, kdo pochází z jiného socio-kulturního prostředí, protože se nám může lehce stát, že dojde k zásadnímu neporozumění. Gesto, které v českém prostředí známe jako symbol pro OK, znamená v Japonsku peníze, ve Francii nic moc a na Sardínii je jeho použití skoro nebezpečné, protože znamená velmi konkrétní část sedací partie.

Gesta jsou také často symbolem příslušnosti k nějaké partě, jejich význam je nečlenům neznámý. Neznalost pak může zvyšovat pocit vyloučení, které prožívají osoby, které se dostanou do nového prostředí, kde jsou tato gesta používána.

**Otázky k diskuzi:**

- Používáte mezi sebou nějaká gesta, jejichž význam je znám jenom vám?
- Máte někdo zkušenosti s tím, že jste nerozuměl gestům a posunkům?

## V. Olfaktorické signály

(čichové signály)

Čich je vývojově nejstarší smysl, přítomný v různé formě u všech živočišných skupin. Zprostředkuje chemické informace z vnějšího prostředí a výrazně ovlivňuje emoční stavy a chování jednotlivce. Zároveň je to nejrychlejší z komunikačních kanálů. Je to jediný smysl, který je neustále v pohotovosti. Je přímo spjat s citovou a emotivní oblastí. Lidské sympatie a antipatie jsou zčásti určeny chemickým pachem, který dotyčná osoba vylučuje.

Složení našeho pachu je podmíněno chemickými reakcemi, které se právě odehrávají v našem těle. Jinak naše tělo voní v intimních chvílích s někým, kdo nás přitahuje, a jinak, když čekáme na přijímací pohovor a jsme nervózní a stresovaní. Stres a nervozita zvyšují naše pocení a zároveň tento pot nevoní zrovna vábně.

Pro člověka, který tráví svoji pracovní dobu v malé místnosti, kam vchází jeden stresovaný člověk za druhým, je pouze otázka, co je horší – člověk, který je výrazně cítit potem, nebo dusivý oblak těžké voňavky? V tento okamžik jsou ještě znevýhodněny ženy, které mají čich citlivější než muži.

Je jisté, že dlouho nemytý člověk nevzbudí sympatie a osoba, se kterou jedná, ví velmi přesně, co jí na něm vadí. Vás ale může zradit pot, který je nepříjemně cítit, přestože jste se ráno sprchovali. Zrádné je zejména to, že druhá osoba si nemusí uvědomovat příčiny antipatie, kterou k Vám pociťuje.

Jsou dva typy kosmetických prostředků, které zabraňují problémům s pocením. Antiperspiranty snižují tvorbu potu tak, že mu zabraňují dostat se na povrch kůže. Tím se sice pocení nezastaví, ale dočasně se omezí. Deodoranty tvorbu potu neomezují, ale snižují tvorbu pachu. Ideální je kombinace obou. Některé přípravky, které kombinují účinky obou, se prezentují jako celodenní. Věřit této reklamě se nemusí vyplatit a jdete-li na úřad nebo na přijímací pohovor, zkuste si jej s sebou vzít do kabelky nebo tašky - jen tak pro jistotu.

Vždy se také vyplatí použít něco na osvěžení dechu. Ale před tím, než vejdete do kanceláře, nezapomeňte žvýkačku vyplivnout. Žvýkáním totiž dáváte zbytečně najevo neúctu a nezájem.

Oboustranný úsměv, a celý repertoár drobných prchavých zrakem vnímaných znamení přispívá do soustavy sociální spolupráce. Tělesná mluva našich protějšků nás uklidňuje, protože vyjadřuje , že nejsme v problémech sami. Poskytuje nám permanentní zpětnou vazbu. Hodnota sociální vazby je tak veliká, že jedním z největších trestů je umístění do samovazby.

**Proces komunikace se organizuje na základě**

1. vzájemného propojení podnětů a reakcí
2. podle sdílení komunikovaných významů
3. podle vztahu – podle statusu

# ETIKETA

Etiketa v současné době znamená souhrn pravidel a zvyklostí chování ve společnosti. Tato pravidla se liší společnost od společnosti a to jak v čase, geograficky, tak i podle typu společnosti. Není možné se naučit pravidlům, která by byla platná všeobecně, žádná taková neexistují.

Budeme se věnovat pravidlům, která se běžně dodržují v české společnosti. Proč má smysl se těmto pravidlům věnovat? Tato pravidla nám pomáhají jednoduše zvládat setkávání s dalšími lidmi. Pokud si je zautomatizujeme, pomůže nám to překonat nepříjemné pocity nejistoty při setkání s lidmi, kteří jsou pro nás noví nebo důležití. Dodržování těchto pravidel také potvrzuje a utvrzuje určitou sounáležitost - jsme součástí jedné společnosti – a to i v případě, že v daném společenském prostředí nemáme stejné postavení. Nedodržováním společenské etikety se ze skupiny vylučujeme nebo alespoň zanecháváme v okolí ten dojem. Zároveň mají tato pravidla praktické opodstatnění (např. zabraňují srážce dvou osob ve dveřích) a umožňují prokazování úcty k věku, pohlaví nebo postavení. Projev úcty vyvolává příjemné pocity, které pak pro toho, kdo úctu projevil, představují „plusové body". Získají tím tedy oba zúčastnění..

Jedním z projevů úcty je **dávání přednosti.**

- 1. Kdo má přednost při vstupu do budovy?
  - Osoby vycházející (výjimka: vchází-li významná osoba nebo invalida, je vhodné dát také přednost ženě nebo výrazně starší osobě).
  - První vchází a vychází žena, muž otevírá a přidržuje dveře.

- 2. Kdo má přednost při vstupu do místnosti?
  - V zaměstnání je to nadřízený.
  - V kavárnách a restauracích vchází první muž.

# POZDRAVY

## *Aktivita:* „Pozdravy"

**Cíl:**

- Tato aktivita by měla vést jednak k uvolnění atmosféry, jednak k pochopení toho, že způsob, jakým se zdravíme, není automatický. Právě veliké množství různých pozdravů svědčí o tom, jak jsou pro společnost důležité. Sdílený pozdrav v nás totiž, aniž bychom si to uvědomovali, utvrzuje pocit sounáležitosti. Je to jeden ze způsobů, kterými si dokazujeme, že patříme do určité společnosti a víme, jaké v ní máme postavení.

**Pomůcky:**

- Papírky s pozdravy:
  - Tření nosu – Inuit (Eskymáci)
  - Letmý polibek na pravou a levou tvář – Francie
  - Tři letmé polibky na tvář – Holandsko
  - Úklon hlavou a zároveň zvednutí očí k zdravenému –Vietnam
  - Postavte se proti zdravenému a chyťte se s ním za obě ruce, chvíli se držte a pak, stále se držíce, se zeptejte, jak se má – Černá hora
  - Už zdálky rozevírejte náruč jako k velkému objetí, ale když dojdete k sobě, tak se jenom lehce dotknete ramen – horalové v Toskánsku

**Instrukce:**

- **1.** Napište na papírek, co mají udělat při setkání s ostatními.
- **2.** Podle počtu lidí ve skupině napište vždy jeden pozdrav dvakrát či vícekrát.
- **3.** Dejte papírky do klobouku či jiné losovací nádoby a nechte si každého jeden vylosovat.
- **4.** Vyzvěte členy skupiny, aby vstali, chodili po místnosti a plnili pokyn na lístečku, dokud se nepotkají se všemi.

**Otázky:**

- **1.** Jak jste se cítili?
- **2.** Byla některá setkání výrazně odlišná než jiná, proč?
- **3.** Jak jste tyto situace řešili?
- **4.** Víte, odkud jsou jednotlivé pozdravy?
- **5.** Zaměřte se na dvojice se stejným zadáním - byla pro ně shodnost pozdravu příjemná?

Slušní lidé se zdraví raději více než méně. Platí pravidlo, že **mladší zdraví staršího, muž ženu, podřízený nadřízeného.** Důležitou zásadou také je, že pozdravit je zdvořilost, ale odpovědět slušnost. Ignorování pozdravu je poměrně spolehlivý způsob, jak si druhého znepřátelit. Při zdravení se chováme mile, protože pozdrav má zůstat vždy výrazem úcty a přátelství. Zejména v zaměstnání se může milý úsměv spojený s pozdravem stát nejen pomocníkem při utváření a udržování vztahů, ale i příjemným povzbuzením pro nás samotné. Přestože úsměv by při pozdravu neměl nikdy chybět, je nutné rozlišovat, jak moc se na konkrétní osobu usmíváme. Budeme-li zdravit ředitele továrny jako jeden z osmi set zaměstnanců, pak se jistě nehodí půlměsíc přes celou tvář, ale spíš

milý drobný úsměv. Půlměsíc si nechejme pro někoho, koho opravdu rádi vidíme. Úsměvem není dobré šetřit ani v případě, kdy nám není zrovna do smíchu. Někdy může chvíli trvat, než se člověk naučí automaticky k pozdravu přidávat i úsměv, pak je potřeba na to myslet a všímat si, zda se mění reakce lidí, když tyto úsměvy používáte.

**Kdy zásadně zdravit:**

- Zásadně zdravíme, pokud vstoupíme do místnosti! Zejména na úřadech si vstupem do místnosti bez pozdravu a okamžitým sdělováním svých požadavků zcela zbytečně znepřátelíme úředníky, které potřebujeme mít „na své straně".
- Vyplatí se nejdříve pozdravit, pokud po někom něco chceme.

## PODÁVÁNÍ RUKY

Vždy se podává ruka celá a pravá. Ruku podává **starší mladšímu, žena muži, představený podřízenému.** Pravidlem je, že se při podávání ruky díváme svému protějšku do očí.

***Aktivita:***

### „Já první, ty první"

**Cíl:**

- Děti si nacvičí situaci podávání rukou a zorientují se v aktuální společenské situaci.

**Pomůcky:**

- papírky s instrukcemi:
  - 40 let ředitel
  - 35 let, vedoucí odd.
  - 58 let, mistr
  - 30 let, mistr
  - 40 let, dělník
  - 35 let, dělník
  - 18 let, dělník

**Instrukce:**

- **1.** Všichni si sednou na židle do kruhu.
- **2.** Každý si vylosuje svojí charakteristiku.
- **3.** Přečte si ji a připne si na hrudník.
- **4.** Vyzvěte postupně protisedící, aby vstali a setkali se uprostřed kruhu.
- **5.** Tam se pozdraví a podají si ruce.
- **6.** Pokud se setkají stejně staří a stejně postavení, nemusí si ruce podávat, ale na to by měli přijít sami, neporadí-li si s tou situací ti, kteří ji zrovna řeší, je možné se zeptat ostatních.

**Otázky:**

- **1.** Jak jste se cítili?
- **2.** Jaké podávání rukou bylo příjemné, jaké nepříjemné?
- **3.** Jaké máte jiné zkušenosti s podáváním rukou?

## PŘEDSTAVOVÁNÍ

Pravidla pro představování jsou přesně obrácená než při podávání ruky. Představuje se proto první ten, kdo projevuje úctu. Častou chybou je představování typu „já jsem ňákej Pepa Novák“ , vhodnější je „Dobrý den, Josef Novák“, „Josef Novák, těší mně“ apod. Také je nevhodné mít ruce v kapsách, žvýkat nebo kouřit. Pokud jméno zamumláte, ztrácí představování svoji účelnost.

Není pravidlem, že by se každý musel představovat sám. Přijdete-li na nové pracoviště, bude vás s největší pravděpodobností představovat váš nadřízený. Budete–li mít doma hosty, je vaší povinností jako hostitele představit všechny, kteří se neznají, potom je ovšem opět potřeba pamatovat na to, kdo je představován první. Jako zprostředkovatel seznámení představujete nejdříve muže ženě, mladšího staršímu, společensky méně významného společensky více významnému. Pokud se všichni znají, můžete představit jednu osobu všem najednou. Po zprostředkovaném představení následuje potřesení rukou a nějaká věta typu „Těší mě,“ nebo pozdrav „Dobrý den“. Samotný akt podání ruky by se měl omezit na krátký, pevný stisk. Nemělo by jít o usilovné a dlouhé potřásání ruky případně doprovázené poplácáváním.

# KONFLIKTY

Konflikty se proplétají životem každého člověka a více či méně ovlivňují jeho cesty. Konflikt je vnímán jako jedna z náročných životních situací. Konflikt můžeme charakterizovat jako střetnutí protichůdných sil na cestě k cíli. Emoční prožívání konfliktní situace je většinou spojeno s nepříjemnými pocity jako je rozčilení, napětí, úzkost, strach, lítost, pocit viny, křivdy, bezmoc, zlost, agrese…

Následující cvičení je zaměřené na **konflikty interpersonální(vnější).** Tyto konflikty vznikají v rámci sociální interakce, jedná se tedy o konflikt mezi dvěma a více lidmi.

## *Aktivita:*
## *„Vysochat konflikt"*

**Cíl:**

- Cílem tohoto cvičení je představit celou řadu konfliktů, se kterými se v životě setkáváme, vycházíme přitom ze zkušenosti dětí.

**Pomůcky:**

- Velký arch papíru (např. balicí papír), psací potřeby

**Instrukce:**

- **1.** Rozdělte děti do několika různě početných skupin (2 a více členů).
- **2.** Úkolem každé skupiny bude vytvořit sousoší, které podle nich znázorňuje konflikt. Čas na přípravu cca 10 minut.
- **3.** Přistoupíme k prezentaci:

Vždy jedna skupinka předstoupí a znázorní mlčky své sousoší. Examinátor (vychovatel, terapeut…) vyzve ostatní, aby říkali své postřehy. (O čem asi tento konflikt je? Co se asi stalo? Jak by mohl tento konflikt vyústit?…) Nakonec by měly děti vymyslet název pro toto sousoší (např. rvačka, hádka, trucování, výsměch…). Examinátor zaznamenává postřehy dětí ke každému sousoší tak, že na jednu polovinu papíru napíše název sousoší a na druhou pak pocity s tímto konfliktem spojené (např. vztek, bezmoc, agrese, strach…)Vedeme děti k tomu, aby si všímaly i neverbálních prvků typických pro konfliktní situaci (postoje, gesta, výrazy tváře…). Skupina tvořící sousoší nemluví, vyjádří se až jako poslední a sdělí ostatním, o jaký konflikt vlastně šlo.

**Reflexe:**

- Pokud dojde k velkému zkreslení mezi tím, jak byl konflikt vnímán skupinou a jak byl původně autory zamýšlen, je to zajímavý podnět k diskusi. Proč vnímali ostatní sousoší jinak než jeho tvůrci? Které prvky to způsobily? Dále se ptáme, jak se kdo v té či oné pozici cítil, jaké pocity ho provázely. Jestli měl chuť něco udělat a pokud ano, tak co.

**Závěrem vybídneme děti k sebereflexi na téma: „Konflikt a já“.**

- Co pro mě konflikt znamená?
- Co prožívám v konfliktu, v situaci nedorozumění?
- Jak obvykle konflikty řeším? Jak se obvykle chovám v konfliktní situaci? Mohlo by to nějak ovlivnit můj budoucí život, práci? Pokud ano, jak?

**Způsoby řešení konfliktu:**

- PASIVNÍ - Pasivní lidé se chovají, jako kdyby na právech druhých záleželo víc než na jejich vlastních. Zříkají se odpovědnosti a přenechávají rozhodování o sobě na někom jiném. Stávají se loutkou bez vlastní vůle a chovají se tak, jak to od nich okolí vyžaduje a předpokládá.

- AGRESIVNÍ - Agresivní lidé se chovají, jako kdyby na jejich právech záleželo víc než na právech druhých. Prosazují sami sebe za každou cenu. Nejde jen o prosazování se pomocí fyzického násilí, ale o odmítání skutečnosti, že i ostatní mají svá práva a mohou mít jiný názor než my. Typem agresivního chování je i slovní manipulace, nepřiměřené ovlivňování druhých.

- ASERTIVNÍ - Asertivní lidé respektují sebe stejně jako druhé. Jde o zdravý způsob sebeprosazení, kdy respektujeme druhé, ale i sami sebe.

## *Aktivita:*
## „Situační scénky“

**Cíl:**

- Děti se seznámí se způsoby řešení konfliktů.

**Pomůcky:**

- kartičky se zadanými scénkami:
  - Chci vrátit peníze, které mi kamarád už dlouho nevrací.
  - Kamarádi jdou do hospody, přemlouvají mě, ale já s nimi jít nechci.

- Kolega z práce dělá svou práci špatně a já musím za něj stále něco opravovat.
- Zaměstnavatel mi slíbil, že dostanu přidáno, ale neučinil tak a dělá, jakoby nic nesliboval.
- Můj šéf mě nutí dělat práci, která není v rozsahu mých pracovních povinností a nejsem za ní placen/a .....
- (+ témata, která přinesou samy děti nebo vychovatelé)

**Instrukce:**

- 1. Vyzvěte dobrovolníky nebo sami někoho vyberte.
- 2. Zadejte jim téma scénky.

**Reflexe:**

- Po realizaci se dětí zeptejte, zda by někdo situaci řešil jinak. Pokud ano, poproste ho o ukázku. Situaci a její způsoby řešení pak s dětmi rozeberte. Nechte děti mluvit o jejich zkušenostech. Předvedený způsob řešení konfliktu pak společně zařaďte do kategorie: pasivní, agresivní či asertivní jednání. Pokud skupina dobře spolupracuje, je možné sehrát u každé scénky všechny 3 typy řešení konfliktu.

**Aby člověk mohl jednat asertivně, musí znát svá práva a zároveň si musí být vědom toho, že stejná práva mají i ostatní.**

## *Aktivita:* „Lidská práva"

**Cíl:**

- Seznámit děti s tím, že mají v rámci interakce s druhými lidmi určitá práva, ale zároveň musí respektovat, že tato práva mají i ostatní.

**Pomůcky:**

- Velký arch papíru (např. balicí papír) + psací potřeby.

**Instrukce:**

- Pokuste se společně vymyslet základní lidská práva vztahující se ke komunikaci, k vzájemné interakci mezi lidmi. Je důležité, aby se na nich shodla celá skupina. Pokud je někdo proti, otevřete diskusi, ve které se společně pokusíte dojít k přijatelnému řešení pro všechny. Dbejte na to, aby měl každý možnost se vyjádřit! Vychovatel zapisuje ta práva, na kterých se shodne celá skupina.

**Reflexe:**

- Přečtěte základní lidská práva.
- Základní lidská práva:
  - Právo, aby se mnou bylo jednáno s úctou.
  - Právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
  - Právo odmítat žádosti, aniž bych se musel/a cítit provinile nebo jako sobec.
  - Právo požádat o cokoli chci (s vědomím, že ten druhý má právo říci ne).

- Právo, aby mi bylo naslouchánо a abych byl/a brán/a vážně.
- Právo říci „nerozumím“.
- Právo žádat o informace.

Může následovat diskuse, záleží na vychovateli a vyspělosti skupiny. Otázky do diskuse: Shodují se přečtená práva alespoň částečně s tím, co jste vymysleli? Souhlasíte s přečtenými výroky?Zdá se vám některé zmíněné právo zbytečné nebo nefunkční? Která z těchto práv v komunikaci s druhými lidmi ctíte?Je někdo ve vašem okolí, kdo tato vaše práva nerespektuje? Atd.

**Asertivní chování zahrnuje také dovednosti jako je:**

- Umět přijímat a říkat komplimenty
- Při pochvale je třeba se podívat na toho, koho chválíme (je dobré ho taky oslovit), natočit se tělem k němu a tvářit se přiměřeně obsahu řeči.

***Aktivita:***

## „Komplimenty”

**Cíl:**

- Naučit se přijímat komplimenty, uvědomit si své klady a zároveň ocenit klady druhých.

**Pomůcky:**

- Míč nebo nafukovací balónek (v podstatě jakýkoli předmět, se kterým je možné házet).

**Instrukce:**

- Všichni sedí v kruhu. Někomu dáme do ruky balónek. Ten má za úkol ho někomu hodit. Ten, kdo balónek chytí, musí říci tomu, kdo ho házel, nějaký kompliment. Obměna: ten, kdo balónek chytí, musí říci sám o sobě něco pěkného a nebo házející musí říci kompliment tomu, komu balónek hází. Kontrolujeme i neverbální stránku.

**Reflexe:**

- **Otázky k diskusi:** Je pro vás těžké přijmout kompliment? Co je těžší přijmout, kompliment nebo kritiku? Je dobré skládat lidem komplimenty?Umíte přijímat komplimenty?Atd.

**Přijímání kritiky a kritizování, ostrá kritika**

Při kritizování se často dopouštíme chyby zobecňování. Máme na někoho zlost za zcela konkrétní věc, ale zaútočíme obecně: „Ty prostě nic nechápeš, fakt mě s tím svým povýšeneckým chováním štveš…“ Důležité je vždy říci konkrétně, co mě naštvalo a proč. Je také dobré rozhovor uzavřít konkrétním návrhem, jak těmto situacím předcházet.

**Zvládání afektivního útoku**

V situaci, kdy jsme napadáni někým, na kom nám záleží a s kým si chceme udržet dobré vztahy, je velmi důležité zůstat klidný/á a nenechat se vyprovokovat k slovní přestřelce, kdo za co může, a vytahovat příklady z minulosti. Je dobré kontrolovaně odpovídat: „Jasně, máš pořádný vztek…, jo naštval/a jsem tě…ano, jsem asi nespolehlivý/á…" Tak podobně připouštíme to, co druhý křičí. V momentě, kdy dotyčný pomalu začíná ztrácet „vítr z plachet", můžeme zareagovat např. „A měl/a bys nějaký návrh, jak tuto situaci řešit? Taky můžeme partnera vyzvat, aby nám řekl další věci, které mu na nás vadí: „A možná jsem tě naštval/a něčím jiným…"

**Odmítání a prosazování požadavků**

V situaci, kdy jsme třeba někým tlačeni do něčeho, co nechceme udělat, je dobré nepřistoupit na manipulativní hru a stále jen dokola opakovat naše stanovisko. Můžeme dát drobné vysvětlení, ale nic víc. Není nutné se obhajovat a ani ospravedlňovat a už vůbec ne sáhodlouze vysvětlovat, proč jsme se rozhodli tak, jak jsme se rozhodli. Typická situace, kdy je dobré tuto techniku využít, je v obchodě při reklamaci zboží. Pokud nám nechce prodavačka reklamaci uznat, nesmíme se nechat odbít a stále dokola opakujeme svůj požadavek. Pokud nám odmítne pomoci, slušně si trváme na svém a požádáme o přítomnost vedoucího prodejny…

**Kompromisy**

Pokud není v ohrožení naše sebeúcta, je dobré přistoupit na kompromis, při němž obě strany ustoupí alespoň částečně ze svých požadavků, a zabrání tak zbytečnému konfliktu.

## **Konflikty intrapersonální** (vnitřní)

Vnitřní konflikt se odehrává v člověku. Je spojen s rozhodovacím procesem, kdy musíme vybrat z určitých variant jen jednu. Tyto vnitřní konflikty můžeme rozdělit na 3 základní:

- 1) Konflikt dvou kladných sil– oba cíle jsou stejně lákavé, ale není možné jich dosáhnout současně (např. volba mezi dvěma zajímavými a dobře placenými pracovními místy).
- 2) Konflikt dvou záporných sil– volba mezi „dvěma zly" (např. splnit nepříjemný úkol, nebo přijmout trest za jeho nesplnění, přičemž se volbě nelze vyhnout ).
- 3) Konflikt mezi kladnou a zápornou silou– (např. získáte dobré pracovní místo, ale budete muset složitě do práce dojíždět a nebo se přestěhovat, což by změnilo celý váš dosavadní život).

Rozhodování často provází vnitřní napětí, obzvláště v situacích, kdy nemáme dostatek informací, kdy nemůžeme předjímat výsledek, a přesto se musíme rozhodnout.

***Aktivita 1:***

**Zkuste otevřít diskusi na téma vnitřní a vnější konflikt. Který typ konfliktu vnímají děti jako závažnější a více zatěžující?**

## *Aktivita 2:*
## „Komiks"

**Cíl:**

- Uvědomit si strategii, kterou používám v rozhodovacím procesu.

**Pomůcky:**

- Papíry (nejlépe formát A4), pastelky

**Instrukce:**

- 1. Nakreslete rozhodovací proces jako komiks. Každý si vymyslí nějaký příběh, kde se musí hrdina pro něco rozhodnout, kde musí mezi něčím volit, a ten pak zakreslí v podobě komiksu. Doba trvání cca 30 min (záleží na skupině).
- 2. Následuje výstava komiksů,

**Reflexe:**

- Otázky zaměřené na tvořivý proces:
  - 1. Bylo těžké vymyslet příběh?
  - 2. Co vás přimělo ke kresbě právě této situace?
  - 3. Které komiksy jsou podobné tomu vašemu?
  - 4. Vytvořte skupiny komiksů, které mají něco společného. Mají něco společného i jejich autoři?

- Otázky k zamyšlení:
  - Je pro mě těžké se rozhodnout?
  - Věřím si, že se rozhodnu správně nebo mám často pochybnosti?
  - Je těžké nést následky špatného rozhodnutí?
  - Co je pro mě při rozhodování důležité?
  - Každé rozhodnutí nějakým způsobem ovlivní můj další život.
  - Co vlastně chci?
  - Co je moje životní priorita?

# OBCHODOVÁNÍ S LIDMI

## Cíl:

**Klient/ klientka se bude orientovat v možnostech hledání práce (uplatnění) nejen v zahraničí, bude znát rizika obchodování s lidmi, způsoby jak jim předcházet a jak řešit krizovou situaci**

**Podle odhadů mezinárodních organizací jsou na celém světě ročně zneužívány obchodníky s lidmi více než 4 miliony osob. Obchodování s lidmi se nevyhýbá ani České republice. Do České republiky jsou obchodováni lidé z jiných států. Řádově desítky až stovky osob ročně jsou v České republice nuceny pracovat za otrockých podmínek či vykonávat prostituci. Také člověk, který žije v České republice, se může stát obětí obchodníků s lidmi.**

Při obchodování s lidmi dochází ke zneužívání lidí jinými osobami. Jsou drženi vyhrůžkami nebo za pomoci fyzického násilí na nějakém často od domova vzdáleném místě nebo v cizině, jsou nuceni k práci, kterou by dobrovolně nevykonávali, nebo v podmínkách, které by pro ně byly za běžných okolností nepřijatelné. Často se stává, že za práci nedostávají žádnou nebo jen velmi malou mzdu, musejí pracovat dlouhé hodiny bez možnosti odpočinku, s minimálním přísunem stravy.

Obchodníci s lidmi nejčastěji zneužívají ženy a děti k poskytování sexuálních služeb. K práci v sexuálním průmyslu mohou být však nuceni např. i mladí muži. Obchodování s lidmi má také další formy, např. zneužívání a nucení lidí k práci v zemědělství, v továrním průmyslu, v domácnostech či obchodování za účelem sňatku.

O obchodování s lidmi se často mluví jako o novodobém otroctví, a to proto, že jsou porušována základní lidská práva obchodované osoby; ta se nemůže svobodně pohybovat, rozhodovat o svém těle, o svém osudu…

### Jak se člověk může stát obchodovanou osobou?

Příběhy lidí, kteří byli obchodováni, jsou různé. Člověk může například přijmout nabídku práce v zahraničí či ve velkoměstě a to jak přes agenturu, tak od někoho ze svého okolí (známý, známá, kamarád, kamarádka, partner, partnerka, někdo z rodiny). Podepíše neúplnou či nesrozumitelnou pracovní smlouvu nebo smlouva není uzavřena vůbec. Zprostředkovávající také často nabízejí, že zajistí vše, co je spojeno s cestováním (např. víza, dopravu, ubytování), a to buď za úplatu nebo na „dluh“. O výši vzniklého dluhu se však lidé dozvědí obvykle až na místě.

Do „dlužné“ částky obchodníci mohou započítat náklady na cestu, neúměrně velké částky za ubytování, stravu či cenu, kterou zaplatili při převzetí osoby. Dluh, který často denně neúměrně rychle narůstá, je pak používán jako prostředek nátlaku či vydírání.

Z domova lidé odjíždějí nejčastěji dobrovolně; v cizině pak dají doklady další osobě, třeba pod příslibem vyřízení pracovních povolení. Místo pravých dokladů mohou dostat zpět falešné nebo jim obchodníci doklady nevrátí vůbec.

Teprve na místě, často i v cizině, se lidé dozvědí, že budou vykonávat jinou práci, než bylo dohodnuto, nebo za úplně jiných podmínek, než se kterými původně souhlasili.

V cizí zemi jsou lidé zranitelnější, obchodované osoby nemusejí znát jazyk, často ani přesně nevědí, kde se nacházejí. Obchodníci také mohou vyhrožovat tím, že policie v místě je uplacená, že pokud se pokusí utéci, někdo ublíží jejich blízkým…Lidé jsou hlídáni, nuceni provozovat prostituci či pracovat za otrockých podmínek.

**Všichni máme právo chtít změnit svůj život.**
**Ne všichni, kteří odjedou do zahraničí, se stanou oběťmi obchodníků s lidmi.**
**Práce v zahraničí je šance. Může však být i rizikem.**

**Zapamatuj si pár typů, které ti mohou pomoci jít za svým cílem bezpečněji.**

**Když budeš kontaktovat agenturu či odpovídat na inzerát, zajímej se o:**

registraci agentury a kde si ji můžeš ověřit.

- přesný popis tvé pracovní náplně a trvej na tom, aby byl uveden v pracovní smlouvě.
- dobu, na jakou bude pracovní smlouva podepsána.
- zajištění pracovního povolení a zdravotního pojištění.
- přesné adresy tvého případného pracoviště a bydlení.
- délku a rozvrh pracovní doby, výši stanovené odměny, způsob a termíny vyplácení.
- pokud se jedná o prostituci, informuj se, zda není v dané zemi trestná.

**Když se chystáš využít nabídky někoho z okolí:**

- ověř si vše, co je ti nabízeno.
- nikdy neber žádnou práci jen na základě ústní dohody.
- chtěj písemné záruky i od člověka, kterého dobře znáš.
- zajímej se o další podmínky tvého pobytu mimo domov (ubytování – adresa, cena a způsob jeho hrazení, volný čas apod.)

**Co je důležité udělat před odjezdem a po něm?**

- Měj přesné informace o místě pobytu a přesný popis případné práce v daném místě.
- Zanech známé a důvvěryhodné osobě kopii pracovní smlouvy a adresu či kontakt na místo, kde se budeš v dané zemi zdržovat.
- Domluv si a pak udržuj pravidelný kontakt s důvěryhodnou osobou doma.
- Zanech známé a důvěryhodné osobě fotokopii pasu a aktuální fotografii.

- _V dané zemi měj u sebe stále pas – nikdy jej nedávej do ruky cizím osobám.
- _V zemích EU platí občanský průkaz, vezmi si ho spolu s pasem.
- _Pokud je to možné, nechávej si mzdu vyplácet na účet, nikoli hotově.
- _Nepřijímej od zprostředkovatele práce (zaměstnavatele) žádné dárky nebo půjčky.
- _Pozoruj změny v chování zprostředkovatele práce (zaměstnavatele) – např. náhlou změnu dat odjezdu, odkládání formalit na neurčito, nátlak na přijetí dalších změn apod.; změny mohou napovědět, že není vše v pořádku.
- _Vezmi si s sebou kontakty na českou ambasádu v dané zemi, čísla na krizové linky v dané zemi, kontakt na pomáhající nevládní organizace.

**Co dělat, když se dostanu v zahraničí do potíží ?**

- _Můžeš se obrátit na policii. Má povinnost ti pomoct.
- _Můžeš se obrátit na organizace, které poskytují pomoc obchodovaným osobám.
- _Můžeš se obrátit na českou ambasádu v zemi, kde se nacházíš. I tam jsou povinni ti pomoct.
- _Máš právo na ochranu a nezasloužíš si odsuzování za to, co se ti stalo.
- _Nikdy se neobviňuj.
- _Zkus si zapamatovat následující telefonní čísla, pokud odjíždíš, zapiš si je na kartičku a vlož do peněženky.

Vždy existují možnosti pomoci!

**Užitečná čísla**

**La Strada Česká republika o. p. s.**
tel.: +420 222 717 171
www.strada.cz
La Strada poskytuje kontakty na velvyslanectví, pomáhající organizace v zahraničí a mnoho dalších informací.
La Strada nabízí pomoc obchodovaným osobám.

**Projekt Šance** - prevence pohlavně přenosných chorob pro komerčně sexuálně zneužívané děti a mládež žijící na ulici
Ve Smečkách 28, Praha 1
tel.: 222 211 797
www.sance.info

**Linka bezpečípro děti a mládež**
tel.: 800 155 555

**Dětské krizové centrum**
V Zápolí 1250/21, Praha 4 – Michle
tel: 241 484 149

**Pomáhající organizace v dalších zemích:**

**Rakousko**

**LÖFE** - Víděň 0043 1 79 69 298

**Německo**

**IN VIA** - B - erlin 0049 30 86 42 48 50
**Kobra** - Hannover 0049 5 11 70 11 517

**Holandsko**

**STV** - Amersfoort 00 31 33 448 11 86

**Itálie**

**Iroko Onlus** - Turín 00 39 01 15 17 67 55
**Italská SOS linka pro obchodované osoby** - V Itálii volání zdarma 800 290 290

### Kasuistika I

Zuzaně bude tento rok 19 let. Pochází z menšího města na severu Moravy. Ihned po dokončení učiliště se stala servírkou v místní restauraci. Ta však před nedávnem zkrachovala. Zuzana se bála, že na Moravě neseženе práci, tušila, že získat podobné místo bude obtížné, a nevěděla, z čeho zaplatí nájemné malého bytu ve městě. Na rodiče se obrátit nemohla, matka ji nechala umístit do dětského domova, když jí bylo 15 let. Otec byl alkoholik a před nedávnem zemřel.

Z těžké situace jí nabídl východisko majitel restaurace Petr, se kterým se v posledních měsících docela spřátelila. Petrův známý prý shání na výpomoc servírky do italské pizzerie v centru Berlína. Za tři měsíce si zde může vydělat tolik, co za celý rok v Čechách, s ubytováním není problém, zpočátku může bydlet v jednom z hostinských pokojů nad pizzerií, potom si může najít vlastní podnájem. Petr pojede do Berlína s ní, s vyřízením pracovního povolení jí pomůže. Zuzana váhala jen jeden den, Petra zná z restaurace jako hodného člověka a výdělek je také lákavý.

Do Německa přijeli pozdě večer. Berlín byl sice menší, než jak si Zuzana představovala, byla však unavená a čekala ji schůzka s Markem, budoucím zaměstnavatelem. Sešli se v restauraci, Petr navrhl, že pomůže s vyřízením formalit, a půjčil si od Zuzany její pas. Když zmizel kdesi v kuchyni, dozvěděla se od Marka, jaká bude její skutečná práce. Prostituce. Byla zmatená, Petr jí přece slíbil práci servírky…protestovala. Marek jí odvedl do pokoje nad restaurací, kde jí oznámil, že pokud se pokusí utéct, policie ji snadno najde a dají mu vědět. Zuzana si má přes noc vše rozmyslet. I přes varování se utéct pokusila. Přistihl ji Markův kolega a byla zbita….

Z bordelu se Zuzaně podařilo utéct až za měsíc, do té doby však musela obsloužit bezpočet mužů. Z lékárny, kde po útěku požádala o pomoc, zavolali do organizace, která poskytuje služby ženám v tísni. Ta pomohla Zuzaně při získání nových dokladů a k návratu domů….

### Kasuistika II

Jana s Markétou se rozhodly, že si přes léto vydělají nějaké peníze. Zavolaly na číslo agentury, kterou našly v novinách. Na schůzce jim agentka vysvětlila podrobnosti, bude se jednat o práci při sběru ovoce. Poslední skupina odjíždí již za týden. Z agentury domů si nesly mnoho prospektů a informací o své budoucí práci. Byly spokojené. O týden později nasedly společně se ženou z agentury do mikrobusu mířícího do Itálie.

Jana se později svěřila pracovnici La Strady, že poslední, co si pamatuje, byl přejezd hranic. Poté usnula. Probudila se sama v jakémsi sklepě se šílenou bolestí hlavy. Nevěděla, co dělat. Brzy ráno jí italsky hovořící muž ze sklepa vytáhl a dovedl do místnosti, kde byly šicí stoje. Jiná žena jí ukázala, jak přišívat kapsy…pokusila se ženě vysvětlit, že je to omyl…přijela sbírat ovoce. Zhruba po hodině marného dohadování přišla žena, která jí lámanou češtinou vysvětlila, že dluží za cestu a ubytování. Dluh musí odpracovat. Kde je Markéta, jí neřekla.

Po třech týdnech, během kterých Jana pracovala více než 16 hodin denně, nedostávala téměř žádné jídlo a spala společně s dalšími ženami v malé místnosti, již přestávala věřit, že vše přežije. Tehdy do továrny přišla cizinecká policie a Janu spolu s dalšími ženami odvedla… Díky pracovníkům českého zastupitelství v Miláně byla Janě zprostředkována pomoc La Strady. V azylovém bytě bude Jana bydlet měsíc, za tu dobu se jí snad podaří usmířit s rodiči, kteří s její cestou nesouhlasili a nechtějí, aby se vrátila domů…

### Kasuistika III

Po odchodu z dětského domova si Jarek našel místo na ubytovně v Praze a začal pracovat jako pomocný dělník. Každý víkend se chodil bavit s kamarády na diskotéku. Tam se také seznámil se starším mužem. Jednoho dne mu Tonda, jak si onen starší muž říkal, nabídl poměrně velkou sumu peněž za to, že se nechá vyfotit „jen tak" do kalendáře. Prý pro Němce. Jarek zprvu odmítl, po nějaké době se mu však nabídka Tondy rozležela v hlavě. Tolik peněz si nevydělá na stavbě ani za 4 měsíce! Ostatně, Tonda mu slíbil, že fotky budou distribuovány pouze v Německu, v Čechách se nikdo nic nedozví. Jarek věděl, že několik kluků, které znal z domova, si podobným způsobem přivydělávalo. Mohl by si pak konečně koupit nový mobil, po kterém tolik toužil. Vyhledal tedy Tondu. Dohodli se, že vše „vyřeší" příští víkend…

Tonda Jarka odvezl na „ranč", kde v tu dobu probíhal bujarý večírek. Jarek si dal pivo, které mu Tonda přinesl.

Ráno se probudil zimou ve sklepě domu, z večírku si téměř nic nepamatoval. Bolelo ho celé tělo. Podle zkrvaveného prádla a zranění mu došlo, že ho znásilnili.

Z „ranče" se mu podařilo utéct až za pět dní. Během této doby byl nucen sexuálně uspokojovat i několik mužů za den.

Rozhodl se, že na nejhorší dny, které kdy prožil, raději zapomene. Bál se, že by mu nikdo nevěřil. Styděl se za to, co se mu stalo… Ještě dlouho po útěku se mu však stávalo, že v noci nemohl spát, měl děsivé sny. Také se často bál, že ho Tonda najde… Po dlouhé době trápení si přečetl podobný příběh v novinách a rozhodl se vyhledat pomoc u organizace, kde mu budou věřit…

## *Aktivita:* „Inzerát"

**Cíl:**

- naučit se rozpoznat rizikový inzerát
- naučit se jednat se zprostředkovávající agenturou nebo osobou, která práci nabízí

**Čas:**

- 20 -30 minut

**Pomůcky:**

- Inzerát (příklad na konci kapitoly)
- Případně výtisky inzertního časopisu (např. Annonce, TIP apod.)

**Instrukce:**

- Rozdělte skupinu na menší celky (např. po 3-5 osobách).
- Rozdejte dětem inzerát.

Instruujte skupiny, ať se pokusí vymyslet pár rad pro kamarádku, která chce na inzerát odpovědět. Jak má postupovat? Jaké informace má žádat po telefonu? A jaké informace při osobním setkání? Jaké má vypadat pracovní smlouva? Co má být obsahem smlouvy? Kde je možné si ověřit agenturu, která práci nabízí? S kým je možné konzultovat podmínky smlouvy? Apod.

Skupiny nejprve pracují samostatně, pak výsledky týmové práce prezentují. Lektor/ka doplňuje informace či uvádí nápady vycházející ze skupiny na pravou míru.

Jako alternativu nebo na doplnění diskuse je možné simulovat telefonický rozhovor do agentury nebo návštěvu ve zprostředkovatelské kanceláři.

Alternativou je nechat skupiny pracovat se skutečnými inzertními novinami.

## *Aktivita:* „Hranice"

**Cíl:**

- uvědomit si vlastní hranice
- zjistit, jaké mohou být reakce na porušení osobních hranic
- zmapovat si, kde se dá hledat pomoc, pokud mě někdo nutí k něčemu, co nechci dělat

**Čas**:

- 20 -30 minut

**Pomůcky:**

Žádné.

**Instrukce:**

- **1.** Skupina utvoří kruh, lidé stojí čelem dovnitř.
- **2.** Vybraný dobrovolník/ice se postaví doprostřed kruhu. Jeho/jejím úkolem je stát na místě, uprostřed. Lidé v kruhu jsou instruování přibližovat se pomalu k osobě stojící uprostřed. V momentě, kdy to osobě uprostřed přestane být příjemné, má říci dost.

Když skupina překročí hranici „příjemnosti" a osoba stojící uprostřed řekne dost, lektor/ka autoritativně skupinu vyzve, aby učinila ještě jeden krok.

Stejný postup se opakuje 2-3x, osoby stojící uprostřed se vymění. Je možné měnit situaci osoby stojící uprostřed, např. se zavřenýma očima, ve dřepu apod.

**Otázky:**

Po ukončení aktivity se lektor/ka ptá nejprve na pocity dobrovolníka/ice, který/á stál/a uprostřed, na jeho/její pocity:

- Jaké to bylo, když stál/a uprostřed?
- Jak se cítil/a, když se kruh uzavíral?
- Jak se cítil/a když jsi řekl/a dost a skupina přesto udělala další krok?
- Jaké byly reakce, když se kruh uzavřel a lidé stáli tváří v tvář?

Lektor/ka porovná reakce různých dobrovolníků/ic, popíše, jaké jsou reakce na nepříjemnou situaci (např. přikrčení, křik, opakování nesouhlasu, agrese, pláč, volání o pomoc…). Reflektuje také rozdíly mezi tím, jak daleko si pustíme „k tělu" cizí osoby, jak daleko známé a pod. Legitimizuje rozdíly mezi individuálními reakcemi každého dobrovolníka/ice.

Po aktivitě je potřeba sdělit, že každý má právo říci „NE" v situaci, která je mu nepříjemná, kdy je do něčeho nucen. V životě jsou však i situace, kdy říci „NE" nestačí, okolí nesouhlas nerespektuje. V takových chvílích se různí lidé chovají různě, podobně jako tomu bylo při hře v kruhu. Takovou situací je například obchodování s lidmi (i přesto, že člověk vzdoruje, jeho „NE" nestačí). Každý člověk má právo na „volání o pomoc", je nutné si uvědomit, že pokud se osoba stane obětí obchodování, nesmí si situaci klást za vinu (obchodované osoby, podobně jako ty, které přežily znásilnění či domácí násilí, si kladou za vinu vznik situace, kterou přežily).

Se skupinou se pak diskutuje, kde a jak se dá hledat pomoc, pokud bychom utíkali z uzavřeného místa v zemi, kterou neznáme…

**Tipy**:

- Utíkej, tam kde jsou lidé, na nějaké veřejné, ale zároveň oficiální místo (úřad, knihovna, pošta atd.).
- Požádej o pomoc instituci spíše než soukromou osobu – u instituce je menší riziko zneužití.
- Pomoc můžeš najít v místech označených křížem, např. v nemocnicích, kostelích…
- Snaž se kontaktovat zastupitelství své země – (lektor/ka případně vysvětlí, co je úlohou zastupitelství).
- Žádej o kontakt na pomáhající organizaci, zejména tehdy, pokud se obáváš, že je policie spojena s obchodníky, v ČR můžeš takové kontakty získat např. v organizaci La Strada ČR.
- Ve většině zemí můžeš z budky zavolat o pomoc na číslo 112 (to platí, pokud ovládáš alespoň základy jazyka).

U každého nápadu se skupinou diskutujeme o negativech a pozitivech.

Na závěr zopakujeme se skupinou nejužitečnější tipy.

---

( Toto je variace na inzerát, který jsme viděli v Ústí na Labem…)

**PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ V ZAHRANIČÍ**
Hledáte brigádu nebo dlouhodobější zaměstnání?
Nejste spokojeni s platem, který nabízejí čeští zaměstnavatelé?
Pracujte v zahraničí!
Agentura Cater-Pro hledá mladé ženy a dívky pro práci v restauracích a barech v Německu, Rakousku a Francii.
Lukrativní výdělky ve výši několika tisíc Euro měsíčně!
Pracovní povolení, dopravu a pojištění zajistíme.
Neznáte jazyk? Není problém! Na místě zajistíme rychlokurzy základní komunikace v daném jazyce!
V případě, že nejste s našimi službami spokojeni, zajistíme výměnu místa!
**Bližší informace a kontakty na číslech:**
**776 524 541 nebo 602 852 895**

# BYDLENÍ

## 1. VZNIK NÁJMU BYTU

Nájem, resp. nájemní vztah vzniká nejčastěji uzavřením **nájemní smlouvy.**[1] Podle platných právních předpisů nájemní smlouva, jejímž předmětem je byt, vyžaduje povinně **písemnou formu.** Nedodržení písemné formy nájemní smlouvy má za následek absolutní neplatnost. Nájemní smlouva, s jejímž vznikem a existencí lze spojit i vznik a existenci nájemního vztahu, má tyto základní náležitosti, které musí být ve smlouvě obsaženy:

- **a) specifikace smluvních stran** – nájemce a pronajímatele (včetně určení jejich vzájemných povinností),
- **b) přenechání práva užívat byt,**
- **c)** závazek nájemce platit pronajímateli **nájemné,**
- **d)** princip **dočasnosti** – ať již je nájem sjednán na dobu určitou nebo neurčitou,
- **e) specifikace bytu a jeho příslušenství,** jakož i rozsahu jejich užívání

Nebude-li nájemní smlouva obsahovat uvedené náležitosti, bude neplatná a nájemní vztah k bytu nemůže vzniknout.

## 2. PRÁVA A POVINNOSTI SMLUVNÍCH STRAN

Subjekty nájemního vztahu jsou na jedné straně **pronajímatel**, na straně druhé nájemce. Pronajímatelem i **nájemcem** může být jak osoba fyzická, tak i právnická (například město, obchodní společnost či občanské sdružení).

[1] Nájem bytu může vzniknout i jinak než nájemní smlouvou, například přechodem nájmu nebo uzavřením manželství s nájemcem jiného bytu.

**Pronajímatel má zejména tyto povinnosti:**

- **a) předat byt ve stavu způsobilém k řádnému užívaní a zajistit nájemci plný a nerušený výkon práv spojených s užíváním bytu.**

Byt musí být předán ve stavu, který je v souladu s kolaudačním rozhodnutím. Byt musí být vybaven zařízením, bez nějž by se nehodil pro účely bydlení, jako je např. účinné vytápění, hygienické zařízení, rozvody elektrické energie a vody, stejně jako odvod odpadních vod. Způsobilost bytu sloužit svému účelu zahrnuje i hygienickou nezávadnost a vyhovující estetickou stránku. Byt by měl být vymalován alespoň základním nátěrem a vybaven základní nepoškozenou podlahovou krytinou. Nepochybné také je, že musí být opatřen uzamykatelnými vstupními dveřmi a funkčními okny (otevíratelná, zasklená).

- **b) odstranit závady bránící řádnému užívání bytu (pokud nejde o závady, které má odstranit nájemce)**

Nájemce má právní nárok na odevzdání bytu pronajímatelem ve stavu způsobilém k bydlení. Poruší-li pronajímatel povinnost předat byt nájemci bez závad, vzniká nájemci právo buď požadovat, aby byt byl předán až po odstranění závad, a byt nepřevzít, nebo byt převzít a požadovat odstranění závad bytu zjištěných při jeho předání.

Nesplní-li pronajímatel svoji povinnost odstranit závady, které brání řádnému užívání bytu, nebo jimiž je výkon nájemcova práva ohrožen, má nájemce právo po předchozím upozornění pronajímatele závady odstranit v nezbytné míře a požadovat od něj náhradu účelně vynaložených nákladů. Právo na náhradu musí u pronajímatele uplatnit bez zbytečného odkladu. Toto právo zanikne, neuplatní-li jej nájemce do šesti měsíců od odstranění závad. V případě, kdy se v bytě vyskytnou vady, které je povinen opravit pronajímatel a pronajímatel nesplní povinnost odstranit závady bránící řádnému užívání bytu, má nájemce právo za dobu užívání bytu se závadami požadovat slevu z nájmu. Tento nárok na slevu z nájmu je nutno uplatnit nejpozději do 6-ti měsíců od vzniku vady a to písemně u pronajímatele. Pokud pronajímatel neuzná tento nárok, je nutno se domáhat slevy soudní cestou. V případě, že soud shledá příslušný nárok oprávněný, přizná slevu nájemci zpětně.

- **c) zajistit plnění spojená s užíváním bytu (viz. níže)**

**Mezi práva pronajimatele patří zejména tato práva:**

- **a) požadovat placení nájemného a úhrady za plnění poskytovaná s nájmem bytu**
- **b) požadovat odstranění provedených úprav a změn, které nájemce provedl bez souhlasu pronajímatele, a to bezodkladně**
- **c) vypovědět nájemní smlouvu při naplnění některého z výpovědních důvodů**
- **d) požadovat úhradu účelně vynaložených nákladů na opravy, které má provést na svůj náklad nájemce** (nařízení vlády č.258/1995 vymezuje, co se rozumí drobnými opravami bytu – viz níže)
- **e) požadovat přístup do bytu za účelem kontroly, užívá-li nájemce byt řádným způsobem**
- **f) požadovat řádné užívání bytu nájemcem**

**Mezi práva nájemce lze řadit zejména tato práva:**

- **a) nerušeně užívat byt, společné prostory a zařízení domu, jakož i požívat plnění, jejichž poskytování je s užíváním bytu spojeno.**

Občanský zákoník blíže nevymezuje, co se rozumí **plněním, která jsou spojena s užíváním bytu.** Plněním poskytovaná spolu s užíváním bytu jsou takové služby, jako ústřední dálkové vytápění, dodávka tepla a teplé vody, úklid a osvětlení společných prostor v domě, užívání výtahu, dodávky vody vodovodů a vodáren, odvádění odpadních vod kanalizacemi, užívání domovní prádelny, kontrola a čištění komínů, odvoz popela smetí, odvoz

splašků a čištění pump a vybavení bytu společnou rozhlasovou a televizní anténou. a tepla v domech, vybavených ústředním vytápěním a zařízením pro dodávku teplé vody. Pod plnění poskytovaná s užíváním bytu nespadá dodávka plynu a elektrické energie do bytu, kterou si sjednává nájemce s příslušným dodavatelem sám.

- **b)** požadovat od pronajímatele provedení oprav, ke kterým je pronajímatel povinen (viz. výše)
- **c)** na přiměřenou slevu z nájemného (viz níže)

**Mezi povinnosti nájemce lze řadit zejména tyto povinnosti:**

- **a) užívat byt, společné prostory a zařízení domu řádně a řádně požívat plnění, jejichž poskytování je spojeno s užíváním bytu**

Řádným užíváním se především rozumí, že uvedené prostory jsou užívány k účelu, k němuž jsou určeny, tedy byt k bydlení, společné prostory, k nimž patří chodby, schodiště a půdy ke konkrétnímu účelu apod. Závažné porušení této nájemcovi povinnosti může být za podmínek § 711 odst. 1 písm. d) občanského zákoníku výpovědním důvodem.

- **b)** platit nájemné a úhrady za plnění poskytovaná s nájmem

- **c)** odstranit stavební úpravy nebo jiné podstatné změny provedené bez souhlasu pronajímatele

Co se rozumí pod pojmy **stavební úpravy a podstatné změny bytu** občanský zákoník neřeší. Stavební zákon rozlišuje jednak stavební úpravy, k nimž se vyžaduje stavební povolení, jednak stavební úpravy, u nichž stačí ohlášení stavebnímu úřadu. Jinými podstatnými změnami je nutno rozumět např. zrušení původní kuchyně a její přemístění do jiné části bytu, změna vytápění a další podobné změny. Provede-li nájemce v bytě bez souhlasu pronajímatele stavební úpravu nebo jinou podstatnou změnu, může se pronajímatel na nájemci domáhat, aby byt v přiměřené lhůtě uvedl na svůj náklad do původního stavu.

- **d)** hradit drobné opravy v bytě a náklady spojené s běžnou údržbou

Oba pojmy vymezuje § 5 a 6 nařízení vlády č. 258/1995 Sb. Za **drobné opravy** se považují opravy bytu a jeho vnitřního vybavení, pokud je toto vybavení součástí bytu a je ve vlastnictví pronajímatele, a to podle věcného vymezení (ty jsou přímo vyjmenovány např. opravy jednotlivých vrchních částí podlah, opravy podlahových krytin a výměny prahů a lišt, opravy jednotlivých částí oken a dveří a jejich součástí a výměny zámků, kování, klik, rolet a žaluzií, výměny vypínačů, zásuvek, jističů, zvonků) nebo podle výše nákladu (zde se jedná o opravy bytů, jejich příslušenství a vybavení, jakož výměnu drobných součástek jednotlivých předmětů zařízení a vybavení hradí nájemce, pokud náklad na jednu opravu nepřevýší 300,- Kč). **Náklady spojené s běžnou údržbou bytu** jsou náklady na udržování a čištění bytu, které se provádějí obvykle při delším užívání bytu.

- **e) umožnit pronajímateli po předchozí písemné výzvě provedení instalace a údržby zařízení pro měření a regulaci tepla, teplé i studené vody, jakož i odpočet naměřených hodnot.**

- **f)** odstranit závady a poškození, které nájemce způsobil v domě sám nebo ti, kdo s ním bydlí.

Pokud nájemce nesplní svoji povinnost odstranit závady a poškození, které způsobil v domě sám nebo ti, kdo s ním bydlí, má pronajímatel právo po předchozím upozornění nájemce závady a poškození odstranit a požadovat od nájemce náhradu.

## 3.NÁJEMNÉ A ÚHRADA ZA PLNĚNÍ POSKYTOVANÁ S UŽÍVÁNÍM BYTU

### Regulace nájemného

Důležitou složkou nájemního vztahu je povinnost nájemce platit nájemné a spolu s tím i úhradu za plnění poskytovaná s užíváním bytu (např. dodávka tepla a teplé vody, úklid společných prostor domu apod.). **Nájemné je stanoveno ve smlouvě** a změna výše nájemného je možná zásadně pouze dohodou stran. K jednostrannému zvýšení nájemného je pronajímatel oprávněn pouze tehdy, stanoví-li to zvláštní předpis. Tímto předpisem, který upravoval tzv. regulaci nájemného, byla vyhláška Ministerstva financí č.176/1993 Sb. V reakci na to, že Ústavní soud tuto vyhlášku svým nálezem zrušil, vydalo Ministerstvo financí finanční výměr 01/2000, kterým upravilo regulaci nájemného. Nálezem č. 528/2002 Sb., ze dne 20.11.2002 pak zrušil Ústavní soud i výměr Ministerstva financí č. 06/2002, kterým se mění výměr Ministerstva financí č. 01/2002. Od okamžiku publikace tohoto rozhodnutí, tj. od 18.12.2002, pozbyl účinnosti dosavadní způsob regulace nájemného z bytu.

Regulací nájemného se rozumí skutečnost, že v nájemních vztazích vzniklých před 1. červencem 1995, je pronajímatel oprávněn jednostranně zvýšit nájemné, a to až do maximální výše nájemného stanovené zvláštním přepisem (v současné době neexistuje právní předpis upravující regulaci nájemného, tedy výši nájmu není možné jednostranně zvýšit). Regulace nájemného se uplatní pouze tehdy, nedohodne-li se pronajímatel s nájemcem jinak; byla-li tedy mezi nimi uzavřena dohoda o výši nájemného, má tato dohoda přednost před zákonnou úpravou. Lze tedy rozlišovat mezi nájemními vztahy založenými tzv. „starými“ nájemními smlouvami (smlouvami uzavřenými před 1. červencem 1995), v jejichž rámci může pronajímatel jednostranně zvýšit nájemné až do maximální výše stanovené právním předpisem, nedohodnou-li se strany jinak, a tzv. „novými“ smlouvami (smlouvami uzavřenými po 1. červenci 1995), kde výše nájemného je volně sjednána dohodou stran a není možné ji měnit jinak než dohodou stran, nedohodnou-li se strany jinak. Nicméně i v rámci smluv uzavřených po 1.červencem 1995 si mohou strany sjednat, že pronajímatel může nájemné jednostranně zvýšit až do výše stanovené právním předpisem.

### Splatnost nájemného

Pokud se smluvní strany nedohodnou jinak, je nájemné splatné do posledního dne kalendářního měsíce, za který se platí nájemné. V případě, že nájemce nezaplatí nájemné nebo úhradu za plnění poskytovaná s užíváním bytu do pěti dnů po její splatnosti, je povinen zaplatit pronajímateli poplatek z prodlení. Výši poplatků z prodlení stanoví zvláštní předpis tak, že činí za každý den prodlení 2,5 promile dlužné částky (= z částky 1000 Kč je to 2,5 Kč za každý den prodlení), nejméně však 25 Kč za každý i započatý měsíc prodlení. Nájemce si může požádat o prominutí poplatků z prodlení; na prominutí však nemá právní nárok. Podání žádosti o prominutí poplatků z prodlení může mít význam zejména v případech, kde pronajímatelem je obec.

Prodlení nájemce s placením nájemného může vést též ke vzniku práva pronajímatele vypovědět nájemní smlouvu (viz. níže § 711 odst. 1 písm. d občanského zákoníku).

### Přiměřená sleva z nájemného a přiměřená sleva z úhrady za plnění, poskytovaná s užíváním bytu

Jak již bylo uvedeno, nájemce má v některých případech právo na přiměřenou slevu.

Nájemce má právo na **přiměřenou slevu z nájemného:**

- 1) pokud pronajímatel přes upozornění nájemce neodstraní v bytě nebo v domě závadu, která podstatně nebo po delší dobu zhoršuje jejich užívání
- 2) jestliže nebyla poskytována plnění spojená s užíváním bytu, nebo byla poskytována vadně, a jestliže se v důsledku toho užívání bytu zhoršilo
- 3) jestliže stavebními úpravami v domě se podstatně nebo po delší dobu zhorší podmínky užívání bytu nebo domu

Nájemce má dále právo na **přiměřenou slevu z úhrady za plnění poskytovaná s užíváním bytu:**

- **1)** pokud je pronajímatel řádně a včas neposkytuje.

Přiměřenost slevy záleží na dohodě účastníků. Nedohodnou-li se strany na výši slevy, rozhodne o přiměřenosti slevy soud. Přiměřenost je nutné posoudit vždy podle okolností každého konkrétního případu.

Právo na slevu z nájemného nebo z úhrady za plnění poskytovaná s užíváním bytu je třeba uplatnit u pronajímatele bez zbytečného odkladu, nejpozději však do šesti měsíců od odstranění závad. Nebude-li právo uplatněno do 6 měsíců od odstranění závad, zanikne. Pokud skutečnost odůvodňující právo na slevu z úhrady za užívání nebo za služby trvá, lze toto právo uplatnit úspěšně šest měsíců nazpět.

## 4. ZÁNIK NÁJMU BYTU

Pojmovým znakem nájemní smlouvy je její **dočasnost**. To znamená, že nájemní smlouva může být sjednána jak na **dobu určitou** (např. datem či událostí, která nastane v budoucnu), tak na **dobu neurčitou**. Není-li doba nájmu dohodnuta, má se za to, že smlouva o nájmu byla uzavřena na dobu neurčitou.

**Nájemní vztah k bytu může podle občanského zákoníku zaniknout:**

- **1)** písemnou dohodou

Písemná dohoda uzavřená mezi nájemcem a pronajímatelem musí být přesně určit, k jakému datu nájem zaniká.

- **2)** uplynutím doby - pokud se jedná o nájem sjednaný na dobu určitou

Nájem zaniká v důsledku události, prostým uplynutím doby a není nutné, aby byla navíc uzavírána dohoda o jeho zániku. V případě, že nájemce nevyklidí byt po uplynutí doby nájmu, může pronajímatel podat **žalobu na vyklizení bytu.** Občanský zákoník upravuje možnost **konkludentního prodloužení nájemní smlouvy na byt.** Užívá-li nájemce byt i po skončení nájmu a pronajímatel proti tomu nepodá návrh na vyklizení nemovitosti u soudu do 30 dnů, obnovuje se ze zákona nájemní smlouva za týchž podmínek, za jakých byla sjednána původně. Nájem sjednaný na dobu delší než rok se obnovuje vždy na rok, nájem sjednaný na dobu kratší se obnovuje na tuto dobu (např. nájemní smlouva na byt sjednaná na dobu 3 měsíců se obnovuje na dobu 3 měsíců; nájemní smlouva sjednaná na dobu 5 let, se prodlužuje na dobu 1 roku).

- **3)** písemnou výpovědí

Výpověď je přípustná jak u nájmu sjednaného na dobu neurčitou, tak u nájmu na dobu určitou. Zatímco nájemce může vypovědět nájemní smlouvu bez udání důvodů, pro výpověď pronajímatele platí přísnější podmínky. V právní úpravě zániku nájmu bytu výpovědí pronajímatele se plně projevuje jeho povaha chráněného právního vztahu. Pronajímatel totiž může vypovědět nájem bytu pouze z důvodů, které jsou jasně stanoveny zákonem, a s přivolením soudu. Ve výpovědi musí být uvedena lhůta skončení nájmu, a to nejméně tři měsíce tak, aby skončila ke konci kalendářního měsíce. Výpovědní důvod musí být ve výpovědi uveden, a to vylíčením skutkových okolností, které jej zakládají. Výpověď z nájmu bytu se vždy musí týkat celého bytu, výpověď je neplatná, byl-li jí vypovězen pouze nájem části bytu.

Subjektem výpovědi jsou jednak pronajímatelé, jednak nájemci bytu. Tedy výpověď z nájmu bytu musí být dána všemi vlastníky nemovitosti (pronajímateli) nebo alespoň nadpoloviční většinou vlastníků nemovitosti (pronajímatelů). Stejně všichni společní nájemci bytu musí být adresáty výpovědi (např. v případě společného nájmu bytu manžely, obou manželům musí být adresována výpověď). Výpověď z nájmu musí být nájemci doručena (popř. všem společným nájemcům), a to buď před podáním **žaloby na přivolení k výpovědi z nájmu** bytu nebo může být výpověď součástí této žaloby.

Pronajímatel může vypovědět nájem bytu jen z těchto důvodů (**výpovědní důvody** - § 711 odst. 1 občanského zákoníku):

- **- potřeba bytu pro pronajímatele, resp. pro další osoby** (§ 711 odst.1 písm. a)

Pronajímatel může dát nájemci výpověď, jestliže potřebuje byt pro sebe, manželku, pro své děti, vnuky, zetě nebo snachu, své rodiče nebo sourozence. Tento výpovědní důvod může uplatnit pouze pronajímatel - fyzická osoba. Přivolí-li soud k výpovědi z nájmu bytu, má nájemce v těchto případech zásadně právo na náhradní byt, který je podle místních podmínek zásadně rovnocenný bytu, který má nájemce vyklidit (přiměřený náhradní byt- viz. níže.)

- **- ukončení výkonu práce v případě nájmu služebních bytů** (§ 711 odst.1 písm. b)

Pronajímatel může dát nájemci výpověď, jestliže nájemce přestal vykonávat práci pro pronajímatele a pronajímatel potřebuje služební byt pro jiného nájemce, který pro něho bude pracovat. Přivolí-li soud k výpovědi z nájmu bytu, má nájemce zásadně právo na přiměřený náhradní byt; to neplatí, přestal-li nájemce vykonávat práci pro pronajímatele, pro takový případ stačí nájemci poskytnout přístřeší.

- **- hrubé porušování dobrých mravů** (§ 711 odst. 1 písm.c)

Tento výpovědní důvod se opírá o závadné chování nájemce, příp. dalších osob, jež s ním bydlí (hrubé porušování dobrých mravů). Uvedené jednání se musí vztahovat k domu, v němž se daný byt nachází; může jít např. o rušení nočního klidu, slovní nebo fyzické útoky vůči ostatním nájemcům, pronajímateli či osobám, jež s nájemcem bydlí. Za hrubé porušování dobrých mravů lze považovat především jednání opakované, déletrvající, nikoliv ojedinělé, méně závažné vybočení z jinak řádného výkonu užívacího práva. Podmínkou výpovědi je předchozí písemná výstraha adresovaná nájemci; výstraha musí obsahovat nejen upozornění na závadné chování nájemce, resp. osob, jež s ním bydlí, ale i na možnost dání výpovědi pronajímatelem. Soud musí vždy zkoumat, zda písemná výstraha byla nájemci doručena, ale také to, zda byla nájemci dána oprávněně. Výpovědní důvod je dán tehdy, jestliže i přes tuto písemnou výstrahu nájemce (osoby, jež s ním bydlí) v závadném chování pokračuje. Přivolí-li soud k výpovědi z nájmu bytu, stačí nájemci poskytnout jen přístřeší, pokud nejsou splněny podmínky pro poskytnutí jiné bytové náhrady (viz níže).

- **- hrubé porušení povinností nájemce** (§ 711 odst. 1 písm. d)

Výpovědním důvodem je zde skutečnost, že nájemce hrubě porušuje své povinnosti vyplývající z nájmu bytu, zejména tím, že nezaplatil nájemné nebo úhradu za plnění spojená s užíváním bytu za dobu delší než tři měsíce. Pokud nájemce dodatečně, po podání výpovědi (v průběhu soudního řízení o přivolení k ní) splní povinnost, jejíž porušení zakládá důvod k výpovědi (tedy zaplatí dlužné nájemné, úhradu za služby a poplatek z prodlení[2)]), nespojuje s tím zákon výslovně žádný právní následek, např. že výpovědní důvod zaniká. Nicméně Nejvyšší soud v jednom ze svých rozhodnutí konstatoval, že „..nezaplatil-li nájemce bytu nájemné nebo úhradu za plnění poskytovaná s užíváním bytu za dobu delší než tři měsíce výlučně z důvodu objektivně existující tíživé sociální situace a byla mu proto dána výpověď z nájmu bytu, avšak v době soudního řízení o přivolení k výpovědi z nájmu bytu dlužné nájemné uhradí a nadále nájemné řádně platí, není vyloučeno posoudit jednání pronajímatele, který nadále na výpovědi trvá, jako výkon práva, který je v rozporu s dobrými mravy.“ Je-li v průběhu řízení prokázána existence tíživé sociální situace nájemce a skutečnost, že z důvodu této situace nezaplatil nájemné, je možné navrhovat zamítnutí žaloby na přivolení k výpovědi z nájmu bytu pro rozpor s dobrými mravy.

Daný výpovědní důvod (hrubé porušení povinností nájemce) zakládá též chování nájemce, který bez souhlasu pronajímatele přenechá byt (jeho část) do podnájmu jinému. Skončil-li nájemní poměr výpovědí pronajímatele podle § 711 odst. 1 písm. d), stačí při vyklizení poskytnout přístřeší, pokud nejsou splněny podmínky pro poskytnutí jiné bytové náhrady.

- **- veřejný zájem** ( § 711 odst. 1 písm.e)

Je-li potřebné z důvodu veřejného zájmu s bytem nebo domem naložit tak, že byt nelze užívat nebo vyžaduje-li byt nebo dům opravy, při jejichž provádění nelze byt nebo dům delší dobu déle užívat, jsou dány

[2)] Poplatek z prodlení je příslušenstvím pohledávky na nájemném, proto soud při úvaze, zda přivolí k výpovědi z nájmu bytu či ne, zkoumá také, zda nájemce zaplatil také dluh z titulu poplatku z prodlení. Jinými slovy, má-li nájemce pouze dluh z titulu poplatku z prodlení, který je vyšší než trojnásobek měsíčního nájmu, může pronajímatel podat žalobu na přivolení k výpovědi z nájmu bytu podle § 711 odst. 1 písm. d), neboť poplatek z prodlení je příslušenstvím dluhu na nájemném.

podklady pro výpověď z důvodu veřejného zájmu (např. rozhodnutí o vyvlastnění stavby). Přivolí-li soud k výpovědi z nájmu bytu, má nájemce v tomto případě zásadně právo na náhradní byt, který je podle místních podmínek zásadně rovnocenný bytu, který má nájemce vyklidit (přiměřený náhradní byt- viz. níže.)

- **- potřeba využívání bytu k provozování obchodu nebo jiné podnikatelské činnosti** ( § 711 odst. 1 písm.e)

Jde-li o byt, který souvisí stavebně s prostory, určenými k provozování obchodu nebo jiné podnikatelské činnosti a nájemce nebo vlastník těchto nebytových prostor chce tento byt užívat, může pronajímatel dát nájemci výpověď a podat žalobu na přivolení k výpovědi z nájmu bytu k soudu. Stejně jako v předchozím případě, přivolí-li soud k výpovědi z nájmu bytu, má nájemce v tomto případě zásadně právo na náhradní byt, který je podle místních podmínek zásadně rovnocenný bytu, který má nájemce vyklidit.

- **- nájemce má dva nebo více bytů** (§ 711 odst. 1 písm.g)

Důvodem výpovědi je skutečnost, že nájemce má dva nebo více bytů, vyjma případů, kdy na něm nelze spravedlivě požadovat, aby užíval pouze jeden byt. Jde jednak o případy , kdy nájemci svědčí právo nájmu bytu ke dvěma (více) bytů, tak i o případy, kdy další byt nájemce obývá z titulu svého vlastnického (spoluvlastnického) práva k domu či bytu. Skončil-li nájemní poměr výpovědí pronajímatele podle § 711 odst. 1 písm. g), stačí při vyklizení poskytnout přístřeší, pokud nejsou splněny podmínky pro poskytnutí jiné bytové náhrady

- **- neužívání bytu bez závažného důvodu** ( § 711 odst. 1 písm.h)

Pokud nájemce neužívá byt bez vážných důvodů buď vůbec nebo jen občas, je naplněn důvod výpovědi z nájmu bytu. Za vážné důvody, pro něž není byt užíván nebo je užíván jen občas může být považován např. nepříznivý zdravotní stav nájemce, pro která pobývá v léčebném zařízení nebo u svých příbuzných, výkon trestu odnětí svobody, výkon základní vojenské služby, výkon práce mimo bydliště…atd. Nemůže jít všeobecně pouze o špatný zdravotní stav, nebo vysoký věk, musí k tomu přistoupit i další okolnosti. Stejně jako v předchozím případě, stačí, je-li přivoleno k výpovědi z nájmu bytu, jako bytovou náhradu poskytnout přístřeší.

## 5. BYTOVÉ NÁHRADY

Zanikne-li právo nájmu bytu, dochází ke ztrátě právního důvodu bydlení a vzniká zde povinnost k vyklizení bytu. Vznik uvedené povinnosti je rozdílný v závislosti na tom, zda nájemce má při zániku práva nájmu bytu nárok na zajištění bytové náhrady či nikoliv. Ochrana nájemce bytu v souvislosti s výpovědí ze strany pronajímatele spočívá mimo jiné totiž také v tom, že nájemci bytu vzniká v zákonem stanovených případech výpovědi nájemní smlouvy právo na bytovou náhradu. Nárok na poskytnutí bytové náhrady v zákonem stanovených případech vzniká jak u nájmu sjednaném na dobu neurčitou, tak u nájmu na dobu určitou (bytová náhrada v případě nájemní smlouvy na dobu určitou přísluší nájemci pouze na dobu, na níž byla doba nájmu původně dohodnuta).

Zákon rozlišuje tyto formy **bytové náhrady:**

- **a)** náhradní byt
- **b)** náhradní ubytování
- **c)** přístřeší (zvláštní druh bytové náhrady)

ad a) **Náhradní byt** je takový byt, který podle velikosti a vybavení zajišťuje lidsky důstojné ubytování nájemce a členů jeho domácnosti. Skončí-li nájem bytu výpovědí pronajímatele podle ustanovení § 711 odst. 1, písm. a), b), e), f) a i) občanského zákoníku, má nájemce právo na náhradní byt, který je podle místních podmínek zásadně rovnocenný bytu, který má vyklidit, tj. musí jít o přiměřený náhradní byt jak velikostí, vybavením, ale i polohou v rámci města (tzv. přiměřený náhradní byt). Nicméně soud může z důvodů hodných zvláštního zřetele rozhodnout, že nájemce má právo na náhradní byt o menší podlahové ploše, než má byt vyklizovaný. Náhradní byt je pojmově náhradou, jejíž kvalitativní a kvantitativní znaky se odvíjejí od toho, co jí má být nahrazeno; buď je s nahrazovaným bytem srovnatelná ("zásadně rovnocenná"), a pak jde o tzv. "přiměřený náhradní byt", anebo jej v rozhodných znacích beze zbytku nenahrazuje (je "méně" než "zásadně rovnocenná"), avšak i tak vyhovuje

(přesto, že jde o byt o menší podlahové ploše, nižší kvalitě a méně vybavený, popřípadě i byt mimo obec, než je vyklizovaný byt) požadavku obecně kladenému na bytovou náhradu potud, že musí jít o byt, který podle velikosti a vybavení zajišťuje lidsky důstojné ubytování nájemce a členů jeho domácnosti.

Ad b) **Náhradním ubytováním** se rozumí byt o jedné místnosti nebo pokoj ve svobodárně nebo podnájem v zařízené nebo nezařízené části bytu jiného nájemce. Náhradní ubytování jako forma bytové náhrady není nyní pro žádný z případů zániku nájmu bytu z důvodu výpovědí pronajímatele primární forma bytové náhrady a přichází proto pro uvedený způsob zániku nájemního vztahu v úvahu pouze na základě rozhodnutí soudu.

Ad c) **Přístřeším** se rozumí provizorium do doby, než si nájemce opatří řádné ubytování a prostor k uskladnění bytového zařízení a ostatních věcí domácí a osobní potřeby (např. hotelový pokoj, ubytovna). Skončil-li nájemní poměr výpovědí pronajímatele podle ustanovení § 711 odst. 1, písm. c), d), g) a h) občanského zákoníku, stačí k vyklizení poskytnout přístřeší. Přístřeší je bytovou náhradou svého druhu, o které je nutno - má-li na ni vyklizovaný právo - rozhodnout ve výroku rozsudku; tj. pokud není ve výroku rozsudku uvedeno, že nájemce je povinen vyklidit byt až po poskytnutí přístřeší, popř. náhradního bytu či ubytování, nemá nájemce nárok na žádnou formu bytové náhrady. V případech, kdy ze zákona stačí k vyklizení poskytnout pouze přístřeší, může soud rozhodnout, jsou-li proto důvody zvláštního zřetele hodné, že nájemce má právo na náhradní ubytování, popřípadě na náhradní byt, jedná-li se o rodinu s nezletilými dětmi a skončil-li nájemní poměr výpovědí pronajímatele podle ustanovení § 711 odst. 1, písm. c) a d).

Přestože přístřeší představuje kvalitativně nejnižší formu bytové náhrady, musí dosahovat té standardní kvality, aby realizací výkonu rozhodnutí nedošlo k porušení práva povinného na zachování jeho lidské důstojnosti. Z hlediska stavebně technického uspořádání musí být přístřeší způsobilé k celoročnímu bydlení, přímo osvětlené, větratelné, s možností přímého nebo nepřímého vytápění, se zajištěním přístupu k sociálnímu zařízení, byť společnému pro více uživatelů. Z hlediska hygienického musí být zdravotně nezávadné.

Co se týká **zajištění bytových náhrad z časového hlediska,** náhradní byt a náhradní ubytování musí být poskytnuty na dobu neurčitou, pokud doba nájmu byla původně dohodnuta na tuto dobu; byla-li však původní doba nájmu poskytnuta na dobu určitou, stačí, pokud náhradní byt či ubytování budou poskytnuty na dobu určitou. Přístřeší stačí poskytnout vždy na dobu určitou, neboť přístřeší je jako provizorium definováno občanským zákoníkem.

**Finanční nákladnost bytové náhrady** by neměla být nepřiměřená vzhledem k poměrům nájemce. Soud se musí při nařízení výkonu rozhodnutí vyklizením bytu zabývat otázkou finanční nákladnosti bytové náhrady pro posouzení, zda výkon rozhodnutí není v rozporu s dobrými mravy.

V řadě případů je ze strany pronajímatelů činěn na nájemce tlak k okamžitému vyklizení bytů. Zákon však stanoví, že nájemce není povinen se z bytu vystěhovat a byt vyklidit do doby, dokud pro něj není zajištěna odpovídající bytová náhrada, pokud má na ni právo.

Co se týče **stěhovacích nákladů**, soud může v odůvodněných případech uložit pronajímateli, aby nahradil nájemci stěhovací náklady, dojde-li k přivolení k výpovědi z důvodů uvedených pod písmeny a), b), e) a f). Právní nárok na přiznání stěhovacích nákladů neexistuje, přiznání stěhovacích nákladů závisí vždy na úvaze soudu.

## 6.SPOLEČNÝ NÁJEM BYTU, PODNÁJEM, VÝMĚNA, PŘECHOD NÁJMU BYTU

### Společný nájem bytu

Byt může být ve společném nájmu více osob (§ 700 – 702 občanského zákoníku). Společní nájemníci mají stejná práva a povinnosti. Určitou zvláštností se vyznačuje družstevní byt, u kterého může společný nájem vzniknout jen mezi manžely. Společný nájem vzniká buď přímo uzavřením nové nájemní smlouvy, nebo dohodou dosavadního pronajímatele, nájemce a třetí osoby o přeměně nájmu na společný nájem bytu dvou společných nájemců. Obsah společného nájmu bytu je obdobný jako v případě nájmu pouze jedním subjektem. Běžné záležitosti, které se týkají společného nájmu bytu, může vyřizovat kterýkoliv z nich, v neběžných záležitostech je třeba souhlasu všech společných nájemců pod sankcí neplatností daného právního úkonu. Z právních úkonů týkajících se společného nájmu bytu jsou oprávněni společně a nerozdílně. V případě neshod mezi společnými nájemci o právech a povinnostech vyplývajících ze společného nájmu, rozhodne soud na návrh kteréhokoliv z nich. Soud může v případech zvláštního zřetele hodných na návrh společného nájemce zrušit právo společného nájmu

bytu, vznikne-li jím nezaviněný stav, který brání společnému užívání bytu společnými nájemci. Zároveň určí, který ze společných nájemců nebo kteří z nich, budou byt dále užívat.

**Podnájem bytu**

Nájemce může přenechat pronajatý byt (jeho část) třetí osobě k užívání za podmínky, že pronajímatel dá k podnájmu třetí osoby písemný souhlas. Smlouva o podnájmu může být uzavřena písemně, ústně i konkludentně, ale **písemný souhlas pronajímatele** musí být dán vždy. Přenechání bytu třetí osobě bez takového souhlasu pronajímatele zakládá důvody k výpovědi z nájmu bytu pro hrubé porušení povinností nájemce (§ 711 odst. 1 písm. d). O podnájem bytu se nejedná v případě, že nájemce přijme do bytu jinou osobu za účelem krátkodobé návštěvy nebo za účelem soužití ve společné domácnosti.

Smlouva o podnájmu upravuje podmínky skončení podnájmu, zejména možnost dát výpověď ze strany pronajímatele. V případě, že se strany ve smlouvě o podnájmu nedohodnou jinak, platí, že podnájem lze vypovědět bez uvedení důvodů ve lhůtě podle tří měsíců tak, aby lhůta skončila ke konci kalendářního měsíce. **Přivolení soudu k výpovědi z podnájmu bytu není třeba.** Byl-li podnájem sjednán na určitou dobu, skončí také uplynutím této doby. Je nutno zdůraznit, že po skončení podnájmu podnájemce **nemá právo na náhradní podnájem.** Nárok na bytovou náhradu nevzniká ani v případě, kdy v podnájmu bydlela rodina s nezletilými dětmi.

**Změna v osobě pronajímatele**

Dojde-li v průběhu trvání nájemního vztahu ke změně na straně pronajímatele, je to nejčastěji případ, kdy se změní vlastník pronajaté věci (např. kupní, darovací smlouvou). Změna vlastnictví pronajaté věci nemá sama o sobě za následek zánik nájemního vztahu. Nabyvatel vstupuje do postavení pronajímatele. Proto není uzavírat novou nájemní smlouvu, původní nájemní smlouva stále platí.

**Změna v osobě nájemce – přechod nájmu bytu**

U přechodu nájmu bytu je třeba rozlišovat dvě skupiny osob, na které nájem přechází:

- 1) **příbuzní** - děti, vnuci, rodiče, sourozenci, zeť a snacha zemřelého nájemce
- 2) **osoby, které pečovaly o společnou domácnost** zemřelého **nájemce**, resp. o domácnost nájemce, který se odstěhoval, nebo na něho byly odkázány výživou

U osob v první skupině dochází k přechodu nájmu bytu ze zákona tehdy, splňují-li tyto obě tyto podmínky zároveň:

**a)** prokáží, že žili s původním nájemcem v den jeho smrti, popř. v den trvalého opuštění společné domácnosti ve společné domácnosti a zároveň

**b)** nemají vlastní byt

Podmínku stanovenou v písm. a) nelze považovat za splněnou v případě, kdy by se prokázalo, že krátce před smrtí nájemce se do předmětného bytu nastěhoval kupř. jeho vnuk (vnučka) s jediným záměrem, aby byly naplněny podmínky pro případ smrti nájemce.

U osob v druhé skupině dochází k přechodu nájmu bytu ze zákona při splnění následujících podmínek:

**a)** prokáží, že žili s nájemcem ve společné domácnosti alespoň po dobu tří let před jeho smrtí, resp. před jeho odstěhováním se a zároveň

**b)** nemají vlastní byt

U podmínky uvedené pod písmenem a) péče o domácnost nejde jen o společnou úhradu nákladů, ale též o zabezpečování různých domácích prací souvisejících jak s udržováním bytu, tak i s vedením domácnosti.

O „vlastní byt“ jde tehdy, svědčí-li osobě uvedené v 1. či 2. skupině takový právní titul bydlení, který je objektivně způsobilý trvale uspokojit její bytovou potřebu (nikoliv pouze přechodně), tj. vlastnictví bytu či domu, nájemní smlouva na dobu neurčitou atp.

Skutečnost, že určitá osoba byla v den smrti nájemce, resp. v den trvalého opuštění domácnosti hlášená svým trvalým pobytem ("adresou") v bytě nájemce, nezakládá sama o sobě přechod nájmu bytu. Rozhodná je skutečnost, zda v daném bytě fakticky žila, či ne (viz níže).

## 7. NÁJEM OBYTNÝCH MÍSTNOSTÍ V ZAŘÍZENÍCH URČENÝCH K TRVALÉMU UŽÍVÁNÍ

(§ 717 a násl. občanského zákoníku)

Vedle nájemní smlouvy, jejíž předmětem je byt, upravuje občanský zákoník v § 717 a násl. zvláštní typ nájemní smlouvy, jejíž předmětem jsou obytné místnosti v zařízeních určených k **trvalému bydlení**. „Obytné místnosti" nejsou v občanském zákoníku nijak definovány. Obytná místnost je pojem stavebněprávní. Pro posouzení, zda se jedná o obytnou místnost v zařízení určeném k trvalému bydlení, je rozhodné účelové určení zařízení – budovy jako stavby (zařízení) určené k trvalému bydlení dané rozhodnutím stavebního úřadu o povolení užívání stavby, popř. o změně účelu jejího užívání. Nemůže se však jednat o místnosti, které jsou určeny k přechodnému ubytování (např. místnosti v hotelích, noclehárnách, školních internátech…atd). Nicméně předmětem tohoto typu nájemní smlouvy **mohou být místnosti v ubytovnách**, které jsou určeny k trvalému bydlení.

Jediným způsobem vzniku nájemního práva k obytné místnosti je nájemní smlouva (jiné způsoby jako např. přechod nájmu ze zákona nepřicházejí v úvahu). Nájemní smlouva k obytným místnostem určeným k trvalému užívání **nemusí mít písemnou formu,** tedy může vzniknout i konkludentním jednáním, jinými slovy tím, že nájemce bude místnosti užívat a pronajímatel bude přijímat od nájemce nájemné. Práva a povinnosti subjektů se budou řídit nájemní smlouvou, podpůrně pak obecnými ustanoveními o nájemní smlouvě (§ 663 a násl. obč. zák.). Jsou-li na užívání téže místnosti uzavřeny nájemní smlouvy s více nájemci, je každý z nich samostatným nájemcem, a to v rozsahu, který mu byl v dohodě vymezen. Společný nájem obytné místnosti v zařízení určeném k trvalému bydlení je tedy vyloučen, a to i mezi manžely.

K zániku nájemního práva k obytné místnosti v zařízení určeném k trvalému bydlení dochází stejnými způsoby, jakými dochází k zániku nájmu k bytům (např. uplynutím sjednané doby, dohodou, výpovědí nebo zánikem předmětu nájmu), nicméně není třeba přivolení soudu k výpovědi z nájmu.

Důležité je, že v případě, že nájemce je povinen se z obytné místnosti vystěhovat, stačí mu poskytnout **náhradní ubytování,** pokud nájemní smlouvou nebylo účastníky dohodnuto něco jiného. Jinými slovy, není-li v nájemní smlouvě uvedeno, že nájemce má právo pouze na přístřeší, má nájemce vždy právo na náhradní ubytování v případě vystěhování.

## 8. UBYTOVACÍ SMLOUVA

(§ 754 a násl. občanského zákoníku)

Pojmovým znakem smlouvy o ubytování je skutečnost, že na základě této smlouvy poskytuje ubytovatel přechodné ubytování a v souvislosti s ním jsou poskytovány i určité výkony, které s ním bývají obvyklé. Těmito rysy (**přechodnost ubytování, poskytování souvisejících služeb**) se smlouva o ubytování liší od různých právních způsobů užívání bytu nebo obytných místností, u nichž v podstatě jde o poskytnutí trvalejšího bydlení. Dle zákonné definice je ubytovací smlouva taková smlouva, ze které objednateli vzniká právo, aby mu ubytovatel poskytl přechodné ubytování na dobu dohodnutou nebo na dobu vyplývající z účelu ubytování v zařízení k tomu určeném (hotely, noclehárny, ubytovny a jiná zařízení). Za ubytování a služby s ním spojené je objednatel povinen zaplatit ubytovateli cenu ve lhůtách stanovených ubytovacími řády. Pro uzavření smlouvy ubytovací smlouvy není stanovena žádná forma; **smlouva o ubytování nemusí být uzavřena písemně**, může být uzavřena ústně i konkludentním jednáním (tj. tak, že ubytovatel poskytne za úplatu ubytování objednateli a ten jej využije). Smlouvu uzavírá ubytovatel a objednatel, ubytovanou osobou však je vždy fyzická osoba, která nemusí být shodná s objednatelem.

Na základě smlouvy ubytovací má ubytovaný má právo užívat prostory, které mu byly k ubytování

vyhrazeny, jakož i užívat společné prostory ubytovacího zařízení a používat služeb, jejichž poskytování je s ubytováním spojeno. Ubytovatel je povinen odevzdat ubytovanému prostory vyhrazenému k ubytování ve stavu způsobilém pro řádné užívání a zajistit mu nerušený výkon jeho práv spojených s ubytováním; to znamená, že musí fungovat např. topení, osvětlení, musí být v pořádku koupelna (patří-li k užívání), klozet musí splachovat a být čistý atd. Ubytovaný je povinen užívat prostory vyhrazené mu k ubytování a plnění s ubytováním spojená řádně; v těchto prostorách nesmí ubytovaný bez souhlasu ubytovatele provádět žádné podstatné změny. Řádným užíváním se rozumí takové užívání, při kterém nedochází k zbytečnému zneužívání, poškozování či ničení nebo ztrátě a jež se užívá k cíli, kterým je ubytování. Ubytovaný ale nemá povinnost údržby ubytovacího prostoru. V případě, že ubytovaný užívá ubytování s dalšími osobami (např. ve vícelůžkovém pokoji), musí se zdržet všeho, čím by nad míru přiměřenou poměrům obtěžoval spoluubytované nebo vážně ohrožoval výkon jejich práv. Řada práv a povinností může vyplývat z ubytovacích řádů. Ubytovací řády nejsou obecně závazným právním předpisem. Jsou vydávány jednotlivými ubytovateli a lze je považovat za obecné smluvní podmínky, za nichž ubytovatel poskytuje ubytování. V případě, že s nimi objednatel vyslovil souhlas, zejména tím, že se staly součástí ubytovací smlouvy, stávají se závazné pro obě smluvní strany.

Ubytovatel odpovídá za škodu na věcech, které byly ubytovanými nebo pro ně vneseny (např. zavazadla atd. ), ledaže by ke škodě došlo i jinak. Vnesené jsou věci, které byly přineseny do prostor, které byly vyhrazeny k ubytování nebo k uložení věcí, anebo které byly za tím účelem odevzdány ubytovateli nebo některému z pracovníků ubytovatele. Za klenoty, peníze a jiné cennosti se takto odpovídá jen do 5000 Kč. Byla-li však škoda na těchto věcech způsobena těmi, kteří v ubytovně pracují, hradí se bez omezení. Právo na náhradu škody musí být uplatněno u ubytovatele bez zbytečného odkladu. Právo zanikne, nebylo-li uplatněno nejpozději patnáctého dne po dni, kdy se poškozený o škodě dozvěděl.

Smlouva o ubytování obvykle končí dnem, kdy uplynula doba, na kterou bylo ubytování sjednáno. Před uplynutím dohodnuté doby ubytovaný může odstoupit od smlouvy, ale je povinen nahradit újmu vzniklou ubytovateli předčasným zrušením ubytování. Tuto povinnost ubytovaný nemá v případě, že ubytovatel mohl újmě zabránit. Ubytovatel může od smlouvy před uplynutím dohodnuté doby odstoupit, jestliže ubytovaný v ubytovacím zařízení i přes výstrahu hrubě porušuje dobré mravy nebo jinak hrubě porušuje své povinnosti ze smlouvy. Důležité je, že po skončení ubytování nemá ubytovaný právo na náhradní objekt.

## 9.OTÁZKY SOUVISEJÍCÍ S NÁJMEM BYTU

### Spolužijící osoby

Nájemce, který na základě nájemní smlouvy užívá předmětný byt , je oprávněn přijímat do bytu další osobu za účelem krátkodobé návštěvy nebo za účelem soužití s ní ve společné domácnosti, a to i bez souhlasu pronajímatele, neboť k přijetí třetí osoby do bytu za takovým účelem totiž nájemce žádný souhlas od pronajímatele nepotřebuje. Na této skutečnosti nic nemění to, že v praxi se často vyskytují případy, kdy pronajímatelé začleňují do uzavíraných nájemních smluv ustanovení typu např. že "nájemce nesmí bez souhlasu pronajímatele přijmout do bytu další osobu za účelem krátkodobé návštěvy nebo za účelem soužití s ní ve společné domácnosti...", neboť tato ujednání jsou absolutně neplatná. To znamená, že v případě, kdy nájemce bytu v rozporu s takovýmto ujednáním přijal do bytu další osobu, ať již za účelem krátkodobé návštěvy nebo za účelem společného soužití a pronajímatel by uplatnil výpovědní důvod podle ustanovení 711 odst. 1 písm. d) občanského zákoníku, soud nepřivolí s výpovědí z nájmu bytu. Pronajímatel by nebyl u soudu úspěšný ani s žalobou, kterou by se domáhal vyklizení takové osoby (osob) z bytu.

### Trvalý pobyt a nájemní vztah

Místem trvalého pobytu se rozumí občanem zvolená adresa pobytu v České republice. Občan České republiky může mít jen jedno místo trvalého pobytu a to v objektu, který je určen pro bydlení, ubytování nebo individuelní rekreaci a je označen číslem popisným nebo evidenčním popř. orientačním.

Změna trvalého pobytu se hlásí na obecním úřadě a občan musí předložit občanský průkaz, doklad o vlastnictví domu nebo bytu (výpis z katastru nemovitostí) nebo doklad o oprávnění užívat byt (např. nájemní

smlouva, dohoda o ubytování) anebo úředně ověřené písemné potvrzení oprávněné osoby o souhlasu s ohlášením změny místa trvalého pobytu; takové potvrzení se nevyžaduje v případě, že oprávněná osoba potvrdí souhlas na přihlašovacím tiskopisu k trvalému pobytu před zaměstnancem ohlašovny. Po předložení dokladů občan vyplní a podepíše **„Přihlašovací lístek k trvalému pobytu“.** Nájemce tedy nepotřebuje souhlas pronajímatele k tomu, aby se k trvalému pobytu v bytě, jehož je nájemcem, přihlásila třetí osoba.

Jak již bylo výše řečeno, skutečnost, že určitá osoba je hlášená svým trvalým pobytem (“adresou”) k příslušnému bytu, neznamená, že má k němu nájemní vztah. Pouhou změnou trvalého pobytu si nelze zajistit budoucí přechod nájmu, neboť rozhodující je faktický stav - tedy skutečnost, zda určitá osoba v předmětném bytě skutečně bydlí či ne.

### Trestné činy pronajímatelů

Pronajímatelé, kteří se snaží donutit nájemníky, aby souhlasily s ukončením nájemního vztahu a vyklizením bytu tím, že např. neoprávněně zamykají příslušenství k bytu, jako sklepy apod., vypínají vodu, elektřinu nebo odeberou nájemníkům plynoměry a znemožní jim tak vaření či topení či odstraňují z bytů okna a dveře, se dopouštějí (ve většině případů) trestného činu útisku podle § 237 trestního zákona nebo trestného činu neoprávněného zásahu do práva k domu, bytu nebo k nebytovému prostoru podle §249a trestního zákoníku. Podle § 249a odst. 2 je trestný také ten, kdo oprávněné osobě v užívání domu, bytu nebo nebytového prostoru neoprávněně brání.

### Sociální dávky - příspěvek na bydlení

Příspěvek na bydlení je dávkou státní sociální podpory a je upraven v § 24 zákona č. 117/1995 Sb., zákona o státní sociální podpoře. Na příspěvek na bydlení vzniká nárok vlastníkovi či nájemci bytu, který je v bytě hlášen k trvalému pobytu, pokud rozhodný příjem v rodině nepřevyšuje částku součinu životního minima rodiny a koeficientu 1,60. Za nájemce bytu se považuje též nájemce obytné místnosti v zařízení určených k trvalému bydlení. Podmínkou pro přiznání příspěvku však je, že se musí jednat o byt, který je užíván na základě nájemní smlouvy a jehož nájemce v rozhodném období řádně platil nájemné a služby poskytované v souvislosti s užíváním bytu a v případě vlastníka domu, nebo bytu tehdy, pokud v nejblíže předchozím zdaňovacím období uhradil daň z nemovitosti. Splňuje-li podmínky nároku na příspěvek na bydlení více osob, náleží příspěvek na bydlení jen jednou, a to osobě určené na základě dohody těchto osob. Nedohodnou-li se tyto osoby, určí obecní úřad obce s rozšířenou působností, který o příspěvku rozhoduje, které z těchto osob se příspěvek na bydlení přizná.

Řízení o přiznání příspěvku na bydlení se zahajuje na základě písemné žádosti podané na příslušném úřadě na předepsaném tiskopise.

| Název | Zřizovatel | Adresa | PSČ | Obec | Kontaktní osoba | Telefon | E-mail |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Středisko terapie osob závislých na návykových látkách | o.s. Anima | Apolinářská 4 | 120 00 | Praha 2 | Šárka Palečková Pešková | 224 911 364 | anima@anima-os.cz |
| K-centrum Sananim | o.s. Sananim | Osadní 2 | 170 00 | Praha 7 | Petr Nosek | 283 872 186 | kacko@sananim.cz |
| Nízkoprahové středisko Drop-in | Drop in, o. p. s. | Karolíny Světlé 18 | 110 00 | Praha 1 | Martin Titman | 222 221 431 | dropin@ecn.cz |
| Drop-in | Drop-in, o. p. s. | Kubelíkova 27 | 130 00 | Praha 3 | Ondřej Novák | 296 330 952 | street@dropin.cz |
| K-centrum | o. s. Arkáda | Fügnerovo nám. 48 | 397 01 | Písek | J. Nachlingerová | 382 211 300 | arcada@iol.cz |
| Krizové a kontaktní centrum | o. s. Prevent | Krátká 20 | 386 01 | Strakonice | Mgr. Anna Němcová | 383 322 357 | Kcentrum.st@seznam.cz |
| K-centrum | Centrum pro pomoc dětem a mládeži, o. p. s. | Kostelní 163 | 380 01 | Český Krumlov | Bc. Bedřich Čermák | 380 711794 | Kcentrum-ck@sendme.cz |
| Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti | | Sládkova 45 | 602 00 | Brno | PhDr. Lenka Skácelová | 548 826 802 | pppsladkova@iol.cz |
| Kontaktní centrum Netopeer | o. s. Podané ruce | Horní Česká 4 | 669 02 | Znojmo | Jan Syrový | 515 264 996 | kcznojmo@quick.cz |
| AT poradna | | Rokycanova 1756 | 356 01 | Sokolov | MUDr. Vichnar | 352 308 111 | |
| Kontaktní centrum | o. s. Laxus | Pospíšilova 698 | 500 03 | Hradec Králové | Mgr. Jana Ženíšková | 495 513 977 | Os.laxus.hk@centrum.cz kacko@laxus.cz |
| K-centrum | Liberecký kraj | Rumunská 56 | 460 01 | Liberec | Mgr. Kateřina Pšeničková | 482 710 276 | kcentrumlbc@volny.cz |
| K-centrum Bohumín | o. s. NET | Okružní 1069 | 735 81 | Bohumín | Kateřina Šutorková | 596 016 291 | |
| K-centrum Renarkon | Renarkon, o. p. s. | Mariánskohorská 1328/29 | 702 00 | Moravská Ostrava | Prim.MuDr. Libor Chvila | 596 612 529 | k.centrum.renarkon@worldonline.cz |
| K-centrum Krystal | o. s. Krystal | Šmeralova 3 | 794 01 | Krnov | Martina Mezírkova, DiS. | 777 090 776 | Krystal.krnov@seznam.cz |
| K-centrum | o. s. Podané ruce | Sokolská 48 | 772 00 | Olomouc | Lukáš Hrubý | 585 220 034 | walhalla@podaneruce.cz |
| Kontaktní centrum | Klub hurá kamarád | Češkova 2701 | 530 02 | Pardubice | Mgr. Michal Zahradník | 466 335 054 | k-centrum@khk.cz |
| K-centrum – Centrum protidrogové prevence a terapie | Centrum protidrogové prevence, o. p. s. | Havířská 11 | 301 00 | Plzeň | Mgr. Dana Šedivá | 377 421 034 | teren@kcentrum.cz |
| K-centrum | o. s. Prostor | Kutnohorská 17 | 282 02 | Kolín 4 | Petr Steklý | 723 305 303 | Prostor.kolin@seznam.cz |
| K-centrum | Město Benešov | Máchova 400 | 256 01 | Benešov | Hana Slámová | 317 728 880 | slamova@abnet.cz |
| K-centrum | Město Děčín | Husovo nám. 66/8 | 405 02 | Děčín | Lucie Plíhalová | 412 531 415 | kcentrum@quick.cz |
| KC pro drogově závislé | o. s. Drug out club | Stará 1 | 400 01 | Ústí nad Labem | Mgr. Radka Koblížková | 475 210 626 | drugout@mbox.vol.cz |
| K-centrum Fokus Vysočina | o. s. Fokus Vysočina | ul. 5. května 356 | 580 01 | Havlíčkův Brod | Mgr. Miloš Havlík | 569 425 458 | Fokus.havlbrod@worldonline.cz |
| Spektrum – kontaktní nízkoprahové centrum | o. s. Kolpingovo dílo ČR | Žižkova 8 | 591 01 | Žďár nad Sázavou | Mgr. Renata Švandová | 566 620 098 | spektrum@kolping.cz |
| Kontaktní centrum Charáč | o. s. Podané ruce | Stonky 860 | 686 01 | Uherské Hradiště | Pavla Šuranská | 572 540 616 | charac@podaneruce.cz |
| Centrum KLÍČ – nízkoprahové zařízení pro drogově závislé | o. s. Mládež v tísni – Centrum Klíč | Ohrada (bunkr) 1897 | 755 01 | Vsetín | Eva Slováčková | 571 436 900 | event.slo@post.cz |

Další informace na: **www.drogy-info.cz**

| Název | Zřizovatel | Adresa | PSČ | Obec | Kontaktní osoba | Telefon | E-mail |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Domy na půli cesty | Centrum Jana Jindřicha Pestalozziho, o. p.s. | Riegrova 356-7 | 538 62 | Hrochův Týnec | Iveta Blehová | 469 692 014 | dpc@pestalozzi.cz |
| Dům na půli cesty | | J. nerudy 494 | 357 51 | Kynšperk nad Ohří | Mgr. Hana Kábrtová | 352 683 487 | tohadama@volny.cz |
| Dům na půli cesty Heřmánek | | Nám. O. Foltýna 267 | 733 01 | Karviná – Staré Město | Jaromír Volný | 604 247 280 | canomile@rkka.cz |
| Dům na půli cesty | | Jungmannova 2550 | 530 02 | Pardubice | Věra Svobodová | 466 510 163 | dpc@khk.cz |
| Domov na půli cesty | o. s. Exodus – Středisko křesťanské pomoci mladým v krizi | Benešovská 507 | 258 01 | Vlašim | Bohumil Šíma | 317 844 482 | exodus@c-mail.cz |
| Dům na půli cesty | | Velký Dvůr 134 | 691 23 | Pohořelice | David Langar | 519 424 354 | dum@centrum.cz |
| Dům na půli cesty | | Pod Oborou 804 | 757 01 | Valašské Meziříčí | pí. Ševčíková | 571 616 804 | dpc.valmez@volny.cz |
| Amalthea | | Na Drážce 1556 | 530 03 | Pardubice | Petr Bydžovský, David Svoboda | 776 752 805 | amalthea@volny.cz |



| Název | Adresa | PSČ | Obec | Telefon | E-mail |
|---|---|---|---|---|---|
| Občanské poradny | Veverkova 1343 | 500 02 | Hradec Králové | 498 500 357 | info@ops.cz |
| | Barrandova 8 | 301 43 | Plzeň | 377 457 196 | poradna@opplzen.cz |
| | Palackého 16 | 405 02 | Děčín IV | 412 517 368 | obcanskaporadnadc@space.cz |
| | Žižkova 13 (Globus) | 586 01 | Jihlava | 567 330 164 | opj@volny.cz |
| | Ještědská 58 | 460 14 | Liberec 7 | 482 710 423, 485 124 910 | obcanskaporadna.lbc@volny.cz |
| | Fryštátská 168 | 733 01 | Karviná | 596 323 031 | obcan.ka@slezskadiakonie.cz |
| | Havlíčkova 1036 | 530 03 | Pardubice | 466 989 574 | op.pce@seznam.cz |
| | Píseckého 131 | 397 01 | Písek | 382 210 319 | poradna@inkano.cz |
| | Tř. Tomáše Bati 1276 | 760 01 | Zlín | 577 019 914 | strop-zlin@volny.cz |
| | Na Příkopě 211/1 | 266 01 | Beroun | 311 625 206, 604 272 576 | radkor@quick.cz |

Více na: **www.obcanskeporadny.cz**



**www.prace.cz**

**www.job.cz**

# OBSAH


| | |
|---|---|
| **KOMUNIKACE** | 5 – 21 |
| **ETIKETA** | 22 – 25 |
| **KONFLIKTY** | 26 – 31 |
| **OBCHODOVÁNÍ S LIDMI** | 32 – 38 |
| **BYDLENÍ** | 39 – 50 |
| **KONTAKTY, KTERÉ BY SE MOHLY HODIT** | 52 – 53 |