Úřad práce ČR

RESTART PRO MÁMY

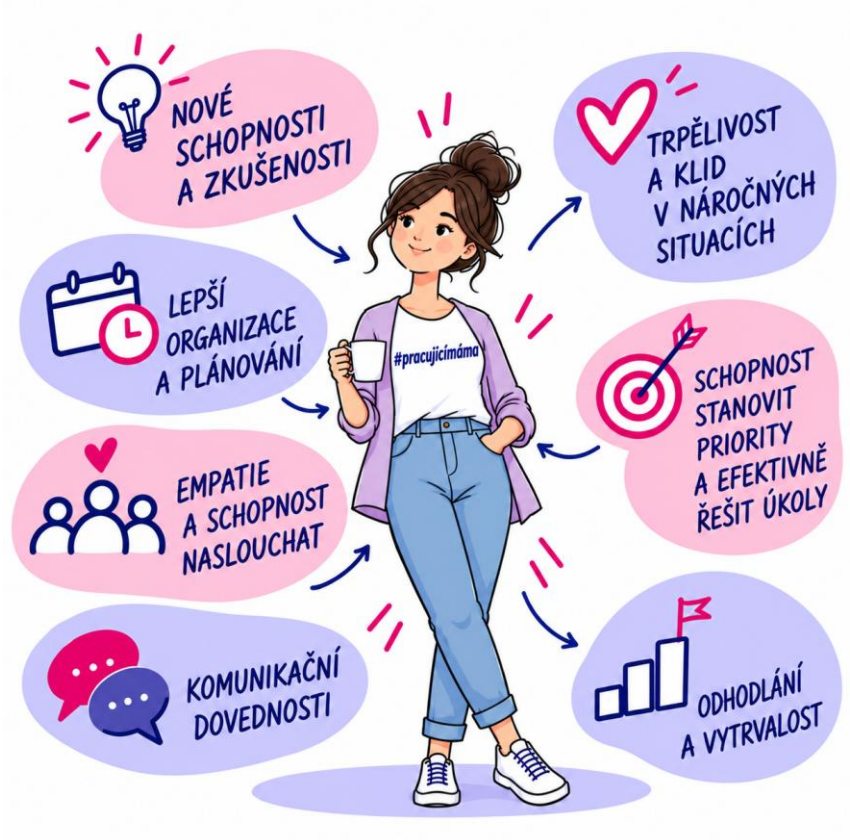
podpora návratu žen z mateřské a rodičovské dovolené zpět na trh práce

Info a odkazy v prezentaci platné k říjnu 2026

Vypracoval: tým projektu Nová generace poradenství, CZ.03.01.04/00/22_016/0004902 Úřad práce ČR

pro prezenční setkání konané na ÚP ČR po celé České republice v říjnu 2026

RESTART PRO MÁMY



Máte pocit, že jste se při péči o dítě Vy sama ničemu novému nenaučila, nebo naopak vše zapomněla?

Soustřeďte se na to, co jste se díky výchově dětí při rodičovské naučila.

Vzpomeňte si na těžké chvilky, kdy jste něco musela zvládnout a vyvoďte z toho cestu, jak jste docílila úspěchu.

Řada těchto kompetencí je přenositelná na pracovní trh. Např. dovedete nyní zvládat konfliktní situace ke spokojenosti všech, dávat věcem priority, máte logistické dovednosti, zvládáte multitasking (mnoho úkolů najednou), máte dobrý time management.

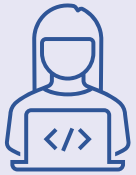
Popřemýšlejte a udělejte ze svých schopností přednosti využitelné na pracovním trhu.

Při péči o děti a rodinu posilujete tzv. **přenositelné** nebo **sociální kompetence**, které uplatníte nejen v rodinném ale i v pracovním životě.

Zdroj obrázku: Aperio.cz

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR



HLEDÁNÍ PRÁCE

- Jak vypadá trh práce teď a co se změnilo, než jsem šla na mateřskou?
- Kde/jak se to dá zjistit?
- Co bude váš první krok?
- Jak vypadá teď váš původní obor?
- Jsou nějaké dovednosti, které si potřebujete osvěžit, nebo doplnit?
- V jakém oboru chcete dál pracovat?
- Na jaké pozici? Jak to zjistíte?
- Existuje někdo, kdo vám s hledáním může pomoci?
- Které sítě můžete využít? Jak to uděláte?
- Jak se budete prezentovat?

Zdroj: Zuzana Zikmundová

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Mateřství jako brzda kariéry?

Flexibilní novela jako významný krok

- možnost pracovat u téhož zaměstnavatele i během rodičovské,
- delší garance návratu na původní pozici při dřívějším návratu (do 2 let věku dítěte),
- vyšší podpora v nezaměstnanosti pro rodiče bez předchozího příjmu,
- sleva na pojistném pro zaměstnance se zkrácenými úvazky, a další.

Rodič a práce

Slaďování pracovního a rodinného života se nemusí vylučovat.

Naopak, dobře nastavené podmínky umožňují **pečujícím** zůstat v zaměstnání aktivní.

Rodič a práce | MPSV

pracovní volno,

možnosti práce během **péče o dítě**,

návrat do zaměstnání, **flexibilní formy práce**,

podpora při rekvalifikaci.

Cílem je, aby pečující měli **prostor** volit **řešení**, která odpovídají jejich rodinné a finanční situaci.

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR



ZVLÁDNETE TO

- Poznejte svoji hodnotu a nepodceňujte se, věřte si.
- Realisticky zhodnoťte Vaši situaci a priority.
- Udržujte se v obraze, řekněte si, co Vám chybí za znalosti a zaměřte se na ně.
- Zjistěte, jaké pozice jsou ve Vašem místě žádané.
- Nebojte se zamířit i do „mužských oborů“.
- Udělejte ze svého koníčka podnikání.
- Doplňte si potřebnou kvalifikaci nebo chybějící požadavky (digitální dovednosti, umělá inteligence).
- Buďte aktivní ve vyhledávání, kombinujte zdroje.
- Aktualizujte si životopis, LinkedIn profil.

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Co zvládnu



sama

prostřednictvím jiných aktérů

prostřednictvím Úřadu práce ČR

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Užitečné weby a portály pro rodiče na M/RD

Atmoskop

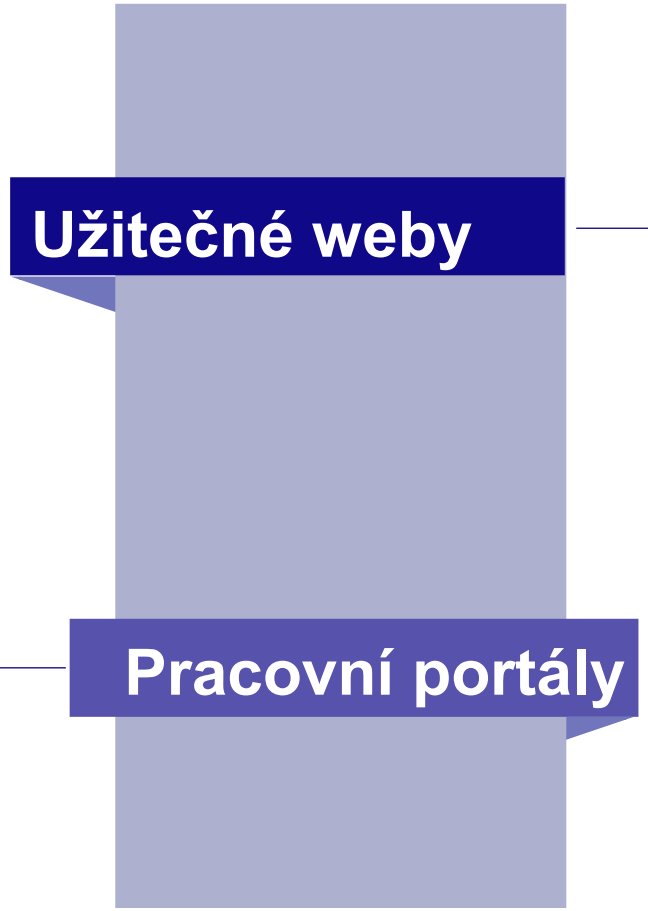
Portál, kde lidé hodnotí své zaměstnavatele. Vy si zde můžete firmy filtrovat podle toho, co hledáte – například zaškrtnout „**Respekt k rodině**“ a najít zaměstnavatele, kteří podporují slaďování práce a rodiny.

https://www.atmoskop.cz/prehled-pracovnich-pozic

JenPráce.cz

Pracovní portál, kde si můžete nabídky práce filtrovat podle své situace. Ve filtrech lze zaškrtnout „**Rodiče na mateřské / rodičovské dovolené**“ a zobrazit tak pozice vhodné pro maminky po rodičovské.

https://www.jenprace.cz/



Aperio

Bezplatné právní a psychosociální poradenství pro rodiče.

https://www.aperio.cz/poradna

Mumdoo

Pomáhá maminkám na mateřské a rodičovské zůstat profesně aktivní – propojuje je s firmami na smysluplnou, flexibilní projektovou práci, kterou zvládnou skloubit s rodinou.

https://www.mumdoo.cz/mamy

MÁMA JOB rodičům, z.s.

Podporuje rodiče malých dětí v návratu k práci – nabízí poradenství, vzdělávání a příležitosti k flexibilnímu zaměstnání.

https://mamajob.online/

M.Arter

Nabízí na svých stránkách flexibilní pracovní úvazky slučitelnými s rodinným životem.

https://marter.cz/

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Služby a činnosti Úřadu práce ČR



Spolufinancováno
Evropskou unií



Úřad práce ČR

Služby a činnosti Úřadu práce ČR



Zprostředkování zaměstnání

Poradenství

Rekvalifikace a další vzdělávání

Nástroje aktivní politiky zaměstnanosti

Dávkové systémy

Které z témat by bylo pro vás dnes nejužitečnější?

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Evidence a podpora v nezaměstnanosti



Spolufinancováno
Evropskou unií



Úřad práce ČR

Evidence na úřadu práce – Kdy? A je vůbec nutná?

Uchazeč o zaměstnání

- Skončila mi rodičovská dovolená.
- Jsem bez možnosti návratu do původního zaměstnání a nové uplatnění hledám.
- Potřebuji pomoc se zprostředkováním práce.
- Řeším finance / chci čerpat podporu v nezaměstnanosti.

Zájemce o zaměstnání

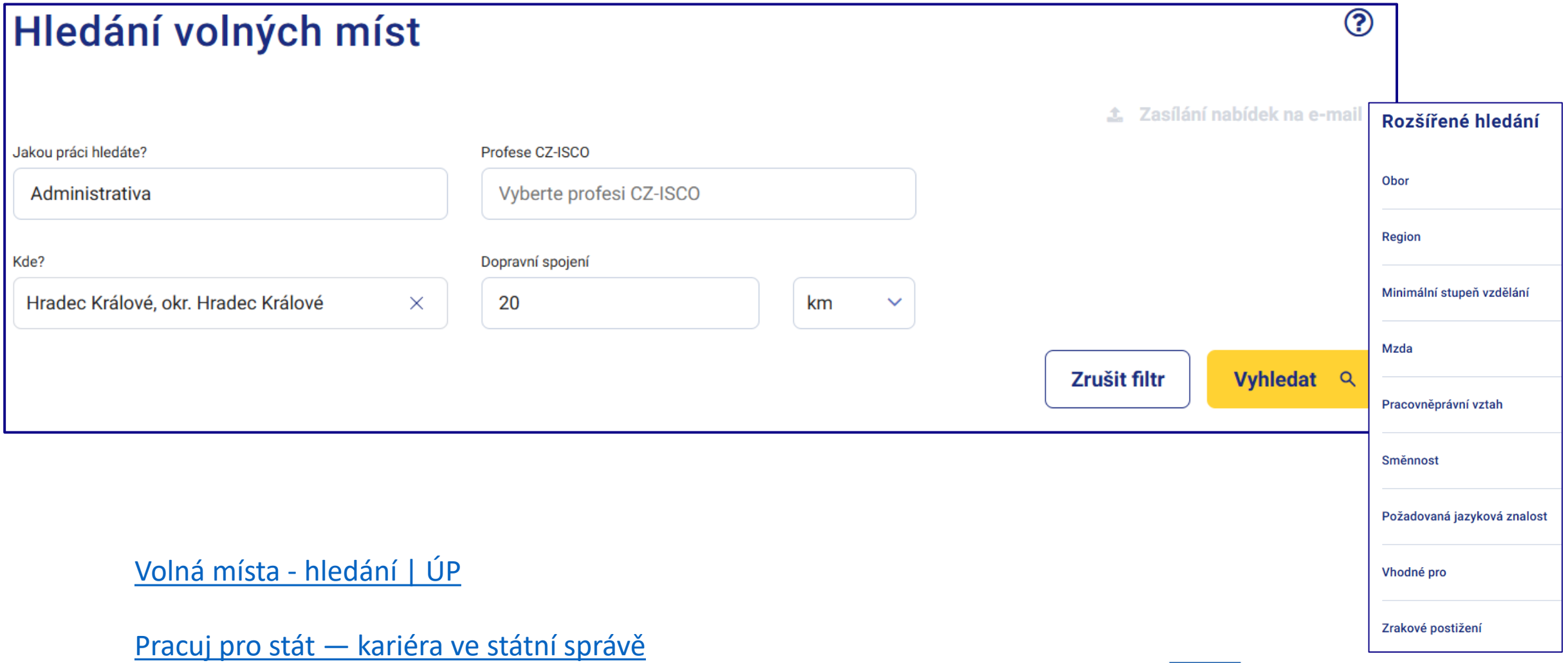
- Stále jsem na rodičovské dovolené, případně mi rodičovská dovolená skončila, zatím nehledám práci intenzivně, ale chci na úřadu práce žádat o příspěvek - typicky na rekvalifikaci či kurz dalšího vzdělávání.
- Mám zájem o poradenství.
- Chci mít náskok, až budu muset začít hledat práci skutečně aktivně.

Co mohu evidencí na úřadu práce získat?

- **Zprostředkování zaměstnání** = vyhledávání vhodného zaměstnání, poradenství a poskytování informací o pracovních příležitostech
- **Zvýšenou péči** = zařazení do projektů, častější kontakty, účast na poradenství → pro ty, kdo ji potřebují pro svůj zdravotní stav, věk, péči o dítě,…
- **Pracovní rehabilitaci** = pro osoby se zdravotním postižením
- **Podporu v nezaměstnanosti** = při splnění zákonných podmínek

Základní práva a povinnosti uchazeče o zaměstnání a zájemce o zaměstnání | ÚP

Hledání volných pracovních míst



[Volná místa - hledání | ÚP]

[Pracuj pro stát — kariéra ve státní správě]

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Podpora v nezaměstnanosti - novinky platné od roku 2026



Zvýšení maximální podpory v nezaměstnanosti.

Maximální výše podpory je sjednocena na 80 % průměrné mzdy v národním hospodářství. Následně se snižuje na 50 %, a pro závěrečnou část podpůrčí doby na 40 %.



Úprava délky podpůrčí doby podle věku.

Mění se věkové hranice i délka podpory:
do 52 let – 5 měsíců (2–2–1)
52–57 let – 8 měsíců (3–3–2)
nad 57 let – 11 měsíců (3–3–5)



Zrušení nižší podpory při dobrovolném ukončení pracovního poměru.

Nově bude výše podpory vždy stejná podle věkové skupiny, bez ohledu na důvod odchodu ze zaměstnání.



Vyšší podpora pro osoby bez předchozích příjmů.

první 2 měsíce:
0,4násobek průměrné mzdy další 2 měsíce:
0,2násobek průměrné mzdy zbytek doby:
0,15násobek průměrné mzdy

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Kariérové poradenství na ÚP ČR



Spolufinancováno
Evropskou unií

Úřad práce ČR

Co je kariérové poradenství?



- Pomoc s orientací ve světě práce a vzdělávání.
- Podpora při rozhodování o studiu, změně profese či hledání zaměstnání.
- Poskytováno formou: **individuálních konzultací, skupinového poradenství a poradenských programů.**

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Kariérové poradenství

Na co se poradenství zaměřuje?

- Plánování profesní dráhy.
- Orientace na trhu práce.
- Tvorba a úprava životopisu, motivačního dopisu a portfolia.
- Příprava na pracovní pohovory.
- Volba vhodného vzdělávání nebo rekvalifikace.
- Rozhodování o povolání.
- Rozvoj digitálních dovedností a využití AI.
- Podpora při zahájení podnikání.
- Osobní a kariérový rozvoj (např. diagnostika kompetencí).

Jaké bariéry poradenství řeší?

- Nízké nebo nedokončené vzdělání.
- Zdravotní omezení.
- Zadluženost.
- Ztráta bydlení.
- Další obtížné sociální situace.



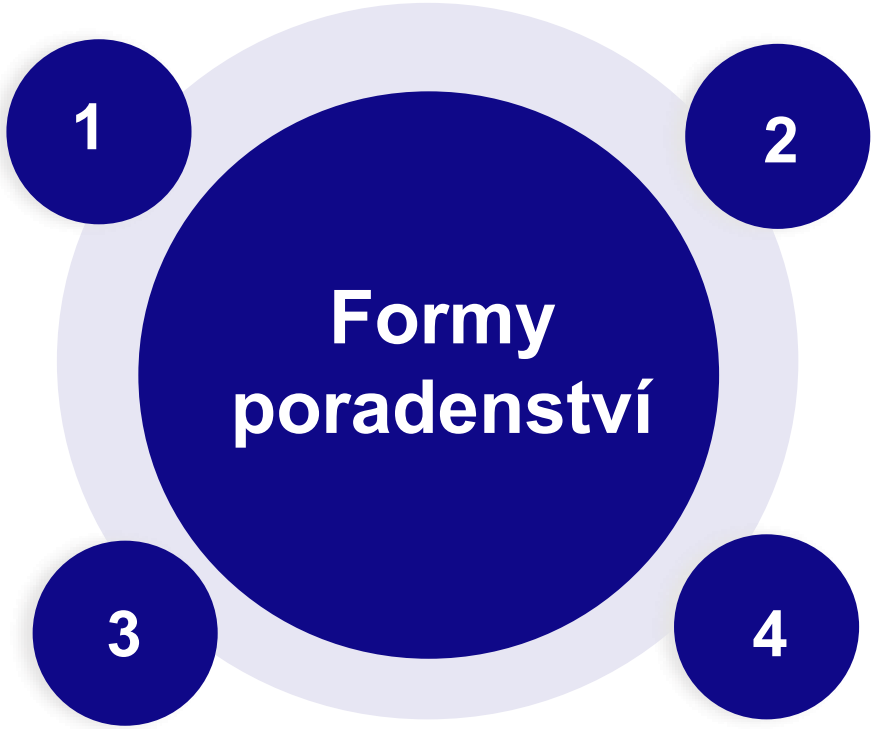
Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Kariérové poradenství

Individuální poradenství

Je určeno klientům, kteří potřebují **osobní a cílenou podporu**. Má formu individuálního pohovoru a nabízí např. pomoc při aktivním hledání zaměstnání, konzultace při neúspěšném hledání práce, orientaci v nabídce volných pracovních míst, volbu vhodného povolání či kariérního směru.



Skupinové poradenství

Je zaměřeno na **rozvoj kompetencí a dovedností**, které vedou k lepšímu uplatnění na trhu práce. Práce ve skupině přináší výhody jako: možnost sdílení zkušeností, vzájemná podpora, navázání nových kontaktů, společné hledání řešení aktuálních problémů.

Interní poradenské programy

Zajišťují poradci úřadu práce. Může se jednat např. o tyto programy: orientace na trhu práce, kariérový a osobnostní rozvoj nebo diagnostika pracovních kompetencí.

Externí poradenské programy

Jsou realizovány prostřednictvím externích organizací. Financovány z Evropského sociálního fondu v rámci programu OP Zaměstnanost+ (OPZ+), např. Digitální gramotnost dle sylabů e-Citizen.

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Regionální vzdělávací centrum (RVC)



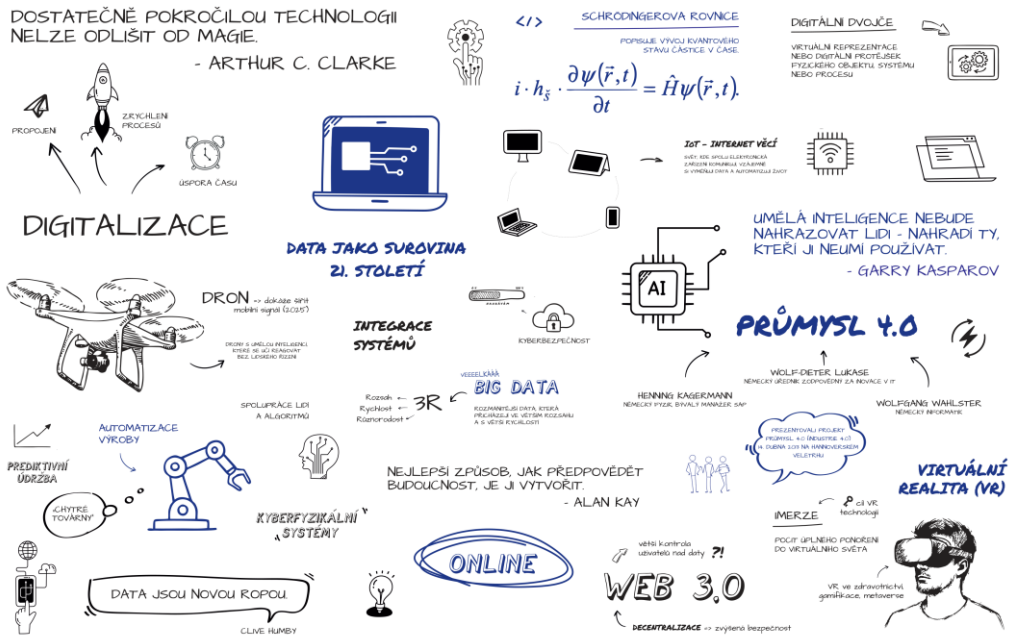
Spolufinancováno
Evropskou unií



Úřad práce ČR

Regionální vzdělávací centrum (RVC)

Národní plán obnovy
CZ.31.6.0/0.0/0.0/24_141/0011118



- nabízí ucelenou podporu a rozvoj **poradenství** a **dalšího vzdělávání** s důrazem na efektivní propojení s trhem práce,
- jeho posláním je **rozšířit poradenské a vzdělávací služby ÚP ČR** v rámci širokého portfolia služeb pro různé cílové skupiny,
- služby RVC jsou určeny pro uchazeče o zaměstnání, zájemce o zaměstnání a širokou veřejnost; dále také žákům, studentům a absolventům SŠ, VOŠ a VŠ.

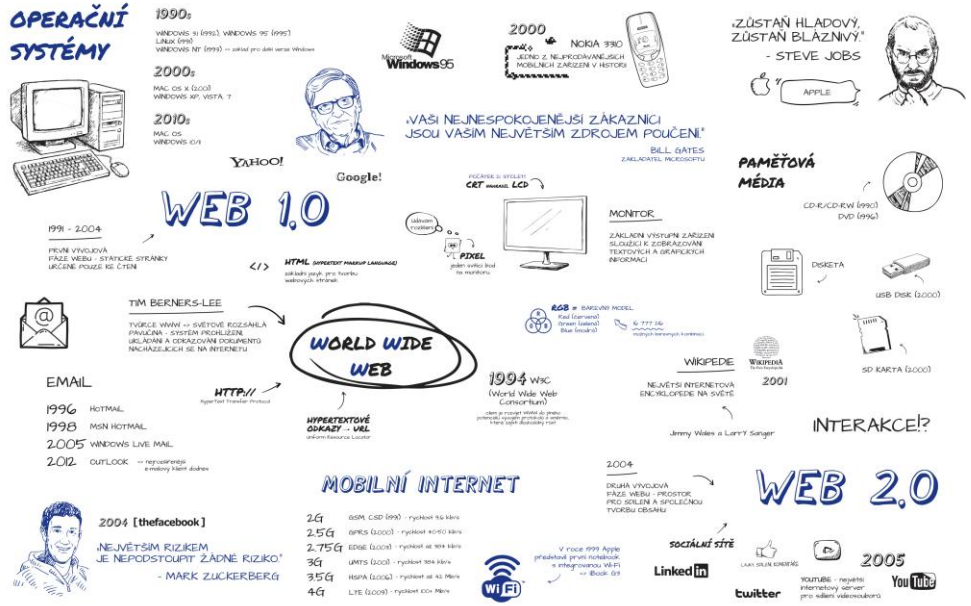
Financováno Evropskou unií NextGenerationEU
Národní plán obnovy
MPSV
Spolufinancováno Evropskou unií
Úřad práce ČR

Regionální vzdělávací centrum



RVC poskytuje informace o:

- nabídce formálního a neformálního vzdělání,
- podmínkách a možnostech rekvalifikací a vzdělávacích kurzů,
- rozvoji digitálních kompetencí,
- nárocích jednotlivých profesí a požadovaných dovedností,
- možnostech uplatnění absolventů jednotlivých oborů ve světě práce,
- situaci na trhu práce v regionu i v celé ČR.



RVC pomáhá:

- rozvíjet digitální dovednosti a podporovat další vzdělávání,
- při výběru vhodné rekvalifikace nebo při výběru vhodného oboru vzdělávání,
- s kariérní přípravou a kariérovým rozvojem,
- při vstupu či návratu na trh práce,
- při zavádění nových přístupů, které přináší automatizace, vznik nových profesí atd.

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Digiskills



Spolufinancováno
Evropskou unií

Úřad práce ČR

Digiskills

Získej náskok při hledání práce

Nauč se psát CV, zvládnout pohovor a využít AI – zdarma a online.



REGISTROVAT SE

Jednoduché i pro začátečníky



Jak chytře hledat práci

I když nevíte, kde začít. Kde hledat, aniž byste se ztráceli v moři inzerátů? A jak vám s tím pomůžou digitální technologie a umělá inteligence?

Hotovo

Otevřít



Životopis, který zaujme

Chcete vytvořit svůj životopis jednoduše, rychle a bez chyb? Chcete umět napsat dobrý motivační dopis? Tak tu jste správně!

Hotovo

Otevřít

Kurzy jsou online a zdarma



Příprava na pracovní pohovor

Takový pohovor je stres sám o sobě. Ale štěstí přeje připraveným. S přípravou na pohovor vám může pomoci třeba mobilní telefon. Chcete vědět jak?

Hotovo

Otevřít



Jak zvládnout online pohovor

Někdy firmy chtějí první kolo online. Ale to vás nezaskočí, ne?

Hotovo

Otevřít

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Do nové práce chytře s ÚP ČR

Vítejte na vzdělávacím portálu Digiskills.
Tento portál zprostředkovává online kurzy pro klienty Úřadu práce.
Kurzy jsou zdarma a zvládnete je i na mobilu.
Stačí se registrovat a můžete začít.
Potvrzení o registraci vám přijde z e-mailu amos@mail.digiskills.cz.
Zkontrolujte prosím i složku Spam/Nevyžádaná pošta.

Úřad práce ČR

Registrujte se a získejte přístup k našim kurzům.

E-mail
Například tomas@novak.cz

Jméno
Například Tomáš

Příjmení
Například Novák

Heslo
Vaše tajné heslo

Předvolba
+420 - Česko

Telefon (není povinné)

Registrovat se

Souhlasím s obchodními podmínkami a dávám souhlas ke zpracování mých osobních údajů. *

Zapomenuté heslo

V případě dotazů nás kontaktujte
podpora@digiskills.cz

Digiskills

Registrujte se na
upkurzy.digiskills.cz/registrace



Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Digiskills



Aktivní hledání

Oslovte 🏢 firmy, které vás opravdu zajímají

Zkuste oslovit přímo firmy, které se vám líbí – i když zrovna nikoho nehledají.

Aktivita s AI

Zjistěte si o firmách víc pomocí umělé inteligence (AI) 🤖

Copilot nebo ChatGPT vám může pomoct udělat si rychlý průzkum firmy.

Nepovinná aktivita | Video

Copilot Chat 🤖 dostupný všem

S AI začínáte? Tak můžete začít s Copilotem společnosti Microsoft.



🔎 Hledáme a filtrujeme

Inspirace

👀 Kde hledat?

Někdy je to těžké, i těch míst, kde lze práci najít je velké množství. Pojďme se na ně podívat.

Aktivita

Nehledejte to pořád znovu !

Máte oblíbené stránky, kde hledáte? Uložte si je!

Aktivita

🐕 Hlídací pes: ať nabídky chodí za vámi

Nemusíte každý den proklikávat inzeráty. Nechte práci, ať si vás najde sama.

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Rekvalifikace



Spolufinancováno
Evropskou unií



Úřad práce ČR

Co je rekvalifikace?

- získání **nové kvalifikace**,
- **zvýšení**, **rozšíření** nebo **prohloubení** dosavadní kvalifikace,
- získání kvalifikace pro pracovní uplatnění fyzické osoby, která dosud **žádnou kvalifikaci nezískala**.

Podmínky:

- **evidence na Úřadu práce ČR** jako uchazeč/zájemce o zaměstnání,
- **rekvalifikace by měla směřovat k pracovnímu uplatnění, nebo zvyšovat šanci na pracovní uplatnění,**
- **musí vyhovovat i po stránce zdravotní**.

Rekvalifikace **není nároková.** Její schválení posuzuje odborná komise.

Formy rekvalifikace

Jsemvkurzu.cz

Zabezpečovaná rekvalifikace

Zvolená rekvalifikace





Nejčastěji realizované rekvalifikační kurzy:

- Kurzy zvyšující digitální gramotnost,
- Pečující profese
  (př. Pracovnice v sociálních službách, Sanitářka),
- Vzdělávání
  (př. Asistentka pedagoga, Chůva v dětské skupině),
- Účetnictví,
- Řemeslné dovednosti,
- ŘP/Profesní certifikáty.

Rekvalifikace | ÚP

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Novinky platné od roku 2026

Výrazně lepší podmínky pro rekvalifikace.

Podpora při rekvalifikaci bude činit 80 % předchozího průměrného čistého výdělku.

Podpora při rekvalifikaci

Nově náleží i u zvolené rekvalifikace



Nástroje APZ – podpora pracovního uplatnění

- Společensky účelné pracovní místo
- Společensky účelné pracovní místo vyhrazené za účelem podnikání
- Příspěvek na regionální mobilitu

Projekty Evropského sociálního fondu OPZ+



Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Projekty OPZ+

Prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost plus (OPZ+) je Úřad práce ČR realizátorem národních individuální projektů a regionálních individuálních projektů, které jsou spolufinancovány Evropskou unií a státním rozpočtem ČR.

Projekty jsou zaměřeny na zvýšení zaměstnanosti a zaměstnatelnosti nezaměstnaných osob nebo osob ohrožených na trhu práce prostřednictvím cíleného využití nástrojů aktivní politiky zaměstnanosti.

- Zvýšená péče a podpora klientů v rámci cílové skupiny projektu
- Kombinace nástrojů a opatření
- Poradenství
- Rekvalifikace
- Dotovaná pracovní místa
- A další cílená pomoc

Podporujeme všechny věkové skupiny



ZÁRUKY PRO MLADÉ
(Pro věkovou skupinu **15-29** let)

Zvýšení šance na uplatnění mladých lidí na trhu práce.

ZÁRUKY PRO MLADÉ – pomáháme mladým | ÚP



NOVÁ ETAPA
(Pro věkovou skupinu **30-54** let)

Podpora při změně kariéry nebo získání nových dovedností.

Nová etapa (NOE) | ÚP



VĚK NENÍ PŘEKÁŽKOU
(Pro věkovou skupinu **55+**)

Adaptace na nové technologie a pracovní postupy, zvýšení šancí na udržení stávajícího nebo získání nového zaměstnání.

Věk není překážkou (VNP) | ÚP

kariérní poradenství ● rekvalifikace ● dotované zaměstnání ● společensky účelná pracovní místa ● práce na zkoušku ● návrat do vzdělání ● mentoring u zaměstnavatele

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Pomáháme ve specifických situacích



PODPORA ZAMĚSTNANOSTI OSOB SE ZDRAV. POSTIŽENÍM

Pomoc pro **OZP** se získáním nové kvalifikace a nového zaměstnání zejména na otevřeném trhu práce.

Kariéra bez bariér | Podporujeme zaměstnávání lidí s postižením



OUTPLACEMENT II

Pro **propouštěné zaměstnance.** Podpora pro zvýšení šancí na získání nové práce nebo udržení stávajícího zaměstnání.

Outplacement II | ÚP



INTEGRACE NA TRH PRÁCE A PODPORA CIZINCŮ V ČR

Pro **cizince** – aktivní podpora při začleňování na pracovní trh a do české společnosti.

Integrace na trh práce a podpora cizinců v ČR | ÚP

kariérní poradenství ● výběrová řízení pro zaměstnavatele ● burzy práce ● pracovní rehabilitace ● rekvalifikace ● nostrifikace ● jazykové vzdělávání pro cizince

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Klientská zóna Jenda



Spolufinancováno
Evropskou unií



Úřad práce ČR

Klientská zóna Jenda

Proč používat Jendu

Jaké jsou výhody Klientské zóny Jenda?

- **Jednoduché ovládání**
  Intuitivní rozhraní zvládne každý, bez zbytečných složitostí.
- **Úspora času**
  Žádné fronty ani čekání, vše vyřídíte pohodlně online z pohodlí vašeho domova.
- **Přímá komunikace s Úřadem práce**
  Pište, posílejte dokumenty a sledujte odpovědi kdykoliv a odkudkoliv.
- **Bezpečné přihlášení**
  Přístup přes Bank iD nebo MojeID zaručuje maximální bezpečnost.
- **Přehled o žádostech a dokumentech**
  Mějte vše důležité na jednom místě.



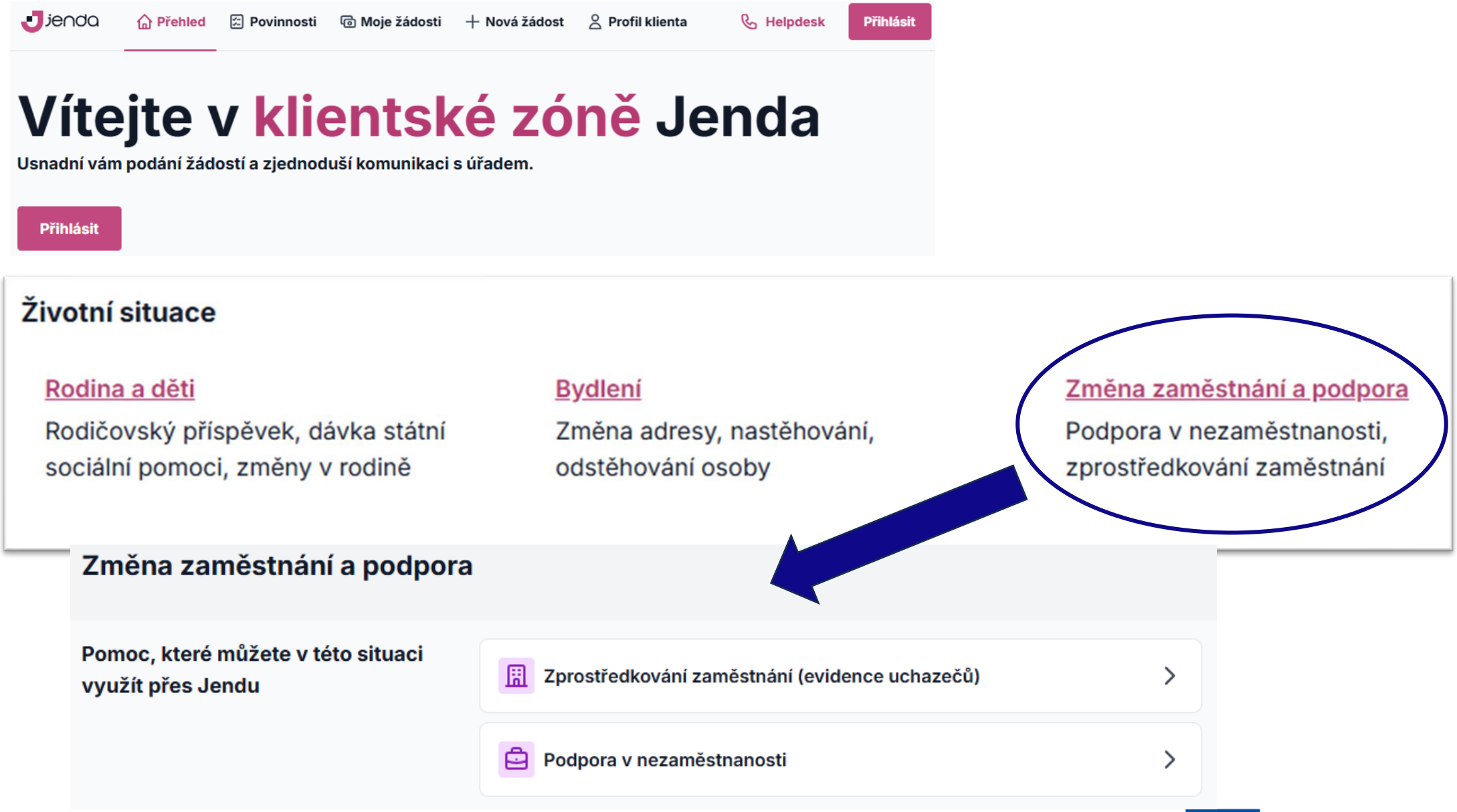
Načíst QR kód do App Store

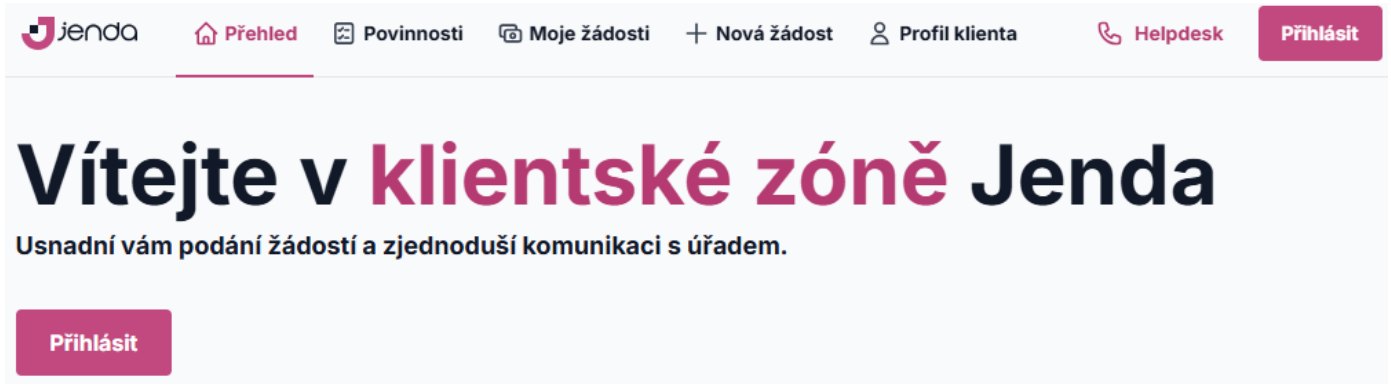
Načíst QR kód do Google Play

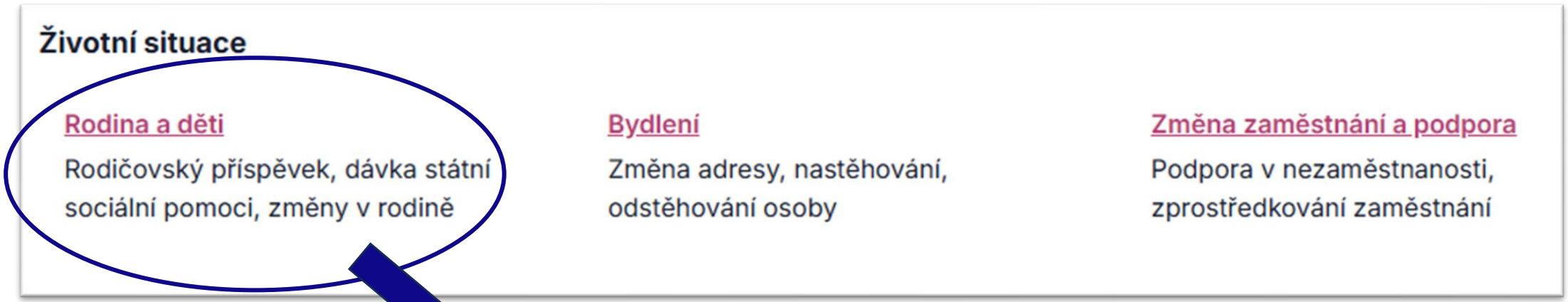
Stáhněte si do telefonu zdarma **aplikaci Jenda** v App Store nebo Google Play nebo se do Jendy přihlaste na webu.

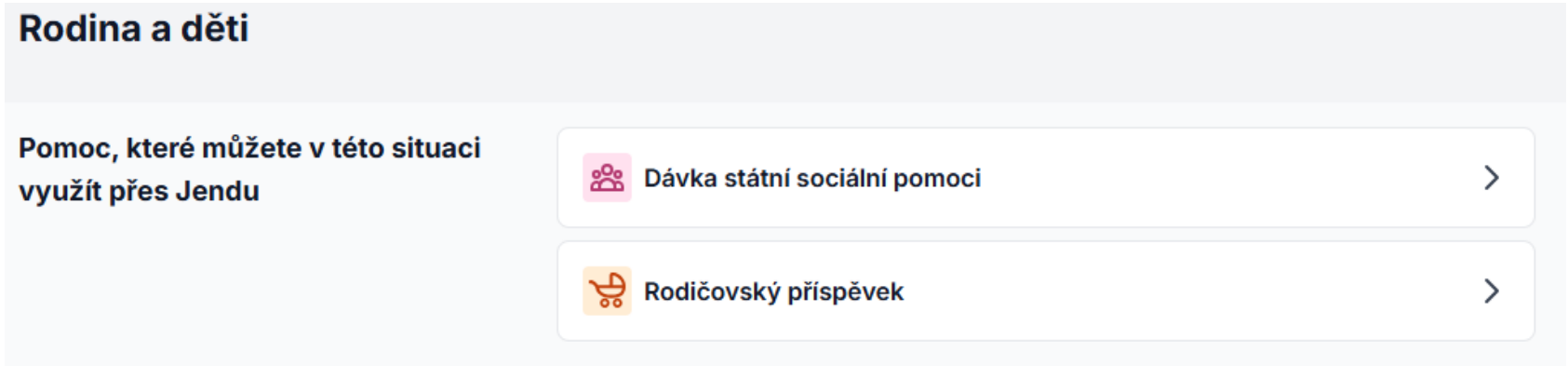
Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR


jenda
Přehled
Povinnosti
Moje žádosti
Nová žádost
Profil klienta
Helpdesk
Přihlásit
Vítejte v klientské zóně Jenda
Usnadní vám podání žádostí a zjednoduší komunikaci s úřadem.
Přihlásit
Životní situace
Rodina a děti
Rodičovský příspěvek, dávka státní sociální pomoci, změny v rodině
Bydlení
Změna adresy, nastěhování, odstěhování osoby
Změna zaměstnání a podpora
Podpora v nezaměstnanosti, zprostředkování zaměstnání
Změna zaměstnání a podpora
Pomoc, které můžete v této situaci využít přes Jendu
Zprostředkování zaměstnání (evidence uchazečů)
Podpora v nezaměstnanosti







Spolufinancováno Evropskou unií
Úřad práce ČR

Přihlášení do klientské zóny Jenda

Budete potřebovat: **Identitu občana**, např. Bankovní identita či eObčanka.

Bankovní identitu už máte, pokud používáte online bankovnictví jedné ze zapojených bank. Nemusíte vůbec nic instalovat ani zakládat. Bankovní identita jsou vaše přihlašovací údaje do internetového bankovnictví.



Spolufinancováno Evropskou unií
Úřad práce ČR

Superdávka



Spolufinancováno
Evropskou unií

Úřad práce ČR

Úřad práce ČR

V účinnost vstupuje od 1. října 2025 nový zákon o dávce státní sociální pomoci, který sloučí čtyři stávající dávky (příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení) do jedné. Původní dávky tedy v tomto období zaniknou a budou nahrazeny pouze jednou dávkou státní sociální pomoci, tzv. superdávkou.

Máte čas! Žádost můžete podat kdykoli během tří měsíců - v říjnu, listopadu i prosinci 2025.

Na vyplacení dávky nemá datum podání u stávajících klientů žádný efekt, první superdávka vám bude vyplacena až po jejím přiznání v květnu 2026 (za duben 2026).

čtyři
stávající dávky

- Příspěvek na bydlení
- Přídavek na dítě
- Příspěvek na živobytí
- Doplatek na bydlení

jedna
superdávka

- Bydlení
- Živobytí
- Bonus na dítě
- Pracovní bonus

Přechod na novou SUPERDÁVKU snadno a přehledně

Jak bude probíhat přechod stávajících klientů na nový systém dávky?

Přechodné období ze stávajícího systému dávek na nový bude probíhat od října 2025 do dubna 2026. Aby váš nárok na státní podporu pokračoval i v roce 2026, je třeba mezi **1. říjnem a 31. prosincem 2025** podat žádost o tzv. superdávku. Bez podané žádosti váš nárok na původní dávky **zanikne ke konci roku 2025.**

Po podání budou žádosti posuzovány průběžně. Rozhodnutí o nároku a výši nové dávky tedy můžete obdržet kdykoli během přechodného období až do konce dubna 2026. Doručení proběhne prostřednictvím Klientské zóny Jenda nebo dopisem. Přechodného období se nemusíte obávat – původní dávky ve výši nároku za září 2025 vám **budou i nadále vypláceny po celou dobu** řízení o novou dávku, a to až do výplaty první superdávky (u dávek hmotné nouze může dojít k přehodnocení).

V případě přiznání nároku vám bude superdávka náležet od dubna 2026. **První výplatu můžete očekávat v květnu 2026**.

Jak budu moct požádat o superdávku?

1. ONLINE – prostřednictvím Klientské zóny Jenda: **jenda.mpsv.cz**

Aplikace pro **IOS**

Aplikace pro **Android**

Žádost můžete podat online prostřednictvím **Klientské zóny Jenda** – buď v mobilní aplikaci, nebo na webu. I pokud jste v minulosti ještě digitální služby nevyužívali, nemusíte se obávat. Podání je jednoduché a zvládnete ho z pohodlí domova, kdykoli vám to vyhovuje – bez čekání na pobočce, bez front a úředních hodin. Stačí se přihlásit pomocí **Identity občana**, například přes **bankovní identitu nebo Mobilní klíč eGovernmentu.**

2. OSOBNĚ – na kterékoli pobočce Úřadu práce ČR v rámci asistovaného podání s úředníkem

Pro nejzranitelnější skupinu našich klientů, kteří nemají možnost využít online podání, vyhradíme individuální termín pro **osobní schůzku na pobočce**. Ta bude tematicky zaměřena přímo na dávku státní sociální pomoci, tzv. **superdávku.** V rámci schůzky budete mít možnost podat svou žádost. Pokud vás nebudeme kontaktovat do konce září 2025, ale chtěli byste přijít osobně na vybranou pobočku, můžete využít online rezervační systém, který naleznete na webových stránkách ÚP ČR v sekci Kontakty na pobočky.

„V přechodném období mohou na pobočkách vznikat fronty a telefonní linky mohou být přetížené. Doporučujeme využít primárně informace a video návody na webových stránkách a žádost podat jednoduše online přes Klientskou zónu Jenda.

V případě, že bude vaše žádost neúplná, sami se vám ozveme a vše společně doplníme.“

Co potřebuji vědět pro plynulý přechod na superdávku?

Kdy musím o superdávku požádat?
V období od 1. října 2025 do 31. prosince 2025.

Jak budu moct žádat?
1. **Online** – prostřednictvím Klientské zóny Jenda (jenda.mpsv.cz)
2. **Osobně** – na pobočce Úřadu práce ČR při asistovaném podání s úředníkem.

Co musím dokládat?
Některé údaje už jsme schopni sehrávat automaticky na základě předložení identifikačního čísla zaměstnavatele (IČO) a čísla odběrného místa elektřiny a plynu (EAN nebo EIC). Stále však potřebujeme doložit další skutečnosti, proto si připravte doklad totožnosti, souhlasy členů domácnosti a další dokumenty vypsané v sekci *„Jaké dokumenty mohu potřebovat při podání žádosti?“*

Kdy dostanu rozhodnutí?
Po posouzení žádosti, nejpozději do konce přechodného období.

Co se bude dít se starými dávkami, než přejdu na superdávku?
Od 1. října 2025 do 30. dubna 2026 bude probíhat přechodné období, kdy aktuálním klientům bude vyplácena původní výše dávek, pokud si do konce roku 2025 požádají o superdávku. Pokud nepožádají, nárok na staré dávky jim zanikne k 31. prosinci 2025.

Kdy mi vyplatíte první superdávku?
V květnu 2026 (za duben 2026).

Co když se ocitnu v krizové nebo mimořádné situaci, a nemohou ji finančně zvládnout vlastními silami?
V takových případech můžete požádat o posouzení nároku na dávku pomoci v hmotné nouzi - Mimořádnou okamžitou pomoc.

„Pokud podáte žádost o superdávku v období od října do prosince 2025, budou vám stávající dávky vypláceny po celou dobu přechodného období.“

Stávající klient



*pouze za předpokladu, že nedojde ke změnám ovlivňujícím nárok

Jaké dokumenty mohu potřebovat při podání žádosti?

Dokládat budete náklady na bydlení, příjmy a jiné relevantní dokumenty k posouzení vaší individuální situace.

Dokládáte vždy pouze ty dokumenty, které jsou relevantní k vaší situaci! Nově můžete i přes Klientskou zónu Jenda.

K žádosti tedy můžete potřebovat:

- **doklad totožnosti** (v případě osobní návštěvy) a **rodná čísla všech členů domácnosti**;
- **souhlasy jednotlivých osob členů domácnosti, protože žádáte za celou rodinu**, tzv. souhlas člena domácnosti s pokračováním řízení o přiznání dávky státní sociální pomoci (vzor naleznete **na našem webu)**
- **nájemní smlouvu** (v případě vlastnictví nemovitosti si údaje sehrajeme z katastru nemovitostí);
- **doklady o uhrazených nákladech na bydlení** za poslední tři měsíce před kalendářním měsícem podání vaší žádosti (např. potvrzení o úhradě nájmu, služeb a energií - v případě, že nedojde k sehrání z odběrného místa);
- **potvrzení o příjmech všech členů domácnosti**, například u příjmů ze zaměstnání stačí doložit IČO zaměstnavatele/ů za poslední 3 měsíce před kalendářním měsícem podání vaší žádosti (a údaje si Úřad práce ČR u zaměstnavatele/ů vyžádá sám) nebo doklad o výši příjmu za poslední tři měsíce, příjmy z výdělečné činnosti, důchodů nebo jiných pravidelných příjmů či zdrojů;
- **potvrzení o studiu** u osob nad 15 let do 26 let (potvrzení o nezaopatřenosti);
- **doložení dalších podkladů závisí na vaší individuální situaci**, např. potvrzení o nutnosti dietního stravování, rozhodnutí o přiznání důchodu z důchodového pojištění, rozhodnutí o invaliditě, rozsudky soudu o stanovení výživného, o svěření dětí do péče, do náhradní rodinné péče, o rozvodu, ustanovení opatrovníka, dohoda rodičů o stanovení výživného atd.

Došlo u vás ke změně ve složení domácnosti? Nezapomeňte ji nahlásit do 8 dnů od jejího vzniku.

„Příjmy a náklady dokládáte za tři poslední kalendářní měsíce před měsícem podání vaší žádosti. Pokud tedy půjdete požádat v listopadu, dokládáte za období srpen, září, říjen 2025.“

Více se dozvíte na webových stránkách **www.uradprace.cz** a **www.mpsv.cz**

Podpora studujícího rodiče - hlídačkovné

Podpora studujícího rodiče, tzv. hlídačkovné, je dávka, která přispívá na **náklady spojené se zajištěním péče o dítě v době, kdy se rodič věnuje studiu**.

Kdo má nárok na podporu?

Nárok na podporu můžete mít, pokud jste studující rodič, který:

- má nárok na rodičovský příspěvek,
- studuje první prezenční studium bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu na vysoké škole v České republice,
- nebo první denní studium na vyšší odborné škole,
- studuje ve standardní době studia nebo nejvýše jeden rok po jejím uplynutí (neplatí pro VOŠ),
- je nezaopatřeným dítětem.

Podpora studujícího rodiče – hlídačkovné | ÚP

Náhradní výživné

Rozhodl soud o výživném pro dítě a není řádně hrazeno?

Podali jste návrh na soudní výkon rozhodnutí nebo exekuci ve věci výživného pro nezaopatřené dítě a soudní výkon rozhodnutí/exekuce byl již nařízen?

Obraťte se na Úřad práce ČR a požádejte o náhradní výživné.

Náhradní výživné je dávka, která má po přechodnou dobu finančně podpořit nezaopatřené děti v situaci, kdy má rodič z rozhodnutí soudu (na základě exekučního titulu) platit výživné, ale svou vyživovací povinnost vůči dítěti (dětem) neplní. Tedy výživné neplatí vůbec, nebo ho platí v nižší částce.

Náhradní výživné | ÚP

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Pracovně právní minimum



Spolufinancováno
Evropskou unií

Úřad práce ČR

Smlouvy a ochrana rodičů

PRACOVNÍ POMĚRY: Doba neurčitá & doba určitá

- **Neurčitá:** ochrana před výpovědí (větší jistota), návrat na původní místo
- **Určitá:** (pravidlo 3-3-9), maximálně 3 roky, 2X opakování, 9 let u stejného zaměstnavatele
- **Zástup za (MD/RD)** lze uzavírat nad rámec těchto limitů

Smlouvy a ochrana rodičů

FLEXIBILITA & NÁVRAT DO PRÁCE

- **§ 241 ZP:** kratší úvazek/úprava pracovní doby (odmítnutí jen z vážných provozních důvodů)
- **Home-office:** smluvní dohoda
- **Návrat po MD:** původní práce a pracoviště
- **Návrat po RD:** práce dle smlouvy

Dohody mimo pracovní poměr

DOHODY: Dohoda o provedení práce & Dohoda o pracovní činnosti

- **DPP:** 300 h/rok. Bez odvodů < 12 000 Kč/měs.
- **DPČ:** Průměrně 20h/týden. Bez odvodů < 4 499 Kč/měs. Odvody se platí nad limity.

Novinka: Dovolená i u dohod (po 80h), trvání dohody minimálně 4 týdny.

Podnikání při mateřské a rodičovské dovolené

PRÁCE PŘI MD A RD (OSVČ & HPP)

- **Mateřská (PPM):** OSVČ zákaz osobního výkonu činnosti, ze které má maminka PPM
- **RD:** příjem neomezen
- **Školka:** dítě mladší 2 let může být ve školce max. 120h/měsíc
- **Vedlejší OSVČ:** rodiče dětí do 4 let. Výhodné odvody (není minimální vyměřovací základ)

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR

Minimální mzda

Zvýšení minimální mzdy v roce 2026

Minimální mzda vzrostla na 22 400 Kč (hodinová 134,40 Kč).



Tipy pro vás:

- vyžádat si vše písemně,
- uchovat pracovní smlouvu a komunikaci se zaměstnavatelem,
- nic nepodepisovat pod tlakem,
- u sporného ukončení pracovního poměru rychle kontaktovat právní poradnu, odbory nebo inspektorát práce.

Státní úřad inspekce práce

Změňte plán v realitu, udělejte první krok ještě dnes

Nezůstávejte na to sama.
Společně najdeme práci, která bude dávat smysl vám i vaší rodině.

Domluvte si s námi **individuální schůzku** ještě dnes.

Zapojte se do **skupinového poradenství** na téma, které vás zajímá.



Restart pro mámy | ÚP

Spolufinancováno Evropskou unií

Úřad práce ČR