

## **OBJEVTE SVÉ SILNÉ STRÁNKY**

### **Komplexní rozvojový program**

#### **Pro koho je kurz určen:**

Rodiče malých dětí (do 15ti let) a Samoživitelé/ky  
Osoby dlouhodobě nezaměstnané (1rok) a opakovaně nezaměstnané (v posl. 2letech min. 12 měsíců)

#### **Jak vzdělávání probíhá?**

V průběhu šestidenního vzdělávání si pod vedením zkušených lektorek krok po kroku zmapujeme komplexní potenciál své osobnosti. Podíváme se, v kterých situacích nám naše kvality pomáhají a kdy nás naopak mohou brzdit. Zaměříme se také na odhalení vlastních hodnot a nalezení vnitřní motivace. A v posledním kroku se podíváme na jednoduché techniky, které nám usnadní další rozhodování, a sestavíme si plán, který bude fungovat!

#### **Učíme se nejen ve škole a v práci**

Kurz vychází ze švýcarské metody pro uznávání neformálních kompetencí CH-Q. Tato metoda je unikátní právě pro své zaměření na kvality a dovednosti získané v průběhu celého života. Učíme se totiž i mimo školní lavice či zaměstnání, řadu zkušeností získáváme mimochodem například při péči o děti či volnočasových aktivitách. Na kurzu se společně podíváme na to, jak veškeré naše kvality najít, pojmenovat a využít jak při hledání vysněné práce, tak pro náš další rozvoj.

#### **Co se na kurzu naučíte:**

Účastníci programu projdou dvěma vzdělávacími bloky, díky kterým si postupně zmapují dovednosti a svůj potenciál, zvolí si svou vizi a cíl, a naplánují cestu k jeho dosažení. Termíny a přehled lekcí:

#### **1. blok 5. - 7. 10. 2018**

- jak nám znalost našich kvalit pomůže při hledání vysněné práce a v osobním rozvoji
- klíčové události mého života (co jsem se zde naučil/a a jak to dále využít)
- co mě bavilo v dětství (hledání zdrojů inspirace)
- jaká je má jedinečnost
- životní a pracovní hodnoty (co je pro mě důležité v práci a v osobním životě)
- co mi přinesly změny v mém životě
- jaké kvality jsou pro mne důležité
- které své kvality chci dále rozvíjet
- kdy mi moje klíčové kvality pomáhají a kdy škodí

#### **2. blok 9. - 11. 11. 2018**

- nácvik pozitivní sebereprezentace

- jak mě vidí okolí (zpětná vazba od skupiny)
- příprava portfolia (utřídění vlastních kvalit, schopností a dovedností)
- co jsou zdroje mé motivace
- jaké jsou mé role a jak je sladit (v práci, rodině, osobním životě)
- jaké jsou moje touhy a přání do budoucna
- jaké jsou moje aktuální možnosti a co mě limituje
- jakým způsobem se rozhoduji
- identifikace kariérního cíle a plán dalšího rozvoje

### **Samostatná práce (cca 20 hodin):**

- dopracování osobního portfolia
- dopracování akčního plánu

Všechny podklady z kurzu si odnesete ve formě **přehledného portfolia** a **jasného plánu vašeho dalšího profesního směřování**. Navíc si v průběhu kurzu natrénujete pozitivní sebezprezentaci, která je klíčová nejen pro úspěšné zvládnutí pracovního pohovoru.

### **Individuální konzultace**

Součástí kurzu mohou být i individuální konzultace s lektorkami, zpravidla po absolvování kurzu. Slouží jako podpora při tvorbě výstupů kurzu (portfolia, pracovní vize, individuálního plánu) a při řešení individuálních problémů účastníků.

### **Praktické informace:**

- kurz je zdarma
- do kurzu je nutné se přihlásit (a absolvovat všech 6 lekcí)
- přihlášku naleznete zde: <https://goo.gl/forms/1hpsC3n0rOhW132l2>
- v případě potřeby proplatíme hlídání dětí a jízdné (nutno domluvit předem)
- místo konání: ESC Litomyšl <https://esclitomysl.cz/kontakty>
- v rámci kurzu zajištěno: 2 a 2 noci a plná penze (první jídlo večeře v pátek večer, poslední oběd neděle) uprostřed dne je cca 60min. polední pauza
- začátek kurzu je v pátek v 16:00 konec v neděli v 16:00

### **Kontakt:**

Pro přihlášení a s dotazy kontaktujte **Kamilu Kačmáčkovou**, tel.: 774 454 970, e-mail: [kamila.kacmackova@ekscr.cz](mailto:kamila.kacmackova@ekscr.cz)