



Ženy sobě!

Tisková zpráva

Praha, 9. 11. 2016

V srpnu odstartoval nový neziskový projekt pro ženy „**Cesta za sebedůvěrou**“. Projekt je vytvořen na míru pro ženy z menších obcí v regionu Novoměstska na Vysočině a z Dvora Králové nad Labem, a zaměřuje se na řešení sociálního vyloučení a diskriminaci matek malých dětí, žen samoživitelek a nezaměstnaných žen. Tyto ženy čelí více znevýhodněním, jejichž kombinace jim znemožňuje aktivně změnit svou nepříznivou společenskou a ekonomickou situaci.

„Cesta za sebedůvěrou“ nabízí ženám několik různých možností jak se **zaktivizovat, získat sebevědomí a jednat**. Projekt bude probíhat téměř 2 roky a bude obsahovat mnoho různých aktivit. Pro ženy je přichystáno několik programů jak se **odhodlat, zvýšit si sebevědomí, uvědomit si své kvality** a naučit se je **prezentovat**.

Jedním z klíčových nástrojů je speciální rozvojový program pro mapování neformálních kompetencí, využívající švýcarskou metodu tzv. CH-Q. „*Tato metoda je unikátní pro zaměření na kvality a dovednosti získané v průběhu celého života, nikoli pouze ve škole či ze zaměstnání. Učíme se totiž i mimo školní lavice či v zaměstnání- řadu zkušeností jsme nabrali mimochodem například při péči o děti či volnočasových aktivitách.*“ vysvětluje lektorka kurzu Markéta Cudlínová.

Dále budou pro účastnice pořádány kurzy pro rozvoj sociálních a komunikačních dovedností neboli měkkých dovedností. „*Obsah jednotlivých lekcí přizpůsobujeme poptávce a aktuálním potřebám účastnic, právě to je největší výhodou dlouhodobého projektu, můžeme opravdu reagovat na to, co ženy potřebují.*“ objasňuje lektor a metodik kurzu Martin Petráš.

V neposlední řadě se pak účastnice budou snažit občansky se aktivizovat, spojit a zapojit se do veřejného života v obci či městě. Pokusí se začít **aktivně měnit a formovat prostředí**, ve kterém žijí za podpory a mentorování lektorek. Naučí se základy asertivní komunikace a sebeprosazení, obranu proti podpásové komunikaci a diskriminačnímu jednání prezentační dovednosti, logickou argumentaci, základy strategického plánování a mnoho dalšího.

Více o projektu najdete na: <http://www.ekscr.cz/cs/projekt/cesta-za-sebeduverou>.

Nebo nás neváhejte kontaktovat.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt "Cesta za sebedůvěrou" (číslo CZ.03.2.60/0.0/0.0/15_022/0001158), je podpořen z prostředků EU za pomoci Operačního programu Zaměstnanost.

EKS je vzdělávací a poradenská organizace s více než patnáctiletou tradicí. Klíčovými tématy jsou profesní uplatnění, osobní rozvoj a rovné příležitosti. EKS je organizací akreditovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvem práce a sociálních věcí. Jsme držiteli Národní ceny kariérového poradenství za rok 2013 a 2014.

Kontakt pro další informace:

Kamila Kačmáčková

Tel: 774 454 970

E-mail: kamila.kacmackova@ekscr.cz

www.ekscr.cz

www.facebook.com/ekscr

www.linkedin.com/company/evropsk-kontakt-n-skupina