

## „Osobnostní růst ženy hledající své místo na trhu práce i v sobě samé“

- Prezenční motivační kurz určený **pouze pro ženy**. Vzdělávání bude organizováno **ve skupině zhruba 8 žen**.
- **Jedná se o sebezážitkový program**, při kterém se střídají teorie a modelové situace, řízená diskuze a sdílení vlastních zkušeností.
- **Tento motivační kurz je veden odbornými lektory firmy Facilita CZ, s.r.o.**
- **Tento motivační kurz se bude na území spolupráce projektu 9x opakovat.**
- **Rozsah kurzu:** 24 hodin (4 výukové dny).
- **Místa konání kurzu budou ještě upřesněny, celkem proběhne 9 kurzů na různých místech regionu.**
- **Vzdělávací kurz je zdarma**, veškeré náklady na lektory a studijní materiály jsou hrazeny z projektu „Rozvoj místního partnerství a trhu práce“.
- **Cílové skupiny tohoto semináře:** rodiče s dětmi (pouze matky), potenciální/budoucí rodiče (pouze ženy), rodiče samoživitelé/samoživitelky (pouze ženy), osoby pečující o závislého člena rodiny (pouze ženy), osoby pečující o osobu blízkou (pouze ženy), dlouhodobě nezaměstnané ženy (déle než 6 měsíců), fyzické osoby starší 50 let (pouze ženy), uchazečky o zaměstnání, ženy, které mají zájem osobnostně růst.
- Po úspěšném absolvování obdrží účastníci osvědčení.



PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Projekt „Rozvoj místního partnerství a trhu práce“, CZ.1.04/5. 1. 01/77.00132 je realizován O.S. „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“ a partnery v rámci Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost Adresa realizátora projektu: Školní 124, 384 02 Lhenice, Česká republika.

## | Motivační kurz



## Cíle kurzu vedeného odbornými lektory firmy Facilita CZ, s.r.o.:

- Účastnice kurzu se seznámí s metodami a formami psychohygieny, relaxace a mentálního zdraví, s možnostmi použití těchto metod ve svém soukromém i profesním životě: stanovení cílů, struktury, volba technik, zdravého životního stylu, rozvoje a udržení pracovních návyků. Dále s možnostmi vzniku stresových situací, s jejich signály a možnostmi řešení, se způsoby zvládání krizových situací, s fázemi vzniku syndromu vyhoření, s možnostmi a prevencí jeho předcházení, odhalováním stereotypů v jednání a komunikaci, s právy žen v pracovně právních poměrech a jejich dodržováním.
- Účastnice kurzu (jednotlivý kurz je určen max. pro 8-10 žen) budou pracovat na plánu osobního rozvoje – budou si postupně doplňovat inspirace, ujasňovat si hodnoty a priority, vytvoří si mapu oblastí zátěže a stresu (sebepoznání, návyky, odolnost proti stresu) s cílem nalezení vlastní životní spokojenosti.
- Celkové pojetí vzdělávacího kurzu bude vycházet z individuálních, konkrétních potřeb a požadavků účastnic. Důležité však je, že program staví především na silných stránkách a dodává sebevědomí.
- Účastnice obdrží na začátku program, kromě běžných výukových materiálů i manuály s popsányými cvičeními a technikami, které budou probíhat v semináři.

## Osnova kurzu

- **sebepoznání – odhalování svého potenciálu** (motivátory, poznávání sebedůvěry, životní cíle...)
- **co je stres a jak se projevuje** (spouštěče stresu, umění plánování, sebekontrola...)
- **psychologická cesta předcházení stresu v běžném životě a každodenních situacích** (techniky zvládání stresu...)
- **identifikace možností dalšího rozvoje v budoucnosti** (definování možných úspěchů, vlastních cílů...)

## Další nabídka kurzů:

<http://www.portalprace-jiznicechy.cz>

<http://www.masrozkvet.cz>

## Kontaktní osoba pro informace a přihlášky:

**Ing. Jaroslava Mitášová** Občanské sdružení Rozkvět zahrady jižních Čech - místní akční skupina,  
Školní 124, 384 02 Lhenice  
**tel.:** +420 775 508 564, **e-mail:** [oplzz.administrativa@masrozkvet.cz](mailto:oplzz.administrativa@masrozkvet.cz)  
[www.portalprace-jiznicechy.cz](http://www.portalprace-jiznicechy.cz), [www.masrozkvet.cz](http://www.masrozkvet.cz)