

# JDEME & DOBOU

## PODPORA PROFESNÍHO A OSOBNÍHO ROZVOJE ŽEN 50+

Digitalizace a moderní technologie, fyzické a duševní zdraví,  
pracovní právo, finance, komunikace, koučink, psychologické poradenství atd.

Hledáte prostor, kde se budete moci na cokoliv zeptat, ať se již jedná o váš profesní nebo soukromý život?  
Chcete se dále vzdělávat a pracovat na sobě?  
Chtěly byste posílit své postavení v zaměstnání nebo zvýšit plat?  
Máte pocit, že je toho na vás moc? Chcete se cítit v pohodě, žít zdravě a být spokojená?

Přidejte se k nám a dalším ženám, počet míst je omezený na 25 účastníků,  
všechny nabízené aktivity jsou ZDARMA.

### KDO SE MŮŽE PŘIHLÁSIT

Zaměstnané ženy 50+, minimálně s ukončeným středoškolským vzděláním (i bez maturity).

### KDY

V rámci celoroční práce v období **únor 2024–listopad 2024** – viz podrobněji jednotlivé aktivity níže.

### KDE

Víkendové semináře proběhnou v Dobřichovicích, jednodenní semináře v Praze na adrese Klimentská 1443/50  
a on-line semináře přes on-line platformu ZOOM.

### CO MUSÍTE MINIMÁLNĚ SPLNIT

- Zúčastnit se úvodního víkendového setkání
- Absolvovat minimálně 3 setkání s koučem (lze i on-line)
- Absolvovat minimálně 1 setkání s odborníkem dle vlastního výběru: expertem na technologie a média, psychologem nebo právníkem (lze i on-line)
- Zúčastnit se minimálně 1 online semináře
- Zúčastnit se minimálně 1 jednodenního prezenčního semináře



## CO VŠE VÁM MŮŽEME NABÍDNOUT

### Úvodní víkendový workshop

– rozvoj osobnostně sociálního rozvoje, tvorba motivačního plánu a individuálních cílů, hodnoty, postoje a problémy z praxe, individuální konzultace s experty

**Kdy a kde:** 24. a 25. 2. 2024 v Dobřichovicích (od cca 10 hod v So do 16 hod v Ne), strava a ubytování je také zdarma

### Pravidelná nebo jednorázová individuální setkávání s koučem, psychologem, právníkem nebo odborníkem na IT

– odborníka si vybíráte sami na základě vašich preferencí

### Interaktivní semináře na různá témata

- **Fyzické a duševní zdraví**

15.3.2024 – 8 h seminář v Praze – Klimentská, PhDr. Jitka Crhová, Mgr. Veronika Jančářová

- **Digitalizace v reálné praxi**

19.4. 2024 – 8 h seminář v Praze – Klimentská, Pavel Fara

- **Pracovně právní seminář**

19.5.2024 – 8 h seminář v Praze – Klimentská, JUDr. Jana Vaněčková

- **Psychohygienu a relaxační techniky**

24.5.2024 – 4 h on-line seminář, 15:00 - 19:00, PhDr. Jitka Crhová

- **Komunikační typy a řešení konfliktů**

5.+6.2024 – 2x 4 h on-line seminář, 15:00 - 19:00, Ing. Vlasta Křenovská

- **Duševní zdraví II**

23.9.2024 – 4 h on-line seminář, 15:00 - 19:00, PhDr. Jitka Crhová

- **Osobnostně sociální rozvoj**

26.+27.9.2024 – 2x 4 h on-line seminář, 15:00 - 19:00, Mgr. Jitka Koříková

- **Mediální, informační gramotnost a kyberbrana**

1.10.2024 – 4 h on-line seminář, 15:00 - 19:00, Bc. Veronika Batelková

- **Finanční gramotnost**

11.10.2024 – 8 h seminář v Praze --Klimentská, Mgr. Miroslava Zápotočná, LL.M.

- **Seminář na přání účastnic**

### Závěrečný víkendový workshop

– příklady dobré praxe, závěrečné reflexe, plnění motivačního plánu a osobních cílů, vize na další období, uzavření účasti v projektu

**Kdy a kde:** 23. a 24. 11. v Dobřichovicích (od cca 10 hod v So do 16 hod v Ne)

Více informací k obsahu seminářů naleznete zde: [Anotace seminářů](#)

Příručku „KPZ – JDEME S DOBOU“, informační videa, FB skupina, usměvavé a vstřícné lektorky a asistentky projektu.

## PROSÍME O

- součinnost a spolupráci při vyplňování povinné administrativy
- v případě, že se rozhodnete do projektu vstoupit, o závaznou účast na povinných aktivitách nebo nalezení náhradníka

### V případě zájmu nás kontaktujte na:

tel: Klára Želechovská 720 221 220, e-mail: zelechovska@ireas.cz nebo Jitka Šeflová tel: 721 364 959, e-mail: seflova@ireas.cz  
nebo se můžete přihlásit prostřednictvím přihlašovacího formuláře zde: [Přihlašovací formulář](#)

