



## ANOTACE JEDNOTLIVÝCH SEMINÁŘŮ

Obsahy seminářů budou přizpůsobeny vašim individuálním potřebám a požadavkům, které budeme zjišťovat na úvodním víkendovém workshopu.

Kvalifikovaní lektoři a lektorky budou však schopni reagovat na vaše požadavky v průběhu celého semináře. V rámci projektu budete mít také možnost využít individuálních konzultací s vybranými odborníky (psycholog, právník, IT specialista). Semináře budou vždy koncipovány pro skupiny s maximálním počtem 15 účastnic, s cílem zaručit interaktivitu a umožnit co nejvíce přizpůsobit obsah vašim potřebám.

Prezenční jednodenní semináře budou začínat vždy v 10:00 na adrese Klimentská 1443/50. Online semináře proběhnou přes platformu Zoom pokaždé v čase 15-19 hod. (pozvánka s odkazem na seminář vám bude zaslána vždy v dostatečném předstihu).

Definitivní zápis na dílčí semináře proběhne 24. a 25. 2. 2024 v Dobřichovicích, do té doby můžete na základě níže uvedeného přehledu přemýšlet o vašich preferencích.

Do projektu se můžete přihlásit [zde](#)



Financováno  
Evropskou unií



Jdeme s dobou  
CZ.03.01.02/00/22\_037/0002616

## ÚVODNÍ VÍKENDOVÝ WORKSHOP

- sobota 24. a neděle 25. února, Dobřichovice
- Jitka Kořínková, Vlasta Křenovská

Úvodní workshop bude zaměřen na váš osobnostně sociální rozvoj, ale budeme zde také zjišťovat vaše očekávání, přání či úroveň znalostí k jednodenním seminářům, abychom obsahy dílčích seminářů mohli upravit na míru dle vašich potřeb. V sobotu odpoledne budou také přítomni koučové a psychologové, s kterými proběhnou skupinové aktivity, na základě sympatií si pak k dalšímu setkávání budete moci vybrat toho, s kým se budete chtít dále setkávat.

## DIGITALIZACE V REALNÉ PRAXI

- prezenční 8h
- pátek 19. dubna, Praha
- Pavel Fara

Doba se rychle mění a nové technologie pronikají do všech oblastí. Jedná se o průkopnické školení, které spojuje osvědčené vzdělávací techniky s revolučními přístupy umělé inteligence. Seminář probíhá inovativní formou výuky - kolektivním vzděláváním a vzájemným sdílením zkušeností. Seminář je určen pro všechny, kteří chtějí rozvíjet své dovednosti v oblasti umělé inteligence.

## FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

- prezenční 8h
- pátek 15. března, Praha
- Jitka Crhová, Veronika Jančářová

### DOPOLEDNÍ BLOK: ÚČINNĚ PROTI STRESU A VYHOŘENÍ

Cítíte se být ohroženi stresem a vyhořením? Potýkáte se s množstvím úkolů a náročných situací a stále častěji máte pocit, že „takhle už to prostě dál nejde“? Pak je tento seminář určen vám. Poskytne vám možnost zamyslet se nad tím, jaké kroky je možné udělat ke zlepšení situace a sdílet své zkušenosti s druhými.

Zároveň zde budou zjišťovány konkrétní potřeby účastnic pro realizaci online seminářů Psychohygiena a Duševního zdraví II. Online semináře tak budou částečně navazovat na tento prezenční seminář.

### ODPOLEDNÍ BLOK: ERGONOMIE

Seminář, který vás seznámí se základními pravidly ergonomie nejen při sedavém zaměstnání. Fyzioterapeutka vás provede problematikou syndromu karpálního tunelu, tenisového lokte a ukáže vám, jak těmto i dalším problémům předcházet a jak je řešit, pokud nastanou. Naučíte se také několik jednoduchých kompenzačních cviků, které můžete snadno provádět v kanceláři nebo doma. Během semináře se také dozvíte o dalších problémech, které může fyzioterapie úspěšně řešit. Přijďte získat užitečné rady a tipy od odborníka!



Financováno  
Evropskou unií



Jdeme s dobou  
CZ.03.01.02/00/22\_037/0002616

## PRACOVNĚ PRÁVNÍ SEMINÁŘ

- prezenční 8h
- neděle 19. května, Praha
- Jana Vaněčková

Základy pracovního práva s detailnějším zaměřením na aktuální trendy pracovního trhu. Lektorka na semináři představí možnosti úpravy pracovní doby, změnu místa výkonu práce (home office, částečný home office), vyjasní práva pečující osoby a zodpoví nejčastější otázky vázané k těmto tématům. Např. Jaká je náhrada mzdy/platu v případě využití sick days?, Jak se platí home office?, Kdo má nárok na zkrácený úvazek? Jak je to s povinnými přesčas?, atd.

## PSYCHOHYGIENA

- online 4h
- pátek 24. května
- Jitka Crhová

Chcete se lépe popasovat s nároky kladenými v zaměstnání? Nevíte, jak zvládat existující potíže, se kterými se setkáváte denně v práci? Víte jak předcházet syndromu vyhoření? Chcete se naučit praktické aktivity a techniky, které vám pomohou zvládat nátlak z okolí? Tak právě pro vás je další z našich vyhledávaných zážitkových online seminářů Psychohygienu.

## KOMUNIKAČNÍ TYPY A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

- online 2 x 4h
- středa 5. a čtvrtek 6. června
- Vlasta Křenovská

Na semináři si představíme základní pilíře efektivní komunikace a možnosti vyjednávání. Cílem semináře je přenést do popředí důležité souvislosti mezi vnitřním prožíváním a vnějším projevem člověka, předat znalosti a komunikační zákonitosti o jednotlivých typech (rozumový, pocitový, obrazový, sluchový) tak, aby mohli být okamžitě použitelné a přínosné v práci i v každodenním životě.

## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ II

- online 4h
- pondělí 23. září
- Jitka Crhová

Navazující online seminář na seminář Duševní zdraví I a online seminář Psychohygienu, který bude přizpůsoben konkrétním potřebám zúčastněných žen.



Financováno  
Evropskou unií



Jdeme s dobou  
CZ.03.01.02/00/22\_037/0002616

## OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍ ROZVOJ

- online 2 x 4h
- čtvrtek 26. září a pátek 27. září
- Jitka Kořínková

Zaměřte se spolu s námi na seberozvoj tak, aby vám to přinášelo radost! Interaktivní seminář pod vedením naší skvělé lektorky Jitky, který je postaven na koučovací přístup. Budete mít možnost se zastavit, vědomě prožívat, rozvíjet svou autenticitu a nacházet talenty a dary k rozvíjení u sebe a svého okolí.

## FINANČNÍ GRAMOTNOST

- prezenční 8h
- pátek 11. října, Praha
- Miroslava Zápotočná

Praktický seminář zaměřený na orientaci v problematice občanského práva, důchodového a sociálního systému v České republice. Účastníci se seznámí s právy a povinnostmi u jednotlivých úřadů, jako je Odbor sociálního zabezpečení a Úřad práce. Na semináři se také lektorka zaměří na finančně-právní problematiku v kyberprostoru, s důrazem na jednoduchost zadlužení. Účastníci se také naučí rozpoznat rizika spojená s finančními transakcemi online a jak se chránit před podvodnými praktikami.

## MEDIÁLNÍ, INFORMAČNÍ GRAMOTNOST A KYBEROBRANA

- online 4h
- pátek 1. října
- Veronika Batelková

Mediální svět se neustále proměňuje a informací přibývá. Na webinaru se zaměříme na proměnu mediálního světa, podíváme se na kloub tomu, proč je dnešní mediální svět tak rychlý a jakým způsobem je konzumace mediálních obsahů jiná na různých sociálních sítích. Prozkoumáme také nějaká pozitiva a negativa digitálního světa se zaměřením na konkrétní hrozby, které tam číhají jak na dospělé, tak hlavně na děti. Povídat si také budeme o dezinformacích a o kritickém myšlení jako jednom z možných řešení této problematiky. Na konec si prozradíme tipy a triky, jak čelit phishingovým útokům.

## ZÁVĚREČNÝ WORKSHOP

- sobota 23. a neděle 24. listopadu, Dobřichovice
- Jitka Kořínková, Vlasta Křenovská

Závěrečný seminář bude zaměřen na podporu osobní motivace k dalšímu rozvoji a vzdělávání. Lektorky vám představí pochopení významu sebereflexe a naučí vás, jak reflektovat své vlastní předpoklady, překážky a jak s nimi efektivně pracovat. Společně se také ohlédneme za proběhlými semináři a formálně zakončíme účast v projektu.

Do projektu se můžete přihlásit [zde](#)

**kontakt: Klára Želechovská, 720 221 220, [zelechovska@ireas.cz](mailto:zelechovska@ireas.cz)**



Financováno  
Evropskou unií



Jdeme s dobou  
CZ.03.01.02/00/22\_037/0002616