

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 2025 - listopad 2025** 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 online)
- zúčastnit se minimálně 1 online semináře
- zúčastnit se minimálně 1 jednodenního prezenčního semináře



CO VŠE VÁM MŮŽEME NABÍDNOUT

Úvodní víkendový workshop

- osobnostně sociální rozvoj, tvorba motivačního plánu a individuálních cílů, hodnoty, postoje a problémy z praxe, individuální konzultace a aktivity s experty

Kdy a kde: 15. a 16. 2. 2025 v Dobřichovicích (od soboty 10:00 do neděle 16:00), strava a ubytování je 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**

Kdy a kde: 29.3.2025 od 10:00 do 18:00 v Praze. **Lektorky:** PhDr. Jitka Crhová, Mgr. Veronika Jančářová

- **Digitalizace v reálné praxi**

Kdy a kde: duben 2025 – 8 h seminář v Praze

- **Pracovně právní seminář**

Kdy a kde: květen 2025 – 8 h seminář v Praze

- **Psychohygienu a relaxační techniky**

Kdy a kde: 16.5.2025 od 15:00 do 19:00 on-line. **Lektorka:** PhDr. Jitka Crhová

- **Komunikační typy a řešení konfliktů**

Kdy a kde: červen 2025 – 2 x 4 h v odpoledních hodinách, on-line

- **Osobnostně sociální rozvoj**

Kdy a kde: září 2025 – 2 x 4 h v odpoledních hodinách, on-line

- **Duševní zdraví II**

Kdy a kde: 25.9.2025 od 15:00 do 19:00 on-line. **Lektorka:** PhDr. Jitka Crhová

- **Finanční gramotnost**

Kdy a kde: říjen 2025 – 8 h seminář v Praze

- **Mediální, informační gramotnost a kyberbrana**

Kdy a kde: říjen 2025 – 4 h v odpoledních hodinách, on-line

- **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: 8. a 9. 11.2025 v Dobřichovicích (od soboty 10:00 do neděle 15:00)

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](#)



Financováno
Evropskou unií



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

CHCETE SE O SEMINÁŘÍCH
DOZVĚDĚT VÍCE?
[ANOTACE SEMINÁŘŮ](#)