



JDEME S DOBOU

CZ. 03.01.02/00/22_037/0002616

ZÁVĚREČNÁ EVALUČNÍ ZPRÁVA

ING. JITKA ŠEFLOVÁ



**Financováno
Evropskou unií**



Obsah

1	<i>Základní informace o evaluaci a projektu</i>	3
1.1	Účel evaluace	3
1.2	Aktivity projektu	3
1.3	Práce s cílovou skupinou	4
2	<i>Podrobný popis aktivit projektu a jejich vyhodnocení</i>	4
2.1	KA1: Práce s cílovou skupinou.....	4
2.1.1	KA1.1 Nábor cílové skupiny	4
2.1.2	KA1.2 Koordinace cílové skupiny	5
2.1.3	KA1.3 Příručka Jdeme s dobou a videa.....	5
2.2	KA2: Vstupní diagnostika a motivační poradenství	5
2.2.1	KA2.1 Úvodní seminář	6
2.2.2	KA2.2 Individuální setkání s expertem	10
2.2.3	KA2.3 Závěrečný seminář	11
2.3	KA3: Vzdělávací aktivity v oblasti zdraví.....	19
2.3.1	KA4.1 Fyzické a duševní zdraví	19
2.3.2	KA4.2 Psychohygiena a relaxační techniky	30
2.3.3	KA4.3 Ergonomie	37
2.3.4	KA4.4 Individuální setkání s expertem - psycholog	37
2.4	KA4: Vzdělávací a poradenské aktivity zaměřené na zvládání nároků spojených s technologickým pokrokem a digitalizací.....	37
2.4.1	KA3.1 Digitalizace v reálné praxi	37
2.4.2	KA3.2 Mediální a informační gramotnost.....	42
2.4.3	KA3.3 Individuální setkání s expertem	46
2.5	KA5: Kurzy měkkých dovedností.....	47
2.6	KA6: Vzdělávací a poradenské aktivity v oblasti pracovněprávní.....	58
2.6.1	KA6.1 Pracovněprávní seminář	59
2.6.2	KA6.2 Individuální setkání s expertem - právník.....	63
2.7	KA7: Vzdělávací aktivity a poradenství v oblasti finanční gramotnosti.....	64
3	<i>Závěrečná doporučení.....</i>	68
4	<i>Přílohy – Příklad evaluačního dotazníku.....</i>	72

1 Základní informace o evaluaci a projektu

1.1 Účel evaluace

Účelem evaluace je zhodnotit dopad jednotlivých aktivit projektu „Jdeme s dobou“ na cílovou skupinu, popsat jejich průběh, představit získané výstupy případná doporučení, která jsou v rámci dané intervence proveditelná a nabízí výhody buď cílovým skupinám, řešitelům nebo ostatním beneficentům, kterých se intervence týká. Evaluace probíhala zejména na základě vyhodnocení zadaných zpětnovazebních dotazníků od samotných účastnic viz ukázka v Příloze.

1.2 Aktivity projektu

Klíčové aktivity projektu byly zaměřeny na **zaměstnané ženy starší 50 let a jejich stabilizaci a posílení postavení v zaměstnání, celkovou motivaci, osobní a pracovní rozvoj a případné zvýšení výdělku**. Cíle bylo dosaženo skrze intenzivní zapojení žen 50 + do individuálního koučování, psychoterapie, realizaci komplexních vzdělávacích programů podporujících rozšíření znalostí s důrazem na motivaci, interaktivnost a nejnovější znalosti, a s možností dalších rozšiřujících odborných osobních konzultací.

Hlavní cíl byl rozdělen do dílčích cílů:

- zvýšení praktických dovedností CS (zdraví, digitalizace, finan. gramotnost atd.)
- zvýšení kompetencí u CS (osobnostní a sociální komp., měkké kompetence)
- zvýšení motivace k pracovnímu a osobnímu rozvoji - individuální podpora cílená na podporu a změnu dosavadních návyků.

Projekt se skládal ze sedmi hlavních klíčových aktivit a dalších podaktivit:

KA1: Práce s cílovou skupinou

- Nábor cílové skupiny
- Koordinace cílové skupiny a odborný dohled
- Příručka Jdeme s dobou - KPZ a tvorba informativních videí

KA2: Vstupní diagnostika a motivační poradenství

- Úvodní seminář - nastavení individuálních cílů
- Individuální setkání s expertem - kouč
- Závěrečný seminář

KA3: Vzdělávací aktivity v oblasti zdraví

- Fyzické a duševní zdraví
- Psychohygiena a relaxační techniky
- Ergonomie Individuální setkání s expertem - psycholog

KA4: Vzdělávací a poradenské aktivity zaměřené na zvládání nároků spojených s technologickým pokrokem a digitalizace

- Digitalizace v reálné praxi
- Mediální a informační gramotnost Individuální setkání s expertem - expert na technologie a média

KA5: Kurzy měkkých dovedností

- Argumentace a vyjednávání
- Komunikační typy a řešení konfliktů
- Osobnostně sociální rozvoj

- Seminář na přání CS

KA6: Vzdělávací a poradenské aktivity v oblasti pracovněprávní

- Pracovněprávní seminář
- Individuální setkání s expertem - právník

KA7: Vzdělávací aktivity a poradenství v oblasti finanční gramotnosti

- Semináře na finanční gramotnost

1.3 Práce s cílovou skupinou

Do projektu se zapojily ženy z různých krajů ČR a různých povolání.

Projekt se zaměřoval na ženy, kterým je 50+ a které jsou aktivní na trhu práce a zároveň mají ukončené středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání. V projektu jsme se cíleně zaměřovali na ženy působící v pomáhajících profesích. Důvodem užšího zacílení bylo jednak nastavení úrovně dílčích seminářů - žadatel realizoval vlastní šetření na trhu práce, ze kterého vyplynulo, že např. úroveň IT u profese prodavačka se diametrálně liší od úrovně IT pracovnice nadnárodního korporátu nebo učitelky. Pomáhající profese více poptávají psychologickou podporu a mají další specifika. Zúžením cílové skupiny nebyly “zavřené dveře” pracovníkům ostatních profesí, do projektu mohla vstoupit jakákoliv žena, která splňovala podmínky výzvy.

Jak je uvedeno výše, užší zacílení sloužilo převážně k lepšímu a efektivnějšímu nastavení úrovně a obsahu dílčích vzdělávacích témat a aktivit pro cílovou skupinu. Žadatel má navíc bohatou zkušenost s odborným vzděláváním osob pomáhajících profesí, konkrétně pedagogických pracovníků, vychovatelů z dětských domovů nebo lektorů.

V projektu jsme se zavázali k dosažení následujících indikátorů:

- 60000 Celkový počet účastníků 46 – dosaženo bylo: první vlna 26, druhá vlna 27 účastnic – dohromady 53
- 62600 Účastníci, kteří získali kvalifikaci po ukončení své účasti – 46 – dosaženo bylo v první vlně 25 a druhý vlna 27 – celkem tedy 51 účastnic

2 Podrobný popis aktivit projektu a jejich vyhodnocení

2.1 KA1: Práce s cílovou skupinou

Tato aktivita se skládala ze 3 podaktivit:

2.1.1 KA1.1 Nábor cílové skupiny

Cílem aktivity bylo získat, intenzivně zapojit a koordinovat definovanou cílovou skupinu. Nábor CS žadatel primárně vedl skrze vlastní databázi kontaktů, sekundárně za pomoci manažera pro nábor - aktivní působení na sociálních sítích, prostřednictvím různých webových stránek, měsíčního rozesílání newsletteru, případně vyvěšením letáků na strategických místech. Se získáním žen 50 + do projektu nebyl problém, ženy projekt zajímal a chtěly se ho převážně zúčastnit. Navíc jsme oslovovali ženy již před začátkem projektu v rámci dotazníkového

šetření, když min 50 žen vyhodnotilo projekt jako přínosný a projevíly zájem se případně do projektu zapojit.

VÝSTUPY:

- Cílem bylo zapojení 50-60 osob CS do KA2 – na začátku bylo do projektu zapojeno 64 žen, některé však nedodaly potřebná potvrzení nebo se u nich vyskytly rodinné problémy, proto nakonec projektem prošlo celkem 55 žen (jakákoli podpora)

2.1.2 KA1.2 Koordinace cílové skupiny

Náplní této aktivity byla koordinace cílové skupiny a odborná koordinace dílčích aktivit projektu a odborný dohled. Žadatel na konci každého semináře zadával CS vyplnění krátkého evaluačního dotazníku, kde zjišťoval spokojenost CS s lektorem, obsahem semináře, školícími prostorami a také identifikoval silné stránky v tématu, které zpracoval do následujícího samostatného výstupu.

2.1.3 KA1.3 Příručka Jdeme s dobou a videa

V rámci této aktivity vznikla stručná příručka “Jdeme s dobou - KPZ” (kapitoly podpory a znalostí) a 5 informativních videí.

Videa

Videa jsou dostupná na našem kanálu youtube zde:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLMNcu_CX8YVPoAgETwxdNar63tIkNtlRM

Tematicky byla zpracována následující videa:

- Rozdíl mezi koučováním a terapií
- Příklad nástroje koučování - koučovací strom
- Témata a cíle koučování a terapií v rámci projektu
- Zkušenosti žen s koučováním a terapiemi v projektu
- Duševní zdraví - rovnováha stresorů a salutorů
- Duševní zdraví - rovnováha nejdůležitějších životních oblastí

Příručka Jdeme s dobou - KPZ

Příručka shrnuje nejdůležitější informace z realizovaných vzdělávacích seminářů. Její finální verze je k dispozici ke stažení zde: <https://www.ireas.cz/projekty/jdeme-s-dobou/>.

Dále v rámci uzavřené skupiny na sociální síti Facebooku - Rozvíjíme učitele, žáky a jiné profese, jsme zveřejňovali užitečné příspěvky tematicky vhodné pro ženy 50+. Zde jsou propojeni jak účastníci, tak odborný tým. Žadatel zde zveřejňoval doplňující zajímavé informace k tématu, informační videa či články přínosné pro skupinu. Odkaz na skupinu: <https://www.facebook.com/share/p/1KSc1qTLhp/?>.

2.2 KA2: Vstupní diagnostika a motivační poradenství

Cílem této aktivity byla identifikace klíčových potřeb zapojených žen nejen v jejich pracovní sféře, následné sestavení vzdělávacího, motivačního a podpůrného setkání s každou z účastnic a závěrečné opakování a vyhodnocení znalostí a jednotlivých aktivit.

Tato aktivita se skládala ze 3 podaktivit.

2.2.1 KA2.1 Úvodní seminář

Základní popis

V rámci každého cyklu/roku (2024 a 2025) byl realizován úvodní dvoudenní prezenční seminář s ubytováním o časové dotaci 16 hodin. Cílem úvodního setkání bylo nastavení individuálních cílů v souladu pracovního a osobního života, prezentace základních technik koučování a osobnostně sociálního rozvoje a základní diagnostika potřeb a znalostí cílové skupiny.

První den se zaměřoval na motivaci účastníků k dalšímu vzdělávání, druhý den byl převážně diagnostický. V sobotu odpoledne byli přítomni koučové a psychologové, s kterými proběhly skupinové aktivity a na základě sympatií si účastnice mohly vybrat s kým by se chtěly dále setkávat.

Z každého realizovaného semináře jsme sbírali od účastnic zpětnou vazbu. Na konci workshopu/semináře vždy ženy vyplňovaly papírový nebo on-line dotazník. Dotazníky se týkaly celkové spokojenosti s obsahovou náplní seminářů, spokojeností s lektory a celkovou organizací.

I. cyklus - úvodní víkend - 24. a 25. 2. 2024

- Místo konání: Dobřichovice TJ Sokol
- Počet účastníků semináře: 25
- Počet vyplněných dotazníků: 22

V prvním vzdělávacím cyklu v roce 2024 se převážně jednalo o učitelky mateřských, základních a středních škol, dále pak vychovatelky dětských domovů.

V sobotu dopoledne jsme se sešli v přátelském kruhu a vzájemně se seznámili a naladili na další společnou práci. Nechybělo úvodní nastavení pravidel a společné vymezení toho, pro co si kdo přichází, a rozdání šanonů s řadou pracovních materiálů, medailonky jednotlivých koučů a specialistů, poznámkovým sešitem a tužkou.

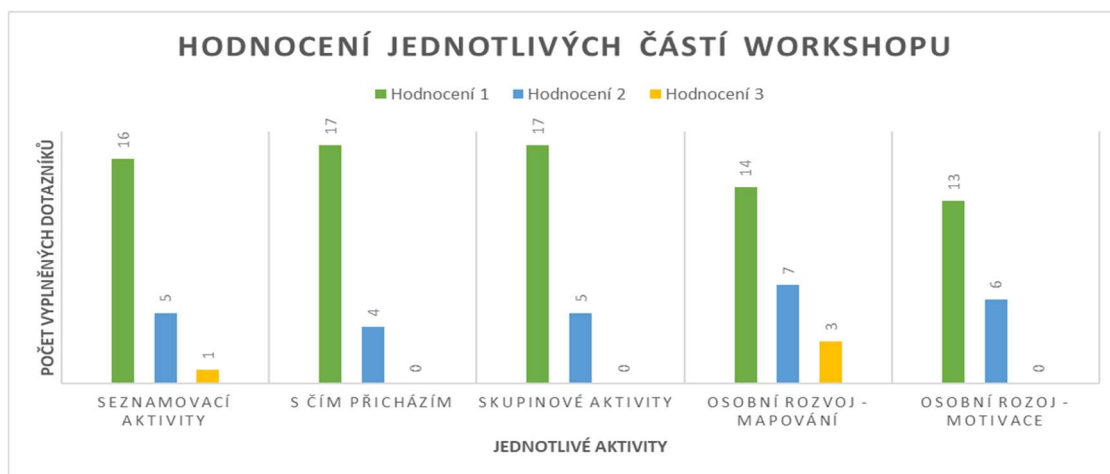
V sobotu odpoledne již ženy pracovaly na sobě, na analýze současné situace a plánů do budoucnosti – co je pro ně důležité, co potřebují změnit, čeho by chtěly dosáhnout, kam se chtějí posunout apod. Práce na sobě probíhala jak individuálně, tak skupinově. Již v této části řada žen zažila některé své „AHA“ momenty. Druhá odpolední část byla věnována skupinové práci s kouči a specialisty. Ženy byly rozděleny do malých skupin a mohly si zažít práci s vybranými odborníky na různých tématech. Některé aktivity byly jednodušší, některé naopak náročnější. Jejich cílem bylo jednak osobní seznámení s odborníky, a zároveň identifikace a upozornění na témata, na kterých s odborníky mohou dále pracovat. Sobotní večer jsme v dámském kruhu věnovaly relaxaci, meditaci, hrám, neformálnímu povídání či možnosti věnovat se vlastnímu odpočinku.

V neděli dopoledne ženy vyplňovaly podrobné diagnostické dotazníky, v rámci kterých jsme mapovali jejich potřeby v dalším vzdělávání. Ty se pak staly vstupem pro Individuální rozvojový plán, který ženy obdržely v neděli při svém odjezdu. Další nedělní aktivity se následně nesly v duchu podpory motivace a definování si jednotlivých cílů. Víkend byl zakončen zpětnou vazbou a pozvánkou na další setkávání.

Součástí víkendu byla i gastroterapie, kdy bylo zdarma zajištěno nejen ubytování, ale i teplé jídlo 2x denně a o svačinách různé zákusky, chlebíčky, ovoce, zelenina, káva a další dobroty tak, aby byly ženy spokojené a mohly se věnovat samy sobě.

Hodnocení jednotlivých částí workshopu

Graf č.1.: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé workshopy na úvodním semináři byly hodnoceny především kladně, nejlépe byla hodnocena aktivita “S čím přicházím”, která získala průměrnou známku 1,19. Aktivita “Osobní rozvoj-mapování” měla průměrné hodnocení 1,41. V rámci slovního hodnocení účastnice pouze vytkly méně času pro vzájemné seznámení před začátkem jednotlivých workshopů. Zároveň některé účastnice uváděly, že program byl příliš nabitý a mezi jednotlivými aktivitami by uvítaly větší rozestupy a více volnosti. Nicméně úvodní víkend byl hodnocen velice pozitivně a ženy odcházely natěšené na další aktivity.

Hodnocení organizace

Graf č. 2.: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí



Organizace celého semináře byla hodnocena velice kladně, všechny účastnice “Komunikaci a informovanost o projektu” ohodnotily známkou jedna. Jelikož se Úvodní workshop konal v prezenčně v TJ Sokol v Dobřichovicích, tak jsme se v rámci zpětné vazby zeptali taktéž na kvalitu stravy a ubytování. Hodnocení i v těchto dvou případech bylo velice kladné, kvalita stravy získala průměrné hodnocení 1,14 a ubytování 1,25. Prostřednictvím slovního hodnocení

některé účastnice vyzdvihovaly úplné a jasné informace před seminářem a kvalitu celého ubytování.

Hodnocení lektorek

Graf č. 3.: Hodnocení lektorek semináře



Obě lektorky na Úvodním semináři byly hodnoceny účastnicemi velice kladně. V rámci slovního hodnocení účastnice kladly důraz na profesionalitu obou lektorek a zároveň na jejich empatii a vstřícné chování.

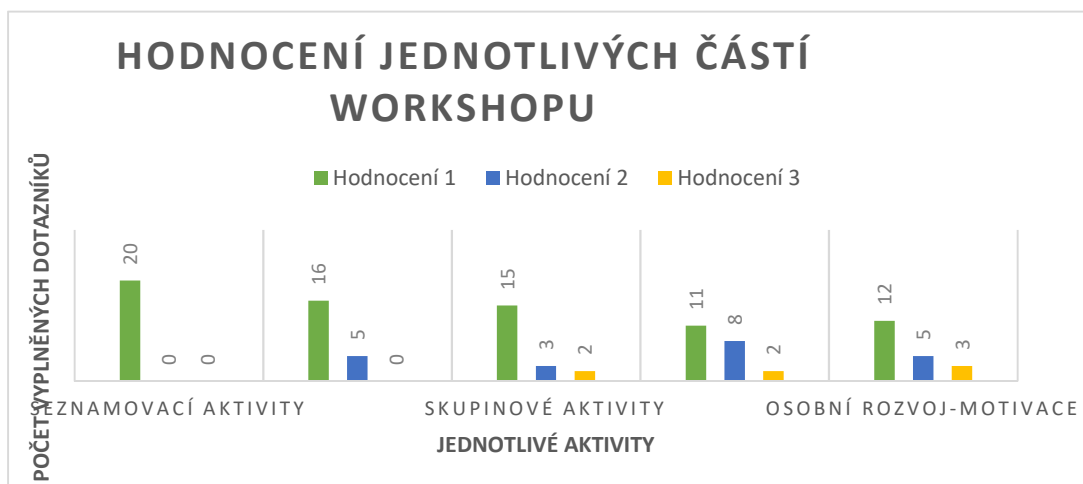
II. cyklus - úvodní víkend - 15. a 16. 2. 2025

- Místo konání: Dobřichovice TJ Sokol
- Počet účastníků semináře: 23
- Počet vyplněných dotazníků: 21

Úvodní víkend pro skupinu dalších žen v roce 2025 probíhal v podobném duchu a obsahu jako ten první. Na základě minulé zkušenosti jsme pouze zvolili méně náročné odpoledne, jednodušší aktivity, větší fluktuace koučů a terapeutek.

Hodnocení jednotlivých částí workshopu

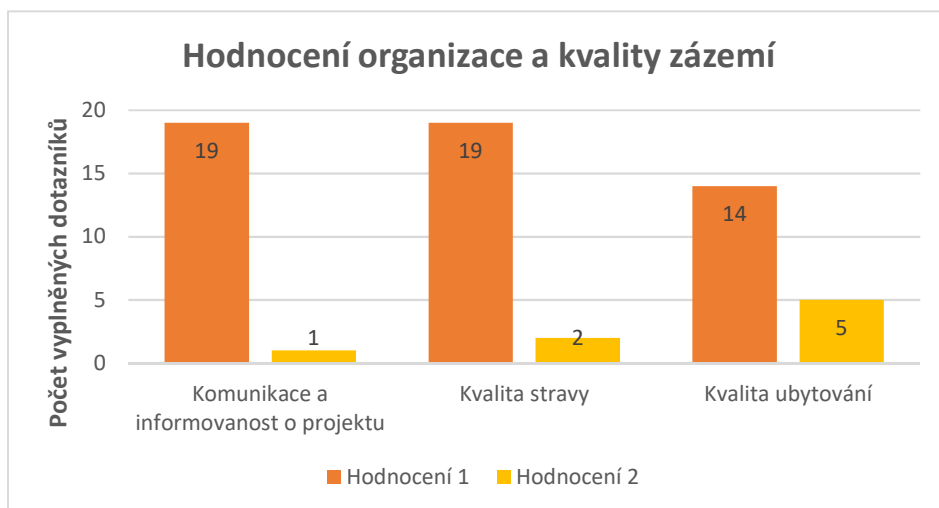
Graf č.4.: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Celkově lze konstatovat, že všechny aktivity byly hodnoceny velmi příznivě a ženy ocenily pestrý a vyvážený program, který jim umožnil jak osobní reflexi, tak aktivní zapojení.

Hodnocení organizace

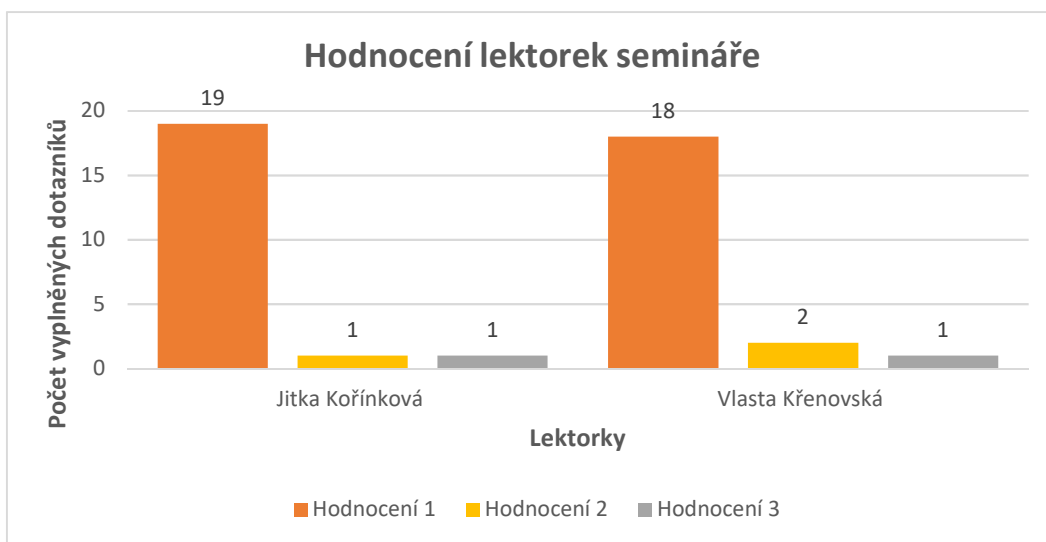
Graf č. 5.: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí



Organizace celého semináře byla účastnicemi hodnocena velmi pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu získaly průměrné hodnocení 1,05, což ukazuje na vysokou spokojenost s poskytnutými informacemi i časováním aktivit. Kvalita stravy byla ohodnocena průměrem 1,10, účastnice si pochvalovaly rozmanitost a dostatek jídla i nápojů během víkendu. Ubytování bylo hodnoceno průměrnou známkou 1,26, což představuje drobnou odchylku způsobenou individuálními preferencemi, nikoliv výraznou nespokojeností. Celkově lze shrnout, že organizační zajištění semináře bylo na velmi vysoké úrovni a účastnice se po celý víkend cítily komfortně a dobře informovány.

Hodnocení lektorek

Graf č. 6.: Hodnocení lektorek semináře



Obě lektorky byly hodnoceny velmi kladně. První lektorka získala průměrné hodnocení 1,14 a druhá 1,19, což odráží vysokou úroveň jejich profesionality i osobního přístupu. Účastnice oceňovaly především jejich otevřenost, empatii a schopnost vytvořit přátelskou atmosféru, v níž se cítily bezpečně sdílet své zkušenosti a názory. Z několika komentářů vyplynulo, že si ženy vážily i kombinace odbornosti a lidskosti, kterou lektorky do výuky přinesly.

Celkové vyhodnocení

Úvodní víkend proběhl ve velice přátelské a otevřené atmosféře. I když některé ženy řešily ne úplně jednoduchá témata, vládla po celou dobu důvěra a podpora jak ze strany lektorek, organizátorů, tak i samotných účastnic. Ženy hodnotily víkend velice pozitivně. Vybrané vzkazy do nich:

- „Seminář byl nesmírně přínosný a otevírá mi cestu důvěry v nové profesní i osobní kroky.“
- „Naprostá spokojenost, je cítit lidskost a odbornost.“
- „Byla jsem příjemně překvapena.“

2.2.2 KA2.2 Individuální setkání s expertem

V rámci této aktivity došlo ke kontinuální individuální podpoře cílové skupiny při stanovení a následnému dosažení osobních a profesních cílů a také k identifikaci aktuálního pracovního potenciálu účastnic. Cílem aktivity bylo zvýšení kompetencí dané účastnice za pomoci koučovacích technik.

Každá žena absolvovala min 6 h setkání s koučem, v průměru cca 8 hod, některé ženy ale i až 17 hod. Kočové v průběhu setkávání vytvářely zápisy a v závěru závěrečné vyhodnocení jejich práce. Tyto zápisy jsou uloženy u nás v kanceláři k nahlédnutí.

Nejčastější témata koučování

V rámci individuálního koučování se u zapojených žen opakovaně objevovala témata související s **psychickou zátěží, pracovními vztahy, sebepojetím a hledáním rovnováhy mezi péčí o druhé a péčí o sebe**. Koučování vytvářelo bezpečný prostor pro zpracování osobních i profesních výzev a podporovalo ženy v posilování jejich kompetencí a životní stability.

- **Duševní zdraví, vyčerpání a prevence vyhoření**

Velká část žen vstupovala do projektu ve stavu dlouhodobého přetížení, únavy a psychického vyčerpání. Častými tématy byly stres, ztráta energie, zdravotní obtíže, neschopnost odpočívat a pocity zahlcení. Koučování se zaměřovalo na práci s kapacitou, psychohygienu, hledání zdrojů energie a zavádění pravidelného času pro sebe.

- **Nastavování hranic a práce s vinou**

Opakujícím se tématem bylo nastavování zdravých hranic – v práci, v rodině i ve vztazích s autoritami. Mnohé ženy měly tendenci přebírat nadměrnou zodpovědnost, zavdčovat se druhým a potlačovat vlastní potřeby. Koučování pomáhalo ženám uvědomit si svou hodnotu, říkat „ne“ bez pocitu viny a chránit svůj čas i energii.

- **Pracovní nejistota, vztahy na pracovišti a změna kariéry**

Ženy často řešily nespokojenost v zaměstnání, konfliktní nebo nefunkční pracovní vztahy, nedocnění, diskriminaci či nejistotu ohledně dalšího pracovního směřování. Významným tématem byla odvaha ke změně – hledání nové práce, změna role, návrat sebevědomí a uvědomění si vlastní profesní hodnoty.

- **Sebevědomí, sebehodnota a identita ženy**

Koučování se opakovaně dotýkalo nízkého sebevědomí, pochybností o vlastní hodnotě a dlouhodobých vnitřních vzorců z minulosti. Ženy pracovaly na posílení sebevědomí, přijetí sebe sama, svého věku, těla i životní fáze. Důležitým tématem bylo opuštění role „hodné, silné nebo obětující se ženy“ a návrat k autenticitě.

- **Vztahy v rodině a zpracování minulých zranění**

Častá byla témata rodinných vztahů – vztahy s rodiči, bývalými partnery, dětmi či širší rodinou. U některých žen se jednalo o zpracování dlouhodobě zatěžujících vztahů, ztrát, rozvodů, domácího násilí nebo péče o nemocné blízké. Koučování podporovalo uzavírání minulých kapitol a hledání nové rovnováhy.

- **Hledání smyslu, nové vize a životního směru**

Řada žen řešila potřebu najít nový smysl – v práci i v osobním životě, zejména po náročných životních událostech. Koučování pomáhalo formulovat vizi, pojmenovat silné stránky, talenty a hodnoty a převést je do konkrétních kroků směrem k větší spokojenosti a seberealizaci.

2.2.3 KA2.3 Závěrečný seminář

Základní popis

Závěrečný seminář byl povinnou aktivitou pro všechny účastnice, které byly vykazovány v indikátoru 600 000. Na semináři došlo k zopakování nejdůležitějších informací ze vzdělávacích seminářů, komplexnímu shrnutí identifikovaných problémů cílové skupiny, ale také k vyhodnocení plnění Plánu rozvoje a pracovního lisu “Mé životní cíle” a stanovení cílů na další období.

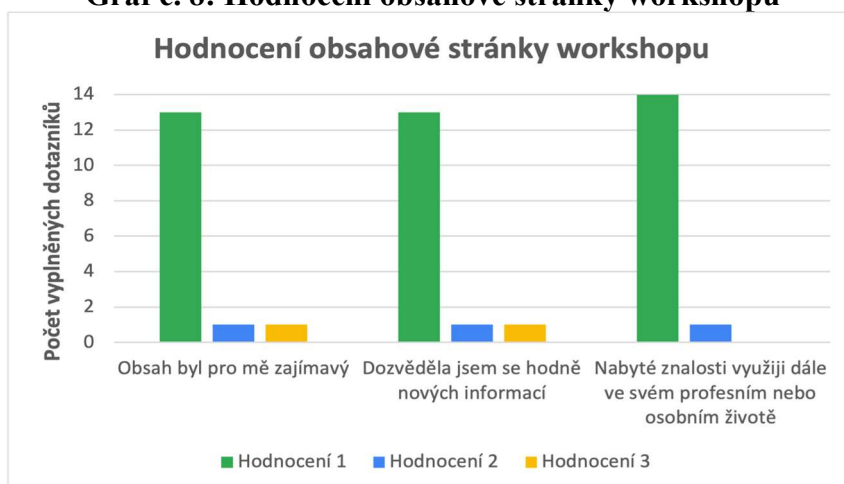
Listopadové závěrečné víkendové setkání přineslo nejen bilancování, ale také oslavu všeho, čeho ženy během roku dosáhly. Sobota se nesla v duchu reflexe – účastnice si zrekapitulovaly své úspěchy, zaznamenaly změny, které se jim podařilo dosáhnout, a stanovily si nové cíle. Večer pak vyvrcholil slavnostním rituálem korunovace, kdy se každá z nich symbolicky stala královnou.

I. cyklus - závěrečný víkendový workshop 23. + 24. 11. 2024

- Místo události: TJ Sokol Dobřichovice
- Počet účastníků: 20
- Počet vyplněných dotazníků: 15

Hodnocení obsahové stránky

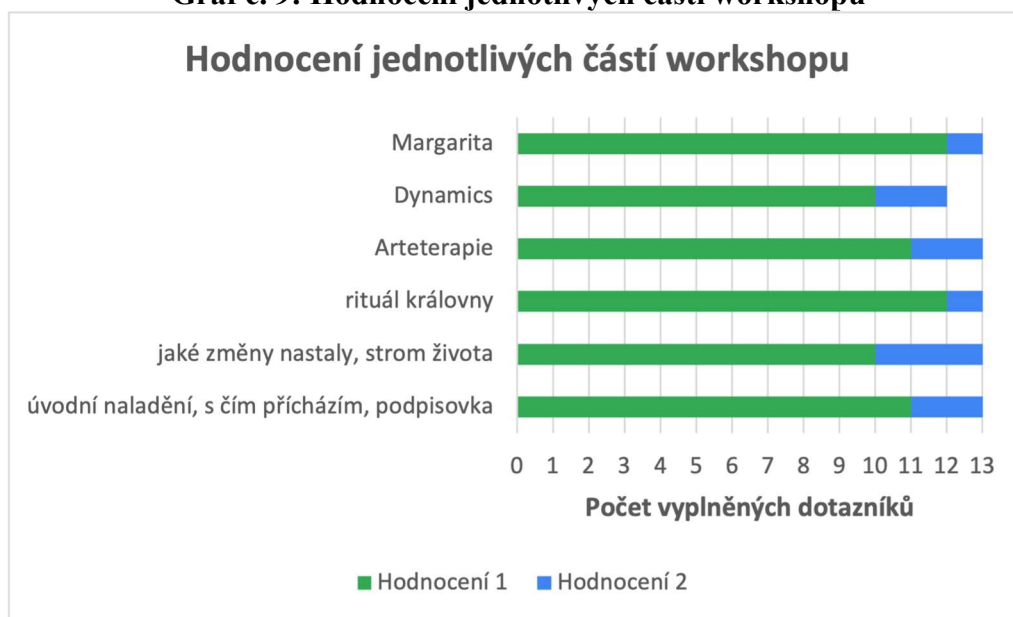
Graf č. 8: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Workshop byl hodnocen velmi pozitivně. Zajímavost obsahu dosáhla průměrné známky 1,20, což ukazuje, že účastníci jej vnímali jako poutavý. Množství nových informací bylo hodnoceno 1,20, což svědčí o tom, že účastníci získali mnoho užitečných poznatků. Možnost využití nabytých znalostí v praxi byla hodnocena 1,07, což naznačuje, že informace byly dobře aplikovatelné. Celkové hodnocení 1,16 potvrzuje, že workshop byl přínosný a zajímavý, přičemž účastníci oceňovali citlivý přístup a inspirativní aktivity.

Hodnocení jednotlivých částí workshopu

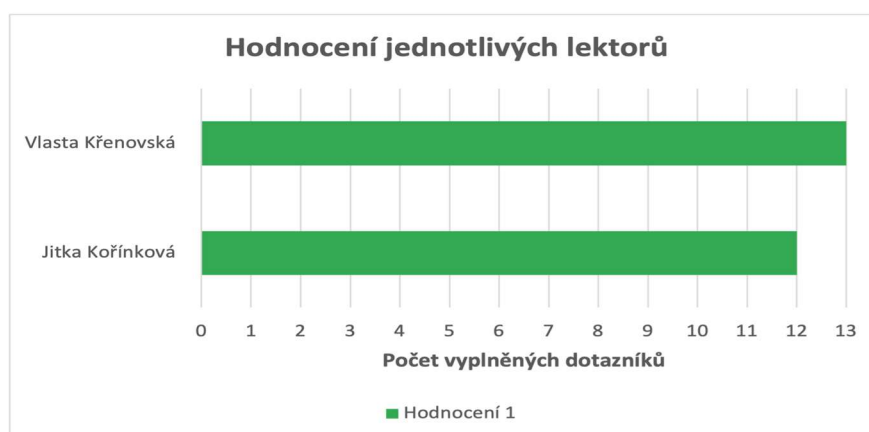
Graf č. 9: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu byly vnímány pozitivně. Úvodní naladění získalo průměrné hodnocení 1,15, zatímco reflexe změn a rituál královny byly hodnoceny 1,23 a 1,08, což svědčí o jejich přínosu. Arteterapie a Dynamics obdržely známky 1,08 a 1,15, což naznačuje, že účastníci je považovali za inspirativní a užitečné. Margarita byla hodnocena 1,08. Celkové hodnocení 1,13 potvrzuje vysokou spokojenost s jednotlivými částmi workshopu, přičemž účastníci oceňovali hlavně sdílení a společné zážitky.

Hodnocení lektorek

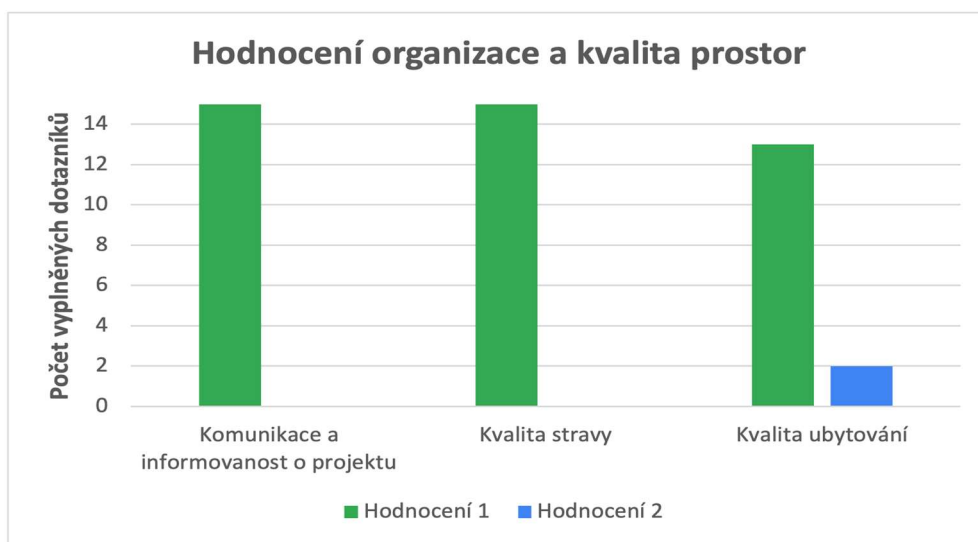
Graf č. 10: Hodnocení lektora



Obě lektorky, Jitka Kořínková a Vlasta Křenovská, získaly shodné hodnocení 1,00, což svědčí o jejich vynikající kvalitě. Byly oceňovány za empatii, profesionální přístup a schopnost vytvořit příjemnou atmosféru. Mezi pozitivní ohlasy patřilo zejména to, že lektorky byly vnímány jako nejlepší a nejúžasnější.

Hodnocení organizace

Graf. č. 7: Hodnocení organizace a kvalita prostor

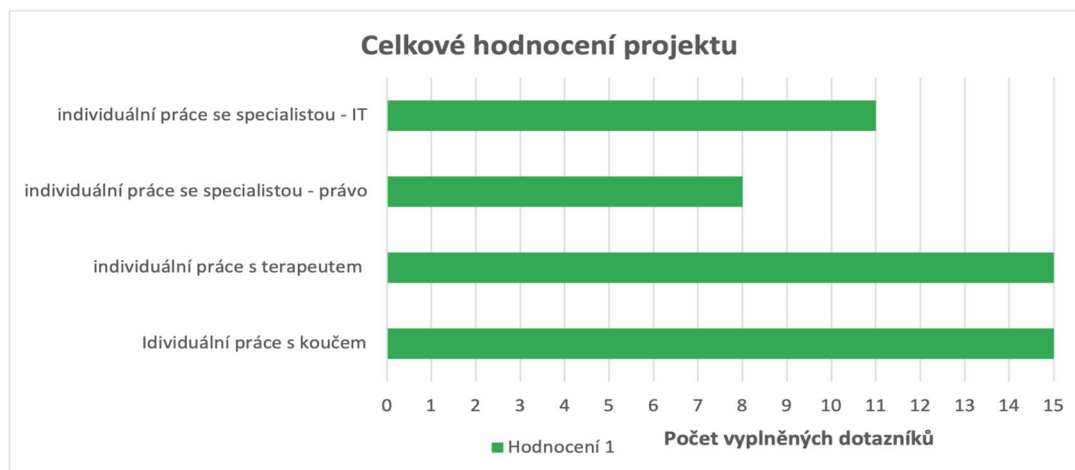


Celkové hodnocení organizace workshopu bylo vynikající. Komunikace a informovanost o projektu dosáhly průměrného hodnocení 1,00, což svědčí o naprosté spokojenosti účastníků. Stejného hodnocení 1,00 dosáhla také kvalita stravy, což ukazuje, že účastníci byli s nabízeným občerstvením plně spokojeni. Kvalita ubytování získala průměrnou známku 1,13, což naznačuje drobné individuální preference, ale celkově velmi pozitivní přijetí.

Celkové hodnocení projektu

V rámci závěrečného workshopu jsme se žen také ptaly, na celkový přínos projektu.

Graf. č. 11: Celkové hodnocení projektu



Projekt byl hodnocen velmi kladně, všechny sledované kategorie získaly průměrnou známku 1,00, což znamená absolutní spokojenost. Účastnice oceňovaly zejména individuální práci s koučem, terapeutem i specialistou, a považovali získané rady a informace za velmi přínosné. Někteří vyjádřili vděčnost za možnost osobního setkání a ocenili praktickou využitelnost informací. Celkově lze říci, že projekt splnil očekávání účastníků a byl velmi dobře připraven.

Nejvíce přínosné aktivity

Účastníci nejvíce oceňovali individuální konzultace, zejména s Vlastou Křenovskou, koučem a terapeutem. Přínosná byla také setkání se ženami, sdílení příběhů a práce na duševním zdraví. Významný dopad měly úvodní a závěrečné víkendy, které pomohly k celkovému pochopení témat. Někteří si cenili nových vztahů, hlubšího vhledu do života či osobního rozvoje. Celkově byly všechny aktivity vnímány jako užitečné a smysluplné.

Postrádané aktivity či semináře

Někteří účastníci by uvítali semináře zaměřené na relaxační techniky, masáže a kosmetické poradenství. Dále zazněly návrhy na více sdílení příběhů, seminář o sebeprezentaci a typologii lidí. Většina účastnic však uvedla, že program byl kompletní a nic jim nechybělo.

Jak celý projekt zhodnotily účastnice? Níže výtah jejich vzkazů.

- „Udělal jsem v průběhu roku neskutečné změny, které mě posunuly, jsem šťastnější a spokojenější, i když změny ještě doznívají.“
- „Kdyby mi nepřišel do cesty tento projekt, asi jsem skončila v blázinci.“
- „Stoupla jsem si do své síly a už vím, co si mohu dovolit, že mám život ve vlastních rukou a nemusím si nechat vše líbit.“
- „Super lektori ve všech kategoriích, použitelné, praktické informace, co mi opravdu pomohly.“
- „Chtěla bych ještě pokračovat, nalezla jsem tu novou přítelkyni.“
- „Vzájemné sdílení vašich životních příběhů mě velice obohatilo, poznání, že v tom nejsem sama.“
- „Ženy z IREAS naprosto úžasné a já jsem za jejich práci a péči strašně ráda.“
- „Díky za vlídnost a vstřícnost.“

A co ženy vzkázaly budoucím účastnicím, které se přidaly do cyklu v roce 2025?

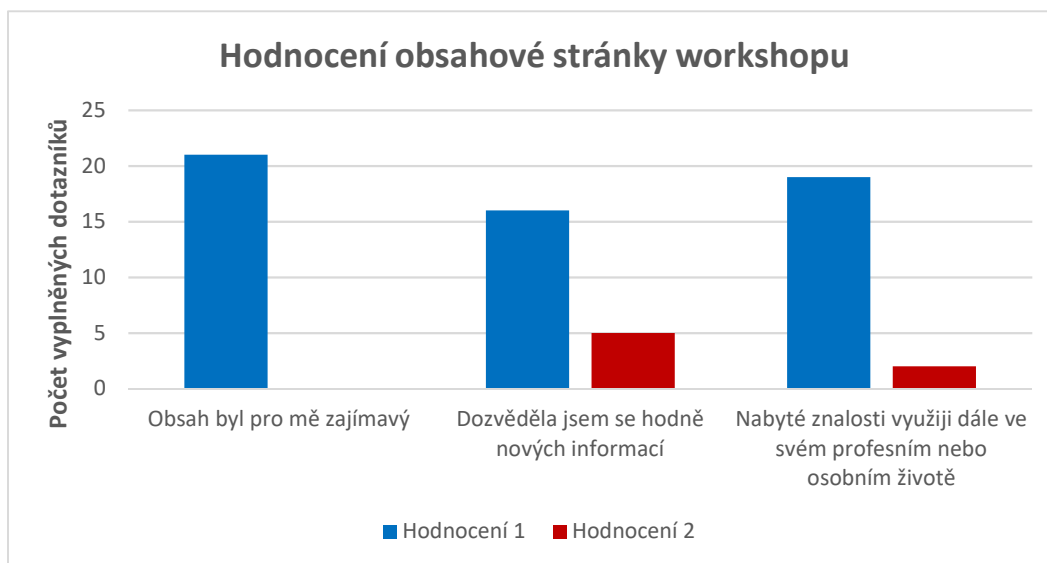
- „Seminář, co vám může změnit život. Podpora a pochopení, na jakou jste čekaly.“
- „Nebojte se otevřít, sdělit, dále předat, co vás trápí.“
- „Najděte si na sebe čas a přihlaste se do projektu, vyplatí se to!“
- „Přínos byl neskutečný, každá aktivita byla důležitá a přínosná.“
- „Jděte do toho!“

II. cyklus - závěrečný víkendový workshop 8. + 9. 11. 2025

- Místo události: TJ Sokol Dobřichovice
- Počet účastníků: 30 účastnic
- Počet vyplněných dotazníků: 21

Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 13.: Hodnocení obsahové stránky workshopu

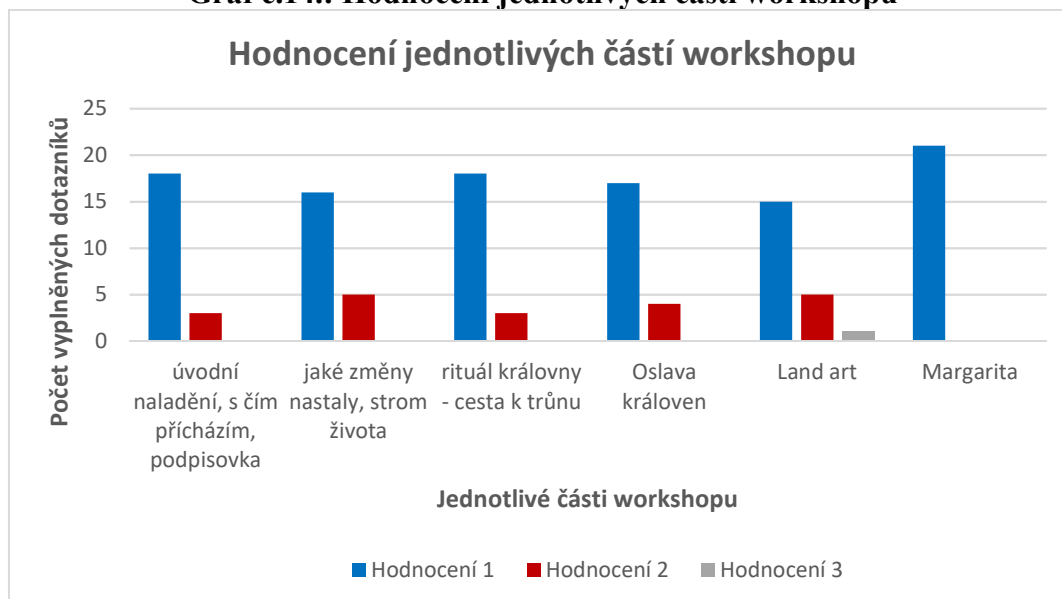


Obsahová stránka workshopu byla účastnicemi hodnocena jako velmi kvalitní a přínosná. Zajímavost obsahu byla ohodnocena průměrnou známkou 1,00, což znamená, že všechny účastnice považovaly program za zcela naplňující. Podobně pozitivní bylo i hodnocení množství nových informací (1,24) a jejich využitelnosti v osobním či profesním životě (1,10). Celkově tak data potvrzují vysokou míru spokojenosti napříč všemi sledovanými oblastmi.

Účastnice opakovaně oceňovaly: aktivity zaměřené na sebeoceňování, uvědomění vlastní jedinečnosti, silnou, podporující atmosféru, emocionální i motivační přínos setkání.

Hodnocení jednotlivých částí workshopu

Graf č.14.: Hodnocení jednotlivých částí workshopu

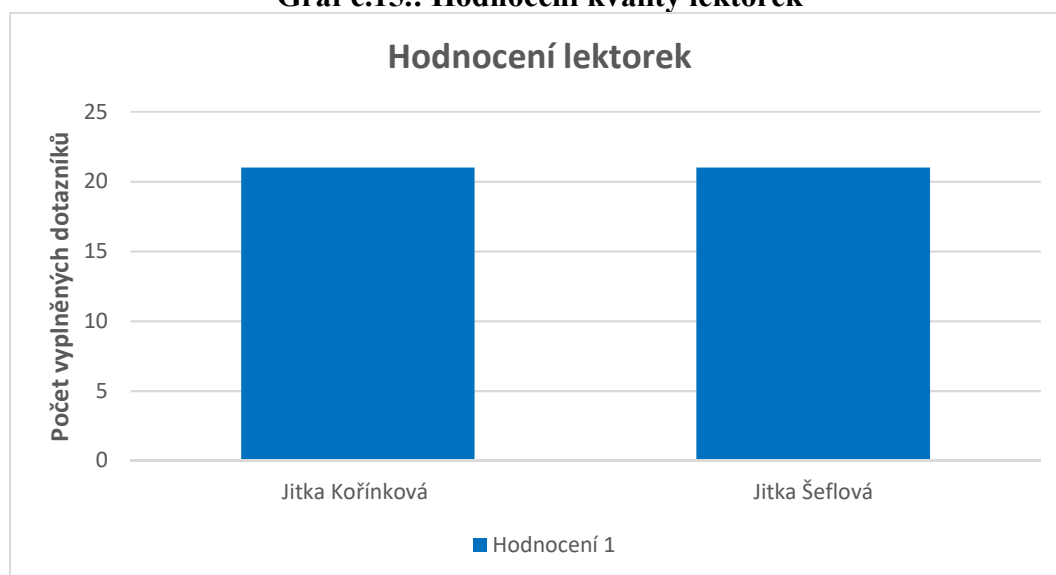


Hodnocení jednotlivých aktivit workshopu ukazuje na velmi vysokou spokojenost účastnic s celkovou strukturou programu. Průměrné hodnocení všech částí dohromady činí 1,17, což jednoznačně potvrzuje, že program byl vnímán jako kvalitní, smysluplný a dobře vyvážený. Nejlépe hodnocenou aktivitou byla Margarita, která jako jediná získala průměrné skóre 1,00. Velmi pozitivních ohlasů dosáhly také úvodní naladění, rituál královny a oslava královen (hodnocení v rozmezí 1,14–1,19). V komentářích byly tyto části označovány jako „silné“, „hluboké“ a „přínosné“, přičemž účastnice opakovaně vyzdvihovaly možnost intimního prožitku, ticha a soustředění na sebe. Rituál královny byl navíc často zmiňován jako vrchol celého programu („TOP“). Aktivita Land art byla hodnocena mírně hůře (1,33), i když stále v pásmu spokojenosti. Z komentářů je patrné, že pro některé účastnice byla méně výrazná než ostatní, nicméně celkový dojem nenarušila.

Účastnice v komentářích nabízely spíše drobná doporučení než skutečnou kritiku-například doplnění rituálu o hudbu či přidání krátké přednášky. Převládaly však vyjádření celkové spokojenosti, pocitu hlubokého prožitku a ocenění atmosféry, která umožňovala osobní reflexi.

Hodnocení lektorek

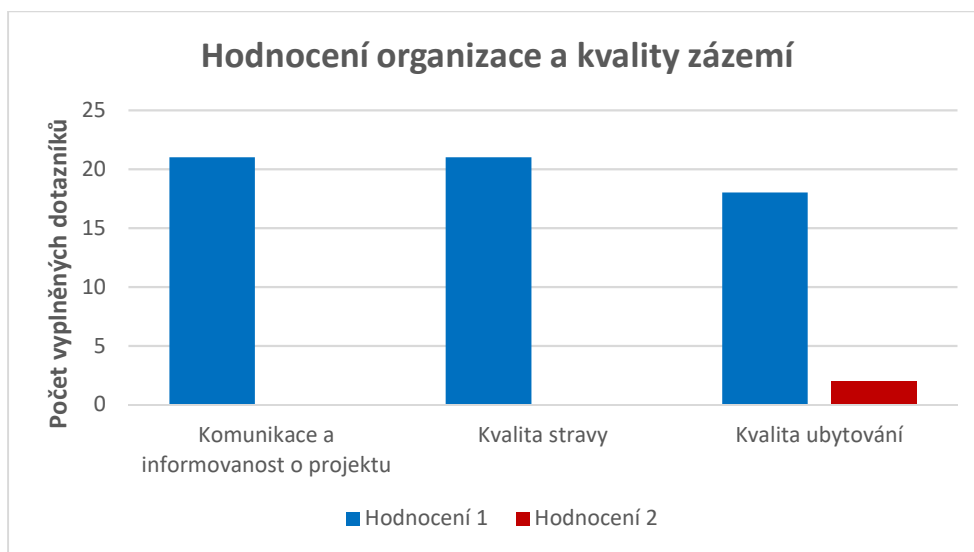
Graf č.15.: Hodnocení kvality lektorek



Kvalita lektorek byla účastnicemi hodnocena zcela jednoznačně jako výborná. Obě lektorky-Jitka Kořínková i Jitka Šeflová-získaly průměrnou známku 1,00, tedy nejlepší možné hodnocení bez jediné výjimky. Tento výsledek potvrzuje, že způsob vedení workshopu byl pro účastnice maximálně přínosný, profesionální a současně velmi lidský. V komentářích se nejčastěji objevovala pochvala vytváření bezpečné a důvěryplné atmosféry, která umožnila účastnicím otevřenost, hlubokou práci se sebou i prostor pro sdílení. Obě lektorky byly vnímány jako empatické, inspirativní a příjemné, s přirozenou schopností kombinovat hloubku témat s lehkostí a humorem, což účastnice opakovaně oceňovaly. Velmi často zaznívalo, že se lektorky výborně doplňovaly, každá svým osobitým stylem a energií, což přispělo k plynulému průběhu celého víkendu. Padala také vyjádření jako „nejlepší“, „skvělá spolupráce“ či „všichni lektoři za 1“, která ukazují na silně pozitivní vnímání jejich práce i celkové atmosféry.

Hodnocení organizace

Graf č. 12.: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí



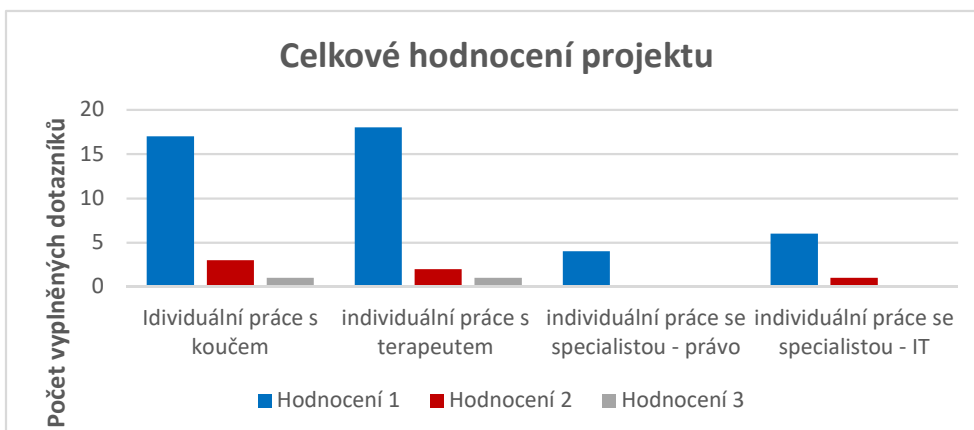
Organizační stránka závěrečného víkendu byla účastnicemi hodnocena mimořádně pozitivně. Komunikace i informovanost o projektu získaly průměrné hodnocení 1,00, tedy absolutní spokojenost. Stejně dobře byla vnímána i kvalita stravy (1,00) a velmi dobře kvalita ubytování (1,10). Data tedy ukazují, že organizační zajištění akce bylo na vysoké úrovni napříč všemi sledovanými oblastmi.

Potvrzují to také ústní komentáře účastnic, které často zmiňovaly: profesionální a zároveň lidský přístup týmu, přátelskou atmosféru, pocit bezpečí a podpory, plynulou organizaci bez zbytečných prodlev.

Účastnice si rovněž pochvalovaly ochotu organizátorů reagovat na individuální potřeby a vytvářet uvolněné prostředí pro práci i sdílení. Z ojedinělých připomínek zazněla zejména čistota nádobí, která však nepředstavovala zásadní problém a na celkové vnímání víkendu neměla vliv.

Celkové hodnocení projektu

Graf č.16.: Celkové hodnocení projektu



Celkové hodnocení projektu potvrzuje, že individuální odborná práce byla pro účastnice jednou z nejpřínosnějších součástí celého programu. Všechny sledované oblasti získaly velmi dobré hodnocení-práce s koučem (1,24) a terapeutem (1,19) byla přijata s vysokou mírou spokojenosti, zatímco práce se specialistou na právo (1,00) dosáhla nejlepší možné známky. Také setkání s IT specialistou (1,14) byla hodnocena jako výborná. Komentáře účastnic ukazují, že individuální setkání měla výrazný osobní dopad. Některé ženy zdůrazňovaly, že jim průběh projektu umožnil zásadní posun, jiné popisovaly první zkušenost s terapeutem jako velmi silnou a obohacující. Právní či IT konzultace byly oceňovány pro svou praktičnost a okamžitou využitelnost. Často zaznívalo upřímné poděkování za možnost účastnit se projektu a za profesionální přístup jednotlivých odborníků. Slovní komentáře celkově poukazují na to, že projekt měl hluboký osobní přínos-ženy zmiňovaly posílení sebevědomí, potvrzení správného směru, praktické rady i pocit podpory. Zároveň vyjadřovaly přání, aby podobné projekty pokračovaly, protože mohou být zásadní pomocí pro mnoho dalších žen.

Otevřené otázky

Otevřená otázka „Který seminář či aktivita byla nejvíce přínosná?“ ukazuje několik dominantních témat, která se v odpovědích účastnic opakovala. Nejčastěji byla zmiňována individuální práce s koučem a terapeutem, kterou ženy hodnotily jako mimořádně obohacující a osobně posouvající. Významnou roli hrála také nová přátelství, možnost sdílení a bezpečné prostředí, které účastnicím umožnily otevřenost a vzájemnou podporu. Z odborných programů byly nejčastěji vyzdvihovány semináře zaměřené na finanční gramotnost, pracovní právo a digitální dovednosti, které účastnice oceňovaly pro jejich praktický dopad a okamžitou využitelnost v každodenním životě. Silně rezonovala také zkušenost ze závěrečného víkendu, zejména rituál korunování a další skupinové aktivity, které byly vnímány jako hluboké, symbolické a emočně nabitě. Celkově lze říci, že účastnice vnímaly největší přínos v kombinaci osobního rozvoje, odborné podpory a komunitních prožitků, přičemž žádná jediná aktivita nepřevažovala – účastnice zdůrazňovaly synergii všech částí projektu.

Otevřená otázka „Jaký seminář, nebo aktivity jste v projektu postrádaly?“ Účastnice projektu se nejčastěji shodovaly na tom, že by uvítaly více práce s emocemi, zejména v oblastech jako vztek, bezmoc či negativní myšlení. Nešlo ale jen o teorii-několikrát zazněl požadavek na praktická cvičení, která by jim pomohla tyto situace zvládat v reálném životě (nejen v dotazníku, kde všichni odpoví, že to „mají pod kontrolou“). Poměrně často se objevila také poptávka po více individuální práci s terapeutem nebo koučem, tedy hlubší osobní podpoře nad rámec skupinového formátu. Některé respondentky by ocenily i pohybové a relaxační aktivity, například jógu, tanec. Další návrhy směřovaly k zařazení osobnostních diagnostik, jako jsou MBTI, Belbin nebo Gallup.

Ženy nám navíc zanechaly např. tyto zprávy:

„Vynikající projekt. Pro mne moc příjemná atmosféra, nová přátelství, nové příběhy, osobní sdílení.“

„Velký respekt a velký vděk za celý program.“

„Výborný projekt - měl by dál pokračovat. Případně 1x ročně následný seminář pro absolventy (formou víkendu).“

2.3 KA3: Vzdělávací aktivity v oblasti zdraví

Cílem této aktivity bylo naučit cílovou skupinu pečovat o své duševní a fyzické zdraví a také nabídnout ženám podporu formou psychologického poradenství či psychoterapie.

Tato aktivita se skládala ze 4 podaktivit:

2.3.1 KA4.1 Fyzické a duševní zdraví

Prezenční seminář, časová dotace 8 hodin. Cílem první části semináře bylo seznámit účastníky s tím, jak reaguje lidský organismus na dlouhodobou či nárazovou zátěž a stres a ukázat jim, jak zmírnit negativní dopad tohoto působení. Druhá část semináře zaměřovala na zdravý životní styl, konkrétně fyzioterapii a ergonomii. Cílem bylo objasnit vliv ergonomie nejen na bezpečnost, ale také kvalitu a efektivitu práce. Účastníci se na semináři seznámili se základními pravidly a zásadami ergonomické práce při sedavém zaměstnání. Naučili se pár krátkých cviků na uvolnění krční páteře.

I. cyklus - Duševní a fyzické zdraví 15. 3. 2024

- Místo konání: Klimentská 1443/50, 110 00 Praha 1
- Počet účastníků semináře: 9
- Počet dotazníků: 7

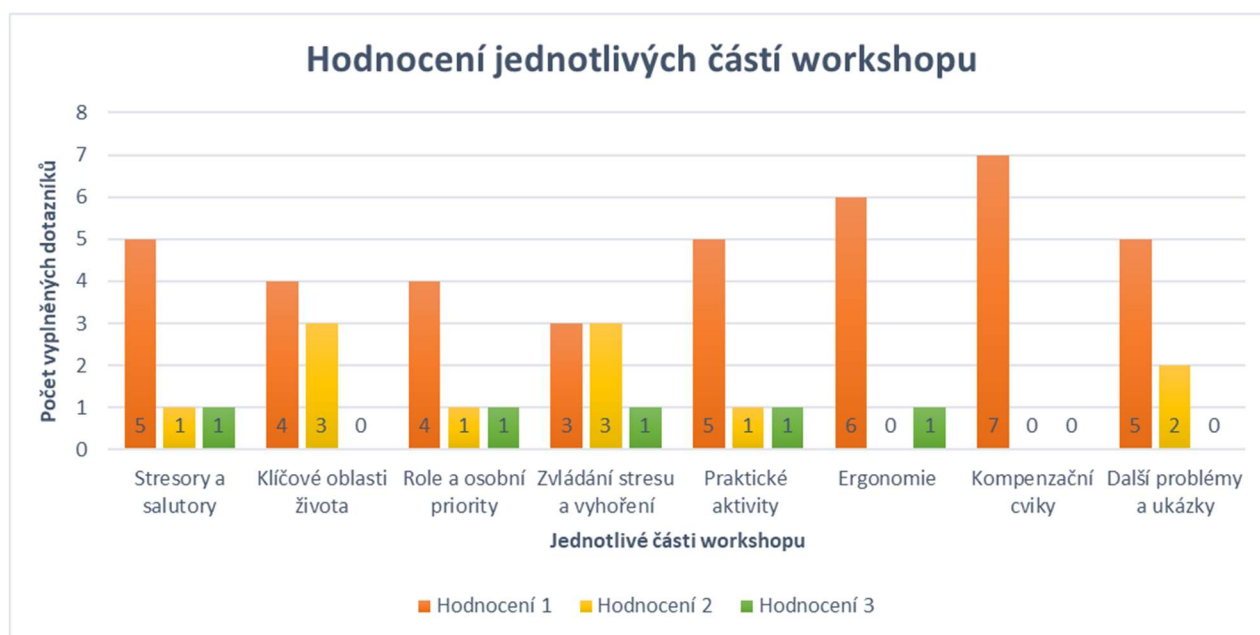
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 18.: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Z grafu můžeme pozorovat, že účastnice celkovou obsahovou stránku workshopu hodnotily kladně, a to průměrnou známkou 1,48. U odpovědi “Dozvěděla jsem se něco nového” můžeme pozorovat jedno hodnocení 4, což bylo způsobeno tím, že účastnice již o probíraných věcech byla informována a dobře je znala. Z ústního hodnocení vyplývá, že účastnicím se nejvíce líbily aktivity: hygiena, rovnováha, ergonomie pracovního místa a životní rovnováha.

Graf č.19.: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Náš seminář se skládat z 8 hlavních částí, které lze vidět na grafu, nejvíce pozitivně byla hodnocena část “Kompenzační cviky”, která dostala od všech účastnic hodnocení 1. Na druhé straně nejhůře byla hodnocena část “Zvládání stresu a vyhoření”, která dostala průměrné hodnocení 1,79. Pokud bychom vyhodnocovali všechny části jako celek, pak probíraná témata na semináři dostala průměrné hodnocení 1,39. Účastnice též zaujala část “Ergonomie při sedavém zaměstnání”, jelikož zde byly probírány fyzické problémy, které často vznikají jako odpověď na sedavé zaměstnání, a zároveň zde bylo probíráno, jak těmto problémům předcházet a případně s nimi efektivně pracovat. Na základě slovního hodnocení by účastnice ocenily při tomto semináři probírání problémů, které souvisí s menopauzou.

Hodnocení lektorek

Graf č.20.: Hodnocení kvality lektorek



Celkové hodnocení našich lektorek je velice kladné, jak je z grafu patrné. Lektorka Jitka Crhová získala pouze hodnocení 1 a Veronika Jančarová bez jednoho hodnocení 2 také. Celkové průměrné hodnocení kvality obou lektorek je 1,07, jedná se o velmi kladné hodnocení a

účastnice byly velice spokojeny s kvalitou a přístupem lektorek. V rámci ústního hodnocení účastnice využily příležitosti, aby našim lektorkám mohly ještě jednou poděkovat.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 17.: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí



Celkové průměrné hodnocení za všechny tři výše uvedené kategorie dosáhlo hodnoty 1,14, což lze považovat za velmi pozitivní zpětnou vazbu. Jak lze z grafu pozorovat nejlépe byly hodnoceny samotné prostory, kde byl seminář realizován. Samotná komunikace a informovanost o samotném projektu byla hodnocena převážně hodnocením 1, stejně tak kvalita stravy. V rámci slovního hodnocení jedna z účastnic poděkovala za uskutečnění semináře.

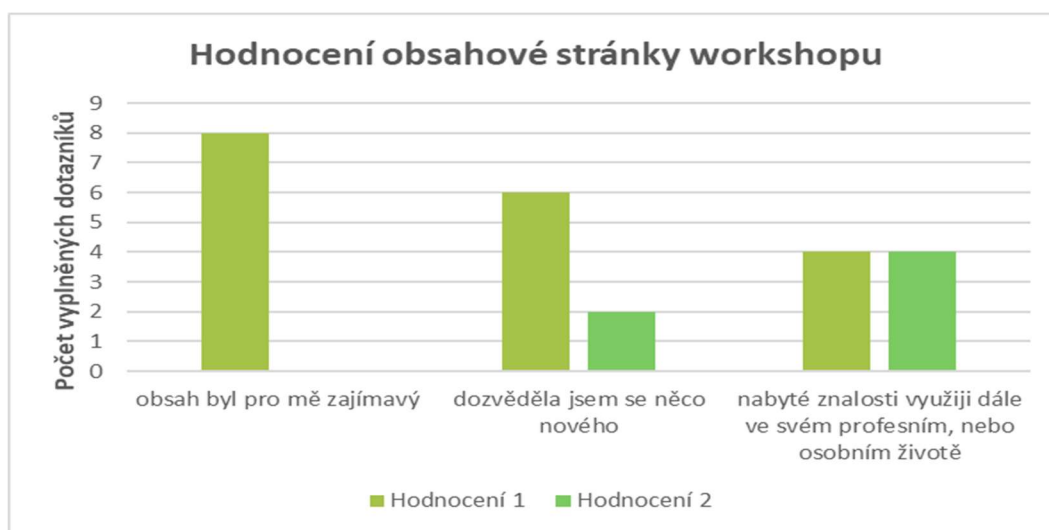
I. cyklus - Duševní a fyzické zdraví 16.3. 2024

- Místo konání: Štěpánská 612/16, 110 00 Praha 1
- Počet účastníků semináře: 9
- Počet dotazníků: 8

Náplň tohoto semináře byla stejná jako stejnojmenného semináře, který se konal den předtím. Pro velký zájem proběhly semináře dva.

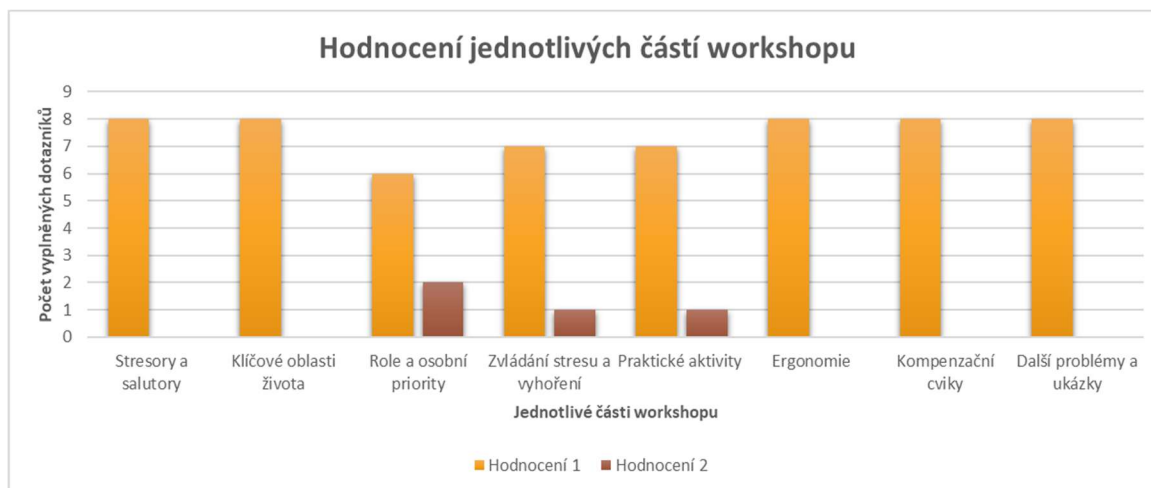
Hodnocení obsahové stránky semináře

Graf č.26.: Hodnocení obsahové stránky semináře



Všechny účastnice tohoto semináře hodnotily jeho obsah jako zajímavý. Většina z nich se dozvěděla něco nového, co před seminářem neznaly. Obsahová stránka workshopu byla ohodnocena celkovou průměrnou známkou 1,25. Většina účastnic si z workshopu odnese něco, co využije dále ve svém profesním nebo osobním životě.

Graf č.27: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Všechny části semináře byly hodnoceny velice kladně, průměrná celková známka všech částí semináře byla 1,06, lze tedy konstatovat, že účastnice byly s obsahem semináře velice spokojeny. Nejvíce se jim líbily části: “Stresory a salutory v našem životě”, “Klíčové oblasti života a nastavení rovnováhy”, “Ergonomie při sedavém zaměstnání”, “Kompenzační cviky” a “Další problémy a ukázky”. Všechny tyto části semináře od účastnic získaly celkové průměrné hodnocení 1,00.

Hodnocení lektorek

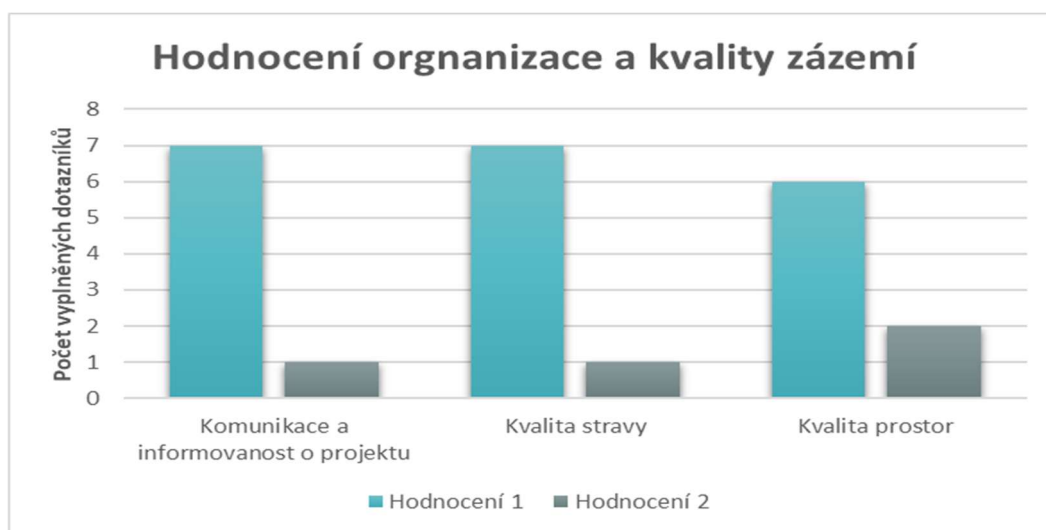
Graf č. 28: Hodnocení lektorek semináře



Obě lektorky semináře byly hodnoceny velice kladně, průměrnou celkovou známkou 1,06. Pouze jedna účastnice semináře hodnotila v případě lektorky Jitky Crhové známkou dva, a proto má tato lektorka průměrné hodnocení 1,13. Z celkového pohledu však jasně vyplývá, že účastnice semináře byly spokojeny.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 25: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí



Komunikace a informovanost o projektu byla na základě hodnocení účastnic semináře hodnocena velice kladně, s průměrnou známkou 1,13, kvalita stravy byla ohodnocena stejnou průměrnou známkou. V obou případech pouze jedna účastnice hodnotila známkou 2. Kvalita prostor byla 2 účastnicemi hodnocena známkou 2, a tedy celkovou průměrnou známkou 1,25. Lze tedy na základě výsledků dotazníku spokojenosti konstatovat, že v rámci dvou seminářů o duševním zdraví se účastnice cítily příjemněji v prvních prostorách.

I. cyklus - Duševní zdraví II 23.9.2024 - online

- Počet účastníků: 11
- Počet vyplněných dotazníků: 10

Hodnocení organizace semináře

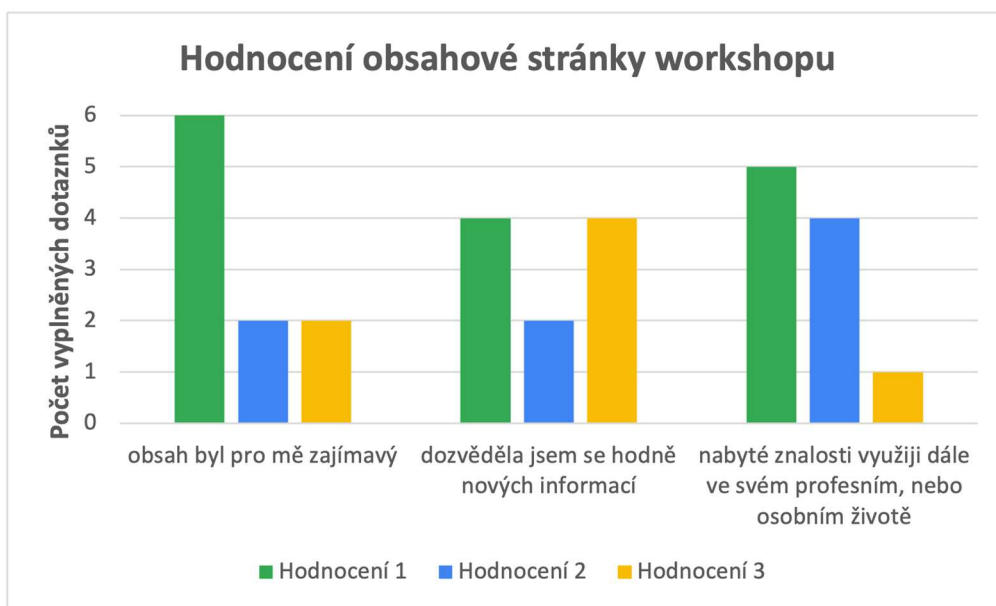
Graf. č. 29: Hodnocení organizace a kvality připojení



Komunikace a informovanost o projektu byly hodnoceny průměrnou známkou 1,00, což naznačuje naprostou spokojenost účastníků. Přenos na platformě Zoom získal průměrnou známkou 1,10, což ukazuje na drobné technické problémy, ale stále velmi pozitivní hodnocení. Celkové průměrné hodnocení 1,05 potvrzuje, že organizace workshopu byla vnímána jako velmi kvalitní a bez zásadních nedostatků.

Hodnocení obsahové stránky

Graf. č. 30: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsah workshopu byl vnímán převážně pozitivně, což dokazuje průměrná známka 1,60. Pro účastníky byl workshop spíše zajímavý. Nové informace získané během workshopu byly hodnoceny 2,00, což naznačuje, že část účastníků očekávala hlubší či rozšířenější obsah. Praktická využitelnost znalostí obdržela 1,60, což svědčí o jejich přínosnosti pro většinu účastníků. Celkový průměr 1,73 potvrzuje, že workshop byl považován za smysluplný, i když by někteří ocenili více nových poznatků.

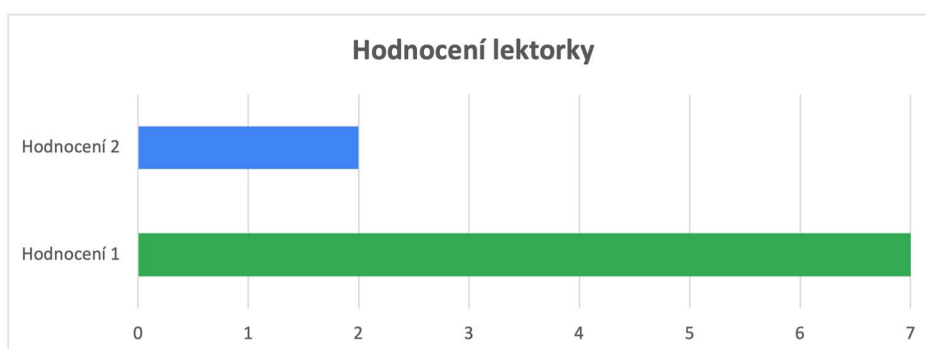
Graf č. 31: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Účastníci pozitivně hodnotili různé části programu. Odolnost a adaptace na zátěžové situace – model krychle získala průměrné hodnocení 1,40, což svědčí o dobrém přijetí. Varovné signály vyhoření a prevence obdržely 1,50, což naznačuje, že část účastníků mohla mít od workshopu větší očekávání. Síla přesvědčování a manipulace byla hodnocena 1,40, což svědčí o vyváženém přínosu této části. Celkový průměr 1,43 ukazuje, že workshop byl vnímán jako přínosný, ale někteří účastníci by ocenili více prostoru na interakci či hlubší rozpracování témat.

Hodnocení lektorky

Graf č. 32: Hodnocení lektora



Lektorka Jitka Crhová byla hodnocena velmi kladně, s průměrnou známkou 1,30, což odráží vysokou spokojenost účastníků. Oceňován byl její přístup, profesionalita a příjemné

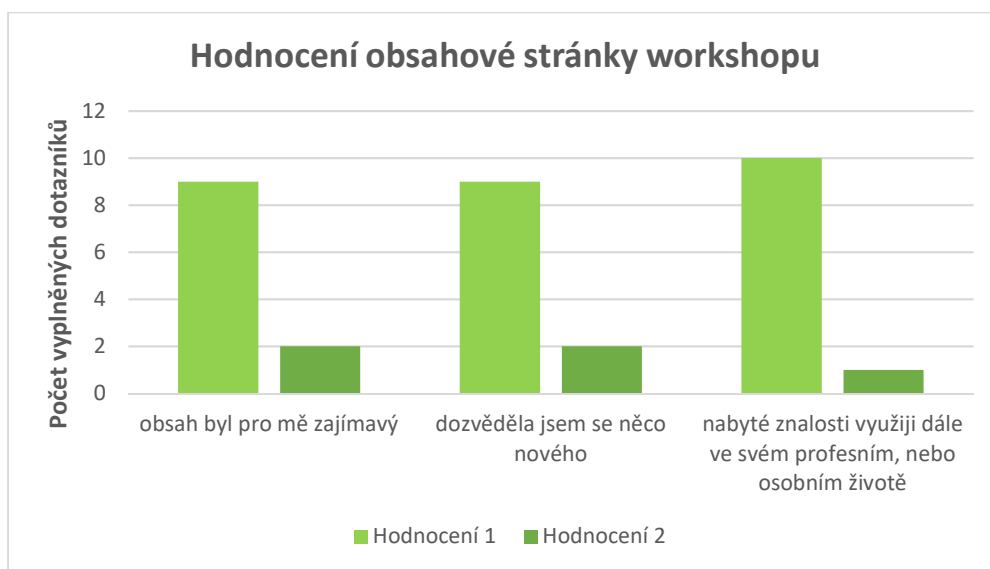
vystupování. Mezi komentáři se objevila preference prezenční formy programu, což naznačuje, že online formát nebyl pro všechny účastníky ideální. Celkově však byla její práce hodnocena jako kvalitní a účastníci si workshop užili.

II. cyklus - Duševní a fyzické zdraví 29.3. 2025

- Místo konání: Štěpánská 16, Praha 1
- Počet účastníků semináře: 11
- Počet dotazníků: 11

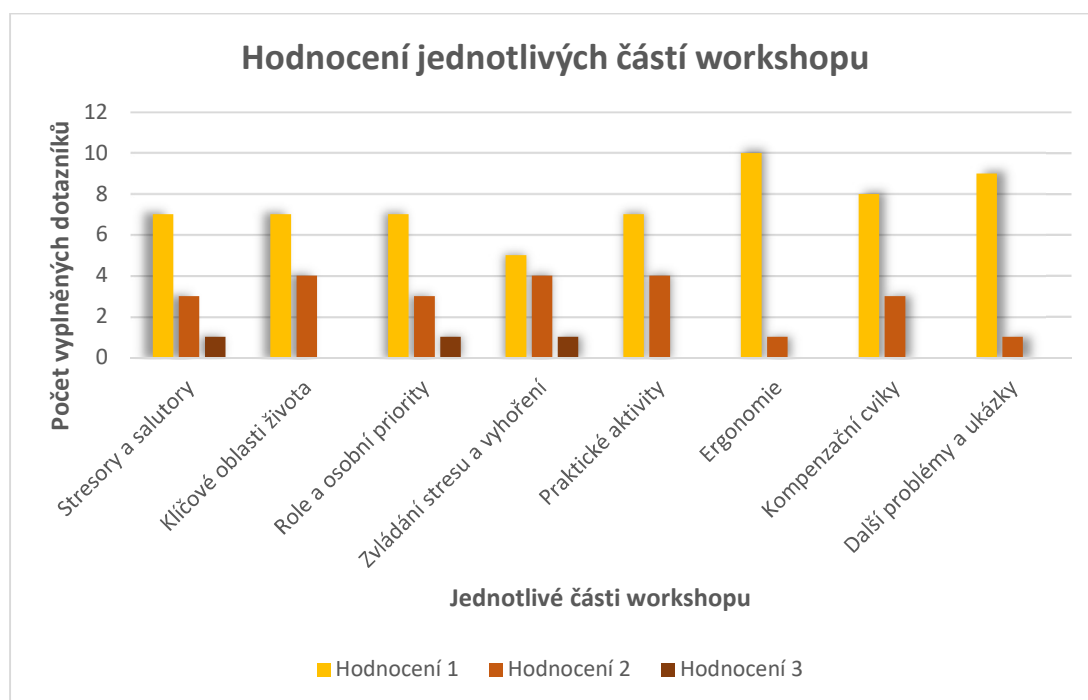
Hodnocení obsahové stránky

Graf č.22.: Hodnocení obsahové stránky semináře



Obsah semináře hodnotily účastnice velmi kladně. Průměrná hodnocení jednotlivých aspektů se pohybovala v rozmezí 1,09–1,18, což svědčí o vysoké spokojenosti s kvalitou programu i jeho přínosem. Nejlépe hodnocená byla možnost „nabyté znalosti využiji dále ve svém profesním, nebo osobním životě“ (1,09). Účastnice uváděly, že téma duševního a fyzického zdraví považují za mimořádně důležitá a ocenily zejména vyvážené propojení teorie s praktickými ukázkami a cvičeními. Seminář hodnotily jako inspirativní a užitečný nejen pro osobní život, ale i pro oblast pracovního fungování.

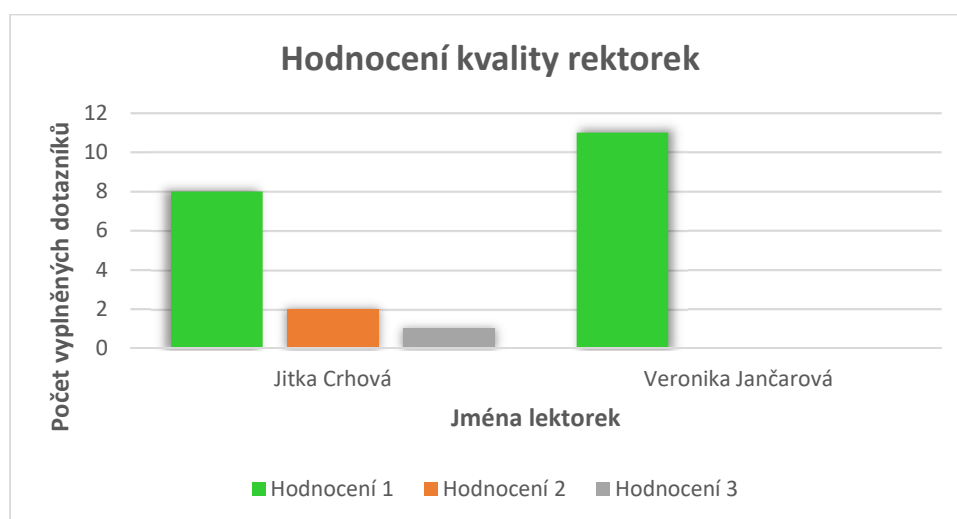
Graf č.23: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu byly účastnicemi hodnoceny velmi pozitivně, s průměrnými hodnotami od 1,09 do 1,60. Nejlépe hodnocené byly aktivity „Ergonomie při sedavém zaměstnání“ a „Další problémy a ukázky“ (1,09 a 1,10). Mírně horší hodnocení (1,60) získala aktivita „Zvládání stresu a vyhoření“. Celkově však lze říci, že všechny části workshopu byly přijaty s velkým zájmem a splnily očekávání účastnic.

Hodnocení lektorek

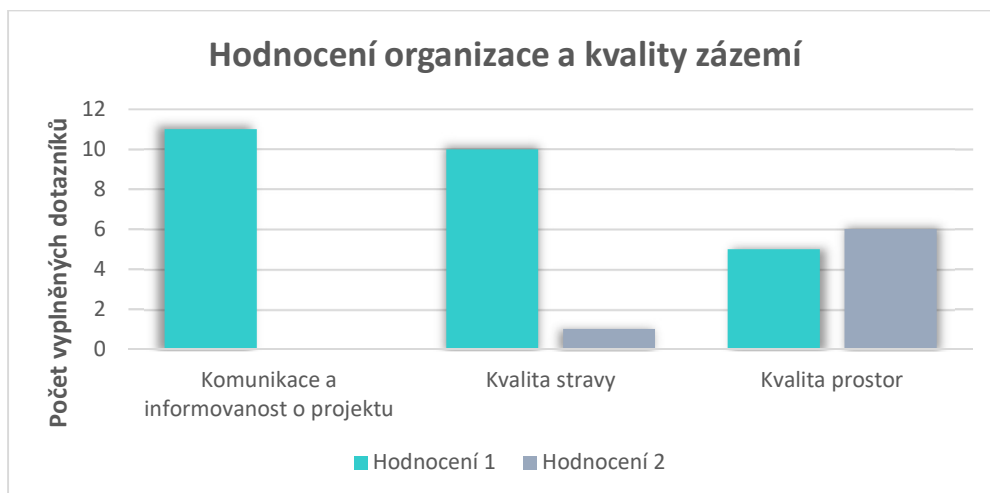
Graf č. 24: Hodnocení lektorek semináře



Lektorky semináře byly hodnoceny pozitivně, s průměrnými hodnotami 1,36 a 1,00. Účastnice oceňovaly jejich odbornost, srozumitelný výklad i přátelský přístup. Vyzdvihovaly zejména otevřenost lektorek vůči dotazům, jejich schopnost reagovat na potřeby skupiny a vytvořit atmosféru důvěry a uvolnění.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 21: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí



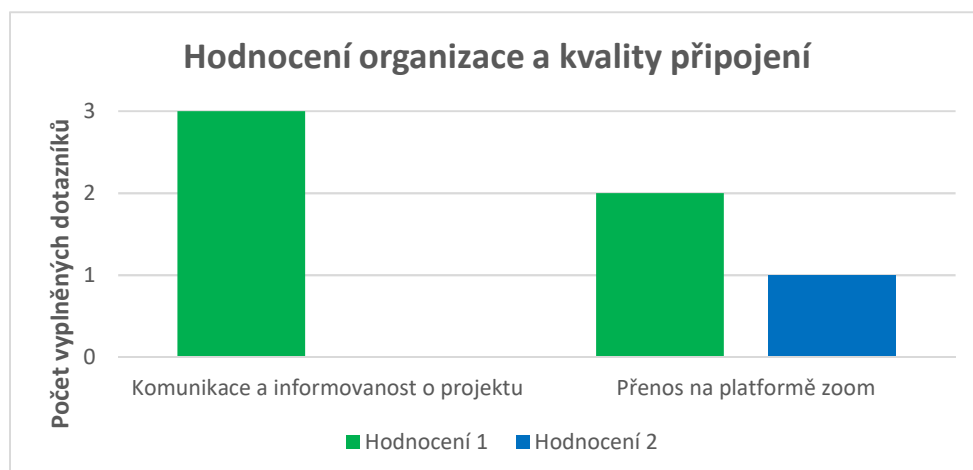
Organizace semináře byla hodnocena pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu získaly průměrné hodnocení 1,00, což svědčí o vysoké spokojenosti účastnic s průběžným poskytováním informací a jasnou strukturou programu. Kvalita stravy byla hodnocena průměrem 1,09, účastnice ocenily pestrou nabídku a dostatek občerstvení po celý den. Kvalita prostor dosáhla průměrné známky 1,55, což je sice mírně horší než u ostatních položek, nicméně stále odpovídá velmi dobré spokojenosti. Celkově lze konstatovat, že seminář byl organizačně velmi dobře připraven a účastnice se po celý den cítily komfortně.

II. cyklus - Duševní zdraví II 2.9.2025 - online

- Počet účastníků: 8
- Počet vyplněných dotazníků: 3

Hodnocení organizace semináře

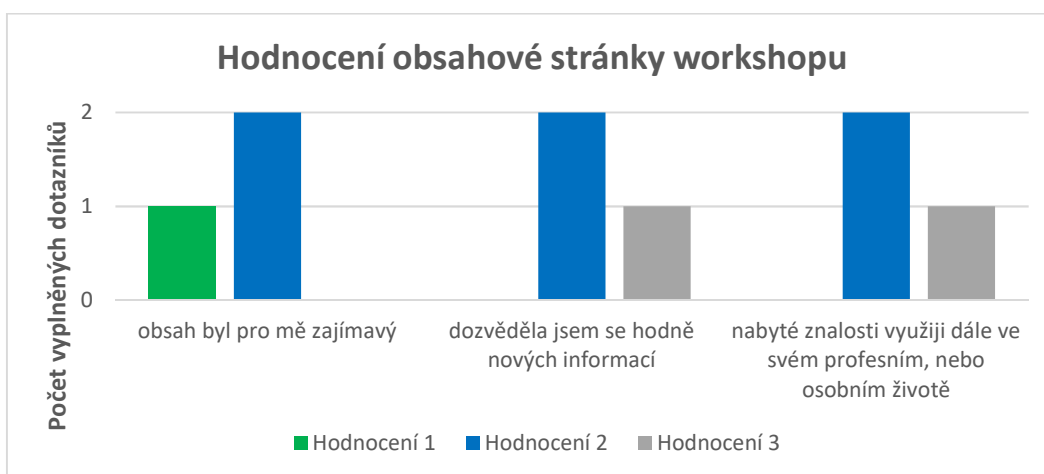
Graf č.33: Hodnocení organizace a kvality připojení



Organizační stránka projektu ze strany ACADEMIA IREAS byla účastnicemi hodnocena velmi pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu dosáhla nejlepšího možného hodnocení (průměr 1,00), což svědčí o přehledném, srozumitelném a včasném předávání informací. Přenos na platformě Zoom byl hodnocen o něco hůře (1,33), což může naznačovat drobné technické či organizační rezervy, nicméně stále se jedná o velmi dobré hodnocení. Celkový průměr této oblasti činí 1,17, což potvrzuje vysokou míru spokojenosti účastnic s organizací projektu i zajištěným zázemím.

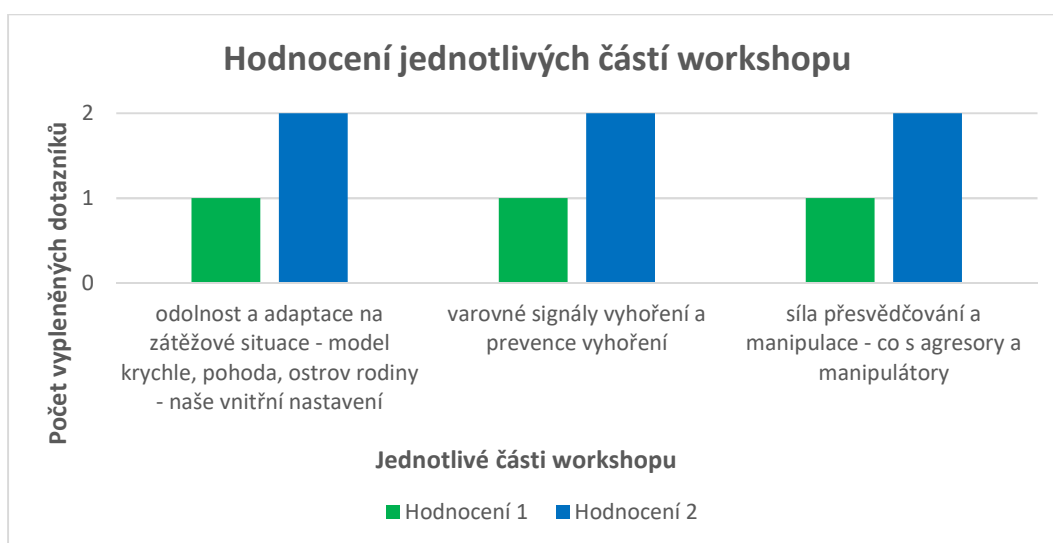
Hodnocení obsahové stránky

Graf č.34: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla účastnicemi hodnocena průměrně. Respondentky uvedly, že obsah byl pro ně zajímavý (průměr 1,67), nicméně v oblasti přínosu nových informací (2,33) a využitelnosti nabytých znalostí v osobním či profesním životě (2,33) se hodnocení pohybovalo ve středním pásmu. Celkové hodnocení této oblasti činí 2,11. V otevřených odpovědích se objevila konkrétní připomínka, že výklad lektorky byl místy příliš zdłużavý a účastnice by uvítaly větší zapojení prostřednictvím interaktivních aktivit namísto delší přednáškové formy.

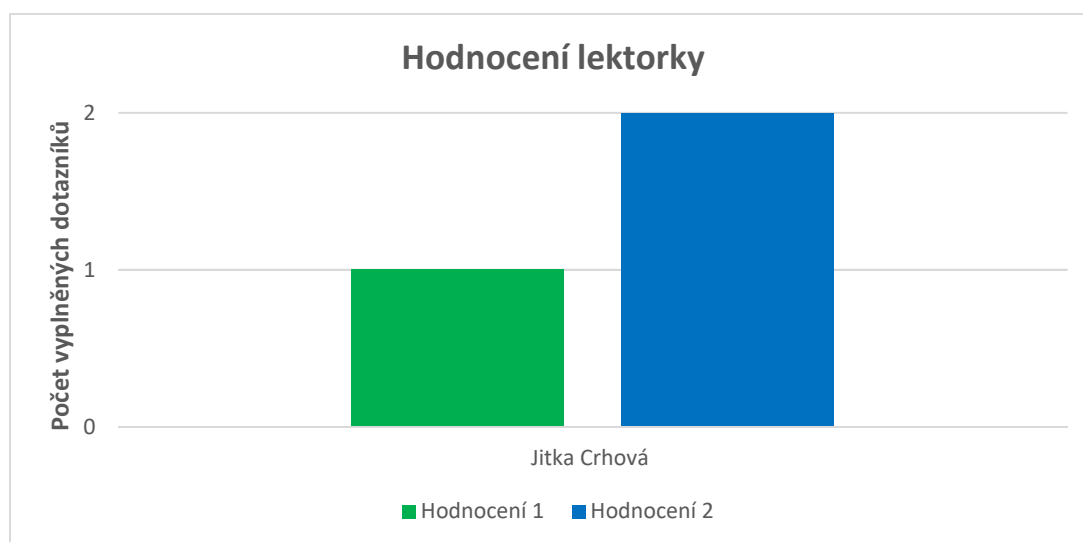
Graf č. 35: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Hodnocení jednotlivých částí workshopu se pohybovalo ve středním pásmu. Všechny tři sledované oblasti-odolnost a adaptace na zátěžové situace, varovné signály vyhoření a jejich prevence a síla přesvědčování a manipulace-dosáhly shodného průměrného hodnocení 1,67. Výsledky naznačují, že účastnice vnímaly jednotlivé části jako přínosné a užitečné, avšak nikoli jako mimořádně silné či výrazně vyčnávající.

Hodnocení lektora

Graf č. 36: Hodnocení lektora



Kvalita lektorky Jitky Crhové byla účastnicemi hodnocena spíše pozitivně, s průměrnou známkou 1,67. Výsledky naznačují, že způsob vedení i odbornost lektorky byly obecně přijímány dobře. V otevřené části se objevila jedna připomínka týkající se opakování části obsahu z prezenčního semináře, což mohlo u některých účastnic snížit vnímaný přínos této části programu. Jinak se žádné další důvody nespokojenosti neobjevily.

2.3.2 KA4.2 Psychohygiena a relaxační techniky

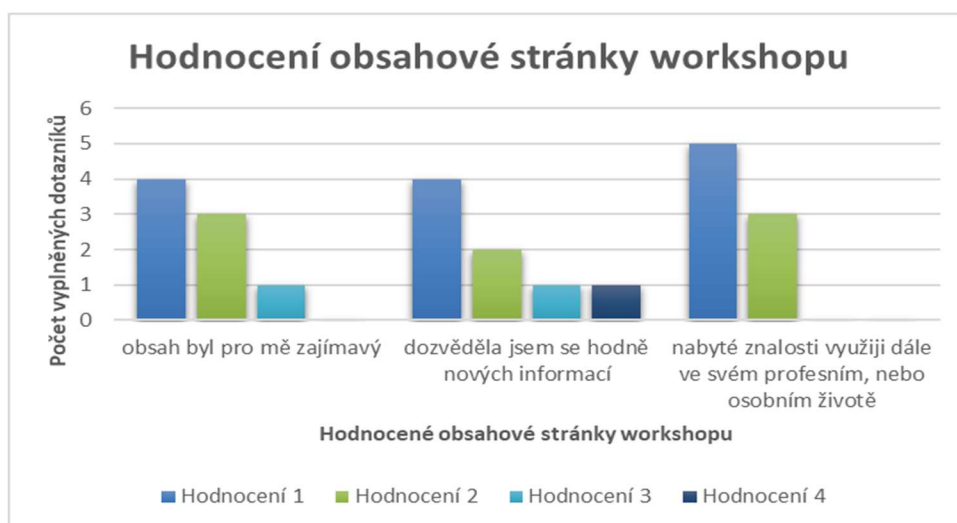
Odborný čtyřhodinový online seminář, který byl zaměřen na psychickou odolnost a její trénování. Seminář Psychohygiena a relaxační techniky byl prohlubujícím stupněm prezenčního semináře “Fyzické a duševní zdraví”.

I. cyklus - Psychohygiena a relaxační techniky 24.5.2024 - online

- Počet účastníků: 8
- Počet vyplněných dotazníků: 8

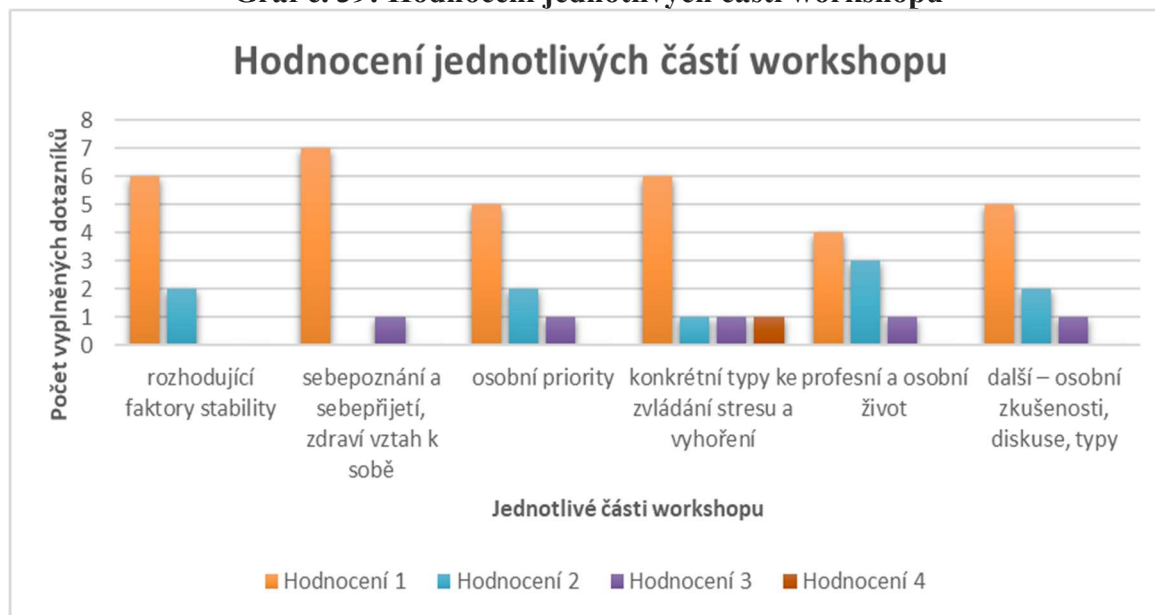
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 38: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla hodnocena celkovým průměrem 1,63. Obsah byl pro účastnice spíše zajímavý, dozvěděly se pár nových informací. Informace spíše využijí v osobním, nebo profesním životě.

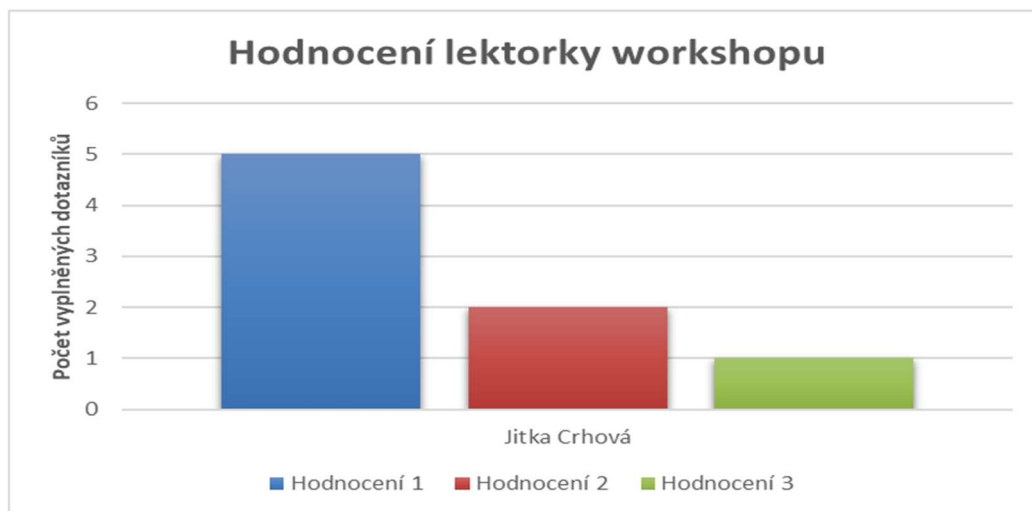
Graf č. 39: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Rozhodující faktory stability, sebezpoznání a sebepřijetí, zdraví vztah k sobě, osobní priority, další – osobní zkušenosti, diskuse, typy – tyto aktivity byly hodnoceny pozitivně, a to průměrně do 1,50 včetně. Nejhůře hodnocenou aktivitou byly: konkrétní typy ke zvládnání stresu a vyhoření, a to s průměrem 1,75.

Hodnocení lektorky

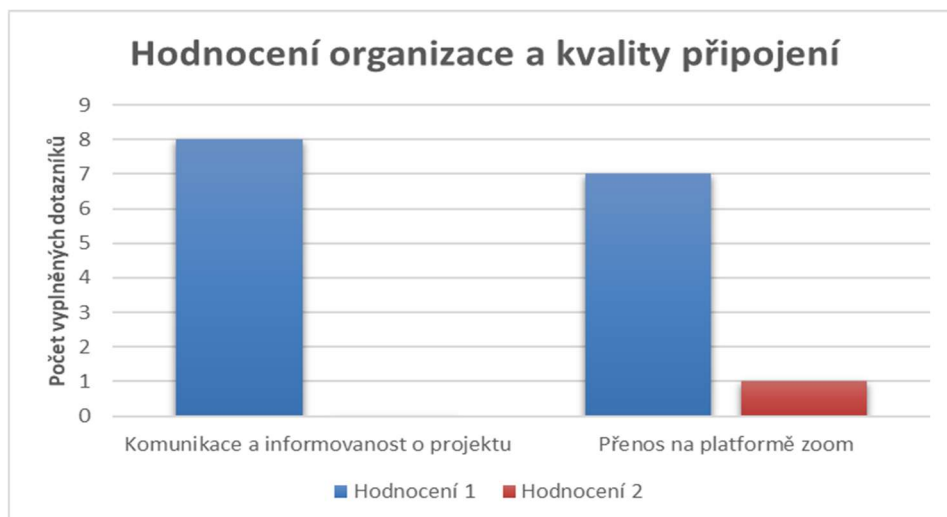
Graf č. 40: Hodnocení lektorky workshopu



Lektorka Jitka Crhová byla hodnocena spíše pozitivně, a to průměrem 1,75. Účastnice v komentářích lektorku chválily.

Hodnocení organizace semináře

Graf č.37: Hodnocení organizace a kvality připojení



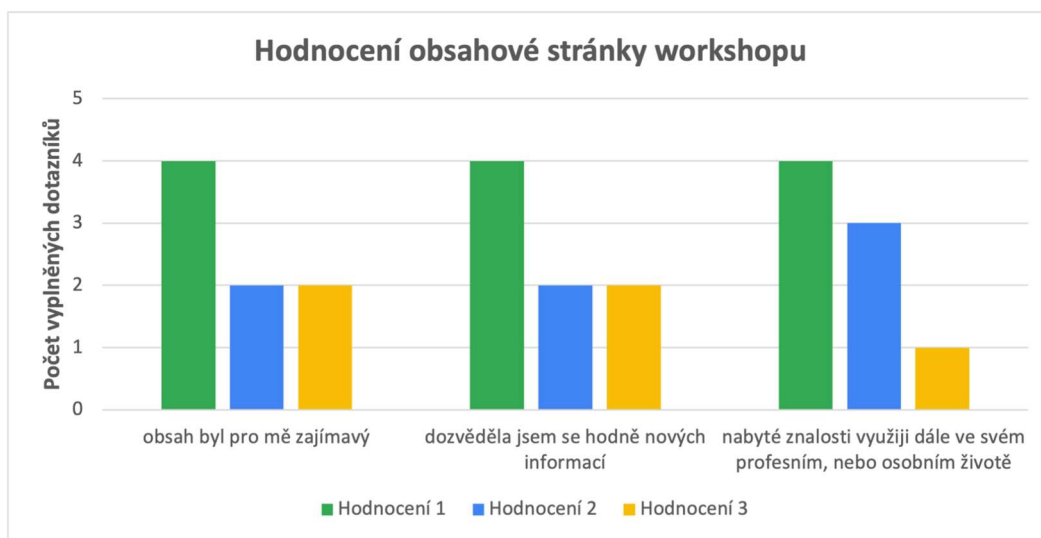
Organizace ze strany ACADEMIA IREAS byla hodnocena kladně. Účastnice byly jak spokojené s komunikací ze strany Ireas, tak i přenosu přednášky přes platformu Zoom.

I. cyklus - Psychohygienu a relaxační techniky 27.5.2024 - online

- Počet účastníků: 8
- Počet vyplněných dotazníků: 8

Hodnocení obsahové stránky

Graf č.46: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla hodnocena celkovým průměrem 1,71. Pro účastnice byl obsah workshopu spíše zajímavý, a to samé platí o tom, že se díky workshopu dozvěděly nové informace – hodnoceno průměrnou známkou 1,75. Účastnice také spíše využijí nabyté informace z workshopu ve svém profesním či osobním životě.

Graf č.47: Hodnocení jednotlivých částí workshopu

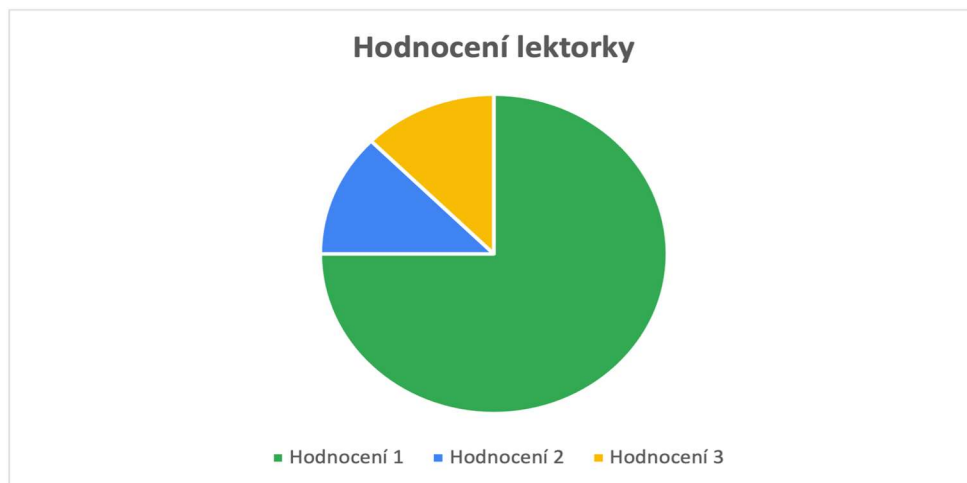


Z workshopu byly nejlépe hodnoceny části o rozhodujících faktorech stability a sebezpoznání a sebepřijetí, zdraví a vztah k sobě - ohodnoceno průměrnou známkou 1,38. Část o osobních prioritách a o profesním a osobním životě byla účastnicemi ohodnocena průměrnou známkou 1,5. Konkrétní typy ke zvládnání stresu a vyhoření byly ohodnoceny průměrnou známkou 1,63. Nejhorše byla ohodnocena část další - osobní zkušenosti, diskuze - ohodnoceno průměrně 1,75.

Dle slovního hodnocení by jedna z účastnic spíše ocenila, kdyby byl workshop vedený prezenční formou s možností vyzkoušení si jednotlivých relaxačních technik.

Hodnocení lektorky

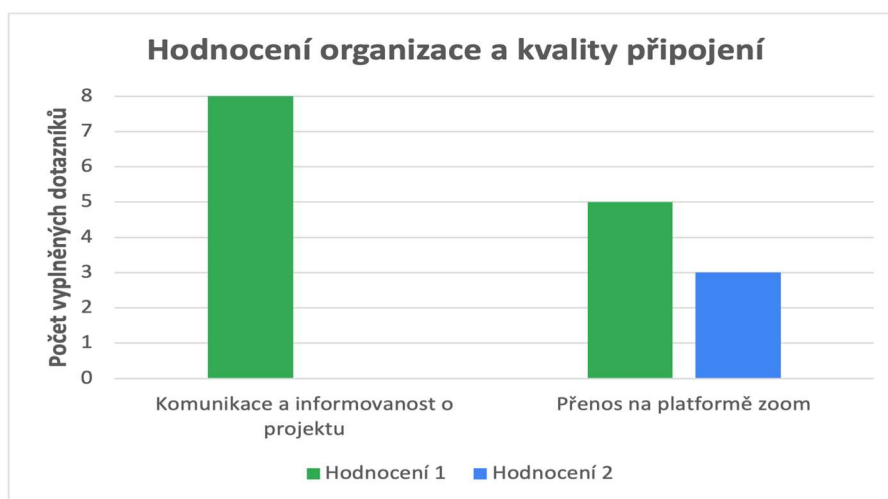
Graf č. 48: Hodnocení lektorky



Lektorka Jitka Crhová byla hodnocena spíše pozitivně, a to průměrem 1,38. Účastnice i poté v komentářích lektorku chválily.

Hodnocení organizace semináře

Graf č.45: Hodnocení organizace a kvality připojení



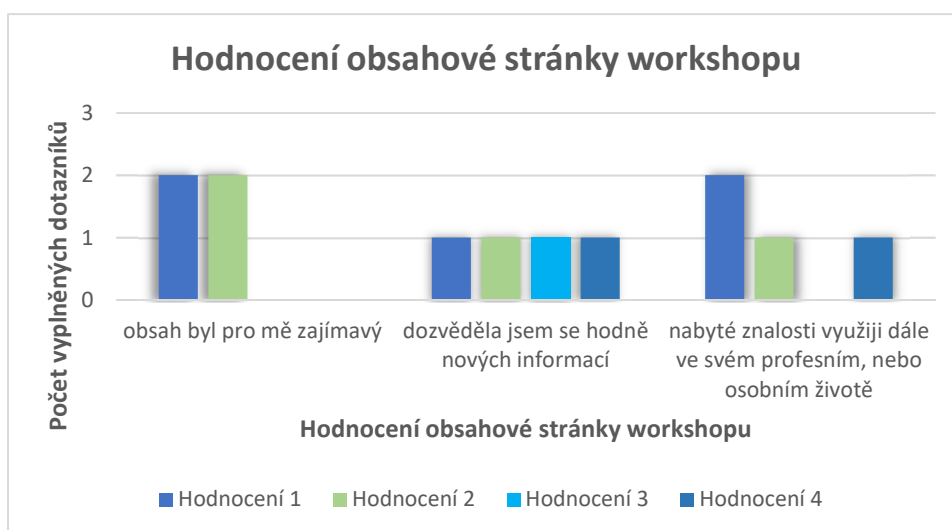
Organizace ze strany ACADEMIA IREAS byla hodnocena velmi kladně. Všechny účastnice byly spokojené s komunikací a informovaností o projektu ze strany IREAS, což bylo reflektováno i v hodnocení, kdy komunikace ze strany organizace a informovanost o projektu všechny účastnice ohodnotily známkou 1. Tři účastnice byly spíše spokojené s on-line formou přednášky přes platformu Zoom. Zbýlých 5 účastnic bylo s on-line formou přednášky spokojeno zcela.

II. cyklus - Psychohygienu a relaxační techniky 16. 5. 2025 – online

- Počet účastníků: 12
- Počet vyplněných dotazníků: 4

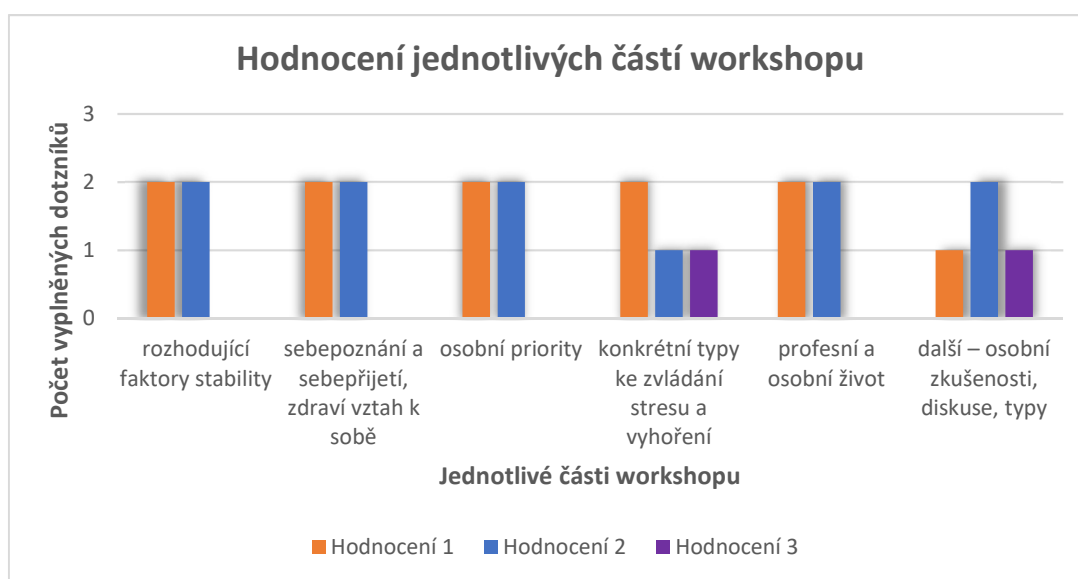
Hodnocení obsahové stránky

Graf č.42: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsah semináře byl účastnicemi hodnocen kladně, s průměrnými hodnotami 1,50, 2,50, 2,00 a 2,00. Účastnice uváděly, že téma psychohygieny považují za důležité. Nejlépe hodnoceným aspektem byl fakt, že obsah pro ně byl zajímavý (1,50), zatímco hodnocení nově získaných informací (2,50) naznačuje, že část účastnic již měla s danou problematikou určitou zkušenost. I přesto většina z nich uvedla, že seminář byl přínosný a motivoval je k zamýšlení nad vlastní duševní rovnováhou a prevenci vyhoření.

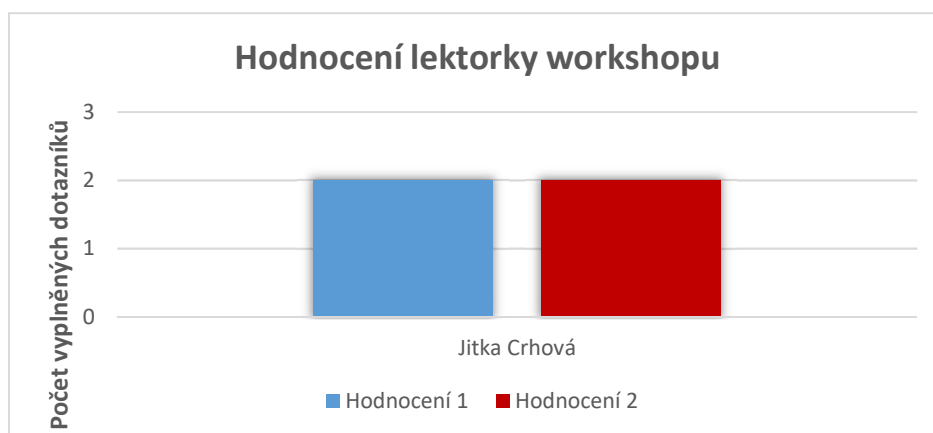
Graf č.43: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu byly účastnicemi hodnoceny v rozmezí od 1,50 do 2,00. Nejlépe hodnocené byly bloky „Rozhodující faktory stability“, „Sebepoznání a sebepřijetí“ a „Osobní priority“-všechny s průměrem 1,50. Účastnice ocenily zejména jejich osobní přesah a možnost zamyslet se nad vlastním životním nastavením. Část zaměřená na „Konkrétní tipy ke zvládání stresu a vyhoření“ získala průměr 1,75, což ukazuje na pozitivní, avšak mírně rozkolísané hodnocení, pravděpodobně kvůli online formě, která omezila prostor pro praktické procvičení. Blok „Další-osobní zkušenosti, diskuse, tipy“ dosáhl průměru 2,00, což naznačuje, že diskusní část mohla být kratší nebo méně interaktivní. Celkově však účastnice hodnotily jednotlivé části jako srozumitelné, přiměřeně dlouhé a dobře propojené.

Hodnocení lektorky

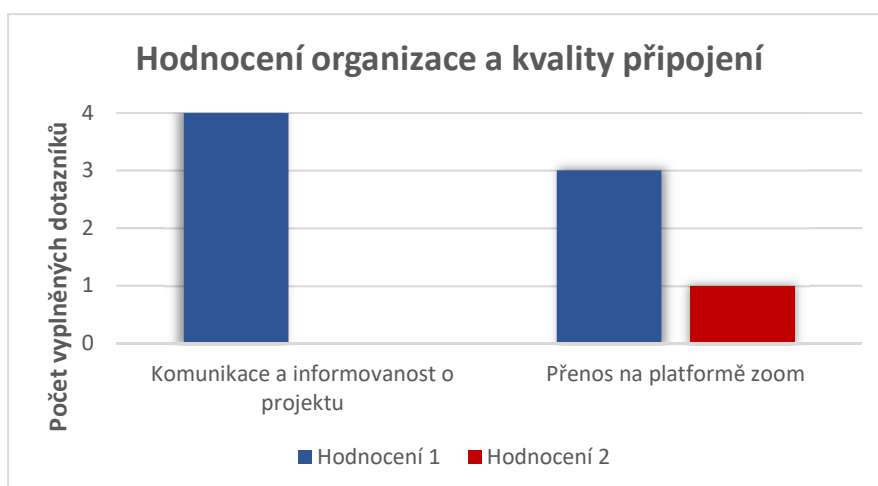
Graf č. 44: Hodnocení lektorky



Lektorka Jitka Crhová byla hodnocena pozitivně, s průměrnou známkou 1,50.

Hodnocení organizace semináře

Graf č.41: Hodnocení organizace a kvality připojení



Organizace online semináře byla hodnocena velmi pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu získaly průměrné hodnocení 1,00, což svědčí o jasném a včasném poskytování všech potřebných informací. Přenos na platformě Zoom byl hodnocen průměrem 1,25, tedy také velmi

dobře-účastnice ocenily technickou připravenost a plynulý průběh připojení. Celkově lze říci, že online forma probíhala bez výraznějších komplikací a účastnice hodnotily organizaci ze strany jako profesionální a bezproblémovou.

2.3.3 KA4.3 Ergonomie

Ergonomie byla součástí prezenčního semináře Fyzické a duševní zdraví viz výše.

2.3.4 KA4.4 Individuální setkání s expertem - psycholog

Přestože tato aktivita nebyla povinná, využila možnost setkávání s psychologem většina účastnic. Potvrdilo se tedy původní očekávání, kdy v rámci dotazníkového šetření před začátkem projektu 41 z 52 tazatelek uvedlo, že by si v rámci zapojení do projektu přálo setkávat s psychologem.

V rámci realizace projektu pak terapie nakonec realizovalo v první vlně 23 žen (z celkem 26 intenzivně zapojených) a 26 žen (z 27 intenzivně zapojených). Na uvedených číslech je vidět, že 92,45 % žen využilo terapie. Potvrdil se nám tedy původní předpoklad, že ženy v pomáhajících profesích, ale nejen v nich, potřebují terapie a v praxi je také využily na maximum. Počet hodin s terapeutem se pohyboval od 1 do cca 16 hod na účastnici, v průměru cca 5,5 hodiny na účastnici.

Práce s terapeuty ženám přinesla potřebné dořešení minulých záležitostí a byla dobrým odrazovým můstkem pro nastartování změn v dalším životě a postupný další rozvoj a práci na sobě.

2.4 KA4: Vzdělávací a poradenské aktivity zaměřené na zvládání nároků spojených s technologickým pokrokem a digitalizací

Tato aktivita reagovala na nedostatečné IT znalosti cílové skupiny a nedostatečnou orientaci v digitálním světě. Cílem aktivity bylo zapojeným ženám předat základní dovednosti pro práci na počítači, zejména úprava dokumentů, ale také je seznámit s možností využívání AI a temnými stránkami sociálních médií apod.

Aktivita se skládá ze 3 podaktivit:

2.4.1 KA3.1 Digitalizace v reálné praxi

Prezenční seminář, časová dotace 8 hodin. Seminář bude ryze praktického charakteru, jehož prioritním cílem je příprava pracovníků na práci na dálku. Účastníci se seznámí se základními úpravami textu a vyzkouší si vzdálené připojení a sdílení dokumentů s ostatními “kolegy” účastníky. Seminář bude přizpůsoben konkrétním potřebám a požadavkům u zapojené cílové skupiny.

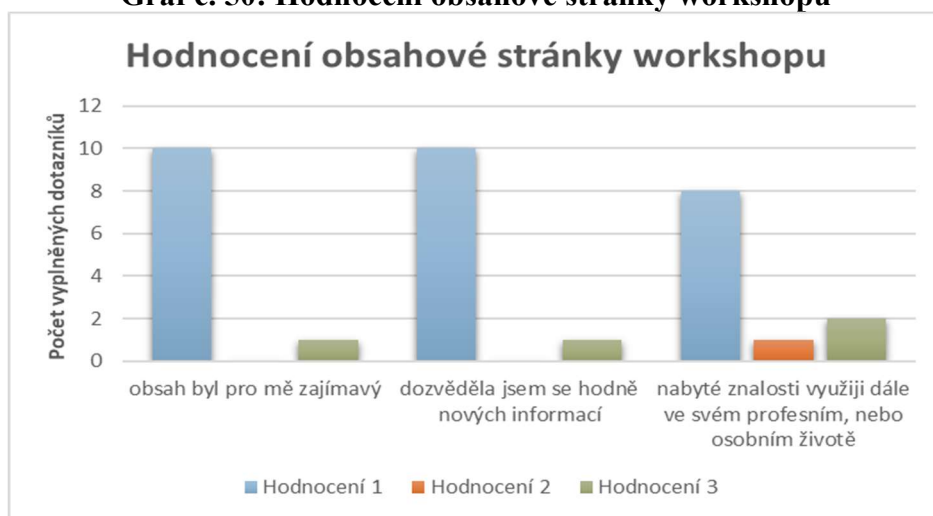
I. cyklus - Digitalizace 19.4.2024

- Počet účastníků semináře: 14
- Počet dotazníků: 11
- Místo konání: Prostor 8, Šmilovského 1437/8, 120 00 Vinohrady

Jelikož jde dnešní doba stále neustále technologicky dopředu, realizovali jsme právě tento seminář, který pracoval s novými technologiemi. Jednalo se o velice průkopnické školení, které spojilo osvědčené vzdělávací techniky s revolučními přístupy umělé inteligence. Samotný seminář probíhal inovativní formou výuky - kolektivním vzděláváním a vzájemným sdílením zkušeností.

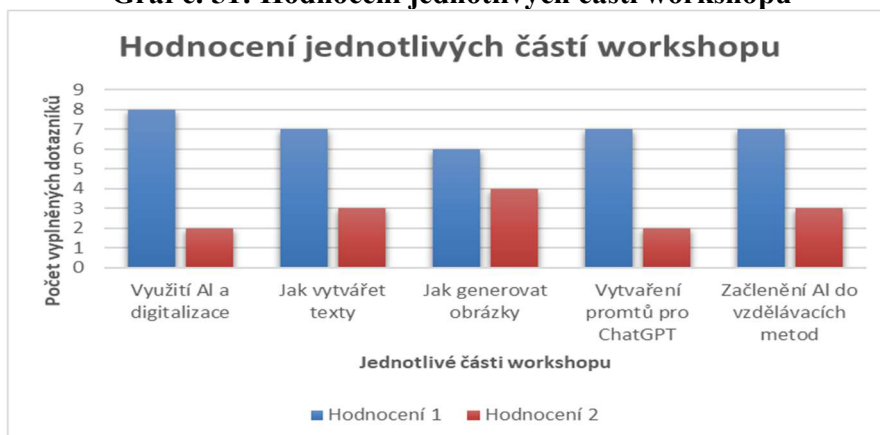
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 50: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Po obsahové stránce účastnice hodnotily seminář celkovou průměrnou známkou 1,27, z toho kategorii “Obsah je pro mě zajímavý” a “Dozvěděla jsem se hodně nových informací” průměrnou známkou 1,18 a nabyté znalosti ve svém životě účastnice využijí s průměrem 1,45. Jedna z účastnic všechny tři kategorie ohodnotila známkou 3, pravděpodobně však využití AI již znala. Celkově se účastnicím seminář líbil a využijí v profesním životě AI vyhledávání, nebo AI pro generování obrázků či v práci.

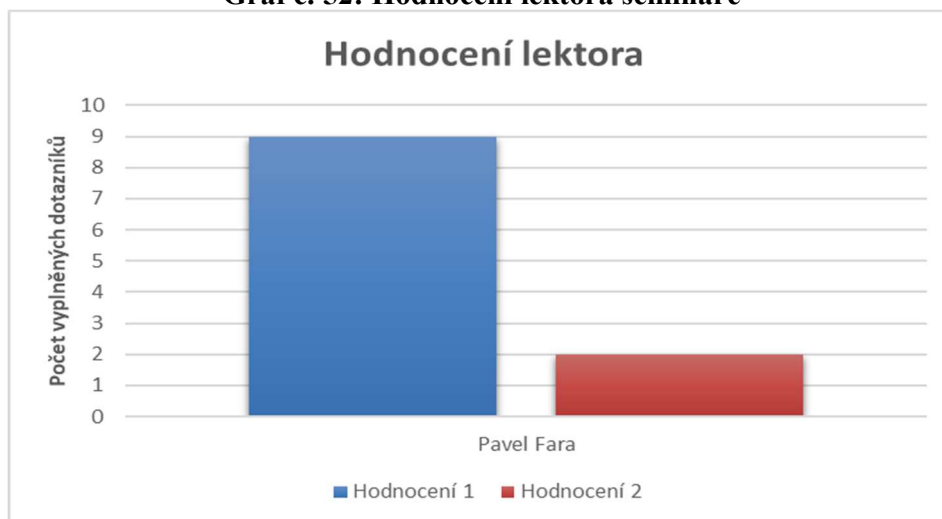
Graf č. 51: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Nejlépe hodnocenou částí workshopu bylo praktické využití umělé inteligence a digitalizace, a to s průměrem 1,20. Naopak nejhůře hodnocenou aktivitou bylo generování obrázků, a to s průměrem 1,40. Celkově byly aktivity hodnoceny s průměrem 1,28. Jedinou výtkou tohoto semináře bylo, že by jedna účastnice chtěla méně vlastních aktivit a více tipů a triků.

Hodnocení lektora

Graf č. 52: Hodnocení lektora semináře



Lektor Pavel Fara byl hodnocen velmi pozitivně, a to s průměrem 1,25. Účastnice mu v komentářích poděkovaly a líbil se jim jeho profesionální a přehledný přístup.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 49: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvality zázemí



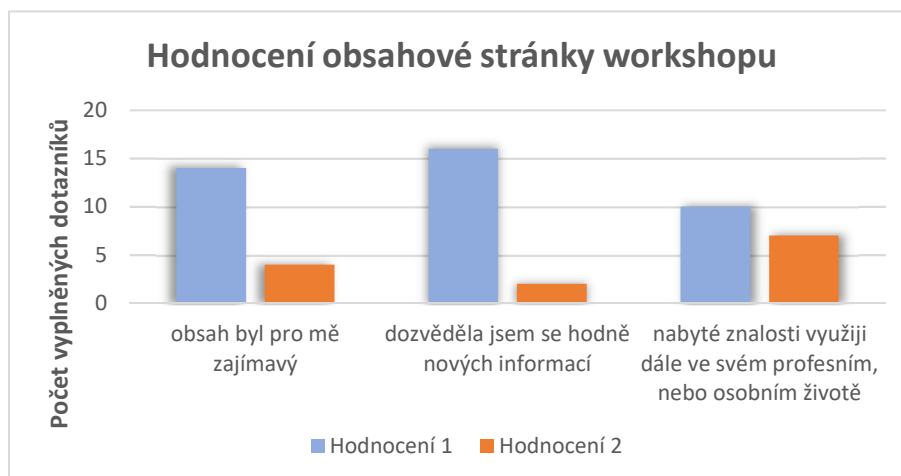
Všechny účastnice semináře byly velice spokojeny s komunikací a informovaností o projektu a také s kvalitou stravy na semináři. Obě tyto hodnocené kategorie získaly průměrné hodnocení 1,00, tedy všechny účastnice semináře tyto dvě oblasti hodnotily známkou 1. Kvalita prostor získala v hodnocení průměrnou známku 1,18, jelikož dvě účastnice tuto kategorii hodnotily známkou 2.

II. cyklus - Digitalizace 12. 4. 2025

- Místo konání: 18
- Počet účastníků semináře: Prostor pro lidi, s.r.o. Šmilovského 1437/8, Praha
- Počet dotazníků: 18

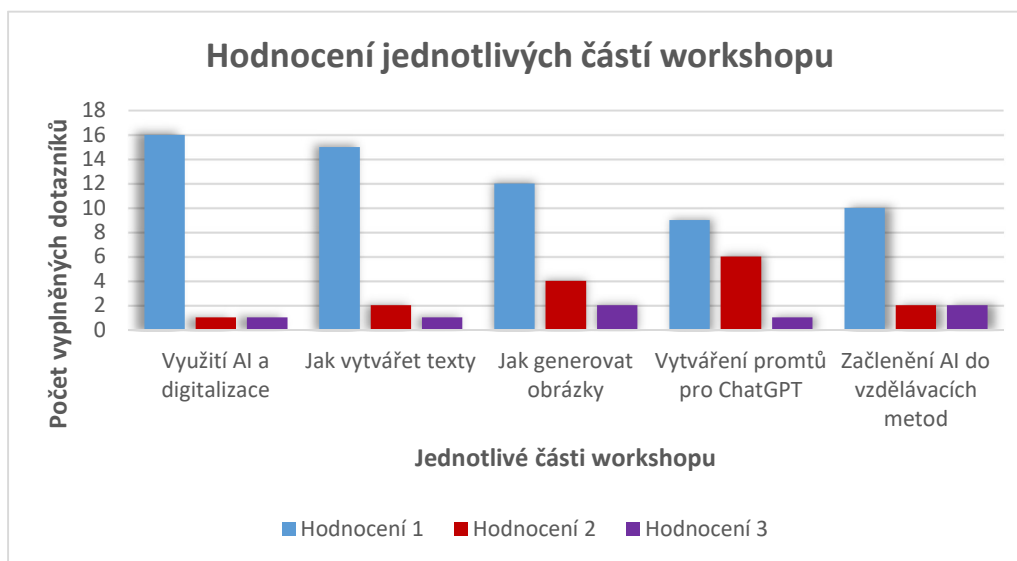
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 54: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla celkově hodnocena pozitivně, s průměry 1,22 za zajímavost obsahu, 1,11 za množství nových informací a 1,41 za využitelnost nabytých znalostí. Účastnice ocenily zejména praktické tipy, nové nástroje a možnosti využití AI (např. ChatGPT či Perplexity) ve své práci nebo osobním životě. Menší výhrady se týkaly zejména využitelnosti některých informací-průměr 1,41 u „nabytých znalostí využiji dále“ ukazuje, že část účastnic vnímala obsah jako méně přenosný do své praxe. Celkově však hodnotily workshop jako inspirativní, informativní a přínosný pro další profesní i osobní rozvoj.

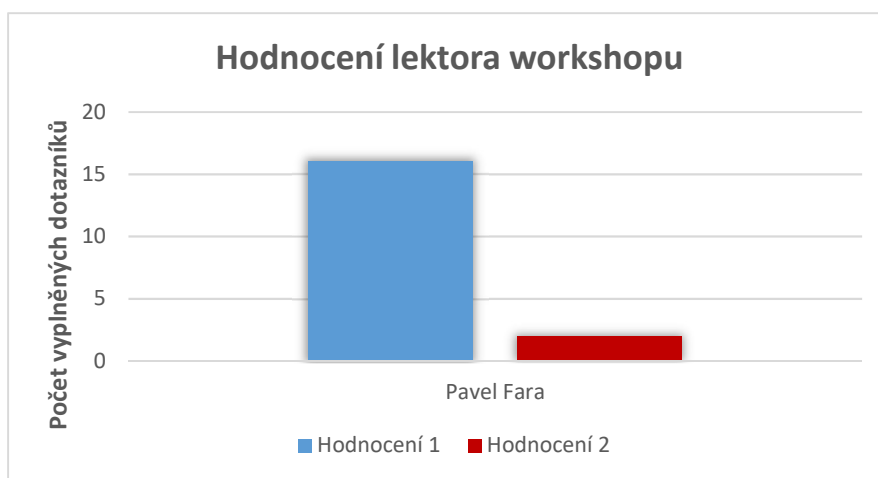
Graf č. 55: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu byly účastnicemi hodnoceny převážně pozitivně. Nejlépe si vedly bloky „Jak prakticky využívat umělou inteligenci a digitalizaci“ (průměr 1,17) a „Jak vytvářet texty“ (1,22), což svědčí o jasné a srozumitelné prezentaci těchto témat. Bloky „Jak generovat obrázky“ (1,44), „Jak vytvářet prompty pro ChatGPT“ (1,50) a „Jak začlenit AI do vzdělávacích metod“ (1,43) získaly o něco horší hodnocení. Účastnice zde uváděly potřebu více rozebrat praktické využití jednotlivých aplikací, projektový a finanční management či kyberbezpečnost. Celkově lze říci, že workshop byl považován za přínosný a dobře strukturovaný, s drobnými rezervami v některých specifických tématech, kde by účastnice uvítaly hlubší rozbor či doplnění doprovodných informací.

Hodnocení lektora

Graf č. 56: Hodnocení lektora semináře



Kvalita lektora byla účastnicemi hodnocena velmi pozitivně, s průměrem 1,11. Lektor byl oceňován za lidský a vstřícný přístup, schopnost přizpůsobit se úrovni účastníků a za poskytování velkého množství informací a zajímavostí. Několik účastnic uvedlo drobné výhrady (hodnocení 2), ale celkově převládaly silně pozitivní ohlasy. Účastnice hodnotily lektora jako profesionálního, srozumitelného a inspirativního, což přispělo k celkové spokojenosti s workshopem.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 53: Hodnocení organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí



Celkově byla organizace semináře ze strany Academia IREAS hodnocena velmi pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu získala průměrné hodnocení 1,06, což svědčí o jasném a včasném poskytování všech potřebných informací. Kvalita stravy byla hodnocena průměrem 1,18, tedy velmi dobře, i když několik účastnic uvedlo menší výhrady. Kvalita prostor získala průměr 1,00, což ukazuje na téměř bezchybnou spokojenost-účastnice ocenily pohodlí, čistotu a vhodné prostředí pro seminář. Celkově lze říci, že organizace byla hodnocena jako profesionální a bezproblémová, s malými výhradami zejména u stravování.

2.4.2 KA3.2 Mediální a informační gramotnost

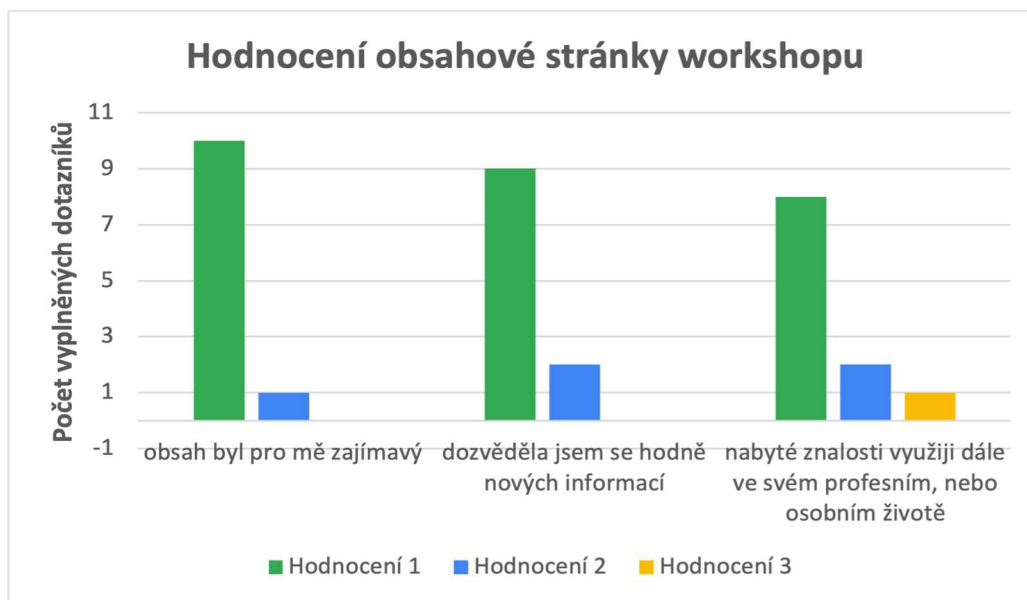
Mediální seminář proběhl on-line s časovou dotací 4 hodiny. Jednalo se o praktický seminář věnovaný tolik skloňované mediální a informační gramotnosti. Účastníci se dozvěděli, jak vzniká a následně se šíří zpráva, jak se vůbec vyznat v digitální džungli, která nastala na sociálních sítích, jak fungují sociální sítě a proč je dobré o online životě mluvit s dětmi. Seminář byl interaktivní, lektorka měla připravené hry, kvízy a úkoly.

I. cyklus - Mediální a informační gramotnost a kyberobrana 1.10.2024 - online

- Počet účastníků: 12
- Počet vyplněných dotazníků: 11

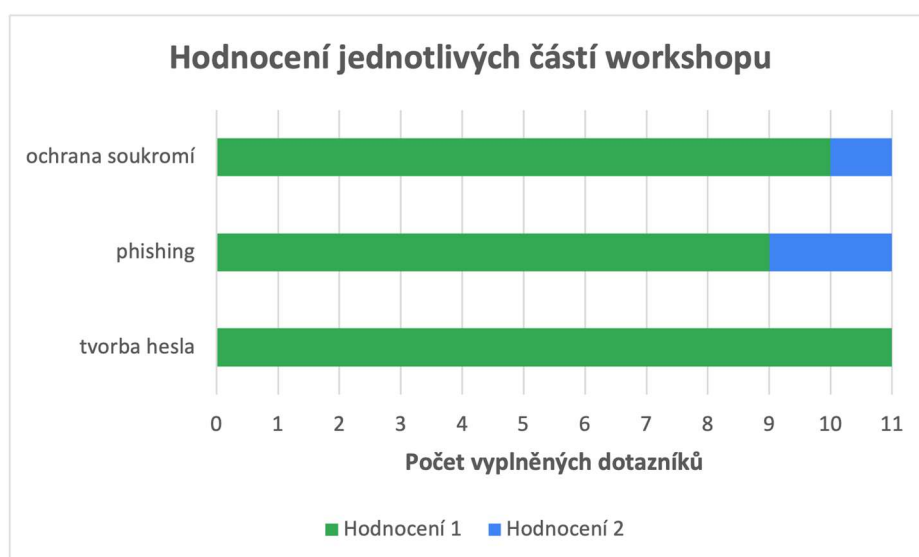
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 58: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsah workshopu byl hodnocen jako velmi zajímavý s průměrnou známkou 1,09. Množství nových informací bylo hodnoceno 1,18, což naznačuje, že si účastníci odnesli cenné poznatky. Praktická využitelnost znalostí dosáhla průměru 1,36, což svědčí o tom, že účastníci vnímají informace jako dobře aplikovatelné. Celkové hodnocení 1,21 potvrzuje, že obsah workshopu splnil očekávání účastníků.

Graf č. 59: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu byly vnímány velmi pozitivně. Tvorba hesla získala průměrné hodnocení 1,00, což naznačuje, že účastníci tuto část považovali za výborně zpracovanou. Phishing byl hodnocen 1,18 a ochrana soukromí získala průměr 1,09. Celkové hodnocení 1,09 ukazuje, že účastníci byli s jednotlivými částmi workshopu spokojeni, i když se objevilo několik podnětů pro případná vylepšení, například větší množství konkrétních příkladů, nebo větší preference offline workshopu.

Hodnocení lektora

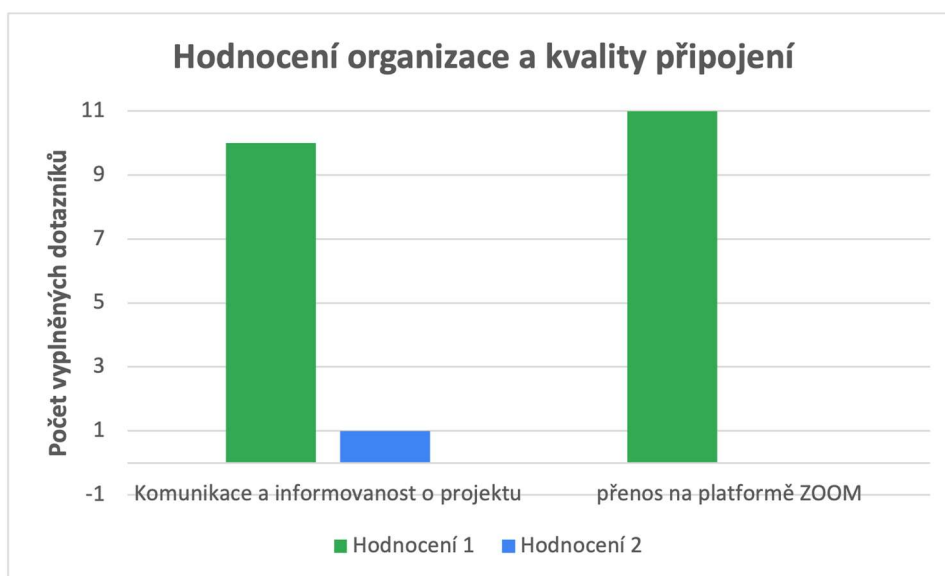
Graf č. 60: Hodnocení lektora



Lektorka Veronika Batelková získala hodnocení 1,00, což svědčí o naprosté spokojenosti účastníků. Ocenili její připravenost, poutavý přednes a srozumitelnost výkladu. Někteří by preferovali osobní setkání, nicméně celkové hodnocení potvrzuje, že lektorka byla vnímána jako velmi profesionální a kompetentní.

Hodnocení organizace semináře

Graf. č. 57: Hodnocení organizace a kvality připojení



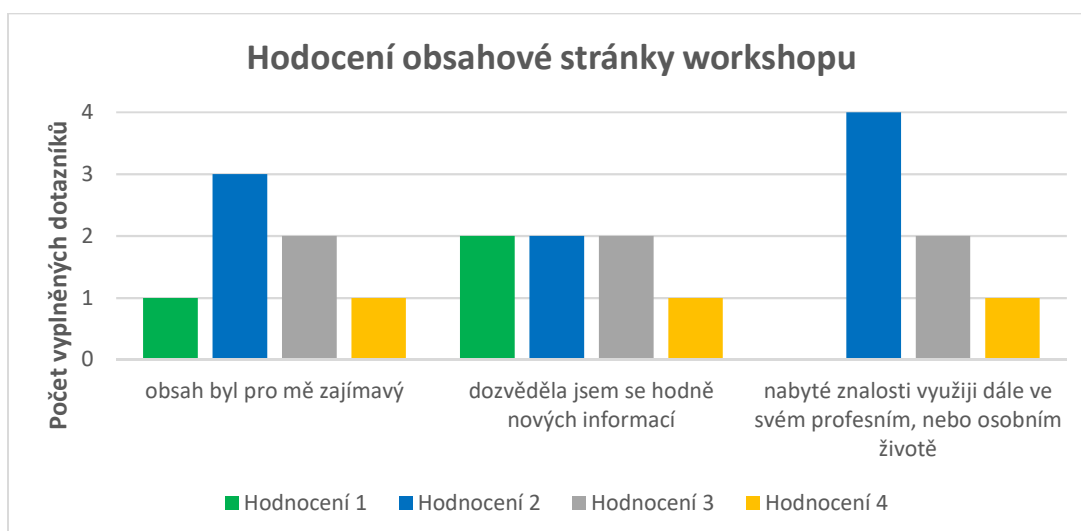
Komunikace a informovanost o projektu byla hodnocena průměrnou známkou 1,09, což naznačuje téměř stoprocentní spokojenost účastníků. Přenos na platformě Zoom získal známku 1,00, což potvrzuje, že technická stránka proběhla bez jakýchkoliv problémů. Celkové hodnocení 1,05 ukazuje, že organizace workshopu byla považována za velmi kvalitní a bez výrazných nedostatků.

II. cyklus - Mediální a informační gramotnost a kyberobrana 7. 10. 2025 - online

- Počet účastníků: 16
- Počet vyplněných dotazníků: 7

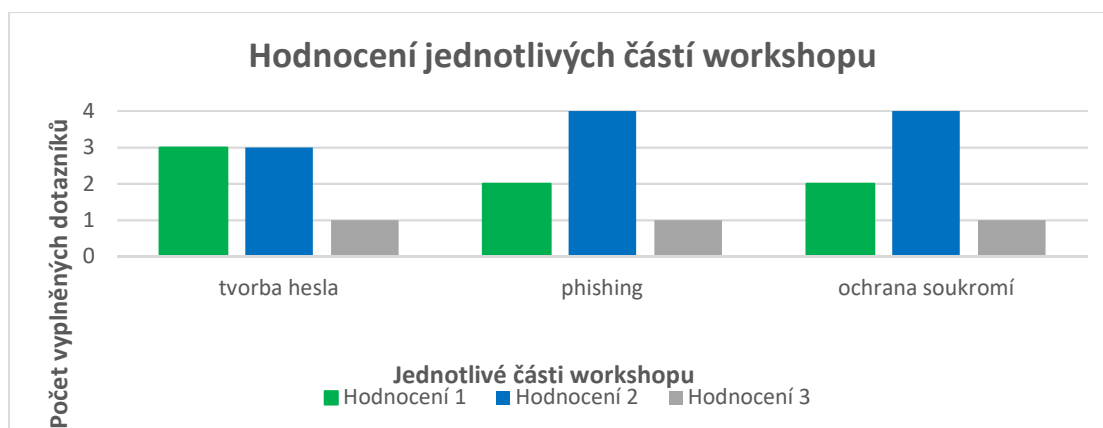
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 62: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla účastnicemi hodnocena spíše průměrně, s celkovým průměrným hodnocením 2,43, což ukazuje na střední úroveň spokojenosti. Nejlépe byl hodnocen přínos nabytých znalostí pro profesní či osobní život (průměr 2,29), což naznačuje, že část obsahu byla pro účastnice využitelná v praxi. Naopak samotný obsah workshopu byl hodnocen o něco hůře (2,57), což může odrážet rozdílná očekávání účastnic nebo menší míru zaujetí některými částmi programu. Hodnocení množství nových informací se pohybovalo mezi těmito hodnotami (2,43). Celkově výsledky naznačují, že workshop byl vnímán jako přínosný, avšak s prostorem pro další zkvalitnění obsahu či jeho formy.

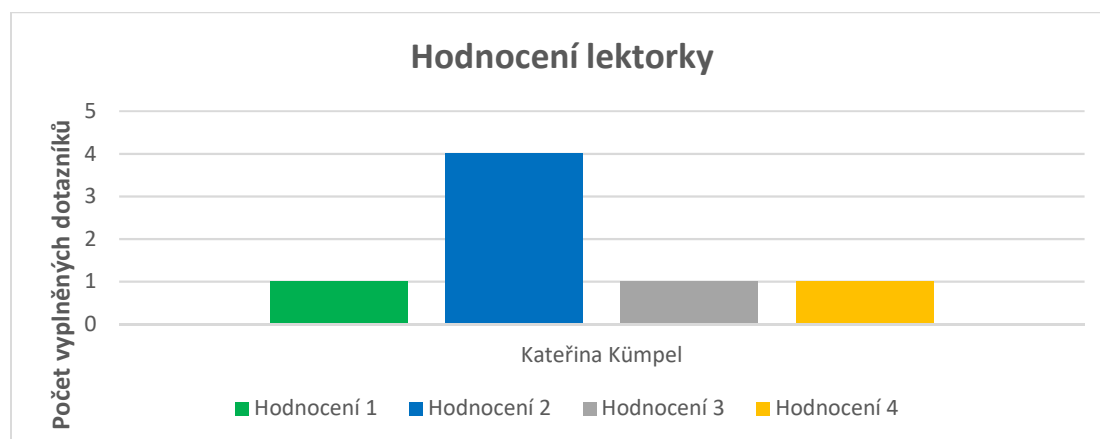
Graf č. 63: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Hodnocení jednotlivých částí workshopu bylo celkově příznivé. Témata zaměřená na tvorbu hesel (1,71), phishing (1,86) i ochranu soukromí (1,86) dosáhla velmi podobných průměrných hodnot, což ukazuje na vyrovnanou a dobrou úroveň spokojenosti účastnic napříč jednotlivými bloky. Celkový průměr této oblasti činí 1,81, což svědčí o převážně pozitivním vnímání obsahu i jeho praktické využitelnosti. V části „hlavní důvody ne/spokojenosti“ se objevil pouze jeden konkrétní podnět, a to požadavek na větší zaměření na problematiku podvodných telefonátů a e-mailů, zejména na praktické postupy jejich rozpoznání, blokování a možnosti hlášení. Tento komentář lze chápat spíše jako návrh na rozšíření tématu než jako výraz nespokojenosti s obsahem workshopu.

Hodnocení lektorky

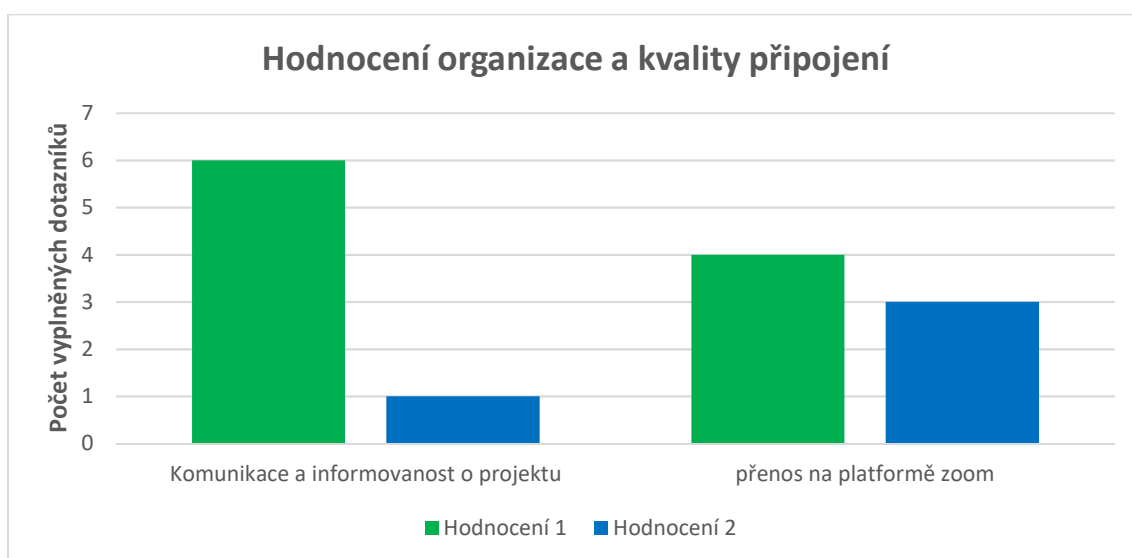
Graf č. 64: Hodnocení lektorky



Kvalita lektorky Kateřiny Kümpel byla účastnicemi hodnocena průměrnou známkou 2,29, což naznačuje spíše střední úroveň spokojenosti. V komentářích se opakovaně objevovalo, že obsah semináře se plně nepotkal s očekáváními účastnic a že přístup lektorky působil spíše jako přizpůsobený studentům základních či středních škol než dospělé cílové skupině. Některé účastnice rovněž upozornily na slabší připravenost v úvodní části semináře, technické komplikace při sdílení prezentace a nevhodně zvolený způsob práce v nástroji Canva. Tyto připomínky poukazují především na potřebu lepší obsahové i technické přípravy a přesnějšího přizpůsobení semináře cílové skupině.

Hodnocení organizace semináře

Graf. č. 61: Hodnocení organizace a kvality připojení



Organizační stránka ze strany ACADEMIA IREAS byla účastnicemi hodnocena pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu dosáhly velmi dobrého hodnocení (průměr 1,14), což svědčí o funkčním a srozumitelném nastavení organizačních procesů. Přenos na platformě Zoom byl hodnocen o něco hůře (1,43), stále však v pásmu spokojenosti. Celkové hodnocení oblasti činí 1,29, což potvrzuje velmi dobrou úroveň organizace a zajištění semináře.

2.4.3 KA3.3 Individuální setkání s expertem

Cílem této aktivity bylo nejen zvýšit kvalifikaci účastníků v technologických a digitálních kompetencích na míru potřeb CS, ale také pomoci jim tyto znalosti uplatnit v praxi, přímo v jejich zaměstnání. Zájemkyním bylo umožněno individuální setkání s expertem a zaměření se na vyřešení konkrétního problému účastnice. O toto poradenství byl menší zájem, celkem ho využilo 5 žen v první vlně a 5 žen v druhé vlně, ale sházely se většinou s expertem pravidelněji.

Ženy potřebovaly poradit např. s následujícími tématy:

- Práce s umělou inteligencí.
- Základy používání kontingenčních tabulek v Excelu.
- Platby přes QR kódy a efektivní využití digitálních technologií.

- Základní orientace v digitálním prostředí každodenního života a práce (uživatelské aplikace, online služby) + identifikace rizik.
- Základní orientace v digitálním prostředí (vyhledávání informací na internetu, práce s chytrým telefonem a PC, přenos dat a fotografií mezi zařízeními, využívání nástrojů jako Microsoft Teams).
- Základní kybernetická bezpečnost z pohledu běžného uživatele (hesla, podvody, ochrana osobních dat).
- Využití digitálních nástrojů pro přehlednou prezentaci informací (základní prezentace, přehledy pro práci).
- Hromadná korespondence a automatizace dokumentů – propojení dokumentů s daty.

2.5 KA5: Kurzy měkkých dovedností

V rámci této aktivity byly cílové skupině nabídnuty online kurzy měkkých dovedností. Žadatel připravil účastnicím nabídku tří různých seminářů, které identifikoval v rámci dotazníkového šetření u respondentek jako žádané. Účastnice si na úvodním setkání volily preferenci nabízených kurzů a první 2 kurzy, které získaly největší počet zájemců, byly realizovány.

Tyto semináře byly realizovány v online prostředí v časové dotaci 8 hodin. Seminář byl vždy rozdělen na 2 části, aby mohl být realizován v odpoledních hodinách pracovních dnů.

Žadatel nabídl realizaci seminářů:

- Argumentace a vyjednávání
- Komunikační typy a řešení konfliktů
- Osobnostně sociální rozvoj
- Na přání CS

Následně byly realizovány semináře:

- Komunikační typy a řešení konfliktů
- Osobnostně sociální rozvoj
- Arteterapie

Seminář Komunikační typy a řešení konfliktů se zabýval popisem jednodolných typů komunikace a následně popisu, jak s jednotlivými typy komunikovat a řešit problémy. Součástí bylo i jak vyjednávat a řešit konflikty, jak se vyhnout manipulaci a zároveň být asertivní. Protože po kurzu byla velká poptávka, proběhl hned 2 x v roce 2024.

Seminář Osobnostně sociální rozvoj se zabýval sebedpěčí, inspirací, jak na sobě pracovat, systémy přesvědčení, výměnou vzájemných zkušeností a spoustou praktických aktivit. Probíhal také on-line s časovou dotací 2 x 4 hod v odpoledních hodinách.

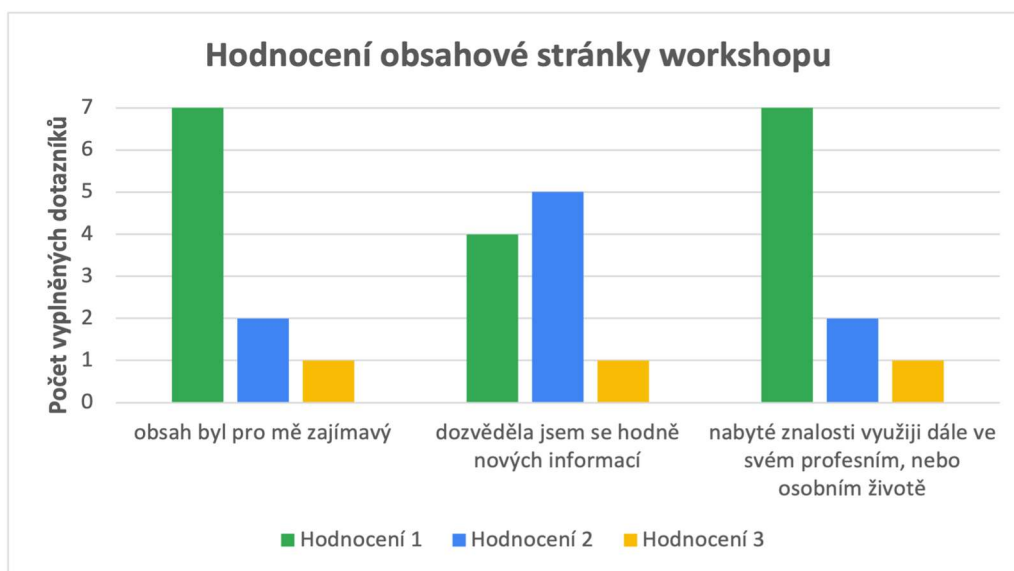
Seminář arteterapie nabídl účastnicím základní vhlad do využití výtvarné tvorby jako nástroje sebedpoznání, emoční regulace a podpory duševní pohody. Prostřednictvím jednoduchých kreativních technik si vyzkoušeli, jak lze obraz, barvu a tvar využít k vyjádření vnitřních prožitků, práci se stresem i posílení kontaktu se sebou samým. Součástí bylo krátké teoretické ukotvení, praktická zkušenost s tvorbou a bezpečný prostor pro sdílení a reflexi prožitků.

I. cyklus - Komunikační typy a řešení konfliktů 5. + 6. 6. 2024 - online

- Počet účastníků: 10
- Počet vyplněných dotazníků: 10

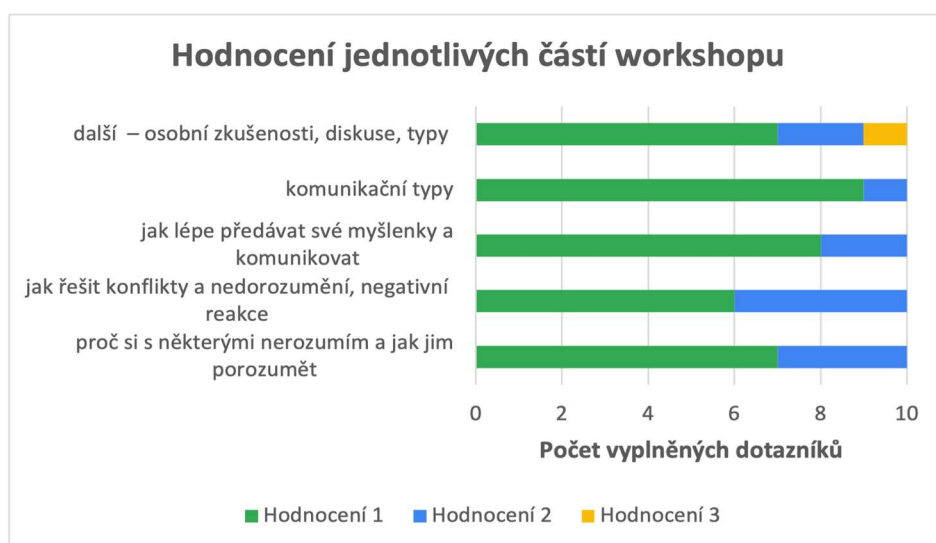
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 66: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsah byl pro účastnice velmi zajímavý - ohodnoceno průměrnou známkou 1,4 a spíše se dozvěděly nové informace (1,7). Získané informace respondentky využijí v profesním, nebo osobním životě - průměrná známka 1,4. Celkově byla obsahová stránka workshopu hodnocena pozitivně, a to průměrnou známkou 1,50.

Graf č. 67: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Nejlépe hodnocenou částí tohoto workshopu byly komunikační typy a to s průměrem 1,10. Naopak nejhůře hodnocenou částí bylo řešení konfliktů a nedorozumění, negativní reakce a dále další – osobní zkušenosti, diskuse, typy – a to průměrem 1,40. Část “jak lépe předávat své myšlenky a komunikovat” byla ohodnocena průměrnou známkou 1,2 a část “proč si s někým nerozumím a jak jim porozumět” byla ohodnocena průměrnou známkou 1,3. Celkový průměr jednotlivých částí workshopu je 1,28 – tedy pozitivní. Ve slovním hodnocení jedna účastnice zmínila, že by spíše preferovala workshopy prezenční formou, nežli online.

Hodnocení lektora

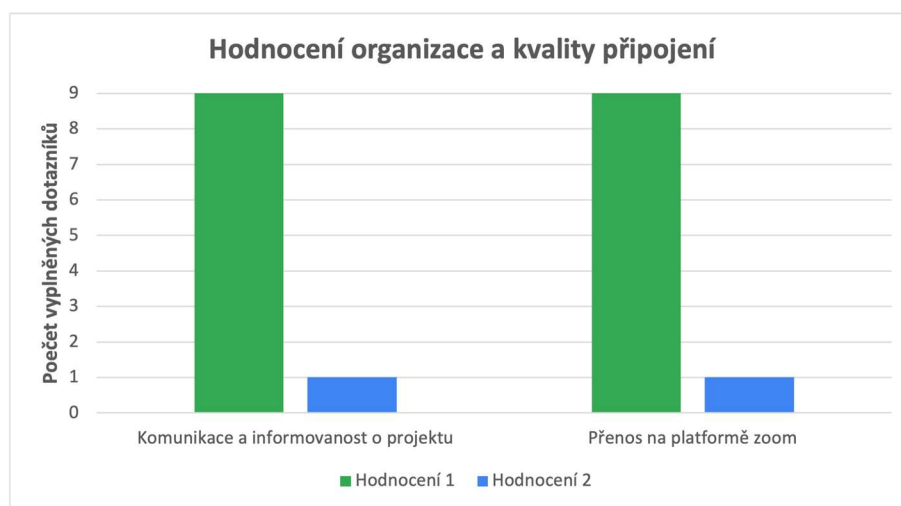
Graf č. 68: Hodnocení lektora



Lektorka Vlasta Křenovská byla hodnocena výborně. Každá z účastnic ji dala tu nejlepší možnou známku - 1.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 65: Hodnocení organizace a kvality připojení



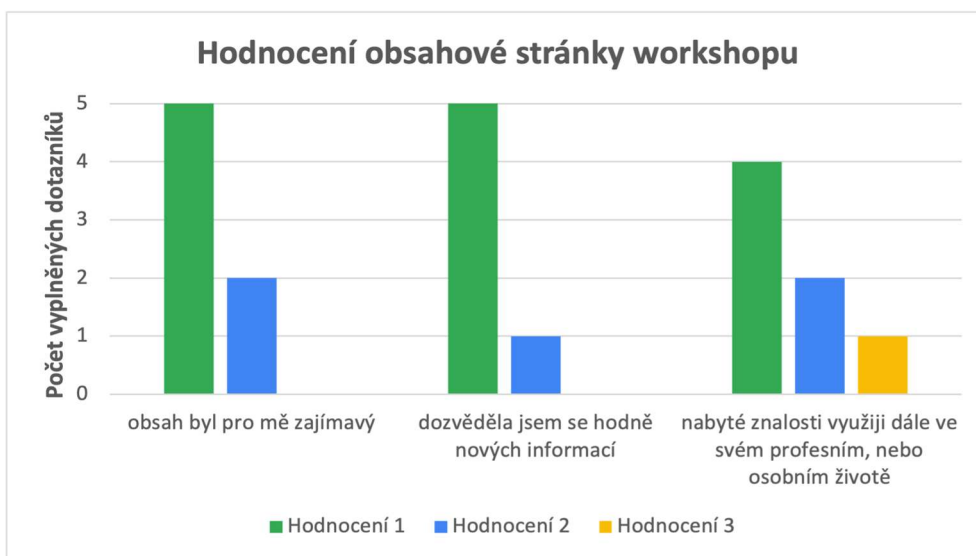
Organizace ze strany ACADEMIA IREAS byla hodnocena velmi pozitivně. Účastnice byly jak spokojené s komunikací ze strany Ireas, tak i informovaností o samotném projektu - hodnoceno průměrnou známkou 1,1. Jedna účastnice byla spíše spokojená s online formou přednášky přes platformu Zoom. Zbytek účastnic bylo velmi spokojených a kvalitu připojení ohodnotily známkou 1.

I. cyklus - Komunikační typy a řešení konfliktů 18. + 19. 6. 2024 - online

- Počet účastníků: 8
- Počet vyplněných dotazníků: 7

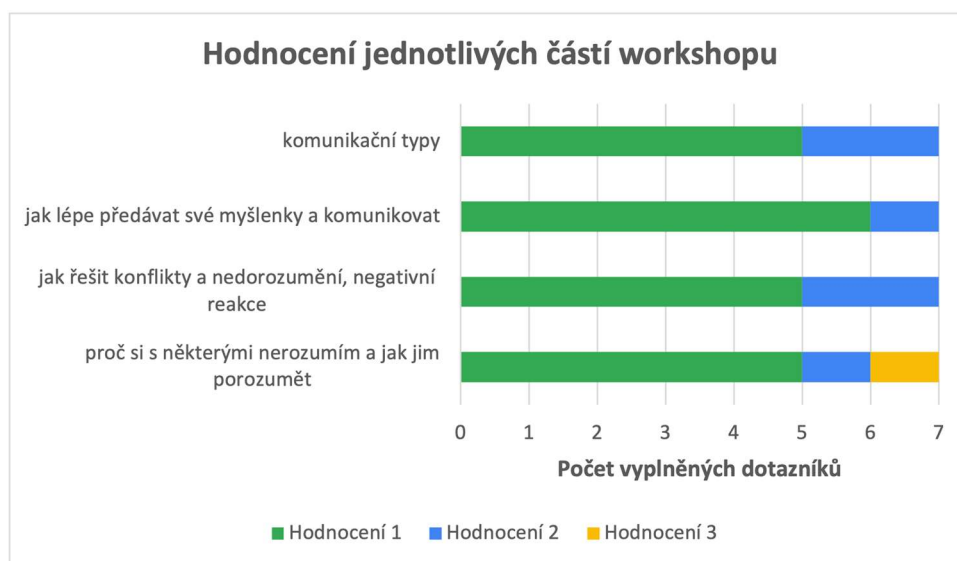
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 70: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsah byl pro účastnice velmi zajímavý (ohodnoceno průměrnou známkou 1,29) a dozvěděly se na něm mnoho nových informací - ohodnoceno průměrnou známkou 1,14. Získané informace respondentky využijí v profesním, nebo i osobním životě - ohodnoceno průměrnou známkou 1,57. Celkově byla obsahová stránka workshopu hodnocena průměrnou známkou 1,33, což je opět pozitivní hodnocení.

Graf č. 71: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Všechny části workshopu byly hodnoceny pozitivně. Nejlépe byla hodnocena část o tom, jak lépe předávat své myšlenky a komunikovat. Tato část byla ohodnocena průměrnou známkou 1,14. Části o tom, jak řešit konflikty a nedorozumění a závěrečná diskuze s osobními zkušenostmi byly ohodnoceny průměrnou známkou 1,29. Nejhorší z celého workshopu byly ohodnoceny části o tom proč si s někým nerozumím a jak jim porozumět a komunikační typy - obě části byly ohodnoceny průměrnou známkou 1,43. Celkový průměr ze všech aktivit je 1,31.

Hodnocení lektora

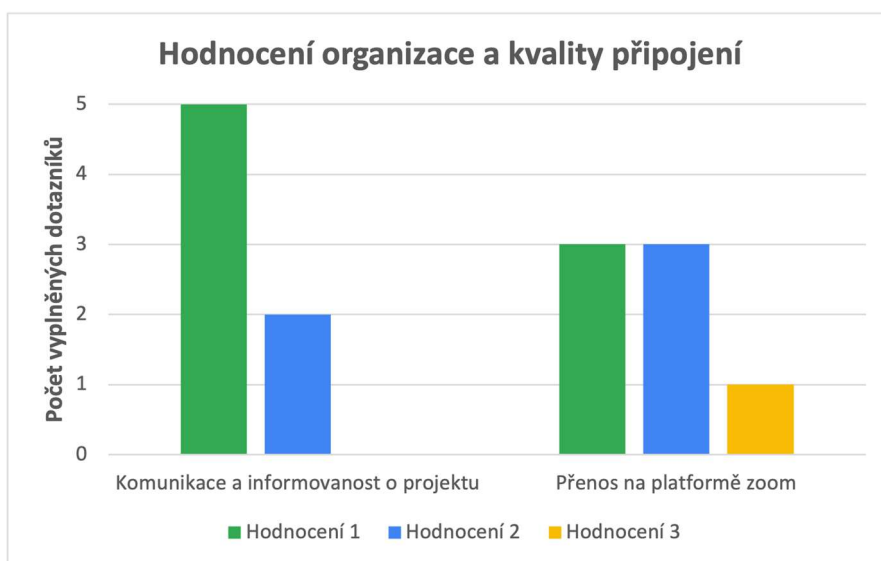
Graf č. 72: Hodnocení lektora



Lektorka Vlasta Křenovská byla ohodnocena od všech účastnic známkou jedna. K tomuto hodnocení přidala jedna účastnice i hodnocení slovní, kde lektorce děkuje a zmiňuje odlehčení myšlenek díky účasti ve workshopu.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 69: Hodnocení organizace a kvality připojení



Organizace ze strany ACADEMIA IREAS byla hodnocena kladně. Účastnice byly spokojené s komunikací ze strany Ireas, tak i s kvalitou připojení skrz platformu Zoom, který jim nevadil. Komunikace a informovanost o projektu byla ohodnocena průměrnou známkou 1,29 a přenos

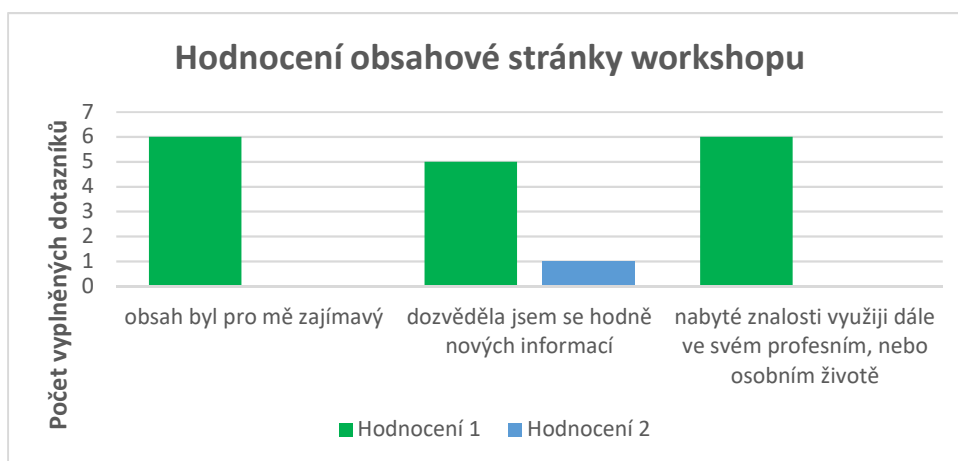
na platformě Zoom průměrnou známkou 1,71. Celkově byla organizace ohodnocena průměrnou známkou 1,5, což je pozitivní výsledek.

II. cyklus - Komunikační typy a řešení konfliktů 3.. + 4. 6. 2025 - online

- Počet účastníků: 11
- Počet vyplněných dotazníků: 6

Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 74: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla účastnicemi hodnocena velmi pozitivně. Zajímavost obsahu získala průměr 1,00, což ukazuje na vysokou míru zaujetí účastnic. Nové informace byly hodnoceny průměrem 1,17, tedy také velmi dobře, s drobnými výhradami u některých účastnic. Využitelnost nabytých znalostí ve profesním či osobním životě získala průměr 1,00, což svědčí o praktické přenositelnosti prezentovaných témat. Celkově lze říci, že workshop poskytl jasně srozumitelné a přínosné informace, které účastnice dokázaly ocenit a plánují je využít ve své praxi či osobním rozvoji.

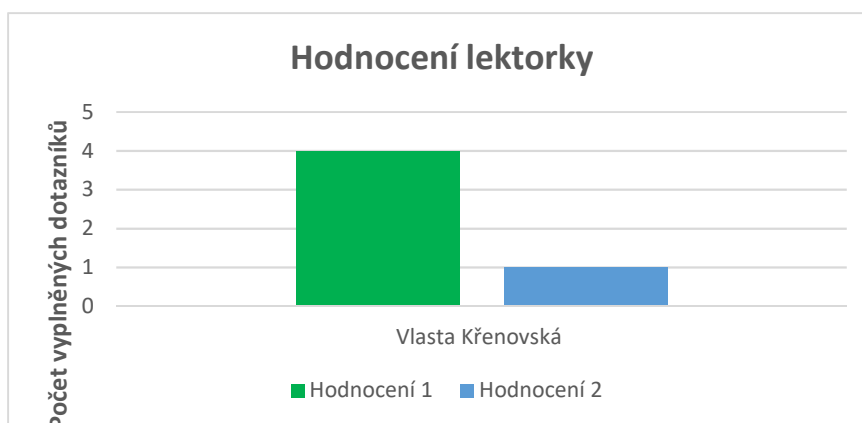
Graf č. 75: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu zaměřené na komunikaci a porozumění byly účastnicemi hodnoceny velmi pozitivně. Nejlépe byly hodnoceny části „proč si s některými nerozumím a jak jim porozumět“, „komunikační typy“ a „další-osobní zkušenosti, diskuse, typy“ (průměr 1,00), což ukazuje na vysokou spokojenost s obsahem i formou těchto bloků. Bloky „jak řešit konflikty a nedorozumění, negativní reakce“ (1,33) a „jak lépe předávat své myšlenky a komunikovat“ (1,17) získaly mírně horší hodnocení. Účastnice zde uváděly návrhy na zlepšení, například přidání prezenční formy semináře, více praktických her a cvičení či možnost navazujícího kurzu pro pokročilé. Celkově workshop poskytl přínosné a srozumitelné informace, které účastnice hodnotily jako prakticky využitelné, s drobnými doporučeními pro zlepšení interaktivity a hloubky některých témat.

Hodnocení lektorky

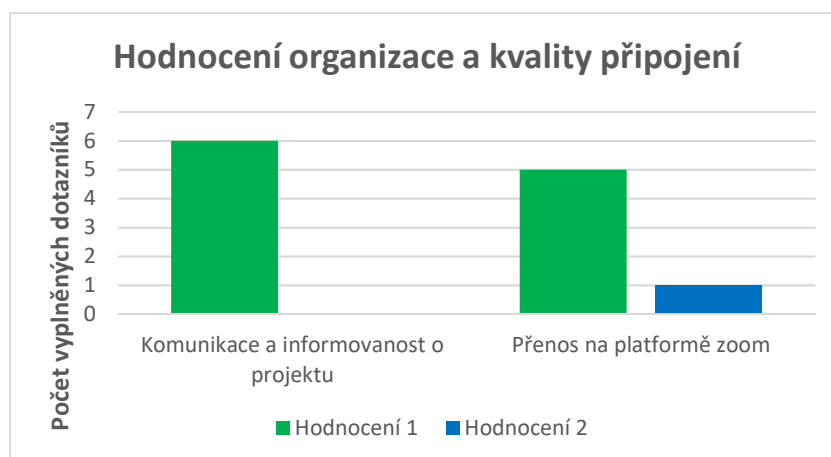
Graf č. 76: Hodnocení lektora



Kvalita lektorky byla účastnicemi hodnocena velmi pozitivně, s průměrem 1,17. Některé účastnice uvedly drobné výhrady (hodnocení 2), ale převládající hodnocení bylo silně pozitivní. Celkově byla lektorka vnímána jako kompetentní a inspirativní, což přispělo k vysoké spokojenosti s workshopem.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 73: Hodnocení organizace a kvality připojení



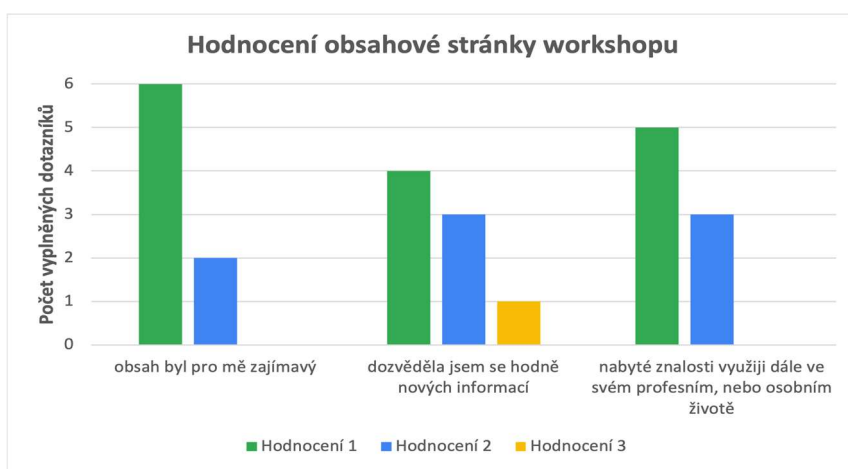
Organizace online semináře byla hodnocena velmi pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu dosáhla průměru 1,00, což svědčí o jasném a včasém poskytování všech potřebných informací. Přenos na platformě Zoom získal průměr 1,17. Celkově lze říci, že online forma probíhala hladce a účastnice hodnotily organizaci jako profesionální a dobře připravenou.

I. cyklus - Osobnostně sociální rozvoj 11.+ 12.9.2024 - online

- Počet účastníků: 8
- Počet vyplněných dotazníků: 7

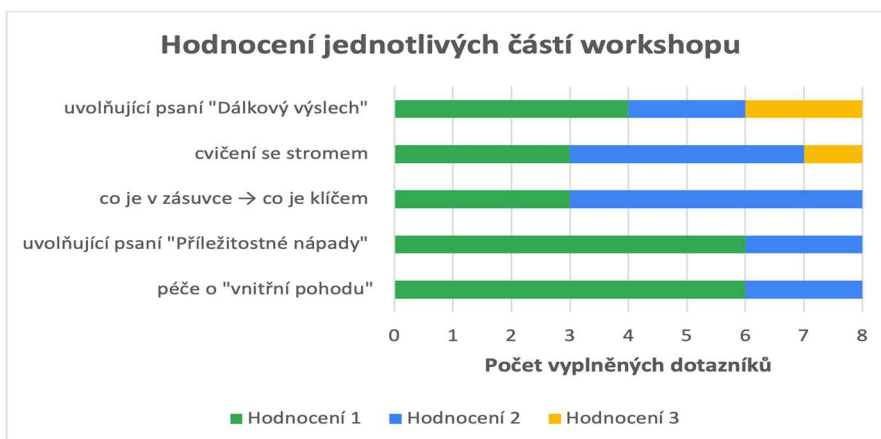
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 78: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsah workshopu byl hodnocen velmi pozitivně s průměrnou známkou 1,25, což svědčí o tom, že účastníci jej považovali za zajímavý a přínosný. Nové informace hodnotili průměrně známkou 1,63, což naznačuje, že většina účastníků se dozvěděla užitečné poznatky, ačkoli někteří by uvítali ještě hlubší rozšíření témat. Praktická využitelnost nabytých znalostí dosáhla hodnocení 1,38, což ukazuje, že většina účastníků považovala získané poznatky za relevantní pro svůj profesní či osobní život. Celkový průměr 1,42 potvrzuje celkově kladné přijetí obsahu workshopu.

Graf č. 79: Hodnocení jednotlivých částí workshopu

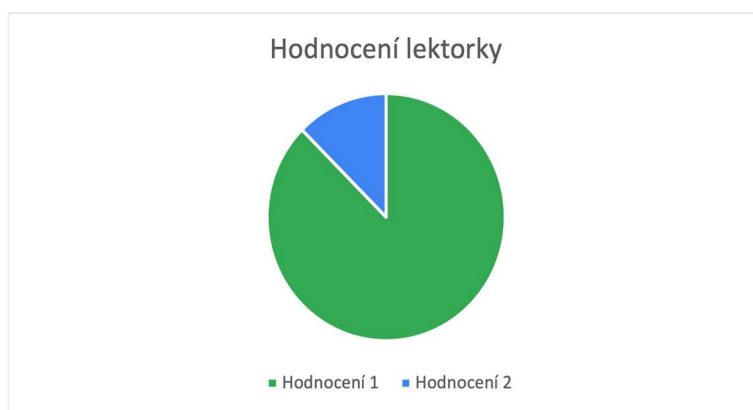


Účastníci ocenili jednotlivé části workshopu jako přínosné a vyvážené. Péče o „vnitřní pohodu“ dosáhla průměrného hodnocení 1,25, což ukazuje na pozitivní vnímání této části programu. Uvolňující psaní „Příležitostné nápady“ bylo hodnoceno stejně dobře s 1,25, což potvrzuje, že účastníci tuto aktivitu vnímali jako užitečnou.

Cvičení „co je v zásuvce → co je klíčem“ získalo hodnocení 1,63, což naznačuje, že někteří účastníci mohli mít k této části menší výhrady. Cvičení se stromem a uvolňující psaní „Dálkový výslech“ získaly shodné hodnocení 1,75, což ukazuje na mírně rozdílné přijetí mezi účastníky. Celkové hodnocení 1,53 ale potvrzuje převážně pozitivní zkušenost účastníků s jednotlivými částmi workshopu.

Hodnocení lektora

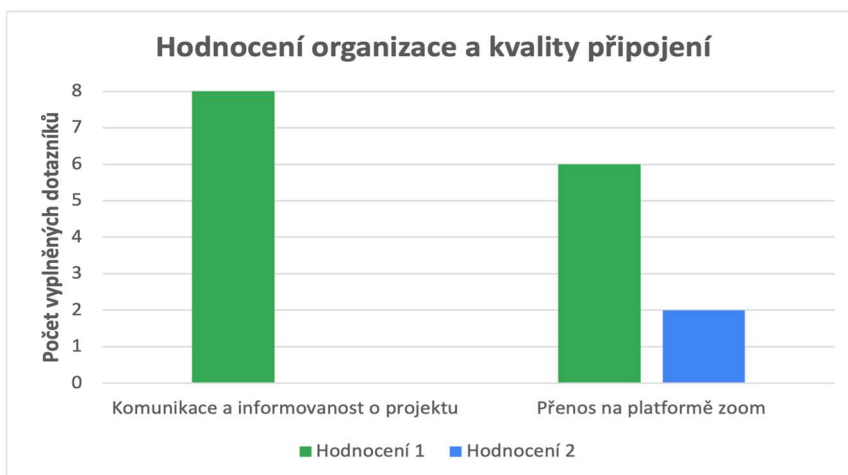
Graf č. 80: Hodnocení lektora



Lektorka Jitka Kořínková byla hodnocena velmi pozitivně s průměrem 1,13, což odráží vysokou spokojenost účastníků. Ocenili zejména její trpělivost, laskavý přístup a schopnost efektivně vést workshop. Výhrady se týkaly především kratšího času na promyšlení aktivit a potřeby lepšího řízení diskuzí u některých účastníků. Celkově však byla práce lektorky hodnocena jako vynikající a účastníci vyzdvihovali její profesionalitu a citlivý přístup.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 77: Hodnocení organizace a kvality připojení



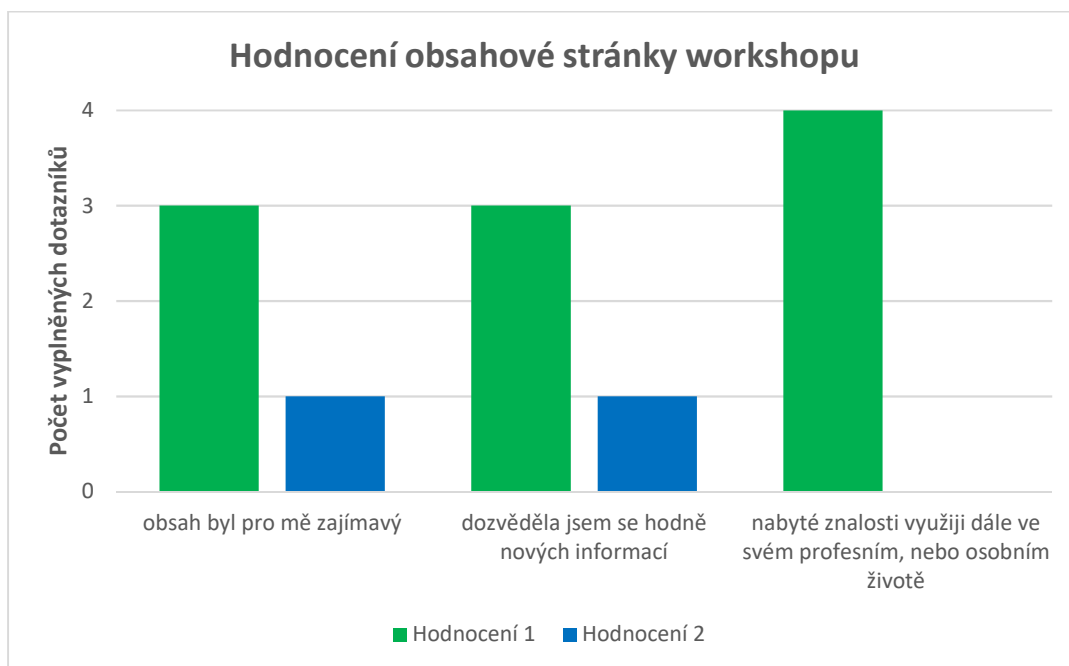
Komunikace a informovanost o projektu byly hodnoceny průměrně známkou 1,00, což ukazuje na velmi pozitivní zkušenost účastníků. Přenos na platformě Zoom obdržel průměrné hodnocení 1,25, což naznačuje převážnou spokojenost, i když se vyskytly drobné technické komplikace. Celkový průměr všech hodnocení činí 1,13, což potvrzuje celkově kladné vnímání organizace. Účastníci ocenili především srozumitelnost komunikace a kvalitní technické zázemí, přičemž případné nedostatky byly spíše okrajového charakteru.

II. cyklus - Osobnostně sociální rozvoj 8.+ 15.9.2025 - online

- Počet účastníků: 17
- Počet vyplněných dotazníků: 4

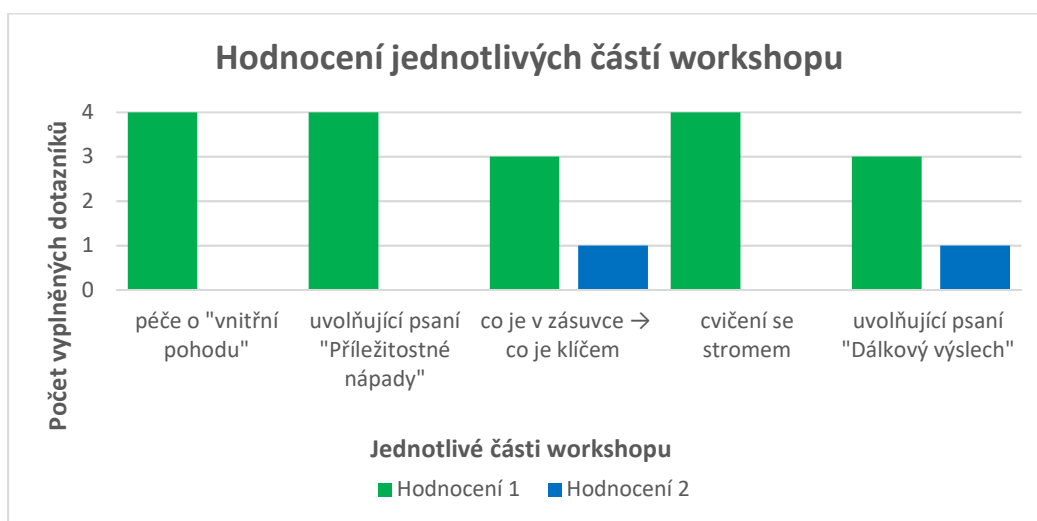
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 86: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka semináře byla účastnicemi hodnocena velmi pozitivně. Obsah byl vnímán jako zajímavý a přínosný, položky „obsah byl pro mě zajímavý“ a „dozvěděla jsem se hodně nových informací“ dosáhly shodné průměrné známky 1,25. Nejlépe byla hodnocena využitelnost získaných znalostí v profesním či osobním životě, která dosáhla průměrné známky 1,00, což potvrzuje vysokou míru praktického přínosu semináře. Celkové hodnocení této oblasti činí 1,17 a v otevřených odpovědích se neobjevily žádné významné negativní připomínky.

Graf č. 87: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Účastnice hodnotily jednotlivé části workshopu velmi pozitivně. Nejlépe byly hodnoceny aktivity zaměřené na péči o „vnitřní pohodu“, cvičení se stromem a uvolňující psaní „Příležitostné nápady“, všechny s průměrnou známkou 1,00. O něco méně, ale stále velmi dobře, dopadly části „Co je v zásuvce → Co je klíčem“ a uvolňující psaní „Dálkový výslech“, obě s průměrem 1,25. Celkové průměrné hodnocení této oblasti je 1,10, což potvrzuje vysokou míru spokojenosti účastnic.

Hodnocení lektorky

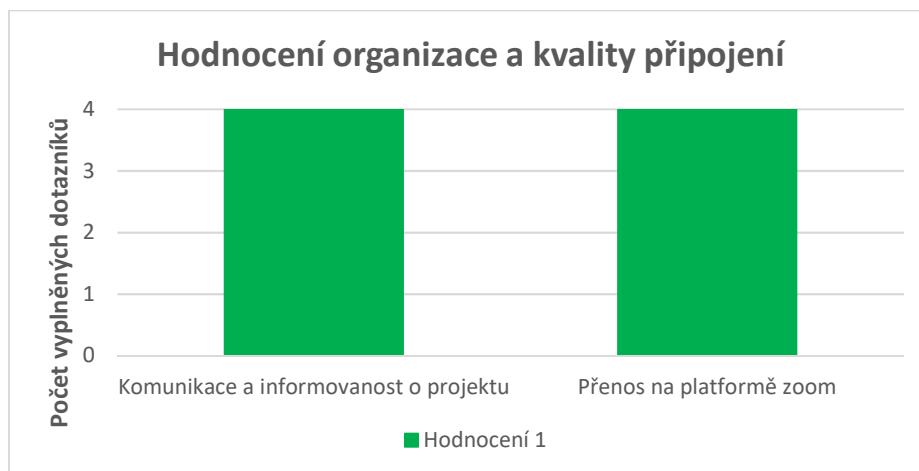
Graf č. 88: Hodnocení lektorky



Lektorka Jitka Kořínková byla hodnocena známkou 1,00, což představuje nejvyšší možnou spokojenost účastnic. Nebyly zaznamenány žádné důvody nespokojenosti, což potvrzuje její profesionální přístup a kvalitní vedení workshopu.

Hodnocení organizace semináře

Graf. č. 85: Hodnocení organizace a kvality připojení



Organizační stránka ze strany ACADEMIA IREAS, o. p. s. byla účastnicemi hodnocena zcela výjimečně. Všechny sledované oblasti, komunikace a informovanost o projektu i kvalita přenosu na platformě Zoom, dosáhly shodně průměrné známky 1,00, což svědčí o maximální spokojenosti účastnic se zajištěním programu i technickým průběhem semináře. V části „hlavní důvody ne/spokojenosti“ se neobjevily žádné negativní komentáře.

II. cyklus - Arteterapie – 26.4. 2025 – prezenčně

- Počet účastníků: 6
- Místo konání: Štěpánská 16, Praha 1

Tento workshop hodnotily ženy pouze ústně, neboť byla účast nižší. S obsahem workshopu byly spokojené, ocenily zejména možnost odreagovat se, uvědomit si svoje pocity, cíle a ambice do budoucna. Důležitou součástí byla i vzájemná výměna zkušeností.

2.6 KA6: Vzdělávací a poradenské aktivity v oblasti pracovněprávní

V souvislosti s rozvojem digitálních technologií dochází na trhu práce k neustálým změnám. V posledním desetiletí tak dochází k boření zasetých zvyků na pracovišti a zaměstnavatelé jsou čím dál více otevření vyjít vstříc potřebám svých zaměstnanců a nabízejí benefity formou práce z domova, zkrácených úvazků či sick days. Ženy bývají často přetěžovány v rámci přesčasů a neumí se bránit atd. Cílem této aktivity bylo seznámit cílovou skupinu nejen s jejich právy a povinnostmi v oblasti pracovního práva dle aktuálních trendů pracovního trhu, ale poskytnout jim také právní pomoc v případě řešení konkrétního problému. Tato aktivita se skládala ze 2 podaktivit:

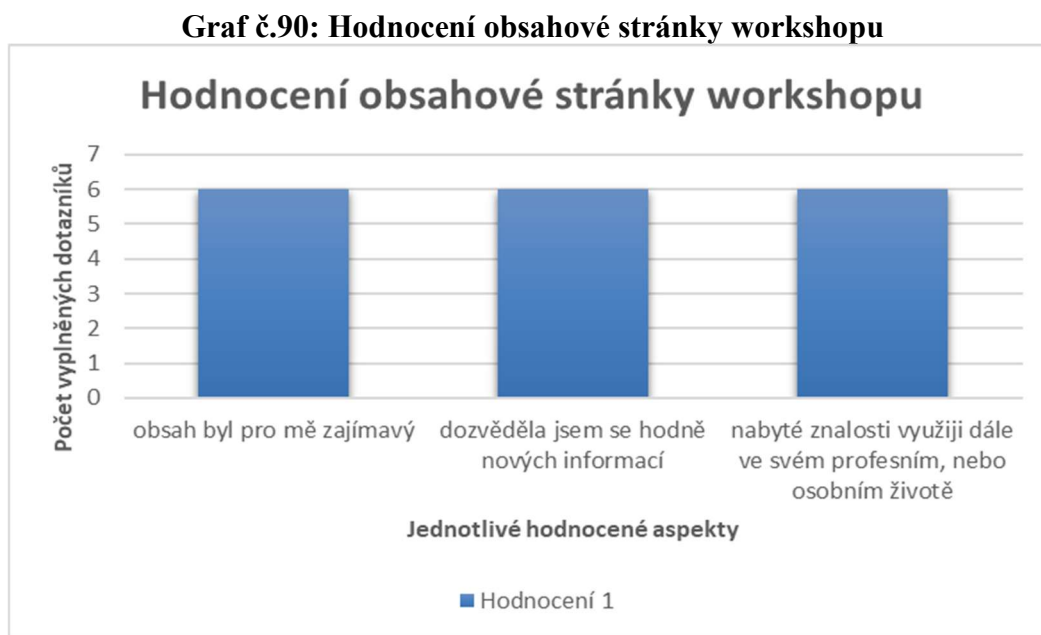
2.6.1 KA6.1 Pracovněprávní seminář

Prezenční seminář, časová dotace byla 8 hodin. Cílem semináře bylo seznámit účastníky se základy pracovního práva s detailnějším zaměřením na aktuální trendy pracovního trhu. Lektorka na semináři představila možnosti úpravy pracovní doby, změnu místa výkonu práce (home office, částečný home office), vyjasní práva pečující osoby a odpoví na 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? Atd.

I. cyklus - Pracovně právní seminář 19. 5. 2024

- Místo konání: Klimentská 1443, 110 00 Praha 1
- Počet účastníků semináře: 6
- Počet vyplněných dotazníků: 6

Hodnocení obsahové stránky



Obsahová stránka workshopu byla hodnocena velmi pozitivně. Obsah byl pro účastnice velmi zajímavý, dozvěděly se mnoho nových informací a využijí nabyté informace v osobním, nebo profesním životě. Všechny části byly hodnoceny průměrem 1,00. Účastnice si zapamatovaly, že mají mít všechny dokumenty a rozhodnutí mít v podobě papíru (ev. Email) a co vše má obsahovat pracovní smlouva a na co si mám dát pozor.

Graf č. 91: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Všechny části workshopu a to: Úvod do práva, Vznik pracovního poměru a dalších vztahů, Výkon práce a související okolnosti, Pracovní podmínky, Skončení pracovního poměru a Odpovídání na individuální dotazy, byly hodnoceny velmi kladně – průměrem 1,00.

Hodnocení lektora

Graf č. 92: Hodnocení lektorky workshopu



Lektorka Jana Vaněčková byla hodnocena velmi pozitivně, a to průměrem 1,00. Účastnice v komentářích lektorku chválily a děkovaly jí.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 89: Hodnocení organizace a kvality zázemí



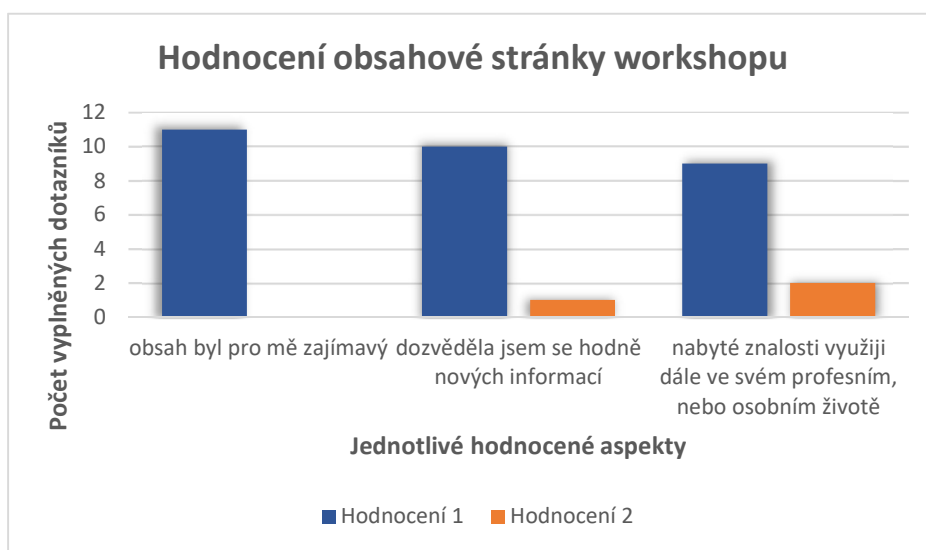
Organizace ze strany ACADEMIA IREAS byla hodnocena kladně. Nejlépe účastnice hodnotily kvalitu stravy a komunikaci a informovanost o projektu. Tyto činnosti hodnotily průměrem 1,00 – pouze kladně. Naopak nejhůře hodnotily účastníci kvalitu prostor – 1,17. Celkový průměr činí 1,06.

II. cyklus - Pracovně právní seminář 18. 5. 2025

- Místo konání: Štěpánská 16, Praha 1
- Počet účastníků semináře: 12
- Počet vyplněných dotazníků: 11

Hodnocení obsahové stránky

Graf č.94: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla účastnicemi hodnocena pozitivně. Zajímavost obsahu získala průměr 1,00, což ukazuje na vysokou míru zaujetí účastnic. Nové informace byly hodnoceny průměrem 1,09-většina účastnic uvedla, že se dozvěděla užitečné a relevantní informace. Využitelnost nabytých znalostí ve profesním či osobním životě dosáhla průměru 1,18, což naznačuje, že většina účastnic vidí praktické přínosy. Celkově lze říci, že workshop poskytl užitečné a prakticky využitelné informace, které účastnice plánují aplikovat ve své praxi či osobním životě.

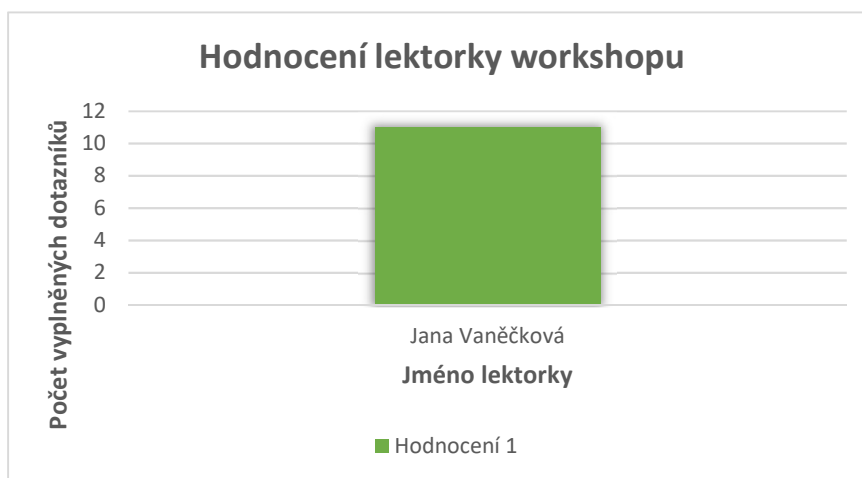
Graf č. 95: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu zaměřené na pracovní právo a související témata byly účastnicemi hodnoceny velmi pozitivně, s průměry 1,00 u všech oblastí-od „Úvodu do práva, vznik pracovního poměru“ až po „Odpovídání na individuální dotazy“. Účastnice ocenily jasnost, strukturu a přehlednost prezentovaných informací. Celkově byl workshop vnímán jako přínosný, srozumitelný a dobře připravený.

Hodnocení lektora

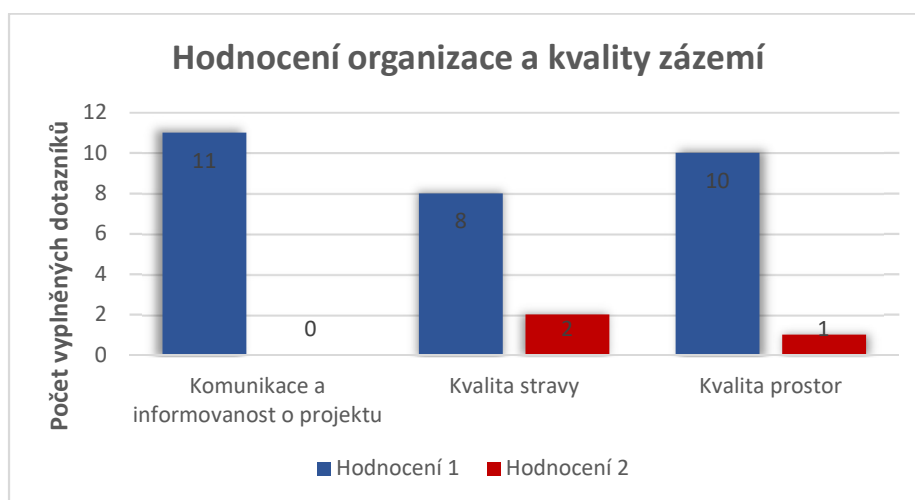
Graf č. 96: Hodnocení lektorky workshopu



Kvalita lektorky byla účastnicemi hodnocena výborně, s průměrem 1,00. Lektorka byla oceňována za velmi srozumitelnou prezentaci, praktické úkoly využitelné v praxi, bohaté příklady ze života a ochotu vše detailně objasnit. Účastnice ji vnímaly jako komunikativní, profesionální a inspirativní, což přispělo k vysoké spokojenosti s workshopem. Celkově byla lektorka hodnocena jako velmi přínosná pro jejich profesní i osobní rozvoj.

Hodnocení organizace semináře

Graf č. 93: Hodnocení organizace a kvality zázemí



Organizace semináře byla účastnicemi hodnocena převážně velmi pozitivně. Komunikace a informovanost o projektu dosáhla průměru 1,00, což svědčí o jasném a včasném poskytování všech potřebných informací. Kvalita stravy byla hodnocena průměrem 1,20–většina účastnic byla spokojená, nicméně objevily se i drobné výhrady. Kvalita prostor získala průměr 1,09, tedy rovněž velmi dobře, s minimálními výhradami u několika účastnic. Celkově lze říci, že organizace byla hodnocena jako profesionální, pohodlná a dobře připravená, s malými doporučeními ke stravování a vybavení prostor.

2.6.2 KA6.2 Individuální setkání s expertem - právník

Cílem této aktivity bylo poskytnout cílové skupině právní pomoc v případě řešení konkrétního problému. Právník také pomáhal nově získané znalosti cílové skupině aplikovat v praxi na jejich pracovišti.

V první i druhé vlně vyžily právní poradenství 4 ženy, celkem za projekt tedy 8 žen. Na vyřešení konkrétních problémů se scházely pravidelněji. Témata, které ženy řešily byly:

- Účast zaměstnance na pracovní akci školy, kdy tyto aktivity probíhaly ze strany zaměstnance v době jeho pracovní neschopnosti.
- Dohoda zaměstnavatele a zaměstnance ohledně účasti na projektu Jdeme s dobou – podpora profesního rozvoje žen 50+.
- Péče o osobu blízkou, možnosti práce v důchodu.
- Specifika pracovních vztahů ve školských zařízeních a oblast ochrany dětí v rámci pracovněprávních souvislostí.

- Základní přehled pracovněprávních forem spolupráce (OSVČ – podmínky výkonu činnosti a dopady na důchodové zabezpečení, DPP a DPČ – rozdíly, limity, odvody a práva a povinnosti vyplývající z jednotlivých typů smluv).
- Možnosti úpravy pracovního úvazku (plný úvazek 1,0), zkrácení či flexibilní formy práce s ohledem na péči o blízké osoby (rodiče 85+, manžel 65 let), včetně práv zaměstnance–cizince a sladění pracovních povinností s rodinnou péčí.
- Práva zaměstnance při dlouhodobé nemoci, pracovní neschopnosti a návratu do práce.
- Nároky zaměstnance v předdůchodovém a důchodovém věku (odstupné, souběh práce a důchodu, výpovědní ochrana).

2.7 KA7: Vzdělávací aktivity a poradenství v oblasti finanční gramotnosti

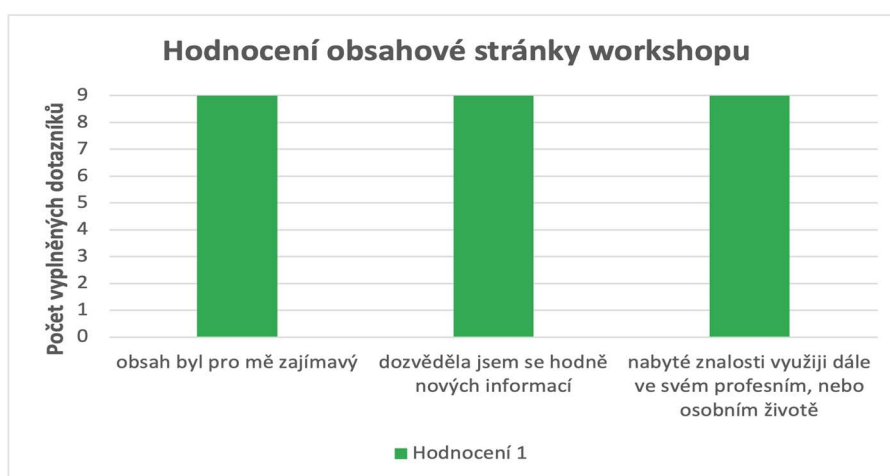
Lektor se v tomto semináři zaměřovala zejména na problematiku starobního důchodu s cílem předání komplexních informací, pro dosažení adekvátního finančního zajištění na stáří, dále na možnosti zhodnocení financí, kvalitní rodinné rozpočty a další oblasti a dotazy s kterými účastnice přišly. Cílem semináře bylo posílit předcházení nepříznivým situacím ve spojitosti s finanční tísni a ohrožením předlužeností.

I. cyklus - Finanční gramotnost 11. 10. 2024

- Místo události: Klimentská 1443/50, 110 00 Praha 1
- Počet účastníků: 9
- Počet vyplněných dotazníků: 9

Hodnocení obsahové stránky

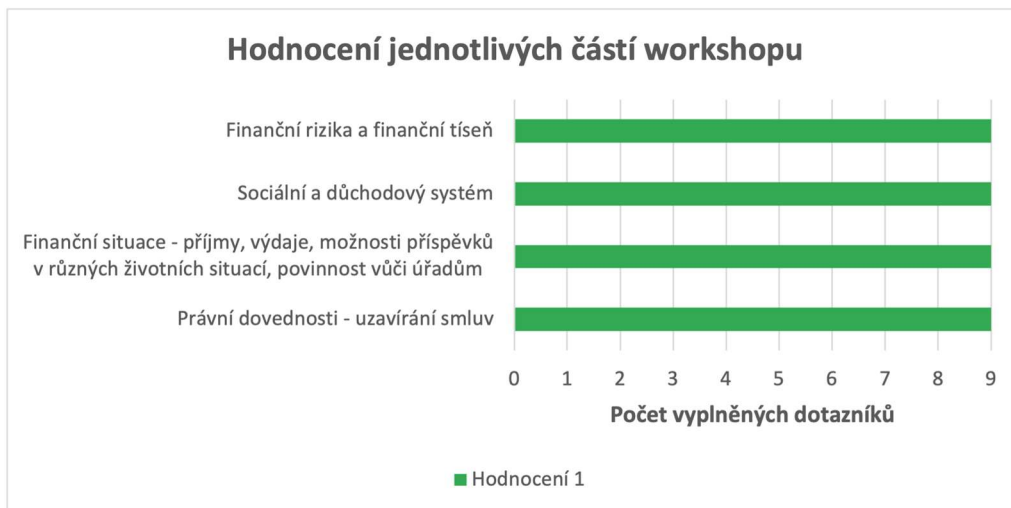
Graf č. 98: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsah workshopu byl vnímán jako velmi zajímavý, s průměrným hodnocením 1,00 ve všech sledovaných kategoriích. Účastníci získali nové informace a potvrdili si důležitost některých

aspektů, například finanční gramotnosti a investic. Oceňována byla zejména lepší orientace v právních a finančních tématech. Celkové hodnocení 1,00 potvrzuje, že obsah byl relevantní a dobře zpracovaný.

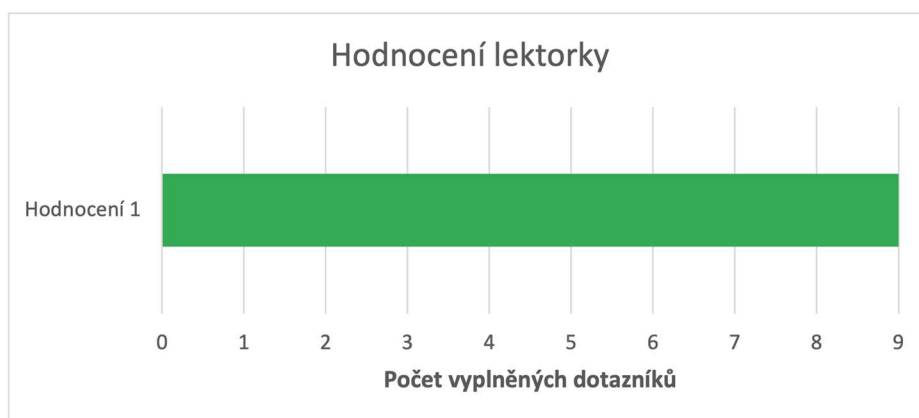
Graf č. 99: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Všechny části workshopu byly hodnoceny maximální známkou 1,00, což ukazuje na naprostou spokojenost účastníků. Právní dovednosti, finanční gramotnost, sociální a důchodový systém i finanční rizika byly vnímány jako velmi přínosné a dobře připravené. Účastníci oceňovali především srozumitelné podání a praktické využití informací.

Hodnocení lektora

Graf č. 100: Hodnocení lektora



Lektorka Mirka Zápotočná získala hodnocení 1,00, což svědčí o tom, že byla účastníky vnímána jako naprostý profesionál. Byla oceněna za svou odbornost, energii a schopnost srozumitelně vysvětlit i složitější témata. Účastníci vyzdvihovali její pedagogický přístup a ochotu se všem věnovat.

Hodnocení organizace semináře

Graf. č. 97: Hodnocení organizace a kvalita prostor



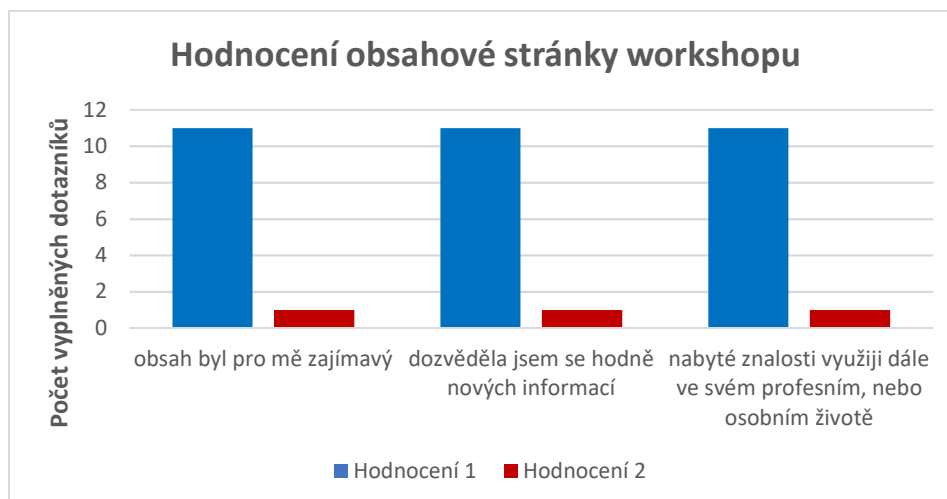
Organizace workshopu byla hodnocena naprosto pozitivně, což potvrzují průměrné známky 1,00 ve všech sledovaných kategoriích – komunikace a informovanost, kvalita stravy i kvalita prostor. Účastníci oceňovali příjemné prostředí, profesionální organizaci a celkově velmi dobře zvládnutý průběh akce.

II. cyklus - Finanční gramotnost 10. 10. 2025

- Místo události: Prostor pro lidi, s.r.o. Šmilovského 1437/8
- Počet účastníků: 14
- Počet vyplněných dotazníků: 12

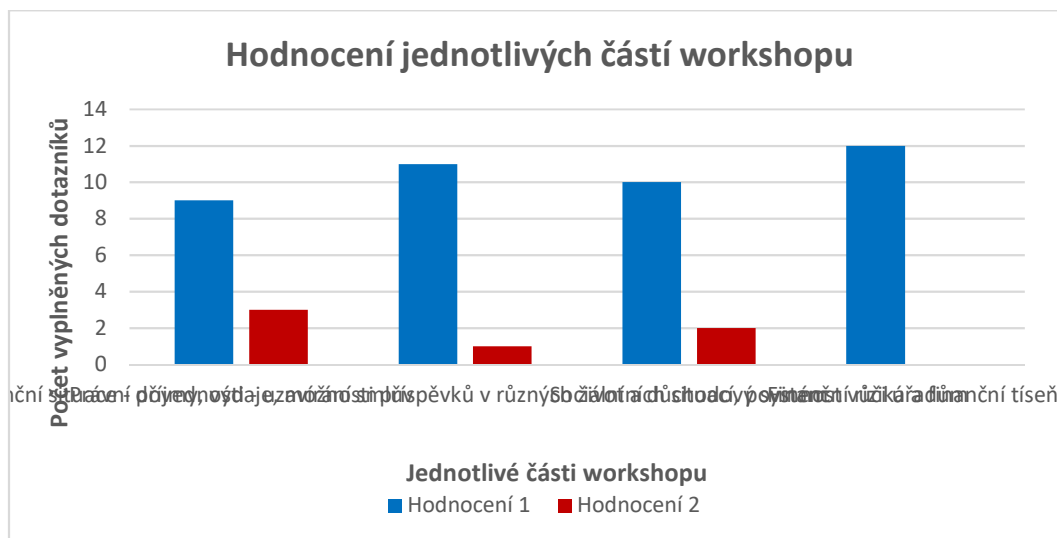
Hodnocení obsahové stránky

Graf č. 102: Hodnocení obsahové stránky workshopu



Obsahová stránka workshopu byla účastnicemi hodnocena velmi kladně. Všechny tři sledované oblasti, zajímavost obsahu, množství nových informací a možnost využití nabytých znalostí, dosáhly průměrné známky 1,08, což svědčí o vysoké spokojenosti. Účastnice oceňovaly zejména praktické informace týkající se investic, důchodů, pojištění a možností vyzkoušet vlastní investiční strategie. Některé z nich konkrétně plánují například prověřit své pojistné smlouvy.

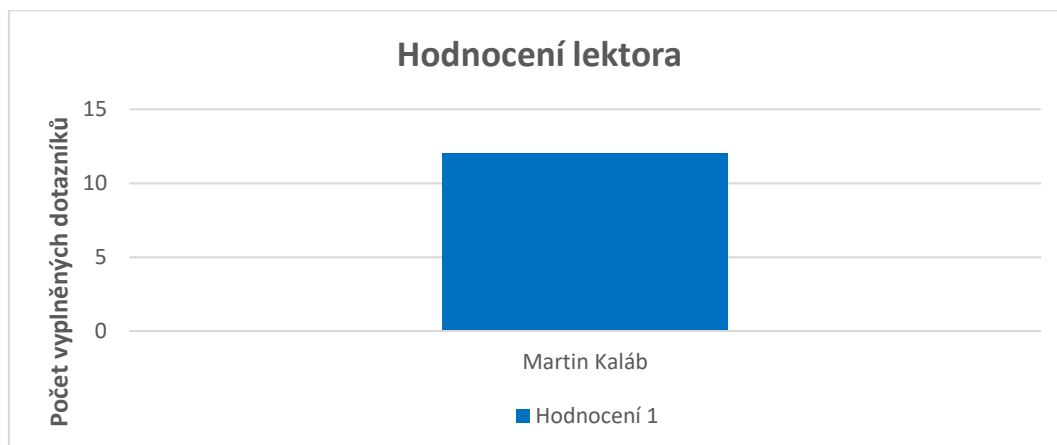
Graf č. 103: Hodnocení jednotlivých částí workshopu



Jednotlivé části workshopu byly hodnoceny velmi kladně, průměrné známky se pohybovaly mezi 1,00 a 1,25, což svědčí o vysoké spokojenosti účastnic s obsahem i zpracováním témat. Nejlépe byly hodnoceny bloky zaměřené na finanční rizika a finanční tíseň (1,00) a sociální a důchodový systém (1,17). Účastnice rovněž ocenily flexibilitu lektora, který dokázal pružně reagovat na jejich dotazy a přizpůsobovat obsah semináře aktuálním potřebám skupiny. Mezi návrhy ke zlepšení se objevila prosba o poskytnutí prezentace v PDF a přání věnovat se podrobněji investičním tématům. Celkově však všechny části workshopu účastnice hodnotily jako velmi přínosné.

Hodnocení lektora

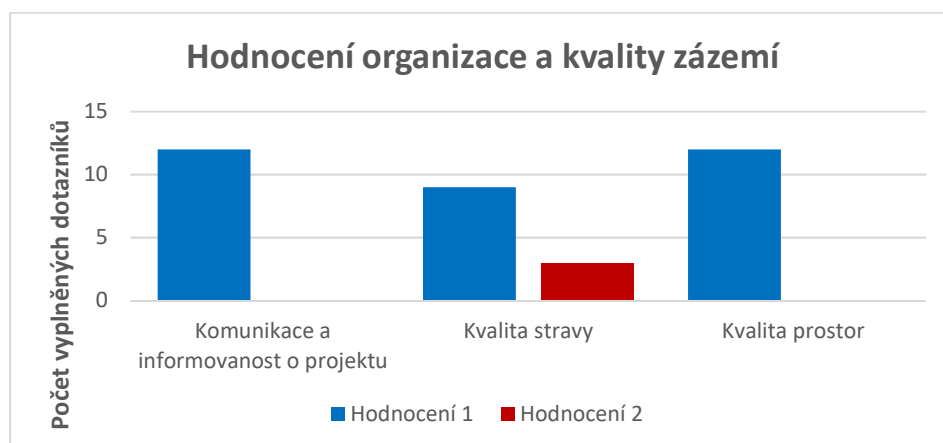
Graf č. 104: Hodnocení lektora



Lektor Martin Kaláb byl hodnocen mimořádně kladně, s průměrnou známkou 1,00, což odráží maximální spokojenost účastnic. Oceňovaly jeho vysokou odbornost, srozumitelný a zajímavý způsob předávání informací a možnost praktického využití nabytých znalostí. V komentářích se opakovaně objevovaly velmi pozitivní zpětné vazby, například „velmi erudovaný“, „výborný“ či „děkuji za přínosné informace“. Negativní připomínky se nevyskytly, což potvrzuje profesionální a přínosné vedení semináře.

Hodnocení organizace semináře

Graf. č. 101: Hodnocení organizace a kvalita zázemí



Organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. byla hodnocena velmi kladně. Účastnice vyzdvihly zejména kvalitní komunikaci a dobrou informovanost o projektu, příjemnou stravu i pohodlné zázemí. Obzvlášť pozitivně byla hodnocena velikost a vzdušnost prostor, které umožňovaly komfortní pohyb a příjemné prostředí pro práci i odpočinek. Negativní připomínky se nevyskytly, což potvrzuje dobře zvládnutou organizační stránku workshopu.

3 Závěrečná doporučení

Doporučení k jednotlivým klíčovým aktivitám a seminářům

KA1 – Práce s cílovou skupinou (nábor, koordinace, příručka, videa)

- Zachovat stávající model náboru a komunikace – byl hodnocen velmi pozitivně.
- Zvážit **rozšíření digitálních materiálů** (příručka, videa) o:
 - konkrétní pracovní listy,
 - krátká shrnutí „co si odnést do praxe“,
 - tematické checklisty (např. psychohygiena, hranice, práce se stresem).
- Do uzavřené online skupiny více systematicky zařazovat **návazné diskuse a úkoly k proběhlým seminářům**, aby se posílil přenos do praxe.

KA2 – Vstupní diagnostika a motivační poradenství

Úvodní seminář

- Zachovat dvoudenní prezenční formát s ubytováním – jednoznačně patřil k nejlépe hodnoceným aktivitám.
- Doporučuje se:
 - **lehce snížit tempo programu**, zejména v prvním dni,
 - ponechat více času na neformální seznámení a integraci prožitků,
 - zachovat možnost „ochutnávky“ práce s více odborníky, kterou ženy velmi oceňovaly.

Individuální setkání s koučem / terapeutem

- Jednoznačně nejsilnější prvek projektu – **doporučeno zachovat a ideálně posílit**.
- Doporučení:
 - umožnit části účastnic **vyšší hodinovou dotaci** dle individuální potřeby,
 - nabídnout možnost **navazující podpory po skončení projektu** (např. absolventský balíček).

Závěrečný seminář

- Zachovat rituální, symbolickou a prožitkovou rovinu – byla hodnocena jako velmi silná.
- Doporučení:
 - ponechat dostatek prostoru pro sdílení a uznání vlastní cesty,
 - zvážit **krátký blok „jak si změny udržet“** (návazné kroky, prevence návratu ke starým vzorcům).

KA3 – Vzdělávací aktivity v oblasti zdraví

Fyzické a duševní zdraví (prezenčně)

- Semináře byly hodnoceny velmi pozitivně, zejména praktické části.
- Doporučení:
 - **rozšířit praktická cvičení** (kompenzační cviky, ergonomie),
 - posílit témata:
 - menopauza a její dopady na psychiku i výkon,
 - dlouhodobá únava a práce s energií.
- Část „zvládání stresu a vyhoření“ byla opakovaně hodnocena slaběji → doporučeno:
 - méně teorie, více konkrétních scénářů a nácviků.

Duševní zdraví II (online)

- Online forma byla vnímána jako méně silná než prezenční.
- Doporučení:
 - zkrátit výkladové bloky,
 - zvýšit míru interaktivity (práce ve dvojicích, krátké reflexe),
 - jasně oddělit obsah od prezenčního semináře, aby nedocházelo k pocitu opakování.
- Zvážit, zda tuto aktivitu **nepřevést do hybridní či prezenční podoby**, pokud to rozpočet umožní.

KA4 – Psychohygiena a relaxační techniky (online)

- Téma bylo vnímáno jako důležité, ale:
 - opakovaně se objevovala poptávka po **více praktickém nácviku**.
- Doporučení:
 - zvážit **prezenční variantu** (alespoň pro část skupiny),
 - zařadit konkrétní techniky, které si ženy reálně vyzkouší (dech, práce s tělem, krátké relaxace),
 - omezit diskusní části ve prospěch strukturovaného vedení.
- U online formy doporučeno:
 - kratší bloky,
 - jasná struktura a aktivní zapojení účastnic.

KA5 – Kurzy měkkých dovedností

- Aktivita byla hodnocena jako přínosná, zejména v kombinaci s koučováním.
- Doporučení:
 - více modelových situací z reálného pracovního prostředí žen 50+,
 - zařadit téma **sebeprezentace a práce s vlastní hodnotou** (opakovaně zmiňováno v otevřených odpovědích).
- Seminář „na přání CS“ hodnotit jako velmi vhodný nástroj – doporučeno zachovat.

KA6 – Pracovněprávní aktivity

- Patřily k nejlépe hodnoceným odborným seminářům.

- Doporučení:
 - zachovat důraz na praktické příklady,
 - zvážit rozšíření o:
 - ochranu proti diskriminaci,
 - kombinaci práce a péče o blízké.
- Individuální konzultace s právníkem jednoznačně zachovat.

KA7 – Finanční gramotnost

- Velmi pozitivně hodnocena pro svou praktičnost.
- Doporučení:
 - zachovat zaměření na každodenní finanční rozhodování,
 - zvážit rozšíření o:
 - práci s nejistotou a dlouhodobým plánem,
 - propojení s tématem sebevědomí a hodnoty vlastní práce.

Obecná doporučení napříč projektem

- Zachovat **kombinaci individuální práce, odborných seminářů a komunitního sdílení** – právě jejich synergie byla vnímána jako klíčový přínos.
- Zvážit vytvoření:
 - **navazujícího programu pro absolventky** (např. víkend 1× ročně),
 - nebo lehčí „udržovací“ formy podpory po skončení projektu.
- U online aktivit obecně:
 - kratší časové bloky,
 - více interaktivity,
 - jasné vymezení přidané hodnoty oproti prezenčním setkáním.

4 Přílohy – Příklad evaluačního dotazníku



HODNOTÍCÍ DOTAZNÍK DIGITALIZACE V REÁLNÉ PRAXI 19.4.2024

Milé ženy,

děkujeme vám za aktivní účast na workshopu, který pro vás v rámci projektu „JDEME S DOBOU“ (reg. č. CZ.03.01.02/00/22_037/0002616) společně s lektory připravila organizace ACADEMIA IREAS, o.p.s. Rádi bychom vás požádali o krátkou zpětnou vazbu, která nám umožní aktivity pro vás stále vylepšovat. Hodnotící dotazník je zcela anonymní.

Prosíme, ohodnoťte od nejlepšího (1) po nejhorší (4), případně 1 (naprosto souhlasím) – 4 (naprosto nesouhlasím):

1. Organizace ze strany ACADEMIA IREAS, o.p.s. a kvalita zázemí (1- nejlepší, 4 -nejhorší)

a) Komunikace a informovanost o projektu (manažer projektu, asistent)

1	2	3	4
---	---	---	---

b) Kvalita stravy

1	2	3	4
---	---	---	---

c) Kvalita prostor

1	2	3	4
---	---	---	---

Prostor pro případný slovní komentář:

2. Obsahová stránka workshopu (1 – naprosto souhlasím, 4 – naprosto nesouhlasím)

a) Obsah byl pro mě zajímavý

1	2	3	4
---	---	---	---

b) Dozvěděl/a jsem se hodně nových informací

1	2	3	4
---	---	---	---

c) Nabyté znalosti využiji dále ve svém profesním nebo osobním životě

1	2	3	4
---	---	---	---

Zkuste stručně popsat alespoň jednu znalost, kterou dále využijete. Prostor pro další komentáře k obsahu:



Financováno
Evropskou unií



Jdeme s dobou

CZ.03.01.02/00/22_037/0002616

3. Ohodnoťte jednotlivé části workshopu (1 – nejlepší, 4 – nejhorší)

a) Jak prakticky využívat umělou inteligenci a digitalizaci

1	2	3	4
---	---	---	---

b) Jak vytvářet texty

1	2	3	4
---	---	---	---

c) Jak generovat obrázky

1	2	3	4
---	---	---	---

d) Jak vytvářet prompty pro ChatGPT

1	2	3	4
---	---	---	---

e) Jak začlenit AI do vzdělávacích metod

1	2	3	4
---	---	---	---

Co byste ještě na workshopu uvítaly za aktivity? Které aktivity byste naopak mohly postrádat? Prostor pro další komentáře k obsahu:

4. Ohodnoťte kvalitu lektora (1 – nejlepší, 4 – nejhorší)

Pavel Fara

1	2	3	4
---	---	---	---

Prostor pro případný slovní komentář k lektorovi:

Co byste si představovaly jinak? Prostor pro případné další komentáře, které nám chcete zanechat:

Děkujeme za váš čas věnovaný vyplnění dotazníku.

Díky vám se můžeme zlepšovat a efektivněji pomáhat!



Financováno
Evropskou unií



Jdeme s dobou

CZ.03.01.02/00/22_037/0002616