

Motivační kurz „Osobnostní růst ženy“

MAS Rozkvět zahrady jižních Čech

MAS Blanský les-Netolicko a další partneři projektu

Vás zvou k účasti v motivačním kurzu

Forma:	prezenční	Rozsah kurzu:	24 hodin (4 výukové dny)
Místo konání:	Mateřské a rodinné centrum Homole – budova MŠ Nové Homole Nové Homole 152, 370 01 České Budějovice		
Termín:	21., 22., 28. a 29. listopadu 2014 (v pátek vždy od 16 do 20 hodin, v sobotu od 8 do 16 hodin)		

Stručná charakteristika kurzu

Jedná se o prezenční motivační kurz určený pouze pro ženy. Vzdělávání bude organizováno **ve skupině zhruba 8 žen**. Jedná se o sebezážitekový program, při kterém se střídají teorie a modelové situace, řízená diskuze a sdílení vlastních zkušeností. Po úspěšném absolvování obdrží účastníci osvědčení.

Vzdělávací kurz je zdarma, veškeré náklady na lektory a studijní materiály jsou hrazeny z projektu. Vzdělávacích činnosti budou realizovány pro jednotlivce z cílových skupin Rodiče s dětmi (pouze matky), Potencionální/budoucí rodiče (pouze ženy), Rodiče samoživitelé/samoživitelky (pouze ženy), Osoby pečující o závislého člena rodiny (pouze ženy), Osoby pečující o osobu blízkou (pouze ženy), Dlouhodobě nezaměstnané ženy (jedná se o ženy nezaměstnané déle než 6 měsíců), Fyzické osoby starší 50 let (pouze ženy), Uchazečky o zaměstnání.

Osnova kurzu

- ♦ sebezpoznání – odhalování svého potenciálu
- ♦ co je stres a jak se projevuje
- ♦ psychologická cesta předcházení stresu v běžném životě a každodenních situacích
- ♦ identifikace možností dalšího rozvoje v budoucnosti

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

Účastnice kurzu se seznámí s metodami a formami psychohygieny, relaxace a mentálního úklidu, s možnostmi použití těchto metod ve svém soukromém i profesním životě, tvorbou konkrétních programů vlastního seberozvoje v oblasti životní spokojenosti (stanovení cílů, struktury, volba technik, zásobník aktivit a další), zdravého životního stylu, rozvoje a udržení pracovních návyků, možnostmi vzniku stresových situací, s jejich signály a možnostmi řešení, se způsoby zvládnutí krizových situací, s fázemi vzniku syndromu vyhoření, s možnostmi a prevencí jeho předcházení, odhalováním stereotypů v jednání a komunikaci, s právy žen v pracovně právních poměrech a jejich dodržováním.

Projekt „Rozvoj místního partnerství a trhu práce“, CZ.1.04/5.1.01/77.00132
je realizován O.S. „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“
a partnery v rámci Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost

Adresa realizátora projektu: Školní 124, 384 02 Lhenice, Česká republika

www.portalprace-jiznicechy.cz



Počet účastníků kurzu je omezený, v případě zájmu vyplňte následující registrační formulář a zašlete na e-mail: oplzz@masrozkvet.cz. Organizační záležitosti zajišťuje: Ing. Mitášová, MAS Rozkvet zahrady jižních Čech.

K tomu, aby mohl být kurz v Homolích otevřen, potřebujeme minimálně 8 účastnic.

Motivační kurz „Osobnostní růst ženy“

Zájemce o účast na kurzu - registrační formulář (návrátka):

Jméno, příjmení, titul.:

Adresa bydliště:

Kontaktní telefon účastníka:

Kontaktní e-mail účastníka:

(mailem bude zájemci zaslán před zahájením vzdělávacího kurzu dotazník k ověření motivace účastníka)

Dne:

Podpis:

Projekt „ Rozvoj místního partnerství a trhu práce“, CZ.1.04/5.1.01/77.00132
je realizován O.S. „Rozkvet zahrady jižních Čech – místní akční skupina“
a partnery v rámci Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost

Adresa realizátora projektu: Školní 124, 384 02 Lhenice, Česká republika

www.portalprace-jiznicechy.cz

