



## Restart České Budějovice, 1. cyklus – podzim 2023

### M-centrum pro mladou rodinu, Antonína Barcala 40/1791, České Budějovice

Pokud není uvedeno jinak, tak čas 9,00 – 15,30, hlídání dětí zajištěno, nutno dopředu nahlásit.

#### 2. 10. KA 1 Nábor účastníků (9,00 – 11,00)

#### 18. 10. KA2 Pracovně právní problematika, lektor Petra Kuhejdová Halířová

Obsah: zákoník práce a další legislativní úpravy spojené s trhem práce a s podmínkami v pracovním procesu, podmínky a možnosti zaměstnávání včetně OSVČ

#### 19. 10. KA2 Orientace na trhu práce a vstup na trh práce, písemné testování pro vyhodnocení psychologem, lektor Petra Kuhejdová Halířová (9,00 – 16,30)

Obsah: nabídka na trhu práce v Jihočeském kraji, možné formy práce, příprava na vstup na trh včetně sdílení zkušeností ve skupině.

#### 1. 11. KA2 Motivační program (9,00 – 13,00) + individuální poradenství (13,30 – 19,00), lektor Petra Kuhejdová Halířová

Obsah: motivační zážitkový program v kontextu klíčových aktivit a individuálního přínosu projektu zaměřený na posílení osobní kapacity jednotlivých zájemců/kyň o zapojení do projektu

#### Individuální poradenství - 1 hodina pro každého účastníka

Obsah: osobní rozhovor s psychologem, vypracování individuálního plánu pro osobní rozvoj pracovních kompetencí a odborných znalostí v rámci účasti v projektu.

#### 2. 11. KA2 Individuální poradenství (9,00 – 15,00), 1 hodina pro každého účastníka, lektor Petra Kuhejdová Halířová

Obsah: osobní rozhovor s psychologem, vypracování individuálního plánu pro osobní rozvoj pracovních kompetencí a odborných znalostí v rámci účasti v projektu.

#### 8. 11. KA3 Měkké dovednosti: prezentační dovednosti, lektor: Ingrid Jílková

Obsah: např. sebezprezentace, sebereflexe, kritické vnímání sebe sama, schopnost se adaptovat, flexibilita,...

#### 22. 11. KA4 Základy podnikání, lektor: Irena Gajdošová

Obsah: legislativa, účetnictví, daně, podnikatelský záměr, byznys plán, rozpočet, praktické založení s.r.o. nebo OSVČ atd. – základní potřebné informace pro rozjezd podnikání





**23. 11. KA3 Měkké dovednosti: Emoční inteligence, řešení konfliktů a práce se stresem, lektor: Ingrid Jílková**

Obsah: význam pocitů a potřeb v našem životě, co se v nás při stresu děje, příčiny konfliktů a nedorozumění, praktické tipy na zvládání stresu, prevence přetížení a vyčerpání

**6. 12. KA3 Práce s informacemi a kreativní myšlení, lektor: Ingrid Jílková**

Obsah: pochopení a řešení problému, podnikatelské myšlení, rozhodování v podmínkách nejistoty, ochota riskovat, ochota učit se novým věcem, schopnost se adaptovat a přijímat změny, zvládání zátěže, objevování a orientace v informacích, myšlenkové mapy – tvorba a práce s nimi, objevování a práce s informacemi apod.

**7. 12. KA3 Komunikační dovednosti: Efektivní komunikace a řešení konfliktů a Time management, lektor: Ingrid Jílková**

Obsah: příčiny konfliktů a nedorozumění, nejčastější chyby v komunikaci, zásady efektivní komunikace, jak si porozumět, Time management, zásady plánování

**13. 12. KA4 Grafika pro negrafiky, lektor: Petra Podzimková**

Obsah: základní pravidla pro tvorbu propagačních materiálů v programu Canva, ukázka tvorby letáků – možnosti, vychytávky, tipy na možnosti zpracování – grafické programy, na koho se obrátit atp.

**14. 12. KA4 Marketing a využívání moderních IT nástrojů, lektor: Hana Šustrová**

Obsah: nástroje marketingu a jak s nimi pracovat, jak je používat

