Projekt: **Životní restart 55+, kariéra v každém věku**
Číslo: **CZ.03.1.51/0.0/0.0/16_061/0003250**
Realizátor: **Mgr. Blanka Hudecová, koučka a mentorka**
IČ: 44115822, fyzická osoba, se spoluúčastí 15%

Určeno ženám ve věku 55 – 64 let, které jsou v evidenci ÚP, nebo pečují o osobu blízkou, jsou invalidní, jsou samoplátci SP, jsou neaktivní na trhu práce, atd.)

Projekt cílí na **osobní rozvoj jednotlivce**. Doporučujeme absolvovat individuální aktivity před kurzy. Tedy začínat koučinkem nebo kariérním poradenstvím, aby došlo k vybudování důvěry a ženy se pozitivně naladily. Podpořeno bude **50 žen**, realizace **2017-2018.**
Stručný seznam aktivit:

KA 02 Osobní koučink – Individuální aktivita
Cílem této aktivity je podpořit ženy k získání sebejistoty, k uvědomění si odpovědnosti za svůj rozvoj, obnovení touhy se znovu učit a vzdělávat, k rozkrytí nových možností. Koučování jako podpůrnou aktivitu doporučilo 90% oslovených personalistů. Posílením osobního potenciálu ženy se zásadním dopadem zvýší její uplatnitelnost na trhu práce a ve společnosti vůbec. Rozsah 2-16 hod.

Doporučená témata, která mohou být řešena:

- Cítím potřebu změny, chci to řešit a hledám podporu
- Hledám nový zdroj inspiraci a motivaci
- Mám nedostatek sebevědomí a chci to změnit
- Mám obavy, že jsem vyhořela a chtěla bych najít cestu ven
- Mám pocit, že se mnou někdo manipuluje
- Potřebuji lépe komunikovat, ale něco mi brání
- Potřebuji se naučit říkat NE

KA 03 Poradenství – aneb jakou podporu ještě potřebuji? (Individuální KA - 3 okruhy)

1. **Kariérní poradenství – aneb kariéra v každém věku**

Poradenství bude cíleně vedeno tak, aby poskytlo konkrétní představu CS o jejím uplatnění na trhu práce. Výhodou je následná asistence! Konkrétní zaměření poradenství bude přizpůsobováno individuálním potřebám a cílům jednotlivé ženy. Kariérní poradenství jako motivační aktivitu doporučuje 85% oslovených personalistů. Rozsah 2-16 hod. Témata: Jaká jsou mé možnosti, Jak můžu být užitečná, Jaké zkušenosti mohu nabídnout, Jak mě vidí zaměstnavatel, Jak prodat svůj talent, Kde je síla mých schopností, Jaké mé zkušenosti ocení zaměstnavatel, Čím ho zaujmout, Čím můžu nahradit dynamické požadavky trhu, atd.

2. **Poradenství sociální, právní, další odborné poradenství**

Odborná pomoc prostřednictvím specialisty/odborníka, při řešení konkrétní situace, na kterou nemá kouč vzdělání. Specialista/odborník může být z těchto profesních oblastí: psycholog, právník, sociální pracovník, pracovník v sociálních službách, dluhový specialista, specialista na domácí násilí… Rozsah max 5 hod.

3. **Asistenční činnost – podpora kariérního poradenství**

Podpora účastníka k setkání se zaměstnavatelem. Rolí kouče bude vybídnutí účastníka k této akci, pomoc při kontaktování zaměstnavatele, podpůrná činnost při setkání (dovysvětlení přímo na místě), aktivizace účastníka po setkání k následné akci a udržení pozornosti v průběhu celého případu. Max. 20 setkání.

KA 04: Životní restart – aneb ještě je čas začít žít svůj život - kurz

Cílem této aktivity je objevit a aktivizovat zkušenosti CS. Pojmenovat a uvědomit si výhody, které mohou přinést svému okolí a vtisknout jim energetický náboj pro udržitelné využití po ukončení projektu. Formulovat společně jejich lidskou hodnotu a začít tvořit mapu nového života. Výhodou bude vzájemná inspirace v týmu. Témata povedou touto základní linkou: Uvědomění si vlastní hodnoty = životní restart. Slovo restart má v sobě obsažen nový začátek, který se dá chápat jako statický, ale hlavně pohyb vpřed v nové kvalitě. Pokud si toto CS uvědomí, lépe se jí budou formulovat další životní kroky a hledání řešení.

Tematické bloky programu: (30 hodin, 5 dní, 60 min)

1 den: Co jsme si v životě vyzkoušely a co fungovalo.

2 den: Práce se shromážděným materiálem, hledání úzkých míst, pojmenování slabin.

3. den: Zralost má své výhody. Kde můžu být užitečná.

4. den: Jsem to opravdu já? Moje odpovědnost – práce s osobní zodpovědností.

5. den: Prohloubení povědomí, co se dosud naučily a spojení s jejich osobním a pracovním životem. Uvědomí si, že pokud nejsou aktivní, dobrovolně se vylučují ze společnosti.

KA 05: Kariéra v praxi - kurz

Cílem aktivity je upevnit si a natrénovat konkrétní komunikace týkající se kontaktu CS s trhem práce s důrazem na sebeprezentaci. Kurz reaguje na poptávku personalistů: kdy považují neznalost nových technologií, sociálních sítí a stále se měnících trendů u CS a neumí sdílet své zkušenosti vhodnou formou tak, aby byly využitelné pro ostatní Výhodou je, že kouč je i trenér těchto dovedností a má bohaté zkušenosti z náborů pracovníků.

Tematické bloky programu - workshopy: (30 hodin, 5 dní, 60 min), **osvědčení, indikátory!**

1 den: Co je efektivní komunikace se zaměstnavatelem. Praktické procvičování pohovorů.

2 den: Jak být asertivní, jak efektivně kritizovat a chválit, jak řešit konflikty, …

3 den: Jak nejlépe prezentovat návrhy a přání, jak klást otázky a uvědomit si jejich sílu.

4. den: Nové trendy v komunikaci: Síla internetu a jak se v něm vyznat…

5. den: Otevření tématu z domácího úkolu. Jeho kontrola, schopnost ho komunikovat

KA 06: Ženská skupina se sdílením a s mentory – facilitovaná skupina

Cílem aktivity je umět se odprezentovat, říkat názory, diskutovat, dávat otázky, aktivně naslouchat. Bude celkem 8 setkání skupin. Jedno setkání trvá 4 hodiny. Mentoři budou z oblastí, kde je potenciál zájmu o využití pracovního uplatnění pro CS 55+. Mentor je takový odborník, který umí a zná daný obor, dokáže o něm inspirativně mluvit a má zájem předávat zkušenosti. Jeho role ve skupině bude sdělit CS výhody i úskalí práce ve svém oboru, požadavky na pracovní sílu, zodpovězení konkrétních otázek ze skupiny.

17.1.2016
Mgr. Blanka Hudecová, ACC