

## TISKOVÁ ZPRÁVA srpen 2017

### KARIÉRA PRO ŽENY po MD/RD“ pomáhá v roce 2017 ...



ČAKP od listopadu 2016 pomohlo v rámci projektu EU „Kariéra pro ženy“ již několika desítkám žen, které jsou nyní na RD nebo MD s návratem zpět do zaměstnání. V rámci svých aktivit, které jsou rozděleny do IV. modulů a jejichž cílem je jednak poskytnout nejnovější informace o fungování trhu práce a jak se na něm uplatnit, ale také posílit sebevědomí a rozvinout kariérové kompetence a schopnost sebezpetnosti. Neocenitelným vedlejším efektem je to, že ženy sdílely zkušenosti i starosti a poznaly maminky s podobnými životními osudy.



#### Projekt EU „Kariéra pro ženy“ z pohledu účastnice projektu:

##### Autorka článku – účastnice projektu: Ing. Dana Kebisková; t. č. maminka na MD/RD

*Milé maminky na mateřské/rodičovské dovolené,*

*je to teprve pár dní, co jsem dokončila kurz „Kariéra pro ženy“, vedený pod hlavičkou České asociace kariérového poradenství, z. s., který byl lektorován paní Ing. Zdenou Hendrychovou, BA (Hons.) a paní Ivanou Štěrbovou, které považuji za velmi profesionální ženy ve svém oboru.*

*Do projektu jsem vstupovala, ač jako zaměstnaná maminka, s vědomím, že bych se ráda někam posunula na poli ve svém oboru nebo případně zjistila, co bych mohla v budoucnu dělat, v rámci podnikání. Celý kurz mě utvrzoval v tom, že co dělám, dělám vlastně správně a měla bych u toho i nadále zůstat, ač mi během kurzu naskočila skvělá myšlenka na podnikání, které jsem velmi důkladně řešila v rámci koučinku. Samotný koučink jsem vnímala v důsledku velmi pozitivně, ač se mi nechtělo moc nad sebou přemýšlet, ale aspoň jsem si uvědomila své silné a slabé stránky, a kam vlastně směřuji. Během kurzu jsem prošla úspěšným pohovorem, nastoupila do zaměstnání, ale během 3 dnů jsem zjistila, že práce pro mě není úplně vhodná, právě v tomhle jsem viděla velký přínos kurzu, který mi otevřel oči. Přesto se do budoucna, myšlenka na podnikání, nebráním.*

*Zároveň bylo skvělé, že kurz byl koncipován tak, aby měla maminka na mateřské možnost se rozhodovat a vědomě se posunovat, tzn. semináře na téma psaní životopisu a motivačního dopisu, jak uspět při pohovoru, jak správně pracovat se stresem, jak si naplánovat v rámci rodinného a pracovního života Time-management. Oceňuji i síťovací setkání, kde bylo hezké vidět i jiné, dnes již úspěšné, maminky – podnikatelky, zaměstnankyně.*

*Velkou výhodou, během účasti na kurzu, bylo hlídání dětí. Zároveň jsem na kurzu poznala spousty skvělých žen-maminek, které si jsou v mnohém podobné, rády by se vrátily na trh práce a uspěly. I po skončení kurzu je většina maminek v kontaktu a vyměňujeme si různé náměty, nápady. Myslím si, že po účasti na tomto kurzu, by každá maminka měla znát svou hodnotu, mít větší sebevědomí a uspět na poli pracovním. Ať už bude práce do budoucna jakákoli, vím, že nejtěžší práce na světě je role maminky. Přesto si myslím, že by se neměly maminky bát, a měly by jít zkusit jít na pohovor na jejich vysněnou pozici/práci. Možná si maminky neuvědomují, ale pro mnohé zaměstnavatele jsme my, maminky, považovány za výborné zaměstnance.*

*Přeji budoucím účastnicím kurzu hodně štěstí při novém objevování sebe sama a během pohovoru na jejich vysněnou pozici.*

Dana Kebisková

## Autorka článku – účastnice projektu: Mgr. Lucie Turzová, t. č. maminka na MD/RD

*Když jsem narazila na internetové stránky České asociace kariérového poradenství (ČAKP), hned mě upoutal název nového projektu EU: Kariéra pro ženy. Byla jsem již necelým třetím rokem na rodičovské dovolené s dvěma malými dětmi a řešila jsem otázky, které trápí asi většinu žen na MD/RD: „Mám se vrátit do předchozího zaměstnání? Bude mě to ještě naplňovat? Jak skloubím svůj pracovní, rodinný a osobní život dohromady? Jak obstojím u výběrového řízení, když si budu hledat jinou práci? A umím vlastně ještě něco z toho, co jsem dříve zvládala?“*



*Na první pohled mě mile překvapilo samotné členění do čtyř modulů, obsah i rozsah projektu. Bilanční diagnostika – identifikace silných a slabých stránek, vlastních cílů, vizí a potenciálu. Vzdělávací modul, který byl nabitý takovými tématy jako je praktický nácvik psaní CV a motivačních dopisů, práce se stresem a rozvoj sebevědomí u přijímacího pohovoru, sebekoučink a typologie osobnosti. S každou přečtenou řádkou jsem si byla víc a víc jista, že musím být součástí projektu. A protože jsem člověk zvědavý, rozhodla jsem se dát sama sobě šanci. Přeci jen, ráda bych získala nové kontakty a znovu našla ztracené sebevědomí, které se postupně vytrácelo s probdělými nocemi a každodenní rutinou. A protože se všude píše, že spokojená maminka = spokojené dítě, neváhala jsem už ani vteřinu a do projektu se přihlásila. Proč také nevěnovat pár hodin týdně sama sobě?*

*Nastal „Den D“ a já se vypravila do prostor v ulici Staropramenné na Smíchově. Hned u dveří mne přivítala usměvavá a velmi sympatická žena, prezidentka ČAKP, lektorka a také garantka projektu Ing. Zdena Hendrychová. O chvíli později jsem se ještě seznámila s energickou a milou Ivanou Štěrbovou, další lektorkou z projektu a koučkou, která mě ve třetím modulu (Koučink/mentoring) provázela individuálně těmi tématy, které byly pro mne důležité.*

*Vzpomínám na velmi příjemné prostředí, přijetí, humor a pohodu, které byly přítomny v každém semináři. Zároveň jsem měla možnost se seznámit s mnoha skvělými ženami - účastnicemi projektu, jejichž životní příběhy byly pro mne velmi inspirující. Navzájem jsme si poskytovaly zpětnou vazbu, vyměňovaly zkušenosti a názory jak v tématech, které se týkaly pracovní sféry, ale také té osobní. Bylo velmi příjemné zjistit, že některé z nich se potýkají s obdobnými problémy a pod vedením zkušených lektorek jsme mohly společně nalézat odpovědi na mnohé otázky.*

*Vzdělávací semináře nebyly vedeny formou nějaké přednášky, ale interaktivně, kde jsme se zapojily všechny a měly jsme tak možnost přispět svou vlastní zkušeností s daným tématem. Lektorky byly vždy velmi kreativní, dobře naladěné, erudované, předávaly aktuální informace a pohotově reagovaly na všechny naše dotazy a přání. Každý seminář tak přinášel nejen uspokojení potřeby poznávací, ale také potřeby sociální. Odcházely jsme s pocitem, že jsme dnes i my svým dílem přispěly k úspěšnému završení daného tématu. Semináře se nestaly jen pouhou recepcí a reprodukcí informací, ale byly především zážitkem. A v tomto případě nám také občasné vypracovávání individuálních prací přišlo přínosné stejně jako krátký test na konci každého kurzu. Ten jsme nevnímaly jako nutné zlo, ale především jako zrekapitulování tématu, utřídění si vlastních myšlenek, aby vše, tak říkajíc, krásně do sebe zapadlo.*

*Mile překvapená jsem byla z realizace semináře Assessment centra, kde jsme si na vlastní kůži vyzkoušely, čím prochází testování uchazeči o danou pozici a za velmi cenné považuji získání zpětné vazby k našemu počínání jakožto jednotlivce při práci ve skupině na zadaných úkolech. Seminář Typologie osobnosti mi dal možnost lépe porozumět sama sobě i jiným lidem okolo a také jsem si zvědomila své předsudky (nepřesnosti, mnohdy již předem prezentované nejrůznějšími masmédií) vůči jednotlivým temperamentovým typům osobnosti. A konečně v semináři o timemanagementu a worklifebalance jsem se naučila lépe plánovat a zvýšit efektivnost využití času. Dozvěděla jsem se, jaké jsou nástroje pro sladování pracovního, rodinného a osobního života a jak dosáhnout spokojenosti.*

*Získání zpětné vazby v příjemném a bezpečném prostředí s přátelskou atmosférou bylo pro mě vždy - jako když se znovu nadechnu, jako když loď získá silný vítr do plachet a může hrdě vyplout na oceán plný příležitostí a směrem, kterým si zvolila. Z každého semináře jsem odcházela JÁ, ale mnohem silnější, sebejistější a odpočinitější. Čas, který jsem investovala, se mi mnohonásobně vrátil.*

*Také si vysoce cením toho, že si z projektu odnáším nejen mnoho informací a materiálů, z nichž budu pro své budoucí profesní směřování čerpat, ale také nové dovednosti – zejména schopnost sebereflexe, efektivní sebe prezentace, schopnost lépe řešit problémy skupinově i individuálně, dovednost argumentace a aktivního naslouchání, schopnost pomoci ostatním v oblasti orientace na trhu práce a přípravy na přijímací pohovor a mnoho dalšího.*

*Když se ohlédnu za celou tou plavbou po vlnách projektu „Kariéra pro ženy“, vidím v tom velký smysl a za sebe mohu říct – bylo to nejen správné rozhodnutí, ale rozhodnutí, které mi v pozitivním slova smyslu změnilo život – žiju lépe, žiju naplno a žiju tak, jak jsem si přála. Tento projekt nejenže splnil má očekávání, ale především je předčil. Přála bych každé ženě, aby v sobě našla odvahu vydat se na tuto plavbu a zejména, aby v ní našla sebe.*

*A slovo či věta na závěr? Projekt „Kariéra pro ženy“ má velký potenciál.*

*Děkuji, že jsem mohla být jeho součástí*

*Lucie Turzová*



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost