



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ČAKP
Česká asociace kariérového poradenství
www.cakp.cz

Tisková zpráva ze IV. síťovacího setkání 2017

Projekt „Kariéra pro ženy“

Reg.č.: CZ.03.1.51/0.0/0.0/16_062/0003196

DNE: 28. 11. 2017
OD: 15:00 – 18:00
MÍSTO KONÁNÍ: Klimentská14443/50, Praha 1 – Nové Město

Popis akce:

Síťovací akce 28. 11. 2017 Projektu EU "Kariéra pro ženy po MD/RD", kterou jsme realizovaly pro dosud přihlášené ženy v Projektu a jejich známé a kamarádky, ale také pro kariérové a HR poradce a zástupce z různých firem.

Cíl akce: tuto akci jsme pojali jako adventní síťovací setkání - netradiční setkání akce v předvánočním čase a diskuse nad otázkou, problémy žen zejména v oblasti softskills – práce se stresem, worklifebalance a to z toho důvodu, že pokud ženy nebudou po psychické stránce v pořádku a nebudou mít vyvážený soukromý a pracovní život, velmi těžce uspějí na trhu práce. Zároveň stress-management a worklifebalance jsou v současné době nejaktuálnější kompetenci trhu práce vedle duchovní kompetence.

Součástí akce byla:

- Drobné vánoční občerstvení - z receptů zdravé výživy
- Prodejní výstava umělecké tvorby absolventek projektu EU
- Netradiční předvánoční networking

I. Host: Jana Kyzivátová – akreditovaný výživový poradce, OSVČ a maminka po MD/RD,

Paní Jana se při své práci řídí heslem: „ *Neslibuji zázraky zadarmo, ani „nejlepší a zaručenou dietu“. Vše, o co v životě opravdu stojíme, má svou cenu. Pokud spojíme mé znalosti s Vaší pevnou vůlí, disciplínou a vytrvalostí budeme odměněni oba. Vy můžete získat dobrý pocit a lepší kondici úpravou životosprávy a váhy a pro mě bude odměnou Vaše spokojenost.*“

To bylo znát na její velmi zajímavé přednášce, jak zvládat stres. Poukazovala na velký význam životosprávy a zdravého životního stylu, takže její diskuse odrážela tyto body:

- Zlepšení životního stylu úpravou životosprávy
- Osobní přístup
- Sestavení nutričně vyvážené stravy bez hladovění
- Doporučení, rady, tipy jak si nově získanou váhu udržet
- Možnost konzultace i u Vás doma



Paní Jana vystudovala Hotelovou školu v Poděbradech. Úspěšně ukončila vzdělávací program NutriAcademy akreditován MŠMT pro pracovní činnost Poradce pro výživu. Ve volném čase se zabývá zkoušením a vymýšlením nových pokrmů, sportem, psychologii a dalšímu vzdělávání v oblasti výživy, zelených potravin a detoxikace. Součástí její prezentace tak byla i ochutnávka zdravé výživy, dietních vánočních sladkostí a poradenství v oblasti dietologie. Přednáška ženy velmi zaujala.

II. Host Ing. Veronika Hynková, ACC, sSpecializace: Osobní a manažerský koučink, pomoc na trhu práce



Paní Veronika poskytuje poradenství osobního rozvoje vycházející z koučinku a jiných moderních i tradičních poznatků o fungování emocí a mysli, které pomáhají využít skutečný potenciál každého z nás a je tak důležitý pro uplatnění na trhu práce zejména maminek po MD/RD.

Jejím profesním heslem je: *"Koučování duše" je můj vlastní styl koučování, který využívá spojení tradičního přístupu GROW a DUO s technikami Hara Connexion, otázkování s abstraktními obrázky nebo s Magic box, vizualizací, cestu změny, škálování, malování, monitoring minulosti, technika nechat být, myšlenkové mapy a mnoho jiných. Upozadíte EGO a vrhnete se na srdce a vaše skutečné touhy a přání. Naučíte se využívat svůj vlastní potenciál pro tvorbu harmonického života. Odstartujete proces změny, který vám přinese klid a spokojenost. Vyřešíte to, co se zdálo neřešitelné."*

Ve své diskusi na našem setkání odpovídala na otázky, jaký přínos může mít spolupráce s koučem při hledání a uplatnění se na trhu práce zejména u specifické cílové skupiny jako že žena po MD/RD. Mohly jsme si vyzkoušet různé techniky koučování, vedoucí k pozitivnímu osobnímu růstu, dále meditace jako techniku práce se stresem a další.

Více než 20let se zajímám o všechny metody, jak dosáhnout harmonie v životě. Závěrečnou diskusi ukončila slovy: *Bude mi ctí doprovázet vás na cestě růstu. Pomohu vám k dosažení harmonie v myšlení jak v osobním, tak i profesním životě."*

Hosté z řad úspěšných účastnic projektu EU „Kariéra pro ženy“ Katka Vrchotová (nyní OSVČ)

Paní Vrchotová představila všem zúčastněným ženám výrobu korálků a mluvila také o tom, jak se posunula ve svém vnímání trhu práce od jara 2017 a jak ji pomohla účast v projektu. Zároveň mluvila o svém dalším aktivitě – lektorování v oblasti IT dovedností. Upozorňovala ženy, jak je důležité znát nejen své možnosti – silné a slabé stránky a ujasnit si, co vlastně od života chtějí, ale také na důležitost vlastního seberozvoje.

SHRNUTÍ:

Cíl síťovacího setkání byl zcela naplněn. Celkově mělo toto síťovací setkání velmi pozitivní zpětnou vazbu. Setkání bylo velice inspirativní, neformální s příjemnou předvánoční atmosférou. Ženám přineslo nejen odpočinek, načerpání inspirace do dalších dnů v oblasti seberozvoje a uplatnění se na trhu práce, ale i ucelený pohled na práci se sebe samou v oblasti práce se stresem.

Zpracováno dne 4. 12. 2017