

# PROGRAM PROFESNÍ SENIORITA®

## ZÁKLADNÍ INFORMACE

### 1. Popis aktivity

**Skupinová metoda licencovaného programu Profesionální seniorita®** je založena na aktivní výuce a výukových metodách zaměřených na hledání vlastních zdrojů účastníků a na proaktivním koučinku, který je zaměřen na hledání a nalézání vlastních řešení samotnými účastníky.

Vrstevnické skupiny, kde se účastníci navzájem učí, jsou složeny z:

- 9 -15 účastníků
- 2 lektorů

Základy programu byly vyvinuty na University of Michigan, (USA), modifikace a vědecké ověření metody bylo realizováno experty Finnish Institute of Occupational Health (FIOH), kteří získali za program 1. cenu na mezinárodní soutěži v kategorii příkladů dobré praxe na konferenci Work, Stress, and Health 2008 ve Washingtonu D.C., USA.

### 2. Rozsah aktivity

16 hodin (2 x 8 hodin nebo 4 x 4 hodiny)

### 3. Cíl aktivity

Hlavním cílem aktivity je:

- rozvíjet dovednosti pro řízení kariéry
- rozvíjet schopnost zvládat změny
- podpořit účastníky při plánování cílů a řešení týkajících se jejich kariéry v pracovním i v osobním životě
- podpořit duševní pohodu a pokračování jejich kariéry
- předcházet syndromu vyhoření a depresi
- předcházet předčasnému odchodu do důchodu, zejména z důvodu psychických problémů týkajících se práce
- posílit postoj k celoživotnímu vzdělávání
- sestavení akčního plánu pro rozvoj kariéry.

### 4. Obsah

**Skupinová metoda - aktivní učební metody – aktivní zapojení účastníků, učení se vlastní činností (learning-by-doing), vrstevnické učení, učení se ve skupině, facilitace**

- Úvod do kurzu – představení lektorů a skupinové metody
- Profesionální cíle, silné a slabé stránky, práce a volný čas
- Význam učení se novým věcem, podpora profesionálního rozvoje, zvládání změn
- Pracovní role v organizaci, pracovní kolektiv, význam sociálních sítí v práci a podpora pracovního výkonu
- Duševní a pracovní pohoda, varovné signály stresu a syndromu vyhoření, akční plán -
- Zpětná vazba, ukončení programu

### 5. Účastníci

Cílovou skupinou programu jsou zaměstnanci, osoby zvažující změnu profese anebo osoby nezaměstnané a to bez rozdílu věku.

## 6. Výstup

Absolventi získávají Osvědčení o absolvování programu Profesní seniorita®.

## 7. Cena

3 800,- + 21 % DPH

Cena zahrnuje:

- výukové materiály – Pracovní sešit účastníka
- občerstvení po celou dobu konání školení

## 8. Další informace

[www.profesniseniorita.cz](http://www.profesniseniorita.cz)