

## KURZY POČÍTAČOVÉ GRAMOTNOSTI A MĚKKÝCH DOVEDNOSTÍ

realizované v rámci projektu

„Sladování pracovního a rodinného života zaměstnanců JMK a jeho PO“

**Cílová skupina** - zaměstnanci Krajského úřadu JMK nebo příspěvkových organizací JMK, a to:

- Rodiče na mateřské / rodičovské dovolené
- Rodiče do 6 měsíců po návratu do zaměstnání po ukončení RD

**Termíny a témata:**

### EXCEL PRO MÍRNĚ POKROČILÉ / Jan Ondroušek

- Úterý **13. ledna 2015**, 9 - 13 hodin; Lužánky - SVČ, pracoviště Lata, Plovdivská 8, Brno - Žabovřesky
- Excel pro mírně pokročilé a věčné začátečníky - zopakování základů, jednoduché vzorce...
- Vlastní notebook s sebou (nemáte-li, napište, domluvíme)

### EXCEL PRO POKROČILÉ / Jan Ondroušek

- Čtvrtek **15. ledna 2015**, 9 - 13 hodin; Lužánky - SVČ, pracoviště Lata, Plovdivská 8, Brno - Žabovřesky
- Excel pro pokročilé aneb Součet už umím a další vzorce by se mi hodily...
- Vlastní notebook s sebou (nemáte-li, napište, domluvíme)

### ROZHOVOR S DÍTĚTEM V KRIZOVÉ SITUACI / Mgr. Jarmila Krajčová

- Pondělí **26. ledna 2015**, 9 - 17 hodin, Lužánky - středisko volného času, Lidická 50
- Kurz nabídne teoretické poznatky i praktický nácvik přístupu k dítěti, které se ocitlo v náročné životní situaci (ztráta blízkého, svědek nehody, výrazná psychická nepohoda na táboře, apod.). Cílem je dát účastníkům větší jistotu pro rozhovory s takovým dítětem, aby byly vedeny taktně a citlivě, s ohledem na potřeby dítěte. Teorie a praktické nácviky přístupů k dětem.

### TIME MANAGEMENT PRO ŽENY aneb Rendez-Vous s časem / Mgr. Martina Turečková

- Kurz má dvě části - úterky **20. ledna a 27. ledna 2015**, vždy 13 - 17 hodin; Lipka, pracoviště Lipová 20
- Cílem kurzu je otevřít téma "sladování osobního, rodinného a pracovního života ženy". Dotkneme se potřebnosti cílů, jejich nastavování, plánování postupů jejich dosažení, se stanovením priorit a krátkodobých i dlouhodobých plánů. Účastnice se kriticky podívají na svůj pracovní i osobní rozvrh a pokusí se nastavit ideální rozvržení svého dne. Kurz přinese účastnicím poznání technik time managementu IV. generace, jehož základní krédo je: "Člověk je důležitější než čas." Zmapují si svoje největší časozrouty a získají pár konkrétních tipů a rad, jak zacházet se svým časem. Nahlédnou pod pokličku stress managementu a naučí se dvě konkrétní podpůrné techniky z oblasti relaxace a meditace.

### KOMUNIKACE A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ / PaedDr. Olga Medlíková

- Čtvrtek **5. února 2015**, 9 - 17 hodin; Lipka, pracoviště Kamenná 20
- Interaktivní výcvikový seminář, podrobnou anotaci najdete na webu lektorky: [www.satnik.net](http://www.satnik.net)
- Cílem kurzu je uvědomit si komunikační zákonitosti a jejich využití pro život, popsat cesty, jak funkčně využít nástroje neverbální komunikace. Natrénovat vhodné vyjadřování v komunikačně náročných situacích, nalézt způsoby zvládnání obtíží v komunikaci. Uvědomit si podstatu konfliktu a možnosti jeho řešení, posílit komunikační jistotu ve sporových situacích.

### ARGUMENTACE A PŘESVĚDČOVÁNÍ / PaedDr. Olga Medlíková

- Pátek **6. února 2015**, 9 - 16 hodin; Lipka, pracoviště Kamenná 20
- Interaktivní výcvikový seminář, podrobnou anotaci najdete na webu lektorky: [www.satnik.net](http://www.satnik.net)
- Cílem je shrnout si klíčové prvky prezentačních dovedností potřebné pro argumentaci. Posílit schopnost zaujmout, vysvětlit a prosadit myšlenku pomocí logických i pocitových nástrojů. Procvičit argumentaci v různých situacích a vůči různým komunikačním partnerům a zvládnout přesvědčování pomocí vhodně volených slov.

### NEBOJTE SE VYSTUPOVAT V TELEVIZI / Tereza Fojtová

- Středa **11. února 2015**, 9 - 15 hodin; Katedra mediálních studií a žurnalistiky FSS MU
- Návčik komunikace v televizním studiu. Během workshopu budete mít možnost dozvědět se nejen teoreticky základní pravidla komunikace v TV, ale i prakticky procvičit v televizním studiu s kamerou, režii a moderátorem.

### KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI aneb Jak lépe porozumět / Mgr. Alice Vašáková

- Středa **25. února 2015**, 13 - 17 (18) hodin; Lipka, pracoviště Lipová 20
- Kurz je zaměřen na prohloubení dovednosti porozumět lidské komunikaci. Poskytne účastníkům klíč, kterým lze rozšířovat vše, co prostřednictvím komunikace sdělujeme. Budeme se věnovat obsahové a vztahové stránce komunikace (co a jak si lidé sdělují). Účastníky čeká práce s filmovými ukázkami, využijeme také modelových komunikačních situací. Kurz je koncipován jako interaktivní, praktický a zároveň bezpečný s respektem k osobnostnímu nastavení účastníků.

**Cena: zdarma**, drobné občerstvení zajištěno.

**Hlídní dětí:** po předchozí dohodě je na některé kurzy možné vzít nejmenší dítě s sebou, domluvit zajištění hlídání dětí zdarma v miniškolce SVČ Lužánky Maceška (děti od 2 let, [více zde](#)) nebo ve firemní školce [Lentilka](#) na Žerotínově náměstí. **Nutná individuální domluva**, uveďte prosím v přihlášce vaši představu.

**Přihlášky:** online na adrese <http://www.luzanky.cz/dotazniky/kurzy607-2015.html>

Prosíme o závazné přihlášky obratem, nejlépe do Vánoc, nejpozději však **do 6. ledna 2015**. V případě neobsazení kurzů je nabídneme dalším zájemcům.

Další detaily budou upřesněny přihlášeným.

**Kontaktní osoba:** Ing. Hana Procházková, e-mail: [hanca@luzanky.cz](mailto:hanca@luzanky.cz), tel. 602 834 675.