

Názov kurzu: Nový začiatok

Podnázov: Soft skill a kariérny reštart

Forma: kombinovaná

Časová dotácia: 25h

Zamerané na: všeobecnú populáciu

Vstupné požiadavky: Ukončené základné vzdelanie.

Hodnotenie: Hodnotenie formou priebežného vyhodnocovania aktivít - plánu rastu, kariérnej mapy, videoprejavu. Súčasťou hodnotenia je konzultácia a jednoduchá skúška pred lektormi.

Účastníci: Účastníkom kurzu môže byť každá osoba, splňajúca požiadavky stanovené poskytovateľom vzdelávacieho programu.

Obsah kurzu: Sebapoznanie a kariérny štart

Komunikačné zručnosti

Time management a produktivita

Sledovanie cieľov a osobná stratégia

Profesijný prejav a sebaaprezentácia

Základy právneho minima

Právne myslenie pre bežný život

Zmluvy bez stresu

Pracovné právo v realite

Peniaze, záväzky a dlhy

Komunikácia v konflikte (soft skill a ich právny rozmer)

Nehnutelnosti, nájmy a bývanie

"Red flags" a na čo si dať pozor z praxe

Vzdelávací výstup: Absolvent má zostavený plán kariéry na najbližších 12 týždňov.

Absolvent ovláda základne komunikačné zručnosti - asertívne vety, taktiku komunikácie, sebaaprezentáciu.

Má základné povedomie o zmluvách, práve, práci, bývaní, fungovaní právneho systému čo mu umožní vyhnúť sa najčastejším chybám.

Účastník rozumie sebapoznaniu, jeho dôležitosti a sám si vytvára schopnosť sledovať ciele, budovať nové návyky prospešné pre jeho budúcnosť.

Profil absolventa: Absolvent má zostavený plán kariéry na najbližších 12 týždňov.

Ovláda základne komunikačné zručnosti - asertívne vety, taktiku komunikácie, sebaaprezentáciu.

Má základné povedomie o zmluvách, práve, práci, bývaní, fungovaní právneho systému čo mu umožní vyhnúť sa najčastejším chybám.

Účastník rozumie sebapoznaniu, jeho dôležitosti a sám si vytvára schopnosť sledovať ciele, budovať nové návyky prospešné pre jeho budúcnosť.

Lektor: Ing. Peter Ďurica

Cena: 200€

KURZ: Nový začiatok

Podnázov: Soft skill a kariérny reštart

Kurz „Nový začiatok“ je moderný osobnostno-rozvojový a kariérny program, ktorý účastníkom pomáha získať sebavedomie, zručnosti a praktické nástroje potrebné pre nový štart v práci aj v osobnom živote. Spája sebaopoznanie, komunikáciu, time-management, právne minimum a profesionálnu sebaaprezentáciu do jedného uceleného systému.

Cena: 200 €

Rozsah: 25 hodín

Forma: kombinovaná

Odborný garant:

Lektor: Ing. Peter Ďurica

Absencia: povolená 20 %

Dĺžka: 1 – 2 mesiace

Presný termín začiatku a ukončenia bude určený. Harmonogram bude zaslaný e-mailom. Vzdelávanie obsahuje 5 stretnutí počas pracovných dní v poobedňajších hodinách.

Akreditácia:

Ukončenie: priebežné hodnotenie + kariérny plán + videoprejav + individuálna skúška pred lektormi.

Pre koho je kurz určený

- pre všeobecnú populáciu
- pre ľudí, ktorí chcú zmeniť kariéru alebo reštartovať svoj pracovný život
- pre tých, ktorí potrebujú zlepšiť komunikáciu, sebaaprezentáciu a osobnú organizáciu
- pre ľudí, ktorí chcú lepšie rozumieť právnym základom bežného života
- pre každého, kto chce začať „odznova“ s jasným plánom a podporou

Vstupné požiadavky: ukončené základné vzdelanie

Obsah kurzu

- Sebaopoznanie a kariérny štart
- Komunikačné zručnosti

- Time management a produktivita
 - Sledovanie cieľov a osobná stratégia
 - Profesijný prejav a seaprezentácia
 - Základy právneho minima
 - Právne myslenie pre bežný život
 - Zmluvy bez stresu
 - Pracovné právo v realite
 - Peniaze, záväzky a dlhy
 - Komunikácia v konflikte (soft skills + právny rozmer)
 - Nehnuteľnosti, nájmy a bývanie
 - „Red flags“ – na čo si dávať pozor v praxi
-

Profil absolventa

Absolvent kurzu:

- má zostavený **12-týždňový kariérny plán**
 - ovláda základné komunikačné zručnosti – asertívne vety, taktiky komunikácie, seaprezentáciu
 - rozumie právnym základom bežného života – zmluvy, práca, bývanie, záväzky
 - vie identifikovať riziká („red flags“) v bežných životných situáciách
 - rozumie seapoznaniu a vie sledovať svoje ciele
 - dokáže budovať nové návyky a osobnú disciplínu
 - vie profesionálne vystupovať, prezentovať sa a komunikovať
-

Hodinová osnova (25 hodín / 5 stretnutí)

1. Stretnutie – Seapoznanie a kariérny štart

1. Kto som a kam smerujem – seapoznanie ako základ.
2. Silné stránky, slabé stránky, hodnoty.
3. Kariérny reštart – ako začať od nuly.
4. Tvorba osobného rastového plánu.
5. Úvod do kariérnej mapy – 12-týždňový systém.

2. Stretnutie – Komunikácia a seaprezentácia

6. Komunikačné štýly – pasívny, agresívny, asertívny.
7. Asertívne vety a taktiky komunikácie.
8. Profesijný prejav – hlas, postoj, neverbálna komunikácia.
9. Videoprejav – ako pôsobiť prirodzene a profesionálne.
10. Konfliktné situácie – zvládanie, hranice, právny rozmer.

3. Stretnutie – Time management a produktivita

11. Time management – priority, plánovanie, systémy.

12. Produktivita – návyky, rituály, mikro-kroky.
13. Sledovanie cieľov – SMART, OKR, 12-týždňový rok.
14. Mentálne prekážky – prokrastinácia, strach, tlak.
15. Praktické cvičenia – osobná stratégia na 30 dní.

4. Stretnutie – Právne minimum pre bežný život

16. Právne myslenie – ako rozmýšľať „právne správne“.
17. Zmluvy bez stresu – čo si všímať, čo nikdy nepodpisovať.
18. Pracovné právo – realita, povinnosti, nároky.
19. Peniaze, záväzky a dlhy – základné pravidlá bezpečia.
20. Nehnuteľnosti a nájmy – praktické rady a riziká.

5. Stretnutie – Red flags, stratégia a nový začiatok

21. Red flags – najčastejšie chyby v praxi a ako sa im vyhnúť.
 22. Budovanie novej identity – kto sa zo mňa stáva.
 23. Finalizácia kariérnej mapy – 12-týždňový plán.
 24. Individuálne konzultácie – odporúčania a spätná väzba.
 25. Záverečná skúška a vyhodnotenie kurzu.
-