

Roční rozvojový program **VŠEM**

Rozvojový program nejen pro ženy, ale také
pro muže ve firmách

PROČ?

- Lidé jsou zlatem společnosti.
- Program je připraven pro **ženy i muže nižšího a středního managementu**. Je možné zařadit také junior specialisty, zaměřit se také na skupinu „nad 50“ a Vaše talenty.
- Již jsme si společně ověřili, že rozvoj Váš i Vašich lidí se vyplácí. Během čtyřech společných let na festivalu VŠEM ŽENÁM vznikla mezi Vámi, našimi partnery, myšlenka rozvíjet některá témata hlouběji. Přinášíme vám rozvojový program VŠEM.

REFERENCE



**Monika Horníková, bývalá CEO
GlaxoSmithKline, ČR a SR**

Děkujeme společnosti Agender, že vytvořila platformu "Byznys pro rodinu" a umožnila nám sdílet zkušenosti v oblasti diverzity, ženského leadershipu a sladování pracovního a rodinného života.



**Renata Mrázová, Global Head
of HR NN Group**

Se společností AGENDER spoluvytváříme u nás ve firmě aktivitu pro rozvoj talentovaných žen formou workshopů a sdílení know-how v oblasti worklife balance a diverzity a současně se hlásíme k myšlence podpory flexibility na pracovním trhu formou neomezené inzerce na pracovním portálu pracezeny.cz.



**Jitka Schmiedová, bývalá HR
ředitelka, Česká spořitelna, a.s.**

Společnost Agender poskytla v období 09/2013-1/2014 své odborné konzultace při sestavování Metodiky pro flexibilní formy práce a sladování osobního a pracovního života uvnitř České spořitelny.

PŘIPRAVILI JSME

- **3 dny plné poznání**, rozvoje a nových obzorů v unikátním programu
- **3 témata, která hýbou světem** (nejen firemním) a vy jste je vybrali
- **3 odborníci - 3 školitelé** (možnost volby mezi tématem Práce s mozkem a tématem Zdraví a láska k vlastnímu tělu)
- **2 telekonference se školiteli pro integraci** a možnosti řešit tréninkové zp. vazby
- **1 grand closing s předáním certifikátu** účastníkům programu
- **Kruhy max. 20 lidí** pro zachování autenticity a prostoru pro sdílení, ke všem workshopům budou pracovní formuláře k dispozici.

CENA CELOROČNÍHO PROGRAMU 175 000 Kč + DPH za skupinu

(možnost připravit také na míru jednotlivé workshopy samostatně)

Workshopy budou probíhat v čase 9 – 16:30 hod v Praze.

ARGUMENTY

- Vámi vybraná témata, která pomohou vašim ženám a mužům naučit se sebou pracovat.
- Spokojený a motivovaný zaměstnanec/kolega bude záпalkou pro celou firmu.
- **ABSOLUTNĚ PRAKTICKÝ PŘÍSTUP BĚHEM CELÉHO PROGRAMU, KTERÝ ZARUČÍ 100% VÝTĚŽNOST.**
- **BEZKONKURENČNÍ CENA PROGRAMU ZALOŽENÁ NA VZTAHU K NAŠIM PARTNERŮM.**



Sebekoučování

Petra Janíčková – lektorka, koučka a prezidentka festivalu VŠEM ŽENÁM

Sebekoučovací techniku využíváme díky malým krokům vedoucích však k „velkým rychlým“ výhrám, jež nám dodají novou energii, radost, a smysluplnost v našich životech.

Nalezení vlastního potenciálu vede k vyšší spokojenosti člověka. Pomocí sebekoučovacích technik můžeme více pochopit sami sebe. Zjistíme, proč jsme doposud využívali jen malou část našich schopností, jak se reenergizovat, jak na vyšší výkonnost a spokojenost či kdy se pozná, že jsme tam, kde jsme chtěli být. Pomocí vedených a moderovaných cvičení dojdeme k poznání, které aplikujeme v řadě situací v pracovním prostředí či osobním životě. Technika sebekoučování je právě pro manažery, kteří chtějí využít životní koučování buď sami pro sebe, nebo jako benefit pro své talentované kolegy a zaměstnance. V okamžiku, kdy si uvědomíme, že život je v našich rukou a že si jej můžeme sami řídit a vést ke svým osobním a pracovním vizím, obohatí nás právě sebekoučování. Přestaneme být pasivním účastníkem života, a půjdeme si za svou životní vizí a cíly.



Well being

Lukáš Langer – psycholog, transpersonální kouč a lektor

Štěstí samotné, přestože je důležitou součástí osobní pohody, nedává životu člověka úplný a pravý smysl. Co je tedy tím, co nám umožňuje kultivovat svá nadání, vytvářet hlubší a trvalejší vztahy s ostatními lidmi, cítit radost a smysluplně přispívat světu? Neboli co je tím, díky čemu můžete prospívat? Do centra zájmu se dostává koncept Dr. Seligmana - osobní pohoda (well-being), přičemž štěstí (happiness) neboli pozitivní emoce se stávají jedním z pěti pilířů pozitivní psychologie, spolu se zaujetím, pozitivními vztahy, smysluplností a úspěšným výkonem.

Těchto pět prvků, představuje permanentní, trvalé stavební kameny plně uspokojivého života.

Workshop, s využitím nejnovějších vědeckých poznatků z oblasti pozitivní psychologie, učí prozkoumávat naše vlastní postoje a cíle v kontextu zvyšování osobní pohody.



Práce s mozkiem

MUDr. Michaela Karsten - Trojnásobná mistryně světa v paměťových schopnostech

Držet krok s technickým vývojem společnosti znamená i schopnost adaptovat se na nadměrný příliv informací. Abyste v procesu učení nepodléhali pocitu bezmocnosti a nezvládnutí, je třeba pochopit, na jakých principech naše lidská paměť informace ukládá.

K tomu Vám poslouží tento workshop, v kterém se dozvíte, jakých mentálních schopností je třeba v procesu pamatování využívat, aby se informace dostávaly do dlouhodobé paměti. Naučíte se, jak optimalizovat Vaše pracovní (učební) prostředí, aby se zvýšila Vaše koncentrační schopnost a osvojíte si techniky z paměťového tréninku, za jejichž využití jste schopni velmi rychle zpracovávat nové vědomosti či fakta. Obsah Vaší prezentace budete zvládat bravurně, na jednání se budete moci velmi rychle připravit a pamatování si jmen osob se pro Vás stane zábavou.

Workshop je kombinací naučného programu se zábavnými úlohami a je postaven na poznatcích z neurovědy a vlastních mnohaletých zkušenostech trenérky v paměťovém sportu. Trenérka byla také součástí několika zahraničních neurovědeckých studií.



Zdraví a láska k vlastnímu tělu

PharmDr. Margit Slimáková / specialista na zdravotní prevenci a výživu

V současnosti nejvýraznější česká specialista na výživu a zdravotní prevenci, popularizátorka vědy. Zakladatelka 1. českého think tanku Globopol věnujícího se tématům zdravotní prevence a výživy. Autorka bestselleru Velmi osobní kniha o zdraví, výživových doporučení Zdravého talíře, edukačního webu Zdravá kuchyně a youtube kanálu Margit.TV.

Vystudovala farmacii a dietologii, v ČR i zahraničí. Využívá osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny. Věnuje se poradenství a osvětě, publikační i přednáškové činnosti. Má za sebou stovky vystoupení, klientů, blog postů a příspěvků do médií. Na blogu Aktuálně.cz otevírá diskusi o otázkách zdravotní prevence a politiky. www.margit.cz, www.globopol.cz

Jíst zdravě není žádná věda. Naopak, je to ta nejpřirozenější věc na světě. Během pár hodin vám vysvětlím několik jednoduchých zásad, se kterými už nikdy nešlápnete vedle. Bez měření, vážení a počítání. Kdyby totiž příroda chtěla, abychom pořád něco měřili, rostly by váhy a kalkulačky samovolně na stromě. Probereme nejčastější omyly a mýty ve zdravé výživě, populární výživové trendy a doporučení, prevenci častých nemocí pomocí dobrého jídla, praktické tipy pro efektivní nákupy, tipy, jak vše zvládnout v rámci rodiny, práce a volného času a mimo-výživová doporučení pro prevenci a terapii nejběžnějších zdravotních potíží.

KONTAKT

Zuzana Andělová

Výkonná ředitelka AGENDER s.r.o.

www.agender.cz

Zuzana.andelova@agender.cz

+420 776 11 77 66

