



OKRUHY TÉMAT 2025

Sebe prezentace

Hlas, komunikace, techniky, vystupování, autenticita, jedinečnost, selfbrand = Moje značka. Jak komunikuji svoje úspěchy na veřejnost? kolegům a kolegyním? šéfům a šéfkám? rodině? přátelům? Úspěch se nepromítá. Transparentnost v jednání.

Asertivita a sebevědomá komunikace

Jak prosazovat své vlastní názory a neztratit ženskost = ženské slabosti x silné stránky - jak komunikovat ve světě mužů. Naučíme se užitečné asertivní techniky. Budeme trénovat říkat NE bez výčitek svědomí a podíváme se i na to, jak dávat a přijímat zpětnou vazbu. Pozitivní výrazy, mezilidské vztahy.

Track your life - vystavení vlastního plánu

= time management ve všech podobách, Můj potenciál, Definice svého cíle v projektu. Jak se mohu posunout a kam? Jak motivuji sebe a jak ostatní? Příležitosti - jak je vyhledat, jak je poznat, jak a proč se jich chopit.

Prevence vyhoření a zvládání stresu / Jak trénovat odolnost.

Povíme si o různých druzích stresu, jak se stres projevuje a jaké jsou příznaky vyhoření. Ukážeme si, jak budovat odolnost a čelit stresovým situacím. A v praxi si vyzkoušíme rozdíl mezi relaxací a meditací. Mindfulness, Work Life blending. Sebepečce (duševní) a sebeláska.

Co nám brání říct si o peníze? - Rychlokurz Sebevědomí

Ambice x poslušnost x laskavost x multikulti podmínky

Leadership 5.0

Chyby? - přestaňme se bát. Umění argumentace, vyjednávání. Zpětná vazba. Odvaha být ve skupině žen apelující na rozhodovací pozice, jak by měla být nastavena firemní kultura, silné stránky a vysoké osobní cíle. Prestiž, moc a odvaha. Čas jako nejcennější komodita.

Jak zapojit AI do své kariéry?

Praktické tipy jak využít AI na své cestě za svým potenciálem. Jak udržovat pozornost a fokus na práci. Přítomnost fyzická a mentální. Důležité kariérní milníky.

S jako SOCIAL Jedno písmeno ve dvou zkratkách - ESG & CSR. Smysluplnost a naplnění mojí vlastní práce - přesah, DEI - diverzita rovnost inkluze - každý je na něco odborník. Podpora a spolupráce s neziskovými organizacemi a zodpovědnými partnery/dodavateli, udržitelné zdroje.

Profesní networking

Networking není lov, je spíše jako farmaření nebo zahradničení. Až 80 % pracovníků považuje networking za klíč k úspěšné kariéře, neskutečně užitečný nástroj v každé fázi kariéry. Networking je budování důvěry, hlubších vztahů a dobrého jména. Tato proaktivní komunikace vám vylepší reputaci. A k online networkingu nejčastěji používáme LinkedIN. Pojďme debatovat, jak vám Vaše síť může prospět a jak ji můžete vylepšit.