

Pojďme žít (nejenom akademický) život naplno

10.10.2023 - Nikola Havlová | Fakulta sociálních věd UK

Ve dnech 31. 10. 2023 a 28. 11. 2023 pořádáme workshopy pro ženy na pozicích AP2, VP2 a L2 Pojďme žít (nejenom akademický) život naplno. Workshopy se zaměří na rozhodování, energy a time management. V lednu navážou workshopy akademického psaní a prezentačních dovedností.

Moderní akademický život přináší mnoho výzev, ale také mnoho příležitostí pro osobní a profesní růst. Kariérní rozvoj žen v akademickém světě je velmi důležitý, lze se ale při něm setkat s řadou problémů. Pojďme si pojmenovat překážky i příležitosti a hledat cesty, jak nejen zvládnout výzvy, se kterými se setkáváme, ale i jak naplno žít akademický a osobní život.

Občas může být těžké vystoupit ze stereotypu běžného dne a vidět věci více z odstupu. S tím by měli pomoci zkušení lektori Tomáš Poucha (osobní mentor a facilitátor) a Monika Košuličová (průvodkyně a transformační koučka). Workshopy se zaměří na oblasti, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů a plně využít vašeho osobního potenciálu:

- **Rozhodování:** Jak efektivně rozhodovat ve složitých situacích a vybrat si správnou cestu?
- **Energy Management:** Jak správně spravovat svou energii a zvládat všechny náročné situace bez vyhoření?
- **Time Management:** Jak efektivně plánovat a využívat váš čas, abyste mohli skloubit pracovní kariéru s osobním životem.

Termíny a místo konání:

- **Workshop 1:** 31. 10. 13:00-16:00 v Jinonicích, místnost 612.
- **Workshop 2:** 28. 11. 13:00-16:00 v Jinonicích, místnost 612.

Počet míst je omezený na 15, registrujte se prosím zde.

Případné dotazy ke kurzu směřujte na koordinátorku Pracovní skupiny pro detekování možných překážek v kariérním rozvoji žen na FSV UK, která workshopy pořádá, doc. Němcovou Tejkalovou (alice.tejkalova@fsv.cuni.cz).

Těšíme se na setkání s vámi!

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/workshop-pojdme-zit-nejenom-akademicky-zivot-naplno>