

METODIKA MOTIVAČNĚ-VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU AKTIVNÍ MÁMA

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ PRO AKTIVNÍ RODINU

SRPEN 2011

ÚVODEM

Motivačně-vzdělávací program Aktivní máma byl vytvořen speciálně pro ženy, které se chtějí během rodičovské dovolené udržet profesně fit, aby zvýšily své šance na budoucí dobré pracovní uplatnění. Kurzy vznikly v rámci projektu “Aktivní máma - osvětový projekt pro udržení profesní kvalifikace žen v průběhu rodičovské dovolené” - CZ.1.04/3.4.04/26.00259 podpořeného z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR. Od září 2009 do srpna 2011 je úspěšně absolvovalo 151 žen.

Děkujeme všem, kteří přispěli ke vzniku Aktivní mámy: naší partnerské organizaci, Centru pro rodinu a sociální péči Brno, lektorkám Mgr. Lence Zemanové, Mgr. Jitce Šoltové, JUDr. Monice Emanuelové, PaedDr. Olze Medlíkové a asistentce projektu Markétě Fejlkové. Poděkování patří také účastnicím kurzů za cenné připomínky a nápady k programu seminářů, Rodinnému centru Paleček za příjemné zázemí kurzů a našim rodinám za láskyplnou podporu.

Za finanční podporu děkujeme Evropskému sociálnímu fondu a státnímu rozpočtu ČR.

V Odoleně Vodě, 18. 8. 2011

Ing. Jitka Hrabánková a Mgr. Simona Kalašová, autorky projektu

Občanské sdružení pro aktivní rodinu

1. STRUKTURA MOTIVAČNĚ-VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU AKTIVNÍ MÁMA

Rozsah kurzu: 5 školících dní po 8 vyučovacích hodinách spojených do 90 min. bloků – celkem 40 vyučovacích hodin.

Téma školících dní:

1. JÁ A RODINA, RODINA A PROFESE

Rodičovství jako výzva a zdroj nových schopností. Moje aktuální situace. Rodinné fáze, potřeby a změny. Moje očekávání a cíle.

2. TECHNIKY PRO SLAĎOVÁNÍ PRÁCE A RODINY

Strukturované myšlení jako předpoklad úspěšnosti našich rodinných i profesních „projektů“.

3. JAK NEZTRATIT KONTAKT SE SVOU PROFESÍ

Dopoledne: pracovně-právní blok.

Pracovní právo a legislativa. Vhodné formy práce pro rodiče. Sama sobě zaměstnavatelem.

Odpoledne: Podpůrné techniky pro slaďování rodiny a práce

Psychohygiena, zvládání stresu, relaxační techniky. Pomocné zdroje - kdo mě podrží, co mi dodá energii.

4. KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI V RODINĚ A ZAMĚSTNÁNÍ

Positivní komunikace a asertivní jednání v rodině i v zaměstnání, vyjednávání, prezentace, trénink pro přijímací pohovor.

5. VYPRACOVÁNÍ STRATEGIE PRO OSOBNÍ A PROFESNÍ ROZVOJ

Životopis a přijímací řízení. Time management čili organizujeme sami sebe. Plán postupu jak směřovat osobní rozvoj s výhledem návratu do zaměstnání.

1. SEMINÁŘ: „JÁ A RODINA, RODINA A PROFESE“

Autorka: Mgr. Jitka Šoltová

Hlavní cíle semináře:

Hlavním cílem celého motivačně-vzdělávacího programu je umožnit ženám identifikovat jejich potřeby v oblasti sladování práce a rodiny.

Dílčí cíle semináře:

- prožitkovou formou zprostředkovat účastnicím zorientování v aktuální situaci, vývojových potřebách jednotlivých členů rodiny
- seznámit účastnice s dynamikou rodinného života, vést k poznání přínosů vlastní seberealizace pro celý rodinný systém, upozornit na možná rizika při sladování profesního a rodinného života
- zvýšit převážně vnitřní motivaci pro profesní růst již během rodičovské dovolené
- umožnit účastnicím sdílet životní příběhy a inspirovat se pozitivními zkušenostmi se sladováním soukromé a pracovní sféry
- naučit se vnímat rodičovství jako významný zdroj osobnostního růstu, nových dovedností, schopností, zkušeností a výzev
- podpořit proces nastolení rovnosti mezi pohlavími (nikoli ve smyslu stejnosti, ale v dostupnosti rovných příležitostí i v mimorodinných oblastech)

Metody práce:

Samotná práce se skupinou probíhá v kruhu – pro vytvoření bezpečného a důvěrného prostoru pro práci, což je základní podmínkou celého kurzu. V průběhu semináře jsou střídány práce s celou skupinou, práce v menších skupinkách, ve dvojicích, individuální

cvičení. Práce tak může simulovat podmínky v reálném pracovním kolektivu a je dobrou přípravou pro posilování schopnosti kooperace s druhými, efektivní komunikace, a zároveň vlastní kreativity a samostatné práce nad zadaným „úkolem“. Úvodní skupinová cvičení respektují fakt, že mnohé ženy-účastnice jsou i několik let doma s dětmi a komunikace před skupinou je pro ně zátěžová. Celoskupinové cvičení pomůže „rozpustit“ počáteční tenzi a otevře ochotu i k individuálnímu projevení se a otevření osobních témat.

Organizační podmínky:

K dispozici budou vhodné podložky na sezení, židle pro případ potřeby, flipchart s fixy, houba (hadřík), přehrávač s CD (o přestávkách lze pustit vhodnou hudbu pro uvolnění a relaxaci).

Po organizační stránce budou k dispozici koordinátorka kurzu a lektorka kurzu (obsahová náplň a časová struktura).

Seminář je určen pro matky s dětmi, tento fakt by měl být průběžně zohledňován ve všech aspektech (zajištění hlídání dětí ve vhodném prostředí se zázemím, umožnění kojení malých dětí v průběhu semináře, nezbytného telefonního kontakt s osobou hlídající děti doma nebo vyřešení aktuálně vzniklého problému při hlídání dětí v místě). Matka by se měla v tomto ohledu cítit podporována, aby se zbytečně neposiloval pocit „obtěžování“ okolí svými mateřskými povinnostmi. Zároveň by měla být v případě potřeby diskrétně vedena k ohleduplnosti k práci ve skupině a k hlavnímu cíli její přítomnosti na kurzu. Zejména proto by měly být ženy hned zpočátku ujištěny o poskytnutí profesionální hlídací služby.

Struktura semináře

I. úvodní blok - Seznamovací

- Představení projektu, historie vzniku, jeho cílů, principů, inspirací z obdobných zkušeností, poděkování za motivační dopisy.
- Dohoda o pravidlech práce ve skupině.

- Představení lektora, profesní orientace, obsahu semináře, jeho struktury obsahové a časové.
- Představení účastnic, jejich potřeb a očekávání
- Proměna dnešní rodiny ve společenském kontextu, posuny v rolích, společenské nároky na ženu.

II. blok - motto: „Spokojená matka – spokojená rodina“

- Vývojové proměny v rolích ženy
- Vývojové životní etapy
- Moje aktuální situace a role v rodině - *psychogymnastické cvičení*
- Role v rodině, tradiční rozdělení rolí, jejich rizika, genderová hlediska
- Aktivní otcovství – jeho přínosy

III. blok – motto: „Dobří rodiče dají svým dětem kořeny, aby mohly zdravě růst a křídla, aby mohly létat“

- Vývojové proměny rodiny v čase
- Proměny vývojových potřeb dětí, jejich vývojové úkoly
- Přínosy profesní seberealizace a sebeuplatnění ženy pro její rodinu - cvičení: tvorba rodinné mapy ve vztahu k profesnímu sebeuplatnění ženy, individuální práce s následnou skupinovou diskuzí
- Rizikové faktory vyplývající z dlouhodobé rodičovské dovolené
- Sladování rodiny a profese, rizika mnohonásobného zatížení

IV. blok – Co jsem se na rodičovské dovolené naučila, jak to mohu využít ve své profesi

- *Cvičení: „Co mi rodičovství dalo a vzalo, jak to mohu využít ve své profesi“ -* individuální práce – sepsání seznamu, diskuze v menších skupinkách. Dle času prezentace závěrů mluvčím skupinky. Sdílení závěrů v celé skupině, flipchart.
- *Domácí zadání* (k vypracování doma pro potřeby 3. semináře): tvorba vlastní sociální sítě všech osob, které má rodina kolem sebe a s nimiž je v kontaktu (rodina, příbuzní, přátelé...)
- Závěrečné sdílení ve skupině – jak se cítím, co si odnáším, na co se potřebuji zeptat

2. SEMINÁŘ – TECHNIKY PRO SLAĐOVÁNÍ PRÁCE A RODINY

Autorka: Mgr. Lenka Zemanová

Téma: Strukturované myšlení a organizované jednání jako předpoklad naší osobní a profesní prosperity

Cíle semináře:

- sebezpoznání jako předpoklad efektivního jednání
- rozvoj organizovaného jednání a schopnosti uskutečňovat vlastní cíle dle priorit
- seznámení s metodami strukturovaného myšlení: základy projektového managementu, myšlenkové mapy
- vybavit účastnice základními dovednostmi při plánování a realizaci vlastních projektů
- inspirovat účastnice k trénování těchto dovedností na „trenažéru domácnost“

Pravidla ve skupině:

- společné pro všechny semináře - již mají účastnice sjednána z úvodního semináře

Organizačně technické zajištění:

- uspořádání židlí v kruhu
- dataprojektor
- notebook
- flipchart + fixy
- podložky na psaní

Struktura semináře

I. Úvod

- Přivítání (plus drobné organizační záležitosti)
- Představení lektorky

- „Ice breaker“ – úvodní aktivita k navození příjemné atmosféry a zjištění očekávání účastnic

II. Hlavní blok

- Základní předpoklad naší úspěšnosti – sebezpoznání, základní osobnostní charakteristiky
- Test: účastnice si individuálně vypracují a následně vyhodnotí test osobnostní typologie
- *Práce ve skupinách*: účastnice se rozdělí do 4 skupin dle výsledků testu, následuje reflexe vlastní typologie ve skupině, kde jsou naše silné stránky, slabiny...
- Sebezpoznání nestačí aneb Techniky strukturovaného myšlení
 - Projektový management
 - Myšlenkové mapy
- *Skupinová práce „Náš projekt“* (4 skupiny po cca 5 účastnicích) – zpracování projektového záměru
- Prezentace výsledků skupinové práce

III. Závěr

- *Domácí úkol* (na poslední seminář) – zaznamenat 3 pravidla, která se mi osvědčila v organizaci mého času, donést diář (používám-li)
- Vyhodnocení semináře
- S čím odcházím? – jedna konkrétní věc, kterou se pokusím zlepšit/ změnit - kolečko
- Rozloučení

3. SEMINÁŘ - JAK NEZTRATIT KONTAKT SE SVOU PROFESÍ

DOPoledNE: PRACOVNĚ-PRÁVNÍ BLOK

Autorka: JUDr. Monika Emanuelová

Cíle semináře:

- Seznámit účastnice s vybranými pasážemi zákoníku práce a s možnostmi alternativních pracovních úvazků
- Objasnit zákonná pravidla pro souběh práce na MD a RD
- Ve stručnosti a přehledně vysvětlit základní náležitosti pro zřízení živnostenského listu, pro případ, kdy účastnice plánují samostatné podnikání
- Objasnění pravidel podnikání včetně problematiky neoprávněného podnikání a sankcí z pohledu finančních úřadů; dále kdy se může jednat o trestný čin; vysvětlení pravidla většího rozsahu
- Ozřejmit v základech kroky pro založení „ neziskové organizace“ jako je např. mateřské centrum
- Upozornit účastnice na jejich práva v době návratu do zaměstnání po MD, RD z hlediska zákoníku práce
- Na praktických příkladech ukázat a společně probrat typické situace
- Zvýšit úroveň vědomostí a dovedností matek na mateřské a rodičovské dovolené, a tím je připravit na opětovný vstup na trh práce
- Poradenská činnost v souvislosti s probíranými tématy

Program semináře:

1. typy alternativních pracovních úvazků

- kratší a změněné pracovní doby,
- pružné pracovní doby,
- práce z domova částečně nebo úplně (homeworking),

- práce na dálku (distanční spolupráce, teleworking),
- dohody o práci konané mimo pracovní poměr, tj. dohoda o provedení práce a dohoda o pracovní činnosti
- konta pracovní doby

2. další flexibilní formy práce

- sdílení pracovního místa více zaměstnanci (tzv. job sharing),
- víkendová práce,
- volná pracovní doba,
- stlačený pracovní týden,
- flexibilní začátek pracovního dne a další

3. souběh práce a MD a RD – zákonné předpoklady

4. práce na ŽL

5. pracovní poměr

- postup před ukončením pracovního poměru
- skončení pracovního poměru – výpovědní důvody, dohoda, výše odstupného, zákaz výpovědi,
- povinnosti při skončení pracovního poměru

6. zakládání neziskové organizace.

3. SEMINÁŘ - JAK NEZTRATIT KONTAKT SE SVOU PROFESÍ

ODPOLEDNE: PODPŮRNÉ TECHNIKY PRO SLAĎOVÁNÍ RODINY A PRÁCE

Autorka: Mgr. Jitka Šoltová

Základní cíle semináře:

- uvědomění si nezbytnosti duševní hygieny v každodenním životě
- zvýšení kompetencí při řešení náročných životních situací
- prevence rodinných kolizí způsobených pracovním přetížením ženy
- posílení odolnosti vůči zátěži, uvědomění si vlastních hranic
- praktické osvojení některých relaxačních technik – základní vstup do problematiky

I. blok – Stres a možnosti jeho zvládnutí

Stres – teoretická východiska:

- co je to eustres a distres, příčiny a projevy stresu
- psychosomatické souvislosti
- následky chronického stresu, syndrom burn-out neboli syndrom vyhoření (riziková zaměstnání, způsoby prevence, řešení již vzniklých potíží)

Co nám může pomoci:

- Základní denní režim, biorytmus, zdravý životní styl, životospráva
- Specifické aktivity na zvýšení psychické odolnosti (těž tělesné) – jóga, tai-chi, kum-nye.., meditace, relaxační techniky
- Osobnostní růst – krátce teoretický koncept dle Maslowa – hierarchie potřeb, Eriksona – osobnostní růst

- Sebeocení, zdravé sebehodnocení
- Koncept „Čtyř životních kvalit“
- jednou z metod prevence je harmonie v základních aspektech lidského života, který zahrnuje oblast somatickou, duševní a duchovní
- pohled pozitivní psychoterapie, její východiska zvládání stresu

Relaxační techniky

- „Prohloubené sebeuvědomování“ (dle úpravy K.Nešpora) - *praktické cvičení*
- „Práce s dechem jako základ relaxačních i meditačních technik“ - *praktické cvičení*
- Dynamická relaxace
- Bioenergetická cvičení – *nácvik*
- Jacobsonova progresivní svalová relaxace - *praktické cvičení zkrácené formy autoregulačního cvičení* – vychází z Jacobsona, trvání 3-4 minuty

2. blok - Význam sebepéče pro duševní hygienu; sociální síť

- Síť sociálních vztahů a podpory – základ pro čerpání energie „zvenčí“, budování, resp. udržování nebo rozšiřování, příp. změny jako kontinuální celoživotní proces
- *Cvičení: „Práce s vlastní sociální sítí“*
- Závěrečné sdílení – jak se cítím, jak chci využít prožité v praktickém životě

Organizační podmínky:

K dispozici budou vhodné podložky na sezení, židle pro případ potřeby, flipchart s fixy, houba (hadřík), přehrávač s CD (o přestávkách lze pustit vhodnou hudbu pro uvolnění a relaxaci).

Po organizační stránce budou k dispozici koordinátorka kurzu a lektorka kurzu (obsahová náplň a časová struktura).

4. SEMINÁŘ – KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI V RODINĚ A ZAMĚSTNÁNÍ

Autorka: PaedDr. Olga Medlíková

Cíle semináře:

Probrat hlavní komunikační strategie, seznámit účastnice s metodou základní komunikační prevence v chování a sdělování.

Probrat podstatu konfliktu, výhody a rizika různých přístupů ke konfliktu.

Trénovat potřebné prezentační a jednací dovednosti účastnic pro využití v rodinném i profesním životě.

Vyzkoušet si „nanečisto“ přijímací pohovor a získat zpětnou vazbu pro možná zlepšení.

Program:

Diskuse, hry, modelová situace „Malování podle diktátu“ - možnosti prevence komunikačních potíží, metodu efektivního předávání informací.

Konflikt, důvody vzniku, jeho fáze, možnosti zásahu, styly řešení konfliktu – diskuze, test a zpětná vazba.

Kamerový trénink – prezentace na přijímacím pohovoru

Dotazy k profesním životopisům a přijímacímu řízení.

Metodické pokyny a vysvětlivky:

Zadání domácího úkolu:

Účastnice si připraví své vystoupení na simulovaný přijímací pohovor. Součástí bude vytvoření strukturovaného C. V., které budou mít v písemné podobě zpracované předem.

Vlastní pohovor bude mít dvě části: krátká prezentační část („Řekněte nám něco o sobě“) a následně odpovědi na otázky „příjemčí komise“ (cca 3 – 4 otázky). Příjemčí komisi zastupuje lektorka a skupina účastnic – každý může položit otázku.

Účastnice musí prokázat schopnost samostatně mluvit, odpovědět na dotazy, nenechat se zaskočit a dobře se prezentovat.

Vystoupení se bude natáčet na kameru a proběhne následná trojnásobná zpětná vazba: od lektorky, od skupiny a sebereflexe každé vystupující mluvčí.

Kamerový trénink a zpětná vazba:

1. Prezentace u příjemčího pohovoru

Každá vystupující/prezentující účastnice mluví vsedě před komisí. Lektorka natáčí celé vystoupení včetně dotazů komise a odpoví na ně.

Po ukončení každého vystoupení proběhne krátká zpětná vazba na téma: Co jste si uvědomily, Co bylo zajímavého na vystoupení kolegyně, Co se vám líbilo nebo rušilo.

Lektorka upozorní na 1 významný prvek.

Podrobnější zpětná vazba probíhá po natočení všech vystoupení a zahrnuje i reflexi každé vystupující.

Organizační zajištění:

- židle uspořádané do půlkruhu
- dataprojektor
- filpchart
- videokamera, reproduktory – ozvučení
- lepíky nebo moderační karty

5. SEMINÁŘ – STRATEGIE PRO PROFESNÍ ROZVOJ NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ A ÚSPĚŠNÝ NÁVRAT NA TRH PRÁCE

Autorka: Mgr. Lenka Zemanová

Cíle:

- propojení získaných poznatků a dovedností: sebezpoznání + osvojení technik + otevřenost k dalšímu rozvoji = cesta k prosperitě
- vybavit účastnice posledním nezbytným pomocníkem – základy time managementu
- zprostředkovat účastnicím pohled na svoji životní situaci zvenčí a strukturovaně
- umožnit účastnicím závěrečné utřídění získaných informací;
- vytvořit dostatek času pro sebereflexi účastnic a řízenou diskusi
- vytvořit povzbuzující atmosféru „na cestu“.

Struktura semináře:

I. Úvod

- Přivítání (plus drobné organizační záležitosti)
- „Ice breaker“ – úvodní aktivita k navození atmosféry spolupráce – kolečko na téma domácí úkol (tři věci, které mi pomáhají v sebeorganizaci v čase) – lektorka zaznamenává na flipchart

II. Hlavní blok

- Přijímací řízení a životopisy – diskuze, dotazy a tipy personalistky
- Strategie pro můj osobní rozvoj - sebezpoznání + technika + ochota růst = prosperita
- Co nám chybí při sebezpoznání – test týmových rolí, diskuze, zpětná vazba
- Technika, která nám ještě chybí: Time management čili organizujeme sami sebe
 - o TM 4. generace – jednáme podle priorit
 - o sebezpoznání a vlastní zdroje
 - o moje priority (individuální cvičení – bude doplněno)
 - o rozlišení naléhavého a důležitého
 - o práce s diářem

- eliminace zbytečného stresu

- Strategie pro můj osobní rozvoj – *cvičení*: vytvořit mapu strategie mého rozvoje
- Prezentace výsledků práce u flipchartu (zájemci)

III. Závěr

- domácí úkol – aktualizace mé mapy (účastnice si ji mohou vzít s sebou)
- vyhodnocení semináře
- s čím odcházím? – jedna konkrétní věc, kterou se pokusím zlepšit/ změnit
- certifikáty, odměny
- rozloučení

Organizačně technické zajištění:

- uspořádání židlí v kruhu
- dataprojektor
- notebook
- flipchart + fixy
- podložky na psaní

KONTAKTY

Občanské sdružení pro aktivní rodinu

Kpt. Jaroše 269
250 70 Odolena Voda

IČO: 22664165
DIČ: CZ22664165

<http://www.AktivniMama.cz>, info@aktivnimama.cz

Projektová manažerka, koordinátorka kurzů

Jitka Hrabánková, tel.: 777 197 582

PR manažerka

Simona Kalašová, tel.: 603 273 700