

Občanské sdružení pro aktivní rodinu  
Tisková zpráva

## Aktivní máma otevírá nové kurzy pro ženy

Praha, 6. 10. 2011

Jak se udržet profesně fit během rodičovské dovolené? To je téma nově vypsaných kurzů Aktivní máma. Kurzy mají již dvouletou historii a přes 150 vyškolených účastnic ze Středočeského kraje. Od listopadu 2011 se otevírají i ženám z dalších regionů.



*„Kurzy vznikly jako projekt dotovaný z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR. Původně byly určeny výhradně pro středočeské ženy. Opakovaně jsme museli odmítnout zájemkyně především z Prahy, ale také z dalších krajů. Nyní chceme dát možnost zúčastnit se všem ženám bez ohledu na to, odkud pocházejí.“* říká koordinátorka kurzů Jitka Hrabánková.

Dotované kurzy skončily v červnu 2011. Ženy, které chtějí i na rodičovské dovolené investovat do svého osobního a profesního růstu ale mohou využít jejich placené pokračování. Původně pětidenní kurz je nově rozdělen do tří samostatných modulů. Maminky si tak mohou zvolit téma, které je pro ně právě aktuální a zároveň odpovídá jejich finančním možnostem. Termíny kurzů jsou naplánovány tak, aby je bylo možné absolvovat všechny za sebou.

*„Ženy na rodičovské dovolené bývají zcela vyčerpány péčí o rodinu a na ně samotné jim často nezbývá čas. Aktivní máma jim nabízí prostor, kde se mohou věnovat samy sobě, uvědomit si své kvality, posílit dovednosti v oblasti uspořádání času a komunikace. Připravit se na přijímací pohovor nebo realizaci vlastních projektů. Zkušenosti z minulých kurzů ukázaly, že pro ženy je kromě samotného vzdělávání velmi důležitá atmosféra vzájemné podpory, sdílení a pochopení pro situaci žen na rodičovské dovolené. Tomu je přizpůsobena koncepce kurzů. Pozitivní roli hraje také skutečnost, že celý lektorský tým Aktivní mámy tvoří odbornice, které mají osobní rodičovskou zkušenost.“* dodává Jitka Hrabánková.

Kurzy se budou konat v Praze v dopravně dobře dostupném Rodinném centru Paleček, nedaleko stanice metra „A“ Flóra.

Aktuální nabídka kurzů:

### **Aktivní máma I – Kurz osobního a profesního rozvoje pro ženy**

Třídenní kurz, vždy v sobotu – 5. 11., 12. 11. a 26. 11. 2011

### **Aktivní máma II – Jak zrealizovat svůj sen**

Dvoudenní kurz, vždy v sobotu – 14. 1. a 21. 1. 2012

### **Aktivní máma III – Zpět do práce**

Jednodenní kurz, sobota 28. 1. 2012

Podrobnosti o kurzech:

<http://aktivnimama.cz/kurzy/>

Kontakt:

Jitka Hrabánková, Tel.: 777 197 582, [info@aktivnimama.cz](mailto:info@aktivnimama.cz), <http://www.AktivniMama.cz>  
Občanské sdružení pro aktivní rodinuKpt. Jaroše 269, 250 70 Odolena Voda, IČ: 226 641 65