



Univerzita Palackého
v Olomouci



Talentovaný
Palacký

Talentovaný Palacký

NABÍDKA VOLITELNÝCH PŘEDMĚTŮ/WORKSHOPŮ PRO FAKULTY A UNIVERZITNÍ PRACOVIŠTĚ

Volitelné předměty

■ NASTARTUJ SVOU KARIÉRU!

Volitelný předmět určený především pro závěrečné ročníky Bc. a nMgr. studia zaměřený na přípravu na vstup na trh práce v měnícím se prostředí. Kurz je realizován ve třech blocích zaměřených na problematiku pracovního práva, tvorbu Curriculum Vitae a profilu na profesní síti LinkedIn a v posledním bloku na přípravu na pracovní pohovor a orientaci na trhu práce.

Rozsah: 7 vyučovacích hodin

Doporučený způsob zakončení: zápočet (hodnotící metody: rozbor portfolia studenta, rozhovor)

Garant: Mgr. Vladimíra Sedláčková

Vyučující: Mgr. Bc. Jitka Janečková Mořková, Mgr. Katrin Stark, Ing. Kristýna Pospíšilová, Mgr. Vladimíra Sedláčková, JUDr. Petr Podrazil, Ph.D.

Max. 20 účastníků

BLOK 1 – První rady nad zlato aneb Ze studenta zaměstnancem: Čeká tě ukončení studia nebo nástup do nového zaměstnání? V prvním bloku se naučíš základy z pracovního práva, které tě připraví na vstup do praxe. Řekneme si odpovědi na právní otázky spojené s přijímacím pohovorem, vstupní lékařskou prohlídkou, vznikem pracovního poměru či pracovní smlouvou a jejími obsahovými náležitostmi. Více se dozvíš o “překlenovacím období” mezi ukončením studia a uzavřením pracovního poměru. Zjistíš, s čím po ukončení studia počítat a na co si dát pozor.

BLOK 2 – Jak na dobré CV a profesní síť LinkedIn: Víš, jak vytvořit životopis, který opravdu zaujme? Co všechno by měl obsahovat? Jaké informace zahrnout a jaké naopak ne? Jak napsat CV, aby bylo zajímavé pro zaměstnavatele? Co patří do motivačního dopisu a co napsat do průvodního emailu? V druhém bloku přednášek tě čeká plno užitečných informací a tipů, které ti pomohou získat zaměstnání tvých snů! Víš, co je to profesní síť LinkedIn a proč je dobré ji mít? Ukážeme si, jak může tvůj profil sloužit jako skvělá online vizitka a nástroj k získávání profesních kontaktů a hledání práce.

BLOK 3 – Kde hledat pracovní nabídky a jak se připravit na pohovor: Životopis a profil na LinkedIn už máš vyladěný a ozvali se ti první zaměstnavatelé? Gratulujeme! V posledním bloku se společně připravíme na přijímací pohovor. Jaké otázky můžeš očekávat a jak se na ně připravit? Jak vést pohovor v cizím jazyce? Jak oslovovat zaměstnavatele a co si obléct? Společně si zkusíme pohovor na nečisto, aby ten opravdový byl úspěšný a bez stresu.

■ DOBROVOLNICTVÍ

Volitelný předmět určený pro všechny studenty. Kurz je realizován ve dvou blocích. Cílem kurzu je naučit se aplikovat teoretické znalosti o dobrovolnictví ve službě pro komunitu. Studenti získají znalosti o základech managementu dobrovolnictví s důrazem na minimální standardy kvality. V rámci kurzu studenti budou reflektovat dobrovolnickou zkušenost a její přínosy ve vztahu k osobnostnímu a profesnímu růstu. Kurz je možné modifikovat pro potřeby specifického oborového zaměření.

Rozsah: 7 vyučovacích hodin

Doporučený způsob zakončení: zápočet (hodnotící metody: písemná sebereflexe, potvrzení o dobrovolnické činnosti)

Garant: doc. PaedDr. Tatiana Matulayová, Ph.D.

Vyučující: doc. PaedDr. Tatiana Matulayová, Ph.D., Mgr. Vladimíra Sedláčková

Max. 20 účastníků

BLOK 1 – V rámci prvního setkání získáš základní poznatky dobrovolnictví jako formě občanské participace, ale i nástroje osobnostního a profesního růstu. Obeznámíš se s právy a povinnostmi dobrovolníka a rolí koordinátora dobrovolníků. Seznámíš se s aktuální nabídkou Dobrovolnického centra UP. Společně budeme diskutovat, jak si vybrat vhodnou dobrovolnickou aktivitu.

Dobrovolnická aktivita: Mezi prvním a druhým blokem podle svého výběru vykonáš dobrovolnickou aktivitu v rozsahu 40 hodin.

BLOK 2 – Cílem setkání je ve skupině reflektovat dobrovolnickou zkušenost a diskutovat osobní a další přínosy dobrovolnictví.

Workshopy a přednášky

■ MOJE KARIÉRA

Jakým směrem bych se chtěl/a vydat? Co by mě bavilo a naplňovalo? Co umím? Jaké jsou mé možnosti? Jaké příležitosti se kolem mě vyskytují? Co mě brzdí? Kde budu opravdu spokojen/a? Na všechny tyto otázky budeš mít prostor si odpovědět. Tohle setkání bude o Tobě a Tvé budoucnosti. Máš jedinečnou možnost zamyslet se nad svou kariérou, nad tím, co Tě bude opravdu naplňovat, a kam se chceš dostat. Dále popřemýšlíš nad svými možnostmi a konkrétními kroky, které Tě k vytouženému cíli dostanou. Budeš v prostředí, kde se nemusíš bát mluvit i o strachu a případných limitujících přesvědčeních, které Tě zatím brzdí. Víme, že budování jakékoli kariéry dnes není jednoduché. Tlak společnosti a okolí je obrovský, a je těžké se vyznat v tom, co očekává společnost, co pedagogové a blízká rodina, a co doopravdy chceme my. Pojďme to prozkoumat!

Rozsah: 90–120 min

Vyučující: Mgr. Katrin Stark, Mgr. Bc. Jitka Janečková Mořková, Ing. Kristýna Pospíšilová, Mgr. Vladimíra Sedláčková

Workshop, 2 lektori, max. 15 účastníků

■ JAK NA DOBRÉ CV A PROFESNÍ SÍŤ LINKEDIN

Víš, jak vytvořit životopis, který opravdu zaujme? Co všechno by měl obsahovat? Jaké informace zahrnout a jaké naopak ne? Jak napsat CV, aby bylo zajímavé pro zaměstnavatele? Co patří do motivačního dopisu a co napsat do průvodního emailu? V druhém bloku přednášek tě čeká plno užitečných informací a tipů, které ti pomohou získat zaměstnání tvých snů! Víš, co je to profesní síť LinkedIn a proč je dobré ji mít? Ukážeme si, jak může tvůj profil sloužit jako skvělá online vizitka a nástroj k získávání profesních kontaktů a hledání práce.

Rozsah: 90 min

Vyučující: Mgr. Bc. Jitka Janečková Mořková, Mgr. Katrin Stark, Ing. Kristýna Pospíšilová, Mgr. Vladimíra Sedláčková

Workshop, 2 lektori, max. 20 účastníků

■ KDE HLEDAT PRACOVNÍ NABÍDKY A JAK SE PŘIPRAVIT NA POHOVOR

Na workshopu se společně připravíme na přijímací pohovor. Jaké otázky můžeš očekávat a jak se na ně připravit? Jak vést pohovor v cizím jazyce? Jak oslovovat zaměstnavatele a co si obléct? Společně si zkusíme pohovor na nečisto, aby ten opravdový byl úspěšný a bez stresu.

Rozsah: 90 min

Vyučující: Mgr. Bc. Jitka Janečková Mořková, Mgr. Katrin Stark, Ing. Kristýna Pospíšilová, Mgr. Vladimíra Sedláčková

Workshop, 2 lektori, max. 20 účastníků

■ KEEP CALM AND GET A JOB

Interaktivní workshop šitý na míru konkrétním potřebám účastníků. Před konáním workshopu rozešleme účastníkům jednoduchý formulář, ve kterém mají možnost zeptat se na to, co je pálí v oblasti hledání práce a plánování kariéry. Prostor položit další otázky je i přímo na místě. A o čem nejčastěji na workshopu mluvíme? O průběhu náborového procesu a přijímacích pohovorů a Assessment centra, o formě a obsahu životopisů a motivačních dopisů a tvorbě osobního portfolia, o přípravě profilu na profesní síti LinkedIn, o tom, jak získat praxi, stáž, brigádu, práci, jak si vybrat zaměstnavatele...

Rozsah: 20 min

Vyučující: Mgr. Katrin Stark

Workshop, max. 15 účastníků

■ JAK MYSLET POZITIVNĚ A OVLIVNIT TÍM SVÉ VÝSLEDKY

Sílu pozitivního myšlení oceníte i při své práci nebo studiu. Jaké triky vám pomohou naučit se, pokud možno, myslet pozitivně i jak využít ve svůj prospěch na první pohled negativní zkušenosti. A jak všechny získané dovednosti použít ke zlepšení svých studijních či pracovních výsledků.

Rozsah: 60 min

Vyučující: Mgr. Dita Palaščíková

Workshop, max. 30 účastníků

■ SMYSL V PRÁCI

Život je příliš krátký na to, abychom ho trávili v prostředí, které s námi neladí, s lidmi, kteří si nás neváží, nebo činnostmi, které nám berou energii. Které faktory nejvíce ovlivňují spokojenost v životě i v práci? Jak se to liší generačně? Výzkumy hovoří jasně: vnímaný smysl nám pomáhá překonat obtíže, zachovává naši důstojnost a podporuje naše zdraví. V rámci workshopu se podíváme na to, jak s zvědomit vlastní cestu, poznat, co dává smysl nám a co chceme rozvíjet. Povíme si, jak si vybrat dobře zaměstnavatele, na co si dát pozor a co se může stát, když to podceníme.

Rozsah: 90 min

Vyučující: Mgr. Dita Palaščíková

Přednáška, diskuze, max. 30 účastníků

■ POZNEJ SVŮJ POTENCIÁL

Kariérní rozvoj (nejen) pro mladé vědce: Každý z nás se rodí s velkým potenciálem a v rámci workshopu vám pomůžeme pojmenovat ten váš! Ukážeme si, kolik typů inteligence vlastně existuje, jak je lze rozpoznat a jak má smysl je rozvíjet. Vyzkoušíme si techniky, které pomáhají identifikovat silné stránky. Probereme vztah motivace a vůle, aby vás na cestě Vašeho rozvoje nic nebrzdilo. Získáte nový pohled na sebe i lidi kolem sebe.

Rozsah: 180 min

Vyučující: Mgr. Dita Palaščíková

Workshop, max. 15 účastníků

■ LEADERSHIP PRO 21.STOLETÍ

Přednáška je zaměřena na globální a lokální trendy a výzvy současných přístupů k vedení a řízení systémových změn a vedení a rozvoji lidí v oblasti byznysu, veřejné správy nebo neziskových organizací. Mezi hlavní témata patří sebeřízení, strategické plánování, inovace, systémové myšlení, udržitelnost a emoční inteligence. Leadership představíme jako způsob myšlení a chování ukotvený v hodnotách a postavený na principu služby vedení týmu, základní východiska leadershipu v dnešním rychle se měnícím světě.

Rozsah: 90 min

Vyučující: Mgr. Dita Palaščáková

Přednáška, diskuze (součástí jsou praktické techniky), max. 30 účastníků

■ PRÁVNÍ RADY NAD ZLATO ANEB ZE STUDENTA ZAMĚSTNANCEM

Čeká tě ukončení studia nebo nástup do nového zaměstnání? V prvním bloku se naučíš základy z pracovního práva, které tě připraví na vstup do praxe. Řekneme si odpovědi na právní otázky spojené s přijímacím pohovorem, vstupní lékařskou prohlídkou, vznikem pracovního poměru či pracovní smlouvou a jejími obsahovými náležitostmi. Více se dozvíš o "překlenovacím období" mezi ukončením studia a uzavřením pracovního poměru. Zjistíš, s čím po ukončení studia počítat a na co si dát pozor.

Rozsah: 120 min

Vyučující: JUDr. Petr Podrazil, PhD.

Přednáška, diskuze, max. 20 účastníků

■ DOBROVOLNICTVÍ JAKO PŘÍLEŽITOST

Chceš aktivně a smysluplně využít čas na univerzitě a současně udělat něco pro sebe a jiné? Zapoj se do dobrovolnických aktivit! Seznámíme tě s nabídkou a činností Dobrovolnického centra UP. Cílem workshopu je nabídnout informace o konkrétních možnostech a příležitostech, jak se zapojit do různých smysluplných projektů. Budeme i diskutovat přínosy dobrovolnictví a to nejen osobní, ale i ve vztahu k pracovní kariéře; budeme i diskutovat, zda by bylo vhodné udělovat za dobrovolnictví kredity (uznávat je v studijních programech).

Rozsah: 90 min

Vyučující: Mgr. Vladimíra Sedláčková, Mgr. Nika Totová

Workshop, max. 20 účastníků

■ DOBROVOLNICTVÍ NA UP

Staň se součástí komunity dobrovolníků na UP! Cílem přednášky je nabídnout informace o konkrétních možnostech a příležitostech, jak se zapojit do různých smysluplných projektů zejména v rámci Olomouckého kraje. Představíme činnost Dobrovolnického centra UP a odpovíme na otázku Jak se stát dobrovolníkem a jak si vybrat vhodnou dobrovolnickou příležitost?

Rozsah: 45 min

Vyučující: Mgr. Vladimíra Sedláčková, Mgr. Nika Totová

Přednáška, počet účastníků neomezen

Nabídka se bude dále rozšiřovat.

Kontaktujte nás, pokud chcete připravit workshop na míru na Vámi zvolené téma.