**Vedení a řízení vlastní kariéry**

Rozsah: 7 přednášek / 7 cvičení po 90 minutách

Témata: Kariéra, Pracovní trh, Sebeprezentace, Efektivní komunikace, Prezentační dovednosti, Životopis, Motivační dopis, Plánování, Sebeřízení, Kariérní plán, Osobní rozvoj, Příprava na pohovor, Týmová spolupráce, Networking, Time management

Personální zajištění (Lukáš Kučera – Kariérní centrum ČVUT, Helena Horálková – Psycholožka na osobnostní testování, host – personalista či personalistka z větší firmy)

Podmínky pro získání zápočtu

- absolvování osobnostního testování

- vytvoření kariérního plánu

- vytvoření životopisu

- vytvoření osobního portfolia

- prezentace

- vyhledání informací o 3 firmách/OSVČ u kterých by chtěli pracovat a napsání 1 modelového motivačního dopisu

**Úvodní přednáška**

- přednáška (90 minut) Přestavení, obavy očekávání, plán předmětu, podmínky absolvování, význam a užitečnost jednotlivých bloků. Aktuální teorie kariéry a konceptu zaměstnatelnosti. Seznámení s dovednostmi pro řízení vlastní vzdělávací a profesní dráhy. Význam sebereflexe, sebepoznání, sebevědomí. Vytváření a udržování pozitivního sebepřijetí.

**Kariérní a životní plán**

- přednáška (90 minut) Vedení své životní a profesní dráhy na základě svých hodnot a aspirací. Stanovování cílů, plánování, výběr priorit, teoretické nástroje na plánování a stanovování cílů. Zasazení kariéry do životní dráhy a vyvážení důležitých oblastí v životě. Hlavní faktory ovlivňující kariéru. Práce s alternativami, změnami a příležitostmi. Proaktivita a flexibilita při budování kariéry.

**Praktický time management a sebeřízení**

- přednáška (90 minut). Praktické nástroje time managementu pro řízení každodenního života, budování návyků, předcházení pokrastinace, Paretovo pravidlo, rozlišení důležitých a naléhavých věcí, efektivita vs produktivita, duševní hygiena, odpočinek.

**Marketingové nástroje jedince**

- přednáška (90 minut) Jak napsat životopis a motivační dopis, jak si připravit portfolio, jak se prezentovat, jak se připravit na pohovor.

**Networkning**

- přednáška (90 minut) význam budování vlastní sítě a využívání kontaktů pro vytváření vlastní kariéry. Navazování a udržování kontaktů. Vyžití vhodných vzorů a mentorů.

**Pracovní trh**

- přednáška (90 minut) Specifika českého pracovního trhu a různých oblastí, ve kterých mohou budovat kariéru (státní správa + akademická sféra, nezisková sféra, OSVČ, malé firmy, velké korporace). Požadavky na absolventy. Různé cesty při hledání práce (networking, inzeráty, přímé oslovování firem, personální agentury, headhunteři). Vyhledávání a práce s informacemi o pracovním trhu (trendy na trhu práce, trendy v jednotlivých oborech, pracovní pozice, legislativa).

**Týmové dovednosti**

- přednáška (90 minut) Spolupráce v týmu, základy projektového přístupu, vedení lidí, přehled základních manažerských dovedností, užitečná pravidla týmové spolupráce.

**Osobnostní testování**

- cvičení (90 minut) Testování vedené psycholožkou, na základě vyplněných testů dostanou zpětnou vazbu a dozví se více o svých osobnostních charakteristikách a potenciálu.

**Hledání silných stránek, talentů a hodnot**

- cvičení (90 minut). Studenti budou ve dvojicích podle zadané struktury na základě své minulosti, dosavadních pracovních zkušeností, toho co aktuálně dělají a jaké mají sny, plány a aspirace do budoucna hledat své silné stránky, talenty a hodnoty (ve smyslu věcí co jsou pro mě v životě a práci důležité).

**Specifika pracovních pozic**

- cvičení (90 minut). Studenti se seznámí s různými parametry pracovních pozic, které je třeba brát v úvahu. Pro sebe si specifikují „ideální“ práci, ke které mohou směřovat při kariérním plánování a ve které dokážou nejlépe využít svých osobnostních rysů a silných stránek. Zmapují si své osobní kariérní kotvy.

**Kariérní plán**

- cvičení (90 minut). Význam sebehodnocení, identifikace kariérních příležitostí, vytyčování kariérních plánů, plánování aktivit, metody hodnocení. Návod na vytvoření plánu budoucí kariéry – dlouhodobý výhled, kam chtějí směřovat. Konkrétnější cíle – na 3 roky, 1 rok a 3 měsíce. Následná domácí práce - vytvoření dlouhodobého kariérního plánu a krátkodobého akčního plánu a konzultace těchto plánů.

**Prezentační dovednosti**

**-** cvičení (90 minut), prakticky si vyzkouší prezentovat své silné stránky, nebo projekt z oblasti které se věnují a dostanou zpětnou vazbu od ostatních.

**Příprava na pohovor**

- cvičení (90 minut). Vyzkouší si vybrané situace na pohovoru a lépe pochopí roli a poslání personalistů, což jim pomůže při jejich vlastní účasti na pohovoru.

**Efektivní komunikace**

- cvičení (90 minut). Praktická cvičení zaměřená na nácvik vhodných komunikačních návyků a užitečných technik. Uvědomění si specifik mezioborové komunikace (např. technik – personalista).