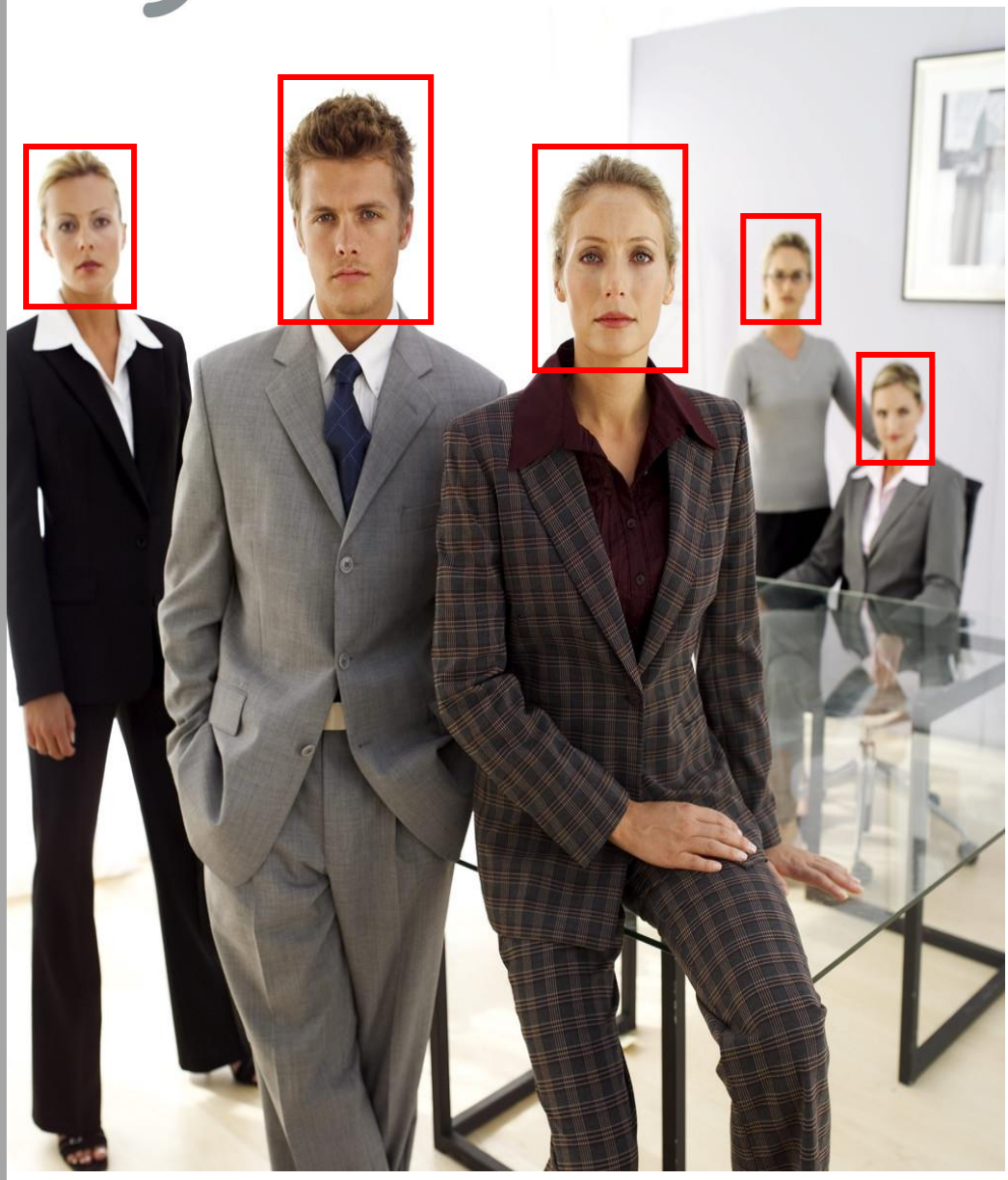
Nabídka školení 2015



Vzdělávací společnost EDOST, s. r. o.

Revoluční 22
430 01 Chomutov
e-mail: edost@edost.cz

www.edost.cz
Tel.: 474 628 347

Vzdělávací společnost EDOST, s. r. o. působí na trhu od roku 1993. V roce 2000 získala certifikát kvality **ISO 9001** na poskytování služeb v oblasti vývoje a realizace vzdělávacích a tréninkových programů, psychologické a personální poradenství, výzkum a vývoj v oblasti přírodních, technických nebo společenských věd a činnosti organizačních poradců.

Společnost prošla v roce 2008 certifikovaným auditem a splnila kriteria a požadavky **normy QFOR kvality vzdělávacích a poradenských organizací**.

Poskytované služby:

- Vzdělávání dospělých
- Profesní a personální diagnostika
- Sociální a personální poradenství
- Psychoterapie, rodinné a párové poradenství
- Poradenství při řešení projektů financovaných z dotačních zdrojů EU a ČR
- Dopravně-psychologické vyšetření podle zákona č. 361/2000 Sb.
- Supervize a koučování
- Mediace

Členství v profesních sdruženích:

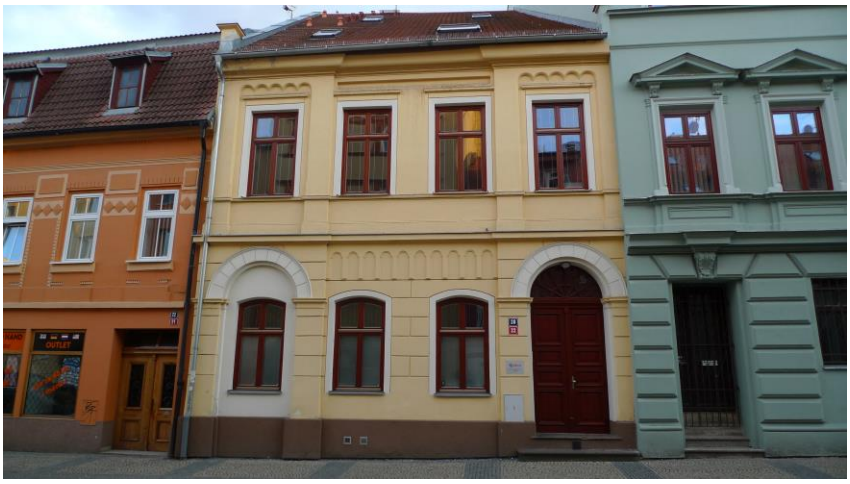
- Asociace institucí vzdělávání dospělých
- Česká asociace psychologů práce a organizace
- Asociace forenzních psychologů ČMS
- Klub personalistů ČR, regionální sekce pro severozápadní region
- Hospodářská komora ČR – Chomutov
- Asociace manželských poradců

Reference a další informace o firmě naleznete na naší internetové adrese www.edost.cz.

Společnost disponuje kvalifikovanými interními i externími lektory a vlastním zázemím s potřebnou výbavou pro pořádání vzdělávacích aktivit.

NABÍDKA KURZŮ

Nabízíme Vám širokou nabídku vzdělávacích programů, které slouží ke zdokonalení odborných znalostí, dovedností a kompetencí Vašich zaměstnanců a to včetně odborných akreditovaných kurzů MŠMT a MPSV ČR. Nově nabízíme také jazykové kurzy.



- **Manažerské a soft skills kurzy**
- **Odborná školení – akreditované kurzy**
- **Jazykové kurzy**
- **IT kurzy**

Školení je možné individuálně přizpůsobit na klíč dle Vašich potřeb (rozsah, obsah). Po dohodě možná realizace v našich prostorách, v prostorách objednatele či jinde, dle Vašich požadavků.

Manažerské a soft skills kurzy

Např.: Práce v týmu – principy týmového výkonu • Pracovní kolektiv a pracovní vztahy • Manažerská komunikace, efektivní vedení porad • Organizace pracovního času – time management • Řešení konfliktních situací na pracovišti • Zátěž a stres na pracovišti • Hodnocení pracovníků a motivace • Motivace, pracovní výkon, vedení pracovní skupiny • Řízení a rozhodování – leadership • Komunikace jako cesta k řešení problémů • Prezentační dovednosti • Rozvoj osobního potenciálu • Stres a duševní hygiena • Pozitivní myšlení • Organizace pracovního času • Etiketa všedního dne • Krizová komunikace, problémový zákazník • Umění jednat s lidmi • TEAMBUILDING

Další dle objednávky

Orientační cena za celodenní školení:

Od 1.800,- Kč / účastník (cena při 10 účastnících)

Jazykové kurzy

- **Kurzy čínského jazyka** 有志者事竟成

Výuka zahrnuje seznámení s fonetickým systémem čínského jazyka (hanyu pinyin), správnou čínskou výslovností a základy psaní čínských znaků (procvičíme poslech, čtení, mluvení a psaní čínských znaků). Výuka v 1x týdně v odpoledních hodinách.

Orientační cena: 150,- Kč/výuková hodina

- **Kurz znakové řeči**

Nabízíme kurzy znakové řeči pro začátečníky i pro pokročilejší. Rozsah kurzu je 60 hodin. Kurz je akreditovaný pro pedagogické pracovníky (MŠMT) a pro pracovníky v sociálních službách (MPSV ČR). ***Výuka v 1x týdně v odpoledních hodinách.***

Orientační cena: 100,- Kč/výuková hodina – v závislosti na počtu účastníků

Dále např.: Technická a korespondenční angličtina/němčina/francouzština • obchodní angličtina/němčina/francouzština • konverzace AJ, NJ, FJ •

Další jazyky dle objednávky.

IT kurzy

Např.:

- Rozšíření dovedností a praxe s programy řady MS OFFICE (2007, 2010, 2013) - WORD, EXCEL, POWER POINT a další)
- grafické programy a programy z řady CAD

Další programy dle objednávky.

Orientační cena: 1500,- Kč/účastník – školící den (v závislosti na počtu účastníků)

AKREDITOVANÉ KURZY (MŠMT, MPSV ČR)

Kurzy akreditované pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách (MPSV ČR) a pedagogické pracovníky (MŠMT)

Asertivita

Cílové kompetence	**Absolvent získá znalost základních způsobů asertivního chování, využití asertivního chování v mezilidských vztazích a při řešení konfliktů. Zlepšení konverzačních dovedností.**

Obsah	**Časová dotace** (1 hodina = 45 min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu, BOZP a PO	1 hod.
2. Úvod do komunikace, představení základních pojmů: agresivita, pasivita, asertivita, manipulace.	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Základní způsoby asertivního chování, metoda poškozené gramofonové desky, metoda tmavých brýlí, negativní aserce, metoda negativního dotazování, technika otevřených dveří, asertivní NE, podávání a přijímání kritiky.	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Způsob praktického využití asertivity v práci s klientem sociálních služeb, asertivní komunikace na pracovišti, nácvik modelových situací.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Týmová práce a spolupráce v pomáhajících profesích

Cílové kompetence	**Absolvent se seznámí s principy týmové práce, rozdíly mezi týmem a skupinou, formami týmové práce. Seznámí se s druhy týmu a vhodností jeho využití pro konkrétní činnosti v prostředí pomáhajících profesí.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
2. Základní pojmy týmové spolupráce, charakteristika, funkce, hlavní koncepce, role v týmu technika rozvoje týmové spolupráce, specifika týmu pracujícího v sociálních službách, efektivní formy týmové spolupráce.	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Sestavení týmové role, motivace a efektivita týmu, nejčastější obtíže a překážky týmové spolupráce, hledání možností jejích odstranění nebo zmírnění.	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Techniky a metody týmové spolupráce, modelové situace, výcvik zaměřený na rozvoj sebereflexe, budování týmu, týmové hry zaměřené na rozvoj schopnosti účinné týmové komunikace	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Krizová komunikace pro pracovníky v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent se seznámí s principy asertivní komunikace a jejího využití při zvládání krizové situace při práci s klientem. Seznámí se s technikami, které přispívají k předcházení konfliktním situacím při práci s klientem v sociálních službách.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
2. Úvod do komunikace, emoce a jejich význam, prožívání, specifika komunikace ve stresu a v krizových situacích v oblasti sociální práce	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Předcházení konfliktů za pomoci efektivní komunikace při práci s klientem v sociálních službách, zvládání stresové situace,	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Techniky a metody asertivní komunikace využitelné v sociální oblasti, využití asertivního chování v krizové situaci, komunikační strategie win – win.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Stres a jeho prevence v práci s klientem v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent získá základní znalosti o zdrojích a příčinách stresu při práci s klientem v sociálních službách, seznámí se s možnostmi, jak předcházet nepřiměřenému stresovému zatížení, seznámí se s použitím protistresových technik a autogenního tréningu.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
2. Definice stresu, identifikace příčin, druhy. Zmapování nejčastějších zdrojů stresu v profesním i osobním životě pracovníka v sociálních službách, fyziologické, psychické a emocionální projevy stresu.Jak předcházet stresovému zatížení.	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Fáze stresu.Stres a zdravotní rizika. Osobnostní profily typu A a B. Strategie zvládání zátěžových situací. Obvyklé stresové faktory. Stres a osobní postoj. Distres, eustres.	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Jak se efektivně bránit pracovnímu vyčerpání v pomáhajících profesích. Techniky zvládání stresu. Praktické rady do pracovního života. Nácvik AT, jeho pozitivní vliv na odbourávání stresu, nácvik modelových situací.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Konflikt, řešení konfliktních situací v práci s klientem v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent se seznámí s mechanismy vzniku konfliktu a možnostmi jeho řešení. Seznámí se s technikami zvládání konfliktu a možnostem jejich uplatnění při práci s klienty v sociálních službách.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu, BOZP a PO	1 hod.
2. Definice konfliktu, negativa a pozitiva, druhy a příčiny konfliktu, psychologické aspekty. Konflikt a mezilidské transakce. Role osobnosti při řešení konfliktu. Vedení rozhovoru v konfliktní situací, specifika komunikace v krizových situacích v oblasti sociální práce	1 hod.
Přestávka	10 min
3. Předcházení konfliktů za pomoci efektivní komunikace při práci s klientem v sociálních službách, interpersonální styly zvládání konfliktů, vyjednávání, řešení námitek a uplatnění asertivního přístupu v konfliktních situacích.	2 hod.
Přestávka	20 min
4. Techniky a metody efektivního řešení konfliktů, trénink vedení rozhovoru v konfliktních situacích, nácvik asertivní komunikace využitelné v sociální oblasti při v práci s klienty.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Úvod do supervize pro pracovníky v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent získá informace o cílech, formách a metodách supervizní práce s týmy i jednotlivci. Součástí semináře je ukázka supervizní práce.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina = 45 min)
První den	
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
2. Vymezení pojmu supervize v kontextu sociálních služeb ve vazbě na standardy sociálních služeb	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Faktory a druhy supervize; supervizní systémy podle typu žádosti	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Proces přípravy supervize v organizaci, strategie, zadavatel, zkušenosti, motivace.	2 hod.
5. Téma pro supervizi, vhodný účastník, výběr supervizora, formulace zakázky, supervizní kontrakt. Trénink sebereflexe. Zadání práce v mezidobí.	2 hod.
Druhý den	
6. Přivítání, shrnutí prvního dne, revize očekávání. Předpoklady vs. předsudky v supervizi.	1 hod
7. Reflexe práce v mezidobí, výběr tématu a metody pro ukázku supervizní práce.	1 hod
Přestávka	10 min.
8. Týmová, skupinová a individuální supervize. Přehled a výběr metod supervizní práce.	2 hod
Přestávka	20 min.
9. Ukázka supervizní práce v praxi	2 hod
Přestávka	10 min.

10. Reflexe ukázky supervizní práce; definice potřeby	1 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**15 hodin**

Stres, jeho zvládání, duševní hygiena jako prevence stresu v práci s klientem v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent se seznámí se zdroji a příčinami stresu při práci s klientem v sociálních službách, seznámí se s možnostmi předcházení nepřiměřenému stresovému zatížení, protistresovými technikami včetně autogenního tréningu.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
2. Definice stresu, identifikace příčin, druhy. Zmapování nejčastějších zdrojů stresu v profesním i osobním životě pracovníka v sociálních službách, fyziologické, psychické a emocionální projevy stresu. Jak předcházet stresovému zatížení.	1hod.
Přestávka	10 min.
3. Fáze stresu .Stres a zdravotní rizika. Osobnostní profily typu A a B. Strategie zvládání zátěžových situací. Obvyklé stresové faktory. Stres a osobní postoj. Distres, eustres. Jak se efektivně bránit pracovnímu vyčerpání v pomáhajících profesích. Techniky zvládání stresu.	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Duševní hygiena jako věda. Základní pojmy duševní hygieny, duševní zdraví. Praktické rady do pracovního života. Nácvik technik duševní hygieny, získání návyků AT, jeho pozitivní vliv na odbourávání stresových situací.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Úvod do neverbální komunikace pro pracovníky v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent kurzu se seznámí se základními druhy neverbální komunikace a možnostem jejího využití v kontaktu s klientem.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina = 45 min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu, BOZP a PO	1 hod.
2. Úvod do komunikace, význam pojmu, základní komunikační dovednosti, prostředky lidské komunikace	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Specifika verbální a neverbální komunikace, jednotlivé složky neverbální komunikace (proxemika, haptika, posturika, kinezika, gestika, mimika, oční kontakt, image).	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Praktické využití neverbální komunikace při práci s klienty sociálních služeb – řeč těla. Nácvik modelových situací.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Osobnostní předpoklady pracovníka sociálních služeb v práci s klientem

Cílové kompetence	**Absolvent se seznámí se strukturou a vývojem osobnosti s jejími zákonitostmi a principy, dozví se o sebeuvědomování, sebepoznání, sebehodnocení. Seznámí se s možnostmi, jak lépe vnímat druhé a jak předcházet nejčastějším přestupkům v komunikaci s klientem.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
2. Seznámení se strukturou osobnosti člověka, typy temperamentu.	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Sebepoznání jako klíčová sociální dovednost, jednání a chování, proměnlivost struktury osobnosti, interpersonální vztahy v práci s klientem v sociálních službách. Poznávání a vnímání druhých, specifika vedení rozhovoru s klientem, nemocným člověkem	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Techniky a metody zaměřeny na rozvoj dovedností v oblastí sebepoznání, posilování sebeúcty a sebevědomí, pozitivního myšlení, sebereflexe, zpětná vazba, modelové činnosti	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Úvod do komunikace pro pracovníky v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent kurzu se seznámí se základní charakteristikou verbální a neverbální komunikace. Seznámí se s principy aktivního naslouchání a možností jeho využití při práci s klienty v sociálních službách.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina = 45 min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu, BOZP a PO	1 hod.
2. Úvod do komunikace, význam pojmu, základní komunikační dovednosti, prostředky lidské komunikace	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Specifika komunikace při práci s klientem v sociálních službách, typy komunikace, verbální x neverbální x paraverbální komunikace, složky neverbální komunikace	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Pravidla aktivního naslouchání, aktivní naslouchání jako účinný nástroj při práci s klientem v sociálních službách. Umění empatického naslouchání.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Stres a syndrom vyhoření při práci s klientem v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent se seznámí se zdroji a příčinami stresu při práci s klientem v sociálních službách, seznámí se s možnostmi předcházení nepřiměřenému stresovému zatížení. Seznámí se s podílem stresu na vzniku syndromu vyhoření a s možnostmi jeho prevence.**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
Definice stresu, identifikace zdrojů a příčin. Zmapování nejčastějších stresorů v profesním i osobním životě pracovníka v sociálních službách, fyziologické, psychické a emocionální projevy stresu.Jak předcházet stresovému zatížení.	1 hod.
Přestávka	10 min.
Syndrom vyhoření, jeho prvotní znaky, prevence. Jak se projevuje burn - out u vyčerpaných lidí. Základní techniky pro odbourávání nebezpečí syndromu vyhoření.	2 hod.
Přestávka	20 min.
Jak se efektivně bránit pracovnímu vyčerpání v pomáhajících profesích. Techniky zvládání stresu. Praktické rady do pracovního života. Nácvik AT, jeho pozitivní vliv na odbourávání stresu, nácvik modelových situací.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Syndrom vyhoření v pomáhajících profesích a jeho prevence

Cílové kompetence	**Absolvent získá základní znalosti o syndromu vyhoření, seznámí se s typickými příznaky syndromu vyhoření, seznámí se s principy, jak předcházet syndromu vyhoření a pracovnímu vyčerpání**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu	1 hod.
2. Definice syndromu vyhoření, jeho typické příznaky, kdo je ohrožen syndromem vyhoření, projevy syndromu vyhoření ve svém začátku, jak se dále vyvíjí, jeho projevy v denním životě.	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Fáze vývoje syndromu vyhoření, psychické a fyzické příznaky syndromu, emocionální rovina, sociální vztahy, postoje k zátěžovým situacím.	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Jak se bránit pracovnímu vyčerpání v pomáhajících profesích. Analýza přednosti povolání pracovníka sociálních služeb. Jak se vyhnout syndromu vyhoření, nácvik modelových situací.	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Motivace v práci s klientem v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolvent bude schopen rozpoznávat manipulaci, seznámí se s nejznámějšími teoriemi motivace, pozná účinné způsoby motivace, seznámí se s tím, jak přijímat a podávat kritiku, uplatňovat modely motivace lidského chování**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina=45min)
1. Představení lektor x účastník, vzájemná očekávání a seznámení s obsahem kurzu, BOZP a PO	1 hod.
2. Definice motivace. Vliv motivace na výkon, motivace v praxi pracovníka sociálních služeb. Vnitřní a vnější motivační faktory, jejich rozpoznávání u sebe a u jiných lidí. Motivace v teorii	1 hod.
Přestávka	10 min.
3. Maslowova pyramida lidských potřeb, motivační profil osobnosti, orientace v kompetencích a možnostech motivace a tvořivosti v práci s klientem v sociálních službách, metody zjišťování motivace a stimulace. Podávání a přijímání kritiky	2 hod.
Přestávka	20 min.
4. Techniky a metody motivačního procesu, modelové situace jak se bránit manipulaci, praktické uplatnění modelů motivace lidského chování, řízení sama sebe	2 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	1 hod.
CELKEM	**7 hodin**

Úvod do mediace pro pracovníky v sociálních službách

Cílové kompetence	**Absolventi se seznámí se základy mediace jako metody vhodné při řešení konfliktů nebo problému s klienty. Získají vhled do principů a zásad využití mediace, jejího použití při řešení konfliktů a v praktickém nácviku si projdou jednotlivé fáze procesu mediace.** ***Absolvent kurzu bude umět využít a respektovat:*** - **Základní principy a zásady mediace** - **Používat systém procesu mediace v práci s klienty, jejich zástupci, v jednání s organizacemi** - **Komunikovat, efektivně využívat variant otázek ve fázích mediace** - **Připravit a uskutečnit formulaci dohody**

Obsah	**Časová dotace** (1 výuková hodina = 45 min)
1. Mediace – legislativa (zákon o mediaci (202/2012 Sb.), definice mediace, principy a zásady mediace, role mediátora 2. Základní terminologické pojmy v mediaci (výroky, fáze, dohoda, komunikace, konflikt naslouchání)	1 hod.
3. Úvod do teorie konfliktu formy a styly konfliktu při práci s klienty, příčiny konfliktu v sociální péči, emoce a konflikt, zásady zvládání konfliktu	1 hod.
Přestávka	10 min.
4. Komunikace, cíle komunikace, faktory ovlivňující komunikace v mediaci, efektivní komunikace 5. Aktivní naslouchání, zásady a techniky aktivního naslouchání, role emocí 6. Vyjednávání, pravidla, oblasti a proces vyjednávání	2 hod.
Přestávka	20 min.
7. Proces mediace – příprava na mediaci, bariéry v mediaci, komunikační strategie v mediaci	1 hod.
8. Fáze mediace – příprava, struktura jednotlivých fází - *1. fáze* - zahájení mediace - *2. fáze* - mediátor naslouchá stranám, zrcadlí, práce s	2 hod.

emocemi, předměty jednání - *3. fáze* – strany si naslouchají - *4. fáze* – hledání možných řešení (brainstorming) - *5. fáze* – dosažení dohody, pojistky - *6.fáze* - dohoda a závěr mediace - Oddělené rozhovory	
Přestávka	10 minut
9. Etický kodex (obdrží účastníci),	1 hod.
Závěr kurzu, závěrečné hodnocení, evaluační dotazník.	0,5
CELKEM	**8,5 hodiny**