

Po 50+ stále aktivně v podnikání

Máte na to! Buďte úspěšnou podnikatelkou!



Financováno
Evropskou unií

Ve spolupráci s experty z hospodářské komory, s profesionální koučkou, s odbornými lektory a mentory jsme pro Vás připravili jedinečný program pro **PODNIKATELKY 50+**, který je pro všechny účastnice bezplatný a je plně financovaný z Evropského sociálního fondu a ze státního rozpočtu v rámci OP Zaměstnanost plus (CZ.03.01.02/00/22_037/0002260).

Objevte s námi radost z podnikání v každém věku.

Uvědomujeme si, že právě ve věku 50+ se podnikatelky velmi často potýkají se zažitými stereotypy, které neumožňují dostatečně reagovat na změny v pracovním, ale i osobním životě. Potkávají stejné kolegy, přátele, konkurenty a začínají mít pocit, že všechno se v jejich životech „stále opakuje“. Není energie, ale ani vize, jak a kam posunout své podnikání a osobní život.



Co nabízíme

Pomůžeme Vám nasměřovat Vaše podnikatelské cíle na další úroveň a **znovu objevit radost, pohodu a jistotu ve svém podnikání i životě**. Program našeho projektu pomůže účastnicím objevit, jak opět začít „myslet mladě“, a to nejen v podnikání! Jak si znovu nastavit a nastartovat podnikatelské cíle a mít lepší pracovní, ale nakonec i osobní výsledky.

Díky projektu podnikatelky objeví, jak pracovat se sebe samou. Náš **interaktivní vzdělávací program zvýší úroveň dovedností a znalostí** a rozvine tak potenciál podnikatelek v oblastech jako je:

- **online marketing**, online reklama, sociální sítě v podnikání, social media monitoring
- **moderní přístup k financím v podnikání**, dotace, aktuální změny v daňovém a důchodovém systému
- **asertivita, zvládání konfliktních situací, prezentační dovednosti** atp.

Účastnice projektu si za podpory **profesionální koučky nastaví individuální plány rozvoje a stanoví své individuální cíle**. Zkušení lektori a mentori podnikatelky obohatí o praktické tipy, které fungují. Ve vzdělávací části získají účastnice další nástroje, které jim pomohou dosáhnout nově stanovených cílů.

Hlavní výhody zapojení do projektu

- **interaktivní vzdělávací program** (teoretická a praktická část)
(hodnota vzdělávacích kurzů ve výši 12 000 Kč na osobu je plně hrazena z dotace)
- **12 hodin individuálního koučinku**, vč. vytvoření a práce v rámci individuálních plánů rozvoje pro každou z účastnic
(hodnota koučování ve výši 48 000 Kč na osobu je plně hrazena z dotace)
- profesionální poradenství expertů hospodářské komory
(plně hrazeno z dotace)
- workshop zaměřený na networking
(plně hrazeno z dotace)
- možnost zapojit se do **soutěže o výhru 10 000 Kč** za „největší rozvojový krok“



Pro koho je projekt určen

Projekt je určen pro podnikatelky ve věku **50 a více let (OSVČ a mikropodnikatelky)**, které zároveň splňují tato kritéria:

- podnikání bylo založeno před rokem 2021
- mikropodnikatelky, které zaměstnávají méně než 10 zaměstnanců a jejichž majetek nebo příjmy nepřesahují korunový ekvivalent 2 mil. EUR.

Jak se do projektu zapojit

QR kód Vás dostane na webové stránky projektu, které zároveň uvádíme níže. Poté stačí vyplnit krátký formulář s názvem „Mám zájem o více informací“. Po přijetí Vašeho zájmu pomocí formuláře Vás budeme obratem kontaktovat.



<https://centrum-rustu.cz/po-50-stale-aktivne-v-podnikani/>

**POZOR POČET MÍST JE OMEZEN!
POUZE 40 Z VÁS MŮŽE PROJÍT PROGRAMEM.
PROTO NEVÁHEJTE A NAPIŠTE NÁM.**

Obsah vzdělávacího modulu I.

Moderní přístup k financím v podnikání

Teoretická část:

Nejčastější chyby v podnikání jsou ty, o kterých nevíte. Ukážeme Vám, jak se vyhnout nástrahám, které na Vás číhají v daních, účetnictví, fakturaci, smlouvách nebo cenotvorbě.

- **Prokličujte s námi daněmi**
- **Vyhněte se chybám v účetnictví**
- **Ukážeme si, co je cenotvorba, firemní finance a jak na smlouvy**

Praktická část:

Zde se pomocí kulatého stolu, simulační hry a workshopu podíváme na témata.

- **Jak na dotace**
- **Orientace v důchodovém systému**
- **Zhodnocování financí a vyrovnání se s inflací**

Obsah vzdělávacího modulu III.

Asertivita a zvládání konfliktních situací

Teoretická část:

Asertivita patří v dnešní době mezi důležité komunikační schopnosti. Asertivní člověk je hůře manipulovatelný, není pro něj problémem volně projevit své pocity, názory a přání.

- **Co nám dovednost asertivního jednání přinese v životě**
- **Asertivní kritika a dávání zpětné vazby s cílem změnit chování druhých**
- **Asertivní pochvala a umění požádat o laskavost**

Praktická část:

- **Jak úspěšně prezentovat cokoliv**
- **Jak zkrotit svou trému**
- **Jak pracovat s hlasem a dechem**

Obsah vzdělávacího modulu II.

Online marketing

Teoretická část:

Žijeme v době, kdy se obchod zásadně mění. Zákazníci váhají, náklady se zvyšují. Dobrý marketing je důležitější než kdy před tím! Ukážeme Vám, jak svou nabídku představit chytrě a získat více zákazníků.

- **web – jednoduchý, přehledný, aktuální, prodejní**
- **SEO – musí Vás najít**
- **Analýza WEBu**
- **Sociální sítě aj.**

Praktická část:

Tuto část si bezpochyby zamilujete. Ukážeme Vám praktické tipy focení s mobilním telefonem a je možné, že budete znát více triků než Vaše vnoučata.

Obsah vzdělávacího modulu IV.

Work-Life Balance aneb rovnováha mezi prací, rodinou a volným časem

Teoretická část:

Ukážeme, jak si definovat základní pilíře rovnováhy, zmapovat aktuální situaci, jak objevit své vlastní motivy ke změně a jak na sebereflexi, aby pracovala pro nás.

- **Objevení sebe sama**
- **Životní styl a přístup k práci**
- **Naplnění vlastních životních rolí**
- **Vlastní hodnoty, potřeby a motivy**
- **Přiměřenost v nárocích na výkon**
- **Začarovaný kruh sebeobětování**
- **Syndrom vyhoření a jeho prevence**

Praktická část:

Můžete se těšit na setkání s psychologem u jednoho stolu a odborníkem na esteticou medicínu.

Akceptujeme přihlášky do 22. 02. 2024 do 17:00.

Konferenční prostory, ve kterých bude probíhat teoretická a praktická část vzdělávacího programu „**Po 50+ stále aktivně v podnikání**“ se nacházejí v sídle Okresní hospodářské komory Ústí nad Labem, ulice **Masarykova 3488/1, v Ústí nad Labem**. Tyto prostory jsou pohodlně dostupné MHD ÚL (zastávka Divadlo) s možností parkování v OC Fórum.



Na individuální koučink Vás pozveme do koučovny, která se nachází v ulici **Veleslavina 14, sídliště Skřivánek v Ústí nad Labem**. Využít můžete parkoviště v zadní části za budovou Domu techniky. Předním vchodem po schodech do patra, pravá rohová místnost č. 220.



Kdo Vás bude projektem provázet

Ing. Jana Hamplová, PCC

Jana pracuje 9 let jako **profesionální transformační koučka** a má odkoučováno přes 1.100 hodin s klienty. V Ústeckém kraji a v Praze spolupracuje s řadou organizací jako externí koučka se zaměřením na transformační rozvoj lidí a životní koučink. Má ráda pestrost a výzvy, proto již řadu let koučuje napříč organizacemi směrem od vedení po mistry ve výrobě a díky tomu, jak sama říká, „jsou vidět velké výsledky, které mají obrovský dopad nejen na řízení a rozhodování ředitelů a manažerů, ale na kulturu celé organizace“.

Reference z řad spokojených klientek a klientů Jany si můžete přečíst na <https://centrum-rustu.cz/reference/>



<https://centrum-rustu.cz/po-50-stale-aktivne-v-podnikani/>