

# MENTORING PRO PRACOVNÍKY SOCIÁLNÍHO PODNIKU COWORKING SERVICES s. r. o

12 kroků na cestě osobního rozvoje

*PhDr. Jitka Crhová*



---

PhDr. Jitka Crhová, +420 606 754 415, [info@jitkacrhova.cz](mailto:info@jitkacrhova.cz), [www.jitkacrhova.cz](http://www.jitkacrhova.cz)

# 1. krok

## ZÁKLADY ÚSPĚŠNÉ KOMUNIKACE

Úspěšná komunikace – první krok na cestě k sobě i druhým.

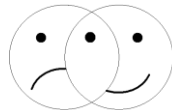
- smysl komunikace
- komunikace se sebou samým
- komunikace s druhými lidmi
- roviny komunikace – věcná a vztahová
- členění komunikace – verbální, neverbální, vokální
- zásady ovlivňující kvalitu rozhovoru



# 2. krok

## VNITROFIREMNÍ KOMUNIKACE

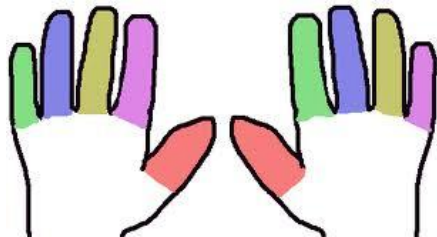
- co nejpřesnější stanovení kompetencí a rolí v týmu
- realistické stanovení úkolů
- poskytování hodnocení a zpětné vazby
- rozvoj flexibility a kreativity
- etika a etiketa ve firemní komunikaci
- vyjadřování pochvaly a uznání



## 3. krok

# TEAMBUILDINGOVÉ AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA VZÁJEMNOU KOMUNIKACI V TÝMU

- posílení vzájemných vazeb v pracovním týmu
- zpětná vazba od kolegů – pozitivní vlastnosti, přínos týmu
- mé místo v pracovním týmu



# 4. krok

## VNITŘNÍ IDENTITA A SEBEPOZNÁNÍ

***„Kdo neví, kam pluje, pro toho jsou všechny větry nepříznivé“***  
*(stará námořnická moudrost)*

- Poznání a přijetí sebe jako cesta k úspěchu



- Výhoda cíleného zaměření – lepší výsledky s menším množstvím energie



# 5. krok

## POSÍLENÍ SEBEÚCTY A SEBEDŮVĚRY

- sebeúcta souvisí s vnitřní identitou – vyrůstá z vědomí vlastní hodnoty
- pocity k sobě samé/mu ovlivňují i náš vztah a jednání s druhými lidmi
- potřeba uznání a úcty předchází seberealizaci



# 6. krok

## MOTIVACE A PRÁCE S VNITŘNÍM POTENCIÁLEM

- rozdíl mezi motivací tlakem a tahem
- moderní formy motivace
- motivační vzorce
- vyhodnocení vlastního motivačního vzorce



# 7. krok

## STANOVOVÁNÍ A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

### Systémy stanovování cílů:

- SMART
- PURE
- jednoduchý – měřitelné a realizovatelné cíle



### Metoda GROW:

- stanovení cíle
- realita
- možnosti
- volba
  
- praktické aktivity ve vztahu k cílům sociálního podniku





# 8. krok

## ROZVOJ VLASTNÍ INICIATIVY A KREATIVITY

- principy vedení sebe sama
- co je třeba k úspěchu v profesním životě
- převzetí zodpovědnosti za svou profesní cestu



# 9. krok

## MARKETING V PRAXI SOCIÁLNÍHO PODNIKU

- **Podstata marketingu** = snaha nalézt rovnováhu a shodu mezi zájmy zákazníka a podnikatelského subjektu.

Nosný prvek marketingu - tzv. **marketingový mix a jeho čtyři nástroje (4P):**

- *Výrobek (Product)*
- *Cena (Price)*
- *Distribuce (Place)*
- *Propagace (Promotion)*



**Cíl marketingu** = orientace na zákazníka, uspokojování jeho potřeb, tvorba zisku nutného pro fungování firmy.



# 10. krok

## TIME MANAGEMENT, STRESS MANAGEMENT

- stresory x salutory
- klíčové oblasti života
- model rovnováhy klíčových oblastí
- stanovení priorit na základě osobního modelu rovnováhy



# 11. krok

## ETIKA V PROFESNÍM ŽIVOTĚ

- etické kodexy ve firemní sféře a veřejné správě
- deset stupňů etického jednání
- osvojení etických zásad jednání
- etika v sociálním podniku



# 12. krok

## FINÁLNÍ VÝSTUPNÍ MATERIÁL MENTORINGU

- zpracování výstupního materiálu mentoringu
- předání výstupního materiálu, vč. konkrétních impulzů k osobnímu rozvoji jednotlivým pracovníkům sociálního podniku



# MENTORING PRO PRACOVNÍKY SOCIÁLNÍHO PODNIKU COWORKING SERVICES s. r. o



*Zdroj použitých obrázků: google.com*

The logo features a stylized house icon with three yellow circles above it, all enclosed in a yellow circle. Below the icon, the name "Jitka Crhová" is written in blue.

Jitka  
Crhová

---

PhDr. Jitka Crhová, +420 606 754 415, [info@jitkacrhova.cz](mailto:info@jitkacrhova.cz), [www.jitkacrhova.cz](http://www.jitkacrhova.cz)