

MENTORING V PROJEKTU „ZAČÍT MŮŽEŠ KDYKOLIV“

PhDr. Jitka Crhová



PhDr. Jitka Crhová, +420 606 754 415, info@jitkacrhova.cz, www.jitkacrhova.cz

1. krok

VNITŘNÍ IDENTITA A POTENCIÁL

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

- Poznání a přijetí sebe
nezbytná podmínka úspěchu
- Výhoda cíleného zaměření – lepší
výsledky s menším množstvím
energie



2. krok

POSÍLENÍ SEBEÚCTY A SEBEDŮVĚRY VNITŘNÍ MOTIVACE

- Sebeúcta souvisí s vnitřní identitou – vyrůstá z vědomí vlastní hodnoty
- Vnější a vnitřní motivace
- Motivační vzorce



3. krok

STANOVOVÁNÍ A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Systemy stanovování cílů:

- SMART
- PURE
- JEDNODUCHÝ – měřitelné a realizovatelné cíle



Metoda GROW:

- stanovení cíle
- realita
- možnosti
- volba



4. krok

ROZVOJ VLASTNÍ INICIATIVY A KREATIVITY

- principy vedení sebe sama
- zvládání změn
- převzetí zodpovědnosti za další profesní cestu
- nastavení osobního modelu rovnováhy



5. krok

ZAMĚŠTNÁNÍ NEBO PODNIKÁNÍ



- výběrová řízení, profesní životopis, motivační dopis
- samostatná výdělečná činnost, podnikatelský záměr



6. krok

INDIVIDUÁLNÍ MENTORING

Konkrétní realizace cíle:

- individuální konzultace k vypracování podnikatelského záměru, možnost získání dotace do zahájení podnikání
- pomoc při zpracování CV a motivačních dopisů, individuální příprava na výběrová řízení



7. krok

PREZENTACE OSOBNÍHO PROJEKTU

- představení osobního projektu v rámci skupiny



MENTORING V OBLASTI ROZVOJE OSOBNOSTI

Realizován v rámci projektu „**Začít můžeš kdykoliv**“
společnosti Santia s.r. o v období 2013 - 2014

PhDr. Jitka Crhová



Zdroj použitých obrázků: google.com

PhDr. Jitka Crhová, +420 606 754 415, info@jitkacrhova.cz, www.jitkacrhova.cz