

HA 204 Osobní rozvoj

Cíle předmětu

Cíle předmětu obsahují osvojení poznatků a dovedností, směřujících k cílevědomému zvládnutí osobního rozvoje, řízení vlastní kariéry, případně průpravy na budoucí manažerské působení studentů HA. Je zaměřen na utváření aktivních postojů k vlastní studijní a profesní dráze a k přijímání odpovědnosti za ni. Předmět vychází z pojetí rozvoje kariéry jako celoživotního procesu, směřujícího ke kultivaci individuálního pracovního života.

Struktura a obsah:

1.	Úvod do předmětu, požadavky předmětu, výběr koučů a mentorů. Osobní rozvoj a efektivita (plány osobního rozvoje). Mgr. Tereza Králová, Ph.D.
2.	Osobní, profesní a manažerský rozvoj v kontextu programu HA prof. Ing. Ivan Nový, CSc.
3	Individuální aktivita: Mentoring – domluva a realizace osobních setkání, upřesnění místa a času podle domluvy s mentory.
4.	Workshop ke koučování doc. PhDr. Ing. Eva Jarošová, Ph.D.
5	Rozvoj kariéry Mgr. Marcela Pechláková, Learning & Development Senior Manager
6.	Umění prezentace: Jak efektivně komunikovat své přednosti v pracovním kontextu Ing. Radka Kralovičová, Senior Recruitment Consultant
7.	Koučování: Individuální koučování a „peer“ koučování (viz dole)
8.	Týmová aktivita: „Peer coaching“ přesný čas i místo podle domluvy trojice studentů
9.	Vstup na pracovní trh Ing. Lukáš Krupka, Customer Logistics Cluster Leader Czech & Slovak Republic
10.	Závěrečná rozprava k odevzdaným podkladům, zhodnocení zkušeností s individuálními plány osobního rozvoje Mgr. Tereza Králová, Ph.D.

Průběžně:

- Individuální mentoring
- Individuální koučování
- Týmová aktivita: „Peer“ koučování (po Individuálním koučování)

individuální upřesnění místa a času podle domluvy s mentory / kouči / kolegy a realizace setkání.



Požadavky na ukončení předmětu:

- 1) **Aktivní účast na výuce** (povolena 1 absence), absolvování ukázkového mentoringu, individuálního koučovacího sezení a „peer“ koučování. (Pozn.: Podmínkou uznání mentoringu je potvrzení mentora o setkání s jeho podpisem, s uvedením místa, data a doby trvání mentoringu).
- 2) **Písemné (resp. elektronické) podklady (posílejte na: tereza.kralova@vse.cz):**
 - **Plán osobního rozvoje** - tvorba individuálního plánu rozvoje, včetně návrhu konkrétních kroků a metod ověřování jejich postupného dosahování, průběžná práce s **plánem osobního rozvoje**. Závěrečná písemná reflexe postupu a výsledků při naplňování cílů.
 - Plán osobního rozvoje
 - Stručný záznam z koučovacího workshopu, individuálního koučování a peer coachingu
 - Závěrečná písemná reflexe naplnění cílů plánu osobního rozvoje
 - Vytvoření časového plánu absolvování celého programu HA
 - Vytvoření orientačního rozvojového plánu kariéry (stručně a flexibilně) zaslat na tereza.kralova@vse.cz
 - Kritická reflexe vybrané publikace, tematicky spojené s předmětem zaslat na tereza.kralova@vse.cz (ze seznamu doporučené literatury nebo podle individuálních návrhů)
 - Potvrzení o realizaci setkání s mentorem/mentorkou.

Literatura:

- Bedrnová,E.,Pauknerová,D.,Cajthamlová,K. a kol.: Management osobního rozvoje. Duševní hygiena,sebeřízení, efektivní životní styl. 2.doplněné a rozšířené vydání. Management Press, Praha 2015
- Winstanley,D.: Personal Effectiveness.London.CIPD 2007
- Routledge,C.Carmichael,J.: Personal Development and Management Skills. London.CIPD 2007
- Gordon-Smith, R., Staňková V.: Úspěšně s kůží na trh. Jak si vybudovat dobré jméno. Insignis, 2010
- McKenna, P.J., Maister, D.H.: Efektivní leader. Alfa Publishing, 2002
- Bahbouh,R.: Pohádka o ztracené krajině. Psychologie sebekoučování. Praha QED GROUP 2011
- Ludwig,P.: Konec prokrastinace.Jan Melvill publishing 2013

Pozn.:

Jedná se o literaturu doporučenou, nikoliv povinnou (viz info výše).

Doporučuji se inspirovat ve výběru knihy např. na bookboon.com (možné získat elektronické knihy zdarma).

