# HA 204 Osobní rozvoj

## Cíle předmětu

Cíle předmětu obsahují osvojení poznatků a dovedností, směřujících k cílevědomému zvládání 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.

## Čas konání v ZS 2017: pondělí od 23.10. do 18. 12. 17-19:30 (18. nebo 19.12. domluva termínu na 1.setkání).

## 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. |  **23.10.****RB 436** |
| **2.** | **Osobní, profesní a manažerský rozvoj v kontextu programu HA**prof. Ing. Ivan Nový, CSc. |  **30.10.****RB 436** |
| **3** | Individuální aktivita: **Mentoring** – domluva a realizace osobních setkání, upřesnění místa a času podle domluvy s mentory. | **31.10. - 11.12.** |
| **4.** | **Workshop ke koučování**doc. PhDr. Ing. Eva Jarošová, Ph.D. | **13.11.****RB 436** |
| **5** | **Rozvoj kariéry**Mgr. Marcela Pechláková, Learning & Development Senior Manager | **20.11.** **RB 436** |
| **6.** | **Umění prezentace: Jak efektivně komunikovat své přednosti v pracovním kontextu**Ing. Radka Kralovičová, Senior Recruitment Consultant | **27.11.** **RB 436** |
| **7.** | **Koučování: Individuální koučování a „peer“ koučování** (viz dole) | **14.11. -11.12.** |
| **8.** | **Týmová aktivita: „Peer coaching“**přesný čas i místo podle domluvy trojic studentů | **14.11. – 11.12.**  |
| **9.** | **Vstup na pracovní trh** Ing. Lukáš Krupka, Customer Logistics Cluster Leader Czech & Slovak Republic | **6. nebo 7.12.** |
| **10.** | **Závěrečná rozprava k odevzdaným podkladům, zhodnocení zkušeností s  individuálními plány osobního rozvoje**Mgr. Tereza Králová, Ph.D. | **18. nebo 19. 12.****RB331**  |

**Průběžně:**

* **Individuální mentoring** (31.10. - 11.12.)
* **Individuální koučování** (14.11. - 11.12. – po Workshopu ke 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).

1. **Písemné (resp. elektronické) podklady (posílejte na:** [tereza.kralova@vse.cz](file:///%5C%5Cad.vse.cz%5CVSE%5CHOME%5Cfrancovt%5C%C2%B0HA%5COSOBN%C3%8D%20ROZVOJ%5CHA%20Osobni%20rozvoj_ZS%2017_18%5Ctereza.kralova%40vse.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 – **do** **6.11.2017** 23:59h.
* Stručný záznam z koučovacího workshopu, individuálního koučování a peer coachingu - **do 9.12.2017** 23:59h.
* Závěrečná písemná reflexe naplnění cílů plánu osobního rozvoje – **do 9.12**.23:59h.
* Vytvoření časového plánu absolvování celého programu HA - **do 9.12.2017** 23:59h.
* Vytvoření orientačního rozvojového plánu kariéry (stručně a flexibilně) - **do 9.12**.23:59 zaslat na [tereza.kralova@vse.cz](file:///%5C%5Cad.vse.cz%5CVSE%5CHOME%5Cfrancovt%5C%C2%B0HA%5COSOBN%C3%8D%20ROZVOJ%5CHA%20Osobni%20rozvoj_ZS%2017_18%5Ctereza.kralova%40vse.cz)
* Kritická reflexe vybrané publikace, tematicky spojené s předmětem - **do 9.12**.23:59 zaslat na [tereza.kralova@vse.cz](file:///%5C%5Cad.vse.cz%5CVSE%5CHOME%5Cfrancovt%5C%C2%B0HA%5COSOBN%C3%8D%20ROZVOJ%5CHA%20Osobni%20rozvoj_ZS%2017_18%5Ctereza.kralova%40vse.cz) (ze seznamu doporučené literatury nebo podle individuálních návrhů – případné návrhy pošlete **do 6.11**. na [tereza.kralova@vse.cz](file:///%5C%5Cad.vse.cz%5CVSE%5CHOME%5Cfrancovt%5C%C2%B0HA%5COSOBN%C3%8D%20ROZVOJ%5CHA%20Osobni%20rozvoj_ZS%2017_18%5Ctereza.kralova%40vse.cz))
* 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).