



POZVÁNKA

Název kurzu:	Sebepoznání a rozvoj osobnosti
Termín:	22. 1. 2026
Místo a čas:	sídlo společnosti F I T E a.s., Výstavní 2224/8, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory 8:00 – 16:00 hod. s přestávkou na oběd (30 minut)
Komu je určen:	Kurz je „OTEVŘENÝ“ a je určen účastníkům projektu „Profesního vzdělávání“, kteří chtějí lépe porozumět sami sobě. Hodí se pro pracovníky na všech úrovních, kteří chtějí zlepšit komunikaci a osobní efektivitu. Využijí jej také lidé hledající větší jistotu v rozhodování a rozvoj vlastních silných stránek.
Obsah kurzu:	• Techniky pro sebepoznání a rozvoj osobních silných a slabých stránek, • nastavení osobních cílů pro růst a zlepšení pracovního výkonu, • motivace a strategie pro zlepšení sebeřízení, • rozvoj emocionální inteligence pro lepší pracovní výsledky, praktické cvičení sebehodnocení a osobního rozvoje.
Cíl a metody výuky:	• Podpořit hlubší porozumění vlastnímu chování, motivacím a hodnotám. • Rozvinout dovednosti pro efektivní osobní růst, práci s emocemi a kvalitnější mezilidské vztahy. • Interaktivní výklad a trénink formou modelových situací.
Lektor:	Mgr. Martin Toms
Garant semináře:	Ideal education s.r.o.
Přihláška na kurz:	www.registrace.khkmsk.cz

Kurz je realizován v rámci projektu Krajské hospodářské komory Moravskoslezského kraje. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu plus a ze státního rozpočtu ČR pod operačním programem Zaměstnanost plus.