

PONDĚLÍ 3. 11. 2025

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance sedavého zaměstnání, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE

16:00–17:30 Umělá inteligence – rizika a příležitosti

Umělá inteligence přináší řadu výhod, ale zároveň s sebou nese i určitá rizika. Na této akci vyvrátíme několik mýtů o tom, co vlastně umělá inteligence je a jak funguje. Ukážeme, jak nám může pomáhat v každodenním životě, ale především se zaměříme na rizika spojená s jejím zneužitím – například v rukou lidí s nečestnými úmysly. Věnovat se budeme také tématu finančních podvodů a nabídneme praktické rady, jak se před nimi účinně chránit.

Registrace nutná ZDE



ÚTERÝ 4. 11. 2025

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance sedavého zaměstnání, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE

10:30–11:00 Seznamte se s aplikací Můj život po škole

Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastně život stojí? Tato aplikace ti pomůže se zorientovat. Tvým prvním úkolem bude vybrat povolání, profesi, která nejvíce odpovídá tvým představám a hlavně schopnostem. Varianty pečlivě porovnej, pro získání reálné představy se seznam se všemi informacemi. Až toto zvládneš, můžeš pokračovat k finanční části.

Registrace nutná ZDE

14:00–17:00 Vánoce v české rodině

Zveme vás na on-line seminář, který vám pomůže zamyslet se nad nadcházejícími svátky a třeba si dovolíme prožít je jinak – hlouběji a opravdověji. Obsah semináře: Vánoce a naše představy, vánoční večer u stromečku, dárky nebo falešné pozornosti, dítě a Ježíšek, babičky a dědové o Vánocích, návštěvy kamarádů a jejich dárky, pocity po Vánocích, jak prožít opravdu krásné Vánoce.

Registrace nutná ZDE

18:00–19:00 Koučování, komunikace, konflikt a mediace – čtyři pilíře porozumění a řešení

Komunikace je základem vztahů a spolupráce, ale často není snadná. Rozdílné názory či emoce mohou vést ke konfliktu, který však může být i příležitostí k porozumění. Spojení koučování a mediace nabízí cestu, jak konfliktům předcházet i je řešit. Klíčem je komunikace – dovednost pro budování vztahů, důvěry a spolupráce.

Registrace nutná ZDE

STŘEDA 5. 11. 2025

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance sedavého zaměstnání, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE

10:30–11:00 Seznamte se s aplikací Můj život po škole

Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastně život stojí? Tato aplikace ti pomůže se zorientovat. Tvým prvním úkolem bude vybrat povolání, profesi, která nejvíce odpovídá tvým představám a hlavně schopnostem. Varianty pečlivě porovnej, pro získání reálné představy se seznam se všemi informacemi. Až toto zvládneš, můžeš pokračovat k finanční části.

Registrace nutná ZDE

14:00–16:00 Zdraví ve vlastních rukou: jednoduché kroky, jak předejít nemoci

Naše zdraví je jako strom – roste a sílí jen tehdy, když má správnou péči a výživu. Na přednášce se naučíte, jak každý den „zalévat“ své tělo a mysl drobnými, ale účinnými kroky. Objevíte principy, díky nimž můžete předejít nemoci, cítit se vitálně a s lehkostí zvládat výzvy, které život přináší.

Registrace nutná ZDE

16:30–18:00 Homesharing – Tam, kde Váš čas pomáhá

Homesharing je inovativní způsob komunitní služby, který propojuje rodiny pečující o dítě či dospělého s postižením s hostitelskými rodinami či jednotlivci. Smyslem je nabídnout pečujícím čas na odpočinek a zároveň poskytnout člověku s postižením bezpečné a obohacující prostředí mimo domov. Na besedě se dozvíte, co homesharing obnáší a jak funguje v praxi, pro koho je určen a jaké přínosy má pro pečující i samotné hostitele.

ČTVRTEK 6. 11. 2025

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance sedavého zaměstnání, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE

13:30–15:00 Poklady ukryté v příbězích našich předků II.: Praktická genealogie od archivních základů po nástroje AI

Nechte se vtáhnout do historie a třeba se i lehce vzdělat, jak vytvořit vlastní rodinný rodokmen. Dozvíte se, jak začít tvořit rodokmen, jak číst v matričních knihách, představíme si základy genetické genealogie a v čem nám mohou pomoci DNA testy, vysvětlíme si kurent nebo jak mohou pomoci nástroje umělé inteligence při tvorbě rodokmenu atd.

Registrace nutná ZDE

16:00–18:00 Polyvagální teorie - aneb jak porozumět svému nervovému systému a vědomě s ním pracovat

Jednoduše a prakticky si vysvětlíme, jak funguje náš nervový systém a jak o něj můžeme každodenně pečovat. Seznámíme se s polyvagální teorií – přístupem, který nás učí, jak efektivně regulovat nervový systém tak, aby nedocházelo k jeho přetížení, ale aby zůstal ve zdravém a vyváženém nastavení. Dozvíte se, jak pečovat o svůj hlavní řídicí systém, který ovlivňuje všechny funkce těla a hraje zásadní roli nejen pro naši psychickou pohodu, ale i pro správné fungování celého organismu.

Registrace nutná ZDE

PÁTEK 7. 11. 2025

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance sedavého zaměstnání, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE

16:30–18:00 Jak na laskavou řeč – když slova tvoří mosty, ne zdi

Pokud vnímáte, že vás někdy ovládají silné emoce, řešíte konflikty častěji, než byste si přáli nebo že byste chtěli druhým umět předat své myšlenky jasněji a klidněji, připojte se na toto online setkání. Odnesete si několik AHA momentů i praktických tipů, jak komunikovat otevřeně, srozumitelně a zároveň laskavě – v profesním i osobním životě.

Registrace nutná ZDE



Úřad práce ČR

Královéhradecký kraj

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

