

Ing. Bc. Hana Svobodová



Motto: Kdybychom vykonali vše pro co máme potenciál, doslova bychom nad sebou užasli.

Telefon: +420 602 541 277
E-mail: hana.svobodova@vsci.cz nebo h.svobodova@volny.cz
Pracoviště: Centrum pro rozvoj psychosociálních a manažerských aktivit (CERPAMA)

Konzultační hodiny: po e-mailové či telefonické dohodě

Představení: Vystudovala jsem ekonomii a andragogiku. Od r. 1990 pracuji ve vzdělávací a poradenské Agentuře SPEKTRUM, která působí v oboru rozvoj lidských zdrojů. Věnuji se přípravě a realizaci tréninků v oblasti měkkých dovedností – komunikace, prezentace, vedení lidí, vyjednávání, týmová spolupráce atd. Spolupracuji i v rámci individuálního rozvoje jako konzultant a kouč klientů z komerční sféry, zejména manažerů.

Na Vysoké škole CEVRO INSTITUT působím od jejího založení a setkat se spolu můžeme např. v rámci předmětů Veřejná prezentace a rétorika nebo Andragogika.

Ráda se setkávám s lidmi, mám ráda dobré jídlo a od starostí se odreaguju nejlíp při aerobiku nebo v přírodě.

Oblast působnosti: Osobní a vztahové poradenství
Studijní poradenství
Kariérní poradenství

O čem spolu můžeme mluvit? „Je toho prostě nějak moc...“

Nedaří se stíhat všechny studijní povinnosti? Máte pocit, že nemůžete všechny knihy ani sehnat, natož je přečíst? Pojďme se podívat na to, jestli jsou dobře nastavené priority a jestli se dá něco zlepšit na Vašem soustředění a způsobu učení. Stres může být naším motorem, ne strašákem. Můžeme si říci, jak jej dostat pod kontrolu a jak se učit skutečně efektivně.

„Nevím, jestli se na takovou práci hodím a jestli na to mám?“

Mít práci, která je koníčkem a kde se realizujeme je jeden z pilířů životní spokojenosti. Jak si však dobře vybrat? Podívejme se jaké jsou Vaše předpoklady a v jakém typu zaměstnání byste mohli maximalizovat přínosy pro sebe i pro svého zaměstnavatele. Možná přijdeme i na tipy, jak takové zaměstnání získat ...

„Jak bych mohl zlepšit komunikaci s tím člověkem?“

Konflikty a neúspěch v jednání s lidmi jsou traumatizující. Druhého změnit nemůžeme. Ale můžeme náš vztah a naši komunikaci ovlivňovat ze své strany. Je potřeba více se prosazovat, nebo spíš vědět, kdy ustoupit? Jak ovládnout své emoce? Jak dosáhnout svého a nepoškodit ostatní? Pojďme v tom společně nalézt rovnováhu! Většinu situací pak můžete zvládnout s menším výdejem energie a většími sympatiemi okolí.

Co se může podařit?

Vzpomínám si na klienta, který měl skutečně značné nedostatky v prezentačních dovednostech. Pokud bychom byli objektivní, bylo by snad lépe mu poradit, aby nevystupoval. Ale potřeboval to pro svoji práci, která ho bavila a na které mu velmi záleželo. Samozřejmě, že absolvoval několik kurzů komunikačních a prezentačních dovedností. Ale vždy se tam dozvěděl, co dělá špatně, a dost často měl pocit, že se na něj zbytek skupiny dívá s despektem nebo minimálně s lítostí. Společně jsme se rozhodli, že nebudeme znovu zkoušet to, co mu nezafungovalo. Zkusili jsme objevit pozitivní stránky v jeho vystupování a ty posilovat. Z nekoordinovaného pohybu u řečnického pultíku se nám podařilo udělat vypravěčské přecházení po prostoru. Nenutili jsme se do gest, která mu nešla a využili jsme výrazného pohledu, který měl. Jednoduše, soustředili jsme se na ty dobré stránky a těmi ztlumili ty nedostatečné.

Nečekejte, že je dnes tento klient známým motivačním řečníkem, takové happyendy se nestávají. Ale je ve svém oboru respektovanou autoritou a ve své kariéře postupuje dál. Dokáže totiž své myšlenky nejen podpořit svou odborností, ale také je srozumitelně a poutavě „prodat“. Věřím, že se to může podařit i dalším z nás...
