

Po rodičovské do práce - projekt pro rodiče na MD/RD

Cílem tohoto projektu bylo pomoci ženám překlenout přechodovou fázi mezi RD a vstupem na trh práce, pomoci jim lépe se uplatnit, získat přehled o aktuální situaci a také podporu ostatních žen v podobné situaci.

V rámci projektu organizace uskutečnila v roce 2020 **tři setkání** pro ženy z Prahy 4. Kulaté stoly vedené zkušenou mentorkou představují jednu z nejúčinnějších metod osobního rozvoje. Do projektu se zaregistrovalo celkem **41 žen**, které byly osloveny pomocí článků, webových stránek a sociálních sítí.

Termíny, mentorky a vybraná témata:

- 09.09.2020 [Lenka Kousková](#) odstartovala tématem o sebevědomí "[Je čas řešit sama sebe.](#)"
 14.10.2020 [Kateřina Reichertová](#) upozornila na nové digitální možnosti pro ženy "[Digiškola](#)"
 09.12.2020 [Hana Mullerová](#) objasnila možnost "[Podnikání je dřina, ale má své kouzlo.](#)"



Jednotlivé události byly promovány také na sociálních sítích, hlavně na FB, kde se cílová skupina nejvíce pohybuje. [Mentoring pro Prahu 4 s Lenkou Kouskovou](#), [Mentoring pro Prahu 4 s Katkou Reichertovou](#), [Mentoring pro Prahu 4 s Hanou Mullerovou](#)

Pro první termín setkání jsme využily krásné **prostory Nuselské radnice**. V rámci projektu jsme zajistily hlídání dětí od organizace [Baby Office](#), která také sídlí na Praze 4 a provozuje hlídání dětí ve firmách.

V souvislosti s vládními nařízeními se další dvě setkání uskutečnila **online přes platformu Zoom**, což dalo ženám šanci vyzkoušet si nový online nástroj, který budou moci využít pro svou nadcházející profesní cestu.

V rámci projektu vznikly **grafické materiály** (letáky, pozvánky a grafické medailonky mentorek) použité na [sociálních sítích](#), webových stránkách i pro zveřejnění článků v externích médiích.

S celou skupinou, včetně účastnic z roku 2019, organizace nadále pracuje pomocí **informačních newsletterů**. [1.9.2020](#) Pozvánka do projektu Mentoring na Praze 4, [13.10.2020](#) Pozvánka na online setkání s Kateřinou Reichertovou, [3.12.2020](#) Pozvánka na online setkání s Hanou Mullerovou.

Účastnice, které absolvovaly dvě první setkání dostaly možnost absolvovat zdarma Mentoringový Maraton v rámci [Equal Pay Day 2020](#). Jedna účastnice se dokonce zapojila jako **dobrovolnice**, pomáhala v projektu celý týden a svou účast pozitivně komentuje:

“Lenko díky moc, opravdu si toho moc vážím, co děláte a že jsem dostala možnost být součástí tohoto báječného projektu. Doufám, že se třeba někdy potkáme zase osobně, třeba u dalšího ročníku. Tento týden byl pro mě skvělou přípravou na návrat do pracovního procesu.”
Kristýna Š.



PRAHA 4

MENTORINGOVÉ STOLY
PRO ŽENY Z PRAHY 4

Praktické rady a tipy zkušených žen v oblasti rozvoje osobnosti i profesní kariéry

HLÍDÁNÍ DĚTÍ

Termíny	Adresa
9/9, 14/10, 7/11, 9/12	Nuselská radnice
9:30 – 11:00 hod	Táborská 500/30, sál 205

Přihlášky a více info najdete na www.bpwcr.cz

Kristýna za posledních několik let na RD neměla potřebu využívat online nástroje. V jejím nadcházejícím zaměstnání bude tento nástroj jeden z hlavních pracovních nástrojů v komunikaci s novými kolegy. Podle jejích vlastních slov to byla “**zkušenost k nezaplacení**”.

Závěrem

Aktivity typu speed mentoring, tedy sdílení zkušeností u kulatých stolů se zkušenou mentorkou, **pomáhají přímo podpořit konkrétní účastnice**, které načerpají nové znalosti, naučí se sebezprezentaci a propojení s ženami v podobné životní situaci a tím posiluje sebevědomí žen.

To vše má vyšší sociální dopad na účastnice i na celou rodinu, když se o své zkušenosti dělí s členy domácnosti, ihned je aplikuje ve své praxi, nebo zkusí během RD podnikání, či částečný pracovní úvazek.



MENTORINGOVÉ STOLY PRO ŽENY Z PRAHY 4

Podařilo se nám vytvořit komunitu aktivních žen, které dostaly prostor pro učení i networking (vzájemné poznání).

Pro zviditelnění aktivit a podpoře **povědomí o městské části přátelské ženám a rodinám**, organizace zajistila externí publicitu projektu:

01.09.2020 - [Praha4.cz](https://praha4.cz): [Pozvánka ke kulatému stolu pro ženy z Prahy 4](#)

01.09.2020 - [Pozvánka na webu MČ Praha 4](#)

07.09.2020 - [Praha4online](#): [Je čas řešit sama sebe](#)

09.09.2020 - [BabyOffice.cz](#): [Je čas řešit sama sebe - mentoringové setkání pro ženy nejen z Prahy 4](#)

03.10.2020 - [Praha4online](#): [Brzdila ji záplava administrativy podnikání, tak je svěřila digitálním technologiím](#)

15.12.2020 - [Praha4online](#): [3 osvědčené tipy, které vám mohou pomoci při rozjezdu podnikání](#),

Učení je dlouhodobá a celoživotní záležitost a péče o své vědomosti během rodičovské dovolené je klíčovou aktivitou při návratu do práce. Pokud ženy umíme povzbudit, vzájemně se podporovat a udržet pocit, že stále patří mezi pracující ženy, návrat do pracovního procesu je mnohem jednodušší.

Věříme, že výsledky projektu jsou významné, protože mají přímý dopad na konkrétní osoby a my bychom v tom chtěly pokračovat také v roce 2021.