

Příloha č. 1 Smlouvy - Specifikace předmětu plnění						
Číslo položky	Aktivita	Jednotka	Počet jednotek	Rozsah aktivity v hodinách za jednotku (1 hodina = 60 minut)	Typ školení/semináře/	Popis aktivity
Dílí část 1 - Kurzy a školení						
1	Komunikační dovednosti - age management	osoba	17	16	uzavřený, individuální	<ul style="list-style-type: none"> - komunikační dovednosti napříč generacemi - efektivnost pracovních skupin z pohledu mezigenerační spolupráce a komunikace - mírnění konfliktů pomocí správně nastavené mezigenerační komunikace - mapa komunikace - jak komunikovat a co je potřeba k efektivní komunikaci - empatie - správné kladení otázek - naslouchání - zpětná vazba - věnování se případovým studiím z provozu společnosti
2	Time management	osoba	17	16	uzavřený	<ul style="list-style-type: none"> - efektivnost, osvojení si principů týmové spolupráce s ohledem na slabé a silné stránky jednotlivých věkových skupin - vzájemné pochopení stylu práce věkově diverzifikovaného týmu - odstranění slabých stránek - využití pracovní doby - invetura času - stanovení priorit a cílů - pomůcky pro práci s časem - praktické využití v reálném pracovním prostředí
3	Stress management	osoba	9	16	uzavřený, individuální dle potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - vzájemné pochopení stylu práce diverzifikovaného týmu - odstranění slabých stránek - problémy se stresem
4	Asertivní jednání	osoba	17	16	uzavřený, individuální dle potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - asertivní jednání z hlediska věku a diverzifikačního týmu - asertivní přístup - základy asertivního jednání - techniky asertivního jednání - neproduktivní styly jednání
5	Work-life balance	osoba	9	16	uzavřený, individuální dle potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - jak zvládat work - life balance - přístup různých generací - pojem work-life balance - jak na to - jakou roli hraje zaměstnavatel
6	Vedení týmu (Řízení diverzifikovaného týmu)	osoba	4	16	uzavřený, individuální dle potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - metody a úskalí vedení diverzifikovaného týmu z hlediska age managementu - práce se stresem - asertivita - řízení a vedení - motivace - komunikace - definice týmu a týmové role, spolupráce - důvěra v efektivním týmu
7	Konfliktní situace	kus	17	16	uzavřený, individuální dle potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla a řešení konfliktů mezigenerační spolupráce - předcházení konfliktů mezigenerační spolupráce - základní pojmy, definice, dělení konfliktů - zdroje konfliktů a přístupy řešení - obranné mechanismy - pravidla a techniky řešení - přístup k různým generacím
Dílí část 2: Poradenství a konzultace						
1	Individuální koučink	hodiny	24	24	nerelevantní	Individuální konzultace zaměřené na problémy konkrétního jedince. Realizováno formou individuálních konzultací "one to one" (kouč a oučovaný) i skupinově (kouč a všichni oučovaní).
2	Seminář - strategie odchodu do důchodu	osoba	8	8	dle individuální potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - seminář o přípravě odchodu zaměstnanců z pracovního trhu - úskalí odchodu do důchodu - možnosti zapojení pracovníků do pracovního života - vyrovnání se se situací ze strany pracovníka

3	Seminář syndrom vyhoření	osoba	10	16	dle individuální potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - individuální seminář syndrom vyhoření u starších zaměstnanců - pojem syndrom vyhoření - fáze - příznaky - prevence a řešení
4	Seminář - age management	osoba	10	16	dle individuální potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - pojem age management - vznik, vývoj, koncepce - generace x,y,z - definice, rozdíly, způsoby práce - krizové situace pracovníků způsobené fází pracovního cyklu v souvislosti se stárnutím - specifické potřeby pracovníků - principy age managementu - řešení konkrétních situací z praxe
5	Školení ergonomie, životosprávy, diagnostika	kus	1	12	dle individuální potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - co dělá kancelář zdravotou - jak podporovat zdraví, vhodné pracovní prostředí - zdravotní způsobilosti zaměstnanců, jak bojovat proti jejich ztrátám - zjišťování zdravotní prognózy populace zaměstnanců a jejich stárnutí - manažerské nástroje pro podporu zdraví - stres management a pohybový program - návratnost programů - role zaměstnavatele v oblasti správné výživy a stravování - péče o zdravotní stav - propagace prevence - zdravá strava, životospráva, cviky při sedavém zaměstnání - informace o ergonomii práce
6	Seminář - styl řízení - age management	osoba	3	16	dle individuální potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - individuální seminář na téma styly řízení se zaměřením na age management - specifické potřeby zaměstnanců různých věkových skupin - řízení krizových situací věkově různorodých týmů a kolektivu - aspekty stylu práce jednotlivých věkových skupin
7	Mentoring	osoba	1	16	dle individuální potřeby	<ul style="list-style-type: none"> - pojem mentoring - co obnáší mentoring - postupy a techniky - jak být dobrým mentorem - tým a vztahy v něm - komunikace s mentorovaným - typologie pracovníků a způsob přístupů k nim - nácviky modelových situací