

PONDĚLÍ 3. 11. 2025

9:00–11:00

Korálková vánoční dekorace

Přijďte si vytvořit netradiční korálkovou dekoraci, která ozdobí na Vánoce třeba vaše dveře.

Registrace nutná na tel.: 605 396 466 nebo na info@ddmdobruska.cz

Místo konání: DDM Dobruška, Domašinská 363, Dobruška

10:00–11:00

Novela Zákoníku práce

Účastníci poznají novinky v Zákoníku práce týkající se těchto změn: zkušební doba, výpovědní doba, náhrada při ukončení pracovního poměru ze zdravotních důvodů, výplata mzdy, zdravotní prohlídky, pracovní poměr na dobu určitou, práce mladistvých, návrat rodičů po MD a RD.

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

14:00–16:00

Jak pečovat o své duševní zdraví

Co znamená duševní zdraví, jak k němu přistupovat a posilovat ho? Díky praktickým ukázkám prevence a psychohygieny se dozvíte, jak si mohou pomoci sám/sama a kde hledat pomoc, pokud se já sám/sama nebo někdo z mých blízkých necítí dobře. Lektori: Veronika Řepková, Pavel Provazník

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

18:00–19:00

Jak přežít podzim ve zdraví?

Přednáška se zaměří na různé přístupy k posílení imunity a prevenci nachlazení během podzimních a zimních měsíců. Účastníci se seznámí s možnostmi využití homeopatie, bylinek, vitamínů a dalších přírodních prostředků a dozvědí se, jak mohou tyto postupy podpořit zdravý životní styl. Přednášející: PharmDr. Pavla Adámková

Registrace nutná na tel.: 734 278 468

Místo konání: Městská knihovna Karla Poláčka, Hrdinů Odboje 671, Rychnov nad Kněžnou

ÚTERÝ 4. 11. 2025

9:00–11:00

Vyzkoušejte french knitting!

Netradiční a pozapomenutá výtvarná technika. Vytváříte rozmanité dekorace pomocí drátu a pletené dutinky.

Registrace nutná předem na e-mail: info@ddmdobruska.cz, telefonicky 605 396 466 nebo osobně v DDM

Místo konání: DDM Dobruška, Domašinská 363, Dobruška

10:00–16:00

Den otevřených dveří v Centru Orion

Provedeme vás prostory Centra Orion, kde poskytujeme tři sociální služby: Centrum denních služeb, Osobní asistenci a Odborné sociální poradenství. Zjistíte, co je snoezelen a v čem je prospěšný nejen pro osoby s handicapem. Ukážeme vám zpětnovazební rukavici RAPAEEL, která slouží k rozvoji jemné motoriky. Naší novinkou je speciálně upravený tréninkový byt pro osoby s těžkým handicapem.

Místo konání: Centrum Orion, z. s., Dlouhá Ves 116, Rychnov nad Kněžnou

16:00–18:00

Jak si v hektické době najít čas pro sebe (vtipně a hravě praktické návody, jak se nezbláznit)

Máte pocit, že se váš den rozběhne už ráno a večer vás jen „odnese“ do postele? Práce, domácnost, rodina, povinnosti... a vy sami jste až někde na konci seznamu. Jenže když dlouhodobě zapomínáme na sebe, začne se to podepisovat na naší náladě, energii i zdraví. A přitom stačí pár jednoduchých (a zábavných!) triků, jak si každý den ukrojit kousek času jen pro sebe – bez výčitek a s úsměvem.

Místo konání: Centrum Orion, z. s., Dlouhá Ves 116, Rychnov nad Kněžnou

17:00–18:30

Setkání s hospicovou péčí

Objevte smysl a hodnotu hospicové péče. Přednáška vás seznámí s principy důstojné péče o nevyléčitelně nemocné a podporou rodiny. Přijďte zjistit, proč je hospic víc než jen místo posledních dnů.

Místo konání: Sídlo Domácího hospice Setkání o. p. s, 2. patro, Javornická 1501, Rychnov nad Kněžnou



Úřad práce ČR



STŘEDA 5. 11. 2025

9:00–10:30

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to. **Místo konání:** Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

15:00–16:00

Když škola končí - setkání pro rodiče dospívajících

Čeká vaše dítě brzy konec školy? Nebo už studium ukončilo – a vy teď přemýšlíte, co dál? Nevíte, co ho čeká a jak ho můžete podpořit? Přijďte na setkání určené rodičům dospívajících, kteří končí nebo nedávno ukončili školu a hledají směr, možnosti a uplatnění.

Registrace nutná na tel.: 775 576 993

Místo konání: Aspekt, z. s., Panská 1492, Rychnov nad Kněžnou

ČTVRTEK 6. 11. 2025

12:00–14:00

Nejsem moje diagnóza aneb Můj příběh zotavení

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

PÁTEK 7. 11. 2025

10:00–12:00

Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Jiří Štěpán, který se ve světě startupů a rozvoje začínajícího podnikání pohybuje již od roku 2010.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 503, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

Královéhradecký kraj

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



PONDĚLÍ 3. 11. 2025

10:00–12:00

Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Jiří Štěpán, který se ve světě rozvoje začínajícího podnikání pohybuje již od roku 2010.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost IPS – 1. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

16:00–17:30

Tělo jako nástroj sebepéče

Zveme vás na praktický seminář s fyzioterapeutem. Pomocí vědomého pohybu si zpřítomníme tělo, zaměříme se na dech a osvojíme si základní relaxační techniky. Seznámíme se také s polyvagiální teorií a ukážeme si aktivaci bloudivého nervu. Workshop je určen široké veřejnosti i pracovníkům v sociálních službách, zdravotnictví a školství. S sebou karimatku, polštářek, deku a pohodlné oblečení.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Komunitní centrum, Lidická 174 Broumov

16:00–19:00

Žena není lokomotiva

Laskavý a povzbuzující program s tvůrčím workshopem – o ženském vnímání, sebepéči, výkonu a hodnotě o posunu od výkonnosti k udržitelnému tempu.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Budova Církve bratrské v Náchodě, Purkyňova 584, malý sál/kavárna

ÚTERÝ 4. 11. 2025

9:00–11:00

Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení

Žít s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduché. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určena lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost, 2. patro č.203, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

16:00–19:00

Setkáme se v příběhu?

Příběh, vyprávění, naslouchání, porozumění – jak můžeme porozumět sami sobě skrze jiný příběh. Trénovat hledání budeme v biblickém příběhu o marnotratném synu a v příběhu Abrahama Lincolna z novodobé historie.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Budova Církve bratrské v Náchodě, Purkyňova 584, malý sál/kavárna



STŘEDA 5. 11. 2025

14:30–16:00

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Zasedací místnost IPS – 1. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

15:00–16:00

Když škola končí – setkání pro rodiče dospívajících

Čeká vaše dítě brzy konec školy? Nebo už studium ukončilo a vy teď přemýšlíte, co dál? Nevíte, co ho čeká a jak ho můžete podpořit? Přijďte na setkání určené rodičům dospívajících, kteří končí nebo nedávno ukončili školu a hledají směr, možnosti a uplatnění.

Registrace nutná na tel.: 775 576 993

Místo konání: Aspekt, z. s., Strnadova 48, Náchod

ČTVRTEK 6. 11. 2025

16:00–18:00

ZPĚV A PRÁCE S HLASEM nejenom PRO ŽENY

Tento seminář je určen všem, kteří chtějí znovuobjevit svůj hlas nebo jenom mají chuť si zazpívat – pro širokou veřejnost, využijí také učitelé všech stupňů vzdělávání, vychovatelé, sociální pracovníci. S sebou doporučujeme pohodlné oblečení, karimatku, polštářek a deku, případně tlusté ponožky.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Domov mládeže Smiřických 1237, Náchod

PÁTEK 7. 11. 2025

16:00–19:00

TĚLO ztracené a objevené a HUDBA jako prostředek komunikace a sebepéče

Při hudebně pohybovém workshopu pod vedením fyzioterapeuta a muzikoterapeuta objevíme stabilitu v nohách, volnost v pánvi, prostor v hrudníku, sílu v rukách a lehkost v hlavě. Přes vědomý pohyb na pozadí hudby nalezneme rytmus v nás i kolem nás. Workshop je určený pro širokou veřejnost, pečující osoby a pracovníky v pomáhajících profesích v oblasti sociálních služeb, zdravotnictví, školství. S sebou si, vezměte karimatku, polštářek, lehkou deku a pohodlné oblečení.

Registrace nutná ZDE, nebo na e-mail: klstannerova@khk.cz nebo tel.: 722 954 667

Místo konání: Spolkový dům v Náchodě, Hurdálkova 2171, Náchod

Královéhradecký kraj



Úřad práce ČR

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



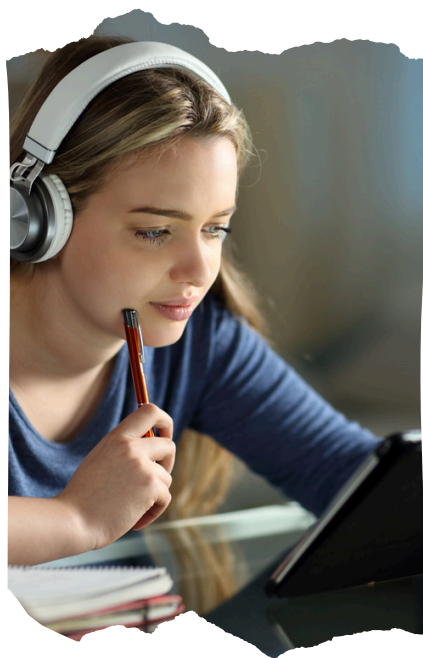
PONDĚLÍ 3. 11. 2025

14:30–16:00

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové



STŘEDA 5. 11. 2025

14:00–16:00

Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Jiří Štěpán, který se ve světě startupů a rozvoje začínajícího podnikání pohybuje již od roku 2010.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

14:00–16:00

Zvyšování kvalifikace v každém věku

Zveme vás na den otevřených dveří, kde proběhne prezentace vzdělávacích kurzů, které vám mohou pomoci zlepšit uplatnění na trhu práce, zvýšit kvalifikaci nebo získat střední vzdělání s výučním listem. Zájemci si budou moci vyzkoušet ukázkové hodiny a na vlastní kůži zjistit, jak náročná je výuka. Bude také možné nahlédnout do právě probíhajících kurzů pro dospělé a seznámit se s výrobky našich žáků.

Rozvrh ukázkových hodin: Pracovník/ pracovníce chemické čistírny; Šička oděvních výrobků; Úpravář a opravář oděvů; Manipulační pracovník se zbožím ve skladu

Místo konání: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové, 17. listopadu 1212, Hradec Králové

16:00–18:30

Jak na 3D tisk od nuly

Přijďte si vyzkoušet, že 3D tisk je opravdu pro každého. Dozvíte se základy o tiskárnách a teorii, vyzkoušíte si, jak jednoduše vytvořit model k tisku v online prostředí, a nakonec si své dílo vytisknete a odnesete.

Organizátor: KKIVI – Polytechnické centrum.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Hradecká 647/1a, Hradec Králové



Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



ČTVRTEK 6. 11. 2025

14:00–16:00

Zvyšování kvalifikace v každém věku

Zveme vás na den otevřených dveří, kde proběhne prezentace vzdělávacích kurzů, které vám mohou pomoci zlepšit uplatnění na trhu práce, zvýšit kvalifikaci nebo získat střední vzdělání s výučním listem. Zájemci si budou moci vyzkoušet ukázkové hodiny a na vlastní kůži zjistit, jak náročná je výuka. Bude také možné nahlédnout do právě probíhajících kurzů pro dospělé a seznámit se s výrobky našich žáků.

Cesta k výučnímu listu: Pomocný kuchař/ pomocná kuchařka; Pomocný číšník/ pomocná servírka

Místo konání: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové, 17. listopadu 1212, Hradec Králové

14:00–17:00

První pomoc pro děti

Seminář zaměřený na základy první pomoci u dětí předškolního a mladšího školního věku. Účastníci se naučí postupy při život ohrožujících stavech – krvácení, dušení, bezvědomí a zástavě životních funkcí. Součástí je praktický nácvik kardiopulmonální resuscitace na modelu a ukázky uvolnění dýchacích cest. V rámci programu budou probrány i základní zásady bezpečnosti a prevence úrazů v běžném prostředí dítěte (doma, ve škole, venku).

Registrace nutná ZDE

Místo konání: KKIVI, Na Okrouhlíku 1371/30, Hradec Králové

15:30–17:30

Vliv smartphonů a digitálních technologií na vývoj dítěte

Přílišný čas před obrazovkami mění myšlení a prožívání našich dětí. Má vliv na jejich sebepojetí, psychickou pohodu i mentální schopnosti. Odpovědnost leží na nás rodičích – co my s tím?

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

PÁTEK 7. 11. 2025

9:00–11:00

Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

Královéhradecký kraj



Úřad práce ČR

PONDĚLÍ 3. 11. 2025

9:30–11:00

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Místnost IPS - 3. patro,
Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín,
Havlíčková 56, Jičín

15:00–17:00

Nejste v tom sami! Role, služby a práce s dětmi ve střediscích výchovné péče

Máte dítě nebo žáka s rizikovým chováním, sociálně patologickými jevy jako je záškoláctví, lhaní, útěky z domova nebo experimentování s návykovými látkami? Potřebuje pomoc v komunikaci, rodinných vztazích nebo při řešení partnerských problémů? Jedná se o dítě ohrožené ve zdravém psychosociálním vývoji? Středisko výchovné péče může být vaším partnerem a odborným poradcem pro děti od 6 let do ukončení přípravy na povolání. Jste na správném místě – „Nejste v tom sami!“

Organizátor: Otevřené zahrady Jičínska, z. s.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Učebna v 1. patře zámku,
Valdštejnovo nám. 1, Jičín

STŘEDA 5. 11. 2025

10:00–12:00

Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Jiří Štěpán, který se ve světě startupů a rozvoje začínajícího podnikání pohybuje již od roku 2010.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS - 3. patro,
Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín,
Havlíčková 56, Jičín

ČTVRTEK 6. 11. 2025

10:00–12:00

Tvoříme vánoční vizitky z tapet

Společně s našimi uživateli denního stacionáře budete mít možnost vyrobit si vizitky na vánoční dárky z tapet, které budou k dispozici, včetně pomůcek k jejich výrobě.

Organizátor: Život bez bariér, z. ú.

Místo konání: Barokní sál – Novopacký klášter, Opolského 144, Nová Paka

PÁTEK 7. 11. 2025

9:00–11:00

Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS - 3. patro,
Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín,
Havlíčková 56, Jičín



Úřad práce ČR



Královéhradecký kraj

Podrobné informace naleznete na webu Týden vzdělávání zde:



PONDĚLÍ 3. 11. 2025

12:00–14:00

Tvoření podzimní dekorace z přírodnin

Těšíte se na podzim? Chcete si vytvořit vlastní dekoraci? Pak je tato tvůrčí dílna právě pro vás! V rámci tvoření budete mít možnost výběru materiálu a budou vám představeny základní floristické techniky. Určeno i pro začátečníky. S sebou tavnou pistoli, popřípadě kleště.

Lektorka: Eva Zdvořilá Šťastná

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

14:00–16:00

Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Jiří Štěpán, který se ve světě startupů a rozvoje začínajícího podnikání pohybuje již od roku 2010.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

STŘEDA 5. 11. 2025

9:00–11:00

Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určena lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

14:00–17:00

První pomoc při dopravní nehodě

Účastníci se seznámí s praktickým nácvikem poskytování první pomoci při úrazech se zaměřením na dopravní nehody. Proberou se nejčastější typy poranění a správné způsoby jejich ošetření. Součástí je také ukázka a nácvik resuscitace a základní manipulace se zraněným. Důraz bude kladen na praktické dovednosti a schopnost správně reagovat v prvních minutách po nehodě.

Lektor: Matouš Kroupa

Registrace nutná ZDE

Místo konání: KKIVI, Lípová 223, Trutnov

15:00–17:00

Malování a dekorování keramiky

Na kurzu se naučíte malovat keramiku pomocí engob. Na výběr budete mít z mnoha druhů keramických střepů, na které svůj návrh přenesete. Hotové výrobky se následně překryjí transparentní glazurou a vypálí v peci, čímž získají lesklý povrch. Výsledkem je užitková keramika, která vám bude dělat radost v každodenním životě – například při pití ranní kávy.

Lektorka: Lucie Fulíková

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov



Úřad práce ČR

ČTVRTEK 6. 11. 2025

9:00–10:30

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

12:00–14:00

Malování a dekorování keramiky

Na kurzu se naučíte malovat keramiku pomocí engob. Na výběr budete mít z mnoha druhů keramických střepů, na které svůj návrh přenesete. Hotové výrobky se následně překryjí transparentní glazurou a vypálí v peci, čímž získají lesklý povrch. Výsledkem je užitková keramika, která vám bude dělat radost v každodenním životě – například při pití ranní kávy.

Lektorka: Lucie Fulíková

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

Královéhradecký kraj



Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



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 nemocem

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 nemocem, 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:

