



**ŽENY
Z BYZNYSU**

KDYŽ PODNIKÁNÍ DÁVÁ RADOST A SMYSL

**ROZVOJOVÝ PROGRAM
PRO PODNIKATELKY 50+**

Osm měsíců praktického
vzdělávání, individuální
podpory a sdílení zkušeností.



ZDARMA

účast v celém programu



15 ŽEN

malá podpůrná skupina



ZLÍN

Kamarád Nenuda z.s.

www.nenuda.cz





PROGRAM, KTERÝ STOJÍ NA PRAXI

Program propojuje odborné workshopy s individuální diagnostikou, mentoringem, koučinkem a konkrétními kroky, které můžete ihned využít ve svém podnikání.

1

Finance pod kontrolou

Finanční jistota na důchod, rezervy a bezpečí.

2

Marketing, který funguje

Budování značky, sociální sítě, Canva.

3

Digitální nástroje a AI

Jednodušší práce díky umělé inteligenci.

4

Sladění profesního a rodinného života

Priority, hranice a rovnováha.

5

Zdraví jako základ

Energie, regenerace a zdravé návyky, Snoezelen relaxace.



51 hodin podpory pro vaše podnikání

28 hodin workshopů + 23 hodin doprovodných aktivit.

Setkávání 1x měsíčně, obvykle 15:00–19:00.

1. FINANCE POD KONTROLOU



Finanční plánování



Rezerva a finanční
odolnost



Přehled o příjmech
a výdajích



Finanční produkty
a budoucnost



Bezpečnost a prevence
podvodů

1. FINANCE POD KONTROLOU

Finanční jistota je základem klidného rozhodování i dlouhodobě udržitelného podnikání. Během čtyřhodinového workshopu se podíváte na své podnikatelské i osobní finance prakticky a srozumitelně.

Společně si ukážeme, jak si vytvořit finanční rezervu, lépe plánovat dlouhodobé cíle a nastavit jednoduchý systém, díky kterému budete mít ve svých číslech větší přehled. Významná část workshopu bude věnována také finančnímu zajištění na stáří, orientaci v důchodovém systému a možnostem podnikání v důchodovém věku. Téma doplní zásady bezpečného zacházení s penězi a prevence finančních podvodů.

Co si odnesete

- základní plán finančního zajištění na stáří a přehled možností podnikání v důchodovém věku
- jednoduchý systém pro pravidelné sledování příjmů a výdajů
- návrh finanční rezervy pro osobní život i podnikání
- větší jistotu při rozhodování o výdajích, spoření a finančních produktech
- přehled nejčastějších finančních podvodů a způsobů, jak se jim bránit

2. MARKETING, KTERÝ FUNGUJE



Poznejte své zákazníky



Silná nabídka a značka



Online komunikace
a sociální sítě



Tvorba obsahu a vizuálů



Plán kroků, které přinesou
výsledky



2. MARKETING, KTERÝ FUNGUJE

Marketing nemusí znamenat neustálé přidávání příspěvků ani složité kampaně. Během čtyřhodinového workshopu se zaměříte na to, jak srozumitelně představit hodnotu své nabídky, oslovit správné zákazníky a zvolit takové marketingové kroky, které odpovídají vašemu podnikání, možnostem i cílové skupině.

Budete pracovat přímo se svou značkou, produkty nebo službami a s komunikačními kanály, které využíváte. Ujasníte si, pro koho je vaše nabídka určena, čím je přínosná a jak o ní mluvit tak, aby jí zákazníci rozuměli. Prakticky si projdete cestu zákazníka od prvního kontaktu až po nákup a další péči. Vyzkoušíte si také tvorbu obsahu pro sociální sítě a připravíte si vlastní jednoduché vizuály v Canvě.

Co si odnesete

- jasnější představu o svých zákaznících a jejich potřebách,
- srozumitelně formulovanou nabídku a hlavní sdělení značky
- návrh, jak získávat nové zákazníky a podporovat opakované nákupy
- vlastní opakovaně použitelné šablony vytvořené v Canvě
- jednoduchý plán publikování pro vybrané sociální sítě

3. DIGITÁLNÍ NÁSTROJE A UMĚLÁ INTELLIGENCE



AI pomocníci pro každý den



Texty, e-maily a prezentace snadno



Organizace a plánování bez zbytečné zátěže



Web a online nástroje pro váš byznys



Bezpečí v digitálním světě



3. DIGITÁLNÍ NÁSTROJE A UMĚLÁ INTELLIGENCE

Digitální nástroje mohou ušetřit čas, zjednodušit každodenní rutinu a pomoci vám soustředit se na to, co je v podnikání opravdu důležité. Během čtyřhodinového workshopu si prakticky vyzkoušíte moderní technologie, které lze využít při komunikaci se zákazníky, tvorbě obsahu, plánování, administrativě i rozvoji online podnikání.

Budete pracovat s vlastními podnikatelskými situacemi a hledat konkrétní činnosti, které lze zjednodušit nebo částečně automatizovat. Naučíte se bezpečně a efektivně používat umělou inteligenci, správně zadávat úkoly a vytvářet si vlastní opakovaně použitelné postupy. Podíváte se také na základní možnosti webových stránek a e-shopů a projdete si nejdůležitější pravidla digitální bezpečnosti.

Co si odnesete

- přehled digitálních nástrojů využitelných ve vašem podnikání
- vlastní sadu zadání pro ChatGPT pro komunikaci, obsah, nabídky a plánování
- návrh osobního AI asistenta pro vybranou oblast podnikání
- základní koncept webu nebo e-shopu odpovídající vašim potřebám
- přehled pravidel pro bezpečnou práci s hesly, daty a online účty

4. SLAĎOVÁNÍ



Time management
a priority



Komunikace a hranice



Sladování práce a rodiny



Zvládání stresu



Plán, který vám uleví

4. SLAĎOVÁNÍ RODINNÉHO A PROFESNÍHO ŽIVOTA

Dlouhodobě udržitelné podnikání nestojí jen na dobrém plánu, ale také na schopnosti pracovat s vlastní kapacitou, nastavovat hranice a zvládat náročné situace bez zbytečného přetížení. Během čtyřhodinového workshopu se zaměříte na praktické dovednosti, které vám pomohou lépe sladit podnikání, rodinné povinnosti i čas pro sebe.

Prostřednictvím modelových situací si vyzkoušíte, jak jasně komunikovat své potřeby, odmítat bez pocitu viny, řešit nedorozumění a nastavovat pravidla v pracovním i osobním životě. Budete pracovat také s vlastními stresory, časem a energií. Zvláštní pozornost bude věnována situacím žen takzvané sendvičové generace, které současně podporují své děti, pečují o stárnoucí rodiče a vedou vlastní podnikání.

Co si odnesete

- konkrétní formulace pro nastavování hranic a zvládání náročných rozhovorů
- přehled svých hlavních stresorů a varovných signálů přetížení
- jednoduchý plán prevence vyhoření a pravidelné regenerace
- návrh konkrétní dohody, která vám usnadní sladování podnikání a rodiny
- jasnější představu o prioritách a změnách, které potřebujete zavést

5. ZDRAVÍ JAKO ZÁKLAD UDRŽITELNÉHO PODNIKÁNÍ



Psychohygiená a duševní pohoda



Energie, spánek a regenerace



Péče o ženské zdraví 50+



Ergonomie a zdravé návyky



Snoezelen relaxace



5. ZDRAVÍ JAKO ZÁKLAD UDRŽITELNÉHO PODNIKÁNÍ

Energie není samozřejmost, ale důležitý zdroj pro dlouhodobé fungování v podnikání. Během čtyřhodinového workshopu se zaměříte na to, jak lépe zvládat stres, předcházet přetížení a pečovat o své zdraví tak, aby vás podnikání dlouhodobě nevyčerpávalo.

Prakticky si vyzkoušíte jednoduché techniky psychohygieny, práce s dechem, pozorností a krátkou regenerací během dne. Součástí workshopu bude také řízený pobyt v multisenzorické místnosti Snoezelen, která nabízí bezpečný prostor pro zklidnění, uvolnění a obnovu energie. Snoezelen nebydlí jen v říši relaxace, ale je to funkční nástroj mentální hygieny. Otevřeme rovněž témata ženského zdraví po padesátce, spánku, hormonálních změn a ergonomie pracovního prostředí.

Co si odnesete

- konkrétní techniky pro zvládání stresu a rychlé zklidnění
- osobní plán psychohygieny a pravidelné regenerace
- přehled návyků podporujících spánek, energii a psychickou pohodu
- větší porozumění změnám spojeným se ženským zdravím po padesátce
- Snoezelen a řízená regenerace



VÍC NEŽ JEN WORKSHOPY

Doprovodné aktivity pomáhají převést inspiraci do konkrétní změny.

1

Vstupní diagnostika podnikání a silných stránek

SWOT analýza podnikání, Gallup CliftonStrengths a individuální konzultace s certifikovanou Gallup koučkou.

2

Individuální plán rozvoje podnikání

Osobní plán vytvořený podle výsledků diagnostiky, který vás bude provázet celým programem.

3

Implementační úkoly mezi workshopy

Krátké praktické kroky pro okamžité využití nových poznatků.

4

Podpora koučky a sdílení dobré praxe

Průběžná podpora, reflexe, networking a bezpečný prostor pro sdílení zkušeností.

5

Setkání s inspirativní podnikatelkou / podnikatelem

Zkušenosti z praxe, otevřená diskuse a prostor pro otázky.

6

Dlouhodobá podpora po skončení programu

E-learning, pracovní materiály, knihovna kontaktů a komunita absolventek.

7

Marketingový balíček pro nejlepší

Odbornou komisí budou vybrány 2 účastnice, které získají marketingový balíček.

PODMÍNKY PRO ZAPOJENÍ DO PROJEKTU

Účastnice musí splňovat všechny následující podmínky:



**jste žena ve věku 50 let a více,
věk se posuzuje ke dni zahájení Vaší účasti v projektu**



**jste OSVČ nebo jste mikropodnikatelka, jejíž
podnik zaměstnává méně než 10 zaměstnanců**



**roční obrát nebo bilanční suma podniku
nepřesahuje 2 miliony EUR**



**podnikáte ve Zlínském, Olomouckém,
Moravskoslezském nebo Jihomoravském kraji**



**podnikání jste zahájila před rokem 2024
a podnikatelská činnost nebyla pozastavena ani
přerušena**

JAK BUDE PROGRAM PROBÍHAT

Program probíhá po dobu 8 měsíců.



ZÁŘÍ 2026

zahájení projektu a vstupní diagnostika



20. ŘÍJNA 2026

první společné setkání 15:00 - 19:00



ŘÍJEN 2026 – DUBEN 2027

pravidelná setkání 1x měsíčně, vždy 15:00 - 19:00,
zpravidla v úterý nebo ve čtvrtek



DUBEN 2027

závěřečné setkání a návazná podpora

MÍSTO REALIZACE

Kamarád - Nenuda z.s.

Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

PŘIHLÁŠENÍ

Naskenujte QR kód a vyplňte přihlášku online.

Účast v programu je zdarma.

Kapacita: 15 účastníků.



PODNIKEJTE S VĚTŠÍ JISTOTOU, RADOSTÍ A PODPOROU.

Těšíme se na společné setkávání.

ŽENY Z BYZNYSU

Realizátor: Kamarád - Nenuda z.s.

Realizace projektu: září 2026 - červen 2028

Registrační číslo projektu:

CZ.03.01.02/00/25_088/0006890



**Financováno
Evropskou unií**

Projekt je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus.

Více informací

www.nenuda.cz