

Karolina Spurná



PROFIL

Jsem Karolína a ráda bych se vám ve stručnosti představila. Dnes nikoho nad třicet vteřin prý nezaujmete. Tak pojďme na to.

Co mě fakt baví, je tvorba. Tvořím lidem čas zábavnější a jednodušší. Někdo by řekl "Moje dovednosti jsou plánování, organizování a komunikační skills." Já říkám, že když se do těchto neoblíbených činností přidá trochu nadšení a tvorby, může být plánování a organizování i zábava. Využívám techniky improvizace i v komunikaci s lidmi a v zajišťování toho, co je potřeba. Organizace a pravidla jsou skvělé nástroje, ale ocením balanc, kterého dosáhnu právě trochou spontaneity a hry.

Udělat ten cíl lidem dosažitelný, nemusí být nuda a ani to není vždycky jednoduché. Když je to baví a posune, je to přesah. Důležité je, aby se cítili být součástí.

WITHOUT CURIOSITY IS NO EXPERIENCE. WITHOUT EXPERIENCE IS NO LIFE.

PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI

OSOBNÍ SEBE-ZKUŠENOSTNÍ VOLNO 2023-2024

- kvůli syndromu vyhoření jsem dostala příležitost zapracovat na svých tématech natolik, abych se zbavila svých vlastních předsudků proti antidepresivům a úzkostně depresivním příznakům
- napsala jsem knihu Šlofik, zmrzlina, objetí, která je k nahlédnutí na Forendoors. Je psána mým vlastním pohledem na to, jak se člověk z provázející profese učí být klientem, nechat si pomoci a naučí se o pomoc říkat. Je to velmi intimní náhled do stavů, o kterých se nemluví hlavně v pomáhající oblasti. Abych se v tomto období udržela mentálně zdravá, půl roku jsem strávila v odborných knihách o úzkostech, depresích, nervovém systému a syndromu vyhoření. Tudiž kniha obsahuje nejen mou vlastní zkušenost, nýbrž také selsky sepsaný odborný background.
- ČASTO, KDYŽ JSEM PRACOVALA S LIDMI S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM NA ŽIVOTOPISECH, JSME ŘEŠILI, KDO A PROČ SI CHCE DÁT DO ŽIVOTOPISU SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV A UVÉST TAK NA PRAVOU MÍRU, S KÝM MAJÍ TU ČEST, NE PROTO, ŽE MÁ OMEZENÍ. ALE CO MU/JÍ TOTO OMEZENÍ V REÁLNÉM ŽIVOTĚ DÁVÁ A ČÍM SE ODLIŠUJE OD OSTATNÍCH TÍM, ŽE SVOJI PŘIJATOU ODLIŠNOST UMÍ VYUŽÍT JAKO SVOU SUPER POWER.
- pokud jste zvědaví, v čem je má super power. Moc ráda vám posdílím čím se odlišuji a proč jsem přínosem do týmu, právě díky své zkušenosti.

**ASISTENTKA ŘEDITELE, KANCELÁŘ ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ - ZÁŘÍ 2022 -
ČERVENEC 2023**

- back office
- systematická podpora ředitele organizace (plánování kalendáře, schůzky, příprava materiálů)
- komunikace napříč všemi týmy
- zodpovědnost za referenční agendu (komunikace s úřady, pojišťovny, ministerstvy i se zahraničními institucemi)
- zajištění krizové intervence a základního poradenství klientům v nenadálé životní situaci v rámci zdraví a péče

NA VOLNÉ NOZE - 2021-22

práce na:

- vlastních podnikatelských dovednostech
- sebedůvěře a schopnosti zaměřit se na správnou cílovou skupinu
- umět nastavit reálně splnitelné kompetence pro klienta (nastavit oblasti, které jsem schopná a zkušenostně kompetentní doprovázet)

PRACOVNÍ TERAPEUT PRO LIDI S FYZICKÝM POSTIŽENÍM - 2017 - 2021

- management 10-20 členných polootevřených skupin
- zodpovědnost za svůj vlastní pracovní čas
- komunikace s firmami v rámci integrace pracovních míst pro lidi s tělesným postižením
- individuální vedení klientů (vytváření CV, motivačních dopisů, systematická příprava na pohovor)

VEDOUCÍ PORADNY PRO NESLYŠÍCÍ V TAMTAM - 2016

VYCHOVATELKA V DŮM TŘÍ PŘÁNÍ - 2015

**VEDOUCÍ SOCIÁLNÍHO TÝMU PRO ROZDÁVÁNÍ JÍDLA LIDEM BEZ PŘÍSTŘEŠÍ -
2012-2015**

OSOBNÍ ASISTENTKA PRO LIDI S FYZICKÝM POSTIŽENÍM - 2012-2014

VOLNÝ ČAS A DOVEDNOSTI

Čtení mi přináší velkou radost, ale také stále hodně studuji odbornou literaturu.
Využívám tanec nejen k relaxaci, ale také jako cílený nástroj k uvolnění napětí.
Řízení auta mi přináší pocit svobody, ale taky ráda jezdím vlakem a jen tak koukám z okna. Příroda je alfa omega mojí psychohygieny.
Angličtina úroveň B2, Řidičský průkaz sk.B

VZDĚLÁNÍ

září 2010 – červen 2015

Evangelicko-teologická fakulta Univerzita Karlova – Sociální a pastorační práce

září 2010 – květen 2014

JABOK - Vyšší sociálně pedagogická a teologická škola – Sociální pedagogika a teologie

září 2006 – červen 2010

Obchodní a hotelová škola Třebíč – Obchodník, SŠ s maturitou

KVALIFIKACE

2016-2023 individuální výcvik terapeutických dovedností

2021 - Diagnostika a čtení těla a typologie podle Gerdy Boyesen

2020-21 - Škola divadelní improvizace

2019 - Práce s emocemi

2019 - Motivační rozhovory

2016-17 - Krizové intervence

2015 - Sebezkušenostní a rozvojová skupina pro pomáhající profese

2011-13 - Muzikoterapie pro různé věkové skupiny v praxi