



FÓRUM 50%

## „Workshop pro političky“ Předvolební speciál: ženy v politice, argumenty, média

24. - 25. července 2010

nebo

21. - 22. srpna 2010

Poděbrady, penzion Na zámku

*Chcete se zbavit trémy z vystoupení před kamerou či mikrofonem a působit jistě?*

*Chcete umět přesvědčivě obhájit, že ženy mají v politice a ve veřejném životě své místo?*

*Chcete se dozvědět, jak pracují jiné političky, a sdílet s nimi své zkušenosti?*

Fórum 50 %, o. s., které se dlouhodobě věnuje podpoře žen v politice a ve veřejném životě, Vám nabízí **dvoudenní, prakticky zaměřený workshop určený speciálně pro kandidující političky v nadcházejících komunálních a senátních volbách**. Trénink je určený kandidujícím političkám, ale užitečný je i pro jakoukoli stávající političku a také pro ty z vás, které o zapojení do politiky teprve uvažují. Předvolební trénink Vás ve třech blocích naučí, jak se vypořádat s největšími problémy, kterým političky čelí: nezkušenost při práci s médii, podcenění sebe prezentace a argumentace týkající se zastoupení žen v politice. Zkušenějším pak nabízí možnost prohloubení svých znalostí a navázání cenného kontaktu s dalšími účastnicemi.

Fórum 50 % čerpá ze svých dlouholetých zkušeností z oblasti politiky a spolupracuje s předními odbornicemi na daná témata. Našimi workshopy již prošly desítky komunálních i vrcholných političek z různých politických stran a uskupení, například 1. místopředsedkyně Senátu Alena Gajdůšková (ČSSD) nebo členka vládního Výboru pro vyrovnané zastoupení žen a mužů v politice Kateřina Bartošová (ODS).

Školení bude probíhat v rodinném prostředí poděbradského penzionu **Na zámku** (Náměstí Jiřího z Poděbrad /I.). V penzionu je rovněž zajištěno ubytování (standardem je ubytování v jednolůžkových pokojích, v případě zájmu je možno zajistit i pokoj dvoulůžkový).

### Program:

- **Zobrazování žen – političek v médiích, prezentace političky v médiích – mediální profil (tištěná média, audio – vizuální média, internet)**

Ukáže Vám, jak efektivně oslovíte média i své voliče a voličky, a to včetně nástrojů internetového marketingu. Vypracujete si vlastní mediální profil, ujasníte si, jaká témata a jakým způsobem předkládat médiím a veřejnosti, naučíte se, jak vést rozhovor s novináři, jak čelit nepříjemným otázkám a jak si rozvrhnout nenáročnou předvolební kampaň. Součástí programu je část věnovaná stereotypnímu zobrazování žen – političek v médiích, včetně praktických příkladů z mediální praxe. Blok trvá 3 hodiny.

**Lektorka: Mgr. Kateřina Jonášová** – novinářka, mediální lektorka

- **Komunikační dovednosti aneb rétorika jako dovednost hovořit**

Naučíte se základům rétoriky - jak správně dýchat a pracovat se svým hlasem, jak se vyjadřovat srozumitelně a správně argumentovat v mluveném projevu, jak si udržet pozornost posluchačů atd. Blok zahrnuje i praktické lekce: skupinový dialog, řečnické cvičení na určité téma a přípravu veřejného vystoupení z hlediska principů rétoriky. Blok trvá 3 hodiny.

**Lektorka: PhDr. Helena Bretfeldová** – kulturní publicistka, lektorka

- **Ženy v politice**

Vybaví Vás argumenty, kterými snadno odrazíte nepříjemné útoky ze stran médií, voličů a voliček či stranických kolegů. Dozvíte se, jak vypadá zastoupení žen v politice v Česku a v zahraničí, jak tuto situaci zdůvodňují vědecké výzkumy a jak se k němu staví česká veřejnost. Blok trvá 1 hodinu.

**Lektorky: Mgr. Jana Smiggels Kavková** – politoložka, ředitelka Fóra 50 %

**Mgr. Michaela Appeltovej** – genderová expertka Fóra 50 %

- **Mediální trénink před kamerou**

Naučí Vás, jak před kamerou působit přirozeně a jak se nenechat novináři zaskočit. Praktické mediální cvičení Vám umožní vyzkoušet si vystoupení před kamerou – součástí bude natočení rozhovoru s lektorkou a jeho následný detailní rozbor – pomůže Vám zbavit se nervozity a vyvarovat se nešvarů, které jsou tradičně spojeny s mediálními výstupy političek a politiků. Blok trvá 3 hodiny.

**Lektorka: Štěpánka Duchková** – televizní a rozhlasová moderátorka, mediální lektorka

#### **Sobota**

9.30 – 12.30	Média a zobrazování žen-političek, mediální profil ženy političky
12.30 – 14.00	Oběd
14.00 – 17.00	Komunikační dovednosti/rétorika
17.00 – 18.00	Ženy v politice
18.00 – 20.00	Wellness aktivity
20.00 – 21.30	Večeře

#### **Neděle**

8.00 – 10.00	Snídaně a wellness aktivity
10.00 – 13.00	Mediální trénink před kamerou
13.00 – 14.30	Oběd

Cena **7 000 Kč** zahrnuje 9 výukových hodin, výukové materiály a plnou penzi. Přihlásíte-li se do 30. června, poskytneme Vám 5% slevu z výše kurzovního a vy zaplatíte pouze **6 650 Kč**.

**Wellness aktivity** si můžete vybrat v samostatné příloze, platby proběhnou v hotovosti na místě a nejsou zahrnuty v ceně kurzovního (Wellness studio Davidová), seznam wellness procedur a jejich ceník naleznete v příloze.

**Přihlášky** prosím pošlete nejpozději 14 dnů před konáním workshopu, obratem Vám vystavíme fakturu. Potvrzení o zaplacení prosím zasílejte nejpozději 3 dny před konáním akce na níže uvedený kontakt. Z důvodu zajištění co největší efektivity výuky je počet míst omezen. Maximální počet účastníků je 8.

**Kontakt:** Nad' a Šeráková, [serakova@padesatprocent.cz](mailto:serakova@padesatprocent.cz), tel.: 257 216 170, 774 411 151, Fórum 50 %, o. s. Plzeňská 846/66, Praha 5, 150 00 Praha 5, [www.padesatprocent.cz](http://www.padesatprocent.cz)

# CENÍK SLUŽEB

Salon Davidová  
Husova 24. 290 01 Poděbrady  
telefon recepcie: 603 326 397  
www.salondavidova.eu

## Stroje:

### **LYMFOVEN – lymfodrenáž strojová**

Strojová kompresní lymfodrenáž zlepšuje krevní oběh nohou, pomůže odstranit otoky, odstraní spolehlivě únavu dolních končetin. Pomáhá proti celulitidě.

**30 minut – 180,- ( permanentka 10x 30minut – 1.500,-)**

**60 minut – 290,- ( permanentka 10x 60minut – 2.500,-)**

### **ROLLETIC – masážní a rekondiční stroj**

Masáž uvolní svalové napětí, zlepšuje prokrvení lokálně i celkově a příznivě ovlivní metabolismus tukové tkáně a látkové přeměny v oblasti kůže, podkoží a svalů. Při pravidelném používání je možno očekávat formování postavy a odbourávání tukových polštářů v oblasti stehen, hýždí a břicha. Uvolněné endorfiny během masáže navozují pocit uvolnění a spokojenosti.

**cena – 5,-/minuta ( permanentka 120 minut – 4,-/ minutu)**

### **GREEN VAC – podtlakový pulzní přístroj**

Přístroj pracuje na principu pulzního podtlaku s individuálním nastavením. Působí přesně ve vymezených partiích a řízeným podtlakem narušuje tukové buňky v podkoží.

**Záda – 20 minut – 260,- ( permanentka 2.300,-)**

**Břicho – 20 minut – 250,- ( permanentka 2.250,-)**

**Ruce – 30 minut – 250,- ( permanentka 2.250,-)**

**Celé nohy + hýždě – 45 minut - 490,- ( permanentka 4.500,-)**

**Obličej a dekolt – 30 minut - 290,- ( permanentka 2.500,-)**

**Celé tělo – 90 minut – 900,- záda,břicho,ruce,dekolt,nohy,hýždě ( permanentka 8.000,-)**

### **PULSE TRAINER PRO – vibrační plošina**

Unikátní přístroj s vibrační technologií.

**Lekce – 30 minut – 180,-**

**Permanentka 10 lekcí 1.500,-**

**Permanentka 20 lekcí 3.000,-**

### **SAUNA**

Klasická finská sauna. Neveřejná – klienti mají prostor sauny pouze pro sebe. Maximální soukromí.

	60 minut	90 minut	120 minut
1 osoba	300,-	380,-	470,-
2 osoby	300,-	380,-	470,-
3 osoby	350,-	460,-	580,-
4 osoby	420,-	540,-	680,-

**prostěradlo/ručník – 20,-**

**děti do 10 let v doprovodu dospělé osoby mají vstup zdarma**

### **SOLÁRIA – na stání i na ležení**

**Vertikální turbo solárium Alisun Sunvision V 180 XXL**

**cena 15,-/minuta ( permanentka 720,-/60 minut....12,- za minutu)**

### **Horizontální solárium UWE TARGA**

**cena 8,-/minuta ( permanentka 700,-/100 minut....7,- za minutu)**

## Zábaly:

### **KAKAOVÝ ZÁBAL S MASÁŽÍ - dekolt, krk a prsa**

Jemný peelig, jemná masáž a zábal.

Zjemňuje, vyhlazuje a hydratuje pokožku s dekadentní vůní čerstvých šlehačkových dortíků. Peeling odstraní odumřelé buňky. Kakaové boby zjemňují, zklidňují a zpevňují, olej z makadamiových ořechů vyživuje.

**60 minut, cena – 350,-**

### **KARAMELOVÝ ZÁBAL S MASÁŽÍ - dekolt, krk a prsa**

Jemný peelig, jemná masáž a zábal.

Olej ze sladkých mandlí pleť vyživuje a hydratuje, zatímco muškátový ořech pomáhá zpevňovat a tonizovat pokožku.

**60 minut, cena – 350,-**

### **KARAMELOVÝ nebo KAKAOVÝ ZÁBAL S MASÁŽÍ ZAD**

Jemný peeling, masáž + krém. Karamelová nebo kakaová příchut'

**60 minut, cena – 350,-**

### **SKOŘICOVÝ ZÁBAL PROTI CELULITIDĚ - nohy**

Skořicová silice způsobuje místní prohřátí tkáně a tím zvyšuje odbourávání tukových buněk. Používá se zejména v místech výskytu „pomerančové kůže“, na stehnech a hýždích. Po zábalu se doporučuje u předmětné partie procvičit na rolletiku – dochází k likvidaci tukových buněk. Silice obsažené ve skořici mají zahřívací efekt!

**30 minut, cena - 180,-**

### **SKOŘICOVÝ ZÁBAL S LYMFATICKOU MASÁŽÍ NOHOU**

**60 minut, 450,-**

### **ZÁBAL NA CHODIDLA**

S použitím emulze s vůní švestky a peprmintu. Pokožka chodidel je jemná a svěží.

**cena – 80,-**

### **TEPLÝ ČOKOLÁDOVÝ ZÁBAL RUKOU**

Teplý parafin prohřeje klouby rukou a zjemní jejich pokožku, ta krásně voní po čokoládě

**cena – 120,-**

### **TEPLÉ RAŠELINOVÉ ZÁBALY**

Jedná se o lázeňskou kúru, kterou provádíme formou jednorázových, hygienických zábalů.

**Zábal zad 30 minut – 250,-**

**Masáž + zábal zad 60 minut – 430,-**

### **TEPLÉ BAHENNÍ ZÁBALY**

**Zábal zad 30 minut – 250,-**

**Masáž + zábal zad 60 minut – 430,-**

## **KOSMETIKA THALASPA**

### **KOLAGENOVÝ LIST NA OBLIČEJ**

Vysoce zvlhčující maska. Kolagen je účinný v prevenci a odstraňování kožních problémů mladé i zralé pokožky. Vhodný i k péči stresované a unavené pokožky. Velice uklidňující procedura s rychlým liftingovým účinkem.

- odličení
- aplikace kolagenového listu zvlhčeného koncentrátem z mořské vody
- doporučujeme šest hodin po aplikaci nenanášet již žádný krém

**30 minut, cena 400,-**

### **PROGRAM PEVNÁ PRSA A PĚKNÝ DEKOLT**

Pomáhá ženám, které chtějí svá prsa a dekolt učinit přitažlivější, zpevnit, přidat na pružnosti a potlačit případné projevy strií. Přítomnost mentolu v přípravku dává pocit svěžesti a lehkosti.

- ošetření mořským koncentrátem
- měkký, ošetřující peeling + jemná masáž

- tvarující zábal z řas Laminaria digitata
- masáž a závěrečný krém
- doporučujeme intenzivní kůru deseti ošetření
- zpočátku aplikovat dvakrát týdně, později jedenkrát měsíčně

**60 minut, cena 500,-**

### **PROGRAM PLOCHÉ BŘÍŠKO**

Tato procedura je zaměřena na zpevnění povislé pokožky, obnovuje její pevnost, nasycuje ji minerály. Použitý přípravek obsahuje řasy Laminaria digitata, které zlepšují mikro oběh krve, urychlují procesy výměny s cílem rychlejšího odvodu toxinů. Přítomnost mentolu v přípravku dává pocit svěžesti a lehkosti.

- ošetření mořským koncentrátem
- měkký, ošetřující peeling + jemná masáž
- tvarující zábal z řas Laminaria digitata
- masáž a závěrečný krém
- doporučujeme intenzivní kůru deseti ošetření
- zpočátku aplikovat dvakrát týdně, později jedenkrát měsíčně

**60 minut, cena 500,-**

### **PROGRAM PEVNÉ NOHY A HÝŽDĚ**

Zábal z řas vyvinutý zvláště pro zeštíhlení postavy. Zábaly z řas mají vliv na tukové tkáně, díky vysokému obsahu Focus vesiculosus, který kromě všeho ostatního přidává pokožce pevnost a elasticnost. Použité přípravky jsou obohaceny řasami Lithothamnium calcereum, které vyživují organismus vitamíny skupiny B a C a také zvláčňují a vyživují pokožku. Po proceduře se pokožka stává velmi hebkou a hladkou.

- ošetření mořským koncentrátem
- měkký, očišťující řasový peeling
- zábal z řas na zpevnění
- masáž
- závěrečný krém

**90 minut, cena 1.000,-**

### **PROGRAM OŠETŘENÍ CELÉHO TĚLA**

Zábal z řas na zhubnutí a zpevnění těla obsahuje řasy Fucus vesiculosus, které jsou bohaté na mikročástice, jód, aminokyseliny a vitamíny. Stimulují krevní oběh a způsobují rozšíření cév, což napomáhá lepšímu odvodu nečistot z organismu. Stimulují procesy buněčné regenerace, zvláčňují a chrání pokožku. Používají se v přípravcích na hubnutí.

- ošetření mořským koncentrátem
- měkký, očišťující řasový peeling
- zábal z řas na zpevnění
- masáž
- ošetření závěrečným krémem

**90 minut, cena 1.500,-**

## **PEELINGY - CENÍK SLUŽEB**

### **CELOTĚLOVÝ PEELING TRŤINOVÝM CUKREM**

Peeling trřtinovým cukrem a olejem s vůní vanilky nebo citrusu. Odstranění odumřelých buněk z celého těla a vyhlazení pokožky. Pokožka je krásně hladká a jemná

**30minut, cena 300,-**

### **CELOTĚLOVÝ PEELING KOKOSEM**

Peeling jemným kokosem smíchaným s kokosovým olejem. Vůně kokosu probudí Vaše smysly a prostoupí celým Vaším tělem. Odstranění odumřelých buněk a vyhlazení pokožky. Pokožka je krásně hladká a jemná.

**30minut, cena 300,-**

## PRODLUŽOVÁNÍ ŘAS - CENÍK SLUŽEB

Hustší, delší a tmavší řasy každý den a bez líčení!

Přinášíme Vám jedinečnou profesionální metodu "řasa na řasu" od firmy Diamond Lashes.

**Cena nového setu: 3.900,-**

**Cena doplnění (podle počtu aplikovaných řas):**

**0 – 10 350,-**

**10 – 20 650,-**

**20 – 30 950,-**

**30 – 40 1.350,-**

**nad 40 nový set**

## TRADIČNÍ ASIJSKÉ MASÁŽE

Tradiční asijské masáže jsou pro mnohé neobjeveným prostředkem k dokonalému protažení těla

a probuzení životní energie. Nevěříte? Ulehněte, poslouchejte naše ruce, dýchejte a užívejte.

Umění naší asijské masérky s Vámi během procedur udělá zázraky.

### **THAJSKÁ MASÁŽ**

Thajská masáž je osvěžujícím zážitkem, po kterém se každý cítí doslova jako znovuzrozený.

Tohle dovede jen kultura těla a duše z jiného světa, z jiného kontinentu.

**Celková terapie 60 – 180 minut, cena za hodinu 500,-**

### **HAVAJSKÁ MASÁŽ LOMI LOMI**

Lomi Lomi je procedura praktikovaná na Havajských ostrovech už od pradávna.

Pro masáž Lomi Lomi je charakteristické využití havajské techniky rytmických pohybů

celého těla, práce předloktím, loktem a hranou ruky. Dlouhé, jemné tahy se střídají plynule se silnějšími tlaky v pravidelném rytmu. Při této masáži Vás čeká naprostá relaxace a uvolnění.

**Záda 30 minut, cena - 250,-**

**Záda + nohy 60 minut, cena - 500,-**

**Celé tělo 90 minut, cena - 750,-**

### **HAVAJSKÁ MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY – HOT STONES**

Havajská masáž lávovými kameny je jedno z prastarých a tradičních ošetření těla, o kterém můžeme říci, že patří mezi neúčinnější a zároveň nejluxusnější masáže.

Během této masáže se využívají speciální techniky, které ve spojení s horkými kameny a s použitím éterických olejů tělo dokonale promasírují, prohřejí a díky této kombinaci pak mají vysoký terapeutický a relaxační účinek.

**Záda 30 minut, cena - 250,-**

**Záda + nohy 60 minut, cena - 500,-**

**Celé tělo 90 minut, cena - 750,-**

### **REFLEXNÍ TERAPIE CHODIDEL**

Technika účinně využívající reflexního odrazu celého lidského těla v energetických bodech plosky nohou. Při masáži se mačkají reflexní body na chodidlech a nepřímo se tak působí na jinak nedostupné orgány těla. Reflexní terapie chodidel pomáhá odstraňovat bloky reflexních drah a tím zlepšuje činnost jednotlivých orgánů. Součástí terapie je i uvolnění krční páteře.

**60 minut, cena - 450,-**

### **INDICKÁ MASÁŽ HLAVY**

Jemná, uvolňující terapie hlavy, krku, horní části paží a ramen. Spolehlivě odstraňuje napětí na krku a šíji, bolesti hlavy a každodenní stres. Terapie se provádí bez použití olejů.

**30 minut, cena - 250,-**

### **BAŇKOVÁNÍ**

Jistě jste už slyšeli o výborných účincích přikládání baněk. Kromě výrazného uvolnění svalů

a blokády mají velký význam na čištění organismu od toxických látek, které se ve ztuhlých svalectech usazují.

Baňkování je jednou z tradičních metod čínské medicíny používaných po tisíciletí.

Používání baněk má dvojitý účinek - všeobecný (pročištění krve, zlepšení oběhu, regulace a zdokonalení funkce autonomního nervového systému atd.) a místní (odstranění bolesti, uvolnění ztuhlých svalů apod.).

**20 minut, cena – 150,-**

### **ŘÍMSKÁ LYMFODRENÁŽ**

Dokonalá funkce lymfatického systému je předpokladem pro zdraví každého člověka. Lymfodrenáž- ovlivnění mízního systému je zvláštní druh jemné techniky, která pomáhá rozproudit mízní systém a tak podporuje tok lymfy. Tím dochází k odstraňování škodlivin. Lymfodrenáž odlehčí Vašemu míznímu systému a současně napomáhá regeneraci organismu.

**60 minut, cena 500,-**

### **REFLEXNÍ LYMFODRENÁŽ**

Metoda využívající reflexních bodů na chodidlech. Při jejich stimulaci dochází k intenzivnímu povzbuzování přirozenému odtoku lymfy. Tato jemná masáž je velmi účinná u všech druhů otoků. Je vhodná i pro toho, kdo trpí pocitem těžkých a unavených nohou. Výsledky jsou patrné již po prvních aplikacích.

**60 minut, cena 450,-**

### **MEDOVÁ MASÁŽ**

Masáž zad pravým včelím medem, vhodná zejména pro ženy.

Po masáži se budete cítit uvolněně, příjemně a lehce. Vaše pokožka je hladší, jemnější a příjemně voní po medu.

Po masáži med z Vašich zad masér smyje.

**60 minut, cena 450,-**

**30 minut, cena 350,-**

### **ČOKOLÁDOVÁ MASÁŽ PRAVOU ČOKOLÁDOU**

Masáž pravou čokoládou je vrcholnou terapií mezi masážemi. Čokoláda má blahodárné účinky na pokožku Vašeho těla a stejně působí i na Vaši duši. Pleť je po terapii hebká a krásně voní. Součástí procedury je ochutnávka.

**Celkové ošetření 90 minut – 1.200,-**

**Celkové ošetření + ošetření obličeje 120 minut – 1.500,-**

### **AROMA MASÁŽ**

Masáž směsí rostlinných éterických olejů. Terapie výtečně působí na nervovou soustavu, navozuje psychické i svalové uvolnění. Podporuje imunitní systém, stabilizuje psychiku.

**Záda 30 minut, cena - 250,-**

**Celé tělo 60 minut, cena – 550,-**

**Luxusní terapie 90 minut, cena-1200,-**

### **MASÁŽ OČNÍHO OKOLÍ A OBLIČEJE**

Oblast očního okolí je citlivá, jemná a velmi náchylná k tvorbě vrásek.

Masáž je uvolňující a osvěžující, pomáhá odstraňovat kruhy pod očima a pomáhá unavené pleti rychleji regenerovat. Součástí terapie je i lehká masáž obličeje, hlavy a šíje.

**30 minut, cena 200,-**

### **KLASICKÉ MASÁŽE**

Cílem masáže je harmonizace těla a duše člověka. Masáž je speciální procedura, která je využívána k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické i psychické námaze.

**Záda a šíje 30 minut, cena 200,-**

**Záda, šíje a nohy 60 minut, cena 480,-**

**Záda, šíje, nohy a ruce 90 minut, cena 600,-**

### **RÉTORIKA - desatero (bodový scénář)**

1. Rétorika jako dovednost hovořit; diagnostika řečové obratnosti frekventantek lekce a stanovení priorit pro její individuální vylepšování.
2. Charakteristika řeči jako prostředku komunikace; význam a hodnota pojmů; slovo, slovní zásoba; schopnost vyjadřování, principy stručnosti a srozumitelnosti. Výběr slov, stavba a délka vět v mluveném projevu\*
3. Lapidární i složitá ARGUMENTACE jako základní stavební kámen

kvalitního mluveného projevu\* Informovanost i schopnost připustit, že "nevím"\*

Praktická lekce - výhoda empatie pro pochopení postoje oponenta v dialogu i pro vlastní slovní komunikaci (skupinový dialog)

4. Role hlasu - barva, intenzita, srozumitelnost, tempo řeči\* Dýchání\*

5. Gesta\* Komplementarita verbální i nonverbální komunikace\*

6. Získání a udržení pozornosti posluchače\*

Praktická lekce - řečnické cvičení na určité téma

7. Mluvit = umět naslouchat partnerovi\*

8. Osobnost mluvčího - osobitost, charisma\* Autorita\* Individualita jako základ řečnického stylu\*

9. Rozpoznání a odbourání "balastu" v mluveném projevu (plevelná slova, zámlky, přehnaná gesta, nadbytek cizích slov ...)\*

10. Umění nenudit, neurážet, NELHAT\* Role humoru a spontaneity v připraveném i nahodilém\*

Praktická lekce - příprava projevu z hlediska principů rétoriky\*

Mediální obraz - principy veřejného vystoupení na rozhlasových vlnách a na televizní obrazovce\*