



# Monika Kupšo

**Mentorka v mentoringovom programe Učíme sa navzájom**

## Moje motto

„Ži a nechaj žiť.“

## Vzdelanie

1996

**Filozofia a slovenský jazyk a literatúra**

Filozofická fakulta UK

## Záľuby

- joga
- turistika
- alternatívna kinematografia
- hudba
- knihy

**Prax ako lektor v oblasti d'al. vzdelávania**

8 rokov

### Profesionálne lektorské

Moje, takmer 20-ročné novinárske skúsenosti v printových a audiovizuálnych médiách, so zacielením na sociálnu reportáž, boli dôležitým štartom pre prácu lektora komunikácie, mentora a životného kouča - pomohli mi vnímať ľudí, seba, komunity v širších súvislostiach. Už viac ako ôsmy rok intenzívne pracujem v tejto oblasti - prednášam a školím soft skills, komunikačné a prezentačné zručnosti, súčasne mám aktívnu súkromnú prax.

### Ako mentor svojmu mentee ponúkam:

autentickosť získaných a osvojených metód práce, zrozumiteľnosť, jasnú a presvedčivú komunikáciu, disciplinovanosť, otvorenosť a zacielenie na sebaúctu a originalitu školeného mentora.

### Témy z oblasti lektorských zručností, v ktorých ponúkam mentoring:

Komunikačné a prezentačné zručnosti, asertivita, kreatívne myslenie a konanie, tímová práca, sebamotivácia, rozvoj sebaúcty a rešpektu, zdravé medziľudské vzťahy.



Spolufinancovaný  
Európskou úniou

