



19 NOVÝCH TRÉNINKŮ  
2018

# VÝLETY ZA VZDĚLÁVÁNÍM

## Novinky v naší nabídce

Jsme v pohybu, neradi stojíme na místě. Rozhlížíme se, nasloucháme, zajímáme se. Vnímáme, co mnoho společností pálí a co možná řešíte i vy. V našem katalogu novinek vám přinášíme aktuální a inspirativní témata, která rozhodně nenajdete všude. Otevíráme nové oblasti, nové pohledy, nový směr.

Chcete udělat krok vpřed? Tak neváhejte a pojdte spolu s námi okusit něco nového.

**Těšíme se na spolupráci!**

Tým Ottima

## Proč jsme si vybrali Ottimu

„S firmou Ottima spolupracujeme v oblasti rozvoje soft skills a manažerských dovedností našich pracovníků. Na spolupráci oceňujeme především kvalitu lektorů Ottimy, jejich zkušenosti z praxe a ochotu naslouchat našim potřebám a požadavkům. Přínosná je i zpětná vazba z tréninků a doporučení dalšího rozvoje. Je vidět, že lidé z Ottimy přistupují ke vzdělávání opravdu komplexně a systematicky. Nejde jim jen o uskutečnění dílčího tréninku, ale opravdu jim záleží na dlouhodobé spolupráci, kdy jsou u pracovníků vidět reálné dopady do praxe. Firma Ottima připravuje své tréninky s nadšením, což se odráží i ve vzájemné bezproblémové komunikaci.“

**Jitka Voláková**, HR professional plant  
JOHNSON CONTROLS AUTOMOBILOVÉ SOUČÁSTKY, k.s.

„S Ottimou spolupracuje PRO-DOMA, SE, již 6 let. Naším cílem je dlouhodobý efekt vzdělávání zaměstnanců, který Ottima naprosto splňuje a nabízí. Veškerá školení připravuje v souladu s našimi potřebami a záměry. Vzdělávání a školení přizpůsobuje cílové skupině zaměstnanců, respektuje naše strategie, cíle a firemní kulturu. Lektori mají zkušenosti z našeho businessu s vynikající orientací v daném tématu. Jejich prioritou vůči naší společnosti je kvalita vzdělávání, naše spokojenost, seriózní přístup a velmi otevřený vztah. Preferují také maximálně praktické zaměření vzdělávacích programů. Pro firmu PRO-DOMA, SE, zajišťuje Ottima nadstandardní kompletní servis a věřím, že naše spolupráce bude pokračovat i do budoucna. Mohu vřele doporučit.“

**Radka Čechová**, HR manager  
PRO-DOMA, SE

„Společnost Ottima je náš dlouholetý obchodní partner ve vzdělávání. Naší vizí je poskytnout kvalitní vzdělávání zaměstnancům, což je ve spolupráci se společností Ottima mnohem snazší cíl. Kurzy se připravují na míru našim potřebám a požadavkům. Ceníme si ochoty a vstřícnosti při plánování a realizaci kurzů. V současné době na základě pozitivních zkušeností naši spolupráci v oblasti vzdělávání prohlubujeme.“

**Ing. Vít Langer**, manažer odboru vzdělávání  
Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.,  
Vienna Insurance Group

„Se společností Ottima jsme navázali velmi příjemnou spolupráci již v roce 2007. V současné době spolupracujeme na projektu rozvoje obchodního týmu, v minulosti jsme společně školili rovněž soft a manažerské dovednosti. Vyhovuje nám její proklientský přístup a skvělí lektori, kteří pochopili naše potřeby a trénink nám ušili na míru. Ottima je flexibilní, kdykoli máme nějaké přání, ochotně nám vyjdou vstříc. Těšíme se na další spolupráci.“

**Milan Mašek**, sales manager ČR  
Mars Czech s.r.o.

„Ottimu jsme si vybrali především pro její proklientský přístup. Lektorům Radku Cieslarovi a Petře Bendové záleží na skutečném pochopení našich potřeb a tréninky tomu pak na míru uzpůsobují. Oba jsou skuteční profesionálové. Spolupráce se zázemím Ottimy je velmi příjemná, oceňujeme vždy perfektní servis a úsměv na tváři.“

**Kateřina Fousková**, training specialist  
Electro World s.r.o.

„Ottima nás přesvědčila, abychom využili nadání jejich lektorů připravit školení měkkých dovedností nikoli z katalogu, ale plně na míru. Spolupráce s paní lektorkou byla velmi příjemná a našeho rozhodnutí určitě nelitujeme.“

**Anna Kratochvílová**, specialista know-how  
Havel, Holásek & Partners s.r.o., advokátní kancelář

„Ottima je tým odborníků, kteří se vám dostanou pod kůži. Výsledkem naší tříleté spolupráce jsou úspěšné projekty zaměřené především na rozvoj talentů a manažerů. Na lidech jim opravdu záleží.“

**Veronika Klápková**, HR manager  
Mondi Štětí a.s.



## Proč byste si měli vybrat Ottimu?

**1. Protože pracujeme systematicky a přinášíme výsledky.**

Jsme zavedená vzdělávací a konzultační společnost s 11 lety praxe, naše služby využívá přes 50 firem z různých odvětví a většina z nich s námi spolupracuje opakovaně.

**2. Protože na lidech záleží.**

Specializujeme se na people management, tedy práci s lidmi a vše, co s tím souvisí.

**3. Protože klademe důraz na detail a nasloucháme.**

Osobně se věnujeme každému projektu i kurzu a připravujeme je podle potřeb klienta.

**4. Protože kvalita a expertnost jsou pro nás podmínkou.**

Máme stálý tým spolupracujících lektorů, všechny známe osobně a sledujeme jejich praxi.

**5. Protože umíme změny implementovat.**

Firmu vidíme jako celek, víme, jak propojit personální řízení s praxí, a máme výsledky.

**A navíc – to, co děláme, nás baví.**

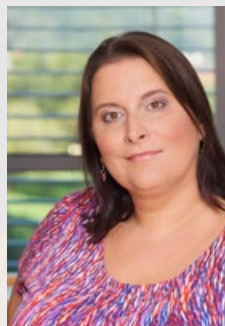
## Představujeme tým Ottima



**Barbora Krieglerová**  
director

Od roku 2000 jsem měla možnost se rozvoji lidí věnovat z několika různých úhlů. Ve vzdělávání dospělých, náboru a výběru i mnoha dalších oblastech personálního řízení jsem působila jak na straně dodavatele, tak na straně zákazníka. Sama jsem si také vyzkoušela roli interní trenérky komunikačních a manažerských

dovedností. V průběhu své profesní kariéry se neustále utvrzuji v tom, že cílený rozvoj lidí a zájem o ně je jedním z hlavních faktorů úspěchu jakékoli společnosti. Za zcela klíčové považuji, že je třeba se zaměřit nejen na zvyšování výkonnosti, ale také na spokojenost, loajalitu a nadšení zaměstnanců. Podpořit lidi v jejich energii a umožnit jim růst, sílit a rozvíjet se v souladu s jejich přirozeným talentem.



**Kateřina Dobiášová**  
key account manager

V oblasti rozvoje pracuji již od roku 2005. Podílela jsem se na různých typech vzdělávacích projektů, např. vývoj originálních m-learningových kurzů nebo rozsáhlý projekt Třetí kariéra, který byl zaměřený na rozvoj zaměstnanců 50+. V současné době se věnuji vedení vzdělávacích projektů a akcí, mou novou vášní se stal také obchod a péče o klienty Ottimy. Pokud mám příležitost, také sama školím mému srdci blízké téma stress managementu. Moje práce je rozmanitá a velice mě baví a naplňuje. Je pro mě radost podílet se na rozvoji lidí a vidět, že odcházejí z tréninků s úsměvem na tváři a s pocitem, že to pro ně bylo přínosné.



**Zuzana Horková**  
project manager

V oblasti tréninku a rozvoje lidí působím od roku 2009. Pracovala jsem se zákazníky ze soukromého i veřejného sektoru – např. jsem řídila několikamilionový projekt rozvoje dovedností pracovníků ministerstva a dlouhodobý manažerský program pro mistry velkého výrobního závodu. Baví mě příprava a realizace development center, která pomáhají lidem rozkrývat jejich potenciál. Ráda navrhuji rozvojové aktivity na míru klientům, aby jejich zaměstnanci mohli nejenom podávat lepší výkon, ale cítili také aktivní podporu a skutečný zájem o svou osobu.



**Petra Laňková**  
project coordinator

V roce 2017 jsem dokončila studium na Vysoké škole obchodní se zaměřením na management cestovního ruchu. Již při studiu jsem spolupracovala s Ottimou, kde jsem se jako HR junior specialist věnovala zejména headhuntingu a recruitmentu. Abych si rozšířila znalosti, postoupila jsem na pozici projektové koordinátorky vzdělávacích aktivit. Věnuji se přípravě a organizaci rozvojových programů pro naše klienty.



**Gabriela Vlčková**  
project coordinator

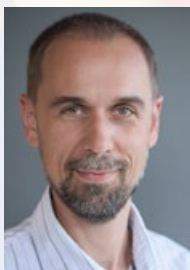
Práce v Ottimě je pro mě ideální, protože se velmi ráda učím nové věci a navíc mě baví práce s lidmi. Pracovní činnosti dělím mezi vzdělávání a recruitment. Ve vzdělávání mám na starosti koordinaci projektů. V recruitmentu vyhledávám a oslovuji vhodné kandidáty tak, aby byla spokojen klient i uchazeč. S novým klientem si připadám stejně jako běžec na dráze. S kandidátem absolvuji cestu, která má svůj start, a společně míříme k cíli.



**Jindřich Sláma**  
visual and text enhancer

K vzdělávání jsem se dostal hned po absolvování VŠ. Většinu své praxe se věnuji především dvěma oblastem: grafické úpravě materiálů a jejich textovým úpravám. Upravuji např. prezentace tak, aby byly pro publikum poutavé. Skriptům a výukovým materiálům pro účastníky tréninků dávám strukturu, aby se v nich dobře zorientovali a měli chuť je i po tréninku otevřít. U všech materiálů dbám na gramatickou správnost textů a jejich pohodlné čtení.

## Představujeme tým lektorů novinek



### **Patrik Banas**

#### Zaměření

Strategické plánování, vstup na nové trhy, vždy o krok před konkurencí, category management

#### Přidaná hodnota

Patrik využívá skoro 20 let komerčních zkušeností z USA, Evropy a Asie. Má

obchodně-inovátorský přístup, řídí se zdravým rozumem a je zapálený pro akci. Užívá si interakci ve skupinách, které vede, je sebevědomý a zkušený při prezentacích.

#### Motto

Pověz mi, a já zapomenu, ukaž mi, a možná si zapamatuji, zapoj mě, a já se naučím!



### **Marián Béreš**

#### Zaměření

Osobnostní rozvoj, obchodní, manažerské a komunikační dovednosti

#### Přidaná hodnota

Díky vlastním manažerským zkušenostem Marián dokáže konstruktivně komunikovat s manažery na všech úrovních, poskytnout jim užitečnou zpětnou vazbu a nové pohledy na jejich každodenní situace.

#### Motto

Život je otázkou priorit – je jen na nás, co si zvolíme.



### **Tomáš Bušek**

#### Zaměření

Osobnostní rozvoj, obchodní a manažerské dovednosti

#### Přidaná hodnota

Vzhledem ke svému profilu a historii dokáže být Tomáš oporou i nejvyšším úrovním vedení společnosti. Pravidelně pracuje s členy představenstev i různými úrovněmi firemního managementu.

#### Motto

Co můžeš udělat dnes, odlož na pozítří a zítra máš také volno.



### **Ivana Feliciani**

#### Zaměření

Osobnostní rozvoj a komunikační dovednosti

#### Přidaná hodnota

Ivana pomáhá lidem znovu objevovat, že tělo a psychika, tedy náš vnější a vnitřní svět, jsou v mnoha směrech

hluboce propojené a že klíč k osobní změně, rozvoji i řešení problémů máme sami ve svých rukách.

#### Motto

Dívej se, hledej a nepřestávej žasnout.



### **Lucie Havrdová**

#### Zaměření

Marketing, obchod, zdravý životní styl

#### Přidaná hodnota

Spolupráce s Lucií přináší firmám i jednotlivcům naladění a motivaci k plnění cílů a úkolů spolehlivě, radostně a s energií.

#### Motto

Nevím, neznám, neumím v mém slovníku neexistuje.



### **Vlastimil Jaroš**

#### Zaměření

Osobnostní rozvoj, leadership

#### Přidaná hodnota

Vlastimil využívá při práci s lidmi široké spektrum rozvojových přístupů, které jdou do hloubky osobnosti. Výsledkem je nastartování osobního transformač-

ního procesu.

#### Motto

Duch vane, kam chce.



## Představujeme tým lektorů novinek



### Vladimír Jelen

#### Zaměření

Osobnostní rozvoj, obchodní a manažerské dovednosti

#### Přidaná hodnota

Jestliže potřebujete, aby lidé spolupracovali, Vladimír vám rád pomůže svou dlouholetou praxí lektora, zkušenostmi z vedení lidí a lidským přístupem. Spolupráce je pro něj nejen klíčové slovo, ale i klíčová dovednost.

#### Motto

Per aspera ad astra (vytrvalostí ke hvězdám).



### Roman Krátký

#### Zaměření

Osobnostní a manažerský rozvoj

#### Přidaná hodnota

Roman má praktické manažerské zkušenosti a je také expert v rozvoji lidí a firem s dvanácti lety zkušeností. V jeho kurzech můžete očekávat propojení

manažerské praxe s nejnovějšími poznatky z managementu a osobního rozvoje.

#### Motto

Jdi dál, hledej a objevuj, respektuj a \_\_\_\_\_.



### Michal Křenek

#### Zaměření

Online marketing, byznys development, rozvoj projektů na tvorbu komunity

#### Přidaná hodnota

Michal využívá vlastní zkušenosti z online marketingu a rozvoje obchodních

příležitostí, neustále hledá nové cesty a možnosti a učí se nové věci. Ty je pak schopen předávat dál, inspirovat a motivovat své okolí.

#### Motto

Nestíhám, nestačím. S tím se už ráno probouzím.



### Boris Novorka

#### Zaměření

Etický leadership, získávání talentů, global mobility management, change management, digitalizace a HR

#### Přidaná hodnota

Boris působil 13 let v zahraničí v bankovníctví a retailu. Díky zkušenostem v komplexních prostředích, kde spolupracoval s globálními leadery a vedl mezinárodní projekty, vám pomůže stát se ve vaší oblasti leaderem na trhu.

#### Motto

V životě dostaneš to, o co si troufneš požádat.



### Jan Šlajs

#### Zaměření

Manažerské a komunikační dovednosti, zdravotvěda

#### Přidaná hodnota

Honza je vynikající průvodce v oboru, který se dotýká každého z nás. Má za sebou stovky proškolených jedinců

i firem napříč obory a profesemi. Praktický výklad doprovází příklady z praxe zdravotnické záchranné služby a poskytovatelů zdravotní péče.

#### Motto

Hlavně se nebát.



### Michaela Vlasáková

#### Zaměření

Inovace, human-centered design, osobnostní rozvoj, koučování

#### Přidaná hodnota

S praxí v psychologii a organizování zážitkových her Michaela vytvoří kurz, kde si zážitkovou formou vyzkoušíte principy inovace. Fáze inovačního procesu doplňuje příklady z praxe z vedení inovačních projektů pro velké firmy.

#### Motto

Nebojte se prohrát, horší je vůbec to nezkusit nebo to nezkusit znovu.

Michaela Vlasáková je lektorka Direct People s.r.o.

Rozsah kurzu  
**2 DNY**

## Umění vést k výsledkům – performance management 21. století



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Existují jednoduché principy, a budete-li je jako manažeři dodržovat, budou vaši lidé dosahovat potřebných výsledků, a navíc budou spokojeni a loajální. Zvýšíte obraty a zisky svých oddělení a firem, zlepšíte kvalitu a rozmnožíte inovace. Zní to jako pohádka? Podíváme se na to,

co má společného Gallupova Q12, Marcianův model RESPECT, motivace Daniela Pinka, nejnovější průzkumy o performance managementu a hlavně vaše současná praxe. Z toho všeho vyvodíme klíčové přístupy v řízení lidí a každý pro sebe určí způsob jejich použití v praxi.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Dozvíte se, kde leží hranice optimální dlouhodobé výkonnosti jednotlivců a týmu
- Zjistíte, zda je důležitější motivace, nebo angažovanost a jaký máte na tyto oblasti vliv
- Budete vědět, co nejvíce ovlivňuje to, že vámi řízený tým se chová a jedná tak, jak potřebujete
- Osvojíte si praktické nástroje každodenního řízení výkonu a práce s potenciálem
- Vytvoříte si vlastní návod pro svou praxi, jak lépe řídit výkon, jak motivovat, delegovat a především „angažovat“ vlastní tým nebo celou firmu



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Já a můj pracovní výkon – kdy jsem pracovně výkonný/á a proč?
- Jak moje každodenní jednání a vystupování ovlivňuje pracovní chování mých lidí
- Co reprezentuji? Co vyzažuji směrem ke svému týmu? Jsem úspěšný/á?
- Současné best practices a zajímavé průzkumy na téma motivace, performance management a angažovanost
- Pět klíčových tipů, jak být výkonný – bez čeho to v roli manažera nepůjde
- Od sebeřízení k řízení firmy – jak řídíme celou organizaci a jak do toho zapadá řízení týmu a jednotlivců?
- Principy performance managementu v roce 2018 a jak je využít ve své praxi



Lektor

Roman Krátký



Rozsah kurzu  
**2 DNY**

## Leadeři vidí jinak



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Leadeři na vyšších pozicích společností potřebují chápat a vidět věci z nadhledu (tzv. helicopter view). V našem zážitkovém kurzu jednak poznáte teoretický základ chápání věcí v souvislostech, ale také v terénu zažijete, jak je potřeba vidět věci jinak, abyste dosáhli úspěchu. Pochopíte, jak a kdy je nutné zaměřit se na strategii a jak

a kdy na detail, tj. operativu. Budete se sami pohybovat v přírodě a i díky tomu porozumíte významu dobrého plánování a stanovování priorit – například co si máte vzít na sebe, jak pracovat se svými individuálními předpoklady a co potřebujete k dosažení dobrého pracovního výkonu. Ten bude na kurzu představovat dobrá fotografie.



### ROZSAH KURZU

- Co je potřeba k dobrému výkonu v jakékoli profesi
- Jak si dobře naplánovat priority a aktivity
- Jak se liší vnímání lidí napříč firemní hierarchií a jak se to promítá do fungování firmy
- Praktické poznatky a zážitky z fotografování a výstupu na vrchol hory



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Společné odladění vlastností ideálního leadera
- Hierarchie společnosti jako paralela putování na vrchol
- Znalosti, dovednosti, postoj – co potřebuji na výstup, priority (Eisenhowerův systém), návody
- Fyzický výstup na vrchol kopce, po cestě práce s hierarchií, reflexe
- Stručná teorie fotografování – světlo, kompozice
- Ranní výstup na horu a fotografování – na vrcholu pak stručná reflexe a zápis klíčových poznatků
- Teorie úprav fotografií, práce na úpravách, soutěž o nejlepší snímek dne
- Závěrečná reflexe a poznatky, vyhodnocení soutěže o nejlepší fotografii, zpětná vazba



Lektor

Marián Béreš

Rozsah kurzu  
**2 DNY**

## Neformální leader



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Být úspěšným a respektovaným leaderem by měla být meta každého manažera. Na příkladech konkrétních silných neformálních leaderů pochopíte, které vlastnosti neformálního leadera charakterizují a které jsou žádoucí i ve vystupování formálního leadera. Neformální leader by měl dobře znát jednak sám sebe, ale i projevy chování

a typologii osobnosti jiných lidí a měl by být velmi empatický. Neformální leaderi také mají dobře zformulované své hodnoty, poslání a vizi, pro které je pak lidé následují. Výstupem z tréninku proto budou vaše konkrétní plány, které vám pomohou vydat se na cestu k roli neformálního leadera.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Pochopíte základy neformálního vůdcovství
- Zjistíte, jak se dopracovat k tomu, aby vás ostatní uznávali jako neformálního leadera
- Lépe pochopíte chování jiných lidí i své vlastní, a získáte tak potřebný základ úspěšného ovlivňování vztahů
- Vypracujete si svůj plán do budoucna – vize, poslání a hodnoty
- Dozvíte se, jak motivovat sami sebe i ostatní pomocí nenásilných technik



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Neformální leader – jak se pozná, jaké vlastnosti má, jak komunikuje a jak se prezentuje
- Kdo může být neformálním leaderem a jaké k tomu musí mít předpoklady
- Jak na sobě neformální leader pracuje – které stránky posiluje, aby podával dobré výkony
- Důvěra a respekt jako dvě nejdůležitější vlastnosti neformálního leadera
- Poslání, hodnoty a vize jako základ vnitřního leaderovství
- Základy úspěšného ovlivňování vztahů – komunikace, typologie lidí, umění asertivity
- Jak motivovat sebe i své okolí



Lektor

Marián Béreš

Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Efektivní leadership v digitální době



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Věděli jste, že průměrný evropský uživatel smartphonu se na něj podívá 41x za den? A že 16 % uživatelů dokonce 100x za den? S nárůstem významu sociálních médií, používáním chytrých přístrojů a digitálních aplikací a s novými druhy elektronické sociální interakce se náš svět stává čím dál digitálnější. Nezástávejte pozadu! Ať má

vaše organizace 5, nebo 10 000 zaměstnanců – chcete-li zůstat konkurenceschopní, efektivní a lákaví pro nové zákazníky, musíte se i vy řídit heslem „Be smart, be digital!“. Stát se úspěšným leaderem v digitální době znamená mít budoucnost. Na kurzu získáte potřebné základy, abyste se mohli stát inovativním leaderem ve svém oboru.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Získáte přehled o globálních megatrendech a jejich vlivu na vaši organizaci i na vás samotné
- Pochopíte, jak se stát efektivním leaderem ve světě, v němž technologie ovlivňují každodenní chování zákazníků
- Načrtneme, jak zahájit digitální transformaci se zaměřením na inovace ve vaší organizaci
- Dozvíte se, jak vytvořit „digitální apetit“
- Zatraktivíte svoji firmu pro talenty
- Poznáte úžasné obchodní možnosti, ale i potenciální rizika digitalizace



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Analýza demografických dat a globálních megatrendů
- Test vašich digitálních dovedností
- Pět charakteristik úspěšného leadera v digitální době
- Znamená digitalizace také změnu obchodního modelu společnosti?
- Faktory podmiňující úspěšné implementování nového modelu
- Digitální apetit uvnitř vaší organizace a na straně vašich zákazníků
- Etika při práci s tzv. big data



Lektor

Boris Novorka



# Ved'te lidi způsobem, který zajistí dobré výsledky a zároveň vytváří dobré pracovní vztahy

Rozsah kurzu  
**2 DNY**

## Taktiky jednání v nepřímém vedení



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Také jste už unaveni z toho věčného „politikaření“ v práci? Na pracovišti se často dostáváme do situací, kdy potřebujeme ovlivnit kolegy nebo spolupracovníky (v projektových týmech, napříč odděleními apod.), ale nemáme na ně přímý vliv, protože nejsme jejich nadřízení. V kurzu

si ukážeme, jaké taktiky a strategie můžete využít, abyste prosadili svoje cíle, získali možnost dělat práci také podle sebe a zároveň si udrželi dobré vztahy pro další spolupráci. Vytvoříte si vlastní plán řešení konkrétního problému, který vás tíží.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Osvojíte si pozitivní taktiky k ovlivnění spolupracovníků, kteří nejsou vaši podřízení, ale potřebujete s nimi spolupracovat a získat je pro věc
- Seznámíte se s pěti základními strategiemi a jejich přiměřeným použitím v praxi, aby vám sloužily
- Vyberete si hlavní problém a budete na něj v průběhu kurzu aplikovat myšlenky a dovednosti, které v kurzu získáte
- Vytvoříte si devadesátidenní taktický plán k naplnění svých konkrétních cílů



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Taktická úskalí a strategie v každodenních situacích
- Jak rozpoznat taktizování v ožehavých tématech na pracovišti
- Jak čelit negativním taktikám
- Angažování vyhýbavých typů
- Zneškodnění agresivních oponentů
- Jak se postavit taktice kompromisů
- Jaké pozitivní taktiky použít, abyste dosáhli svých cílů a zároveň si budovali dobré pracovní vztahy
- Moje pozitivní taktická kampaň



Lektor

Vladimír Jelen

**Ved'te jednání tak, aby účastníci dospěli k informovanému rozhodnutí a byli loajální k výsledkům**

Rozsah kurzu  
**2 DNY**

## Řešitelské schůzky (facilitace)



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Umění správně vést pracovní jednání je základní podmínka získání užitečného výsledku. V kurzu se naučíte vést efektivně skupinovou pracovní schůzku k cíli (výsledku), na kterém se podílejí všichni její účastníci. Zorientujete se v odlišnostech přístupu k workshopu, poradám a dalším

typům jednání, získáte přehled o kontextu a ujasníte si kroky vedení procesu řešitelské schůzky. Kurz je zaměřen zejména na aplikační úroveň facilitace a promyšlenou volbu správných technik skupinové práce a rozhodování.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Získáte ucelený přehled technik skupinového řešení problémů
- Budete trénovat techniky definování problému, hledání možností řešení a jejich zhodnocení a techniky rozhodování
- Naučíte se cíleně vybrat z databanky technik postup, který odpovídá situaci a požadovaným výstupům
- Sestavíte si scénář vedení workshopu včetně volby technik
- Dokážete provést skupinu úskalími rozhodování



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Role a dilema facilitátora – proces, nebo výsledek?
- Základní výbava facilitátora a účastníků porady, desatero facilitátora
- Sestavení scénáře a jeho časové rozvržení
- Správná volba techniky podle situace a typu problému
- Typy rozhodování a jejich možnosti – autoritativní, participativní, delegování, hlasování, konsensus
- Krizové situace v jednání (agresivní chování, útok na facilitátora, pasivita, všichni mluví, jejich prevence a řešení)
- Návčik facilitačních dovedností na konkrétních problémech



Lektor

Vladimír Jelen

Rozsah kurzu  
**2 DNY**

## Kruciální rozhovory



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Většinou se potýkáme s problémy, které souvisejí s tím, jak se lidé chovají, když s nimi ostatní nesouhlasí v důležitých, srdečných záležitostech. Kurz vás připraví právě na takové situace. Naučíte se přetavit vztek a pocit ublíženosti v silný a úspěšný rozhovor. Pomůže vám k tomu,

abyste byli přesvědčiví. Za klíčové rozhovory považujeme ty, v nichž jde o hodně – střetávají se v nich různé názory a zapojují se silné emoce. A když jde o hodně, potřebujete takové jednání dobře zvládnout.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Připravíte se na klíčové rozhovory s využitím osvědčených technik
- Dokážete převádět hněv a pocit ublížení na přínosný dialog
- Zajistíte si bezpečné projednávání téměř jakéhokoli tématu
- Naučíte se hovořit přesvědčivě, nikoli bojovně



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Kruciální/klíčové rozhovory – jejich podstata, jak je obvykle řešíme
- Jak vést rozhovory smysluplně, i když jsme naštvaní či dotčení
- Jak zachovat věrnost tomu, co opravdu chceme
- Okamžik pravdy
- Ovládání vlastních interpretací situací
- Prozkoumání myšlenkových pochodů druhých
- Rozhodování o tom, jak se budeme rozhodovat



Lektor

Vladimír Jelen



Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Rebelové kolem nás



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Téměř v každé firmě se setkáte s lidmi, kteří sice podávají vysoké výkony, ale také často porušují pravidla, neuznávají autority a jsou neustále v opozici. Mívají i zvláštní výsady, protože odmítají působit ve standardním režimu. Zkrátka rebelují. Jsou tedy rebelové ve firmě přínos, nebo spíše

prokletí? Proč vůbec určití lidé rebelují? Odhalme spolu příčiny rebelantství a zaměřme se na využití potenciálu, který v sobě rebelové nesou. Uvidíte, že naučit se s rebely správně pracovat a nesnažit se je za každou cenu umlčet může firmu výrazně posunout vpřed.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Zjistíte, kde rebelie vzniká a jak se projevuje ve výkonnosti jednotlivce i celých týmů
- Poznáte, že rebelové mohou být hybnou silou celé organizace
- Naučíte se naslouchat tomu, co vám rebelové odhalují – např. že něco nefunguje tak, jak by mělo, nebo že některé procesy nejsou efektivní
- Pochopíte, jak s rebely efektivně pracovat, a tím trvale zvyšovat výkonnost firmy



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Dynamika firmy – hierarchie a vztahy v ní
- Vznik a podstata rebelie z psychologického hlediska
- Jak odhalit příčiny rebelie
- Musí být rebelie vždy negativní? aneb rozdíly mezi pozitivní a negativní rebelií
- Vliv rebelie na výkony firmy
- Chování vašich rebelů jako vzkaz pro vás
- Praktické rady k efektivní práci s rebely



Lektor

Marián Béreš

Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Kritické myšlení



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Žijeme v době, kdy se na nás informace valí ze všech stran. Nemůžeme ale spoléhat na to, že veškeré informace pocházejí z ověřených a důvěryhodných zdrojů, nejsou překroučené, přikrášlené nebo uměle nafouknuté. V takových podmínkách využijete schopnost kritického

myšlení – v profesním i soukromém životě. Kriticky myslet neznamená jen objevovat pravdu, ale také připustit, že pravdu může mít i někdo jiný. Vyzkoušejte si, že je vám tento otevřený postoj blízký.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Dozvíte se trochu teorie o kritickém myšlení a jak a kdy ho uplatňovat
- Poznáte vhodné metody kritického myšlení k pracovnímu využití, prakticky si je procvičíte
- Naučíte se odhalovat nepravdivé zprávy – tzv. hoaxy, fake news
- Získáte přehled konkrétních kroků, jak můžete nové poznatky uplatnit v osobním i profesním životě



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Podstata kritického myšlení, kdo a kde ho může uplatňovat, co je k němu zapotřebí
- Stereotypy, předpoklady a předsudky, jak se jich vyvarovat
- Fáze kritického myšlení – evokace, uvědomění si významu, reflexe
- Základní otázky, které je třeba si pokládat
- Návyky kritického myšlení – jaké dovednosti je třeba rozvíjet
- Příklady využití kritického myšlení
- Metody kritického myšlení využitelné zejména v pracovním prostředí – brainstorming, práce ve dvou, práce ve skupině, myšlenková mapa
- Obrana před hoaxy a fake news – odhalující znaky, příklady z praxe
- Identifikace konkrétních poznatků, které účastník individuálně uplatní ve svém životě



Lektorka

Lucie Havrdová

Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Stav flow



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Všichni lidé, kteří ve své oblasti podávají vynikající výkony, se shodují v jednom: Během svého výkonu zažívají stav, který je bez úsilí, plyne jakoby sám. Někteří dokonce hovoří o stavu extáze. Takový stav lze navodit vědomě.

Postupnými kroky se vymanit z cesty nadměrného úsilí. Dosáhnout stavu, kdy s minimem dosahujete maxima. Přesvědčte se spolu s námi o tom, že neúsilí vám někdy může přinést více než neustálé „tlačení na pilu“.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Zjistíte, za jakých podmínek lze dosáhnout stavu flow
- Naučíte se navazovat opravdu pevný kontakt se sebou, který tvoří základ dosažení stavu flow
- Rozvinete schopnost zažívat stav flow v různých kontextech – v pracovní i osobní rovině
- Zvýšíte svou osobní odolnost (resilience) vůči stresujícím a nepříjemným událostem



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Dědictví tradiční spirituální praxe – extatické stavy
- Klíčový význam životní vize pro nalézání smyslu a životní orientace
- Živý kontakt s realitou, zážitek „tady a teď“
- Můj vnitřní postoj k práci – osobní zaujetí vs. přizpůsobení
- Antifragilní osobní systém, cesta v podmínkách chaosu
- Rozvoj osobní intuice jako brány k vnímání reality



Lektor

Vlastimil Jaroš



Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Firma jako kmen



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Od časů pralidí jsme ušli obrovský kus cesty. Žijeme v nersrovnatelně větším komfortu, většina z nás není vystavena permanentnímu ohrožení života, máme obrovské možnosti, rozhled, informace, technologie atd. Na druhou stranu můžeme najít řadu věcí, které jsme na této cestě

postupně ztratili a teď nám někde v hloubi duše scházejí. Na paralele firmy jako novodobého kmene, jehož jsme součástí, si ukážeme, kde se skrývají nástrahy moderní doby, které nás připravují o potřebný pocit smyslu, stability a klidu, a naučíme se s nimi vypořádat.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Uvědomíte si, proč je i v dnešní době důležité být součástí kmene
- Porozumíte významu rituálů v moderní době
- Dokážete propojit své osobní hodnoty s hodnotami firmy
- Naučíte se vzdát úctu ostatním včetně nepřátel
- A hlavně: Zjistíte, jak vytvářet a podporovat svůj kmen/tým/firmu



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Představení kmenových aspektů
- Hlavní principy vytváření firemního kmene
- Kmenové rituály a jejich důležitost
- Jaké rituály používá vaše firma – oslava úspěchu, korunovace, přijetí nováčka apod.?
- Vztah mezi jednotlivcem a kmenem – jaká je naše zodpovědnost za tlupu a co dává tlupa nám?
- Proč jsou ve firmách důležití bozi, kterých se můžeme dotknout?
- Zaměstnání jako výměnný obchod
- Význam náčelníka a šamana a co se děje, když nám jeden z nich chybí



Lektor

Tomáš Bušek

# Vytvářejte produkty a služby, o které budou mít zákazníci zájem

Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Human-centered design

Kurz připravujeme ve spolupráci s Direct People s.r.o., expertem na inovace.



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Každá společnost, která chce na trhu uspět, potřebuje mít ve své DNA zakódovanou touhu po zdokonalování svých produktů a služeb a přinášení smysluplných inovací, z nichž mají zákazníci užitek. Na kurzu se dozvíte, proč postavit zákazníka do středu inovačního procesu

a jak odhalíte jeho potřeby. Ty pak tvoří odrazový můstek k vytváření produktů a služeb, které si vyzkoušíte pomocí kreativních technik. Seznámíte se s metodikou testování vytvořených nápadů, protože zpětná vazba od zákazníků je klíčová pro úspěch produktu na trhu.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Poznáte proces human-centered design, v současné době nejúspěšnější metodiku vytváření inovativních produktů a služeb a jejich uvádění na trh
- Naučíte se poznávat své zákazníky a jejich potřeby různými technikami a způsoby
- Budete vědět, jak vymyslet produkt nebo službu založenou na potřebách zákazníků
- Osvojíte si postupy testování atraktivity produktů a služeb
- Dozvíte se, jak inovace uvádět na trh



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Inovační metodika human-centered design
- Empatie a její využití při poznávání potřeb zákazníků
- Jak se projít v „zákaznickových botách“
- Nacházení příležitostí v potřebách zákazníků
- Tvorba nápadů z příležitostí – kreativní techniky
- Vytváření konceptů služeb na základě nápadů
- Testování konceptů se zákazníkem
- Uvádění služeb na trh – agilní přístup

Lektorka



Michaela Vlasáková

Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Tvorba obsahového marketingu



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Obsahový marketing dnes tvoří nedílnou součást marketingové strategie mnoha úspěšných firem. Jeho zařazení do marketingového mixu má své opodstatnění a hraje významnou roli nejen v rámci samotného prodeje zboží (ke kterému se všichni upírají), ale také v oblasti rozvoje značky a vytváření pozice na trhu. Umožňuje firmě ujas-

nit si, co vlastně chce veřejnosti říkat a jakým způsobem a stylem chce komunikovat. V kurzu probereme základní úskalí tvorby obsahového marketingu a možnosti jeho využití v praxi. Projdeme si řadu inspirativních ukázek, které vám pomohou ujmout se role vydavatele a začít skutečně tvořit obsah.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Poznáte celý proces tvorby obsahu – od plánování přes samotnou tvorbu až po vyhodnocení
- Naučíte se definovat různé typy obsahu a jejich cíle
- Poznáte typy zákazníka-čtenáře a uvědomíte si, jak často se zákazníci ve skutečnosti komunikují
- Pochopíte, že obsahový marketing opravdu funguje
- Inspirujete se těmi nejlepšími a získáte praktické rady k tvorbě opravdu dobrého obsahu



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Obsahový marketing a jeho role v marketingovém mixu
- Kvalitní obsah jako cesta k budování značky
- Jak obsahový marketing nefunguje a co byste od něj neměli očekávat
- Typy obsahového marketingu a jejich využití v praxi
- Rozpoznání zákazníka-čtenáře – persony, bez které se neobejdete
- Způsoby komunikace – jak a proč?
- Plánování a řízení procesu výroby obsahového marketingu, vyhodnocování obsahového marketingu
- Inspirace těmi nejlepšími



Lektor

Michal Křenek



Rozsah kurzu  
**2 DNY**

## Strategické plánování a prioritizace v obchodě



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Bez plánování se ve firmě nemůžete posunout dál, ale potřebná koordinace mezi odděleními, a dokonce v rámci oddělení často vázne. Každý se soustředí na svoje priority, jenže právě soulad priorit napříč firmou je zásadní k tomu, abyste dosáhli nejlepších výsledků. Teorii v kurzu probírat nebudeme – připravíme spolu plán na základě vašich

dat a vstupů, abyste po skončení workshopu mohli dále pokračovat a pracovat s odsouhlasenými a přesně definovanými prioritami. Společně budete brainstormovat o potenciálních nových trzích a kategoriích a dokážete vyhodnotit přínosy a náklady nutné k investování do nových trhů.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Zjistíte, koho musíte bezpodmínečně zahrnout do procesu strategického plánování a koho můžete vynechat
- Připravíte si analýzu zákazníků a nastavíte si priority napříč prodejními kanály
- Připravíte si konkrétní akční plán na dvanáct měsíců a odsouhlasíte si střednědobé priority
- Interně se synchronizujete a každý bude vědět, jak přispívá k celkovým výsledkům
- Dokážete si připravit prezentaci cílů a strategického plánu pro top management / představenstvo



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Šest klíčových kroků k úspěšné strategii
- Podklady k plánování firemní strategie – kde a jak je získáte
- Pochopení kanálů a zákazníků
- Definice optimálního vstupu na trh
- Nastavení interní struktury a zdrojů
- Segmentace a analýza trhu
- Prioritizace podle schopnosti vyhrát a vlivu na náš byznys
- Akční plán a definice KPI



Lektor

Patrik Banas

Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Zdravý životní styl



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Tématu zdravého životního stylu se dostává stále více pozornosti, ale mnoho lidí má stále pocit, že je to něco příliš složitého, omezujícího a neslučitelného s každodenním životem běžného smrtelníka. Kurz je vhodný pro každého, kdo cítí potřebu něco ve svém životě zlepšit, ale přesně

neví, jak na to. Chcete se cítit dobře? Mít více energie? Upravit svou váhu? Pomůžeme vám nastartovat zdravou změnu založenou na vašich individuálních potřebách a možnostech.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Porozumíte ukazateli BMI a poznáte svá zdravotní rizika
- Budete vědět, jaký pohyb zvolit v souvislosti s vašimi konkrétními osobními cíli
- Dozvíte se, co má obsahovat každý pokrm, aby byl nutričně vyvážený a zároveň vám chutnal
- Poznáte vhodné potraviny, které česká kuchyně opomíjí, ale jsou přitom zcela běžně k dostání
- Získáte konkrétní rady k životu v rovnováze a sestavíte si jednoduchý osobní plán, jak toho dosáhnout



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Čtyři pilíře zdravého životního stylu – psychika, pohyb, odpočinek, výživa
- Moje aktuální hodnota BMI a co z toho pro mě vyplývá
- Pohyb a jeho zákonitosti – vytrvalost, redukce tuku, budování svalové hmoty
- Bílkoviny, sacharidy, tuky, cukry – co nám přinášejí a na co si dát pozor
- Jak si správně vybírat potraviny, „zabíjáci“ v našich jídelníčcích
- Superpotraviny a co o nich ještě nevíte
- Jak má vypadat správná snídaně, svačina, oběd a večeře
- Tvorba vlastního plánu pro zdraví



Lektorka

Lucie Havrdová

Rozsah kurzu  
**1–2 DNY**

## Mozkový jogging



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Myslet, vnímat, zpracovávat informace, učit se, hledat tvořivá a efektivní řešení běžných situací, radovat se z fungující paměti a dobrých nápadů – to vše potřebujeme všichni a každý den. Naše psychické a fyzické zdraví tvoří dynamický a vzájemně provázaný systém. Nepoužívané

svaly ochabují a totéž se děje i s mozkem – heslo „buď ho použij, nebo o něj přijdeš“ totiž platí bez výjimky. Naučte se „krmit“ svůj mozek tím, co potřebuje, aby vám dlouho a dobře sloužil.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Poznáte, jak pružný a aktivní je váš mozek
- Vyzkoušíte si techniky rozvíjející schopnost vnímání, koncentrace a zpracování a vyhodnocování informací
- Naučíte se, jak si zapamatovat jména, tváře, čísla i témata
- Dokážete propojit celý mozek jednoduchými fyzickými aktivitami, které můžete zařadit do každodenního života
- Odnese si praktický návod, jak udržovat svůj mozek, a tím i sebe v kondici



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Co má mozek rád a co ne
- Tvořivost a paměť – dvě strany jedné mince
- Jdeme ve stopách génů – propojení levé a pravé hemisféry
- Cvičení pro mozek se zapojením všech zdrojů
- Cvičení na koncentraci, pružnost a rychlost myšlení, rozšířené vnímání informací a jejich vyhodnocování
- Rozvíjení prostorové orientace, verbálního myšlení, tvořivosti
- Práce s pamětí aneb dobře uložit = dobře vybavit (jména, čísla, technika LOCI)
- Minimum pro každodenní kondici

**Upozornění**

Jogging znamená, že postupně zvyšujeme zátěž. Připravte se na velkou praktickou aktivitu včetně pohybu a fyzického cvičení a minimum teorie. Zkrátka se zapotíte, protože mozek, který „jede“ na plné obrátky, se také pěkně zahřívá.

**Lektorka**



Ivana Feliciani



Rozsah kurzu  
**4 HOD.**

## Aby záda nebolela



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Podle lékařů postihují problémy se zády až 80 % populace a podle tradiční čínské medicíny má až 90 % našich zdravotních problémů kořeny v páteři. Aby záda nebolela, potřebují hlavně bezchybně fungující páteř. Páteř je sama o sobě dokonalý výtvar, na jehož pružnosti a funkčnosti

závisí nejen zdraví našich zad, ale také funkce všech orgánů, a dokonce i naší psychiky. Zacvičte se svou pohodlností a dopřejte své páteři to, co potřebuje – uvidíte, že se vám štedře odmění.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Pochopíte, proč i lidé, kteří sportují a cvičí, mohou mít problémy se zády
- Osvojíte si konkrétní sestavy cvičení, které můžete provádět kdykoli a kdekoli
- Vyzkoušíte si, které cviky jsou pro vás nejhodnější
- Zjistíte, jak cviky provádět, aby opravdu fungovaly
- Vezmete zdraví svých zad i sebe zpátky do svých rukou



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Základní postoj a aktivizace stabilizačního systému
- Tělo jako vzájemně provázaný systém a rozprouzení krve v těle
- Aktivní zapojení všech kloubů
- Procvičení nejčastějšího „úzkého hrdla“ – krční páteře a ramen
- Sestava cviků k posílení hrudní a bederní páteře
- Cviky k regeneraci zad a břicha
- Uvolňující cviky na páteř, které můžete dělat kdekoli
- Doporučení kdy, jak a kolik cvičit

**Upozornění**

Cvičit správně, aby nám to opravdu pomáhalo, se naučíme jenom aktivním procvičováním. Připravte se proto na maximum tělesného cvičení a minimum teorie. Budeme také sledovat, jak na nás jednotlivé pohyby působí, a individuálně upravovat intenzitu cvičení. Vezměte si s sebou chuť něco pro sebe a svá záda udělat.

**Lektorka**



Ivana Feliciani

Rozsah kurzu  
**0,5–1 DEN**

## Oči jako rys



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Nosíte brýle nebo kontaktní čočky a jste smíření s tím, že to tak bude napořád? Nemusí být! Není důležité, kolik je vám let ani jestli jste krátkozrací, nebo dalekozrací – dobře vidět může každý. Oči patří totiž mezi orgány, které

se dokážou velmi rychle regenerovat, jen je třeba je v tom správně podpořit. V kurzu vám pomůžeme regeneraci zraku úspěšně nastartovat a dáme vám konkrétní návod, jak dále pokračovat a co dělat pro zdraví vašich očí.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Naučíte se cviky a postupy, které přirozenou cestou zlepšují zrak a zmírňují nebo zcela odstraňují krátkozrakost i dalekozrakost
- Poznáte tajemství, proč vám oční cviky možná nefungovaly
- Dozvíte se praktické „maličkosti“ k odstranění únavy očí při práci s počítačem, čtení, učení apod.
- Získáte návod, jak po kurzu pokračovat samostatně
- A to nejdůležitější – budete lépe vidět a konečně odložíte brýle nebo čočky



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Tři základní pilíře dobrého vidění
- Zapojení celého těla, rozproudění krve, živin a kyslíku
- Oční cviky – jak je provádět, aby fungovaly
- Uvolňující cvičení, volné zaostřování, dýchání očima, energetická masáž
- Oční meditace a práce se světlem a stínem
- Rozvíjení periferního vidění
- Blesková relaxace unavených očí
- Zapojení emocí i rozumu do práce se zrakem
- Zařazení cvičení do každodenního režimu

**Upozornění**

Abyste z kurzu získali maximum, naladte se na odložení kontaktních čoček a brýlí nebo je rovnou nechte doma. Naprostou většinu času budeme prakticky cvičit – k plnému využití cvičení vám pomůže volné a pohodlné oblečení.

**Lektorka**



Ivana Feliciani

Rozsah kurzu  
**1 DEN**

## Poskytování první pomoci u dospělých



### PROČ KURZ ABSOLVOVAT

Každý z nás se může dostat do situace, že na jeho schopnosti pomoci bude záviset přežití jiného člověka nebo kvalita jeho dalšího života. V kurzu vás provedeme zásadami poskytování laické první pomoci. Poznáte základní stavy a situace, s nimiž se můžete setkat. Procvičíte si

nepřímou srdeční masáž a pomoc při úrazu s tělesem v ráně. Vyzkoušíte si, jak pracuje automatizovaný externí defibrilátor. Dostanete návody, aby vámi poskytnutá pomoc byla účinná a pomohli jste vrátit postiženého zpět do života bez následků nebo s minimem omezení.



### CO SI Z KURZU ODNESETE

- Porozumíte správnému přístupu k poskytování první pomoci a zásadám jejího provádění
- Naučíte se efektivně komunikovat s tísňovou linkou
- Osvojíte si znalosti o příznacích a průběhu nejčastějších akutních stavů dospělého a o poskytnutí první pomoci
- Budete vědět, co musíte udělat sami a co už přenechat odborníkům



### RÁMCOVÝ OBSAH

- Zásady poskytování první pomoci a legislativní rámec
- Mýty o poskytování první pomoci
- Volání na tísňovou linku
- Řetězec přežití
- KPR – kardiopulmonální resuscitace u dospělých
- Obstrukce dýchacích cest
- Termická zranění – popáleniny, omrzliny, úžeh, úpal, úraz elektrickým proudem, poleptání
- Zastavení krvácení, šokové stavy a jejich řešení
- Praktický nácvik: nepřímá srdeční masáž (KPR), obsluha a činnost automatizovaného externího defibrilátoru, zástava krvácení včetně imobilizace punktujičho předmětu v ráně



Lektor

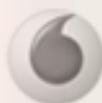
Jan Šlajs



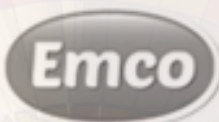
## Naši klienti



Intersnack



vodafone



PEPSICO





**ottima**   
protože na lidech záleží

**OTTIMA s.r.o.**

Thámová 21/34, 186 00 Praha 8

[www.ottima.cz](http://www.ottima.cz)

**Kateřina Dobiášová**

key account manager pro vzdělávání

[katerina.dobiasova@ottima.cz](mailto:katerina.dobiasova@ottima.cz)

+420 608 979 471