



VEDENÍ TÝMU, OSOBNÍ A MANAŽERSKÉ KOMPETENCE

2026

MANAŽERSKÁ AKADEMIE

Uspějte ve své první manažerské funkci – nastartujte svoji kariéru – cyklus I
Kompetentní manažer – rozvoj manažerských dovedností – cyklus II
Efektivní manažer – nástroje zvyšování výkonnosti týmu – cyklus III

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

Efektivní komunikace ve firmě
Trénink pohotových reakcí v komunikaci
Asertivita v praxi
Řešení konfliktů
Vyjednávání nejen pro manažery
Umění přesvědčit – strategie argumentace
Prezentační dovednosti
Prezentační dovednosti pro pokročilé
Manipulace a obrana proti ní

VEDENÍ TÝMU – MANAŽERSKÉ DOVEDNOSTI

Vedení pracovního týmu
Leadership – inspirativní vedení
Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí
Manažerské rozhovory – klíč ke komunikaci s podřízenými
Vedení a facilitace pracovních porad
Klíč k motivaci – jak udržet motivaci stále silnou

Vedení a motivace týmu ve změně – příležitost nebo hrozba?
Jak budovat angažovanost a motivaci lidí v týmu
Umění zpětné vazby bez stresu – Jak vést hodnotící rozhovor, který podporuje a motivuje
Generace Z – nový proud pracovní síly
Jak se vyhnout chybám v pracovních vztazích a rozhodovat správně – zákoník práce pro vedoucí zaměstnance

(vybraná témata z oblasti Řízení lidských zdrojů)

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých
Time Management – jak uřídit svůj čas
Stress Management a Work-life balance
Self Management
Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí
Zvládání emocí v náročných situacích
Zvyšování psychické odolnosti
Syndrom vyhoření pod kontrolou – prevence a návrat do kondice
Síla pozitivního myšlení
Základy krizové intervence pro laiky
Jak využít AI s GPT – bezpečný vstup do světa umělé inteligence
Kritické myšlení – balíček přežití ve světě AI

Všechna uvedená i další témata jsme pro Vás schopni realizovat jako zakázku na míru.

Manažerská akademie

Uspějte ve své první manažerské funkci – nastartujte svoji kariéru – cyklus I

Úvod

Začínáte ve své první manažerské funkci nebo se na ni právě připravujete? Nabízíme Vám cyklus kurzů, který Vás připraví na úspěšné zvládnutí této důležité životní situace. Získáte a rozšíříte si základní dovednosti efektivního manažera.

Cíle

- Absolvent cyklu získá ucelenou představu o úspěšném vedení pracovního týmu, jeho motivaci a budování své autority. Identifikuje svůj preferovaný styl řízení, rozšíří si potřebné komunikační dovednosti a naučí se efektivně využívat svůj čas. Také si ověří, jak je schopen navazovat dobré vztahy a pozná lépe své silné stránky i slabiny v kontaktu s druhými lidmi.

Obsah

1. kurz – Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých

- osobnost člověka a mezilidské vztahy,
- působení na druhé lidi a první dojem,
- sebevědomí, sebeúcta a naše hodnoty,
- jak úspěšně jednat s různými typy lidí,
- testy a cvičení zaměřené na sebepoznání a poznání druhých.

2. kurz – Vedení pracovního týmu

- role manažera, týmové role,
- budování přirozené autority,
- styly vedení lidí, manažerské rozhodování,
- motivace a jak využívat různé motivační nástroje,
- rozvoj týmu a zvyšování efektivity týmu.

3. kurz – Vedení a facilitace pracovních porad

- porada jako nástroj vedení a efektivní komunikace,
- rozvoj facilitačních dovedností,
- trénink facilitace a vedení porad.

4. kurz – Efektivní komunikace ve firmě

- základní principy efektivní komunikace,
- komunikační styly,
- rozvoj interní komunikace,
- řeč těla a její efektivní využití,
- jednání s nadřízenými a mezi kolegy.

5. kurz – Time Management – jak uřídit svůj čas

- efektivní využívání času,
- sebepoznávání – jak využívám svůj čas – co znamená být efektivní?
- identifikace zdrojů časových ztrát,
- práce s prioritami, stanovení priorit a zadávání úkolů,
- delegování jako nástroj získání času a rozvoje týmu.

Určeno

Začínajícím manažerům včetně těch, kteří se na tuto roli teprve připravují a chtějí na sobě pracovat koncepčně a systematicky. Manažerům, kteří jsou ve funkci více než dva roky, doporučujeme absolvovat vzdělávací cyklus „Kompetentní manažer – rozvoj manažerských dovedností“.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Cyklus se skládá z pěti uvedených kurzů. Cyklus lze sestavit z termínů, které jsou uvedeny u jednotlivých kurzů a budou Vám nejlépe vyhovovat.

Pro snazší výběr Vám nabízíme tyto základní varianty termínů:

Termíny

17. – 19. 3. + 14. – 16. 4. + 29. – 30. 4. + 12. – 13. 5. + 2. – 3. 6. 2026
8. – 10. 9. + 30. 9. – 2. 10. + 22. – 23. 10. + 4. – 5. 11. + 18. – 19. 11. 2026

Místo

Praha
Praha

Variabilní symbol

160201
160202

Cena a rozsah

Cena za 5 kurzů po slevě 10 %: 58 600 Kč (bez DPH), 70 906 Kč (včetně 21 % DPH)
12 dnů

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Kompetentní manažer – rozvoj manažerských dovedností – cyklus II

Úvod

Vzdělávací program je zaměřen na komplexní rozvoj klíčových dovedností profesionálního manažera v oblasti řízení lidí a týmů. Doporučujeme jej manažerům, kteří jsou ve funkci přibližně 2 roky a mají vlastní manažerské zkušenosti.

Cíle

Absolvent cyklu se zdokonalí v dovednostech:

- jak efektivně budovat a řídit svůj tým a jak využívat různé motivační nástroje ke zvyšování jeho výkonnosti,
- ověřit si své dovednosti v oblasti interpersonálního kontaktu a identifikuje své silné stránky i možnosti zlepšení v této oblasti,
- bude umět lépe prezentovat sebe, svou práci i svůj tým,
- zkvalitnit komunikaci v týmu při řešení náročných manažerských situací a konfliktech.

Obsah

1. kurz – Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých

- osobnost člověka a mezilidské vztahy,
- působení na druhé lidi a první dojem,
- sebevědomí, sebeúcta a naše hodnoty,
- jak úspěšně jednat s různými typy lidí,
- testy a cvičení zaměřené na sebepoznání a poznání druhých.

2. kurz – Vedení pracovního týmu

- role manažera, týmové role,
- budování přirozené autority,
- styly vedení lidí, manažerské rozhodování,
- motivace a jak využívat různé motivační nástroje,
- rozvoj týmu a zvyšování efektivity týmu.

3. kurz – Vedení a facilitace pracovních porad

- porada jako nástroj vedení a efektivní komunikace,
- rozvoj facilitačních dovedností,
- trénink facilitace a vedení porad.

4. kurz – Prezentační dovednosti

- příprava působivé prezentace,
- faktory ovlivňující kvalitní provedení prezentace,
- význam řeči těla,
- jak zaujmout posluchače a navázat s ním kontakt,
- trénink různých typů prezentace.

5. kurz – Asertivita v praxi

- asertivní jednání jako nástroj řízení mezilidských vztahů,
- asertivní techniky,
- asertivní chování v pracovních vztazích,
- trénink asertivního chování v praxi účastníků.

6. kurz – Řešení konfliktů

- role manažera v konfliktních situacích,
- předcházení konfliktům,
- techniky řízení a řešení konfliktů,
- trénink zvládnutí konfliktních situací.

Určeno

Manažerům střední a vyšší úrovně, vedoucím projektů k prohloubení a dalšímu rozvoji jejich manažerských dovedností v oblasti vedení lidí a týmů.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Cyklus se skládá ze šesti uvedených kurzů. Cyklus lze sestavit z termínů, které jsou uvedeny u jednotlivých kurzů a budou Vám nejlépe vyhovovat.

Pro snazší výběr Vám nabízíme tyto základní varianty termínů:

Termíny

17. – 19. 3. + 14. – 16. 4. + 29. – 30. 4. + 18. – 19. 5. + 4. – 5. 6. + 15. – 16. 6. 2026
8. – 10. 9. + 30. 9. – 2. 10. + 22. – 23. 10. + 26. – 27. 11. + 30. 11. – 1. 12. + 10. – 11. 12. 2026

Místo

Praha

Variabilní symbol

160203
Praha 160204

Cena a rozsah

Cena za 6 kurzů po slevě 10 %: 68 400 Kč (bez DPH), 82 764 Kč (včetně 21 % DPH)
14 dnů

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Efektivní manažer – nástroje zvyšování výkonnosti týmu – cyklus III

Úvod

Zkušený manažer si je vědom náročnosti své práce. Aby byl dlouhodobě úspěšný, musí být nejen odborníkem ve své profesní specializaci (tzv. hard skills), ale zároveň musí umět pracovat s lidmi (tzv. soft skills). Tento program manažerského vzdělávání nabízí zkušeným manažerům cyklus kurzů prohlubující jejich dovednosti.

Cíle

Absolvent pokročilého cyklu manažerského vzdělávání se zdokonalí v dovednostech, které získal ve své praxi:

- bude umět použít optimální strategii pro vyjednávání,
- orientuje se v technikách argumentačních strategií,
- naučí se prakticky uplatňovat koučování v praxi,
- zlepšit své schopnosti zvládat vlastní emoce a emoce druhých lidí,
- uvědomí si význam leadershipu pro pracovní i osobní život.

Obsah

1. kurz – Vyjednávání nejen pro manažery

- jak připravit strategii vyjednávání,
- rozvoj vlastních vyjednávacích schopností,
- trénink vyjednávání – řešení reálných situací.

2. kurz – Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí

- koučování a jak ho chápat,
- klíčové kompetence pro koučování,
- motivace, kreativita zdroje,
- akční plán pro manažerskou praxi.

3. kurz – Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí

- proces lepšího sebepoznání,
- sebeovládání – kontrola emocí, cílené jednání,
- zlepšení obratnosti ve společenském styku.

4. kurz – Leadership – inspirativní vedení

- rozdíly mezi managementem a leadershipem,
- moje osobní vize a moje firemní vize,
- stanovení cílů, hodnot a překážky na cestě k dosažení cílů.

Určeno

Všem zkušeným manažerům a vedoucím pracovníkům, kteří chtějí prohloubit své dosavadní znalosti a dovednosti získané praxí a konfrontovat je se zkušenostmi ostatních účastníků kurzu.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Cyklus se skládá ze čtyř uvedených kurzů. Cyklus lze sestavit z termínů, které jsou uvedeny u jednotlivých kurzů a budou Vám nejlépe vyhovovat.

Pro snazší výběr Vám nabízíme tyto základní varianty termínů:

Termíny	Místo	Variabilní symbol
9. – 10. 4. + 13. – 14. 5. + 27. – 28. 5. + 9. – 10. 6. 2026	Praha	160205
17. – 18. 9. + 20. – 21. 10. + 9. – 10. 11. + 2. – 3. 12. 2026	Praha	160206

Cena a rozsah

Cena za 4 kurzy po slevě 10 %: 38 800 Kč (bez DPH), 46 948 Kč (včetně 21 % DPH)
8 dnů

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Komunikační dovednosti

Efektivní komunikace ve firmě

Úvod

Tento kurz je zaměřen na zdokonalování efektivní komunikace na různých úrovních a její trénink. Dorozumět se s kolegy v pracovním týmu, s podřízenými i s obchodními partnery a pozitivně na ně působit je nezbytnou podmínkou úspěšného jednání. Pomůže účastníkům identifikovat silné a slabé stránky v komunikaci a rozvíjet jejich schopnost uspět v různých pracovních situacích.

Cíle

- Zlepšit úroveň komunikace s podřízenými, nadřízenými, kolegy i s obchodními partnery.

Obsah

Komunikační dovednosti jako pracovní nástroj

- verbální a neverbální komunikace,
- cíl komunikace,
- komunikační bariéry,
- jasné a stručné vyjadřování,
- aktivní naslouchání,
- akceptace specifík partnera, empatie,
- nejčastější chyby v komunikaci,
- pozitivní komunikace.

Řeč těla a její efektivní využití

- umění rozpoznat a správně vyhodnotit neverbální komunikaci,
- využití řeči těla při různých typech jednání.

Komunikační styly – přizpůsobení komunikace situaci a partnerovi

- autodiagnostika vlastního komunikačního stylu,
- identifikace partnerova komunikačního stylu,
- umění přizpůsobit se partnerovi.

Rozvoj interní komunikace

- efektivní předávání informací mezi odlišnými komunikačními partnery,
- efektivní přenos informací.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, soutěže, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce, rozbor vzdělávacího DVD.

Určeno

Manažerům nižší a střední úrovně, začínajícím manažerům a vedoucím projektů, kteří chtějí efektivně komunikovat se svými partnery.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

Termíny

3. – 4. 3. 2026

12. – 13. 5. 2026

23. – 24. 9. 2026

4. – 5. 11. 2026

Místo

Praha

Praha

Praha

Praha

Variabilní symbol

160207

160208

160209

160210

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)

2 dny

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný

603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Trénink pohotových reakcí v komunikaci, Asertivita v praxi, Řešení konfliktů, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Vyjednávání nejen pro manažery, Prezentační dovednosti

Navazující oblasti: Projektové řízení

Trénink pohotových reakcí v komunikaci

Úvod

Zažili jste někdy frustraci z toho, že Vás ta „správná“ odpověď napadne, až je pozdě?

Nebo vyhověli např. citovému vyděrači, protože neumíte pohotově říct „ne“?

Potom je tento kurz právě pro Vás.

Kurz tréninku pohotových reakcí je důležitý, protože:

- Předchází pocitu bezmoci, kdy nevíte, co říci
- Zvyšuje profesionalitu, jistotu a respekt u Vašeho okolí
- Zlepšuje mezilidskou komunikaci v práci i osobním životě

Cíle

- Rozvoj sebevědomí a jistoty při rychlém rozhodování.
- Zvládnání práce s emocemi v situacích, kdy jste pod tlakem.
- Procvičení technik pro rychlé a efektivní reakce v komunikaci.
- Zvládnání stresových situací a udržení klidu.

- Zvládání manipulace nebo citového vydírání.
- Trénink komunikace – slovní zásoby a pohotovosti na základě koučovacích karet.

Obsah

- Jak se nedostat do nepříjemných situací – aneb – jak předcházet domněnkám
- Konkrétní komunikační techniky, jak reagovat (Zapamatovatelné komunikační pomůcky přímo do praxe: NNN – nikdy nic nepředpokládat, PPP – ptát se, poslouchat, poskytovat zpětnou vazbu, ŘŘŘ – jak mít strukturu v každém typu komunikace – řekni, co chceš říct, řekni to, řekni, co jsi řekl/a)
- Trénink technik na modelových situacích z praxe účastníků
- Praktická typologie osobností od Jacka Welche – nejuznávanějšího businessmana 20. století, díky které dostal firmu General Electric do kladných čísel
- Jak pohotově reagovat na agresory, úzkostné typy, pedanty, hysteriky a exhibicionisty
- Sumarizace technik na pohotové reakce v komunikaci, doporučení do praxe

Metodika

Interaktivní forma výuky – posluchači nejsou jen v pasivní roli účastníků, modelové příklady z praxe – teorie je podpořena praktickými příklady, typy a komunikačními technikami, které jsou ihned využitelné v každodenních životech.

Určeno

Pro ty, kdo potřebují a ocení trénink pohotových reakcí v komunikaci u své práce i v běžném osobním životě.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
24. 6. 2026	Praha	160211
9. 12. 2026	Praha	160212

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)
1 den

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Asertivita v praxi, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Prezentační dovednosti

Asertivita v praxi

Úvod

Intenzivní výcvikový kurz, který umožní lépe pochopit a řídit vztahy, efektivně jednat a účinně se prosazovat v jednání s lidmi. Naučí Vás chápat asertivitu jako životní postoj vedoucí k lepšímu pochopení sebe sama a svých vztahů k okolí, používat asertivitu jako metodu, která pomáhá předcházet frustraci a zvyšovat produktivitu práce.

Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen lépe hájit a prosazovat zájmy své, svého týmu, zlepšit své vztahy s druhými lidmi a lépe čelit manipulativnímu jednání.

Obsah

Asertivní jednání jako metoda řízení mezilidských vztahů

- definice asertivity, možnosti použití (výhody a rizika),
- základní pravidla asertivity,
- asertivní práva.

Asertivní techniky

- aktivní naslouchání, vcítění, rozlišování mezi pasivitou, agresivitou a asertivitou,
- umění odmítnout a umění ocenit, zvládání kritiky a manipulace.

Asertivní chování v pracovních vztazích

- pozitivní řízení,
- umění kompromisu na pracovišti,
- sebeprosazení a sebe prezentace.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, rozbor vzdělávacího DVD, skupinová práce.

Určeno

Všem, kteří chtějí lépe porozumět dynamice svých vztahů, zvýšit efektivitu své komunikace a jednání a lépe se bránit manipulaci.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
27. – 28. 1. 2026	Praha	160213
23. – 24. 3. 2026	Praha	160214
4. – 5. 6. 2026	Praha	160215
2. – 3. 9. 2026	Praha	160216
30. 11. – 1. 12. 2026	Praha	160217

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Řešení konfliktů, Vyjednávání nejen pro manažery, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí

Navazující oblasti: Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů, Prodej

Řešení konfliktů

Úvod

Každý manažer by měl rozumět konfliktům a umět je řešit. Tento kurz umožní účastníkům lépe porozumět vzniku, průběhu i významu konfliktů. Absolvent kurzu se naučí rozlišit typy konfliktů, přehodnotit své strategie jejich zvládnutí a naučí se efektivnímu řešení konfliktů.

Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen definovat příčiny konfliktů a jejich vliv na efektivitu týmu, vytvářet strategie jejich účinného zvládnutí, podporovat a řídit konstruktivní konflikty ve svém týmu, hledat cesty pro zlepšení podmínek tak, aby nevznikaly destruktivní konflikty. Naučí se analyzovat své chování v zátěžové situaci, účinně se prosazovat při plném respektování svého okolí a lépe zvládat své emoce v zátěžových situacích.

Obsah

Konflikty v týmech a podniku

- příčiny konfliktů v týmech,
- jejich následky a dopady,
- typy konfliktů.

Předcházení konfliktům

- včasné rozpoznání blížícího se konfliktu,
- možnosti jeho odvrácení,
- zvládnutí emocí.

Role manažera v konfliktních situacích

- strategie zvládnutí konfliktů,
- styly řešení konfliktů.

Techniky řízení a řešení konfliktů

- autodiagnostika stylů řešení konfliktů,
- optimalizace stylu komunikace,
- aktivní naslouchání,
- konstruktivní kritika.

Zvládnutí negativního chování, omezování osobních neshod

- zvládnutí manipulativního a agresivního chování.

Trénink zvládnutí konfliktních situací

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, manažerské hry, cvičení, modelové situace, skupinová práce, workshop.

Určeno

Manažerům středních a vyšších pozic, projektovým manažerům, všem členům pracovních týmů, kteří se chtějí naučit řídit konflikty způsobem vedoucím ke zvýšení efektivity jejich týmu a eliminovat nežádoucí konflikty.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
19. – 20. 3. 2026	Praha	160218
15. – 16. 6. 2026	Praha	160219

1. – 2. 10. 2026	Praha	160220
10. – 11. 12. 2026	Praha	160221

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Umění přesvědčit – strategie argumentace, Vyjednávání nejen pro manažery

Navazující oblasti: Projektové řízení

Vyjednávání nejen pro manažery

Úvod

Většina kurzů se zaměřuje na obchodní vyjednávání, ale neméně důležité je manažerské vyjednávání uvnitř firmy. Vyjednávání je nepostradatelnou dovedností manažera v jeho každodenních činnostech. Zvládnout umění vyjednávání je nezbytné především pro podniky s pružnými, maticovými strukturami. V těchto případech je vzájemná závislost pracovníků a pracovních týmů ještě větší, i když jejich priority a vidění problému se přirozeně rozcházejí.

Cíle

- Po absolvování kurzu budou účastníci schopni zvolit optimální strategii interního vyjednávání, přizpůsobit se situaci v průběhu vyjednávání a použít metody vedoucí ke spolehlivé dohodě dle situace a kontextu.

Obsah

Jak připravit strategii vyjednávání

- definovat cíle, kterých má být dosaženo,
- určit svůj manévrovací prostor,
- definovat, co je v sázce (možné zisky a možné ztráty),
- analyzovat svůj protějšek, jeho možné zisky a ztráty, jeho profil,
- vypracovat vyjednávací strategii.

Rozvoj vlastních vyjednávacích schopností

- poznat své preferované přístupy k vyjednávání,
- nalézt cesty k větší efektivitě,
- rozšířit svou pružnost při volbě strategie vyjednávání,
- vyjasnit si, o čem je možno vyjednávat a o čem ne,
- zdokonalit své techniky vyjednávání.

Trénink vyjednávacích schopností – řešení reálných situací

- mít stále na mysli své cíle a svůj manévrovací prostor,
- jak se dostat ze slepé uličky,
- jak čelit manipulaci,
- dosažení dohody,
- ukončení vyjednávání.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, případové studie, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, cvičení, modelové situace, skupinová práce.

Určeno

Především manažerům středního a vyššího managementu a vedoucím projektů. Ti potřebují umět využívat svůj manévrovací prostor, umět přesvědčit, ale také získat podporu od těch, kteří musí ustoupit.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
9. – 10. 4. 2026	Praha	160222
17. – 18. 9. 2026	Praha	160223

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy této oblasti: Umění přesvědčit – strategie argumentace, Řešení konfliktů
Navazující kurzy z jiné oblasti: Obchodní vyjednávání – Zlatá pravidla obchodního vyjednávání
Navazující oblasti: Projektové řízení

Umění přesvědčit – strategie argumentace

Úvod

Napadají Vás ty nejlepší a pádné argumenty až po skončení jednání? Teprve pak víte, co přesně jste měl/a říci, co použít a jak reagovat? Vyzkoušejte si trénink argumentačních dovedností, pohotových reakcí a řečnických triků. I sebelepší myšlenka nemá naději na prosazení, když ji neumíme dobře prezentovat druhým a podpořit ji jasnými a přesvědčivými argumenty.

Cíle

- Absolvent kurzu se zorientuje v technikách argumentačních strategií, naučí se argumentovat a jasně prezentovat své myšlenky, dokáže obhájit svá stanoviska, ovládne techniky argumentace a přesvědčování, odhalí neupřímnost a naučí se reagovat na záludné otázky.

Obsah

Argumentace

- obecně o argumentaci, vymezení pojmu, definice,
- kritické myšlení a argumentace,
- význam umění argumentace,
- faktory ovlivňující účinnou argumentaci.

Metody a strategie účinné argumentace

- metody,
- příprava argumentů,
- odhadnutí silných a slabých argumentů,
- příprava na možné námitky,
- přizpůsobení se vývoji jednání.

Techniky vyjednávání a argumentace

- techniky uvažování,
- techniky přesvědčování,
- techniky vyvracení argumentů.

Argumentace ve vyjednávání

- argumentace podle cílů vyjednávání,
- smysl pohotové odpovědi,
- postoje k argumentům.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, hraní rolí, případové studie, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce.

Určeno

Pro všechny, kteří nejen v rámci své profese potřebují přesvědčivě a racionálně argumentovat. Dále pro pracovníky a manažery, kteří ve své pracovní činnosti potřebují prosadit své názory a přesvědčit své partnery o svých představách nebo záměrech. Manažerům a všem pracovníkům, kteří mají za úkol rozvíjet myšlenky a projekty uvnitř svého týmu a prosazovat je na různých úrovních.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
7. – 8. 4. 2026	Praha	160224
11. – 12. 6. 2026	Praha	160225
6. – 7. 10. 2026	Praha	160226
9. – 10. 11. 2026	Praha	160227

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy této oblasti: Prezentační dovednosti, Řešení konfliktů, Vyjednávání nejen pro manažery

Navazující kurzy z jiné oblasti: Obchodní dovednosti I – Základy úspěšného prodeje

Navazující oblasti: Projektové řízení

Prezentační dovednosti

Úvod

Umíte srozumitelně a poutavě vyjádřit svou myšlenku? Je pro Vás formální i neformální prezentace stresujícím zážitkem? Úspěšná a efektivní prezentace Vám umožní nejen předat své myšlenky a získat partnery pro své názory, ale zvyšuje i profesionální úroveň a prestiž prezentujícího.

Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen identifikovat účel prezentace a cíl, jehož chce dosáhnout, prezentaci logicky strukturovat, připravit si přesvědčivé argumenty, přizpůsobit prezentaci typu a potřebám posluchačů, vybrat a připravit nejvhodnější vizuální prostředky dané prezentace, zlepšit své řečnické dovednosti včetně reakcí na otázky a lépe psychicky zvládnout vystupování na veřejnosti.

Obsah

Příprava prezentace

- stanovení cíle,
- analýza posluchačů,
- základní body obsahu,
- příprava účinných argumentů,
- příprava vizuální podpory.

Faktory ovlivňující kvalitní provedení prezentace

- jak si získat a udržet pozornost posluchačů,
- jak podpořit jejich zapamatování,
- technika řeči – podpora rozvoje verbální komunikace,
- řeč těla – základy neverbální komunikace,
- rétorika,
- jak se zbavit trémy.

Komunikace s posluchači

- práce s otázkami,
- nepříjemné typy posluchačů,
- práce s emocemi.

Prezentace v online prostředí

- specifika, požadavky a nástroje,
- jak zaujmout,
- vizuální podpora a prostředí pro prezentaci,
- tipy a vychytávky.

Trénink různých typů prezentace z praxe účastníků

- strategie úspěšné prezentace,
- odhalení vlastních chyb a nedostatků,
- konkrétní doporučení a tipy do praxe,
- trénink se zpětnou vazbou.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, prezentace, videotrénink se zpětnou vazbou, cvičení, modelové situace, skupinová práce, rozbor vzdělávacího DVD.

Určeno

Všem, kteří potřebují ve své práci efektivně vystupovat na veřejnosti.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
29. – 30. 1. 2026	Praha	160228
25. – 26. 3. 2026	Praha	160229
18. – 19. 5. 2026	Praha	160230
12. – 13. 10. 2026	Praha	160231
26. – 27. 11. 2026	Praha	160232

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Prezentační dovednosti pro pokročilé, Umění přesvědčit – strategie argumentace

Prezentační dovednosti pro pokročilé

Úvod

Umění úspěšně prezentovat myšlenky, návrhy nebo výsledky své práce se stalo důležitou součástí pracovní náplně téměř každého z nás. Přestože již máte s prezentováním určité zkušenosti, můžete cítit potřebu dalšího rozvoje a zdokonalení. Pomůžeme Vám odstranit přetrvávající prezentační nešvary a inspiroveme Vás, jak dosáhnout žádoucího cíle. Individuálně zacílený trénink, zpětná vazba společně s konkrétními doporučeními pomůže zvýšit úroveň Vašich prezentací i Vašich prezentačně – rétorických dovedností.

Cíle

- Absolvent kurzu zdokonalí své prezentační dovednosti. Bude sebevědomě zvládat i prezentačně náročnější téma/situace. Díky tréninku a osvojením si konkrétních dovedností bude prezentovat přirozeněji a s větším tahem na branku.

Obsah

Úspěšná prezentace

- hlavní body v kostce,
- zdokonalení individuální metody přípravy,
- učení se od nejlepších prezentátorů,
- přenos doporučení do firemních prezentací,
- zvládnání náročných situací k publiku/tématu,
- rétorická obratnost a práce s hlasem,
- řečnická cvičení, příklady, tipy.

Trénink a rozvoj žádoucích dovedností

- odstranění prezentačních nešvarů,
- různé typy prezentací,
- zvyšování sebejistoty a sebedůvěry,
- cílená zpětná vazba lektora/skupina.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, individuálně zacílený trénink prezentace, videotrénink se zpětnou vazbou, cvičení, skupinová práce.

Určeno

Všem, kteří potřebují ve své práci efektivně vystupovat na veřejnosti a mají již s prezentováním praktické zkušenosti. Vhodné jako navazující školení pro účastníky kurzu „Prezentační dovednosti“.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny

9. 12. 2026

Místo

Praha

Variabilní symbol

160233

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)
1 den

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
603 781 024, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Umění přesvědčit – strategie argumentace

Manipulace a obrana proti ní

Úvod

Setkáváte se ve svém pracovním i osobním životě s lidmi, kteří Vás „okrádají“ o energii nebo čas? Vzbuzují ve Vás vinu bez skutečných příčin, strach nebo pocit méněcennosti? Čelíte osobním útokům, hloupým narážkám, situacím, kdy jste tlačeni do kouta bez možnosti volby? Máte co do činění s lidmi, kteří překrucují realitu, mění informace, jak se jim hodí, necítí základní lidské hodnoty a práva, a přesto s nimi musíte jednat, komunikovat, spolupracovat a zachovat si své psychické zdraví a pracovní výkonnost? Pak je kurz určen Vám.

Cíle

Absolvent kurzu:

- naučí se rozpoznat manipulaci a pochopí její mechanismy a strategii,
- zvládne techniky, jak se manipulátorům bránit,
- zdokonalí se v komunikačních dovednostech,
- naučí se pracovat s emocemi v dané situaci,
- posílí si sebevědomí a zvýší si stabilitu své osobnosti,
- bude jistější a přesvědčivější v komunikaci s arogantním, manipulativním, agresivním člověkem,
- zvýší si vnitřní spokojenost, zvýší i vnitřní výkonnost a efektivitu v tom, co dělá.

Obsah

Co je manipulace a proč je účinná

Strategie a techniky manipulátorů a jejich identifikace

- typologie manipulátorů,
- strategie a techniky manipulátorů
- naše reakce na manipulaci a jejich podmíněnost,
- emoce v náročných situacích a jak je zvládnout.

Obrana proti manipulaci – kontramaniplulace

- základy kontramaniplulace,
- trénink konkrétních kontramaniplulačních vět.

Budování sebevědomí a sebevědomí jako účinné obrany proti manipulaci

Modelové situace a konkrétní trénink pro praxi

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, cvičení, testy, modelové situace z praxe, koučovací způsob vedení, ukázky z DVD.

Určeno

Všem, kteří se setkávají s manipulací, nefér taktikami a neproduktivními styly komunikace: zaměstnanci, asistenti/ky, obchodníci, manažeři, ekonomové, jednatele.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny

23. 10. 2026

Místo

Praha

Variabilní symbol

160234

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)

1 den

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný

603 781 024, jjecny@gradua.cz

Vedení týmu – manažerské dovednosti

Vedení pracovního týmu

Úvod

Úspěšný manažer dosahuje výsledků prostřednictvím efektivní práce svého týmu. Týmy, které mají jasně definované cíle, jsou dobře organizovány a správně vedeny, mohou dosáhnout vynikajících výsledků. V tomto třídním tréninkovém kurzu manažerských dovedností budou účastníci hledat způsob, jak vést tým tak, aby dosahoval výborných výsledků. Zároveň se naučí, jak rozvíjet a motivovat jednotlivce i celý pracovní tým a kultivovat svůj manažerský styl.

Cíle

- Po absolvování kurzu bude posluchač schopen více si uvědomit svoji roli ve vedení týmu, budovat svoji neformální autoritu, identifikovat vlastní styl vedení lidí, popsat rozvržení týmových rolí. Naučí se efektivněji uplatňovat svoje manažerské dovednosti, analyzovat dynamiku vývoje týmu, rozvíjet, motivovat a efektivně vést tým a lépe najít nejhodnější přístup ke zvládnutí obtížných situací v týmu.

Obsah

Role manažera související s

- vedením, řízením, zodpovědností,
- přirozenou autoritou,
- vůdcovstvím.

Styly vedení lidí

- osobnost manažera a její vliv na styl vedení,
- optimalizace stylu vedení,
- situační vedení,
- vedení lidí v praxi,
- manažerské rozhodování.

Budování týmu

- týmové role,
- etapy vývoje skupiny,
- zlepšování pracovních vztahů.

Motivace

- uspokojování individuálních potřeb,
- motivace týmu,
- zvyšování efektivity týmu.

Rozvoj týmu

- delegování – co, komu, jak a kdy,

- systematické delegování.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, skupinová práce, manažerské hry, cvičení, modelové situace, případové studie, prezentace, brainstorming, workshop.

Určeno

Všem manažerům, jejichž úspěch závisí na práci jimi vedených týmů, klíčovými členy týmů, kteří chtějí najít cesty, jak zvýšit své současné dovednosti.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
24. – 26. 2. 2026	Praha	160235
14. – 16. 4. 2026	Praha	160236
9. – 11. 6. 2026	Praha	160237
30. 9. – 2. 10. 2026	Praha	160238
23. – 25. 11. 2026	Praha	160239

Cena a rozsah

16 400 Kč (bez DPH), 19 844 Kč (včetně 21 % DPH)
3 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Vedení a facilitace pracovních porad, Leadership – inspirativní vedení, Klíč k motivaci – jak udržet motivaci stále silnou

Navazující oblasti: Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů a pracovní právo

Leadership – inspirativní vedení

Úvod

Víte, jak v týmu získat pozici lídra? Chcete zvýšit výkon svých podřízených? Chcete v sobě objevit energii, která pozitivně ovlivňuje a strhává ostatní? Kurz leadershipu Vám pomůže při hledání odpovědí na tyto otázky. Sami si načrtnete cestu k pozitivním změnám ve Vaší práci i osobním životě. Také se zamyslíte nad vizí firmy, ve které pracujete, nad Vaší osobní vizí a nad vizí Vašeho týmu.

Cíle

- Absolvent kurzu si ujasní zásadní rozdíl mezi managementem a leadershipem, zamyslí se nad vizí firmy, ve které pracuje, identifikuje svůj vlastní potenciál lídra, uvědomí si, kdy je dobré být více manažerem a kdy lídrem, sestaví si mapu „členů týmu“, pozná, co tvoří pracovní náplň lídra.

Obsah

Vyjasnění pojmu leadership

- vymezení pojmu,
- rozdíl mezi leadershipem a managementem,
- vize – mise – ztotožnění s hodnotami.

„Inventura mého lídrovství“

- co znamená být autentický,
- kdo má a kdo nemá charisma,
- čím to, že je někdo tak přesvědčivý,
- jak vypadá inspirativní vedení.

Škála posunu od manažera v lídra

- transakční styl vedení,
- transformační styl vedení.

Vize mého týmu

- stav „je“,
- stav „má být“.

Moje osobní vize a moje firemní vize

Jak poznat špatné lídry

Firemní leadership

- test na zjištění kvality firemního leadershipu.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, případové studie, manažerské hry, modelové situace, cvičení, brainstorming, skupinová práce. Zpětná vazba a doporučení pro další práci od lektora/kouče.

Určeno

Manažerům střední a vyšší úrovně, vedoucím projektů a všem, kteří chtějí vědomě iniciovat a řídit změny v profesním i osobním životě.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
18. – 19. 3. 2026	Praha	160240
9. – 10. 6. 2026	Praha	160241
8. – 9. 10. 2026	Praha	160242
2. – 3. 12. 2026	Praha	160243

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí

Navazující oblasti: Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů a pracovní právo

Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí

Úvod

Chcete se naučit používat koučovací techniky, jako klíčový nástroj pro efektivní vedení lidí? Zajímají vás nové perspektivy v oblasti vedení a rozvoje týmu? Hledáte nové způsoby, jak své pracovníky motivovat? Chtěli byste transformovat svůj manažerský styl?

Tento kurz vám představí principy koučování a pomůže vám osvojit si koučovací přístup jako styl vedení. Dostane se vám nejen teoretické výbavy, ale také se stanete aktivními účastníky, kdy zažijete koučování na vlastní kůži. Získáte praktické dovednosti, které můžete ihned aplikovat v každodenní praxi.

Kurz je interaktivní, abyste si odnesli co nejvíce. Budeme pracovat s vašimi reálnými situacemi a příklady z běžné praxe, v bezpečném prostředí pro výměnu myšlenek, názorů a zkušeností, aby pro vás byl celý kurz autentickým zážitkem.

Cíle

- Cílem tohoto kurzu je, aby účastník pochopil rozdíl mezi koučkem jako takovým a koučovacím přístupem jako stylem vedení. Dokázal koučovací přístup využít ve své každodenní manažerské praxi pro vedení, motivaci a dlouhodobý rozvoj pracovníků. Též aby z tohoto stylu řízení dokázal vytěžit benefity i pro sebe sama – zejména v oblasti efektivnějšího Time Managementu, delegování či řešení problémů a uměl jej použít. Kurz je uzpůsoben tak, aby každý účastník odcházel teoreticky vybaven, ale také, aby si téma zažil, vyzkoušel a byl připraven nově získané zkušenosti a dovednosti uplatnit v praxi.

Obsah

Koučování a jak ho chápat

- vymezení pojmu manažerské koučování,
- co je a co není koučink,
- principy koučovacího přístupu,
- koučovací přístup a firemní kultura,
- koučování pro lepší výkon a spokojenost v práci.

Klíčové kompetence pro koučování

- vytvoření správného klimatu pro koučování,
- způsob a pravidla koučovacího rozhovoru,
- umění aktivního naslouchání v koučování,
- jak se efektivně ptát – typy koučovacích otázek,
- identifikace skrytých bariér a hledání nových perspektiv.

Motivace, kreativita, zdroje

- nabídka podpory při hledání zdrojů pracovníka,
- motivace pracovníků pomocí koučování,
- efektivní zpětná vazba jako motivační nástroj,
- posílení kreativity a angažovanosti v týmu,
- stanovování jasných a dosažitelných cílů.

Akční plán pro manažerskou praxi

- reflexe kurzu a diskuze o výzvách a možnostech využití koučovacího přístupu,
- práce s akčním plánem – implementace koučovacích dovedností do každodenní manažerské praxe.

Metodika

Interaktivní výklad s moderovanou diskuzí, hraní rolí a simulace, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, cvičení, testy, dotazníky, praktické ukázky, modelové situace, skupinová práce.

Určeno

Manažerům na všech úrovních řízení, pracovníkům HR, interním lektorům a všem, kteří se chtějí dozvědět více o tomto stylu vedení lidí a využívat ho jako efektivní způsob rozvoje pracovního výkonu a uvolnění vnitřního potenciálu svých podřízených i sebe samých.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
13. – 14. 5. 2026	Praha	160244
20. – 21. 10. 2026	Praha	160245

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Leadership – inspirativní vedení, Vedení pracovního týmu

Navazující oblasti: Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů a pracovní právo

Manažerské rozhovory – klíč ke komunikaci s podřízenými

Úvod

K základním dovednostem manažera patří kromě jiného umění efektivně vést rozhovory s lidmi, které řídí. Jsou to přijímací rozhovory, hodnotící rozhovory, vytýkácí a propouštěcí rozhovory. Každá z těchto situací klade na manažera jiné nároky. Mají však jedno společné – jsou důležitým prostředkem výběru lidí, jejich řízení a motivace.

Cíle

- Absolventi kurzu budou schopni se připravit na různé typy rozhovorů, vést základní typy manažerských rozhovorů, uplatnit strategii pozitivního řízení a vhodně reagovat na různé typy chování svých podřízených.

Obsah

Význam rozhovorů, které manažer vede se svými podřízenými a jejich zvláštnosti

Příprava a správné vedení:

- přijímacího rozhovoru,
- hodnotícího rozhovoru,
- vytýkácího rozhovoru,
- motivačního rozhovoru,
- propouštěcího rozhovoru s ohledem na důvody propuštění.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, hraní rolí, cvičení, seberefektivní metoda, modelové situace z praxe, trénink se zpětnou vazbou.

Určeno

Všem manažerům, kteří chtějí zlepšit své komunikační dovednosti, dobře řídit a motivovat svůj tým.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
23. – 24. 2. 2026	Praha	160246
25. – 26. 11. 2026	Praha	160247

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
226 006 319, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebezpoznání a poznání druhých, Efektivní komunikace ve firmě

Vedení a facilitace pracovních porad

Úvod

Pracovní porady jsou podstatnou součástí firemního života. Jsou také příležitostí pro rozvíjení pracovních vztahů, posilování týmové soudržnosti a zvyšování efektivity týmu. Tento program je připraven k procvičení efektivních postupů při přípravě a řízení porad, zvládnutí techniky facilitace a osvojení si nástrojů vzájemné komunikace, které jsou nezbytné pro efektivní dosažení cíle porady.

Cíle

- Absolvent kurzu si osvojí techniky facilitace jako prostředku pro dosažení žádoucího cíle v pracovní skupině. Naučí se stanovit vhodný typ porady a její specifické cíle, připravit, strukturovat a vést poradu tak, aby nedocházelo ke ztrátám času, jasně prezentovat své nápady, podporovat a řídit aktivitu všech účastníků porady.

Obsah

Porada jako nástroj vedení a efektivní komunikace

- různé typy porad, jejich účel a cíle,
- scénář, časový a tematický harmonogram,
- zásady přípravy a efektivního řízení porad,
- materiální příprava a organizace,
- nastavení komunikace a komunikační prostředky,
- metody týmového rozhodování,
- role, úloha iniciátora meetingu,
- zápis, úkoly, odpovědnosti.

Rozvoj facilitačních dovedností

- facilitace skupinového procesu,
- role facilitátora,
- hledání nových možností a řešení,
- připravenost ke konstruktivní zpětné vazbě,
- jednání s problémovými účastníky.

Trénink facilitace a vedení porad

- moderace, facilitace,
- zapojení všech účastníků,
- motivace ke spolupráci,
- vypořádání se s neefektivní komunikací,
- dovednost prezentovat vlastní názor.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, hraní rolí, cvičení, skupinová práce, modelové situace, prezentace.

Určeno

Manažerům, týmovým vedoucím a vedoucím projektů, kteří řídí, vedou týmovou práci, porady, meetingy a řešitelské týmy a i ostatním jejich kolegům.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny

29. – 30. 4. 2026
22. – 23. 10. 2026

Místo

Praha
Praha

Variabilní symbol

160248
160249

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Prezentační dovednosti, Řešení konfliktů, Vyjednávání nejen pro manažery, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Asertivita v praxi, Time Management – jak uřídit svůj čas

Klíč k motivaci – jak udržet motivaci stále silnou

Úvod

Motivace zaměstnanců a týmů je dnes klíčovým faktorem úspěchu každého zaměstnavatele. Nejde jen o získání vhodných zaměstnanců, ale především o dlouhodobé udržení jejich vysokého pracovního výkonu, produktivity a loajality. Kvalitní výkon není jen otázkou vědomostí a schopností pracovníka, ale také jeho motivace a pracovních postojů (postoj k práci samotné, k organizaci, k nadřízeným, k pracovní skupině, k mimopracovním podmínkám práce). Investice do motivace je investicí do budoucnosti.

Cíle

- Naučit se rozpoznat motivační zaměření u jednotlivých spolupracovníků a poskytnout jim žádoucí stimuly. Uvědomit si rozdíl mezi motivací a stimulací.
- Pochopit základní principy myslí a postojů, a jejich vzájemné souvislosti. Určit jejich vliv na výkon a schopnost spolupráce.
- Profesionalizovat manažerský projev. Cíleně využívat motivační nástroje k motivaci jednotlivce i týmu

Obsah

- Teoretický úvod do problematiky – jak jsou lidé motivováni, základní motivační princip, individuální rozdíly v motivačním rámci u jednotlivců, motivátory, motivy, aplikace do praxe, motivační prostředí a pracovní výkon.
- Metody zjišťování motivátorů, nastavení motivačních kritérií pro rozvoj zaměstnanců, vliv firemní kultury na motivaci, generační transpozice motivace.
- Efektivní nástroje motivace nebo stimulace, základní rozdíl mezi motivací a stimulací a jak toto využít ve vztahu ke konkrétním lidem.
- Delegování jako motivační nástroj, jak účinně delegovat, jaké jsou překážky, pravidla a podmínky pro delegování.
- Význam sebemotivace pro rozvoj jednotlivce i firmy – „zevnitř je víc, jak z venku“, jak pracovat s vnitřním potenciálem.
- Flow stav – ponoření do činnosti, stav trvalé motivovanosti, pocit naplnění tady a teď.
- Interaktivní řešení modelových situací a motivačních scénářů. Jejich následný rozbor, přenos do praxe.

Metodika

Interaktivní výklad s praktickými příklady z praxe, modelové situace.

Určeno

Kurz je určen pro všechny vedoucí pracovníky, kteří chtějí svůj tým umět do práce lépe motivovat a kteří si chtějí umět svoje klíčové pracovníky i dlouhodobě udržet.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
15. 5. 2026	Praha	160250
13. 11. 2026	Praha	160251

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)
1 den

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Osobnostní rozvoj

Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých

Úvod

Každý manažer potřebuje ve své práci jednat s mnoha lidmi. Přesto má někdy pocit, že to není jeho silná stránka. Proč se nám s někým jedná dobře a s někým ne? Proč vznikají složité situace a komplikované vztahy? Do jaké míry je příčina v nás a jak naopak jednat s některými problémovými typy lidí? To vše je obsahem kurzu „Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých“. Dozvíte se mnohé o sobě, o tom, jak Vás vidí druzí i jak tyto informace využít.

Cíle

- Absolvent bude připraven identifikovat silné a slabé stránky své osobnosti a pracovat s nimi. Zlepší svůj image a schopnost vytvářet dobrý dojem. Naučí se lépe navazovat kontakty s lidmi a pozitivně na ně působit. Bude vytvářet a rozvíjet dobré vztahy uvnitř svého týmu i mimo něj a pozitivně vést svá jednání.

Obsah

Osobnost člověka a mezilidské vztahy

Působení na druhé lidi a první dojem

- osobní image, první dojem,
- chyby v posuzování druhých lidí,
- vybrané poznatky z psychologie osobnosti.

Testy a cvičení zaměřené na sebepoznání a poznání druhých

- typy temperamentu a umění přizpůsobit jim své jednání,
- autodiagnostika,
- typologie.

Sebevědomí, sebeúcta a naše hodnoty

- možnosti posilování sebevědomí a sebeúcty,
- analýza životních hodnot a postojů.

Jak vytvářet a rozvíjet dobré vztahy

- jednání s lidmi,

- pozitivní myšlení a komunikace,
- využití znalosti kolegů k zefektivnění pracovního výkonu.

Nácvik zvládnání obtížných situací dle požadavků a potřeb účastníků

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce, individuální zpětná vazba lektora.

Určeno

Manažerům, kteří chtějí lépe poznat sebe sama a naučit se efektivně jednat s různými typy lidí v různých situacích, najít své silné a zlepšit své slabé stránky v této oblasti. Tento kurz považujeme za základní vstup do manažerského vzdělávání v oblasti osobního rozvoje.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
17. – 19. 3. 2026	Praha	160252
11. – 13. 5. 2026	Praha	160253
8. – 10. 9. 2026	Praha	160254
3. – 5. 11. 2026	Praha	160255

Cena a rozsah

16 400 Kč (bez DPH), 19 844 Kč (včetně 21 % DPH)
3 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Efektivní komunikace ve firmě, Asertivita v praxi, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí, Stress Management a Work-life balance, Self Management

Time Management – jak uřídit svůj čas

Úvod

Kurz je zaměřen na zvýšení efektivity práce manažera pomocí správného plánování, využívání času a rozvoje kompetencí jeho týmu pomocí delegování.

Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen správně si stanovit priority, efektivně plánovat v různém časovém horizontu, chápat delegování jako nástroj rozvoje vlastního týmu i snížení svého časového zatížení.

Obsah

Time Management IV. generace

Sebepoznání – jak využívám svůj čas – co znamená být efektivní?

- nároky na čas dle zastávané pracovní pozice,
- hledání „zlodějí času“,
- práce se snímky dne.

Vedení – stanovení priorit a zadávání úkolů

- rozlišení úkolů z hlediska naléhavosti a důležitosti,
- identifikace úkolů nejvyššího významu,
- respektování biorytmu při plánování dne,
- efektivní zadávání úkolů a jejich kontrola.

Řízení – plánování času a návaznost na práci s cíli

- work-life balance,
- plánování v různém časovém horizontu.

Delegování

- jako nástroj řízení,
- jako nástroj rozvoje svého týmu,
- jako zdroj vlastního času,
- pravidla správného delegování.

Prevence a zvládnání stresu

- snižování časového stresu,
- základní relaxační techniky.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, diskuze ve dvojicích, facilitované sdílení, skupinová práce, workshop, cvičení, rozbor vzdělávacího DVD.

Určeno

Manažerům všech řídicích úrovní, kteří potřebují efektivně plánovat a využívat svůj čas a rozvíjet svůj tým, ale také odborným pracovníkům, obchodníkům a všem, kteří chtějí svůj čas využívat skutečně efektivně.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
31. 3. – 1. 4. 2026	Praha	160256
2. – 3. 6. 2026	Praha	160257
16. – 17. 9. 2026	Praha	160258
18. – 19. 11. 2026	Praha	160259

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Self Management, Stress Management a Work-life balance, Asertivita v praxi
Navazující oblasti: Projektové řízení

Stress Management a Work-life balance

Úvod

Dnešní doba si žádá plné pracovní nasazení a perfektní zvládnání náročných situací, kterým musíme denně čelit. Dobrý manažer umí svou činnost organizovat tak, aby se vyhnul nadměrnému stresu u sebe i svých podřízených. Stejně důležité je znát techniky snižování stresové zátěže a účinné relaxace. Tento kurz je určen těm, kteří se, vytržení z každodenního shonu, chtějí naučit pečovat o své duševní i tělesné zdraví.

Cíle

- Účastník bude schopen poznat základní stresové faktory ve svém životě a práci, ujasnit si své životní hodnoty, změnit některé návyky, které mu stres způsobují, hledat možnosti nového přístupu k dosavadním stresorům, změnit neproduktivní způsoby reagování ve stresové situaci, kvalitně relaxovat a tím eliminovat účinky stresu. Také bude schopen najít cestu k rovnováze mezi osobním a pracovním životem.

Obsah

Stres – specifická forma zátěže

- zdroje stresu v našem životě,
- eustres a distres,
- vliv na psychiku a výkonnost člověka.

Analýza stresových faktorů a cesty ke snížení stresové zátěže

- identifikace hlavních stresorů,
- časový stres – řízení času,
- systém hodnot.

Preventivní řízení – zvyšování odolnosti proti stresu

- zvládnání aktuální stresové reakce – první pomoc při stresu,
- aktivní přístup,
- pozitivní myšlení a sebeprogramování,
- péče o duševní zdraví – harmonie života.

Work-life balance

- priority a jejich sladění,
- strategie vyrovnání osobního a pracovního života,
- práce s emočním potenciálem,
- vytvoření konkrétních změn a strategií.

Relaxační techniky

- autogenní trénink,
- Jacobsova progresivní relaxace,
- jógová relaxace.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, workshop, skupinová práce, relaxační techniky a cvičení.

Určeno

Manažerům, obchodníkům a dalším pracovníkům na pozicích s vysokou zátěží.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
8. – 9. 6. 2026	Praha	160260
11. – 12. 11. 2026	Praha	160261

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Time Management – jak uřídit svůj čas, Self Management, Asertivita v praxi

Self Management

Úvod

Lidský potenciál je téměř neomezený. Mnozí z nás jej však využívají velmi málo – díky různým bariérám, blokům či neschopnosti dlouhodobě a systematicky vést a řídit sám sebe. Přes obrovské pracovní vytížení mají pocit, že „to není to pravé“, jsou unaveni, zahlceni a jejich motivace je nízká. Život ubíhá a jejich cíle a sny na poli pracovním či osobním zůstávají pouze v rovině předsevzetí. Tento kurz je určen pro ty, kteří se chtějí posunout více k naplňování svých potřeb a vědomě pracovat na své spokojenosti. Budeme se zabývat tím, co nás nějakým způsobem limituje v dosahování našich osobních vizí, cílů a spokojeného a naplněného života.

Cíle

Absolvent kurzu bude znát základní techniky a principy sebeřízení, bude umět efektivně si stanovovat cíle a umět je také naplňovat, pochopí principy prokrastinace a bude ovládat strategie její prevence, zvýší tak svoji výkonnost díky základním technikám sebekoučování aneb:

- jak zjistit, co chci a co potřebuji,
- jak identifikovat strašáky, kteří mě v tom brání,
- jak to udělat tak, abychom byli s prací spokojeni a bavila nás,
- jak přestat donekonečna odkládat „nepříjemné“ činnosti,
- jak dlouhodobě udržet bez enormní námahy svoji motivaci,
- a jaká za to bude odměna.

Obsah

Rozvoj sebepoznávání

Sebeřízení

- sebeovládání,
- sebekoučování, sebezlepšování.

Efektivní stanovování cílů, priorit a osobní vize

- stanovování krátkodobých a dlouhodobých cílů a jejich systematické plánování.

Sebemotivace

- vnitřní a vnější motivace,
- motivace cíli,
- motivace cestou,
- vlastní zdroje sebemotivace.

Podpora akceschopnosti

- jak udělat to, aby nás práce naplňovala.

Management změny

- nevhodné zvyky a osvojování nových návyků,
- krizové body na cestě k efektivitě.

Práce s vůlí a psychickou energií

- účinné prostředky sebekontroly.

Jak zvítězit nad prokrastinací

- prevence a zvládání prokrastinace.

Konkrétní metody a strategie vedoucí k podpoře sebe sama

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, cvičení a experimenty, trénink ve dvojicích/skupinách s pozorovatelem, modelové situace, analýza konkrétních problémů a dotazů účastníků.

Určeno

Nejen manažerům, ale všem, kteří čelí tzv. rozhodovací paralýze, mají nadměrné množství úkolů, možností a neumí se orientovat v prioritách. Dále je kurz velice vhodný pro ty, kteří cítí, že často odkládají úkoly a povinnosti a mají problémy se sebemotivací či sebekontrolou.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
10. – 11. 3. 2026	Praha	160262
19. – 20. 5. 2026	Praha	160263
1. – 2. 10. 2026	Praha	160264

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Time Management – jak uřídit svůj čas, Stress Management a Work-life balance, Asertivita v praxi

Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí

Úvod

Stává se Vám, že před náročným jednáním víte přesně, co by bylo vhodné udělat, připravíte si argumenty i taktiku, ale když pak dojde na „lámání chleba“, je to v praxi nesnadné realizovat? Máte dojem, že se Vám v práci opakují některé nepříjemné situace a rádi byste zjistili, proč tomu tak je a jak s nimi zacházet? Rádi byste porozuměli hlubším motivům Vašeho chování a dosáhli tak vyšší schopnosti ho ovlivňovat? K tomu všemu Vám může pomoci tento kurz.

Cíle

- Absolvent kurzu více porozumí svým emocím a naučí se s nimi co nejlépe pracovat, naučí se odhalovat a korigovat automatické vzorce chování, zlepší své schopnosti zvládat vlastní emoce a emoce druhých lidí, naučí se některým technikám úspěšného jednání s druhými lidmi a zvládání emočně náročných situací.

Obsah

Definice pojmu „emoční inteligence“

- odlišení EQ od IQ a typu osobnosti člověka,
- základní prvky emoční inteligence,
- rozvoj emoční inteligence,
- jak emocím rozumět a jak je využít.

Emoční dovednosti

- sebeuvědomění, sebevědomí, sebejistota a naše osobnost,
- proces lepšího sebepoznání,
- uvědomění si svých silných stránek a rezerv v oblasti emoční inteligence,
- Robinsonova metoda změny myšlení.

Sebeovládání – kontrola emocí

- ovládnutí nekontrolovaných impulzů a reakcí na různé situace z praxe účastníků,
- uvědomění si a práce s automatickými myšlenkami a stereotypy,
- zvládání a kontrola citů,
- techniky zvládání negativních emocí.

Zlepšení obratnosti ve společenském styku nejen na pracovišti

- navazování, udržování a rozvoj pracovních i osobních vztahů,
- vnímání emocí druhých a následná regulace chování k nim,
- lepší poznání důležitých osob mého současného života.

Sociální uvědomění, cílené jednání

- jak lépe působit na druhé lidi,
- využití emočního potenciálu pro dosahování cílů a úspěšné jednání s lidmi,
- tipy pro cílený rozvoj emoční inteligence.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce.

Určeno

Všem pracovníkům a manažerům, kteří se chtějí dozvědět více o svém emočním potenciálu, zlepšit zvládání svých emocí a emocí druhých lidí. Kurz je zaměřen i na hlubší sebepoznání a další zdokonalení svých sociálních dovedností.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
27. – 28. 5. 2026	Praha	160265
9. – 10. 11. 2026	Praha	160266

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Zvládání emocí v náročných situacích

Úvod

Emoce nás provází na každém kroku a výraznou měrou ovlivňují kvalitu života osobního i pracovního. V případě, že jich umíme vhodně využít, mohou být skvělým ukazatelem směru, ulehčovat rozhodování a zefektivnit komunikaci. V pracovním prostředí nejčastěji vnímáme tyto emoce v konfliktních situacích, při prezentacích či při vyjednávání.

Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen pojmenovat, rozumět a efektivně využít svých emocí vznikajících v náročných situacích a to konstruktivní formou.
- Absolvent kurzu se naučí ovlivňovat exprese emocí – bude znát techniky usměrnění a zpracování emocí do společensky přijímané formy. Rozšíří si repertoár strategií jejich účinného zvládnutí. Bude znát možnosti jejich řízení tak, aby nevznikaly destruktivní konflikty.
- Zároveň bude umět pracovat s jejich obsahem – osvětlí si vnitřní příčiny a přijme zodpovědnost za prožívané emoce.
- Celkově se naučí lépe zvládat své emoce v zátěžových situacích.

Obsah

Emoce v náročných situacích

- porozumění emocím v náročných situacích – jejich vliv na psychiku,
- souhrn negativně prožívaných emocí nejen na pracovišti,
- příčiny agrese, vzteku, strachu, stresu (frustrace, ztráta kontroly, projevy neúcty, nespravedlnost, ohrožení sebeúcty),
- naše hodnotová přesvědčení, kdo a co v nás vyvolává negativní emoce,
- osobnostní návyky a mýty o hněvu.

Emoce a komunikace

- vnímání pocitů a jejich popis,
- včasné rozpoznání vzniku negativně vnímaných emocí – autodiagnostika hněvu, zlosti, stresu,
- exploze a imploze emocí a jejich následky v komunikaci.

Zvládání emocí v náročných situacích

- zodpovědnost za vnímání a vyjadřování emocí,
- oddělení emoce a způsobu její exprese,
- tvořivé řešení krizových situací,
- nevhodné projevy – devalvace, spirála agresivity,
- oprávněný a neoprávněný hněv,
- pasivní agrese,
- zvládání emocí ve specifických pracovních situacích.

Praxe zvládání negativních emocí

- možnosti, jak zvládat negativní emoce při konfliktu, vyjednávání a prezentacích,
- pravidla zvládání hněvu a zlosti,
- vyjadřování našich potřeb,
- 5 kroků boje s vlastním hněvem a zlostí,
- první pomoc při výbuchu vzteku a agresivity,
- zásady při setkání s agresorem – jak čelit hněvu druhých,
- odpuštění,
- mind setting – změna mentálních návyků,
- zásobárna a nácvik zklidnění,
- konstruktivní využití energie – jak tvořivě zvládat hněv a zlost.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, cvičení, modelové situace, skupinová práce, tréninky a nácviky.

Určeno

Manažerům středních a vyšších pozic, projektovým manažerům, všem členům pracovních týmů, kteří se chtějí vyvarovat destruktivní komunikace a porozumět lépe svému prožívání a efektivně zvládat náročné situace na pracovišti.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
12. 3. 2026	Praha	160267
26. 5. 2026	Praha	160268
15. 10. 2026	Praha	160269

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)
1 den

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Self Management, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Vyjednávání nejen pro manažery

Zvyšování psychické odolnosti

Úvod

Na úrovni psychické odolnosti záleží, jak prožíváme a řešíme stresové záležitosti, jak efektivní a výkonní jsme, jak hodnotný a spokojený život vedeme. Psychická odolnost nám pomůže lépe se vyrovnávat se zátěžovými situacemi, změnami, nejistotou, ustát jednání s nepříjemnými lidmi, nehrotit se z každé maličkosti a neztrácet nadhled. Seminář nabízí tipy, rady a techniky, jak ji posilovat.

Cíle

- Naučit se získávat životní energii a nasměrovat ji efektivně do svého života. Věnovat pozornost důležitým a smysluplným věcem. Naučit se pracovat s přesvědčeními, měnit zlozvyky na dobrozvyky. Eliminovat starosti, budovat pozitivní vztahy, rozšiřovat pozitivní emoce a zážitky a umět čerpat z minulých zkušeností. Naučit se mít větší vliv na prožívání a řešení stresových situací. Posílit sebevědomí, sebeúctu v profesionální praxi.

Obsah

Co je psychická odolnost a jak ji zvyšovat

Práce se stresory, které snižují odolnost

- rozdělení stresorů, které ovlivnit můžeme a které nikoli,
- strategie řešení a strategie vnitřního postoje k obavám a starostem,
- co nám energii bere (aktivity, lidé, myšlenky) a práce s životní energií,
- určování hranice komfortu a přiměřenosti,
- umění nadhledu a odstupu, různé úhly pohledu.

Vnitřní zdroje osobní psychické odolnosti

- posilování vnitřní síly, sebevědomí a sebejistoty v konkrétních situacích,
- čerpání energie z minulých pozitivních i negativních zkušeností,
- přesvědčení, zvyky a vzorce chování a stereotypy,
- dobrozvyky a nové návyky vedoucí k vyšší odolnosti,
- analýza sebe sama.

Vnější zdroje osobní psychické odolnosti

- radostné události,
- aktivity, které nám dávají hlubší smysl a energii.

Jak získat nadhled?

- umění odstupu.

Endorfiny v životě

- jak je podporovat.

Trénink radosti a pocitu štěstí a spokojenosti

Způsob vnímání reality a naše myšlenkové konstrukce

- způsoby vnímání a myšlenkové konstrukce,
- práce s přesvědčeními posilující psychickou odolnost.

Smysluplnost, pozitivní vztahy, pocit štěstí a radosti v našich životech

Nácvik Jacobsonovy progresivní relaxace pro dobrý spánek

Způsoby zklidnění a zbavení se napětí

Rady, tipy na posilování psychické odolnosti

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, cvičení, modelové situace, trénink ve dvojicích/skupinách, analýza konkrétních problémů a dotazů účastníků.

Určeno

Kurz je určen všem, kteří chtějí být více výkonní, efektivní a přitom se cítit skvěle!

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny

12. 3. 2026
4. 5. 2026
26. 10. 2026

Místo

Praha
Praha
Praha

Variabilní symbol

160270
160271
160272

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)
1 den

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Stress Management a Work-life balance

Syndrom vyhoření pod kontrolou – prevence a návrat do kondice

Úvod

Syndrom vyhoření nezačíná ze dne na den. Nejprve jen zrychlíme, přeskočíme pauzu, posuneme hranice – a ani si nevšimneme, že jednoho dne už jedeme v nouzovém režimu. Prevence je přitom jednodušší a levnější než řešení následků: stačí včas rozpoznat varovné signály, upravit návyky a nastavit prostředí, které nespaluje lidi ani výsledky. Tento kurz přináší jasné a srozumitelné postupy, jak vyhoření předcházet – u sebe, v týmu i na úrovni organizace. A jak rychle zasáhnout, když se rozsvítí červené kontrolky.

Cíle

- Umět rozpoznat spouštěče a včasné signály vyhoření.
- Uvědomit si rizika související s možným syndromem vyhoření.
- Ovládnout praktické nástroje prevence (sebeřízení, hranice, psychohygiena).
- Naučit se „první pomoc“ při přetížení a postup návratu do kondice.
- Posílit roli manažera/HR v prevenci vyhoření v týmech.

Obsah

Co syndrom vyhoření je/co není

- rozdíl oproti únavě a stresu,
- typické fáze a mýty.

Rizikové faktory dnes

- individuální (perfekcionismus, hranice, tempo),
- týmové/organizační (role, kapacita, kultura dostupnosti).

Včasné varovné signály

- psychické, kognitivní, fyzické,
- jak je u sebe i kolegů zachytit.

Prevence syndromu vyhoření v praxi

- prevence pro jednotlivce,
- prevence v týmu a v práci,
- role manažera a HR (včasná intervence, podpůrný rozhovor, týmové návyky).

Když je oheň na střeše – první pomoc

- 3 kroky první pomoci (zastavit – zorientovat – stabilizovat),
- dočasné úpravy práce a podpora,
- kdy zapojit odbornou pomoc.

Váš akční plán

- osobní a týmové závazky včetně „prvního malého kroku“,
- jednoduché ukazatele pokroku.

Metodika

Interaktivní výklad a diskuze, sebereflexní minidiagnostika, krátká cvičení a modelové situace, práce s reálnými příklady účastníků. Důraz na přenos do praxe hned po kurzu.

Určeno

Manažerům, HR, vedoucím týmů a všem specialistům v náročných rolích (projekty, zákaznické služby, výroba, IT, zdravotnictví, sociální služby), kteří chtějí dlouhodobě udržet výkon bez přepálení.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny

7. 5. 2026

Místo

Praha

Variabilní symbol

160281

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)
1 den

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Síla pozitivního myšlení

Úvod

Motto: "Lidé jsou tak šťastní, nakolik jim to jejich vlastní myšlení dovolí." A. Lincoln

Myšlenky nás doprovázejí téměř neustále. Často však mívají charakter kritický, pesimistický či až stresující. Jedno staré přísloví říká, že naše mysl umí být horší než náš největší nepřítel. Pojďte se v našem novém kurzu na svoje myšlenky podívat a určit, zda Vám pomáhají při překonávání překážek na cestě k cíli a v každodenním životě přispívají k Vaší psychické pohodě.

V případě, že tomu tak není, naučíme Vás různé techniky práce s negativními myšlenkami tak, aby myšlenky neovládaly Vás, ale Vy je. Pojďte se naučit pracovat s Vaší myslí efektivním způsobem; staňte se tvůrcem nového přístupu, protože – cítíme se tak, jak myslíme...

Cíle

- Prozkoumat a poznat své myšlenkové vzorce.
- Pochopit přínos pozitivního myšlení v každodenních pracovních i soukromých situacích.
- Odstranit staré a neefektivní myšlenkové pochody.
- Naučit se pracovat se silně negativními myšlenkami a měnit je.
- Nastavit si nový přístup, nové postupy.

Obsah

Úvod

- tvůrce a oběť,
- stěžování si a jiné nevhodné strategie,
- k čemu všemu je pozitivní myšlení dobré – vliv na psychické a fyzické zdraví + další benefity pozitivního myšlení.

Analýza současné situace

- vliv myšlenek na naše emoce,
- myšlenky, které nás brzdí x myšlenky, které nám pomáhají,
- různé deformace myšlenek včetně „musů“, „bychů“, introjektů a „masturbační strategií“,
- automatické negativní myšlenky a tvorba alternativních myšlenek (přerámování, kognitivní restrukturalizace),
- metoda STOP – zastavení proudu neefektivních myšlenek.

Pozitivní myšlení

- práce s vděčností,
- NLP, Mind setting,
- afirmace – aneb jak si správně přát a dosahovat cílů,
- relaxace podporující pozitivní myšlení.

Akční rozvojový plán, závěr, fixace poznatků a dovedností

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, praktická cvičení na sebereflexi, techniky KBT a REBT (kognitivně behaviorální terapie, racionálně emočně behaviorální terapie), relaxace.

Určeno

Všem, kteří chtějí pracovat se sebou samými a dále se osobnostně rozvíjet. Trénink není vázán na konkrétní pracovní pozici.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
23. 6. 2026	Praha	160273
3. 11. 2026	Praha	160274

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)

1 den

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Stress Management a Work-life balance, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí, Efektivní komunikace ve firmě, Self Management

Základy krizové intervence pro laiky

Úvod

Kurz vznikl na základě požadavků účastníků jiných školení – často se objevovaly dotazy typu: „Co mám dělat, když se mi někdo v kanceláři rozpláče? Jak postupovat, když je kolega v krizi a chci mu nějak pomoci? Co mám říkat a co naopak ne? Jak mohu vyjádřit podporu a druhého nechtěně nezranit? Co můžu já jako ne-psycholog a ne-terapeut v takovýchto náročných situacích dělat? V těžkých chvílích jsem jak slon v porcelánu, dá se to změnit? Vůbec nevím, co se říká a dělá, dá se to naučit? Jak se po náročných situacích mohu i opečovat, abych si je nenosil/a domů?“ Přesně touto problematikou se bude kurz zabývat.

Kurz si neklade za cíl naučit účastníky kompletní krizovou intervenci, ve které je potřeba dlouhodobý výcvik a vzdělání, ale objasnit základy fungování psychiky v krizi a ukázat některé vhodné principy a přístupy. Přístupy, které nepovedou ke

stigmatizaci, devalvací nebo sekundární viktimizaci druhých, ale naopak jim v těžké životní situaci budou podporou.

Není potřeba předchozí psychologické vzdělání.

Cíle

- Objasnit pojem krize, její dělení, definice.
- Naučit se popisnou komunikaci.
- Zvýšit citlivost pro druhé, vstupování do kontaktu.
- Ukázat nevhodné přístupy, poukázat na chyby a mýty v komunikaci
- Zvýšit kompetence v poskytování první psychologické péče.
- Vymezit svoji roli v procesu, pochopit principy „záchranářského trojúhelníku“.
- Podívat se na základy krizové intervence v praxi.
- Zvýšit jistotu účastníků v náročných situacích.
- Podpořit psychohygienu účastníků.

Obsah

- Úvod – představení účastníků a jejich potřeb od kurzu, naladění
- Vymezení pojmu krize, příčiny, definice, nejčastější oblasti vzniku
- Stres, trauma, šok, a jiné mechanismy
- Krize a tělo
- Emoce související s krizí
- Role a vymezení poskytovatele, záchranářský trojúhelník, přístupy transakční analýzy
- Mýty a předsudky, nefunkční strategie
- Popisná komunikace
- Kladení otázek, aktivní naslouchání, empatie, práce s tichem
- Obranné mechanismy ega
- Práce (nejen) s náročnými, zavalujícími emocemi
- Možnosti „odeslání“ – krizová a jiná podpůrná péče v ČR

Metodika

Interaktivní výklad, návčiky, řízená diskuze, práce ve skupinách, relaxační techniky, praktické rady a tipy, sebezkušenost.

Určeno

Kurz je určen pro personalisty, manažery a vedoucí pracovníky všech úrovní a všechny kategorie:

- se setkávají v práci (i mimo ni) často s lidmi, kteří jsou v nějaké formě krize,
- se chtějí cítit kompetentněji v náročných situacích a mezilidských vztazích,
- nechtějí již tak těžkou situaci svým chováním či výroků ještě zhoršovat (sekundární viktimizace, invalidizace emocí),
- mají zájem rozšířit portfolio svých komunikačních dovedností,
- se nebojí toho, že nelíbí emoce, krize i náročná situace do života prostě patří,
- výše zmíněné již dělají a chtějí se v tom ještě zdokonalit.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
3. – 4. 3. 2026	Praha	160275
10. – 11. 6. 2026	Praha	160276
12. – 13. 11. 2026	Praha	160277

Cena a rozsah

10 800 Kč (bez DPH), 13 068 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz

Jak využít AI s GPT – bezpečný vstup do světa umělé inteligence

Úvod

AI je tu. Ne jako slib budoucnosti, ale jako součást přítomnosti. Přesto mnozí cítíme zmatek, odpor nebo prostě „nevím, kde začít“. Zatímco technologické firmy chrlí návody, figle a seznamy nástrojů, chybí prostor, kde by bylo možné se zorientovat, nadechnout a pochopit podstatu.

Tento kurz není o výkonnosti. Není o tom, že musíte začít. Je o tom, jak můžete začít – vědomě, bez tlaku a s vlastním kompasem.

Ukážeme si, co AI (např. ChatGPT) skutečně umí, kde jsou její limity a jak může být – správně uchopená – užitečným sluhou, ale nikdy nekontrolovaným pánem.

Co mi kurz přinese?

- Získáte praktické porozumění tomu, jak AI funguje, bez zbytečného žargonu.
- Naučíte se vědomě přemýšlet o možnostech i limitech AI v kontextu své práce.

- Získáte vlastní kompas – rámec, podle kterého můžete hodnotit nové nástroje i trendy.
- Přestanete se cítit „mimo dění“ – začnete se rozhodovat z vlastní pozice, ne pod tlakem trendů.
- Uvidíte, jak může AI sloužit vám, aniž byste ztratili vlastní úsudek nebo autenticitu.

Cíle

- Porozumět základní logice, jak AI (zejména GPT) funguje a proč „odpovídá tak, jak odpovídá“,
- Poznat základní výhody i limity využití AI v běžném pracovním i osobním životě,
- Rozlišit, kdy AI nástroj pomáhá – a kdy může mást nebo zkreslovat,
- Osvojit si principy bezpečné a etické interakce s AI,
- Získat sebedůvěru k tomu, začít AI využívat s vlastním rozumem, nikoli pod tlakem okolí.

Obsah

Co je AI a co není

- stručné uvedení do pojmů a reálných příkladů,
- odhalení nejčastějších mýtů a zkreslení,
- AI jako systém predikce, ne magie.

Jak se (ne)ztratit v digitální džungli

- AI jako nástroj, ale i jako prostředí,
- emoce, očekávání, tlak na adaptaci,
- jak si vytvořit vlastní mapu, ne převzatý manuál.

GPT nástroje v praxi – co opravdu umí?

- ukázky práce s ChatGPT a jeho "sourozenci",
- kdy odpověď sedí – a kdy halucinuje,
- cvičení: Rozpoznej dobrý prompt, přepiš špatný.

Etické a praktické dilema práce s AI

- kde končí pomoc a začíná manipulace,
- kdo nese odpovědnost?,
- práce s lidským úsudkem v době strojových návrhů.

Vytvoř si vlastní „AI kompas“

- shrnutí a sebereflexe,
- co mi AI může přinést – a co si ponechám sám?,
- první kroky, které mi dávají smysl.

Tento kurz je možné doplnit workshopem zaměřeným na kritické myšlení ve světě AI – jak si udržet rozhodovací kompas a nenechat se zmást zkreslením nebo iluzí pravdy.

Metodika

Interaktivní výklad, diskuze, ukázky, příklady z praxe.

Určeno

Všem, kteří

- AI zatím využívají sporadicky nebo vůbec, ale vnímají, že by měli začít (a nechtějí začít špatně),
- se cítí zahlceni množstvím nástrojů, návodů a očekávání,
- chtějí pochopit základní principy AI (zejména generativních modelů jako GPT),
- hledají bezpečný, lidský a věcný prostor, kde si věci mohou utřídit a začít ve vlastním tempu,
- jsou z firem, úřadů nebo vzdělávacích institucí a chtějí přivést téma AI do své organizace s respektem k lidem.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

Termíny

6. 5. 2026
2. 11. 2026

Místo

Praha
Praha

Variabilní symbol

160282
160283

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)

1 den

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Kritické myšlení – balíček přežití ve světě AI

Kritické myšlení – balíček přežití ve světě AI

Úvod

Jak se nenechat oklamat sebou samým – ani AI.

„Ne každé rozhodnutí by měl dělat stroj. Bez kritického myšlení to ale možná nebudeš ani ty, kdo ho udělá.“

AI už není jen nástroj – je prostředí, ve kterém přemýšlíme, tvoříme, rozhodujeme se. V době, kdy algoritmy denně ovlivňují naše názory, volby a návyky, je kritické myšlení dovednost, bez které snadno ztratíme směr. Tento kurz je vaší mapou a buzolou v digitálním světě. Společně si ukážeme, jak technologie může zesilovat lidská zkresení a jak tomu čelit. AI zde nebude nepřítel, ale sparring partner – a někdy hodně záluždný.

Co mi kurz přinese?

- Větší jistotu v rozhodování – i v digitálním prostředí.
- Schopnost rozpoznat a vyvrátit zkresené AI výstupy.
- Dovednost formulovat prompty přesně a s kritickým odstupem.
- Návyk rozhodovací hygieny – jako mentální prevence.

Cíle

- Pochopit, jak AI mění způsob, jakým vnímáme, rozhodujeme a jednáme.
- Naučit se rozeznávat typické kognitivní zkresení a klamy.
- Získat dovednosti tzv. rozhodovací hygieny – ochrany vlastního úsudku.
- Naučit se tvořit a vyhodnocovat AI prompty s vědomím možných zkresení.
- Vyzkoušet si prakticky práci s AI tak, aby sloužila – a nevedla.

Obsah

- Kritické myšlení jako základní dovednost v digitálním věku
- Jak AI zesiluje předsudky – biasy a iluze pravdy na kliknutí
- Rozhodovací pasti: jak nás ovlivňuje jazyk, obraz i statistika
- Prompt jako zrcadlo: jak formulace ovlivňuje výstup (praktická minidílna)
- AI jako sparring partner – práce s výstupy, které zní správně, ale nejsou
- Rozhodovací hygiena: jednoduché návyky pro čistší úsudek
- Emoce vs. racionalita – jak modely GPT reagují na tón, styl a očekávání
- Zkouška reality: rozeznání faktu od domněnky
- Kritické myšlení jako každodenní přístup, nejen „školní dovednost“

Metodika

Workshop s ukázkami, cvičeními, praktickými scénáři a interaktivní minidílou. Zapojíme živé testování AI, analýzu biasů, týmovou hru i reflexi osobních „slepých míst“.

Určeno

Všem, kteří

- chtějí lépe rozumět vlivu technologií na vlastní myšlení a rozhodování,
- pracují v prostředí zahlceném informacemi, tlaky na výkon a rychlá řešení,
- chtějí aktivně řídit své interakce s AI – ne být pasivními uživateli,
- potřebují podporu při zavádění kritického myšlení v týmu nebo organizaci.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
26. 2. 2026	Praha	160280
2. 6. 2026	Praha	160278
27. 11. 2026	Praha	160279

Cena a rozsah

5 800 Kč (bez DPH), 7 018 Kč (včetně 21 % DPH)
1 den

Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová
724 758 303, obolechova@gradua.cz