

V rámci projektu
Rozvoj pracovníků a podpora studentů VŠB-TUO
reg. č. CZ.02.02.XX/00/23_022/0009115

Vás srdečně zveme na semináře zaměřené na self-management, které Vám pomohou úspěšně vstoupit do nového roku a efektivně pracovat s časem a energií

15. 1. 2026 Time management

prostory PhD Akademie – UK225a, 8:00 – 12:00

Time management je umění efektivního řízení času, které vede k vyšší produktivitě i lepší rovnováze mezi pracovním a osobním životem. Účastníci semináře si nejprve uvědomí své vlastní motivy i přístup k hospodaření s časem a zjistí, co jim efektivní time management může přinést.

Naučí se také nastavit si cíle v souladu s metodikou SMART(ER), smysluplně a účelně formulovat krátkodobé, střednědobé i dlouhodobé cíle a stanovit si priority při jejich naplňování. To vše s důrazem na work-life balance. Součástí semináře je také odhalování nejčastějších příčin časových ztrát a hledání konkrétních způsobů, jak je účinně eliminovat.

lektorka: Mgr. Martina Schneiderová, Ph.D.

registrace: [Time management](#)

16. 1. 2026 Stres management 1

úvodní seminář – teoretický základ

prostory PhD Akademie – UK225a, 8:00 – 12:00

Seminář je zaměřen na osvojení praktických postupů ke zvládnutí náročných situací s větším klidem a nadhledem. Seznámíte se s jednoduchými technikami, které pomáhají předcházet přetížení a dozvíte se, jak posílit svou odolnost vůči každodennímu stresu.

lektorka: Mgr. Martina Schneiderová, Ph.D.

registrace: [Stres management 1](#)

29. 1. 2026 Stres management 2

navazující seminář – praktický nácvik

aerobní sál ITVS, 8:00 – 12:00

Navazující seminář zvládnutí stresových situací propojující znalosti získané v semináři Stres management 1 s praktickým nácvikem relaxačních, dechových, jógových a jiných antistresových technik. Před absolvováním této praktické části je doporučeno absolvovat seminář úvodní. Účastníci se seznámí s efektivními technikami zvládnutí zátěže a stresu (coping - techniky efektivního zvládnutí zátěže a stresu, strategie, dechové techniky, práce s tělem, psychosomatika, mindfulness).

lektorky: Mgr. Šárka Cenkova a Mgr. Martina Schneiderová, Ph.D.

registrace: [Stres management 2](#)

Těšíme se na Vás.



Spolufinancováno
Evropskou unií