MINDTRIX

KATALOG MINDTRIX

Dlouhodobé vzdělávací programy

Efektivní spolupráce a osobní rozvoj zaměstnanců

Leadership a manažerské dovednosti

2026

Obsah

1 Představení 3

2 Dlouhodobé programy 4

2.1 Program 50+ osobní a profesní rozvoj (10 dnů) 4

2.2 Kouč se zaměřením na leadership – akreditovaný výcvik v koučování a vedení lidí 5

2.3 Leadership akademie – rozvoj klíčových dovedností pro současné i budoucí lídry (10 dnů) 7

2.4 Dlouhodobé programy - možnosti navázání a další podpora 9

3 Leadership, manažerské dovednosti a efektivní fungování týmu 9

3.1 Efektivní prezentace a zvládání trémy (2 dny) 9

3.2 Náročné situace a emoce v komunikaci - asertivně, s respektem a nadhledem (2 dny) 10

3.3 Efektivní zpětná vazba – jak ji dávat i přijímat pravdivě a s respektem (1 den) 10

3.4 Koučovací přístup v leadershipu – důvěra a předávání zodpovědnosti (2 dny) 11

3.5 Týmová spolupráce (1 den) 11

3.6 Týmový koučink (1 den) 12

3.7 Lektorské dovednosti 13

3.8 Mediace – jak konstruktivně na konflikty (2 dny) 13

3.9 Navázání a další podpora: Leadership, manažerské dovednosti a efektivní fungování týmů 14

4 Osobní rozvoj 14

4.1 Jak zvládat stres, budovat psychickou odolnost a předcházet vyhoření (1 den) 14

4.2 Pozitivní myšlení v praxi –vliv na emoce, tělo a pracovní výkon (1 den) 15

4.3 Mindfulness v praxi – jak zklidnit myšlenky a přesměrovat pozornost (1 nebo 2 dny) 16

4.4 Myšlení pod kontrolou – jak využít alfa stav v práci a v osobním životě (1 nebo 2 dny) 16

4.5 Work-life balance – jak na životní rovnováhu v praxi (1 den) 17

4.6 Time management – řízením času ovlivňujete svůj život (1 den) 17

4.7 Emoce pod kontrolou – jak zvládat emoce v práci i v osobním životě (1 den) 18

4.8 Praktická typologie osobnosti – jak lépe vycházet s různými typy lidí (1 den) 19

4.9 Navázání a další podpora: Osobní rozvoj 19

5 Studijní materiály 20

6 Termíny a místo konání 20

7 Metody 20

8 Cena 20

9 Lektoři a garant 22

10 Reference 23

1 Představení

MINDTRIX s.r.o. je vzdělávací a rozvojová organizace, kterou vedou **Ing. Mgr. Radka Loja, MANLP** a **Mgr. Olga Lošťáková, DiS., M.A.** – psycholožky, psychoterapeutky, koučky, lektorky a autorky s více než 20 lety praxe v oblasti psychologie, leadershipu a osobnostního růstu.

Zaměřujeme se na rozvoj lidí ve firmách i v pomáhajících profesích. Naše programy propojují moderní koučovací a psychologické přístupy s konkrétní praxí – s respektem k náročnosti každodenní reality. Věnujeme se tématům jako je vedení lidí, komunikace, týmová dynamika, práce se stresem a emocemi, zvládání myšlení, prevence vyhoření, nastavování hranic, odpovědnost a mnoha dalším.

Všechny uvedené programy jsou ucelené, ale zároveň flexibilní. Rádi je přizpůsobíme konkrétním potřebám Vaší organizace – z hlediska obsahu, délky i formy realizace (prezenčně, online, kombinovaně).

Naši klienti působí ve firemním i veřejném sektoru. Spolupracovali jsme například s **Mattoni, Foxconn, Českou spořitelnou, ČEZ, Telematikou, Penta Hospitals, Bosch, Toyota, , Raiffeisenbank, PWC, EY, KPMG, Státní tiskárnou cenin, AVU, NKÚ, MPSV, ČVUT, VŠE, VŠEM**, s neziskovými organizacemi jako **Člověk v tísni, Rytmus, Sdružení POMOC** a mnoha dalšími. Pro tyto instituce realizujeme workshopy, koučink, supervize i dlouhodobé vzdělávací cykly.

Založili jsme vlastní **akreditovanou koučovací školu MINDTRIX**, kterou navštěvují lidé z byznysu, státní správy i neziskového sektoru – právníci, lékaři, manažeři, pedagogové, pracovníci v sociálních službách, kreativci i příslušníci bezpečnostních složek.

Součástí školy je i náš úspěšný projekt **POMOC KOUČINKEM**, v jehož rámci naši koučové poskytují zaměstnancům spolupracujících organizací **až tři bezplatné individuální koučovací konzultace ročně**. Program má výborné ohlasy a přispívá k větší psychické pohodě i motivaci pracovníků.

- **Více o projektu POMOC KOUČINKEM:** mindtrix.cz/pomoc-koucinkem
- **Více o našich programech a aktivitách:** www.mindtrix.cz
- **Více o zakladatelkách – knihy, vzdělání, články, média:** mindtrix.cz/kdo-jsme

2 Dlouhodobé programy

2.1 Program 50+ osobní a profesní rozvoj (10 dnů)

Podpora výkonu, motivace a duševní rovnováhy v další životní etapě

Program je určen lidem ve věku 50+, kteří chtějí aktivně rozvíjet své schopnosti, adaptovat se na rychle se měnící prostředí, znovu najít smysl a energii do další etapy života. A současně jim záleží na rozvíjení kariéry a zachování si zdravého sebevědomí a vnitřní stability. Účastníci si ujasní své hodnoty, silné stránky a další směřování, posílí psychickou odolnost, naučí se lépe pracovat se stresem, emocemi a motivací. Rozvinou komunikační, prezentační a mentoringové dovednosti, zvýší svou digitální gramotnost – včetně praktického využití umělé inteligence (např. ChatGPT, Copilot). Program propojuje poznatky z psychologie, leadershipu a moderních technologií s praktickými technikami využitelnými v každodenní práci i osobním životě.

Modul 1: Osobní kompas – hodnoty, vize a směr (2 dny)

- Kolo životní energie – mapování reality a rovnováhy v životě
- Tvorba osobní a profesní vize pro další etapu života
- Práce s hodnotami – co zůstává, co se mění
- Rozhodování v období změn a přechodů
- Pozitivní myšlení a práce s myšlenkami (Seligman, narativní přístup)
- Mentální techniky pro posílení optimismu, odolnosti a restart nálady
- Sebekoučink

Modul 2: Práce se stresem, emocemi a vnitřní rovnováhou (2 dny)

- Vliv emocí a stresu na tělo, mysl a výkon
- Praktické techniky psychohygieny a zklidnění (dech, všímavost, autosugesce)
- Práce s vnitřním kritikem a náročnými emocemi (strach, vztek, únava)
- Asertivita – schopnost říct „ne“ bez viny a konfliktu
- Nastavování zdravých hranic doma i v práci
- Prevence vyhoření a obnova vnitřní rovnováhy
- Sebekoučink

Modul 3: Digitální kompetence a AI v každodenní praxi (2 dny)

- Jak využívat ChatGPT, Copilot, Gemini pro psaní, rešerše, překlady, podklady
- Tvorba prezentací, zápisů, výukových a organizačních materiálů
- Nácvik pokročilého zadávání promptů (text, styl, role, formát)
- Efektivní práce s nástroji pro plánování, sdílení a spolupráci (Google, Notion, Miro)

- Kyberbezpečnost, ochrana dat a vědomé rozhodování, co digitalizovat
- Sebekoučink

Modul 4: Spolupráce, komunikace a leadership po padesátce (2 dny)

- Specifika spolupráce a vedení ve věku 50+
- Komunikace s mladšími kolegy a šéfem – jak předejít konfliktům a nedorozumění
- Mentoring – předávání know-how smysluplně a s respektem
- Trénink zpětné vazby, řešení konfliktů a obtížných rozhovorů
- Rozvoj prezentačních dovedností – jak prezentovat jednoduše, přesvědčivě a srozumitelně
- Sebekoučink

Modul 5: Budoucnost v rovnováze – smysl, motivace a osobní růst (2 dny)

- Osy života – zmapování zdrojů a budoucích událostí
- Práce s hodnotami a vnitřní motivací
- Identifikace „vnitřních sabotérů“ a zvýšení sebedůvěry
- Mentální techniky pro obnovu energie a zvládání nejistoty
- Plán osobního rozvoje a životního směru – co opouštím, co chci tvořit dál
- Sebekoučink – jak se dál rozvíjet bez externí podpory
- Rituály pro udržení motivace a rovnováhy
- Sdílení inspirace a podpora mezi účastníky

2.2 Kouč se zaměřením na leadership – akreditovaný výcvik v koučování a vedení lidí

(akreditace MŠMT)

Jedná se o komplexní výcvik koučinku propojený s rozvojem leadershipu, osobního růstu a schopnosti vést druhé. Program je určen vedoucím pracovníkům, kteří chtějí posílit své komunikační a koučovací dovednosti, emoční stabilitu, schopnost práce s lidmi i vlastní leadership. Výuka probíhá v malých skupinách a zaměřuje se na konkrétní situace z praxe. Kurz je akreditován MŠMT jako rekvalifikační – absolventi získají oficiální osvědčení „kouč“, které lze využít i při výkonu role interního firemního kouče. Součástí výcviku je 12 dní prezenční výuky, 50 hodin e-learningu a podpora formou skupinových setkání, sdílení a praktických nácviků.

Modul 1: Základy koučování, raport a práce s klientem (2 dny)

Základy koučování

- Základní principy koučinku, etika, sebereflexe a role kouče.
- Kompetenční model EMCC.
- Vedení koučovacích rozhovorů a model GROW.

Raport a práce s klientem

- Jak navázat vztah s klientem, vytvořit důvěru a nastavit kontrakt.
- Praktické techniky aktivního naslouchání a kladení efektivních otázek.

Modul 2: Emoce, stres a mindfulness v koučování (2 dny)

Práce s emocemi a stresem

- Naučíte se vytvářet emoční mapy, efektivně pracovat s emocemi a osvojíte si techniky pro zvládání stresových situací.
- Praktické dovednosti pro posílení sebevědomí a pozitivního myšlení.

Mindfulness a koučink

- Jak využít přítomnost, meditaci a řízenou imaginaci pro hlubší propojení s klientem.
- Techniky pozorování myšlenek, emocí a práce s tělem.

Modul 3: Asertivita, komunikační dovednosti a typologie osobnosti (2 dny)

Asertivita a komunikační dovednosti

- Jak zvládat konflikty, asertivní komunikace, efektivní naslouchání.
- Asertivní techniky a metody pro práci s klientem.

Typologie osobnosti

- Porozumění typologiím jako MBTI, GPOP a DISC pro lepší přizpůsobení koučování klientům.
- Test GPOP - rozbor silných a slabých stránek, míra introverze a extraverze, typy rozhodování, vnímání, intuice, životní styl, míra stresu a uvolnění

Modul 4: NLP (neurolingvistické programování) v koučování (2 dny)

NLP v koučinku

- Praktické využití NLP při práci s klientem.
- Osvojíte si techniky, jako jsou filtry vnímání, pozice vnímání, roviny vlivu, kotvení, integrace částí nebo práce s metaforami.

Modul 5: Práce s vizí, cíli, motivací a krizemi (2 dny)

Práce s vizí, cíli a motivací

- Jak klientům pomoci vytvořit realistické cíle a motivovat je k jejich dosažení.
- Prozkoumáte vnitřní zdroje a naučíte se je efektivně využívat.

Zvládání krizí a obtížných situací

- Naučíte se, jak klienty provázet krizemi, identifikovat zdroje a hledat nová řešení.

Modul 6: Koučovací přístup v leadershipu a vedení týmů (2 dny)

Leadership a vedení týmů

- Jak aplikovat koučovací přístup v leadershipu a vedení lidí.
- Rozvoj dovedností pro motivaci, vedení týmů a vytváření pozitivní pracovní atmosféry.
- Strategické myšlení a plánování pro efektivní leadership.

2.3 Leadership akademie – rozvoj klíčových dovedností pro současné i budoucí lídry (10 dnů)

Leadership akademie je komplexní vzdělávací program určený pro vedoucí pracovníky a manažery, kteří chtějí systematicky rozvíjet své dovednosti v oblasti řízení lidí, vedení týmů, komunikace, rozhodování a sebeřízení. Program propojuje klíčové oblasti leadershipu s hlubší sebereflexí, prací s osobnostním stylem a rozvojem vnitřní odolnosti. Důraz je kladen na praktické využití dovedností v konkrétních pracovních situacích.

Modul 1 – Základy řízení a kontext organizace (2 dny)

- **Firemní kultura, mise, vize, hodnoty a poslání** – jejich význam pro vedení a motivaci lidí i pro strategické směřování organizace
- Organizační struktura a její dopad na rozhodování, odpovědnost, řízení a tok informací
- Role a vliv managementu na fungování týmů, kvalitu poskytovaných služeb a dlouhodobé směřování organizace
- Vedení lidí – rozdíly mezi leadershipem a řízením, volba přístupu podle situace a potřeb týmu
- **Typologie GPOP** – interpretace výsledků a jejich propojení s manažerským stylem, rozhodováním a komunikací
    - Účastníci obdrží přístupové údaje k online dotazníku tři týdny před zahájením kurzu.
    - Následně získají individuální zprávu, která jim poskytne vhled do jejich přístupu k rozhodování, komunikaci, zvládání stresu, silných a možných slepých míst v roli vedoucího.
    - Interpretace výsledků pomůže účastníkům lépe porozumět vlastnímu stylu vedení a poskytne užitečný základ pro další moduly programu.

Modul 2 – Leadership a rozvoj manažerských dovedností (2 dny)

- Pět principů leadershipu – základní východiska pro vědomé a hodnotově ukotvené vedení lidí
- Fáze vývoje týmu a jak s nimi vědomě pracovat – rozpoznání potřeb týmu v jednotlivých fázích a přizpůsobení stylu vedení
- Belbinova teorie týmových rolí – typologie, vyplnění testu, interpretace výsledků a jejich využití v týmové praxi
- Styly vedení – silné a slabé stránky různých přístupů, rizika a jejich dopad na týmovou dynamiku

- Poznání vlastního stylu vedení – sebepoznání, sebereflexe, práce s vlastním vlivem a odpovědností
- Delegování, rozhodování, zadávání a kontrola úkolů – jak dosahovat výsledků a zároveň budovat důvěru v týmu
- Vedení porad a facilitační techniky – efektivní vedení skupinové komunikace, podpora altivního zapojení a zodpovědností členů týmu
- Jak podpořit angažovanost zaměstnanců

Modul 3 – Komunikační dovednosti a zpětná vazba (2 dny)

Jak dávat pochvalu, kritiku a zpětnou vazbu – nástroje a tipy pro oceňování, odměňování, stanovování hranic a důsledků

- Zpětná vazba jako nástroj vedení a rozvoje – jak ji poskytovat konstruktivně, pravidelně a s respektem
- Rozhovory o výkonu, spolupráci a ukončení spolupráce – koho má smysl motivovat a rozvíjet, kdy je čas na rozloučení a jak ho zvládnout citlivě a s respektem
- Zvládání obtížných rozhovorů – techniky pro vedení náročných situací s klidem a věcně
- Práce s konfliktem a nastavování hranic – jak předcházet eskalaci a udržet respekt v komunikaci

Modul 4 – Pozice a kompetence managementu (2 dny)

- Ukotvení pozice středního managementu „mezi mlýnskými kameny“ – vztah k vedení i týmu
- Posilování pracovní pozice vůči ostatním rolím v organizaci
- Hranice odpovědnosti a rozhodování – jak nepřebírat práci a rozhodnutí, které patří týmu
- Řízení změn, práce s odporem ke změnám, loajalita k rozhodnutím vedení
- Práce s tenzí a kohezí v týmu – udržení hranic, podpora soudržnosti
- Motivace a využívání příležitostí – jak podpořit nápady a iniciativu členů týmu
- Prezentace, kreativita, kritické a strategické myšlení – rozvoj vyšších manažerských kompetencí ve vztahu k roli lídra

Modul 5 – Osobní efektivita, seberozvoj a psychická odolnost (2 dny)

- Time management a stanovování priorit – techniky pro efektivní řízení času a vyvážení pracovních úkolů
- Work-life balance – vytváření a udržování zdravých hranic mezi pracovním a osobním životem
- Práce s emocemi a stresem – metody pro zvládání stresu a emocí v náročných situacích
- Pozitivní myšlení a jeho vliv na tým – vědomá práce s psychickým nastavením a dopad na členy v týmu
- Prevence syndromu vyhoření – jak předcházet vyhoření u sebe i u členů týmu, včetně technik duševní hygieny a rozvoje psychické odolnosti

2.4 Dlouhodobé programy - možnosti navázání a další podpora

Skupinový manažerský koučink
Skupinová koučinková setkání jsou určena vedoucím pracovníkům na úrovni středního a top managementu. Poskytují bezpečný prostor pro reflexi konkrétních situací z praxe, posílení rozhodovací jistoty a duševní rovnováhy. Skupinová forma umožňuje sdílení zkušeností, učení se skrze příklady ostatních a vytváření podpůrného prostředí mezi kolegy. Zaměřujeme se na praktické otázky vedení lidí, práce s dynamikou týmu, tlakem na výkon i osobním nastavením manažera.

Individuální koučink
Individuální koučink nabízí prostor pro hlubší práci na vlastních tématech souvisejících s rolí lídra. Může se týkat rozvoje konkrétních kompetencí (např. rozhodování, práce s hranicemi, sebeřízení, komunikace), zvládání náročných situací nebo hledání rovnováhy mezi profesním a osobním životem. Koučink pomáhá vedoucím pracovníkům integrovat nové přístupy do každodenní praxe, zvyšovat svou vnitřní stabilitu a jednat v souladu se svými hodnotami.

Projekt POMOC KOUČINKEM
Vybrané programy lze doplnit o zapojení do projektu **POMOC KOUČINKEM**, v jehož rámci naši koučové poskytují zaměstnancům spolupracujících firem či organizací tři bezplatné individuální koučovací konzultace ročně. Program má výborné ohlasy a přispívá k vyšší psychické pohodě, motivaci i loajalitě lidí v organizacích.
Více informací: mindtrix.cz/pomoc-koucinkem

3 Leadership, manažerské dovednosti a efektivní fungování týmu

3.1 Efektivní prezentace a zvládání trémy (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:

Kurz je určen všem, kteří chtějí posílit svou jistotu při prezentování, umět zaujmout publikum a zvládat trému i náročné situace s nadhledem. Účastníci se naučí připravit prezentaci, která má jasnou strukturu a dopad, rozvinou své prezentační dovednosti (hlas, gesta, postoj) i práci s obrazovou podporou, a získají konkrétní strategie pro zvládání trémy, nesouhlasu nebo pasivního publika. Kurz propojuje moderní poznatky z psychologie komunikace s praktickými nácviky. Je postaven na základě knihy autorky Olgy Lošťákové *Od dobrého ke skvělému lektorovi* (Grada, 2025).

Obsah workshopu:

- Efektivní neverbální komunikace – postoj, gesta, hlas, první dojem
- Jak připravit prezentaci, která zaujme a udrží pozornost
- Využití AV pomůcek a technik oživení prezentace
- Jak zvýšit zapamatovatelnost sdělení
- Rétorické tipy a jak pracovat s hlasem

- Strategie pro zvládání trémy před i během vystoupení
- Jak elegantně reagovat na vyrušování, námitky a nesouhlas
- Zvládání nespolupracujícího nebo pasivního publika
- Praktické tipy pro posílení sebejistoty při vystupování

3.2 Náročné situace a emoce v komunikaci - asertivně, s respektem a nadhledem (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:

Cílem kurzu je posílit schopnost účastníků zvládat náročné komunikační situace s větší jistotou, klidem a respektem. Důraz je kladen na propojení emočního sebeřízení a konkrétních komunikačních technik, které vedou k udržení vztahů a dosažení cílů i v obtížných rozhovorech. Účastníci si osvojí postupy, jak zvládat emočně vypjaté situace, předcházet eskalaci konfliktu a komunikovat jasně, klidně a konstruktivně – i pod tlakem.

Obsah workshopu:

Emoce a komunikace

- Jak emoce ovlivňují kvalitu a průběh komunikace
- Jak zvládat vlastní emoce a předcházet emočním únosům
- Jak reagovat na rozčíleného nebo emočně zabarveného partnera
- 5 přístupů k obtížným situacím

Praktické strategie pro náročné rozhovory

- Jak přesvědčivě argumentovat: 5 kroků k souhlasu
- Jak poskytnout negativní zpětnou vazbu a přitom udržet vztah
- Jak přijímat zpětnou vazbu bez obranných reakcí
- Jak komunikovat nesouhlas klidně a věcně
- Jak odmítnout požadavek bez pocitu viny
- Jak se nenechat zatáhnout do manipulace nebo odvést od podstatného

Školení je postaveno na konkrétních situacích účastníků – dovednosti si osvojí na vlastních příkladech z pracovního prostředí. Kurz vychází z knihy **Olgy Lošťákové: *Empatická asertivní komunikace* (Grada, 2020).**

3.3 Efektivní zpětná vazba – jak ji dávat i přijímat pravdivě a s respektem (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:
Cílem workshopu je rozvoj schopnosti poskytovat i přijímat zpětnou vazbu způsobem, který podporuje spolupráci, motivaci a profesní růst. Účastníci se naučí vést zpětnovazební rozhovory věcně, s respektem a jasným záměrem. Součástí kurzu je i zvládání obtížných reakcí, emocí a obranných postojů druhé strany – včetně praktických komunikačních technik a modelových situací.

Obsah workshopu:

- Jak se efektivně připravit na zpětnovazební rozhovor
- Klíčové fáze zpětné vazby a struktura rozhovoru
- Komunikační nástroje: komunikační pyramida, aktivní naslouchání, koučovací přístup
- Jak číst neverbální signály a upravit komunikaci podle reakce partnera
- Zakázané fráze – co v rozhovoru nikdy nepoužívat
- Jak reagovat na odmítání, útok, vyhýbání se tématu nebo pasivitu
- Asertivní techniky pro vedení rozhovoru a zvládání emocí
- Kdy a jak komunikovat důsledky (sankce)
- Jak rozhovor smysluplně a motivačně uzavřít
- Jak poskytovat ocenění, pochvalu i přijímat kritiku (oprávněnou i neoprávněnou)

Workshop je praktický, vychází z každodenních situací účastníků a podporuje rozvoj zpětné vazby jako přirozené součásti otevřené firemní kultury.

3.4 Koučovací přístup v leadershipu – důvěra a předávání zodpovědnosti (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:

Workshop je zaměřen na využití koučovacího přístupu v každodenní manažerské praxi – jako způsobu vedení, který podporuje samostatnost, odpovědnost a vnitřní motivaci členů týmu. Účastníci získají konkrétní nástroje a techniky, které mohou ihned uplatnit při vedení rozhovorů o cílech, výkonu, rozvoji nebo při zvládání problémových situací. Zaměříme se na praktický nácvik kladení otázek, práci s cíli, vedení reflexe a posilování růstového myšlení. Kurz vychází z knihy **Radky Loja:** ***Praktický průvodce transformačním koučinkem a sebekoučinkem*** **(Grada, 2025)**.

Obsah worshopu:

- Co je koučovací přístup v leadershipu a v jakých situacích jej využít
- Čím se liší koučování od jiných manažerských stylů vedení?
- Kdy se koučovací styl nehodí a kdy naopak přináší největší efekt
- Technika GROW – jak pomocí otázek vést lidi k řešení a odpovědnosti
- Koučování cílů, výkonu a rozvoje – jak na to v každodenní praxi
- Jak klást účinné otázky a vyhýbat se kontraproduktivním vzorcům komunikace
- Práce s cíli, motivací, hodnocením a reflexí – jak vést smysluplné rozhovory
- Zvládání náročných situací v průběhu koučování (např. pasivita, odpor, negace)
- Růstové myšlení – jak z problémů vytvořit příležitosti ke změně a růstu

3.5 Týmová spolupráce (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:

Workshop zaměřený na konkrétní tým/oddělení. Cca 2 týdny před konáním workshopu obdrží účastníci **pozvánku se zadáním úkolů a otázek k zamyšlení, aby měli dostatek času připravit si body, které je ve spolupráci trápí, ale také oblasti, které z jejich pohledu fungují a mohou na nich stavět.**

V rámci skupinového setkání, v uzavřené skupině budou mít účastníci možnost probrat, co potřebují k efektivní týmové spolupráci, sdílet, čeho si na aktuální situaci váží a co by si přáli změnit. Následně budeme hledat **řešení jednotlivých pojmenovaných situací a nastavíme akční plán pro nadcházející období**.

Obsah workshopu

- Zlepšení komunikace v týmu i mezi odděleními
- Tipy pro komunikaci s různými typy osobnosti
- Nástroje pro předcházení emočním únosům
- Techniky pro zvládání emocí v komunikaci (vlastních emocí i emocí druhého)
- Proaktivitu a přijetí zodpovědnosti
- Respekt jako základ kvalitních vztahů
- Praktické tipy pro zvládání náročných komunikačních situací a vyjednávání
- Schopnost odhalit manipulaci a bránit se manipulativnímu jednání

3.6 Týmový koučink (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:

Cílem semináře je posílit schopnost účastníků efektivně vést týmové procesy pomocí koučovacího přístupu, facilitace a kreativní práce se skupinou. Účastníci se naučí využívat klíčové principy týmového koučinku pro rozvoj týmové spolupráce, podporu samostatnosti členů týmu, zvládání konfliktů a vedení týmových setkání s jasnou strukturou a cílem. Důraz je kladen na praktický trénink facilitace, práce s různorodostí v týmu, aktivní zapojení členů a podporu týmové kreativity a odpovědnosti.

Obsah workshopu:

- Co je týmový koučink a v jakých situacích je vhodné ho využívat
- Role kouče v týmu – rozdíl mezi vedením, řízením a koučováním
- Facilitace týmových schůzek – jak vést skupinové setkání efektivně
- Techniky brainstormingu – jak podporovat kreativitu a zapojení týmu
- Praktické nástroje týmového koučinku: kruh, hlasování, škálování, týmové GROW
- Komunikační dovednosti a aktivní naslouchání v práci se skupinou
- Jak zacházet s konflikty, polarizací názorů a pasivitou v týmu
- Vedení týmu ke spoluzodpovědnosti, angažovanosti a větší samostatnosti
- Praktický nácvik vedení skupiny, facilitace a zpětné vazby

3.7 Lektorské dovednosti (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:

Účastníci se naučí vést svá školení s jistotou, přesvědčivě a efektivně. Osvojí si techniky, jak zaujmout účastníky hned od začátku, udržet jejich pozornost a předávat informace tak, aby byly zapamatovatelné a prakticky využitelné. Naučí se vytvářet školení, která jsou interaktivní a přizpůsobená potřebám skupiny – ať už prezenčně nebo v online podobě. Získají konkrétní nástroje pro zvládání náročných situací i komplikovaných účastníků, naučí se pracovat s vlastní trémou a posílí svou lektorskou sebejistotu.

Obsah workshopu:

- Jaké otázky si položit při přípravě školení?
- Úvod, který zaujme; Hlavní část jako nositel klíčových informací; Úderný závěr
- Klíčové principy facilitace a moderace
- Metody oživení školení – jak vtáhnout účastníky do děje při prezenčním i online setkání
- Specifika vedení školení v online prostředí
- Tipy pro zvládnutí trémy
- Jak přizpůsobit školení rozličným osobnostním typům
- Jak na rozličné obtíže (ruchy v publiku, námitky, pasivita či přílišná aktivita účastníků, ruchy v prostředí, pozdní příchody, technické obtíže, potíže s časem atd.)

3.8 Mediace – jak konstruktivně na konflikty (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl:

Cílem workshopu je seznámit účastníky se základními principy mediace a naučit je praktické techniky pro zvládání konfliktů v pracovním i osobním životě. Důraz je kladen na schopnost vést dialog i v náročných situacích, pracovat s emocemi, zvládat napětí a hledat řešení, která podporují vztahy a vzájemné porozumění. Účastníci si vyzkouší roli mediátora v modelových situacích a rozvinou dovednosti využitelné v každodenní komunikaci, a to jak práci s týmem, tak s klienty.

Obsah workshopu:

- Co je mediace a jak funguje – principy a využití v každodenní praxi
- Role mediátora a rozdíl mezi mediací, facilitací a běžným rozhovorem
- Práce s konfliktem – jak ho rozpoznat, neeskalovat a bezpečně otevřít
- Mediační struktura rozhovoru – jak udržet proces, rámec a cíl
- Techniky zrcadlení, shrnování a zklidnění komunikace
- Jak pracovat s emocemi, mlčením, výbuchy i obviňováním
- Praktický nácvik vedení konfliktního rozhovoru
- Sebereflexe a osobní styl při zvládání napětí v komunikaci
- Inspirace pro další vzdělávání – jak mediaci dál rozvíjet

Tento workshop je vhodný pro všechny, kdo chtějí zlepšit své dovednosti v práci s konfliktem – ať už vedou tým, pracují v pomáhající profesi, vzdělávání, HR nebo se chtějí lépe domluvit v osobních vztazích. Vychází z principů mediace, které ve své praxi propojují komunikaci, empatii a schopnost hledat cestu i tam, kde ji druhý nevidí.

3.9 Navázání a další podpora: Leadership, manažerské dovednosti a efektivní fungování týmů

Skupinový manažerský koučink
Skupinová koučinková setkání jsou určena vedoucím pracovníkům na úrovni středního a top managementu. Poskytují bezpečný prostor pro reflexi konkrétních situací z praxe, posílení rozhodovací jistoty a duševní rovnováhy. Skupinová forma umožňuje sdílení zkušeností, učení se skrze příklady ostatních a vytváření podpůrného prostředí mezi kolegy. Zaměřujeme se na praktické otázky vedení lidí, práce s dynamikou týmu, tlakem na výkon i osobním nastavením manažera.

Individuální koučink
Individuální koučink nabízí prostor pro hlubší práci na vlastních tématech souvisejících s rolí lídra. Může se týkat rozvoje konkrétních kompetencí (např. rozhodování, práce s hranicemi, sebeřízení, komunikace), zvládání náročných situací nebo hledání rovnováhy mezi profesním a osobním životem. Koučink pomáhá vedoucím pracovníkům integrovat nové přístupy do každodenní praxe, zvyšovat svou vnitřní stabilitu a jednat v souladu se svými hodnotami.

Projekt POMOC KOUČINKEM
Vybrané programy lze doplnit o zapojení do projektu **POMOC KOUČINKEM**, v jehož rámci naši koučové poskytují zaměstnancům spolupracujících firem či organizací tři bezplatné individuální koučovací konzultace ročně. Program má výborné ohlasy a přispívá k vyšší psychické pohodě, motivaci i loajalitě lidí v organizacích.
Více informací: mindtrix.cz/pomoc-koucinkem

4 Osobní rozvoj

4.1 Jak zvládat stres, budovat psychickou odolnost a předcházet vyhoření (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Účastníci si osvojí praktické techniky práce se stresem a porozumí tomu, jak stres, myšlení a emoce ovlivňují naše tělo, chování i vztahy. Získají vhled do psychosomatiky a naučí se rozpoznávat, jak stres a emoce zkreslují vnímání situací a narušují pracovní výkon i komunikaci. Důraz je kladen na včasnou prevenci syndromu vyhoření, péči o duševní hygienu a nastavení zdravých pracovních i osobních hranic. Kurz zároveň posílí motivaci k vědomému zacházení s vlastní energií a ukáže, jak pozitivní myšlení přispívá ke kvalitnějšímu pracovnímu prostředí i osobnímu životu.

Obsah workshopu

- Jak se u Vás konkrétně projevuje stres – v myšlení, emocích, těle a chování
- Techniky zvládání stresu, práce s emocemi a myšlením
- Praktické relaxační techniky a mindfulness v každodenním životě
- Sestavení vlastní mapy stresu a zklidnění myšlenkového kolotoče
- Vliv negativního myšlení a psychosomatiky na zdraví a výkon
- Práce s podvědomím, alfa vlnami, autohypnózou a autosugescí
- Práce s myšlenkovými vzorci, strachem, úzkostí a trémou
- Co dělat v akutních stresových situacích
- Včasné rozpoznání rizika vyhoření a vytvoření vlastního systému psychohygieny

4.2 Pozitivní myšlení v praxi –vliv na emoce, tělo a pracovní výkon (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Kurz se zaměřuje na hlubší porozumění tomu, jak naše mysl používá vzpomínky, vytváří porozumění, interpretace situací, emoční reakce a tělesný stav. Účastníci si osvojí konkrétní techniky, jak měnit zažité způsoby uvažování, které vedou k úzkosti, skepsi nebo pasivitě. Skrze poznatky z pozitivní a narativní psychologie, práce s jazykem, emočním systémem a tělem, získají účastníci nástroje k rozvoji odolnosti, optimismu a vědomého směrování pozornosti. Kurz je praktický, psychologicky ukotvený a zároveň bezpečně rozvojový.

Obsah workshopu

- Jak naše myšlenky ovlivňují emoce, tělesné reakce a pracovní výkon
- Rozpoznání automatických negativních vzorců a mentálních filtrů
- Jak vědomě ovlivnit vlastní zaměření pozornosti a vnitřní dialog
- Martin Seligman a naučený optimismus – jak měnit myšlenkové návyky
- Technika „10 vět“ – jak přerámovat automatické negativní vzorce myšlení
- Narativní psychologie – jak tvoříme svůj životní příběh a jak ho vědomě psát dál
- Práce s jazykem, afirmacemi a vnitřním kritikem
- Pozitivní myšlení vs. toxická pozitivita – zdravý realismus v praxi
- Jak pracovat s nezdarem a posilovat odolnost v interpretaci událostí
- Mentální techniky pro rychlý restart nálady a posílení energie
- Vytvoření osobního plánu – jak zavést principy pozitivního myšlení do života i práce

4.3 Mindfulness v praxi – jak zklidnit myšlenky a přesměrovat pozornost (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Cílem kurzu je rozvíjet schopnost vědomé pozornosti, emoční regulace a duševní rovnováhy v kontextu běžného pracovního i osobního života. Účastníci se naučí pracovat s automatickými reakcemi, zvládat stres a vnímat své myšlenky, emoce a tělesné signály bez potřeby je potlačovat či přebíjet výkonem. Mindfulness je zde chápána jako konkrétní dovednost, kterou lze rozvíjet – s přímým dopadem na pracovní výkon, komunikaci, vztahy i schopnost regenerace.

Obsah workshopu

- Všímavost a její vliv na mysl, tělo, emoce a pracovní výkon
- Vztah mezi vnímáním, dechem, napětím a rozhodováním
- Zvládání stresu, úzkosti, vnitřního napětí a emočního zahlcení
- Psychohygiena, prevence vyhoření a práce s tělesnou i mentální únavou
- Mindfulness v komunikaci – vědomé naslouchání a empatie
- Rozvoj intuice a schopnosti být v kontaktu se sebou i s druhými
- Praktické techniky:
    - formální meditace (např. dech, body scan, laskavost)
    - neformální techniky do běžného dne
    - krizové techniky (uklidnění v zátěži, konfliktu, nejistotě)
- Mindful jóga, journaling, přítomnost skrze smysly
- Účastníci obdrží praktický plán každodenních cvičení na 6 týdnů včetně audionahrávek a videí

4.4 Myšlení pod kontrolou – jak využít alfa stav v práci a v osobním životě (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Kurz je zaměřen na rozvoj dovednosti pracovat se svými myšlenkami, emocemi a tělesnými reakcemi pomocí technik, které aktivují mozkové vlny alfa. Účastníci se naučí cíleně využívat stav hlubokého uvolnění a soustředění pro zlepšení výkonu, spánku, vnitřního klidu, kreativity i schopnosti ovlivňovat vlastní návyky. Seznámí se s autohypnózou, vizualizacemi a dalšími nástroji mentální práce, které pomáhají snížit stres, posílit koncentraci a vědomě řídit pozornost. Kurz staví na vědeckých základech a nabízí praktické návody pro každodenní použití.

Obsah workshopu

- Jak funguje mozek, podvědomí a psychická regulace
- Co je alfa stav a jak s ním vědomě pracovat (vstup, výstup, využití)
- Techniky autohypnózy, vizualizace a mentální imaginace

- Vytváření psychických kotev pro žádoucí stavy (např. klid, energie, odvaha)
- Práce se strachem, úzkostí a negativním vnitřním dialogem
- Přeladění z nežádoucích psychických stavů a tělesného napětí
- Mentální „programování“ konkrétních situací a vnitřního postoje
- Relaxační a mentálně aktivační techniky pro každodenní život
- Práce s cíli, návyky, kreativitou a regenerací
- Účastníci obdrží audionahrávky, videa a praktický plán cvičení na 6 týdnů
- Kurz vychází z knihy autorky Radky Loja *Myšlení pod kontrolou* (Grada, 2022) a poskytuje ověřené nástroje pro osobní i profesní růst.

4.5 Work-life balance – jak na životní rovnováhu v praxi (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Cílem kurzu je pomoci účastníkům vědomě posoudit a znovu vyvážit klíčové oblasti svého života – práci, vztahy, zdraví, osobní čas, smysl a energii. Pomocí praktického modelu kola životní energie si každý zmapuje aktuální stav, odhalí nerovnováhu a získá konkrétní nástroje, jak s ní zacházet. Účastníci se naučí rozpoznávat vlastní potřeby, nastavovat zdravé hranice a pracovat s časem i pozorností tak, aby dlouhodobě zvládali pracovní výkonnostní tlak bez ztráty motivace, zdraví a vztahů.

Obsah workshopu

- Co je work-life balance a proč je iluze, že ho lze „jednou provždy“ nastavit a držet
- Vztah mezi životní rovnováhou, výkonností, zdravím a osobními hodnotami
- Kolo životní energie – diagnostika oblastí, kde energie uniká a kde se obnovuje
- Analýza nerovnováhy a hledání příčin: v čase, energii, rozhodování a návycích
- Práce s hodnotami – co je pro mě skutečně důležité a jak to poznám v praxi
- Jak si nastavit reálné hranice a říct „ne“ bez viny
- Práce s časem a energií – kdy a jak se rozhodovat, odpočívat, řídit denní rytmus
- Vnitřní sabotéři rovnováhy (pocit viny, nepostradatelnost, kontrola, perfekcionismus)
- Jak si vytvořit vlastní „balanční plán“ – malá každodenní změna, která vydrží
- Součástí kurzu je pracovní sešit s kolem životní energie

4.6 Time management – řízením času ovlivňujete svůj život (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Cílem kurzu je naučit účastníky řídit svůj čas vědomě a strategicky – tak, aby pracovali v souladu se svými prioritami, vizí a hodnotami a nebyli zahlceni operativou. Účastníci si ujasní, kam směřují, co je pro ně skutečně důležité, a získají konkrétní nástroje pro

plánování, rozhodování a zvládání zlodějů času. Kurz podporuje nejen vyšší efektivitu, ale i dlouhodobé posílení work-life balance a snížení stresu z nestíhání.

Obsah workshopu

- Kam směřujete? Jaká je vaše pracovní a osobní vize – práce s hodnotami a žebříčkem priorit
- Rozhodování podle principu „důležité vs. naléhavé“ – ne podle tlaku okolí
- Plánování jako prevence chaosu – kdy, jak a proč plánovat (včetně typů plánovačů)
- Tipy pro organizaci práce a optimalizaci pracovního dne
- Analýza vlastních „zlodějů času“ a jak je eliminovat
- Prokrastinace – proč vzniká a jak s ní realisticky pracovat
- Test řízení času – sebepoznání jako klíč k efektivnímu plánování
- Techniky pro rychlé soustředění, přepínání a mikroregeneraci během dne
- Vytvoření vlastního akčního plánu – malá změna s velkým dopadem

4.7 Emoce pod kontrolou – jak zvládat emoce v práci i v osobním životě (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Cílem kurzu je naučit se zvládat silné emoce v každodenním životě i v náročných situacích, aniž bychom je potlačovali nebo jimi byli zahlceni. Účastníci porozumí tomu, jak emoční vzorce vznikají, jak se projevují v těle i v chování, a jak je možné s nimi vědomě pracovat. Naučí se rychleji rozpoznat vlastní emoční reakce, vrátit se do vnitřní rovnováhy a budovat emoční odolnost. Kurz propojuje poznatky psychologie s praktickými technikami mentální práce, dechu, vizualizace a psychohygieny.

Součástí kurzu je přístup do e-learningové platformy s videi, technikami a audionahrávkami. Kurz vychází z knihy autorky Radky Loja *Emoce pod kontrolou* (Grada, 2019).

Obsah workshopu

- 5 kroků k zvládání emocí: zastavit se – pojmenovat – použít techniku – vyhodnotit – obnovit rovnováhu
- Jak vznikají emoční vzorce a proč nás některé situace spouštějí silněji než jiné
- Tvorba vlastní mapy emocí – prevence emočních únosů a porozumění vlastním spouštěčům
- Jak zvládat konkrétní negativní emoce (strach, úzkost, vztek, vina, stud)
- Rychlé návraty do vnitřního klidu – dechem, kotvami, pozorností
- Emoce a tělo – jak se emoce projevují a jak je ovlivňovat fyziologicky
- Práce s podvědomím a mozkovými vlnami alfa – včetně autohypnózy a vizualizace
- Vytváření psychických kotev a podpůrných vnitřních stavů

- Posilování sebedůvěry, emoční stability a psychické odolnosti
- Praktické techniky psychohygieny pro každodenní péči o duševní stav

4.8 Praktická typologie osobnosti – jak lépe vycházet s různými typy lidí (1 - 2 dny)

Vzdělávací cíl

Cílem kurzu je porozumět základním rozdílům v tom, jak lidé přemýšlejí, komunikují, rozhodují se a organizují svůj svět – a naučit se na tyto rozdíly efektivně reagovat. Účastníci si ujasní vlastní osobnostní profil a pochopí, proč jim některé typy lidí sedí více než jiné. Získají konkrétní strategie pro komunikaci, spolupráci a předcházení konfliktům napříč osobnostními typy – ať už jde o kolegy, klienty, nadřízené nebo partnery. Kurz pomáhá zvyšovat porozumění, empatii i efektivitu v každodenní komunikaci.

Součástí kurzu je přístup k psychologickému dotazníku GPOP (Golden Profiler of Personality), který účastníci vyplní dva týdny před kurzem. Získají tak individuální zprávu o rozsahu cca 20 stran s detailním rozborem osobnostního profilu – včetně silných a slabých stránek, rozvojových možností, míry introverze či extroverze, rozhodovacího stylu (myšlení vs. emoce), způsobu vnímání (intuice vs. smysly), přístupu k organizaci života (plánování vs. volnost) a aktuální úrovně stresu a uvolnění.

Obsah workshopu

- Čtyři klíčové oblasti, v nichž se lidé zásadně liší: zaměření energie, způsob zpracování informací, rozhodování a životní styl
- Jak rozpoznat základní typy osobnosti v praxi – pozorováním chování, jazyka a preferencí
- Silné a slabé stránky jednotlivých typů – a co od nás potřebují pro efektivní spolupráci
- Jak komunikovat, motivovat a poskytovat zpětnou vazbu různým osobnostem
- Sebepoznání – jaké jsou mé silné stránky, limity a osobnostní pasti
- Jak využít typologii k rozvoji vlastního potenciálu a zlepšení mezilidských vztahů
- Uvědomění, že jinakost není problém, ale výzva k přizpůsobení stylu
- Využití typologie v pracovním prostředí, obchodě i osobním životě
- Praktická cvičení, videoukázky a modelové situace z reálné praxe

4.9 Navázání a další podpora: Osobní rozvoj

Individuální koučink

Individuální koučink nabízí prostor pro hlubší práci na vlastních tématech souvisejících s rolí lídra. Může se týkat rozvoje konkrétních kompetencí (např. rozhodování, práce s hranicemi, sebeřízení, komunikace), zvládání náročných situací nebo hledání rovnováhy mezi profesním a osobním životem. Koučink pomáhá vedoucím pracovníkům integrovat nové přístupy do každodenní praxe, zvyšovat svou vnitřní stabilitu a jednat v souladu se svými hodnotami.

Projekt POMOC KOUČINKEM
Vybrané programy lze doplnit o zapojení do projektu **POMOC KOUČINKEM**, v jehož rámci naši koučové poskytují zaměstnancům spolupracujících firem či organizací tři bezplatné individuální koučovací konzultace ročně. Program má výborné ohlasy a přispívá k vyšší psychické pohodě, motivaci i loajalitě lidí v organizacích.
Více informací: mindtrix.cz/pomoc-koucinkem

5 Studijní materiály

- **E-book s teorií a popisem technik nebo prezentace**
  - ✓ Účastníci dostanou týden dopředu v elektronické podobě praktický e-book s teorií, popisem technik (nebo prezentaci), který si mohou (nemusí) ještě před VA projít nebo se k němu kdykoli po ní vrátit.
- **Přímo na školení pracovní listy**
- **Zdarma po dobu 6 měsíců přístupy do e-learningu na naší platformě LMS MOODLE - podle typu školení**
  - ✓ Kurzy E-learning

  Naším cílem je, aby se nabyté znalosti a dovednosti postupně staly přirozenou součástí osobnosti a chování účastníků. V průběhu naší praxe jsme sestavili e-learningové kurzy. Kurzy obsahují videa, audionahrávky, testy osobnosti, cvičení a popisy technik. Kurzy může každý procházet podle svých časových možností.
- **Po ukončení kurzu účastníci mohou psát lektorům po dobu jednoho měsíce dotazy na e-mail.**

6 Termíny a místo konání

- Termíny přizpůsobíme potřebám klienta – domlouváme je individuálně
- Výuka může probíhat v naší vlastní učebně v centru Prahy (Senovážné nám. 978/23)
- Rádi přijedeme i do prostor klienta – po dohodě

7 Metody

- Interaktivní výklad a řízená diskuze
- Praktický nácvik dovedností a modelové situace
- Individuální i skupinová cvičení
- Video ukázky a práce s kazuistikami
- V případě zájmu používáme kameru pro sebereflexi (vždy se souhlasem účastníků)

8 Cena

Cena za jeden den prezenčního školení (obvykle 9:00–16:00, 6 výukových hodin): 25 000 Kč + DPH
Začátek a konec programu lze přizpůsobit požadavkům klienta.

Cena zahrnuje veškeré studijní materiály (e-book, tištěné pracovní listy, přístupy do e-learningu), digitální osvědčení o absolvování kurzu, následné e-mailové konzultace s lektorkami

Cestovné a případné ubytování lektora dle vzdálenosti a situace – vždy po předchozí dohodě.

U větších projektů nebo specifických typů organizací (např. neziskových) připravíme individuální cenovou nabídku.

9 Lektoři a garant

Garantka a lektorka programu a lektorka: Ing. Mgr. Radka Loja, MANLP

Radka je lektorka, psycholožka, koučka, autorka knih: "Praktický průvodce transformačním koučinkem a sebekoučinkem" (Grada 2025), "Myšlení pod kontrolou" (Grada 2022) „Emoce pod kontrolou“ (Grada 2019). V oblasti koučinku a vzdělání dospělých působí od roku 2006. Dříve pracovala ve firmách PriceWaterhouseCoopers a Ernst&Young.

Lektorka: **Mgr. Olga Lošťáková, M. A., DiS.**

Olga je psycholožka, koučka a lektorka. Je autorkou knihy "Od dobrého ke skvělému lektorovi" (Grada 2025), „Empatická a asertivní komunikace“ (Grada, 2020) a „Obchodní a manažerská prezentace“ (Grada, 2010). V oblasti koučinku a vzdělání dospělých působí od roku 2006.

Lektorka: **Ing. Dagmar Glinská**

Dagmar je lektorka, koučka a mediátorka. Věnuje se vzdělávání dospělých se zaměřením na komunikaci, osobní rozvoj a psychickou odolnost. Vede interaktivní kurzy na témata jako asertivita, zvládání stresu, růstové myšlení a mindfulness. Její přístup kombinuje empatii, jasnou strukturu a praktické využití poznatků v každodenním životě

Lektorka: **Ing. Lucie Němečková**

Lucie je koučka, mentorka, supervizorka a lektorka. Pracuje více než 16 let na manažerských pozicích v mezinárodních společnostech – od HR až po Plant Managera. Je expertkou na řízení týmů, projektový management a vyjednávání. Je managerkou projektu Pomoc koučinkem.

Lektorka: **Mgr. & Mgr. Iva Břízová**

Iva je právnička, mediátorka, psychoterapeutka a koučka, která se věnuje podpoře jednotlivců i organizací ve chvílích, kdy hledají nový směr a smysluplné cesty k růstu. Založila konzultační platformu Drifelive, zaměřenou na udržitelný rozvoj, well-being a efektivní komunikaci. V současnosti rozšiřuje své znalosti při studiu mezinárodního leadershipu na University for Peace v Kostarice. Práci s lidmi se věnuje přes 10 let.

Lektorka: **Ing. Lucie Řepková**

Lucie má bohaté zkušenosti v oblasti marketingu, budování značky a řízení projektů s přesahem do financí a reportingu. Působila ve firmách Gleeds, Brand Elevator a GARBE, kde získala cenné manažerské zkušenosti. Aktuálně se profesně věnuje i činnosti ve společnosti Předvýběr.CZ. Je autorkou mnoha odborných článků a věnuje se lektorské činnosti. Připravuje online kurzy zaměřené na psychologii prodeje, komunikaci a efektivní využití sociálních sítí v byznysovém kontextu.

10 Reference

Vedené vzdělávací programy (v rámci přímé spolupráce či formou školení přes vzdělávací agentury), např. pro:

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Nejvyšší kontrolní úřad

BOSCH

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE

ČD-TELEMATIKA

EY

STÁTNÍ TISKÁRNA CENIN, státní podnik

TOYOTA

MATTONI 1873
SOURCES AND TASTES OF EUROPE

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

SAINT-GOBAIN

VŠEM VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMIE A MANAGEMENTU

Člověk v tísni

avu

ČESKÁ SPOŘITELNA

Raiffeisen BANK
Banka inspirovaná klienty

FOXCONN

KPMG

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

pwc

PENTA
HOSPITALS CZ

MINDTRIX

www.mindtrix.cz

radka@mindtrix.cz