

RENTELOVINY

RENTELOVINY



Nové kurzy	02
Aktualizované kurzy	04
Nové a obnovené akreditace	05
Plánované okruhy nových kurzů 2024	05
Extra	06
Můžete se těšit	07
Rozhovor	07
Ohlédnutí za rokem 2023	10
Najděte svůj rytmus	11

NOVÉ KURZY

ČESKÝ JAZYK DO KANCELÁŘE

Kurz přináší praktickou příručku českého jazyka pro administrativní pracovníky. Pomáhá vyřešit problémy, které mohou nastat v souvislosti s psaním adres i úředních dopisů. Především se pak zabývá běžnými postupy pravopisu, tvarosloví, skladby a věnuje se i stylistice. V každém oddíle jsou probírány ty nejčastější jevy. Výklad je doprovázen řadou cvičení, na které navazuje jejich řešení.

Studium kurzu vám pomůže si zopakovat již dříve získané vědomosti a hlavně získáte i vědomosti nové. V posledních letech totiž docházelo k úpravám českého pravopisu, je proto zřejmé, že každý si nemusí pamatovat, co je už v současné době přípustné a co bylo zavedeno úplně nově. Díky praktickým cvičením a klíči budete v průběhu studia pracovat aktivně.

JEDNOTNÉ ENVIRONMENTÁLNÍ STANOVISKO

Cílem kurzu je seznámit se se zákonem o jednotném environmentálním stanovisku, jeho vztahem k novému stavebnímu zákonu, zákonu o posuzování vlivů na životní prostředí a zákonům v oblasti ochrany životního prostředí.

METODY PRÁCE S KLIENTY V POSTMODERNĚ

Kurz vychází z přístupu moderních metod, které staví na základním předpokladu, že samotný klient je ve skutečnosti největším odborníkem na řešení problémů vlastního života. Také se vám stalo, že jste dostali dobře myšlené rady na řešení Vaší situace? A nakonec vám nepomohly, nebo jste nebyli ochotni, či motivováni následovat doporučení někoho jiného, ačkoliv šlo například o odborníka? Kurz je určen především pro sociální pracovníky včetně pracovníků sociálně-právní ochrany dětí.

NOVELA ZÁKONA O OBCÍCH

Videokurz nabízí informace o novelizaci Zákona o obcích s účinností od 1. 1. 2024.

Osnova kurzu: orgány obce, činnost v době mimořádných událostí, působnost obcí, odměňování členů zastupitelstev, dozor a kontrola

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Kurz objasňuje, co vlastně konflikt je, které faktory ovlivňují vznik a průběh konfliktu. Cílem kurzu je zlepšit a zefektivnit řešení konfliktů a seznámit se s různými vyjednávacími styly. Do kurzu je včleněno několik testů a cvičení, které pomohou studované téma lépe ukotvit v paměti a vědět, jak je využít v praxi. Významná část je věnována tématu asertivity.

STAVEBNÍ ZÁKON

Kurz je zaměřený na předmět úpravy nového stavebního zákona, postup stavebního úřadu při povolování záměrů či pravomoci autorizovaného inspektora včetně podmínek výkonu jeho činnosti a dohledu nad ní. Dále kurz seznamuje s uspořádáním stavební správy, s povinnostmi a odpovědnostmi osob při přípravě a provádění staveb, s účely vyvlastnění díle stavebního zákona, s informačními systémy veřejné správy, s postupem provedení stavební kontroly a uložení opatření k nápravě včetně jejich forem, s přestupky a základy řízení o nich, se specifiky soudního přezkumu. V kurzu jsou také uvedeny informace o nástrojích územního plánování a jejich využitelnosti a závaznosti pro povolování záměrů v území.

Studiem kurzu se seznámíte se všemi oblastmi, které stavební zákon upravuje a s jeho implementací do praktického užívání na úřadech veřejné správy.

OCHRANA OBYVATEL, KRIZOVÉ ŘÍZENÍ (VVÚ - ZVLÁŠTNÍ ČÁST)

Předmětem kurzu je detailní seznámení s tématem krizového řízení a ochrany obyvatelstva v celé své šíři, zejména z pohledu všech vedoucích úředníků ÚSC zabývajících se správní agendou v oblasti zajištění ochrany obyvatel a krizového řízení. Kurz je zaměřen na porozumění široké problematice krizového řízení, integrovaného záchranného systému, ochrany obyvatelstva a všech souvisejících otázek, týkajících se navazujících oblastí, jako jsou hospodářská opatření pro krizové stavy, zajišťování obrany státu, ochrana před povodněmi či ochrana utajovaných informací. Kurz si klade za cíl objasnit základní terminologická vymezení, právní předpisy a klíčové činnosti úředníků na úseku zajištění ochrany obyvatel a krizového řízení.

Kurz je koncipován jako základní přehled správních činností úředníků ÚSC na úseku krizového řízení a ochrany obyvatelstva s přesahem do praktické roviny dennodenní práce úředníků při přípravě na řešení mimořádných událostí nebo krizových situací v součinnosti s integrovaným záchranným systémem. Nedílnou součástí kurzu a jeho jednotlivých kapitol jsou testy na prověření probírané problematiky či další rozšiřující odkazy na informace, dotýkající se pozadí této ve společnosti stále více potřebné agendy.

ZMĚNY ZÁKONÍKU PRÁCE PO NOVELE 2023/2024

Kurz je zaměřen na seznámení se s novelou zákoníku práce a změnami od 1. 10. 2023, resp. 1. 1. 2024. Hlavně v oblastech informování o obsahu pracovního poměru, doručování písemností a dále v oblasti práce na dálku a zaměstnávání na dohody mimo pracovní poměr.

OBLAST SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANY DĚTÍ (VVÚ - ZVLÁŠTNÍ ČÁST)

Cílem kurzu je poskytnout praktické informace o systému sociálně-právní ochrany dětí v ČR se zaměřením na nejdostupnější informace použitelné v praxi při řídicí práci orgánu sociálně-právní ochrany dětí při obecním úřadu obce s rozšířenou působností a zároveň má napomoci k orientaci v celém systému vedoucím pracovníkům, jejichž specializace je odlišná od sociálně-právní ochrany dětí.

Kurz obsahuje popis jednotlivých částí celého systému sociálně-právní ochrany dětí se zaměřením na činnost obecního úřadu s rozšířenou působností.

Sociální dávky upravené stejnou legislativou jako sama sociálně-právní ochrana dětí jsou obsahem kurzů zaměřených na dávkové systémy. Výjimku tvoří poslední kapitola zaměřená na zaopatřovací příspěvek. Okrajově je zmíněna činnost dalších orgánů sociálně-právní ochrany dětí.

AKTUALIZOVANÉ KURZY

1. 11. 2023 – 30. 4. 2024

- Autorizovaná konverze dokumentů, vidějící a legalizace
- Bezpečnost a ochrana zdraví při práci a požární ochrana - BOZP a PO zaměstnanci
- Bezpečnost a ochrana zdraví při práci a požární ochrana - vedoucí zaměstnanci
- Bezplatná právní pomoc v českém právním řádu – praktický průvodce
- Datové schránky
- Dopravní přestupky
- Dotace a kontrolní mechanismy ve veřejné správě
- Environmentální minimum
- Komunikace na sociálních sítích pro úředníky i neúředníky
- Kontrolní řád v aplikační praxi
- Nakládání s obecním majetkem podle zákona o obcích
- Následné vzdělávání - oblast ekonomická
- Následné vzdělávání - oblast veřejnosprávní
- Oblast ochrany přírody a krajiny (VVÚ – zvláštní část)
- Oblast při finančním hospodaření ÚSC a jeho přezkumu (VVÚ – zvláštní část)
- Oblast územního rozhodování a rozhodování na úseku stavebního řádu a vyvlastnění (VVÚ – zvláštní část)
- Occupational health and safety and fire prevention
- Occupational health and safety and fire prevention - employees
- Ochrana dřevin rostoucích mimo les a právní úpravy k jejich kácení
- Ochrana osobních údajů dle nařízení GDPR a dalších právních předpisů
- Ochrana osobních údajů v kontextu práva na informace
- Pracovněprávní vztahy úředníků územně samosprávních celků
- Právní řád pro úředníky neprávnický
- Příprava k ověření zvláštní odborné způsobilosti - obecná část
- Rovné příležitosti žen a mužů v ČR a EU
- Rozhodování o řídicích oprávněních a řídicích průkazech
- Sociální práce v systému hmotné nouze
- Systém sociálního zabezpečení ČR
- Školení řidičů referenčních vozidel
- Úvod do kybernetické bezpečnosti
- Územní samosprávné celky
- Veřejné zakázky v České republice
- Volby a zákon o volbách do obecních zastupitelstev
- Vstupní vzdělávání
- Výkon práce v režimu "Home office"
- Vzdělávání vedoucích úředníků - obecná část
- Zadávání veřejných zakázek malého rozsahu prakticky
- Základní interní směrnice územních samosprávních celků
- Zákon o odpovědnosti za přestupky a řízení v nich
- Zákon o ochraně přírody a krajiny v praxi úředníka
- Zákon o právu na informace o životním prostředí
- Zákon o zaměstnanosti z pohledu úředníka ÚSC

NOVÉ A OBNOVENÉ AKREDITACE

1. 11. 2023 – 30. 4. 2024

- Jednotné environmentální stanovisko
- Moderní metody řízení kvality
- Ochrana osobních údajů dle nařízení GDPR a dalších právních předpisů
- Ochrana osobních údajů v kontextu práva na informace
- Pohledávky a jejich vymáhání
- Potírání korupce ve veřejné správě
- Pracovněprávní vztahy úředníků územně samosprávných celků
- Právní minimum ve veřejné správě
- Správní řád
- Stavební zákon
- Územní samosprávné celky
- Vstupní vzdělávání
- Oblast při finančním hospodaření ÚSC a jeho přezkumu (VVÚ – zvláštní část)
- Oblast sociálně-právní ochrany dětí (VVÚ – zvláštní část)
- Ochrana obyvatel, krizové řízení (VVÚ – zvláštní část)

PLÁNOVANÉ OKRUHY NOVÝCH KURZŮ 2024

Aktualizace – duben 2024

- Odpadové hospodářství
- Finanční kontrola
- Zákon o obcích
- Správní činnost při správním rozhodování a dozorové činnosti v silničním hospodářství (VVÚ – zvláštní část)
- Správní činnosti v registračních úkon v oblasti provozu silničních vozidel (VVÚ – zvláštní část)
- Oblast školství (VVÚ – zvláštní část)
- Oblast správy živnostenského podnikání (VVÚ – zvláštní část)
- Work-Life Balance
- Základy Excelu

PERSONALISTA VE 21. STOLETÍ

Zas po roce se těšíme na další setkání s personalisty veřejné správy na prezenním setkání Personalista ve 21. století, který se zaměřuje na vyhledávání a definování nástrojů na společenské změny v částí, která se týká komplexní práce se zaměstnanci. Tyto změny jsou významné a týkají se změn v délce profesního života, změn pracovních postupů, ve změnách legislativy, ve změnách společenské struktury, ve změnách společenských pravidel, ve změnách potřeb a motivací zaměstnanců ad. Tento rok (13. – 14. 6.) se zaměříme na téma **rituály, zvyky a tradice nejen v životě úřadu**.

Společně s lektorkou Monikou Ambrožovou (spíše průvodkyní, inspirátorkou, moderátorkou) se pokusíme Vás uvést do problematiky, definování terminologie, nastavení atmosféry a zamyslet se, co nám nejen rituály přinášejí a v čem nás "ohrožují". Pokusíme se nějaký rituál vytvořit, popsat a zvážíme jeho uvedení do "života". Snahou nás všech bude, aby výstupem setkání byla nejen emoce (že je to zajímavé a důležité), ale i poznání a prožití si nástrojů, metod a dovedností použitelných v prostředí vlastních úřadů a vedoucích ke kultivaci "životního" prostředí zaměstnanců.



METODY PRÁCE S KLIENTY V POSTMODERNĚ

Také se vám stalo, že jste dostali velmi dobré a dobře myšlené rady na řešení Vaší situace? A nakonec vám nepomohly, nebo jste nebyli ochotní, či motivováni následovat doporučení někoho jiného, ačkoliv šlo například o odborníka?

Kurz *Metody práce s klienty v postmoderně* je vstupním materiálem o důležitých momentech takového rozhovoru, který pomůže klientovi najít vlastní cestu řešení určité situace, nebo může být samotným nástrojem osobního posunu v pracovní či soukromé rovině.

Kurz je určen především pro sociální pracovníky včetně pracovníků sociálně-právní ochrany dětí. Obsah je koncipován jako ochutnávka zdarma pro další osobní rozvoj, jako vzpruha pro každodenní práci, či jen jako inspirace v práci s různorodou klientelou.

MŮŽETE SE TĚŠIT

ZÁKLADY EXCELU

Připravujeme pro vás další videokurz – tentokrát na téma práce s tabulkami – Základy Excelu. Kurz vás srozumitelnou formou provede vším, co potřebujete vědět, abyste s exceleem začali pracovat. Prostřednictvím videa přímo z prostředí Excel vás lektor provede základy od vytvoření nového sešitu, práce s buňkami, filtrování až po základní vzorce a analýzy.

WORK-LIFE BALANCE

Přemýšleli jsme nad způsobem, jak udělat kurz na téma time management a work life balance ještě zajímavější. A přišli jsme na to! Společně s lektorkou Monikou Ambrožovou pro vás připravujeme zcela nový kurz, který vás přitáhne neotřelým obsahem a praktickým formátem. Kurz jsme rozdělili do čtyř základních oblastí – emoce, vztahy, práce a zdraví. Provede vás situacemi, ve kterých se čas od času ocitne každý z nás. Nejlépe funguje, když si můžete nové získané znalosti ihned prověřit. Proto na ně v tomto kurzu narazíte doslova na každém kroku. Kurz naleznete v katalogu v druhé polovině roku.



ROZHOVOR

Mgr. et Mgr. Pavel Krčilek, DiS.

Vedoucí oddělení krizového řízení, obrany a policie Úřadu městské části Praha 11. V minulých letech působil jako specialista pro bezpečnost a krizový management ve společnosti T-Soft a.s. i jako člen studentského týmu Sřídědika bezpečnostní politiky CESES FSV UK. Již od studii spolupracuje s odborem bezpečnostní politiky, posléze Centrem proti terorismu a hybridním hrozbám MVČR.



Stál u zrodu bezpečnostních konceptů crowded places a ochrany měkkých cílů, stejně tak jako např. invokace, kterým se věnuje aktivně i nadále. Mimo jiné se zabývá otázkami krizového řízení, terorismu, radikalizace či problematikou aktivních útočníků či CBRNe. Dále spolupracuje s GR HZS ČR či s Českým červeným křížem a dalšími. V neposlední řadě velmi úzce spolupracuje se speciálními policejními útvary v rámci námětových a taktických cvičení.

Jak Vy, jako odborník, konkrétně působíte v oblasti ochrany měkkých cílů?

Oblasti ochrany měkkých cílů se kontinuálně věnuji od svého studia na Policejní akademii ČR, následně v rámci své pozice vedoucího oddělení krizového řízení. Na problematiku bezpečnosti a krizového řízení se snažím dít rozšířenou optikou zahrnující mimo jiné širokou oblast ochrany měkkých cílů, a to jak v rámci činnosti úřadu, tak dalších subjektů v našem katastrálním území, které splňují definici měkkého cíle (školy, kulturní zařízení, obchodní centra).

Dále se také maximálně snažím o popularizaci tématu ochrany měkkých cílů a o pomoc všem, kteří toto nelehké téma řeší (sdílení dobré praxe, zajištění objektů pro výcvik, pomoc při přípravě cvičení, odborná školení a kurzy atd.).

Samotnou kapitolu pak představují reálné návratky modelových situací s kolegy z IZS zaměřené na praktickou rovinu a převedení celého konceptu do praxe. Vše doplňuji semináře a kurzy na konkrétní témata jako jsou např. principy invakuače, lockdown, obrana proti aktivnímu útočníkovi a praktické řešení krizových situací vůbec.

Přestože uběhla od roku 2008 (kdy jsem se tímto tématem začal zabývat) již řada let, stále je před námi ještě dlouhá cesta a je pořád na čem pracovat. Jsem názorem ukázkou toho, jak výběr studentské a posléze i diplomové práce může člověku předefinovat téma na celý jeho profesní život a otevřít mu zcela nové obzory v podobě výzvy, která přerostá do zcela nečekaných rozměrů - výzvy, která se stala určitým způsobem posedlosti i koníčkem.

Na co by se měly úřady v této oblasti aktuálně nejvíce zaměřovat?

Určitě bych zmínil provázanost otázek bezpečnosti, krizového řízení a ochrany měkkých cílů – jednak z pohledu zranitelnosti úřadu jako takového, tak i ochrany všech zaměstnanců a potažmo i návštěvníků úřadů. Dosavadní pohled na ochranu majetku a osob byl poněkud zúžený a zaměřen pouze na některé jeho aspekty. Pokud se vůbec řešila otázka evakuace, v 99 % to bylo z důvodu požáru či výhrůžek výbušninou. V kontextu školy hrozeb a ochrany měkkých cílů se vše zásadně proměnilo a samotná evakuace je již v řadě případů nedostačující a je potřeba naučit se a znát i nové nouzové postupy v kontextu praxi osvědčeného pravidla Uteč, Schovej se, Bojuj.

V posledních několika letech můžeme být svědky řady útoků vedených právě na úřady či jednotlivé úředníky, kteří jsou prvotním terčem nespokojených a často i velmi agresivních občanů. Obdobná situace panuje u většiny zdravotnických zařízení a nemocnic, o školních objektech ani nemluvě. Bohužel nezřídka nezůstává jen u verbální agrese, ale přibývá i fyzických útoků se zbraní, na které je potřeba též pamatovat, předcházet jim či je efektivně řešit, pokud k nim již dojde.

Klíčová je v tomto ohledu jakási zastřešující role úřadů a krizových pracovníků jako určitých hybatelů a iniciátorů možných preventivních opatření na zodolnění měkkých cílů. Příslušní úředníci mohou zprossředkovat nezbytný kontakt mezi jednotlivými subjekty a složkami IZS, neboť právě oni disponují detailní znalostí svého území. My na Praze 11 se např. dlouhodobě věnujeme poskytování školení pracovníkům školských zařízení zaměřené na jejich ochranu, případně zprossředkujeme odborné školení ze strany příslušníků policejních sborů a dalších subjektů.

Co konkrétního studijícím přinese absolvování Vašeho kurzu Role úředníka při ochraně měkkých cílů: bezpečnostní aspekty, principy a instrumenty, který v RENTELU nabízíme?

Jak je již uvedeno v anotaci kurzu, předmětem kurzu je zejména bližší seznámení s problematikou ochrany měkkých cílů, nejen z pohledu úředníků zabývajících se otázkou bezpečnosti a krizového řízení, ale též běžné veřejnosti. Kurz je zaměřen na základy aktuální problematiky ochrany měkkých cílů, která jde napříč bezpečnostním i společenským spektrem a týká se jak státních, tak soukromých subjektů či akcí. Kurz si klade za cíl objasnit základní pojmosloví, týkající se ochrany měkkých cílů - tedy míst s velkou koncentrací osob (např. školy, úřady, nemocnice, polikliniky, knihovny, obchodní centra, hromadná doprava, nádraží, hotely, kina, divadla, zábavní centra) a majím či téměř žádným zabezpečením. Jedná se vlastně o takový menší vlned za oponu bezpečnostních otázek, které poskytuje právě problematika ochrany měkkých cílů, jako jakýsi nadstavbový prvek či pomyslná červená linka nenápadně se prolínající napříč bezpečnostním spektrem.

Je potřeba říci, že jde také o velmi aktuální a zajímavé téma, které může studijícím v mnohém obohatit a poskytnout zcela nový pohled na problematiku bezpečnosti, a to nejen po profesní stránce, ale též v rovině osobní, jako běžným občanům, kterým není lhostejná jejich vlastní bezpečnost.

Máte ze své praxe osobní zkušenost s konkrétní teroristickou či jinou bezpečnostní hrozbou? Pokud ano, jak jste byl spokojen s řešením/výsledkem dané situace?

Ze své pozice úředníka se přece jenom stále pohybuji v poněkud jiném prostředí, než policisté řešící konkrétní hrozby. I tak jsem se však během své praxe dostal k řadě mimořádných událostí, spojených s výbuchy a výbušným zařízením či střelbou a nařízenou evakuací zdravotnických zařízení či obchodních center, bezpečnostních opatření na školách či školkách včetně výbuchu a požáru na zásadním prvku kritické infrastruktury, kde se zpočátku uvažovalo i o možném teroristickém útoku. Řešení bylo vždy díky spolupráci s kolegy z IZS na té nejvyšší úrovni. Spektrum hrozeb díky řadě významných a doširoka veřejnosti otevřených objektů s volným vstupem a minimálním zabezpečením, otevírá útočníkům nové možnosti. Proto je třeba zaměřit se na výcvik nejen samotného personálu či veřejnosti, ale též na objekty jako takové ve snaze jim co nejméně přiblížit možnou realitu. Vždy platí, že pokud mají možnost si na živo vše vyzkoušet a prožít, jedná se o zásadní zkušenost, která jim při reálném útoku může zachránit život. Skutečnost, že víte, co dělat, obdobnou situaci jste si díky simulaci prožili, znamená, že ve výsledku nejste zaskočen a získáváte drahocenné věštiny navíc.

Jaký příklad „dobré praxe“ z ochrany měkkých cílů v ČR byste uvedl?

Za příklad dobré praxe lze určitě označit veškerou aktivitu všech složek IZS, které se pravidelně připravují na možné i nemožné scénáře a mimořádné události, a to včetně zásadní role velitele policie při řízení jednotlivých incidentů. Systematická a dlouhodobá příprava jednotlivých složek IZS se v rámci mezinárodního srovnání nachází na jedné z nejvyšších profesionálních úrovní. Např. v oblasti aktivních útočníků probíhá již od roku 2010 velmi intenzivní výcvik, na nějž navazují i odborná školení a bezpečnostní pokyny, koncepční dokumenty a metodiky k ochraně měkkých cílů ze strany Centra proti terorismu a hybridním hrozbám (CTHH) MVČR.

Jako další lze jmenovat dotační tituly pro řadu nemocničních, kulturních či školských zařízení v podobě bezpečnostních auditů, vyhodnocení ohrožení, bezpečnostních a koordinačních plánů, až po součinnostní cvičení se složkami IZS.

Příkladem dobré praxe jsou bezesporu účinné investice do prevence, a to jak ze strany státních tak soukromých subjektů, ať už se jedná o společné bezpečnostní projekty, vývoj nových technologií s využitím umělé inteligence, analýzy videa i společného hledání softstikovaných řešení.

Pokud by se někdo chtěl profesně zaměřit na tuto oblast, jaké další vzdělávání byste mu doporučil?

Jak jsem již uvedl výše, nejen ze strany MVČR, MŠMT či akademické obce vznikla řada zajímavých dokumentů, které lze v této oblasti využít. Na tyto navazují nové z klasických kolejí poněkud vyčnávající kurzy, jako je např. Ochrana měkkých cílů, kterému vdechla život Vaše agentura v této e-learningové podobě. V přípravě je též řada dalších projektů, dokumentů a metodik, které ještě blíže toto téma představí všem, kterých se týká.

Téma je stále i po více jak 16 letech poměrně nové a je potřeba si hledat své vlastní cesty, jak se mu přiblížit. Každý tragický útok ve světě a bohužel nezdíka též u nás (střelba v Uherském Brodě, Fakultní nemocnici v Ostravě či na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy), nám stále nemilosrdně připomínají, že je stále na čem pracovat a vylepšovat způsoby a metody, jak co neefektivněji chránit to nejcennější, co máme – životy nás a našich blízkých.

OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2023

Vážení studující, vedoucí odborů a oddělení, vzdělávací specialisté, autoři a partneři, rádi bychom vám všem poděkovali za vaši spolupráci a podporu v roce 2023. Děkujeme vám za to, že jste se s námi rozhodli učit a za to, že jste nám dali šanci vás na cestě vzděláváním provázet. Vaše nadšení a snaha jsou pro nás motivací k neustálému zlepšování našich služeb. Děkujeme za všechny zpětné vazby, které jste nám poskytli. Jsou pro nás důležité a pomáhají nám neustále zkvalitňovat naše kurzy a aplikace. Také děkujeme všem autorům kurzů, za vaši kreativitu a za to, že s námi tvoříte obsah, který obohacuje a inspiruje naše studenty.

Absolvovaných kurzů: 47 454

Nových kurzů: 7

Abs. akreditovaných kurzů: 23 044

Abs. neakreditovaných kurzů: 24 410

Aktualizovaných kurzů: 50

Obnovených akreditací: 18

Autorů a autorských týmů: 68

Webinářů: 5

Vytvořených kurzů na zakázku: 25

Děkujeme

Tým RENTEL

NAJDĚTE SVŮJ RYTMUS

Ochutnávka z chystaného kurzu na téma time management a work-life balance.

Dělat správné věci ve správný čas, silné heslo time managementu. Ale kdy je „správný“ čas, když už víme, co je „správný“ úkol?

Jde o **správné načasování**, jak říká Daniel Pink. Rozpoznání skrytého rytmu každého dne a odvaha jít mu naproti. Potřebujeme **poznat svůj vlastní biorytmus** a brát na něj ohledy, když přemýšlíme o tom, jaké úkoly na nás čekají zítra. Biorytmus je skvělé vodičko, jak si svou práci co nejlépe rozvrhnout, abychom celý den neběželi proti větru.

Sovy, skřivani a třetí ptáci. Každý typ má svůj „ideální“ rytmus dne. U všech se střídají fáze propadu s vrcholem a obnovou sil, jen v různém pořadí. Obecně platí, že úkoly, které vyžadují maximální bdělost a jasné myšlení, zařazujeme do fáze vrcholu. Úkoly nerutinní povahy směřujeme spíše do fáze obnovy sil.



Odpovězte na tři otázky, jejichž autorem je světově proslulý chronobiolog Till Roenneberg. Zjistíte svůj chronotyp.

Napište si:

1. Kdy obvykle chodíte spát?
2. Kdy se obvykle probudíte?
3. Kde leží střed mezi těmito dvěma časovými údaji?

Příklad

Chodím spát v 21:00. Vstávám v 6:00. Můj střed je ve 4:30.

Co dál

Nejdřív sečtěte dobu spánku a vydělte ji dvěma. Budete vědět, kde je váš spánkový střední bod. Pak se podívejte na tuto časovou osu a určete, do kterého chronotypu pravděpodobně spadáte. Jste **skřivan**, který má středovou hodnotu spánku v době od 1:00 do 3:00? Patříte k většině s přezdívkou „**třetí ptáci**“, jejichž střed je přibližně od 3:30 do 5:30? Nebo jste zástupci **sov** se středovou hodnotou po 6:00 hod?

Doporučení pro váš chronotyp

	Dopoledne	Odpoledne
Skřivan	Po probuzení jste na vrcholu svých sil. Začněte pracovat co nejdřív. Dopoledne je pro vás nejvhodnější čas na důležité porady, schůzky, rozhodnutí a úkoly analytického charakteru.	Odpoledne vyřizujte e-maily, pracujte na méně závazných úkolech, nebo úkolech, které vyžadují vhléd.
Třetí pták	Dopoledne je ve vašem případě jako stvořené pro náročná rozhodnutí, analytické úkoly a setkání, ve kterých potřebujete udělat dojem.	Brzké odpoledne využijte k vyřízení emailů a méně náročným aktivitám. Úkoly, které vyžadují jiný než rutinní postup zařaďte do pozdního odpoledne, nebo vpoledne.
Sova	Pomalý ranní rozjezd nahraďová plánování, vyřízení e-mailů a méně důležitým schůzkám. Dopoledne je váš ideální čas na úkoly, které vyžadují vhléd.	Roste vaše bdělost a schopnost logického uvážování, proto na pozdní odpoledne a večer zařazujte důležitá rozhodnutí a analytické úkoly. Pokud je to možné, závažná porady a jednání plánujte na odpoledne.

ReNTEL



Děkujeme, že studujete s námi!

RENTEL a.s.

rentel@rentel.cz

rentel.cz | akredtovanekurzy.cz | e-zamestnani.cz

Pod Tělnými 1120/16A

152 00 PRAHA 5 – Hlubočepy