

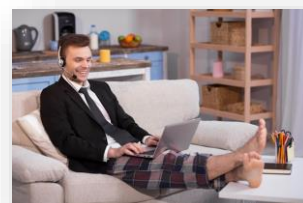
Vybalancování práce a života v časech home office

V rámci opatření proti šíření koronaviru se práce z domu, tzv. home office, stal běžnou realitou pro všechny pracovní pozice, které mohou tímto způsobem fungovat.

Jak nejlépe vyvážit práci a osobní život při práci z domu je téma našeho kurzu. Mnohdy nevíme, kdy s prací přestat? Jindy nás rozptyluje od práce tisíc a jedna maličkost – neumyté nádoby, nezalité květiny apod. Kurz přináší nápady, inspiraci a tipy pro zorganizování práce a života na home office.

OBSAH:

- Tři pilíře našeho života - práce, rodina, hobby
- Pilíř práce:
 - Specifika práce z domu
 - Vytvoření a nastavení pracovního místa na home office
 - „Pasti“ práce doma a jak je překonat
 - Sebeorganizace, denní plán a rutiny
- Pilíř rodina
- Pilíř volný čas, hobby
- Zvládání stresu



POUŽITÁ METODA:

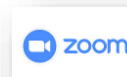
online školení vedené na živo lektorem s **aktivním zapojováním účastníků**

- Účastníci jsou dotazováni a žádáni o jejich názor a zpětnou vazbu k probíraným kapitolám
- Účastníci sdílí svou nejlepší praxi a zkušenosti
- Účastníci mají po celou dobu zapojené kamery

V rámci školení se střídají části výkladu se vstupy účastníků, kteří sdílí svou nejlepší praxi.

PROSTŘEDÍ, PLATFORMA:

Zoom. Účastníci dostanou od lektora pozvánku s webovým linkem.



Můžeme použít i MS Teams, pokud tuto aplikaci preferujete.

TECHNICKÉ POŽADAVKY NA ÚČASTNÍKY:

Účastník potřebuje mít připojení k internetu, funkční web kameru, mikrofon a sluchátka (aby nerušil okolí).

DÉLKA: 3 hodiny s přestávkou 30 minut

POČET ÚČASTNÍKŮ: max. 10 osob

Lektor Ing. Dušan Jílek



Lektor, kouč a konzultant s více než 25letou praxí v obchodě a managementu. Vede tréninky obchodních a manažerských dovedností a provádí individuální koučink.

Svou profesní kariéru rozvíjel v oblasti řízení obchodu ve finančnictví. Byl spolumajitelem a výkonným manažerem ve vzdělávací a poradenské společnosti.

Od roku 2014 se věnuje samostatnému podnikání. Je vlastníkem vzdělávací společnosti AZ SKILLS s.r.o. Více na www.az-skills.cz

Napsal a vydal knihu „Manažer jako druhé řemeslo“ a „Profesionální telefonování“.

