Modul č. 13 (21. března 2009)

Název modulu:	**Rozvoj osobnosti**
Časová dotace:	1 den (10 vyučovacích hodin)
Lektoři:	***Garance: Prof. PhDr. Ing. Bohuslav Minařík, CSc.*** ***Lektoři:*** • RNDr. Bořek Navrátil • Ing. Jan Hůla, MBA
Cíl	Výuka v modulu rozvoj osobnosti si klade za cíl seznámit studenty se základy tzv.time- a stress managementu. V rámci organizace a řízení času je kladen důraz na priority jedince, časové ztráty, pracovní tempo a nasazení, které je závislé na zastávané pozici. Posluchači se dále naučí analyzovat a identifikovat stresové situace, pracovat s tzv. stresory, řešit asertivně konfliktní situace a efektivně přistupovat k problémům. Dále je kladen důraz na proaktivní myšlení, pozitivní přístup, umění relaxace a odpočinku.
Obsah	• Personální efektivita, efektivita personálu, organizace času, identifikace „časových ztrát" • Sestavení priorit a řízení času podle priorit. Společné vnímání priorit. • Efektivita nebo pracovní nasazení? Pracovní tempo nebo koncentrace? Metoda volby řízení efektivity • Analýza a identifikace stresových situací a práce s nimi • vznik konfliktních situací, jejich řešení a preventivní opatření • pozitivní přístup a pozitivní myšlení při zvládání emocionálně negativních situací (stížnosti, žaloby a jiné) • Zvládání konfliktu, pracovního přetížení a umění relaxace
Literatura	➢ COVEY, S. R.: Bez zásad nemůžete vést, Pragma, 2003 ➢ COVEY, S. R.: Sedm návyků vůdčích osobností, Pragma, 2002 ➢ VORÁČ, M.: Kreativní time management, Pyramida system CZ, 2004 ➢ GRUBER, D.: Time management, Management Press, 2002 ➢ BISCHOF A., BISCHOF K.: Aktivní sebeřízení, Grada Publishing, 2003 ➢ JOHN, F., PETERS-KUEHLINGER, G.: Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci, Grada, 2006

	➢ LAUSTER, P.: Sebevědomí – jak získat sebejistotu a neztratit cit, Knižní klub, 1993 ➢ HONZÁK, R., NOVOTNÁ, V.: Jak se asertivně prosadit, Grada Publishing, 2006 ➢ WIEKE, T.: Jak vycházek s kolegy, Grada Publishing, 2006		
Ukončení:	Esej a její presentace	Rozsah eseje: cca 8 – 10 stran	Počet kreditů: 3