



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

ŠKOLENÍ ENERGETICKÝCH PORADCŮ A MANAŽERŮ

TENTO PROJEKT JE FINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ V RÁMCI NÁRODNÍHO
PLÁNU OBNOVY.

PODPORA VZDĚLÁVÁNÍ A ZVYŠOVÁNÍ ODBORNÝCH KOMPETENCÍ ENERGETICKÝCH PORADCŮ A MANAŽERŮ
POSKYTUJÍCÍCH PORADENSKÉ SLUŽBY V OBLASTI ENERGETIKY, KLIMATU A RENOVACÍ BUDOV.



Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



ŠKOLENÍ ENERGETICKÝCH PORADČŮ A MANAŽERŮ



Podpora vzdělávání a zvyšování odborných kompetencí energetických poradců a manažerů poskytujících poradenské služby v oblasti energetiky, klimatu a renovací budov.

Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Lektor: Mgr. Šárka Kuthanová

Školitel: Česká fotovoltaická asociace, Ústav Fotovoltaiky a Elektromobility, z.ú.

JUDR. PHDR. PETR MAULE, MBA
MGR. & MGR. MILAN SEVĚRA

TIME-MANAGEMENT A ORGANIZOVÁNÍ PRÁCE



Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

KURZ – ENERGETICKÝ PORADCE – SOFT SKILLS

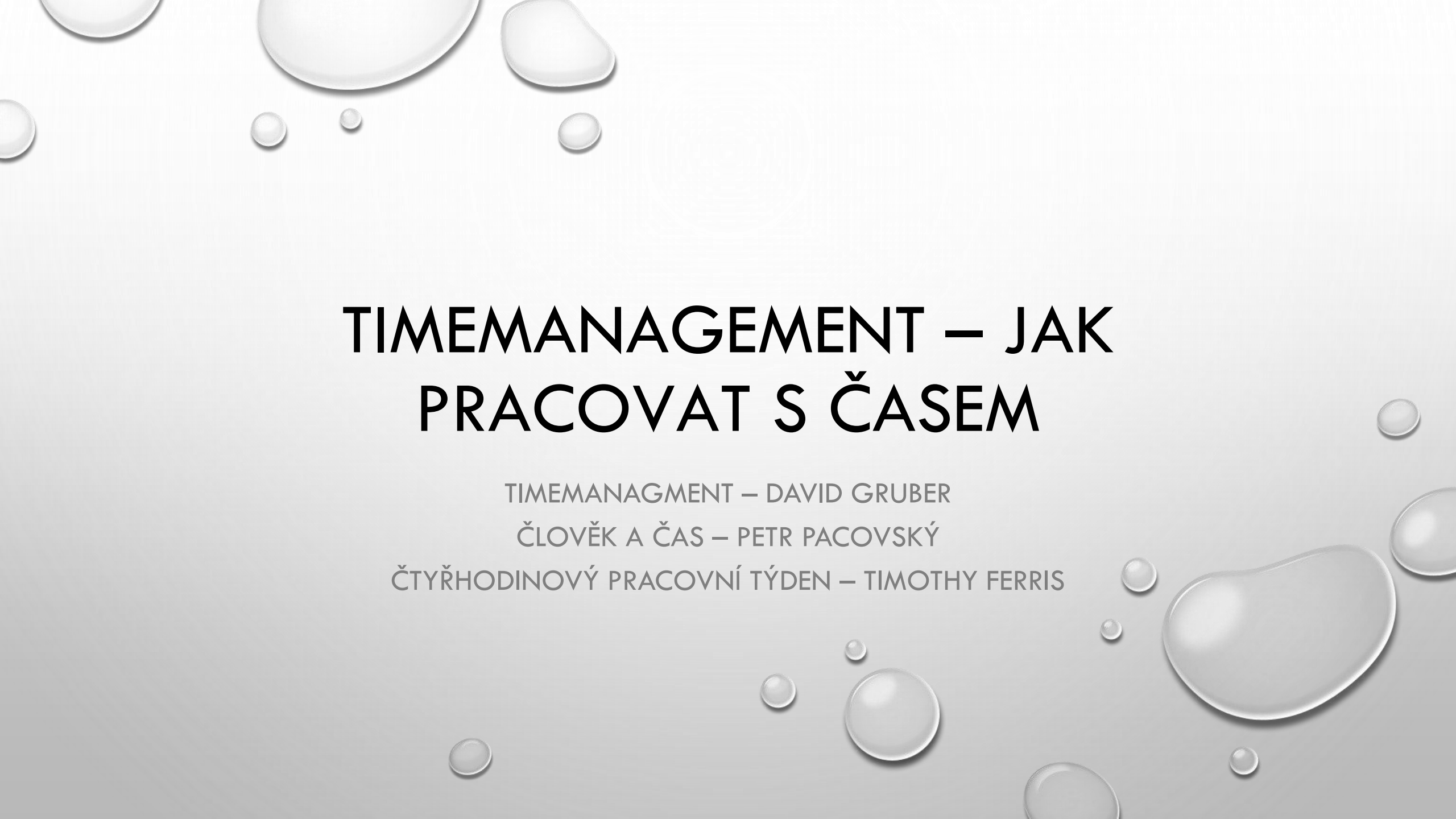
MGR. ŠÁRKA KUTHANOVÁ

SARKAKUTHANOVA@GMAIL.COM

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



TIMEMANAGEMENT – JAK PRACOVAT S ČASEM

TIMEMANAGEMENT – DAVID GRUBER

ČLOVĚK A ČAS – PETR PACOVSKÝ

ČTYŘHODINOVÝ PRACOVNÍ TÝDEN – TIMOTHY FERRIS



TIMEMANAGEMENT

- ČÍM SE BUDEME ZABÝVAT:
 - CO TO PRO MNE ZNAMENÁ?
 - JAK PRACUJI S ČASEM JÁ?
 - JAK BYCH CHTĚL/A S ČASEM PRACOVAT V TÉ IDEÁLNÍ PODOBĚ?
 - JAKÝM ZPŮSOBEM TOHO CHCI DOSÁHNOUT?



CO JE...?

- TIMEMANAGEMENT JE SADOU POSTUPŮ, DOPORUČENÍ A NÁSTROJŮ PRO PLÁNOVÁNÍ ČASU, OBVYKLE ZA ÚČELEM ZVÝŠENÍ EFEKTIVNOSTI VYUŽITÍ ČASU. TIMEMANAGEMENT V SOUČASNOSTI ZAHHRNUJE ŠIROKOU ŠKÁLU AKTIVIT MEZI KTERÉ PATŘÍ PLÁNOVÁNÍ, PŘIDĚLOVÁNÍ, STANOVENÍ CÍLŮ, DELEGOVÁNÍ, ANALÝZA STRÁVENÉHO ČASU, MONITOROVÁNÍ A STANOVENÍ PRIORIT. ZPOČÁTKU BYLO HOSPODAŘENÍ S ČASEM VYUŽÍVÁNO JEN PRO OBCHODNÍ NEBO PRACOVNÍ ČINNOSTI, ALE POSTUPEM ČASU SE TENTO OBOR Z DŮVODU NARŮSTAJÍCÍCH NÁROKŮ NA ŽIVOT ROZŠÍŘIL I DO OSOBNÍCH AKTIVIT.

PRIORITIZACE

- **JAKÉ ZASTÁVÁTE V ŽIVOTE KLÍČOVÉ ROLE?**
JAKÉ SYSTÉMY POUŽÍVÁTE PŘI ŘÍZENÍ PRIORIT V TĚCHTO KLÍČOVÝCH OBLASTECH?
 1. SEZNAMY?
 2. STANOVUJETE PRIORITY ČÍSLOVÁNÍM NEBO PŘÍŘAZOVÁNÍM PÍSMEN?
 3. ZAMĚŘUJETE SE NA LIDI?
 4. ZAMĚŘUJETE SE NA ZÁSADY/PRINCIPY / KONTEXT?

KOORDINACE PRIORIT

- **JAK KOORDINUJETE PRIORITY V DLOUHÉM OBDOBÍ? VYUŽÍVÁTE PŘEDEVŠÍM:**

ROLE?

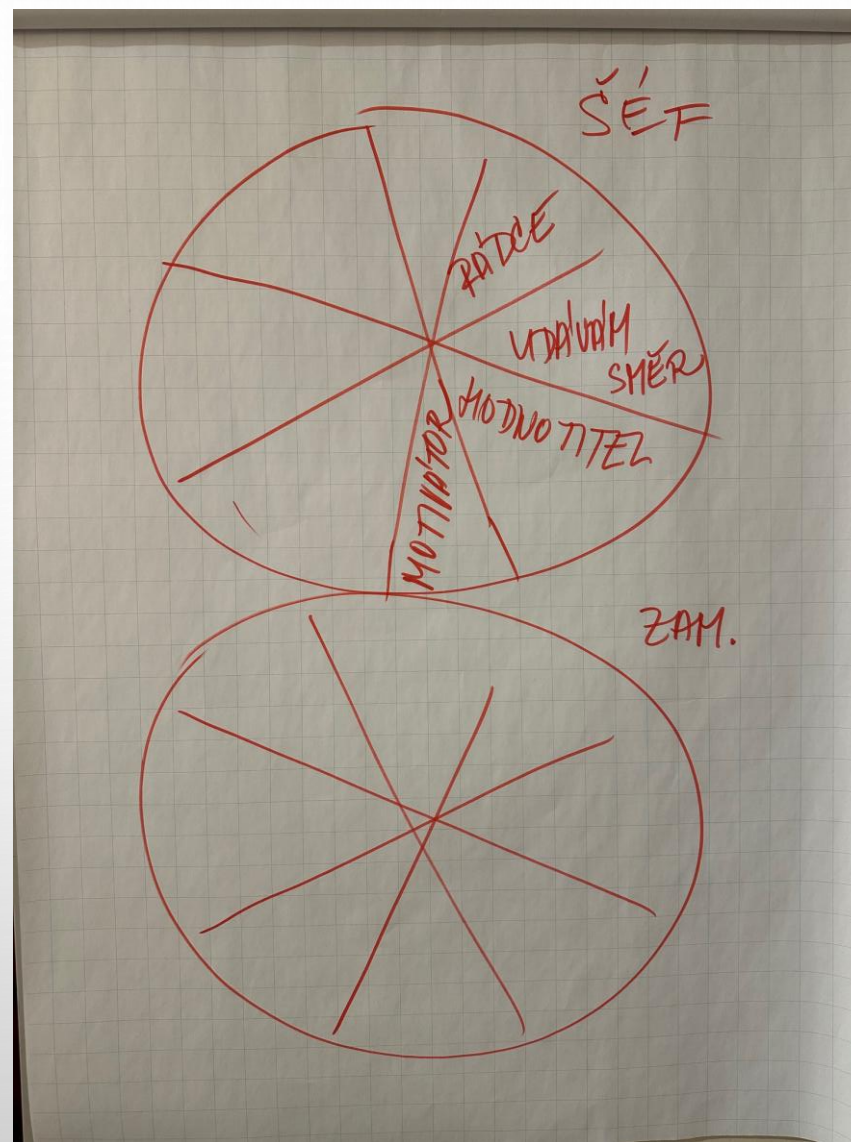
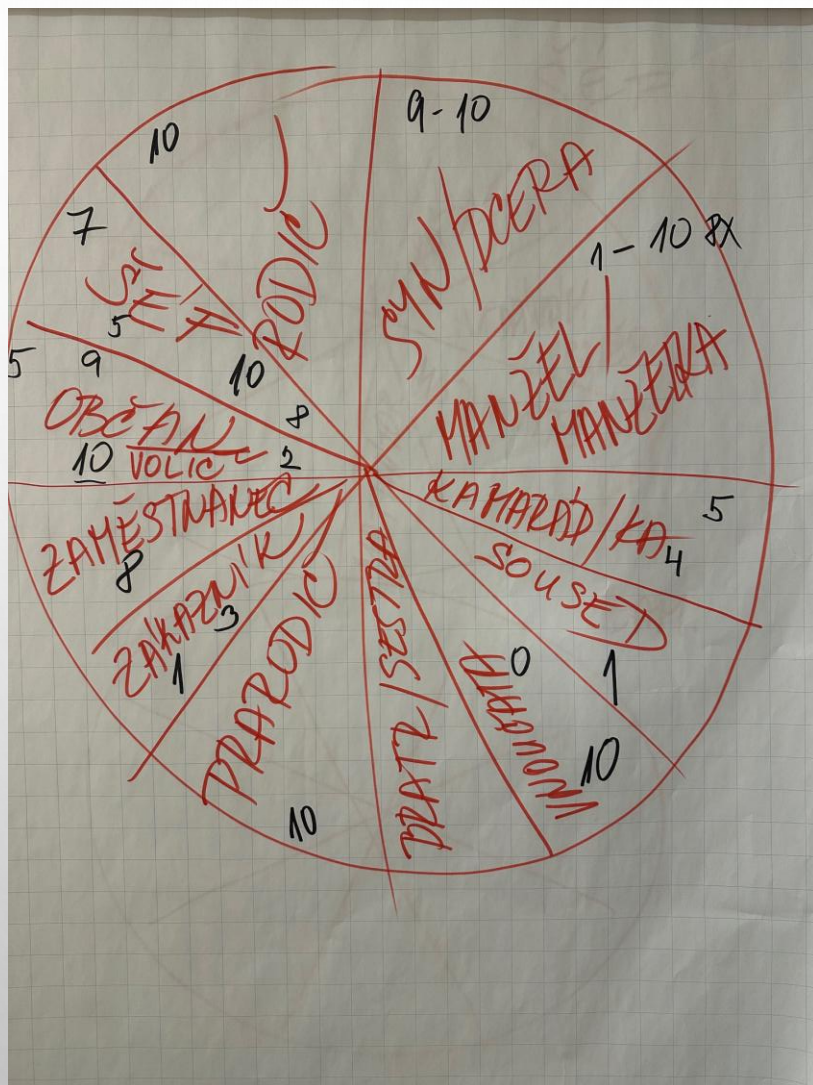
CÍLE?

PLÁNY?

VAŠE SPOJENÍ S VAŠÍ MISÍ?

VAŠI VYSVĚTLUJÍCÍ VIZI?

VŠECHNY TYTO OBLASTI VYŽADUJÍ, V RÁMCI PLÁNOVÁNÍ ČASU A HODNOT A STANOVOVÁNÍ PRIORITY, PEČLIVÉ ZKOUMÁNÍ.



DŮLEŽITÉ A NALÉHAVÉ

- HODNOTOVÉ ROZDĚLENÍ PRIORIT DO 4 KATEGORIÍ

NALÉHAVÉ & DŮLEŽITÉ:

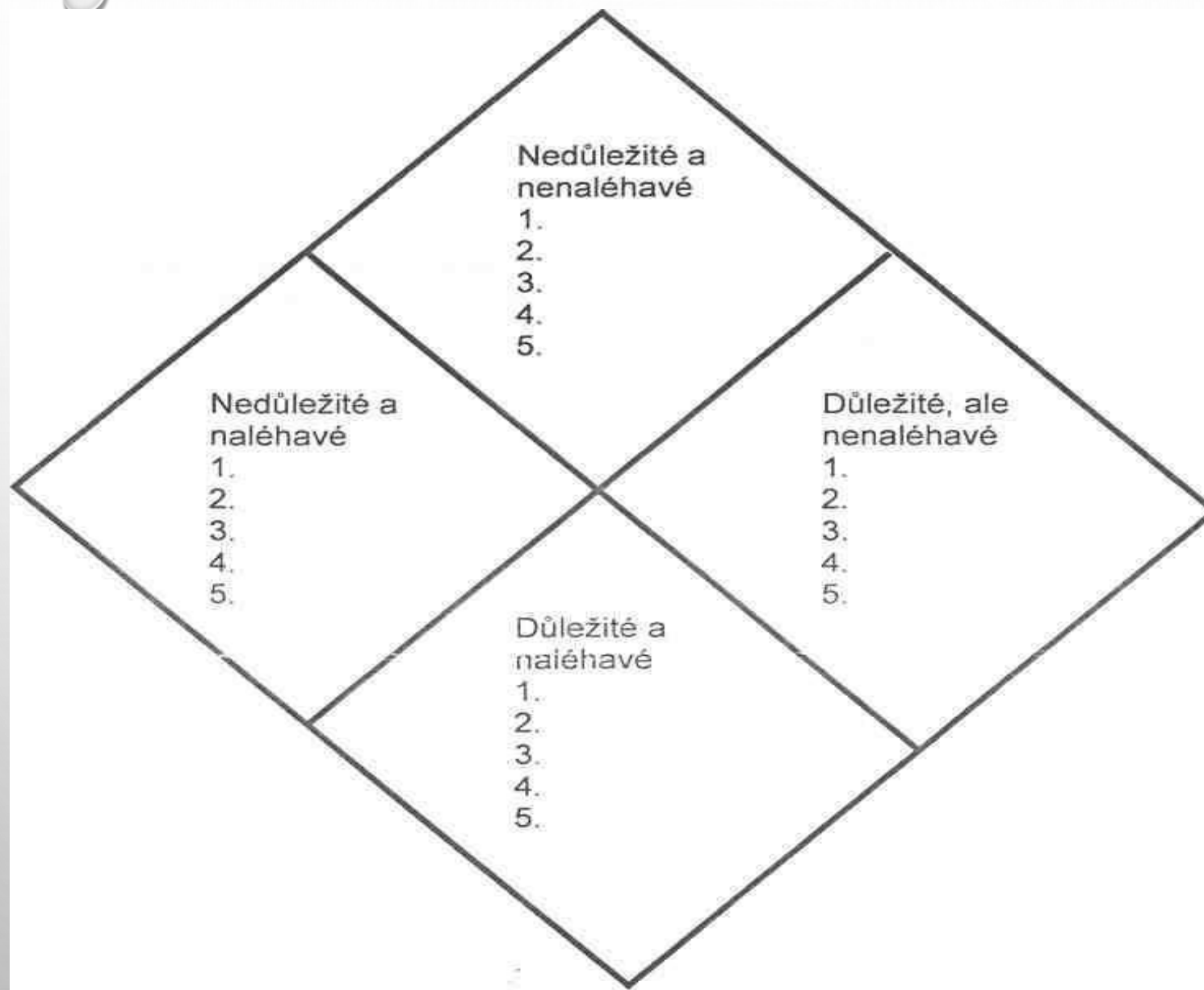
Některé priority jsou jak *důležité*, tak *naléhavé*. Tyto úkoly musí být splněny, a to ihned, protože jsou důležité pro to, aby život mohl efektivně plynout.

NEDŮLEŽITÉ & NENALÉHAVÉ:

Samozřejmě, v životě jsou i takové situace, které jsou jak *nedůležité*, tak *nenaléhavé*. Cítí-li se klient vyčerpan řešením neustálých urgencí, může odejít domů a věnovat se „odpočinkovým“ aktivitám, jako je sledování facebooku, televize, setkání s přáteli, lenošení, poslech hudby.

NALÉHAVÉ & NEDŮLEŽITÉ: Některé aktivity jsou *naléhavé*, zdá se, jako by vyžadovaly naši okamžitou pozornost. I když se mohou zdát urgentní, *nejsou* zvláště *důležité*. Tyto aktivity mohou snadno narušit duševní koncentraci a odvést jí od toho, co je opravdu důležité

DŮLEŽITÉ & NENALÉHAVÉ: Některé aktivity, jako například dlouhodobé plánování a osobní rozvojové aktivity jsou nepochybně *důležité*, ale *nejsou naléhavé*. Dokážeme existovat mnoho dní, aniž bychom se podobným aktivitám věnovali. Budeme-li však tyto priority dlouhodobě zanedbávat, tj. rozvoj naší komunity, osobní rozvoj, prohlubování dovedností a hluboké osobní uspokojení, náš život bude stagnovat a nebude naplňující.



SHRNUTÍ

- **DŮLEŽITÉ A NALÉHAVÉ**

POD ČASOVÝM TLAKEM, MOHOU, ALE NEMUSÍ PŘÍSPÍVAT K DOSAŽENÍ CÍLE. ABY ŽIVOT MOHL EFEKTIVNĚ POKRAČOVAT, MUSÍ BÝT VYKONÁNY OKAMŽITĚ. PŘÍKLADEM AKTIVIT SPADAJÍCÍCH DO TÉTO KATEGORIE JE; JÍDLO, PRAVIDELNÉ NÁVŠTĚVY TOALETY, OPRAVA STŘECHY PO HURIKÁNU, DODRŽENÍ SLÍBENÝCH TERMÍNŮ ATD.

-

DŮLEŽITÉ A NENALÉHAVÉ

SEM SPADÁ DLOUHODOBÉ PLÁNOVÁNÍ - OSOBNÍ RŮST, BUDOVÁNÍ VZTAHU, KONÍČKY, OBOHACUJÍCÍ PROJEKTY ATD. DOKÁŽEME EXISTOVAT MNOHO DNÍ, ANIŽ BYCHOM SE TĚMTO AKTIVITÁM VĚNOVALI. BUDEME-LI VŠAK TYTO PRIORITY DLOUHODOBĚ ZANEDBÁVAT, TJ. ROZVOJ NAŠÍ KOMUNITY, OSOBNÍ ROZVOJ, PROHLUBOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ ATD., NÁŠ ŽIVOT BUDE STAGNOVAT A PRAVDĚPODOBNĚ NEBUDE NAPLŇUJÍCÍ.

- **NEDŮLEŽITÉ A NALÉHAVÉ**

NĚKTERÉ AKTIVITY, JAKO NAPŘÍKLAD DOMÁCÍ NEBO PRACOVNÍ RUTINA NEBO BĚŽNÉ RUŠENÍ - ZVEDÁNÍ TELEFONU, ČTENÍ NEVYŽÁDANÉ POŠTY, NĚKTERÉ AKTIVITY TÝKAJÍCÍ SE ORGANIZACE PRÁCE NEBO EMAILY, KTERÉ SE ZDAJÍ BÝT URGENTNÍ, ALE NEJSOU ZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÉ. TYTO AKTIVITY SNADNO ODVEDOU NAŠI POZORNOST OD SKUTEČNĚ DŮLEŽITÝCH ZÁLEŽITOSTÍ.

- **NEDŮLEŽITÉ A NENALÉHAVÉ**

TYTO AKTIVITY JSOU, V EXTRÉMNÍM PODÁNÍ, PLÝTVÁNÍM CASU. JSOU TO: SLEDOVÁNÍ TV, POVÍDÁNÍ PO TELEFONU, NAKUPOVÁNÍ, POVÍDÁNÍ SI S PŘÁTELI, POLEHÁVÁNÍ ATD. CÍTÍME-LI SE VYČERPANÍ NEUSTÁLÝM ŘEŠENÍM URGENTNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ, MŮŽEME MÍT TENDENCI UTÉCI DOMU A VĚNOVAT SE „ODPOČINKOVÝM“ AKTIVITÁM.

PÁR OTÁZEK K TÉMATU ČAS

- *Kde trávím příliš mnoho času? Kde trávím času příliš málo?*

Jsou v mém životě nějaké „časožrouti“?

Kde jsou v mém životě časové příležitosti? (tj. čtení nebo cvičení brzy ráno, dřepy zatímco čekám, až se mi uvaří voda v konvici, chůze po schodech, když jdu na schůzku atd.)

Jaké části dne jsou pro mne nejproduktivnější? Jaké části dne jsou pro mne nejméně produktivní? Proč?

Co, nebo kdo, ovládá můj čas? Jak mohu znovu získat kontrolu nad svým časem?

Kdo, nebo co, mne v průběhu dne nejvíce vyrušuje? Je možné získat kontrolu nad tímto vyrušováním? Je možné rušení zcela eliminovat?

Jaké návyky je možné vysledovat v mém každodenním chování? Jsou tyto návyky užitečné? Měl bych se je pokusit změnit?

Dělám něco, co bych mohl ze svého harmonogramu vyškrtnout? (tj. věci pro MNE nedůležité, nevycházející z mých hodnot)

Dělám něco, co bych mohl delegovat nebo se o tuto činnost s někým podělit?

PLÁN NENÍ O TOM MÍT VŠECHNO POD KONTROLOU, ALE O TOM VĚDĚT, CO MÁ SMYSL UDĚLAT DNES



Oblast



Jak na to v praxi



Plánování dne

Stanovte si 3 hlavní priority dne a začněte tím, co má největší dopad. Vyhněte se zahlcení e-maily hned po ránu.



Plánování týdne

Vyhrad'te si čas na rekapitulaci – např. v pátek odpoledne nebo pondělí ráno. Shrňte, co se povedlo, co posunout dál, a co delegovat.



Plánování zakázek

Rozdělte projekt na fáze (analýza – návrh – realizace – kontrola) a pro každou stanovte termín, odpovědnou osobu a zdroje.



Reálné odhady času

Počítejte s rezervou 20–30 %. Vždy se objeví něco nečekaného – telefonát, změna zadání, schůzka.



Komunikace v týmu

Sdílejte plány s kolegy, aktualizujte harmonogramy, reagujte pružně. Průběžná komunikace šetří chyby i stres.



Rovnováha práce a regenerace

Do plánování patří i čas na odpočinek, pohyb, rodinu. Jen odpočatý pracovník zvládne plán skutečně dodržet.

DIGITÁLNÍ NÁSTROJE A PRÁCE S NIMI

- 💡 **Oblast využití**
- 📅 **Plánování a organizace**
- 🧭 **Řízení projektů**
- 💬 **Komunikace a spolupráce**
- 📊 **Analýza a data**
- 📁 **Sdílení dokumentů**
- 🌱 **Kreativita a vizualizace**
- 🔒 **Bezpečnost a digitální hygiena**

⚙️ **Doporučené nástroje a postupy**

Google Kalendář, Outlook, Notion, Todoist – plánujte úkoly i schůzky na jednom místě, sdílejte přehledy s týmem.

Projektové SW – vizuální přehled projektů, termínů, odpovědností a pokroku.

Teams, Google, Zoom – propojte tým, využívejte kanály podle témat, ukládejte přehledně soubory.

Excel, Google Sheets a další – sledujte spotřebu, rozpočty a výsledky; využívejte grafy a dashboardy.

Google Drive, OneDrive, Dropbox – ukládejte materiály do sdílených složek, pojmenovávejte jednotně.

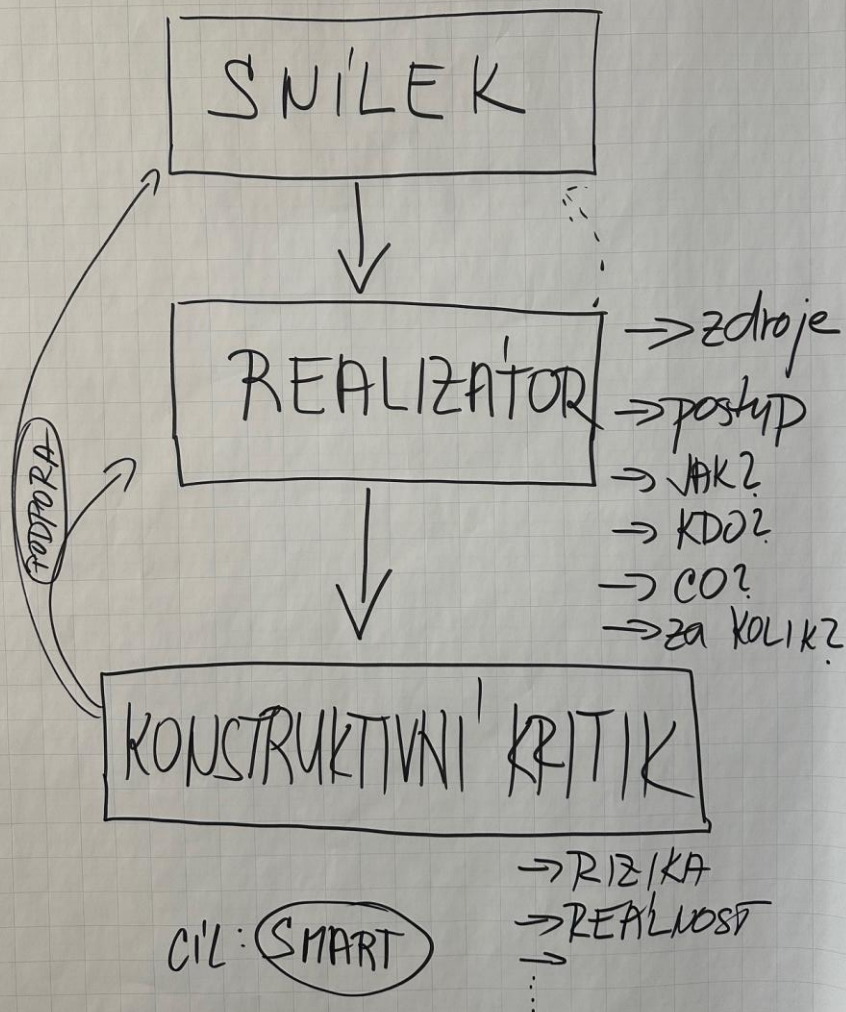
Canva, Miro, MindMeister – pro vizuální myšlení, tvorbu infografik a myšlenkových map.

Zálohujte data, používejte dvoufázové ověření, oddělujte pracovní a osobní účty.

DIGITÁLNÍ NÁSTROJE VÁS NEZACHRÁNÍ, ALE...

- ...
- DOBŘE NASTAVENÝ SYSTÉM VÁS DOVEDE K EFEKTIVITĚ NEBO ALESPON K NEPLÝTVÁNÍ
- JAKÝ JE MŮJ SYSTÉM?
- JSEM V SOULADU S MÝM NASTAVENÝM SYSTÉMEM?
- KDE JE POTENCIÁL PRO OPTIMALIZACI?
- JAK NA TO? – DISNEY STRATEGY (SNÍLEK, REALIZÁTOR, KONSTRUKTIVNÍ KRITIK)

DISNEY v plánování



MOTIVAČNÍ ROZVOJOVÉ OTÁZKY – JAK POKRAČOVAT DÁLE

- **A. PŘEHLEDOVÉ OTÁZKY:**

1. CO JSEM DNES DAROVAL? JAK SE ZE MNE STAL DÁRCE?
2. CO JSEM SE DNES NAUČIL?
3. ČÍM JSEM DNES PŘISPĚL KE ZVÝŠENÍ KVALITY MÉHO ŽIVOTA? JAK MOHU DNEŠNÍ DEN VYUŽÍT JAKO INVESTICI PRO SVŮJ ŽIVOT?

MOTIVAČNÍ ROZVOJOVÉ OTÁZKY

- **B. PROHLUBUJÍCÍ OTÁZKY:**

1. Z ČEHO MÁM TEĎ VE SVÉM ŽIVOTE NEJVĚTŠÍ RADOST? PROČ MÁM RADOST PRÁVĚ Z TÉTO VĚCI?
2. CO JE PRO MNE V TUTO CHVÍLI V MÉM ŽIVOTE NEJVÍCE VZRUŠUJÍCÍ? PROČ PRÁVĚ TOTO? JAK SE PŘI TOM CÍTÍM?
3. NA CO JSEM V TUTO CHVÍLI VE SVÉM ŽIVOTE NEJVÍCE HRDÝ? PROČ MNE TO NAPLŇUJE ŠTĚSTÍM? JAK SE PŘI TOM CÍTÍM?
4. ZA CO JSEM V TUTO CHVÍLI VE SVÉM ŽIVOTE NEJVÍCE VDĚČNÝ? PROČ MNE TO NAPLŇUJE ŠTĚSTÍM? JAK SE PŘI TOM CÍTÍM?
5. CO SI V TUTO CHVÍLI VE SVÉM ŽIVOTE NEJVÍCE VYCHUTNÁVÁM? PROČ MNE TO NAPLŇUJE ŠTĚSTÍM? JAK SE PŘI TOM CÍTÍM?
6. K ČEMU JSEM V TUTO CHVÍLI VE SVÉM ŽIVOTE ODHODLANÝ/ODDANÝ? JAK SE PŘI TOM CÍTÍM?
7. KOHO MILUJI? (ZAČNĚTE BLÍZKO DOMOVA A POSTUPNĚ SE VZDALUJTE). KDO MNE MILUJE?

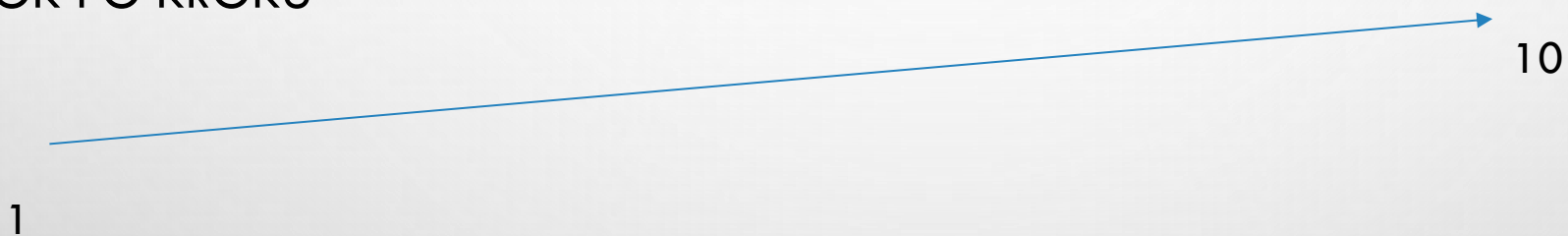
MOTIVAČNÍ ROZVOJOVÉ OTÁZKY

- **C. OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA CÍL UKRYTÝ ZA CÍLEM:**

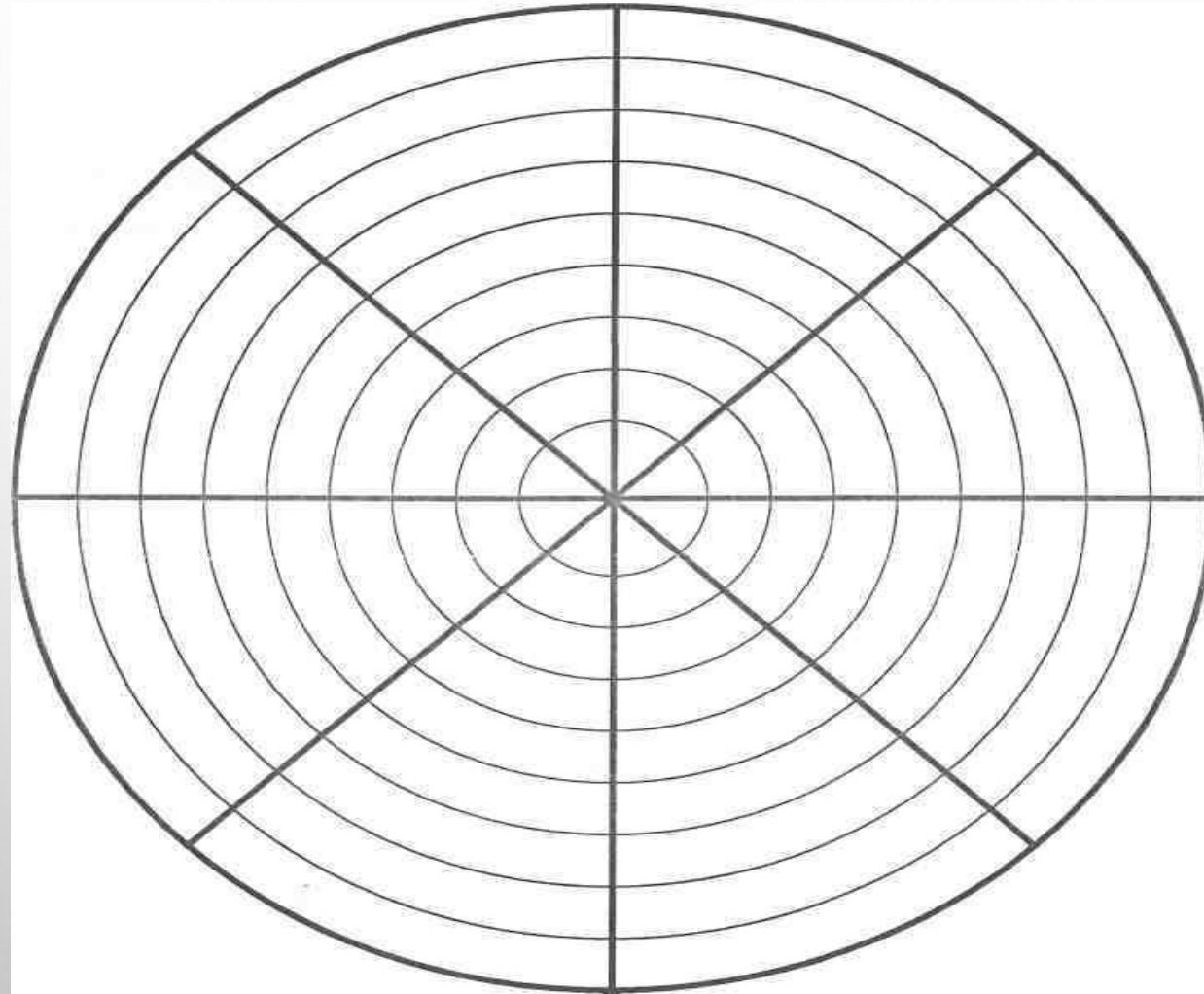
1. CO JE NA TOMTO PROBLÉMU/DNI DOBRÉHO/SPRÁVNÉHO?
2. NA CO BYCH SE RÁD ZAMĚŘIL NEJDŘÍVE?
3. CO JSEM OCHOTNÝ PODSTOUPIT PRO TO, ABY TO BYLO TAK, JAK JÁ CHCI?
4. CO JSEM OCHOTNÝ PŘESUNOUT/POSUNOUT, ABY TO BYLO TAK, JAK JÁ CHCI?
5. CO MÁM UDĚLAT, ABYCH RÁD DĚLAL VĚCI NEZBYTNÉ K TOMU, ABY VŠE BYLO TAK, JAK JÁ CHCI?

MAXIMALIZACE VÝSLEDKŮ NA ČASOVÉ OSE

- TECHNIKA – JAK NA TO?
- KROK PO KROKU



WORK LIFE BALANCE



PROCES ZMĚNY

DÍVEJTE SE NA NÁSLEDUJÍCÍ VZOREC, JAKO NA JEDNOU Z MOŽNOSTÍ, JAK PŘEMÝŠLET O PROCESECH ZMĚNY:

$$\mathbf{D \times V \times AK \times L > RC}$$

PLATÍ TO I V PŘEMÝŠLENÍ O ČASE

D – NESPOKOJENOST

V – VIZE

AK – AKČNÍ KROKY

RC – REZISTENCE / ODPOR KE ZMĚNĚ

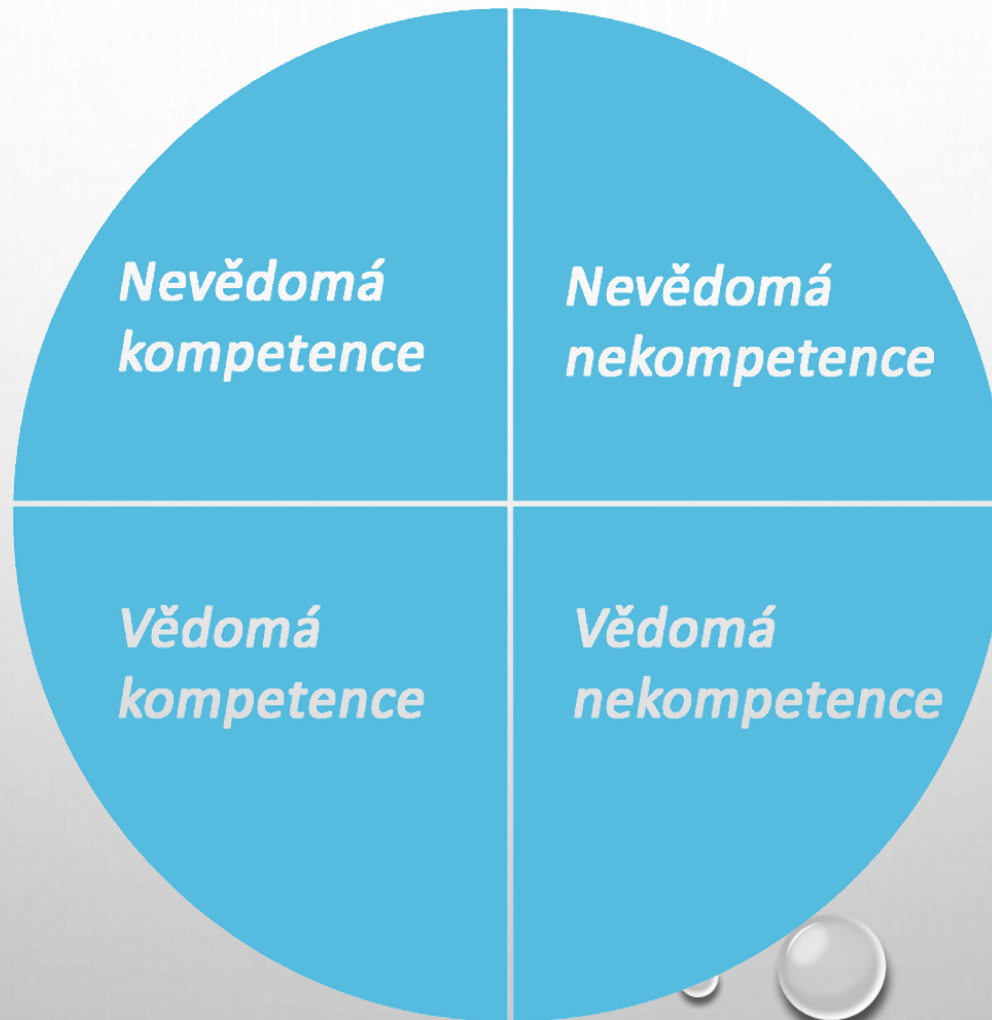
L – LEGISLATIVA (SPECIFICKÉ PRO ENERGETICKÉ PORADCE)

50 DŮVODŮ PROČ LIDÉ NEMOHOU ZMĚNIT SVÉ CHOVÁNÍ

1. NIKDY V ŽIVOTE JSEM TO NEDĚLAL.
2. NIKDO TO NIKDY NEDOKÁZAL.
3. NIKDO SE O TO NIKDY NEPOKUSIL.
4. UŽ JSEM TO ZKOUŠEL.
5. NEKDO JINÝ TO UŽ ZKOUŠEL.
6. UŽ TO TAK DĚLÁM LÉTA.
7. TO NEBUDE FUNGOVAT! URČITĚ...
8. PROČ TO MĚNIT? TED TO FUNGUJE DOCELA DOBŘE.
9. MOJE ŽENA/DÍTĚ/ŠÉF TO NIKDY NEPŘIJMOU.
10. MUSÍ SE TO NEJPRVE DŮKLADNĚJI PROZKOUMAT
11. OSTATNÍ TO TAK NEDĚLAJÍ.

12. ZMĚNA ZA TOLIK POTÍŽÍ NESTOJÍ.
13. JSEM JINÝ NEŽ OSTATNÍ LIDÉ.
14. MŮJ PŘÍTEL ŘÍKÁ, ŽE TO NENÍ MOŽNÉ.
15. MOJE MATKA ŘÍKÁ, ŽE TO NENÍ MOŽNÉ
16. MANŽEL/KA BY KŘIČEL/A.
17. MOJÍ ŽENĚ SE TO NEBUDE LÍBIT.
18. SOUSED ŘÍKÁ, ŽE TO NENÍ MOŽNÉ.
19. TO NENÍ MOŽNÉ.
20. NEMÁM NA TO PENÍZE.
21. NEMÁM NA TO ČAS.
22. NEMÁM NA TO ENERGII

UČENÍ SE PRÁCI S ČASEM – FÁZE UČENÍ



PRESTAŇTE OTÁLET: ZAČNĚTE JEDNAT! IHNED! ANEB PÁR TIPŮ

- NÁSLEDUJE NĚKOLIK RAD, JAK BOJOVAT PROTI OTÁLENÍ:

SMIŘTE SE S TÍM, ŽE BUDETE NEDOKONALÍ.

ODSTRAŇTE RUŠIVÉ VLIVY.

ROZDĚLTE VELKÉ ÚKOLY NA NĚKOLIK MENŠÍCH.

PRO ZAČÁTEK VYKONEJTE JEDNU MALOU ČÁST ÚKOLU.

VYHÝBEJTE SE ZBYTEČNÝM DISKUSÍM O VAŠEM ÚKOLU, SOUSTŘEĎTE SE NA TO, CO JE DŮLEŽITÉ.

V JEDNU CHVÍLI SE SOUSTŘEĎTE VŽDY JEN NA JEDEN ÚKOL.

NEDŮLEŽITÁ ROZHODNUTÍ DĚLEJTE RYCHLE.

STANOVTE SI TERMÍNY PRO SPLNĚNÍ ÚKOLU.

OBTÍŽNÉ ÚKOLY VYKONEJTE NEJDŘÍVE.

MALÉ ÚKOLY ODLOŽTE, ABYSTE SE MOHLI PLNĚ SOUSTŘEDIT NA ÚKOLY VELKÉ A DŮLEŽITÉ.

ZVAŽTE PROBLÉMY, KTERÉ NASTANOU, POKUD BUDETE OTÁLET.

ZA SPLNĚNÍ NEPŘÍJEMNÉHO ÚKOLU SI DOPŘEJTE ODMĚNU.

VÝSLEDKOVĚ ORIENTOVANÝ PŘÍSTUP

- LIDÉ JIŽ MAJÍ VŠECHNY POTŘEBNÉ ZDROJE.
- NIKDO NEDĚLÁ VĚCI ŠPATNĚ. LIDÉ PRACUJÍ PERFEKTNĚ, ABY DOSÁHLI TOHO, CO SI PŘEDSEVZALI (PRINCIP OK).
- KAŽDÉ CHOVÁNÍ MÁ POZITIVNÍ MOTIV.
- ZMĚNA JE NEVYHNUTELNÁ.
- LIDÉ SI VŽDY VYBÍRAJÍ TU NEJLEPŠÍ Z NABÍZENÝCH MOŽNOSTÍ.
- KAŽDÉ CHOVÁNÍ JE V NĚJAKÉM KONTEXTU UŽITEČNÉ.
- SMYSLEM KOMUNIKACE JE ZÍSKAT PRÁVĚ TU ODPOVĚĎ, KTEROU DOSTANETE.
- POKUD SE ODPOVĚĎ NESHODUJE S VAŠÍM OČEKÁVÁNÍM, ZKUSTE NĚCO JINÉHO.
- NEÚSPĚCH NEEXISTUJE, EXISTUJE POUZE ZPĚTNÁ VAZBA.

VÝSLEDKOVĚ ORIENTOVANÝ PŘÍSTUP

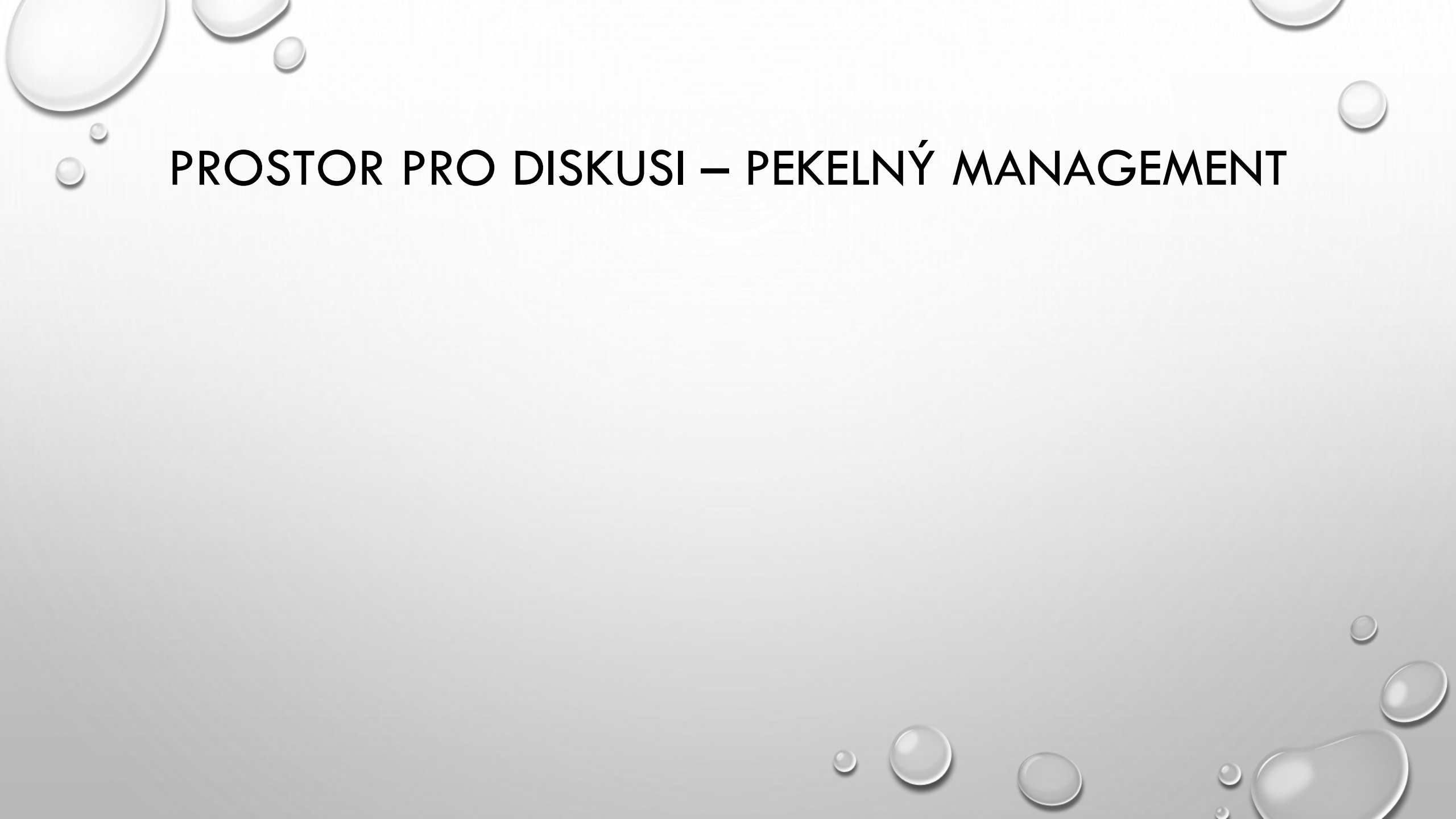
- V JAKÉMKOLIV SYSTÉMU PLATÍ, ŽE PRVEK, KTERÝ VYKAZUJE NEJVĚTŠÍ FLEXIBILITU, MÁ TAKÉ NEJVĚTŠÍ VLIV.
- MAPA NENÍ TERITORIUM.
- POKUD NĚKDO NĚCO UMÍ, OSTATNÍ SE TO MOHOU NAUČIT.
- VAŠE KOMUNIKACE NESMÍ BÝT NEÚSPĚŠNÁ.
- KAŽDÝ MÁ DOST ZDROJŮ, ABY MOHL ZÍSKAT TO, CO OPRAVDU CHCE.
- MYSL A TĚLO SE ROZVÍJEJÍ ZE STEJNÝCH HOLOGRAFICKÝCH KYBERNETICKÝCH STRUKTUR. COKOLIV SE STANE V JEDNÉ ČÁSTI SYSTÉMU, OVLIVNÍ I CELEK.

VÝSLEDKOVĚ ORIENTOVANÝ PŘÍSTUP

- COKOLIV ZNÁTE, MYSLÍTE SI, PAMATUJETE SI NEBO SI PŘEDSTAVUJETE, POUKAZUJE NA VAŠE ZVYKLOSTI, DOGMATA A STANDARDY PŘI VYUŽÍVÁNÍ SEKVENCÍ A KOMBINACÍ REPREZENTAČNÍCH SYSTÉMŮ.
- VAŠE PAMĚŤ A PŘEDSTAVIVOST VYUŽÍVAJÍ STEJNÉ NEUROLOGICKÉ OKRUHY. VAŠE REPREZENTAČNÍ SYSTÉMY JE PROTO POVAŽUJÍ ZA ROVNOCENNÉ.
- LIDSKÉ VĚDOMÍ A KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ DOKÁŽOU NAJEDNOU PRACOVAT S PŘIBLIŽNĚ ČTYŘMI (PLUS MÍNUS DVĚMA) VJEMY VYŽADUJÍCÍMI NAŠI POZORNOST.
- ZKUŠENOST A CHOVÁNÍ JSOU VEDLEJŠÍ FUNKČNÍ PRODUKTY POUŽÍVANÉHO SYSTÉMU FILTRU.
- DOKÁŽEME PRACOVAT JAK S VĚDOMÍM A NEVĚDOMÍM, TAK S VĚDOMOU A NEVĚDOMOU KOMUNIKACÍ.
- POKUD JE V TOMTO SVĚTĚ NĚCO MOŽNÉ, PAK JE TO MOŽNÉ I PRO MNE. JEDINÉ NA ČEM ZÁLEŽÍ, JE OTÁZKA: „JAK?“

PEKELNÝ MANAGEMENT – TÉMA ČAS

- MÁTE JEDINEČNOU PŘÍLEŽITOST BÝT EXTRÉMNĚ KREATIVNÍ
- JAK PODLE VÁS VYPADÁ ČASOVÉ PEKLO
- VYTVOŘTE PEKLO PRO OSTATNÍ – POPIS, NÁKRES, ...
- MŮŽETE SE ZDE OPRAVDU „VYŘÁDIT“

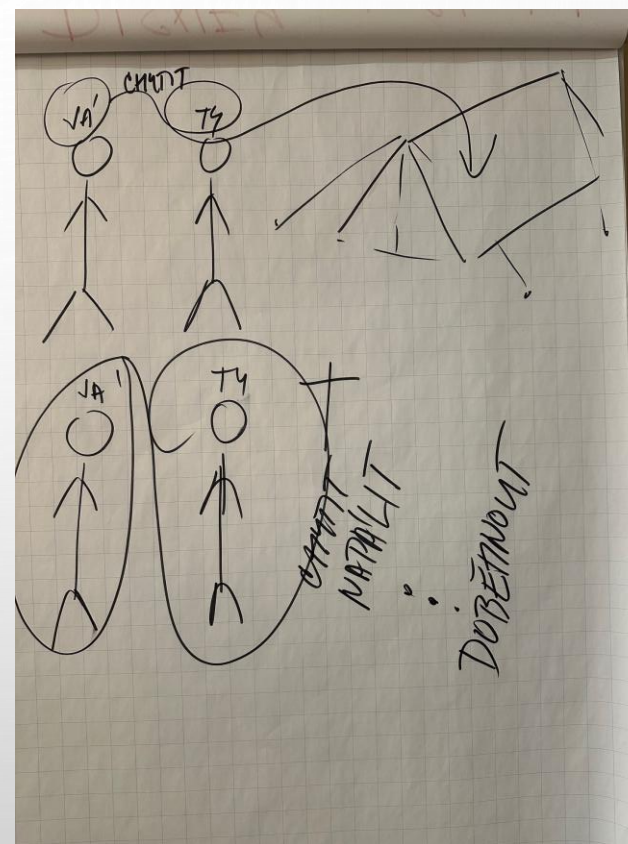
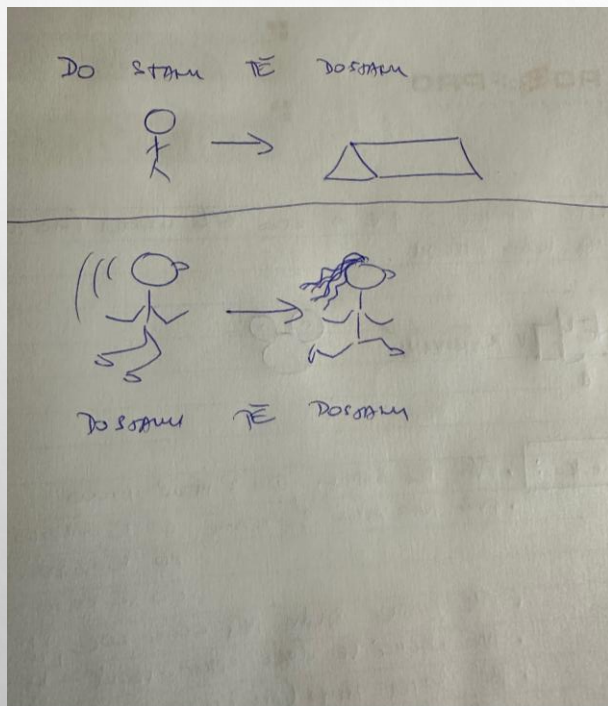
The image features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of varying sizes, rendered with soft shadows and highlights to give them a three-dimensional appearance. The text is centered horizontally in the upper half of the image.

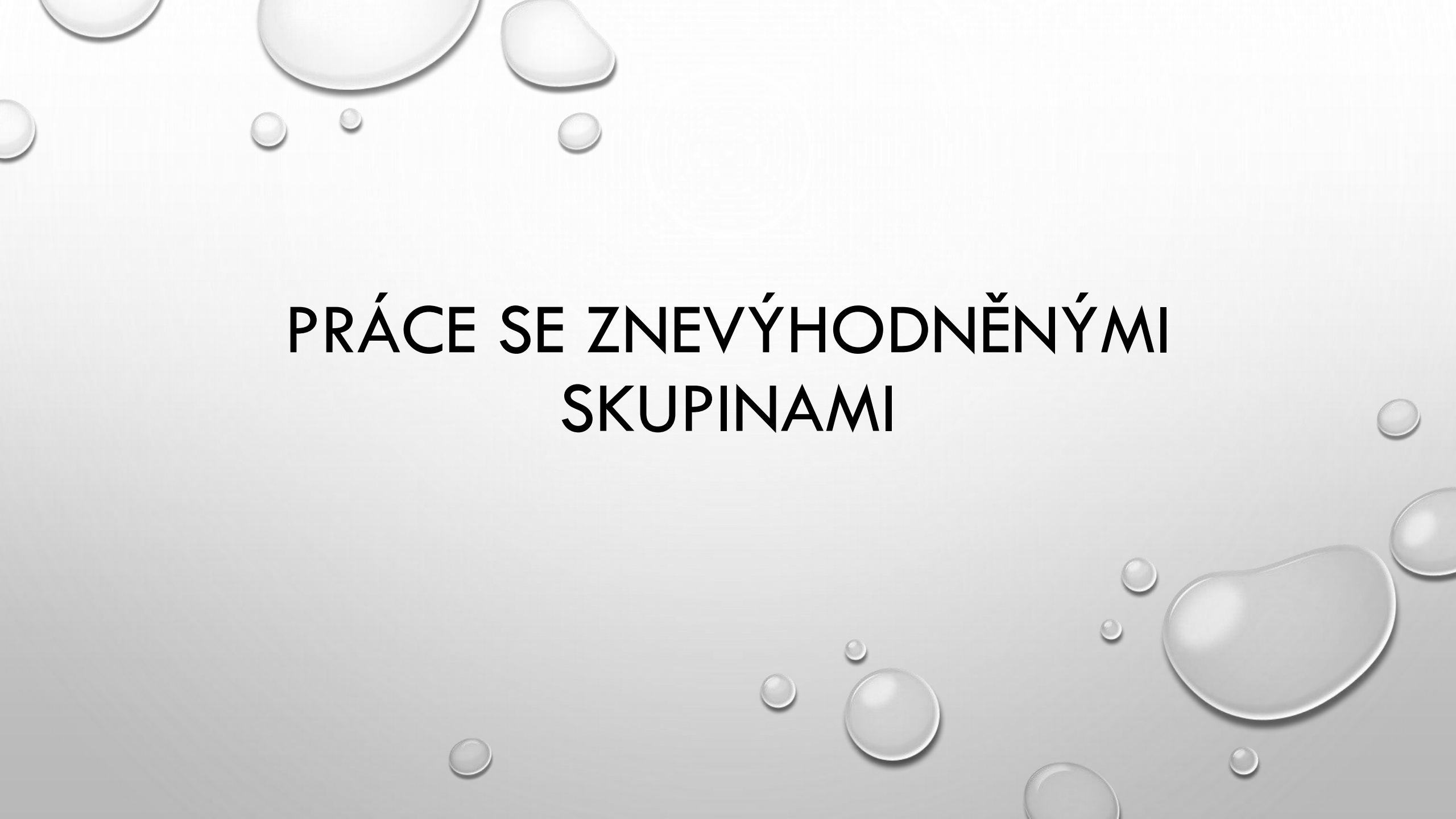
PROSTOR PRO DISKUSI – PEKELNÝ MANAGEMENT

MYŠLENKOVÉ MAPY

- CO JSOU MYŠLENKOVÉ MAPY (MIND MAPS)
 - KRÁTKÝ PŘÍKLAD: JAK Z JEDNODUCHÉHO NÁPADU UDĚLAT PŘEHLEDNÝ SYSTÉM
 - PŘÍKLAD: DOSTANUTĚDOSTANU
-
- CÍL: NAUČIT SE STRUKTUROVAT KOMPLEXNÍ DATA (PROJEKTY, TECHNOLOGIE, LEGISLATIVU)

PROSTOR PRO MOJE MAPY, TERITORIA A POZNÁMKY



The background is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes, some clustered and others isolated. A faint, circular logo is visible in the upper center, featuring a stylized figure and text that is not legible.

PRÁCE SE ZNEVÝHODNĚNÝMI SKUPINAMI

DEFINICE ZNEVÝHODNĚNÉ SKUPINY – KDO TO JE?

Koho můžeme potkat?

- Sociálně slabé domácnosti
- Samoživitelky / samoživitele
- Seniory
- Nízkopříjmové rodiny
- Domácnosti v energetické chudobě
- Osoby s nízkou finanční gramotností, osoby s postižením
- A další ...

CO JE U TĚCHTO SKUPIN JINAK?

- vyšší míra obav
- nižší důvěra v instituce
- zkušenost s odmítnutím
- strach ze závazků
- nedostatek rezerv (nejen finanční)
- vyšší citlivost na chybu
- nižší míra vnímání společenských jevů
- A další ...

ZÁKLADNÍ PRINCIPY (NEJEN PRO OHROŽENÉ SKUPINY)

Respekt bez záchrannářského syndromu

Nepřicházím „zachraňovat“, přicházím spolupracovat.

Jednoduchost

Krátké věty. Jedna informace po druhé. (Zde neplatí zpracování 2-4 prvků současně, omezte se na 1 prvek.)

Transparentnost

Žádné skryté podmínky, žádné dlouhé texty pro „pročtení napotom“

Ověření porozumění

„Dává vám to smysl?“ nestačí.

„Můžete mi říct, jak jste tomu porozuměl/a?“ -- doptávejte se ☺, parafrázujte, nenechte se rozhodit, buďte trpěliví

Bez tlaku

Rozhodnutí musí být bezpečné, pocit jistoty je základ, osobní důvěra

KROK PO KROKU

Zmapovat situaci

„Jak dnes řešíte energie?“

„Co vás na tom nejvíce zatěžuje?“

Pojmenovat obavu

„Slyším, že je pro vás důležité nemít další závazek.“

Dát rámec bezpečí

„Podíváme se na možnosti, ale rozhodnutí je vždy na vás.“

Postupovat po malých krocích a ověřovat míru

zapojení, pochopení předávaných informací – Důvěra je klíčová

ENERGETICKÁ CHUDOBA

- vysoký podíl příjmu na energie
- nevyhovující bydlení
- zadlužení
- strach z budoucnosti
- nízká nebo žádná podpora / povědomí o daném tématu
- neschopnost pojmenovat danou situaci
- svalování viny na stát / instituce / podniky, ...

CVIČENÍ

Bezpečný rozhovor

Trojice:

- poradce
- klient (klient z ohrožené skupiny, omezený rozpočet!)
- pozorovatel

Klient říká:

„Já na to asi nemám.“

Úkol poradce:

- Nevyvracet.
- Neargumentovat hned číslly.
- Zjistit skutečný strach.

Pozorovatel sleduje:

- Tón hlasu
- Tempo řeči
- Úroveň tlaku
- Styl předávání informací

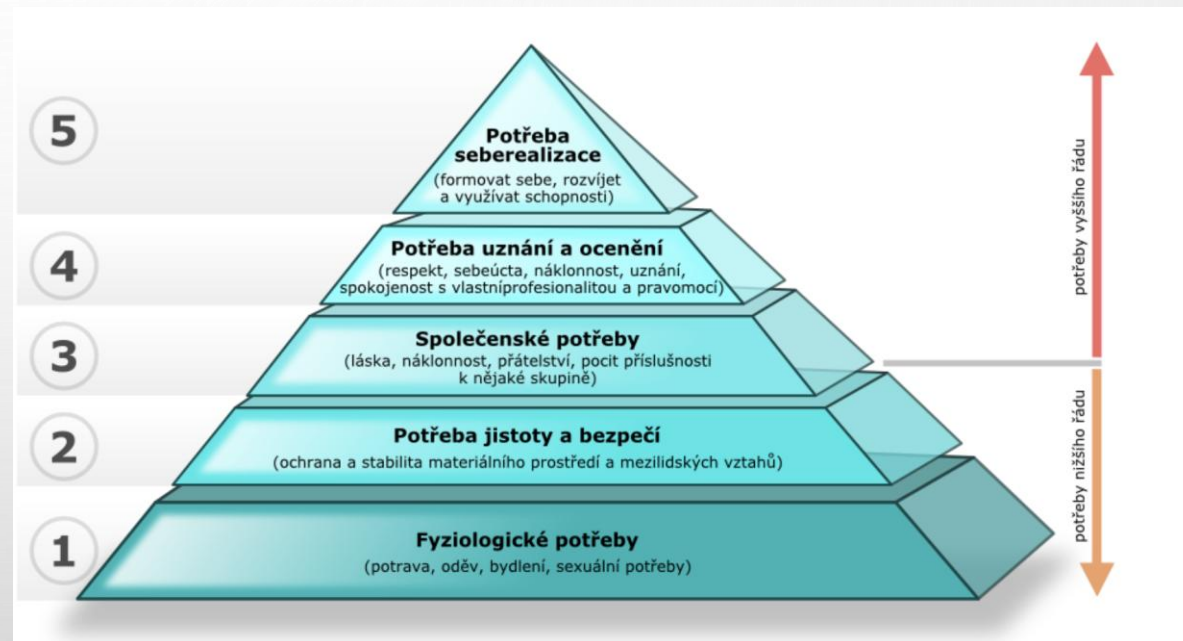
SHRNUTÍ

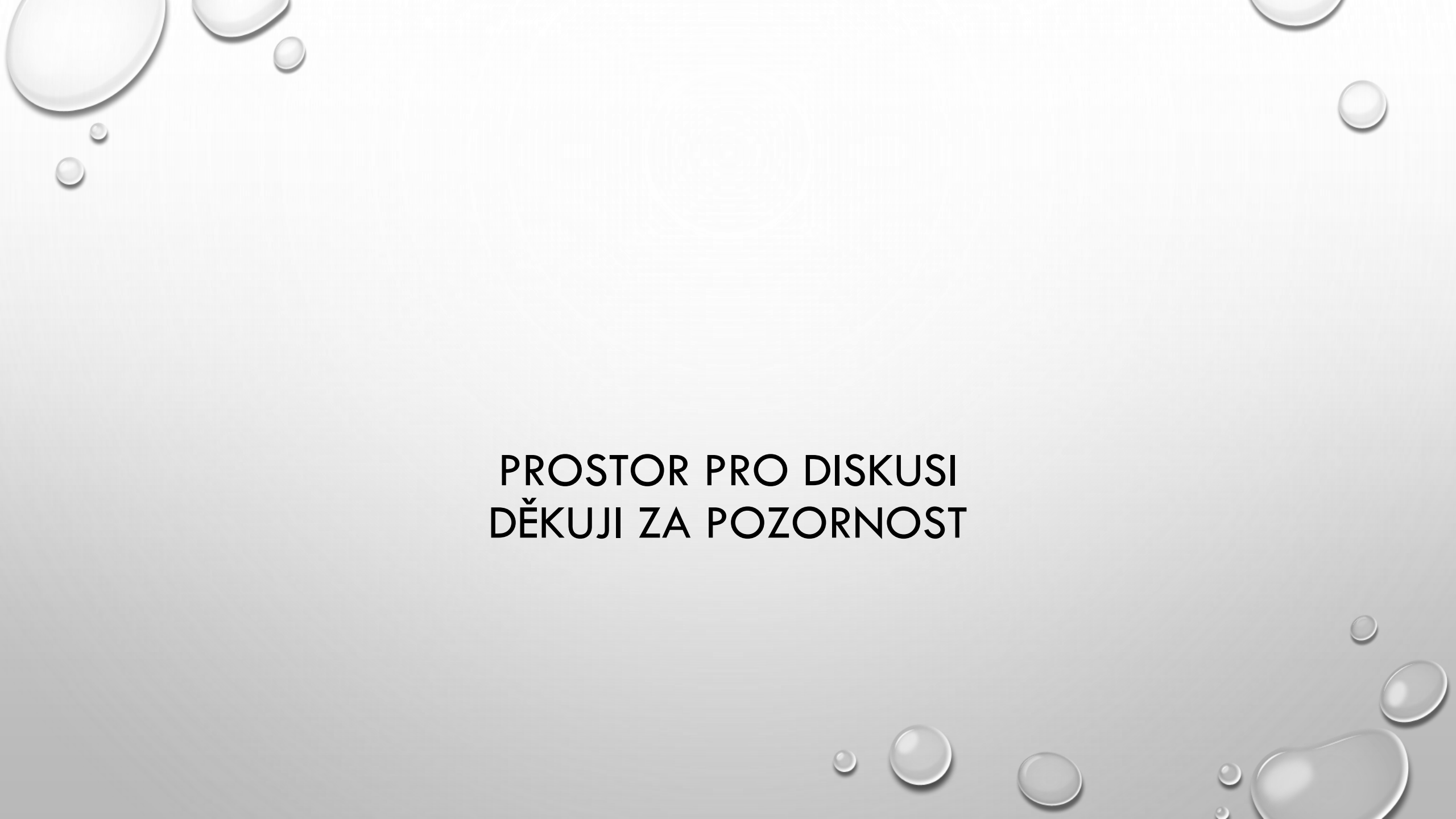
U těchto skupin není tím produktem:

- technologie
- výkon
- návratnost

Ta skutečná přidaná hodnota:

- stabilitu
- předvídatelnost
- bezpečí



The background is a light gray gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic-looking water droplets of various sizes, rendered with soft shadows and highlights to give them a three-dimensional appearance.

PROSTOR PRO DISKUSI
DĚKUJI ZA POZORNOST



NĚKOLIK PŘÍLOH

VZOREC TEMPERAMENTU

Instrukce:

Upřímně posuďte své vlastnosti a obvyklé chování a za každou kladnou odpověď si počítejte 1 bod

T1: 1.jste úspěšný; 2.vznětlivý; 3.netrpělivý; 4.přímochař ve vztahu k ostatním lidem; 5.dáváte iniciativně nejružnější návrhy; 6.jste neústupný; 7.pohotový a rozhodný v hádce; 8.pracujete nárazově, nesystematicky; 9.máte sklon riskovat; 10.jste urážlivý; 11.mluvíte rychle; 12.jste nevyrovnaný a máte sklon reagovat ukvapeně; 13.jste iniciativní a aktivní; 14.nesnášíte nedostatky; 15.máte výraznou mimiku; 16.jste schopen jednat a rozhodovat se rychle; 17.neustále tihnete k novému; 18.máte prudké, trhavé pohyby; 19.jste houževnatý při dosahování vytyčeného cíle; 20.máte sklon ke změnám nálady?

T2: 1. jste veselý a optimistický; 2.energický a podnikavý; 3.často nedovedete započatou věc až do konce; 4.máte sklon podceňovat sám sebe; 5.jste schopen rychle si osvojit nové; 6.jste nestálý v zájmech a náklonnostech; 7.lehce prožíváte neúspěchy a nepřijemnosti; 8.snadno se přizpůsobujete různým podmínkám; 9.se zápletem se pouštíte do čehokoli nového; 10.rychle zchladnete, když vás něco přestane zajímat; 11.rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou; 12.těžce snášíte jednotvárnou, všední, velkou trpělivost vyžadující práci; 13.jste společenský, necítíte stísněně se před lidmi, které vidíte poprvé; 14.jste odolný vůči zátěži; 15.mluvíte hlasitě, rychle, zřetelně, používáte při tom živých gest a výrazné mimiky; 16.dokážete se ovládnout i v neočekávané, složité situaci; 17.máte obvykle dobrou náladu; 18.rychle usínáte a snadno se probouzíte; 19.jste často nesoustředěný; 20.občas se rozhodujete ukvapeně?

T3: 1.jste klidný a chladnokrevný; 2.důsledný a rozvázný; 3.opatrný a obezřetný; 4.umíte čekat; 5.jste spíše mlčenlivý; 6.máte klidnou, rovnoměrnou řeč s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gestikulace a výrazné mimiky; 7.jste zdrženlivý a trpělivý; 8.co jednou začnete, to dokončíte; 9.neplýtváte silami; 10.přísně dodržujete životní a pracovní rozvrh, který jste si vypracovali; 11.snadno potlačujete náhlá vzplanutí; 12.jste málo přístupný chvále a pokárání; 13.jizlivosti na svou adresu přijímáte shovivavě; 14.jste stálý ve svých vztazích; 15.pomalů se zapojujete do práce a přeorientováváte na jinou činnost; 16.chováte se ke všem stejně; 17.máte ve všem rád přesnost a pořádek; 18.těžko se přizpůsobujete nové situaci; 19.je vám vlastní sebekázeň a sebeovládání; 20.jste stálý ve svých zájmech?

T4: 1.jste plachý a ostýchavý; 2.v nové situaci ztrácíte hlavu; 3.dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi; 4.nevěříte ve své síly; 5.snadno snášíte samotu; 6.při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky; 7.máte sklon uzavírat se sám do sebe; 8.rychle se unavíte; 9.mluvíte slabou, tichou řečí, jež někdy přechází do šepotu; 10.mimoděk se přizpůsobujete charakteru toho, s nímž rozmlouváte; 11.jste - vnímavý až k slzám; 12.neobyčejně přístupný chvále a pokárání; 13.máte vysoké nároky na sebe a na lidi kolem vás; 14.jste náchylný k podezřívavosti a k přehnaným obavám; 15.jste až chorobně citlivý a snadno zranitelný; 16.nadmíru urážlivý; 17.uzavřený a nespolečenský, s nikým se nedělíte o své myšlenky; 18.málo aktivní; 19.bez reptání pokorný; 20.snažíte se často vyvolat soucit a pomoc ostatních ?

Výpočet VZORCE TEMPERAMENTU

Nejprve vypočítejte celkovou hodnotu všech získaných bodů: **C = T1 + T2 + T3 + T4**

Hledaný vzorec temperamentu má pak tvar:

$$T = \frac{T1 \times 100}{C} + \frac{T2 \times 100}{C} + \frac{T3 \times 100}{C} + \frac{T4 \times 100}{C}$$

(hodnoty zaokrouhlete na celá čísla a zkontrolujte, zda součet % jednotlivých typů dává 100)

TEST STRESU:

Ověřte si, jak jste na tom se stresem. Dnešní doba vyžaduje stále vyšší výkony a rychlejší tempo. Žijeme lépe, ale také hektičtěji, než naši dědové a babičky. Stresem trpí každý druhý člověk a týká se již dnes, každé věkové skupiny. Prvním následkem stresu je pokles tělesné i duševní výkonnosti, a další následky trvalých stresů jsou již známy z celé řady tzv. civilizačních chorob. A kdo z nás to může změnit? Nikdo? Otestujte se ...

1. Jak často, doma myslíte na práci?

- | | |
|---------------|---|
| a) občas | 2 |
| b) často | 3 |
| c) jen zřídka | 1 |
| d) nikdy | 0 |

2. Jak často si večer doma nedokážete odpočinout, protože máte ještě něco na práci?

- | | |
|----------------|---|
| a) pořád | 2 |
| b) velmi často | 3 |
| c) jen zřídka | 1 |
| d) nikdy | 0 |

3. Jak často nespíte dobře, protože váš zatěžují problémy všedního dne?

- | | |
|----------------|---|
| a) čas od času | 2 |
| b) jen zřídka | 1 |
| c) velmi často | 3 |
| d) nikdy | 0 |

4. Je pondělí ráno. Jak se cítíte?

- | | |
|---|---|
| a) Dobře. Těším se na nový týden. | 1 |
| b) Špatně. Kéž by týden uběhl co nejrychleji. | 3 |
| c) Už se těším na příští víkend. | 2 |
| d) Velmi dobře. Rád vpadnu do svých úkolů. | 0 |

5. Cítíte napětí v šíji nebo v zádech?

- | | |
|-----------|---|
| a) někdy | 2 |
| b) často | 3 |
| c) zřídka | 1 |
| d) nikdy | 0 |

6. Co děláte večer, abyste vypnuli?

- | | |
|----------------------------------|---|
| a) ležím na pohovce | 3 |
| b) vyjdu si ven se svými přáteli | 1 |
| c) najím se | 2 |
| d) sportuji a hýbu se | 0 |

7. Máte dost času na sebe, své koníčky a zájmy?

- | | |
|----------------|---|
| a) zřídka | 2 |
| b) čas od času | 1 |
| c) sotva | 3 |
| d) ano, mám | 0 |

8. Jak často se ve všední dny cítíte vyčerpaní?

- | | |
|---------------------|---|
| a) zřídka | 1 |
| b) párkrát do týdne | 3 |
| c) někdy | 2 |
| d) nikdy | 0 |

9. Jak často jste večer ještě schopni fyzického pohybu?

- | | |
|---------------------|---|
| a) zřídka | 3 |
| b) párkrát do týdne | 2 |
| c) velmi často | 1 |
| d) každý den | 0 |

10. Cítíte se často pod časovým tlakem?

- | | |
|----------------|---|
| a) čas od času | 2 |
| b) jen zřídka | 1 |
| c) často | 3 |
| d) nikdy | 0 |

HODNOCENÍ:

25 – 33 bodů:

Musíte okamžitě udělat protiopatření, abyste snížili úroveň stresu a současně zlepšili svůj fyzický i duševní výkon. Jste mimořádně silně vystresovaní. Jste pod silným tlakem a je pro vás velmi těžké vypnout a oddechnout si. Téměř každý den vás trápí problémy jako slabá koncentrace, žaludeční potíže, poruchy spánku nebo časté vyčerpání. Anebo patříte k mimořádně citlivostivým a na výkon orientovaným jedincům, kteří tyto znaky často zatlačí do pozadí, nebo je vůbec nevnímají. Vysoká míra stresu škodí vašemu tělu víc, než si myslíte.

16 – 24 bodů:

Měli byste ihned udělat protiopatření, abyste zmírnili projevy stresu a zlepšili svůj fyzický i duševní výkon. Jste silně vystresovaní, a tak s tím nečekejte příliš dlouho. Aniž byste to pozorovali, vaše tělo i psychika jsou ve stresu, jenž se projevuje jako vyčerpání, nevolnost, žaludeční potíže nebo slabší schopnost koncentrace.

8 – 15 bodů:

Jste vystresovaní. Ve všední dny se cítíte přetíženi. Občas musíte zvládnout hodně věcí. Ne vždy se vám daří trochu si odpočinout a ulevit tak svému tělu. Snažte se vždy najít pro sebe dostatek času a naslouchat stresovým signálům svého těla. Příznaky jako žaludeční potíže, poruchy spánku a koncentrace berete vážně a udělejte protiopatření. Pouze tak zlepšíte svůj fyzický i duševní výkon, abyste splnili každodenní rostoucí požadavky.

0 – 7 bodů:

V podstatě jste uvolnění a stres proti vám nemá žádnou šanci. Dokážete zvládnout své denní povinnosti bez stresu a přetížení. Snažte se, aby to tak zůstalo i nadále a aby zatížení nebylo více. Každopádně o sebe stále pečujte, abyste dále mohli čelit novým výzvám.

The slide features a light gray background with a subtle radial gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of realistic, 3D-rendered water droplets of various sizes, some overlapping. A faint, circular watermark is visible in the upper center of the slide.

PÁR SLIDŮ K ENERGETICKÉMU PARKU

H₂-Pipeline

Energetický park

Wärme

O₂-Pipeline

PŘÍKLADY

Vodíková elektrárna WUN H2



PŘÍKLADY

Koncept satelitu na biomasu



Obnovitelné zdroje energie



FVE



vitr



FVE

úložiště



úložiště



elektrolyzér

efektivita

Biomasa a
satelitní
koncept



Biomasa



síť grid 4.0



Obec a její
čtvrť

IoT



MindSphere

Obchodní modely



Energie
budoucnosti



Nový design

2001

2004

Dnes

