



## Sylabus modulu

# 7. Self Leadership

**Lektor: Ing. Yvona Charouzová**

### Anotace modulu

Self Leadership cesta k osobní vyrovnanosti, spokojenosti a úspěchu.

- Cesta ke šťastnému životu
- Sebedisciplína jako základ pro sebeřízení
- Řízení sebe sama prostřednictvím dobrého řízení času
- Plánování jako nástroj sebeřízení
- Sebeřízení
- Covey a jeho 7 návyků
- Síla motivace a sebemotivace

### Cíl modulu

Uvědomit si důležitost sebe sama ve schopnosti vlastního všestranného posunu a umění se řídit.

## Literatura

1. BÉREŠ, Marián. Kouč vlastního života: cesta ke spokojenému životu. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4689-0.
2. COVEY, Stephen R. 7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změní váš život. 3. rozšířené vydání. Přeložil Aleš LISA. Praha: FC Czech, zastoupení FranklinCovey v ČR a SR, 2016. ISBN 978-80-7261-403-5.
3. COVEY, Stephen R. 8. návyk: od efektivnosti k výjimečnosti. Praha: Management Press, 2005. ISBN 9788072611386.
4. COVEY, Stephen R., A. Roger MERRILL a Rebecca R. MERRILL. To nejdůležitější na první místo. 2. vydání. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-294-9.
5. ECKHARDOVÁ, Dita. Life management: jak získat více času, energie a pořádku v životě. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1488-4.
6. HAJZLER, Tomáš. Peníze, nebo život?: jak přestat vydělávat na život a začít i v práci žít. Praha: PeopleComm, 2012. ISBN 9788090489035.
7. KNOBLAUCH, Jörg. Cíle v pracovním i osobním životě. Praha: Portál, 2013. ISBN 97880-262-0346-9.
8. LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 9788087270516.
9. PACOVSKÝ, Petr. Člověk a čas: time management IV. generace. Praha: Grada, c2006. Cesty k osobní prosperitě (Grada). ISBN 80-247-1701-8.
10. PLAMÍNEK, Jiří. Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
11. RADCLIFFE, Steve. Leadership: lídrem jednoduše a přirozeně. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4163-5.
12. SEIWERT, Lothar J. a Brian TRACY. Jak sladit práci a osobní život: --a udržet si tělesnou i duševní pohodu. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4021-8.
13. TRACY, Brian a Christina Tracy STEIN. Najděte svůj bod rovnováhy: jak si vyjasnit priority, zjednodušit si život a získat víc. Přeložil Jan KOVÁŘ. Olomouc: ANAG, [2016]. ISBN 978-80-7554-047-8.

### European School of Business & Management SE

Londýnská 376/57, 120 00 Praha 2  
IČ: 29299306, DIČ: CZ29299306

☎ +420 221 620 232 ✉ info@esbm.cz

📠 +420 603 836 740 🌐 www.esbm.cz

Self Leadership

