



Syllabus modulu

5. Management osobního rozvoje

Lektor: Bc. Lenka Němcová

Anotace modulu

Ve světě, kde jsme neustále vystaveni tlaku na výkon, změnám a požadavkům z různých životních oblastí, je schopnost porozumět sám sobě klíčovým předpokladem udržitelného osobního i profesního růstu. Tento interaktivní modul nabídne účastníkům prostor pro zastavení, reflexi a zmapování vlastních hodnot, motivací a priorit – tedy základních stavebních kamenů osobní vize. Společně se podíváme na to, proč sebepoznání není „měkká dovednost navíc“, ale strategická výbava každého, kdo chce vědomě řídit svůj život i profesní směřování. Prostřednictvím praktických cvičení si účastníci vyzkouší techniky, které lze snadno využít i v náročném profesním prostředí – ať už při rozhodování, vedení lidí, nebo sladování různých životních rolí.

Formou praktických cvičení i krátkých reflexí budeme hledat odpovědi na otázky: Co je pro mě skutečně důležité? Jaké jsou mé vnitřní zdroje? A jak si vytvořit osobní vizi, která mi bude dávat směr i v nejistotě?

Cíl modulu:

Cílem je nabídnout účastníkům základní nástroje pro vědomé řízení osobního rozvoje, zvýšit jejich citlivost vůči vlastnímu fungování a podpořit je v tvorbě osobní vize, která je ukotvena v jejich hodnotách a životní realitě. Modul také pomáhá budovat kompetence důležité pro práci s lidmi – empatii, sebereflexi a schopnost formulovat smysluplné cíle.

Literatura

1. BARTÁK, Jan. Osobnostní management. Praha: Grada, 2021. 978-80-271-3114-3
2. BARNET, Bill a Dave EVANS. Designérem vlastního života. Brno: Jan Melvil Publishing, 2016, ISBN 978-80-7555-013-2.
3. BURKEMAN, Oliver. Čtyři tisíce týdnů. Brno: Jan Melvil Publishing, 2022, ISBN 978-80-7555-160-3
4. CLEAR, James. Atomové návyky. Brno: Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-097-2.
5. COVEY, R. Stephen. 7 návyků skutečně efektivních lidí. 3. vyd.: Praha: Management Press. 2016. ISBN 978-80-7261-403-5
6. CSIKSZENTMIHALYI, Mihalyi. Flow. Praha: Portál. 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.
7. DWECK, Carol. Nastavení mysli. Aktualizované a rozšířené vyd. Brno: Jan Melvil Publishing 2017. Expert (Grada). ISBN 978-80-7555-032-3.
8. PLAMÍNEK, Jiří. Sebepoznání, sebeřízení a stres - Praktický atlas sebezvládnání. 3. vyd. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-247-4751-4.

**European School of
Business & Management SE**

Londýnská 376/57, 120 00 Praha 2

IČ: 29299306, DIČ: CZ29299306

+ 420 603 836 740

info@esbm.cz www.esbm.cz

Management osobního rozvoje

