

Váš dopis ze dne / značky

Číslo jednací
MSMT-12331/2019-53



Datum 16. 9. 2019

Vážená paní
Mgr. Kateřina Macháčková
Dětská 110
100 00 Praha 10 - Strašnice

Objednávka

Vážená paní Macháčková,

na základě Vaší cenové nabídky, která byla projednána s ředitelem kabinetu ministra, objednávat u Vás realizaci uzavřeného školení na téma „**Mindfulness**“ s následujícími parametry:

Termín konání: říjen a listopad 2019 (zahájení – 7. 10. 2019)

Délka kurzu/rozsah: 16 hodin (každý týden 2 hodiny)

Harmonogram: vždy v pondělí 9:00 hod. – 11:00 hod.

Místo konání: MŠMT, Karmelitská 8, Praha 1

Vzdělávací cíl: Seznámit se s metodou mindfulness a zjistit, jak ji využívat ve svůj prospěch. Naučit se díky praktickým cvičením, jak snížit stres a zlepšit svou pozornost a zvýšit emoční inteligenci. Osvojit si rovněž doplňkové techniky, principy mindfulness a techniku na zvládání silných emocí.

Cílová skupina: Vybraní zaměstnanci MŠMT (max. 12 účastníků)

Obsahová náplň:

1. Seznámení s mindfulness

- Co je to mindfulness
- Historie a aktuální poznatky neurověd
- Souvislost mezi mindfulness, emoční inteligencí a spokojeností

2. Jak cvičení mindfulness funguje

- Pozornost a metapozornost
- Vazba mezi myšlenkami, emocemi, hormony a tělem

tel. ústředna: +420 234 811 111

Podatelna pro veřejnost: Po - Pá 7:30 - 15:30

Elektronická podatelna: posta@msmt.cz

www.msmt.cz



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Ing. Jiří Janeček
Ředitel odboru personálního a státní služby
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Karmelitská 529/5
118 12 Praha 1

3. Práce se stresem

- Co je to stres, akutní a chronický
- Projevy a příznaky - amygdala, bolest, imunitní systém
- Předcházení stresu a redukce stresu pomocí mindfulness

4. Vztahy a konflikty

- Zvládnání emocí
- Vědomá všímavá komunikace
- Sociální vztahy a zvládnání konfliktů

5. Koncentrace a kreativita

- Vizualizační techniky
- Zlepšení paměti, pružnější myšlení, neuroplasticita
- Focus, multitasking, efektivita
- Relaxace, kognitivní zdroj

6. Přenos do praxe

- Softwarové nástroje
- Zdroje inspirace
- Budování návyků
- Příležitosti a prostředí

7. Shrnutí, závěr

Použité metody výuky:

Výklad, praktické příklady, modelové situace, trénink, diskuse, odpovědi na dotazy účastníků aj. (Interaktivní workshop, kombinace teorie a praktických nácviků modelových situací, zážitkové metody, inspirace a sdílení).

Dodavatel dále:

- vystaví účastníkům osvědčení o absolvování vzdělávací akce ve dvou vyhotovení na základě podepsané prezenční listiny (zajistí objednavatel),
- předá objednavateli zprávu, která bude sumarizovat průběh školení a spokojenost se vzdělávací akcí (hodnotící dotazníky zajistí objednavatel),
- předá objednavateli podepsané prohlášení o vědomosti uveřejnění smluv / objednávek uzavřených s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy na Portále veřejné správy v Registru smluv.

Fakturace:

Fakturace proběhne před uskutečněním vzdělávací akce formou zálohové faktury, která bude vystavena tak, aby termín splatnosti byl minimálně 30 dní ode dne jejího doručení na MŠMT. Faktura bude zaslána elektronicky na

tel. ústředna: +420 234 811 111

Podatelna pro veřejnost: Po - Pá 7:30 - 15:30

Elektronická podatelna: posta@msmt.cz

www.msmt.cz



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Ing. Jiří Janeček
Ředitel odboru personálního a státní služby
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Karmelitská 529/5
118 12 Praha 1

adresu: [REDACTED] Maximální celková cena, která bude MŠMT fakturována, bude činit 72.000,00 Kč včetně DPH.

MŠMT si vyhrazuje právo od této objednávky odstoupit bez udání důvodů a penalizace.

Žádáme o písemné potvrzení akceptace objednávky.

S pozdravem

Ing. Jiří Janeček

ředitel odboru personálního a státní služby

tel. ústředna: +420 234 811 111

Podatelna pro veřejnost: Po - Pá 7:30 - 15:30

Elektronická podatelna: posta@msmt.cz

www.msmt.cz