

Váš dopis ze dne / značky

Číslo jednací
MSMT-12331/2019-53

Datum 30. 12. 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, objednáme u Vás realizaci uzavřeného školení na téma „Mindfulness“ s následujícími parametry:

Termín konání: leden až březen 2020 (každý týden v pondělí 2 hodiny, zahájení – 13. 1. 2020, ukončení – 9. 3. 2020)
Délka kurzu/rozsah: 1 den, 2 vyučovací hodiny (hodina = 45 minut)
Harmonogram: 9:00 – 11:00h
Místo konání: MŠMT, Karmelitská 8, Praha 1
Vzdělávací cíl: Seznámit se s metodou mindfulness a zjistit, jak jí 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 zvládnání silných emocí.
Cílová skupina: Vybraní zaměstnanci MŠMT (cca 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



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

- Zvládání emocí
- Vědomá všímavá komunikace
- *Sociální vztahy a zvládání 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 (prezenční listinu vystaví objednavatel),
- předá objednavateli zprávu, která bude sumarizovat průběh školení a spokojenost se vzdělávací akcí (hodnotící dotazníky vystaví objednavatel),
- předá objednavateli podepsané prohlášení o vědomosti uveřejnění smluv / objednávek uzavřených s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy na Portále veřejné správy v Registru smluv.

tel. ústředna: +420 234 811 111

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

Elektronická podatelna: posta@msmt.cz

www.msmt.cz



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

Fakturace:

Díčí faktura bude vystavena a uhrazena v polovině, tedy po čtyřech lekcích. Druhá faktura bude vystavena a uhrazena po skončení vzdělávací akce. Termín splatnosti bude stanoven minimálně 30 dní ode dne jejího doručení na MŠMT. Faktura bude zaslána elektronicky na adresu: . 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

