



Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Odbor personální a státní služby
Oddělení státní služby
Karmelitská 529/5, Malá Strana
118 12 Praha 1

APAS – akademie osobního rozvoje, s. r. o.
Palackého 357/5
390 01 Tábor

Váš dopis ze dne / značky

Číslo jednací: MSMT-14490/2020-1

Vyřizuje / linka: 

Datum:

Objednávka vzdělávací akce

Dobrý den,
na základě Vaší cenové nabídky ze dne 30. 7. 2020 u Vás objednáváme realizaci vzdělávací akce
„**Stress management**“ s následujícími parametry:

Termín realizace: Termíny školení v období srpen (1 termín), září (1 termín), říjen (1 termín)
2020. Konkrétní termíny budou stanoveny dle možností lektorek.

Rozsah: **1 den, tj. 8 výukových hodin (hodina = 45 minut) pro jednu skupinu**, tedy
celkem 3 x 1 den, resp. 3 x 8 výukových hodin.

Harmonogram: 9:00 – 15:30, včetně přestávek

Místo konání: MŠMT, Karmelitská 8, Praha 1.

Cílová skupina: Vybraní zaměstnanci MŠMT (cca 35 účastníků, max. 12 účastníků ve
skupině). Nejedná se o manažerské pozice.

Vzdělávací cíl: Pochopit stres a nalézt jeho hlavní příčiny. Naučit se stresu předcházet,
zvládnout ho nebo ho využít ve svůj prospěch. Nalézt a změnit
neproduktivní způsoby reagování na stres. Osvojit si techniky pro
uvolňování napětí.

Lektorka: 

Obsahová náplň:

Analýza stresových faktorů

- Identifikace stresorů u účastníků kurzu.

tel. ústředna: +420 234 811 111

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

Elektronická podatelna: posta@msmt.cz

www.msmt.cz



- Identifikace „opor“ stresu u účastníků kurzu (návyky a postoje, které připívají ke stresu).
- Analýza dopadů stresu na účastníky kurzu (emoce, chování, výkonnost ...).

Snižování stresové zátěže

- Předcházení stresu.
- Identifikace salutorů u účastníků kurzu.
- Využití stresu v náš prospěch.
- Techniky zvládání stresu.

Zvyšování odolnosti proti stresu

- První pomoc při stresu.
- Energie a stres, energožrouti.
- Pozitivní myšlení.
- Práce s návyky a postoji, které připívají ke stresu. Cesta k jejich změně.
- Péče o duševní zdraví.

Work-life balance

- Osobní a pracovní priority.
- Strategie vyrovnaní osobního a pracovního života.
- Vytvoření konkrétních změn a strategií.

Relaxační techniky

- Tipy na rychlou relaxaci.
- Ukázka / nácvik relaxačních technik.

Doporučení k udržení si osvojených dovedností, jejich prohlubování a rozvíjení.

Použité metody výuky:

- Praktická cvičení, praktický nácvik technik relaxace/zvládání stresu.
- Autodiagnostické testy.
- Interaktivní výklad s diskuzí.

Dodavatel dále zajistí:

- Osvědčení ve dvou vyhotovení pro každého účastníka dle podepsané prezenční listiny (prezenční listinu připraví MŠMT).
- Krátkou hodnotící zprávu, která bude sumarizovat průběh vzdělávací akce, hodnocení lektorem, popř. doporučení lektora pro další vzdělávací aktivity (nejedná se o vyhodnocení dat z hodnotících dotazníků objednatel).



Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Odbor personální a státní služby
Oddělení státní služby
Karmelitská 529/5, Malá Strana
118 12 Praha 1

- Distribuci hodnotících dotazníků objednatele mezi účastníky vzdělávací akce ke zjištění spokojenosti účastníků se vzdělávací akcí (hodnotící dotazníky a jejich vyhodnocení zajistí MŠMT).
- V případě, že konkrétní vybraný lektor dodavatele nebude moci seminář realizovat, zajistí dodavatel realizaci jiným lektorem ve stejné kvalitě.

Fakturace:

- Fakturace proběhne po uskutečnění všech vzdělávacích akcí dle objednávky, vystavení a předání osvědčení a doložení hodnotící zprávy objednateli.
- Faktura bude vystavena tak, aby termín splatnosti byl minimálně 30 dní ode dne jejího doručení na MŠMT.
- Faktura bude zaslána MŠMT elektronicky na adresu 
- **Maximální celková cena**, která bude MŠMT fakturována, bude činit **28.314,- Kč včetně DPH** za jeden výukový den, tj. za 8 výukových hodin. Při realizaci 3 výukových dní bude celková částka **84.942,- Kč včetně DPH** za 3 x jeden výukový den, tj. za 3 x 8 výukových hodin.

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

V souladu se zákonem č. 340/2015 Sb., o zvláštních podmínkách účinnosti smluv, uveřejňování těchto smluv a o registru smluv, ve znění pozdějších předpisů, bude tato objednávka Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy uveřejněna v registru smluv na internetových stránkách Portálu veřejné správy <https://smlouvy.gov.cz>, a to včetně příloh a dodatků.

Žádáme o potvrzení akceptace objednávky.

PhDr. Petr Šebek

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