

Smlouva o dílo „Vzdělávání“

uzavřená na základě dohody smluvních stran podle ustanovení § 2586 a následujících zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, (dále jen „OZ“)

mezi

EFEKT PLUS s.r.o.

se sídlem: Univerzitní 232/16, 779 00 Olomouc

zastoupená: Petrem Coufalem, jednatelem

IČ: 26800829

zapsána v obchodním rejstříku vedeném u Krajského soudu v Ostravě, oddíl C, vložka 26423

zastoupená: Petrem Coufalem, jednatelem společnosti

bankovní spojení: [REDAKCE]

číslo účtu: [REDAKCE]

(dále jen „zhotovitel“)

a

Nemocnice Třebíč, příspěvková organizace

se sídlem Purkyňovo nám. 133/2, 674 01 Třebíč

IČO: 00839396

zapsána v obchodním rejstříku vedeném u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka 1441

zastoupená: Ing. Evou Tomášovou, ředitelem

bankovní spojení: [REDAKCE]

číslo účtu: [REDAKCE]

(dále jen „objednatel“)

1. Předmět plnění

1.1. Zhotovitel se touto smlouvou zavazuje dodat objednateli dílo, které zahrnuje:

- a) analýzu konkrétních potřeb rozvoje zaměstnanců objednatele v dále uvedených oblastech a přizpůsobení vzdělávacích a rozvojových programů těmto potřebám, analýzu provádí lektor v úvodu semináře – zjišťuje očekávání, potřeby atd.;
- b) realizaci šesti vzdělávacích a rozvojových programů tematicky zaměřených na:
 - „Psychická odolnost – jak pracovat naplno a nevyhořet“
 - „Jak si udržet interpersonální a intrapersonální hranice ve zdravotnictví“
 - „Stres jako spojenec + nácvik relaxačních technik“
 - „Zvládání emocí, emoční inteligence a osobní zralost“
 - „Psychologie štěstí, praktické sebepoznání a posílení sebevědomí“
 - „Týmová spolupráce (komunikace a kooperace)“(dále také „kurzy“), podrobněji specifikované v příloze č. 1 této smlouvy;
- c) zpřístupnění distanční formy vzdělávání pro účastníky kurzů;
- d) poskytnutí tištěných učebních materiálů k výše uvedeným kurzům pro jednotlivé účastníky kurzů;
- e) poskytnutí on-line podpory účastníkům kurzu po dobu 30 dní (slovy: třicet dní) po absolvování prezenční části kurzu.

- 1.2. Zhotovitel se zavazuje převést na objednatele veškerá práva potřebná k řádnému užívání díla.
- 1.3. Objednatel se touto smlouvou zavazuje uhradit zhotoviteli za provedení díla cenu dle čl. 3 smlouvy.

2. Místo plnění, předání a převzetí plnění, doba plnění

- 2.1. Místo plnění: Nemocnice Třebíč, příspěvková organizace, Purkyňovo nám. 133/2, 674 01 Třebíč.
- 2.2. Ke splnění dodávky díla v rozsahu dle čl. 1. dochází převzetím všech částí díla ze strany objednatele jeho pověřenými zaměstnanci na základě předávacího protokolu, který ve dvou vyhotoveních bude řádně vyplněn, a který podepíše osoba pověřená převzetím díla. Jedno vyhotovení zůstane objednateli, druhé vyhotovení zhotoviteli.
- 2.3. Osobou pověřenou jednat jménem objednatele ve věcech technických a k převzetí plnění:
[REDAKCE]
- 2.4. Osobou pověřenou jednat jménem zhotovitele ve věcech technických a k předání plnění:
[REDAKCE]
- 2.5. Smluvní strany se vzájemně dohodly, že změna uvedených osob oprávněných jednat ve věcech plnění bude oznamována jednostranným písemným sdělením a není potřeba na jejich změnu uzavřít dodatek ke smlouvě.
- 2.6. Doba dodávky díla se sjednává do 31. 12. 2023. V uvedené lhůtě je třeba kompletně realizovat uvedené kurzy dle čl. 1.1. Poskytnutí on-line podpory pro všechny účastníky kurzů je možné i po 31. 12. 2023.
- 2.7. Dle dohody smluvních stran dochází k převodu vlastnického práva k dílu (tištěné učební materiály) a oprávnění ho užít jeho předáním a převzetím ve smyslu čl. 2.2. smlouvy.
- 2.8. Nebezpečí škody na díle (tištěné učební materiály) přechází na objednatele současně s nabytím vlastnického práva a práva dílo užít, tedy jeho předáním a převzetím.

3. Cena předmětu plnění, platební podmínky

- 3.1. Cena díla je stanovena dohodou smluvních stran za celý předmět plnění v souladu s článkem 1 této smlouvy takto:
- a. Kurz „Psychická odolnost – jak pracovat naplno a nevyhořet“ pro 75 účastníků
- | | |
|-----------------|--------------|
| cena bez DPH | 55.500,-- Kč |
| DPH (21 %) | 11.655,-- Kč |
| cena včetně DPH | 67.155,-- Kč |
- b. Kurz „Jak si udržet interpersonální a intrapersonální hranice ve zdravotnictví“ pro 100 účastníků
- | | |
|-----------------|--------------|
| cena bez DPH | 74.000,-- Kč |
| DPH (21 %) | 15.540,-- Kč |
| cena včetně DPH | 89.540,-- Kč |
- c. Kurz „Stres jako spojenec + nácvik relaxačních technik“ pro 25 účastníků
- | | |
|-----------------|--------------|
| cena bez DPH | 18.500,-- Kč |
| DPH (21 %) | 3.885,-- Kč |
| cena včetně DPH | 22.385,-- Kč |

- d. Kurz „Zvládání emocí, emoční inteligence a osobní zralost“ pro 50 účastníků
- | | |
|-----------------|--------------|
| cena bez DPH | 37.000,-- Kč |
| DPH (21 %) | 7.770,-- Kč |
| cena včetně DPH | 44.770,-- Kč |
- e. Kurz „Psychologie štěstí, praktické sebepoznání a posílení sebevědomí pro 50 účastníků
- | | |
|-----------------|--------------|
| cena bez DPH | 37.000,-- Kč |
| DPH (21 %) | 7.770,-- Kč |
| cena včetně DPH | 44.770,-- Kč |
- f. Kurz „Týmová spolupráce (komunikace a kooperace) pro management
- | | |
|-----------------|--------------|
| cena bez DPH | 18.500,-- Kč |
| DPH (21 %) | 3.885,-- Kč |
| cena včetně DPH | 22.385,-- Kč |

Celková cena díla je stanovena:

celková cena bez DPH	240.500,-- Kč
DPH (21 %)	50.505,-- Kč
celková cena včetně DPH	291.005,-- Kč

- 3.2. Sjednaná cena díla je cenou konečnou a nejvýše přípustnou a zahrnuje veškeré náklady související s realizací kurzů, včetně provedení analýzy, zhotovení a dodání tištěných učebních materiálů a poskytnutí on-line podpory pro účastníky kurzů.
- 3.3. Smluvní strany se dohodly, že dojde-li v průběhu plnění předmětu této smlouvy ke změně zákonné sazby DPH stanovené pro příslušné plnění vyplývající z této smlouvy, je zhotovitel od okamžiku nabytí účinnosti změny zákonné sazby DPH povinen účtovat objednateli platnou sazbu DPH. O této skutečnosti není nutné uzavírat dodatek k této smlouvě.
- 3.4. Objednatel se zavazuje zhotoviteli uhradit kupní cenu ve lhůtě 30 dnů od dodání a převzetí díla na základě daňového dokladu vystaveného po dodání díla. Cena díla bude uhrazena bezhotovostním převodem na účet zhotovitele uvedeného v záhlaví této smlouvy. Cena díla je zaplacená dnem odepsání finanční částky z účtu objednatele. Objednatel nebude poskytovat zálohy.
- 3.5. Zhotovitel je oprávněn fakturovat dílčí cenu díla po každém kurzu, který pro objednatele zrealizoval na základě předávacího protokolu dle čl. 2.2. Bude-li na faktuře uvedena doba splatnosti, musí odpovídat době, v níž je objednatel povinen zaplatit cenu díla dle předchozího odstavce.
- 3.6. Objednatel může zhotoviteli fakturu vrátit v případě, kdy obsahuje nesprávné nebo neúplné údaje a nesplňuje požadavky řádného účetního dokladu nebo obsahuje nesprávné cenové údaje. Toto vrácení se musí stát do konce lhůty splatnosti faktury. V takovém případě vystaví zhotovitel novou fakturu s novou lhůtou splatnosti, kterou je povinen doručit objednateli do 5 (pěti) pracovních dnů ode dne doručení oprávněně vrácené faktury.
- 3.7. Celkovou a pro účely fakturace rozhodnou cenou se rozumí cena včetně DPH.

4. Sankce, odpovědnost za škodu

- 4.1. Pokud nebude dílo dodáno zhotovitelem ve lhůtě dle čl. 2.5. této smlouvy, může objednatel uplatnit a vyúčtovat zhotoviteli dohodnutou smluvní pokutu ve výši 0,02 % z ceny nedodaného díla včetně DPH uvedené v čl. 3.1. za každý den prodlení.
- 4.2. Pokud nesplní zhotovitel jakýkoli, byť i dílčí závazek vyplývající z této smlouvy, může objednatel uplatnit a vyúčtovat zhotoviteli dohodnutou smluvní pokutu ve výši 2 000,- Kč za každý jednotlivý případ a to za každé jednotlivé porušení podmínek této smlouvy včetně porušení aspektů odpovědného zadávání dle čl. 6.
- 4.3. V případě prodlení objednatele se zaplacením řádně vystavené a doručené faktury na cenu díla je zhotovitel oprávněn účtovat objednateli zákonný úrok z prodlení z nezaplacené částky v souladu s ustanovením § 2 nařízení vlády č. 351/2013 Sb., kterým se určuje výše úroků z prodlení a nákladů spojených s uplatněním pohledávky, určuje odměna likvidátora, likvidačního správce a člena orgánu právnické osoby jmenovaného soudem a upravují některé otázky Obchodního věstníku a veřejných rejstříků právnických a fyzických osob.
- 4.4. Smluvní pokuty jsou splatné dnem následujícím po dni, kdy na ně vzniknul nárok.
- 4.5. Každá ze stran odpovídá druhé straně za škodu, která ji vznikne v důsledku porušení povinnosti vyplývající z této smlouvy resp. závazkového vztahu. Zaplacením smluvní pokuty není dotčen ani omezen nárok objednatele na náhradu případné škody.

5. Prohlášení a ujištění zhotovitele

5.1. Zhotovitel prohlašuje, že:

- objednateli oznámil všechny okolnosti významné pro realizaci závazkového vztahu dle této smlouvy, které jsou mu známy, a které by zásadně mohly ovlivnit rozhodnutí objednatele uzavřít tuto smlouvu;
- na dílo tvořící předmět této smlouvy nevázne žádné omezení či právo třetích osob, které by bránilo realizaci prodeje a převedení vlastnického a užívacího práva na objednatele, není zatíženo právem (právy) třetí osoby (třetích osob), zejména právem zástavním;
- má všechna potřebná povolení a potřebnou kvalifikaci k zajištění plnění dle této smlouvy;
- z titulu své podnikatelské činnosti je řádně pojištěn pro případ své odpovědnosti za vznik škody, včetně škody, které by mohla vzniknout objednateli;
- proti němu nebylo zahájeno insolvenční řízení, exekuční řízení či obdobné soudní či správní řízení, které by mohlo ovlivnit jeho schopnost plnit závazky z této smlouvy.

6. Obchodní podmínky vztahující se k odpovědnému zadávání

- 6.1. Zhotovitel se zavazuje zajistit dodržování pracovněprávních předpisů, zejména zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů (se zvláštním zřetelem na regulaci odměňování, pracovní doby, doby odpočinku mezi směnami atp.), zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů (se zvláštním zřetelem na regulaci zaměstnávání cizinců), a to vůči všem osobám, které se na plnění zakázky podílejí a bez ohledu na to, zda jsou práce na předmětu plnění prováděny bezprostředně zhotovitelem či jeho poddodavateli. Zhotovitel se také zavazuje zajistit, že všechny osoby, které se na plnění předmětu smlouvy podílejí, jsou vedeny v příslušných registrech, jako např. v registru pojištěnců ČSSZ a mají příslušná povolení k pobytu v ČR. Zhotovitel je dále povinen zajistit, že všechny osoby, které se na plnění zakázky podílejí, budou proškoleny z problematiky BOZP a že jsou vybaveny osobními ochrannými pracovními prostředky dle účinné legislativy a to vše bez ohledu na to, zda budou činnosti prováděny prodávajícím či jeho poddodavateli.

- 6.2. Zhotovitel se zavazuje při své činnosti v maximální míře naplňovat požadavky, vyplývající z usnesení vlády České republiky ze dne 24. července 2017 č. 531, o Pravidlech uplatňování odpovědného přístupu při zadávání veřejných zakázek a nákupech státní správy a samosprávy, které zohledňuje sociální resp. širší společenské a zejména také environmentální aspekty směřující k prospěchu pro společnost a ekonomiku a minimalizaci negativních dopadů na životní prostředí.
- 6.3. V rámci plnění předmětu smlouvy se zhotovitel zavazuje dodržovat předpisy z oblasti ochrany životního prostředí, odpadového a vodního hospodářství zejména zákon č. 17/1992 Sb., o životním prostředí ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 541/2020 Sb., o odpadech a zákon č. 477/2001 Sb., o obalech a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Při realizaci předmětu smlouvy se zhotovitel tedy zavazuje zejména na vlastní účet a v souladu s platnými právními předpisy provést odvoz a žádnou ekologickou likvidaci všech odpadů a obalů vzniklých při činnostech zhotovitele u objednatele. Náklady na tyto činnosti jsou zahrnuty v ceně za předmět smlouvy uvedené v čl. 3.1 této smlouvy.
- 6.4. Zhotovitel se zavazuje kdykoliv v průběhu plnění poskytnout objednateli na základě jeho žádosti doklady a údaje týkající se jeho činnosti ve smyslu prokázání naplňování shora uvedených sociálních a environmentálních aspektů odpovědného zadávání.
- 6.5. Zhotovitel je povinen v případě, že plnění veřejné zakázky využije poddodavatele, zabezpečit v rámci férových podmínek v dodavatelském řetězci, aby smlouvy mezi zhotovitelem a jeho poddodavatelem obsahovaly nejvýše obchodní podmínky obdobné, jako jsou obchodní podmínky této smlouvy. Požádá-li o to objednatel, je zhotovitel povinen poskytnout objednateli do 3 tří pracovních dnů od doručení písemné výzvy objednatele údaje o všech svých poddodavatelích a na základě jeho žádosti předložit objednateli ke kontrole smlouvy uzavřené s těmito poddodavateli.
- 6.6. Zhotovitel je povinen zajistit řádné a včasné plnění finančních závazků svým poddodavatelům, kdy za řádné a včasné plnění se považuje plné uhrazení poddodavatelem vystavených faktur za plnění poskytnutá k plnění veřejné zakázky, a to vždy do 15 pracovních dnů od obdržení platby ze strany kupujícího za konkrétní plnění.

7. Závěrečná ustanovení

- 7.1. Tuto smlouvu lze měnit pouze formou písemných dodatků podepsaných oprávněnými zástupci obou smluvních stran.
- 7.2. Tato smlouva se vyhotovuje ve dvou stejnopisech, z nichž jeden je určen pro zhotovitele a jeden pro objednatele.
- 7.3. Nedílnou součástí této smlouvy je Příloha č. 1 – Podrobná specifikace kurzů.
- 7.4. Vztahy smluvních stran touto smlouvou blíže neupravené se řídí OZ.
- 7.5. Tato smlouva nabývá platnosti dnem jejího podpisu smluvními stranami a účinnosti dnem zveřejnění v Registru smluv. Je závazná pro případné právní nástupce obou smluvních stran.
- 7.6. Smluvní strany v souladu s ustanovením § 1740 odst. 3 občanského zákoníku vylučují přijetí návrhu této smlouvy s jakoukoliv výhradou, dodatkem nebo odchylkou od učiněného návrhu.
- 7.7. Zhotovitel prohlašuje, že se před uzavřením smlouvy nedopustil v souvislosti se zadávacím řízením sám nebo prostřednictvím jiné osoby žádného jednání, jež by odporovalo zákonu nebo dobrým mravům nebo by zákon obcházelo, zejména že nenabízel žádné výhody osobám podílejícím se na zadání veřejné zakázky, na kterou s ním zadavatel uzavřel smlouvu, a že se zejména ve vztahu k ostatním účastníkům nedopustil žádného jednání narušujícího hospodářskou soutěž.
- 7.8. Objednatel má právo vypovědět tuto smlouvu v případě, že v souvislosti s plněním účelu této smlouvy dojde ke spáchání trestného činu. Výpovědní doba činí 3 dny a začíná běžet dnem následujícím po dni, kdy bylo písemné vyhotovení výpovědi doručeno zhotoviteli.

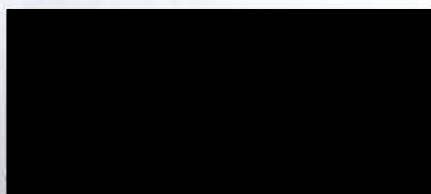
- 7.9. Úhrada za plnění z této smlouvy bude realizována bezhotovostním převodem na účet zhotovitele, který je správcem daně (finančním úřadem) zveřejněn způsobem umožňujícím dálkový přístup ve smyslu ustanovení § 98 zákona č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o DPH“).
- 7.10. Pokud se po dobu účinnosti této smlouvy zhotovitel stane nespolehlivým plátcem ve smyslu ustanovení § 106a zákona o DPH, smluvní strany se dohodly, že objednatel uhradí DPH za zdanitelné plnění přímo příslušnému správci daně. Objednatelem takto provedená úhrada je považována za uhrazení příslušné části smluvní ceny rovnající se výši DPH fakturované zhotovitelem.
- 7.11. Zhotovitel výslovně souhlasí se zveřejněním celého textu této smlouvy v informačním systému veřejné správy – Registru smluv.
- 7.12. Smluvní strany se dohodly, že zákonnou povinnost dle § 5 odst. 2 zákona o registru smluv splní objednatel.

Zhotovitel:

Objednatel:

1.1 -04- 2023

V Olomouci dne



Petr Coufal
jednatel společnosti

V Třebíči dne 4. 04. 2023



Ing. Eva Tomášová
ředitel

Přílohy:

Příloha č. 1 – Podrobná specifikace kurzů

Příloha č. 1 Podrobná specifikace kurzů

Technické podmínky

Vzdělávací kurzy se uskuteční kombinovanou formou vzdělávání: prezenční a distanční; distanční zejména formou e-learningu a dále také prostřednictvím on-line podpory ze strany dodavatele pro absolventy prezenční části kurzu, minimálně po dobu 30 dní po absolvování prezenční části kurzu.

Proces realizace díla bude probíhat ve třech fázích:

- Analýza konkrétních potřeb rozvoje zaměstnanců objednatele v daných oblastech a přizpůsobení kurzů těmto potřebám, analýzu provádí lektor v úvodu semináře – zjišťuje očekávání, potřeby atd.
- Vlastní realizace vzdělávání prezenční a distanční formou.
- Závěrečná analýza a vyhodnocení přínosu jednotlivých kurzů formou závěrečné zprávy do 30 dnů po ukončení realizace vzdělávacího programu.

Objednatel požaduje, aby hlavní akcent kurzů byl jednoznačně kladen na praktickou využitelnost.

Rozsah a organizace

1. Psychická odolnost – jak pracovat naplno a nevyhořet

Min. předpokládaný počet hodin prezenční výuky	8 vyučovacích hodin
Min. předpokládaný počet hodin distanční výuky	12 vyučovacích hodin

Velikost skupiny bude maximálně 25 osob na jeden vzdělávací kurz.

2. Jak si udržet interpersonální a intrapersonální hranice ve zdravotnictví

Min. předpokládaný počet hodin prezenční výuky	8 vyučovacích hodin
Min. předpokládaný počet hodin distanční výuky	12 vyučovacích hodin

Velikost skupiny bude maximálně 25 osob na jeden vzdělávací kurz.

3. Stres jako spojenec + nácvik relaxačních technik (součástí modulu je i téma Stanovení priorit)

Min. předpokládaný počet hodin prezenční výuky	8 vyučovacích hodin
Min. předpokládaný počet hodin distanční výuky	12 vyučovacích hodin

Velikost skupiny bude maximálně 25 osob na jeden vzdělávací kurz.

4. Zvládání emocí, emoční inteligence a osobní zralost

Min. předpokládaný počet hodin prezenční výuky	8 vyučovacích hodin
Min. předpokládaný počet hodin distanční výuky	12 vyučovacích hodin

Velikost skupiny bude maximálně 25 osob na jeden vzdělávací kurz.

5. Psychologie štěstí, praktické sebepoznání a posílení sebevědomí

Min. předpokládaný počet hodin prezenční výuky	8 vyučovacích hodin
Min. předpokládaný počet hodin distanční výuky	12 vyučovacích hodin

Velikost skupiny bude maximálně 25 osob na jeden vzdělávací kurz.

6. Týmová spolupráce (komunikace a kooperace) – vzdělávací modul pro management

Min. předpokládaný počet hodin prezenční výuky	8 vyučovacích hodin
Min. předpokládaný počet hodin distanční výuky	12 vyučovacích hodin

Obsahové cíle vzdělávacího programu

1. Po absolvování kurzu **Psychická odolnost – jak pracovat naplno a nevyhořet** by účastníci měli být schopni:
 - Pojmenovat pilíře psychické odolnosti.
 - Kategorizovat model psychické odolnosti.
 - Definovat postoje zvyšující psychickou odolnost.
 - Aplikovat způsob vymezení se.
 - Definovat model psychické odolnosti.
 - Interpretovat dovednosti k odolnosti vůči životním výzvám.
2. Po absolvování kurzu **Jak si udržet interpersonální a intrapersonální hranice ve zdravotnictví** by účastníci měli být schopni:
 - Definovat interpersonální a intrapersonální hranice.
 - Diagnostikovat si vlastní nastavení hranic.
 - Interpretovat manipulaci vědomou a nevědomou.
 - Kategorizovat kroky emoční inteligence.
 - Aplikovat postup nastavení a udržení hranic.
 - Definovat kroky ke změně.
3. Po absolvování kurzu **Stres jako spojenec + nácvik relaxačních technik** by účastníci měli být schopni:
 - Vysvětlit jiný úhel pohledu na stres.
 - Definovat toxické aktivity.
 - Demonstrovat způsoby vyrovnávání se se stresem.
 - Porozumět prioritám.
 - Aplikovat relaxační cvičení a antistresové techniky v praxi.
4. Po absolvování kurzu **Zvládání emocí, emoční inteligence a osobní zralost** by účastníci měli být schopni:
 - Definovat kroky E.I.
 - Porozumět práci s emocemi.
 - Aplikovat techniky zvládání emocí.
 - Interpretovat kroky zvyšující sebevědomí.
 - Identifikovat vlastní motivátory.
5. Po absolvování kurzu **Psychologie štěstí, praktické sebepoznání a posílení sebevědomí** by účastníci měli být schopni:
 - Pojmenovat rovnici štěstí.
 - Porozumět psychologii štěstí.
 - Aplikovat vhodné postupy a techniky a možné cesty rozvoje.
 - Porozumět principům pozitivního postoje, pohledu.
 - Interpretovat poklad smyslu.

- Aplikovat cesty vlastního rozvoje a kroky zvyšující sebevědomí.

6. Po absolvování kurzu **Týmová spolupráce (komunikace a kooperace) pro management** by účastníci měli být schopni:

- Identifikovat a aplikovat aspekty týmové spolupráce.
- Charakterizovat faktory ovlivňující týmovou spolupráci.
- Interpretovat koordinaci procesu spolupráce.
- Pojmenovat zásady a pravidla efektivity týmu.
- Rozeznat skupinovou dynamiku a její vliv na týmovou spolupráci.
- Objasnit nové způsoby řešení náročných situací v týmové spolupráci.

Obsah vzdělávacích kurzů při dodržení technických podmínek, rozsahu, organizace, obsahové struktury a účelu:

1. Psychická odolnost – jak pracovat naplno a nevyhořet

- Úvod do teorie, odolnost jako pojem, definice, odolnost v obecné rovině.
- Pilíře psychické odolnosti.
- Přehlíženy fenomén, druhá strana mince.
- O čem se nemluví, co nás nikdo nenaučil.
- Jak pracovat na své psychické odolnosti.
- Model psychické odolnosti.
- Postoje zvyšující psychickou odolnost.
- Posílení schopnosti zvládat obtížné situace.
- Vědomá tvorba svojí budoucnosti.
- Pozitivní afirmace.
- Práce s emocemi. Praktické cvičení. 4 kroky ke zvládnutí emocí.
- Tři pilíře, o které se opírá naše psychická odolnost.
- Praktická cvičení.
- Jak se vymezit.
- Sebmotivace. Diagnostika
- Soubor dovedností a činností, které přispívají k odolnosti vůči větším i menším životním výzvám.

2. Jak si udržet interpersonální a intrapersonální hranice ve zdravotnictví

- Úvod do teorie interpersonální a intrapersonální hranice.
- Definice hranic.
- Svoboda, dospělost a tolerance.
- Bludný kruh.
- 6 základních oblastí našeho života včetně roviny profesionální.
- Naše vlastní osobní hranice.
- Manipulace vědomá a nevědomá.
- Prožívání emocí a odpovědnost za ně.
- Jak si hranice nastavit a udržet. Jak se vymezit.
- 5 kroků emoční inteligence.
- Pevnost našich hranic, pružnost a prostupnost.

- Manipulátoři a manipulace.
- 4 kroky ke změně.
- Jak nejít pře sebe.
- Diagnostika hranic.
- Zdravé hranice v osobní a profesní rovině.

3. Stres jako spojenec + nácvik relaxačních technik (součástí modulu je i téma Stanovení priorit)

- Stres pojem, definice, stres a vnímání, emoce, myšlení, chování.
- Jiný uhel pohledu.
- Psychika pod palbou.
- Toxické aktivity.
- Stres jako návyk.
- Mozek v opravně. Co zahodit?
- Mentální krátkozrakost.
- Stres jako spojenec.
- V čem je stres dobrý?
- Odpočinek, odreagování, zábava.
- Šest způsobů, jak se se stresem vyrovnat.
- Deset bodů pro lepší zvládání mimořádné situace.
- Strategie zvládání stresu.
- Stanovení priorit.
- Relaxační cvičení – dech. Uvolněte svoji mysl- 7 technik
- Autogenní trénink. Vizualizace.
- Nácvik relaxačních technik – praktická cvičení.

4. Zvládání emocí, emoční inteligence a osobní zralost

- Emoční inteligence.
- Pět kroků emoční inteligence podle Daniela Golemana.
- Sebeuvědomění – vědomí sebe sama.
- Seberegulace – vědomá práce s emocemi.
- Motivace – schopnost vytrvat i přes nepřízeň okolností.
- Empatie.
- Uvědomění si emocí.
- Práce s emocemi.
- 5 kroků pro zvládání emocí.
- Techniky zvládání emocí.
- Emoce a my.
- Sociální dovednost – nastavování a udržování hranic ve vztazích.
- Jak zvýšit sebevědomí.
- Sebepoznání.
- Rozvoj sebeuvědomění. Sebedůvěra.
- Jak motivovat sám sebe.
- Já a ti druzí.
- Rovnováha.
- Osobní zralost.

5. Psychologie štěstí, praktické sebepoznání a posílení sebevědomí

- Úvod do psychologie štěstí.
- Rovnice štěstí.
- Vědecké návody.
- Šťastné cíle. Cíle odjinud.
- Harmonické cíle.
- Jak mít kliku.
- 4 principy.
- Pozitivní pohled.
- Byt v pohodě s nepohodou.
- Poklad smyslu.
- Praktické sebepoznání.
- Osobní rozvoj, vztah k sobě, vztahy, práce a kariéra.
- Další cesty rozvoje. Typologie osobnosti.
- 4 kroky ke zvýšení sebevědomí.
- Paradox sebedůvěry.

6. Týmová spolupráce (komunikace a kooperace) – pro management

- Znaky fungujícího týmu.
- Pravidla efektivního týmu.
- Fungování týmu. Týmový přístup.
- Diagnostika týmu.
- Efektivní řešení problému.
- Skupinová práce. Most.
- Aktivní přístup, tvůrčí proces.
- Optimální způsob práce.
- Skupinová práce. Farmáři.
- Předávání klíčových informací.
- Skupinová práce. Obrazy.
- Koordinace procesu práce lidí ve skupině.
- Efektivita pracovního týmu.
- Skupinová práce.
- Reflexe.