



C E M I

CENTRAL EUROPEAN MANAGEMENT INSTITUTE

## MANAGEMENT OSOBNÍHO ROZVOJE

Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc.

### CO ZÍSKÁTE STUDIEM A ABSOLVOVÁNÍM TOHOTO PŘEDMĚTU

Získáte možnost seznámit se, pochopit a poradit si s významnou oblastí managementu zaměřeného na vlastní osobu. Má-li totiž kdokoli řídit jiné, měl by především **dobře znát sebe sama a umět se sebou cíleně a efektivně zacházet**. Znamená to nejprve naučit se dobře rozpoznat podmínky, možnosti a způsoby, které vám usnadní dlouhodobě si udržet fyzické a duševní zdraví. Dále dostanete prostor k pokroku v oblasti sebepoznání, a to jak v rovině dokonalejší sebereflexe osobnostních dispozic nezbytných pro **úspěšné profesní a manažerské uplatnění**, tak i pro dosažení **vyrovnaného osobního, partnerského a posléze i rodinného života**. Absolvování předmětu vám také umožní osvojit si některé dovednosti a **techniky sebeřízení, jednání s lidmi a komunikace s nimi** v nejrůznějších situacích, jakož i poradit si se všemi kontakty a vztahy v běžných, ale i v náročnějších sociálních souvislostech. Patří sem přirozeně i ovládnutí efektivnějších forem a **způsobů zacházení s časem** (time management), a to jak v individuální, tak sdílené podobě. Naučíte se také zvládat zvýšenou životní a pracovní zátěž a poradit si i s dalšími nepříznivými jevy a skutečnostmi, s nimiž se setkáváte. Obecně byste si měli **osvojit optimalizační postupy v jakékoli oblasti práce a života a vytvořit si na tomto základě harmonický životní program**.

Studiem tohoto předmětu dále získáte především možnost průběžně **konzultovat reálné problémy, případy a situace z vaší praxe** s lektorem – **expertem na danou problematiku**, a v rámci těchto konzultací pod jeho odborným vedením **zpracovat jejich řešení formou prakticky orientované případové studie** (seminární práce). Díky tomu, že konzultace neprobíhají skupinově, ale pouze přímo mezi vámi a lektorem, **můžete konzultovat i citlivé firemní záležitosti**, včetně konkrétních dat atd., bez obav ze sdílení těchto údajů s dalšími studenty.

**Výstupem po absolvování tohoto předmětu je tedy cenný dokument ihned dále použitelný ve vaší firmě či zaměstnání, s vysokou přidanou hodnotou díky one-to-one konzultacím s odborníkem.**

**OBLASTI A TÉMATA V NICHŽ MŮŽETE S LEKTOREM/LEKTORKOU KONZULTOVAT**



C E M I

CENTRAL EUROPEAN MANAGEMENT INSTITUTE

Oblast 1 – **Duševní hygiena a její uplatňování v práci a denním životě** (životní a pracovní rytmy, režim práce a odpočinku, zdravá životospráva, práce a volný čas).

Oblast 2 – **Neuropsychická a psychická zátěž – charakteristika a možnosti jejího zvládnání, stres management** (zátěž a stres, zdroje a příčiny, obranné mechanismy, možnosti a způsoby relaxace, hromadná zátěž, psychické poruchy – příčiny a možnosti terapie).

Oblast 3 – **Základy sebeřízení a time management** (pozitivní myšlení, životní cíle a priority, profesní zaměření a uplatnění, optimalizace režimu studia a duševní práce, podstata a význam time managementu, jeho vývoj, jednotlivé generace, důležitost a naléhavost zvládaných úkolů, analýza času, programy života a práce)

Oblast 4 – **Člověk mezi lidmi a zásady efektivní komunikace** (osobnost a společnost, pravidla soužití lidí obecně a ve speciálních případech, sociální styk, kontakty a vztahy z hlediska míry sociální blízkosti, vertikálních, horizontálních a dalších typů vztahů, asertivita).

Oblast 5 **Sociální zakotvení a rozvoj sociálních vztahů** (sociální percepce, interakce a komunikace, komunikační styl, podporující a limitující komunikace, sociální útvary – pozice a role jedinců v nich, pracovní skupiny a týmy, partnerské vztahy, rodina a přátelé v našem životě).

Oblast 6 **Nepříznivé psychické a sociální jevy, a možnosti jejich zvládnání** (ohrožující faktory, workholismus a burn out syndrom, konflikty – jejich druhy, specifika a možnosti jejich zvládnání, mobbing, stalking apod.).

Oblast 7 **Optimalizace pracovního a životního uplatnění a efektivní životní styl** (pracovní činnost a formy pracovního uplatnění, volný čas, partnerské vztahy, rodina a výchova dětí, smysl života a jeho etické a estetické aspekty, radost a štěstí).

Další témata v rámci odborné působnosti lektora, po vzájemné dohodě

#### ZPŮSOB ABSOLVOVÁNÍ PŘEDMĚTU

Předmět je zakončen zpracováním **seminární práce**, v níž student **řeší konkrétní téma ze své praxe**, týkající se daného předmětu, případně **některé z modelových témat připravených lektorem** (viz níže). Seminární práce je zpracovávána v rozsahu **7-10 stran formátu A4**, z toho se musí jednat alespoň o **8 normostran textu**. Seminární práce je lektorem ohodnocena procentuálně, přičemž **50 % a více** znamená **úspěšné absolvování daného předmětu**.

#### MODELOVÁ TÉMATA SEMINÁRNÍ PRÁCE

1. **Zvládnání režimu práce a odpočinku – zásady a aplikace individuální či v týmu.**
2. **Time management – charakteristika a analýza vlastního času, časový snímek.**
3. **Analýza možností a způsobů optimalizace duševní práce.**
4. **Kritická analýza vlastních přístupů k sebeřízení se zaměřením na úspěchy a nezdary.**
5. **Kariéra – principy a konkrétní způsoby jejího budování i s ohledem na rodinné zázemí.**
6. **Analýza zdrojů, příčin a konkrétních dopadů neuropsychické zátěže a stresu**
7. **Analýza možností a technik relaxace, nejlépe s využitím vlastních zkušeností.**
8. **Psychické poruchy z hlediska jejich vymezení, třídění, příčin vzniku a možné terapie.**
9. **Specifika a problémy komunikace obecně a v konkrétních podmínkách.**
10. **Gender v práci a životě – specifika uplatňování žen v pracovním procesu.**
11. **Úloha a význam etiky, etikety a image v rozvoji osobnosti.**
12. **Workholismus – jeho příčiny, projevy a možnosti zvládnání.**
13. **Syndrom vyhoření – stádia rozvoje, příčiny, projevy a možnosti terapie.**
14. **Domácí násilí – příčiny výskytu a možnosti řešení.**



C E M I

CENTRAL EUROPEAN MANAGEMENT INSTITUTE

**15. Mobbing či některé další sociálně psychické nepříznivé jevy v pracovním procesu.****STUDIJNÍ LITERATURA A DALŠÍ ZDROJE**

Podpůrné studijní materiály zpracované lektorem (k dispozici online ve studijním systému)

**Elektronické knihy z online knihovny Bookport od nakladatelství Grada:**NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Sám sobě psychologem*. 4., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4825-2. ([Online ZDE](#))NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Asertivně do života*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-3869-7. ([Online ZDE](#))NÜRNBERGER, Elke. *Jak získat sebedůvěru: klíč k životu podle vlastních představ*. Praha: Grada, 2011. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3903-8. ([Online ZDE](#))NÜRNBERGER, Elke. *Jak získat vnitřní klid a rovnováhu*. Praha: Grada, 2011. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3904-5. ([Online ZDE](#))NÜRNBERGER, Elke. *Jak získat sebedůvěru: klíč k životu podle vlastních představ*. Praha: Grada, 2011. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3903-8. ([Online ZDE](#))PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2. ([Online ZDE](#))LOJA, Radka. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnání emocí*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2217-2. ([Online ZDE](#))LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: prokrastinace = chorobné odkládání úkolů a povinností*. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6. ([Online ZDE](#))FRANKOVÁ, Emilie. *Kreativita a inovace v organizaci*. Praha: Grada, 2011. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-3317-3. ([Online ZDE](#))HADFIELD, Sue. *Pozitivní myšlení: jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4848-1. ([Online ZDE](#))KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2362-4. ([Online ZDE](#))KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2013. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4774-3. ([Online ZDE](#))SVOBODOVÁ, Lenka. *Nenechte se šikanovat kolegy: mobbing - skrytá hrozba*. Praha: Grada, 2008. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-2474-4. ([Online ZDE](#))VENDEL, Štefan. *Kariérní poradenství*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1731-9. ([Online ZDE](#))VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2. ([Online ZDE](#))WALSH, Becky. *Intuice a bezchybné rozhodování: ve skutečnosti už to víte*. Přeložil Ester VČELIŠOVÁ. Praha: Alferia, 2015. ISBN 978-80-247-5422-2. ([Online ZDE](#))**Ostatní studijní literatura (Autoři: Název, Vydavatelství, Rok vydání, ISBN):**



C E M I

CENTRAL EUROPEAN MANAGEMENT INSTITUTE

BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. <i>Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.</i> , aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.
BEDRNOVÁ, Eva a Ivan NOVÝ. <i>Moc, vliv, autorita</i> . Praha: Management Press, 2001. ISBN 80-7261-053-8.
BEDRNOVÁ, Eva, Ivan NOVÝ a Eva JAROŠOVÁ. <i>Manažerská psychologie a sociologie</i> . Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-239-0.
CAUNT, John. <i>Time management: jak hospodařit s časem. 2. vyd.</i> Brno: Computer Press, c2007. Rozvoj osobnosti (Computer Press). ISBN 978-80-251-1538-1.
COVEY, Stephen R. <i>7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změní váš život. 3. rozšířené vydání</i> . Přeložil Aleš LISA. Praha: FC Czech, zastoupení FranklinCovey v ČR a SR, 2016. ISBN 978-80-7261-403-5.
COVEY, Stephen R. <i>8. návyk: od efektivnosti k výjimečnosti. 2. vydání</i> . Přeložil Aleš LISA. Praha: FC Czech, zastoupení FranklinCovey v ČR a SR, 2015. ISBN 978-80-7261-359-5.
CUNGI, Charly a Serge LIMOUSIN. <i>Relaxace v každodenním životě</i> . Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.
ČAKRT, Michal. <i>Typologie osobnosti: volba povolání, kariéra a profesní úspěch</i> . Praha: Management Press, 2010. ISBN 978-80-7261-220-8.
NEŠPOR, Karel. <i>Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. 5., rozšířené vydání</i> . Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
NEŠPOR, Karel. <i>Duševní pružnost v každodenním životě</i> . Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.
NEŠPOR, Karel. <i>Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!</i> . Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.
PEASE, Allan a Barbara PEASE. <i>Rady pro život: jak udělat příznivý dojem a jednat s lidmi</i> . Vydání druhé. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Euromedia, 2019. ISBN 978-80-7549-688-1.
PLZÁK, Miroslav. <i>Klíč k výběru partnera pro manželství</i> . Vyd. 5., V nakl. Motto 3. Praha: Motto, 2010. ISBN 978-80-7246-505-7.
PRAŠKO, Ján. <i>Poruchy osobnosti</i> . Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0900-3.
RUSH, Myron D. <i>Syndrom vyhoření</i> . Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.
NEŠPOR, Karel. <i>Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka</i> . Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8.
HENNIG, Gudrun a Georg PELZ. <i>Transakční analýza: terapie a poradenství</i> . Praha: Grada, 2008. Psyche (Grada). ISBN 978-80-247-1363-2.
HIERHOLD, Emil. <i>Rétorika a prezentace: 7., aktualizované vydání</i> . Praha: Grada, 2008. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2423-2.
KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. <i>Nejlepší techniky proti stresu</i> . Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.



C E M I

CENTRAL EUROPEAN MANAGEMENT INSTITUTE

PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Praha: Grada, c2006. Cesty k osobní prosperitě (Grada). ISBN 80-247-1701-8.

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi: [cesta k úspěchu]*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0530-3.

UHLIG, Beatris. *Time management: staňte se pánem svého času*. Praha: Grada, 2008. Praxe & kariéra. ISBN 978-80-247-2661-8.

**Ostatní užitečné zdroje (videomateriály, online profesní skupiny, blogy, diskuse atd.):**
