Sylabus modulu

8. Work Life Balance

Lektor: Ing. Helena Košťálová

Anotace modulu

Tento kurz se zaměřuje na klíčové aspekty rovnováhy mezi pracovním a osobním životem v kontextu moderního byznysového prostředí. Účastníci získají porozumění principům efektivního řízení času, stresu a priorit, které jsou nezbytné pro udržení dlouhodobé výkonnosti v profesním životě, aniž by tím utrpěla kvalita osobního života.

Během kurzu budou probírána témata, jako jsou:

- Definování a dosažení osobních i profesních cílů.
- Efektivní delegování úkolů a budování podpůrného pracovního prostředí.
- Využití nástrojů k optimalizaci pracovního času.
- Význam odpočinku, hobby a osobních vztahů pro dlouhodobý úspěch.

Kurz kombinuje teoretické poznatky s praktickými cvičeními a individuálními projekty, které studentům umožní okamžitou aplikaci získaných dovedností ve svém profesním i osobním životě.

Cíl modulu

Cílem předmětu je poskytnout účastníkům nástroje a strategie pro vytvoření harmonického a udržitelného životního stylu, který podpoří jejich dlouhodobou produktivitu, zdraví a spokojenost s akcentem na využití v manažerské praxi.

Literatura

1. ARTHUR M. B., KHAPOVA S. N., RICHARDSON J. *An Intelligent Career. Taking ownership of your work and your life.* Oxford University Press: 2007.
2. BURNETT Bill, EVANS Dave. *Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life*. Knopf: 2016.
3. COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změní váš život.* 3. rozšířené vydání. Praha: FC Czech, zastoupení FranklinCovey v ČR a SR, a Management Press, 2016. ISBN 978-80-7261-403-5.
4. COVEY, Stephen R.; MERRILL, A. Roger a MERRILL, Rebecca R. *To nejdůležitější na první místo*. Praha: Management Press, 2008. ISBN 978-80-7261-187-4.
5. DUNNE, Jaclyn. *Mysl. tělo. zázrak.: holistické zdravé návyky a každodenní činnosti, které mohou zázračně proměnit mysl i tělo*. Praha: Práh, 2022. ISBN 978-80-7252-938-4.
6. GALLWEY, W. Timothy. *Tajemství vysoké pracovní výkonnosti: metoda Inner Game*. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-115-1.
7. GELATT H. B., Gellat C. *Creative Decision Making. Using Positive Uncertainty*. Axszo Press, 2003.
8. JAMES, Clear. *Atomové návyky: Jak si budovat dobré návyky a zbavovat se těch špatných*. Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-098-9.
9. KEMPTON, Beth. *Wabi sabi: japonská moudrost pro dokonale nedokonalý život*. V Brně: Jota, 2020. ISBN 978-80-7565-757-2.
10. KONDŌ, Marie a SONENSHEIN, Scott. *Radost z práce: uspořádejte si svůj profesní život*. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7243-6. Knoblauch Jorg. Cíle v pracovním a osobním životě. Česká republika: Portal, 2013.
11. OFMAN D. Fancy *Meeting Me Here. Using Cpre Quadrants to Discover and Develop Your Core Qualities.* Utrecht. Servire: 2007.

12. OLIVER, Burkeman. *Čtyři tisíce týdnů: Time management pro smrtelníky*. Jan Melvil Publishing, 2022. ISBN 978-80-7555-161-0.

13. PICHRT, Jan a TOMŠEJ, Jakub (ed.). *Balancování na hraně work-life balance a transparentnosti*. Právní monografie. Praha: Wolters Kluwer, 2022. ISBN 978-80-7676-278-7.

14. PINK, Daniel H. *Pohon: překvapivá pravda o tom, co nás motivuje!* Olomouc: ANAG, 2011. ISBN 978-80-7263-671-6.

15. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Manažer. Management. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

16. Pletzer M. A. *Emoční inteligence. Jak ji rozvíjet a využívat*. Grada: 2009.

17. Prodaj. M. *Work Life Balance: Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život*. Insight: 2009.

18. SATGUNASINGAM, Dandapani. *Moc soustředěné pozornosti*. V Brně: Jota, 2023. ISBN 978-80-7689-200-2.

19. Vecchio Carol A. *Time between dreams. How to navigate uncertainty in your life and work.* Ed. Imagine a World Publishing, 2013.

20. Wiking Meik, *The Key to Happiness. How to Find Purpose by Unlocking the Secrets of the Worls´s Happiest People*. Penguin, 2017.