



Sprievodca po videokurzoch Seduo.sk

Zistíte, čo zamestnanec potrebuje a ponúknite mu ten najlepší osobný alebo profesijný rozvoj na mieru.

| Obsah:



Leadership

Začínajúci manažér | Rozvoj zručností manažéra | Náročné manažérske situácie | Osobnosti na Seduo.sk



Digitálne zručnosti

MS Office | Grafika | Digitálna bezpečnosť | Google/Apple | Tipy a triky



Osobný rozvoj

Životná rovnováha | Nastavenie mysle | Duševná hygiena | Zvládanie zmien



Jazyky

Angličtina | Nemčina | Francúzština | Španielčina



Prezentácia

Začiatočník v prezentáciách | Efektívna práca s PowerPointom | Lepšia prezentácia | Presvedčivosť v prezentácii



Komunikácia

Efektívna komunikácia | Vyjednávanie | Asertivita a sebaapresadenie | Networking



Produktivita

Osobná produktivita | Time Management | Home Office | Lean management

Odporúčame:

Vysoko postavených manažérov stále nie je veľa. Aká bola cesta k leadershipu jednej z nich? Inšpirujte sa pohľadom na leadership očami výkonnej riaditeľky spoločnosti Profesia.sk.

Začínajúci manažér

Čo potrebuje:

- zistiť, čo všetko obnáša rola lídra
- naučiť sa, ako úspešne viesť tím
- motivovať pracovníkov dosahovať výkony

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Sprievodca začínajúceho lídra](#) / Filip Kahoun
- ➔ [Tajomstvo motivácie: Ako zvyšovať spokojnosť pracovníkov](#) / Patrik Pauko

Osobnosti na Seduo.sk

Čo potrebuje:

- inšpirovať sa od skutočných lídrov
- načerpať know-how z konkrétnych skúseností druhých
- poznať rozdiel medzi manažérom a lídrom

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Hodnotový leadership očami spoluzakladateľa humanitárnej organizácie](#) / Šimon Pánek
- ➔ [Leadership v prvej línii](#) / Petr Pavel

Rozvoj zručností manažéra

Čo potrebuje:

- správne delegovať úlohy
- dostať zo svojich ľudí čo najviac
- naučiť sa dobre počúvať a pýtať sa

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Efektívne delegovanie: ako posilňovať právomoci zamestnancov](#) / Rastislav Ďuriš
- ➔ [Koučovanie pre nekoučov: ako využiť koučing v manažérskej praxi](#) / Juraj Surma

Náročné manažérske situácie

Čo potrebuje:

- rozpoznať krízu od bežného problému
- ako sa správať v nepriemných situáciách s podriadenými
- poznať rolu manažéra v kríze

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Ako na náročné rozhovory s podriadenými](#) / Martina Georgievová
- ➔ [Krizové riadenie bez servietok očami globálneho manažéra](#) / Jiří Kula



Vzdelávací program: Manažér na štartovej čiare

Čo potrebuje:

- tipy, znalosti a zručnosti pre úspešný štart v manažérskej pozícii
- 6 videokurzov pre začínajúcich manažérov – od základov leadershipu po pracovné právo pre manažérov

Program obsahuje videokurzy:

- [Leadership 3v1](#) / Filip Kahoun
- [Situačný leadership ako nástroj pre efektívne riadenie ľudí](#) / Martin Konečný
- [Staňte sa majstrom zadávania úloh](#) / Renata Novotná
- [Motivujúca spätná väzba alebo zabudnite na „sendvič“](#) / Renata Novotná
- [Tajomstvo motivácie: Ako zvyšovať spokojnosť pracovníkov](#) / Patrik Pauko
- [Pracovné právo SR pre manažérov](#) / Milan Ficek



Digitálne zručnosti.

Sprievodca po videokurzoch Seduo.sk

Odporúčame:

Najrozsiahlejší a najdôkladnejší online videokurz Excelu na Slovensku s Pavlom Lasákom. Od základov cez grafy až po veľmi pokročilé funkcie.

MS Office

Čo potrebuje:

- komplexne sa zoznámiť s Microsoft Office 365
- naučiť sa efektívne online pracovať so súbormi, s e-mailami, chatom aj úlohami
- pracovať s dátami bez znalosti funkcií a programovania

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Microsoft Office 365: vaša online kancelária](#) / Tereza Hoření
- ➞ [Najčastejšie funkcie v Exceli](#) / Seduo.sk

Digitální bezpečnosť

Čo potrebuje:

- základy digitálnej bezpečnosti
- vytvárať silné, spoľahlivé heslá, schopnosť zabezpečiť si svoje online účty
- rozpoznať bezpečnostné hrozby v online prostredí

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Digitálna bezpečnosť: naučte sa chodiť v online svete bezpečne](#) / Karol Suchánek
- ➞ [Nastavte si konečne bezpečné heslo](#) / Seduo.sk

Grafika

Čo potrebuje:

- tvoriť jednoduchú grafiku
- upravovať fotografie
- ovládať základné programy

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Canva pre firmy a podnikateľov](#) / Linda Martišková
- ➞ [Adobe Photoshop: základné práce s fotografiou](#) / Linda Martišková

Google/Apple

Čo potrebuje:

- prehľad o Google aplikáciách
- orientovať sa v prostredí Apple/iOS
- efektívne využívať možnosti počítača a telefónu na maximum

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Google Workspace: Gmail, Disk a Kalendár](#) / Pavel Minář
- ➞ [Používame Mac efektívne](#) / Martin Světlík

Tipy a triky

Čo potrebuje:

- efektívnejšiu prácu s počítačom
- ušetriť čas pri opakujúcich sa úkonoch na počítači
- naučiť sa šikovné tipy, triky a vychytávky

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Naučte sa používať klávesové skratky](#) / Seduo.sk
- ➞ [Vychytávky a tipy vo Word](#) / Tereza Hoření

Odporúčame:

Univerzálne techniky a figle sú iba barličky. Často len nahrádzajú to dôležitejšie – poznanie seba samého a skutočnú zmenu myslenia a autenticitu. Inšpirujte sa pohľadom populárnej moderátorky na život, autenticitu a objavovanie seba samého.

Životná rovnováha

Čo potrebuje:

- sebapoznanie
- sebarozvoj
- spoznať svoje myslenie

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [U mňa dobré: hľadanie životného optimizmu](#) / Jan Hřebejk
- ➔ [Hacknite svoju hlavu!](#) / Ján Markoš

Duševná hygiena

Čo potrebuje:

- spoznať blížiaci sa syndróm vyhorenia
- zachovať si duševnú pohodu v náročnom čase
- vedieť pracovať so stresom

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Syndróm vyhorenia a ako mu predchádzať](#) / Cyril Höschl
- ➔ [Zvládanie ega: ako si udržať zdravé sebavedomie](#) / Lukáš Bakoš

Nastavenie mysle

Čo potrebuje:

- zvládať trému, nervozitu, emócie, koncentráciu
- pracovať s negatívnymi myšlienkami
- zmeniť spôsob myslenia

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Myslenie pod kontrolou: ako zvládať emócie a negatívne myšlienky](#) / Marian Jelínek
- ➔ [Cesta za úspechom trojnásobnej olympijskej víťazky](#) / Anastasia Kuzmina

Zvládání změn

Čo potrebuje:

- zvládať životné i profesijné zmeny
- pracovať so svojim vnútorným nastavením
- vedieť riadiť a komunikovať zmeny ostatným

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Alchýmia zmeny](#) / Pavel Moric
- ➔ [Change Management: Ako úspešne riadiť a zvládať zmeny](#) / Filip Kahoun



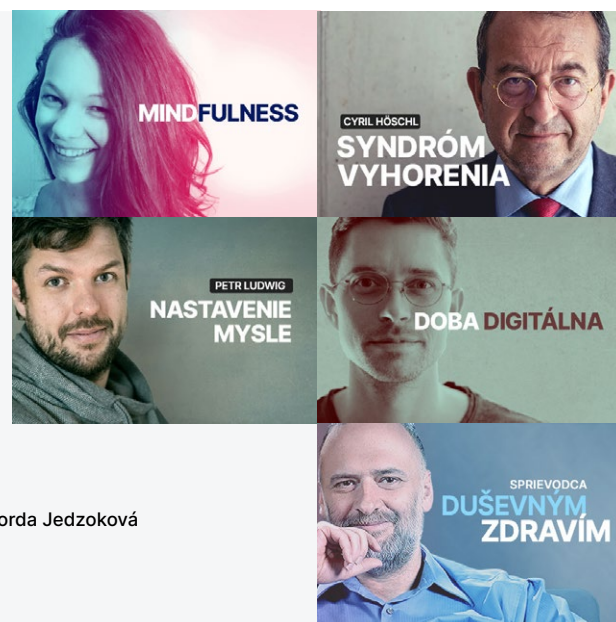
Vzdelávací program: Psychohygiena na každý deň

Čo potrebuje:

- zlepšiť psychickú odolnosť a byť v pohode v práci aj na home office
- 5 videokurzov na osvojenie techník psychohygieny – od syndrómu vyhorenia po základné techniky mindfulness

Program obsahuje videokurzy:

- [Sprievodca duševným zdravím: byť v pohode v práci aj na home office](#) / Tomáš Rektor
- [NASTAVENIE MYSLE: Ako zmeniť svoje myslenie?](#) / Petr Ludwig
- [Syndróm vyhorenia a ako mu predchádzať](#) / Cyril Höschl
- [Mindfulness – Ako sa zbaviť stresu a napätia, aj keď nestíhate](#) / Katarzyna Korda Jedzoková
- [Doba digitálna: ako pracovať sústredene a bez vyrušenia?](#) / Lukáš Havránek



Odporúčame:

Najnašliapanejší vzdelávací program angličtiny zložený zo všetkých videí, ktoré do januára 2023 pripravil Broňa Sobotka na Seduo.sk. S touto kompletkou sa naučíte a precvičíte všetko, čo potrebuje vaša angličtina.

Angličtina

Čo potrebuje:

- zlepšiť gramatiku a slovnú zásobu
- odstrániť „skenglish“
- zbaviť sa strachu z rozprávania

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Najčastejšie chyby v angličtine a ako sa im vyhnúť](#) / Broňa Sobotka
- ➔ [Ovládnite každodenný pokec v angličtine](#) / Broňa Sobotka

Francúzština

Čo potrebuje:

- byť jazykovo vybavený pre rôzne situácie v bežnej komunikácii
- vedieť začať a ukončiť konverzáciu
- komunikovať v profesionálnom aj súkromnom prostredí

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Každodenný pokec vo francúzštine](#) / Hanka Šimáčková

Nemčina

Čo potrebuje:

- vyjadrovať sa ako rodený hovoriaci
- zlepšiť nemeckú výslovnosť
- osvojiť si hovorovú nemčinu

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Hovorová nemčina pre každú situáciu](#) / Miša Nofftz Skopalová
- ➔ [Hovor ako Nemeč! Kurz nemeckej výslovnosti](#) / Miša Nofftz Skopalová

Španielčina

Čo potrebuje:

- byť jazykovo vybavený pre rôzne situácie v bežnej komunikácii
- vedieť začať a ukončiť konverzáciu
- komunikovať v profesionálnom aj súkromnom prostredí

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Každodenný pokec v španielčine](#) / Ivana Kudrnová



Vzdelávací program: Speak like a king

Čo potrebuje:

- získať zásobu fráz a výrazov pre lepšiu každodennú komunikáciu v angličtine
- 4 videokurzy – od rozhovoru po pokročilejšie frázy

Program obsahuje videokurzy:

- [Rozhovorte sa anglicky!](#) / Broňa Sobotka
- [Ovládnite každodenný pokec v angličtine](#) / Broňa Sobotka
- [Cool frázy a obraty do každej situácie](#) / Broňa Sobotka
- [Slová a frázy, ktoré vás v škole nenaučili](#) / Broňa Sobotka



Prezentácia.

Sprievodca po videokurzoch Seduo.sk

Odporúčame:

Umenie prezentácie a hovoreného prejavu je do veľkej miery zručnosť, ktorú môžeme rozvíjať. Videokurz obsahuje pravidlá a tipy, ako hovoriť kultivovane, pútavo, zrozumiteľne a vedieť si získať pozornosť účastníkov na prezentáciách, konferenciách, poradách alebo pohovoroch.

Začiatok v prezentáciách

Čo potrebuje:

- osvojiť si základné prezentačné schopnosti
- vedieť si správne poskladať prezentáciu
- zbaviť sa trémy a obáv z prezentovania

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Prezentačné zručnosti a verejný prejav](#) / Pavel Wieser
- ➔ [Ako zvládnuť trému a iné ťažkosti pri prezentácii](#) / Olga Lošťáková

Lepšia prezentácia

Čo potrebuje:

- prehĺbiť svoje prezentačné zručnosti
- vyvarovať sa častých prezentačných chýb
- pripraviť efektívnu prezentáciu

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [10 chýb pri tvorbe prezentácií a ako sa im vyhnúť](#) / Marek Hrkal
- ➔ [Lektorské zručnosti: Ako vytvoriť z dobrého školenia skvelé](#) / Katarína Kovalčíková

Efektívna práca s PowerPointom

Čo potrebuje:

- pracovať s programom PowerPoint a vytvárať v ňom pútavé prezentácie
- ešte ho však úplne neovláda alebo ho nevyužíva na maximum

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Pracujte v PowerPointhe ako profík](#) / Marek Hrkal
- ➔ [Odprezentuj: Vizualizácia dát v prezentáciách](#) / Marek Hrkal

Presvedčivosť v prezentácii

Čo potrebuje:

- zapojiť do prezentácií storytelling a príbehy
- vytvárať presvedčivejšie prezentácie, ktoré zaujmú
- vedieť vytvárať prezentácie pre biznis

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Storytelling 1: Prezentácia a business storytelling](#) / Pavel Wieser
- ➔ [Storytelling 2: Predávajte príbehom a zaujmite](#) / Pavel Wieser



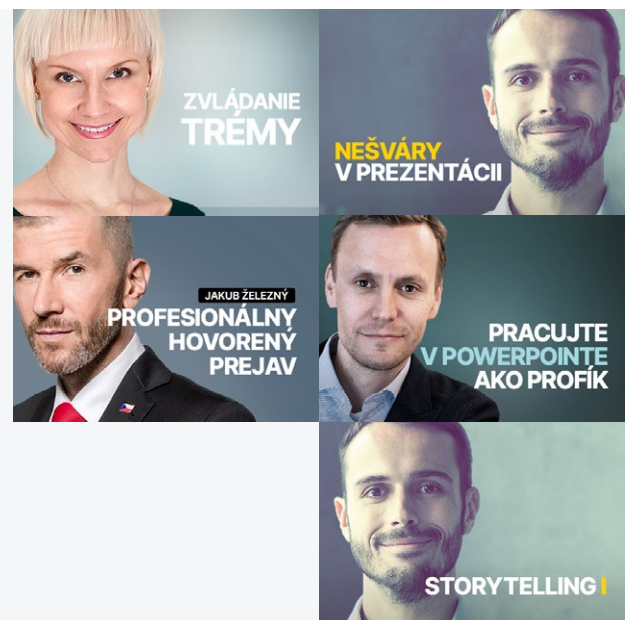
Vzdelávací program: Presvedčivá prezentácia

Čo potrebuje:

- rozvíjať sa vo všetkých oblastiach efektívnej komunikácie
- 5 videokurzov, ktoré riešia všetky úskalia prezentácie

Program obsahuje videokurzy:

- [Profesionálny hovorený prejav](#) / Jakub Železný
- [Ako zvládnuť trému a iné ťažkosti pri prezentácii](#) / Olga Lošťáková
- [Nešváry v prezentácii a ako sa ich zbaviť](#) / Pavel Wieser
- [Pracujte v PowerPointhe ako profík](#) / Marek Hrkal
- [Storytelling 1: Prezentácia a business storytelling](#) / Pavel Wieser



Odporúčame:

Sme obohatení darom hovoriť, bohužiaľ, počúvanie či skôr načúvanie často pokrívka. Zoznámte sa s praktickými technikami aktívneho počúvania a staňte sa pre druhých dobrým poslucháčom s Jánom Dubníčkom.

Efektívna komunikácia

Čo potrebuje:

- potrebuje sa naučiť dobre počúvať
- vedieť zhrnúť myšlienky
- vnímať a reagovať na emócie druhých

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Náročné komunikačné situácie](#) / Olga Lošťáková
- ➔ [Anatómia emócií: ako ich čítať z výrazu tváre druhých](#) / Jan Ženatý

Asertivita a sebakpresadenie

Čo potrebuje:

- vedieť sa presadiť
- hovoriť jasne, čo chce od druhých
- nepodliehať manipulácii druhých

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Sebavedomá a asertívna komunikácia](#) / Eva Marková
- ➔ [Sociálne hry v komunikácii: ako byť silným, asertívnym hráčom](#) / Eva Marková

Vyjednávanie

Čo potrebuje:

- hľadať win-win riešenie
- zistiť potreby druhej strany
- vedieť presvedčiť druhých

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Vyjednávanie pre každý deň](#) / Martin Konečný
- ➔ [Umenie presvedčiť druhých](#) / Jiří Kula

Networking

Čo potrebuje:

- naučiť sa neformálne nadviazať kontakt
- viesť a udržiavať priateľský rozhovor
- získať odvahu osloviť

Odporúčané videokurzy:

- ➔ [Starostlivosť o kontakty a základné princípy prerastania do organizácie](#) / Zbyněk Rozbořil
- ➔ [Networking: profesionálny prístup k budovaniu B2B vzťahov](#) / Petr Pouchlý



Vzdelávací program: Efektívna komunikácia

Čo potrebuje:

- komplexný rozvoj komunikačných zručností
- 6 videokurzov na komunikáciu – od efektívneho počúvania cez asertivitu až po vyjednávanie

Program obsahuje videokurzy:

- [Sebavedomá a asertívna komunikácia](#) / Eva Marková
- [Náročné komunikačné situácie](#) / Olga Lošťáková
- [Anatómia emócií: ako ich čítať z výrazu tváre druhých](#) / Jan Ženatý
- [Umenie počúvať: staňte sa dobrým poslucháčom](#) / Ján Dubníčka
- [Umenie rozhovoru](#) / Iveta Clarke
- [Základy farebnej osobnostnej typológie](#) / Jana Horáková



Odporúčame:

Videokurz vysvetľuje príčiny vzniku prokrastinácie a následne odovzdáva konkrétne a praktické nástroje, ktoré pomôžu víťaziť nad prokrastináciou každý deň.

| Osobná produktivita

Čo potrebuje:

- zvýšiť svoju osobnú produktivitu
- eliminovať prokrastináciu
- využívať digitálne technológie

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Ako si vytvoriť a udržať produktívne návyky](#) / Daniel Gamrot
- ➞ [Digitálne technológie pre osobnú produktivitu](#) / Daniel Gamrot

| Home Office

Čo potrebuje:

- pracovať na home office efektívne
- vytvoriť si doma správne návyky
- čeliť pocitu izolácie

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Home Office pre zamestnancov: praktické rady a tipy](#) / Zdena Studená
- ➞ [Home Office 2.0: ako byť efektívny pri práci na diaľku?](#) / Barbora Vacková

| Time Management

Čo potrebuje:

- efektívnejšie využívať svoj čas
- lepšie prioritizovať
- vedieť sa sústrediť a eliminovať vyrušovanie

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [Ako správne prioritizovať](#) / Daniel Gamrot
- ➞ [Doba digitálna: ako pracovať sústredene a bez vyrušenia?](#) / Lukáš Havránek

| Lean management

Čo potrebuje:

- zaviesť jednoduchšie procesy
- poznať princípy lean manažmentu
- zvýšiť výkonnosť

Odporúčané videokurzy:

- ➞ [LEAN management: sprievodca princípmi štíhlej výroby](#) / Tomáš Stöhr
- ➞ [Zjednodušovanie \(nielen\) vo výrobe](#) / Ján Košturiak



Vzdelávací program: Produktívna práca s časom

Čo potrebuje:

- naučiť sa riadiť svoj čas, plánovať svoje úlohy efektívne a bez stresu
- 3 videokurzy pre osobnú produktivitu – od správnej prioritizácie po sústredenie

Program obsahuje videokurzy:

- [Osobná produktivita – kompletný kurz](#) / Daniel Gamrot
- [Koniec prokrastinácie](#) / Petr Ludwig
- [Doba digitálna: ako pracovať sústredene a bez vyrušenia?](#) / Lukáš Havránek

