ZOZNAM VZDELÁVACIEHO OBSAHU SEDUO.SK

NOVEMBER 2026

seduo SK

NOVINKY 2026

NOVEMBER			
Vibecoding prakticky: vlastná aplikácia bez programovania	Daniel Gamrot	1:29	
OCTOBER			
Moderný predaj 3: náročné situácie s klientmi 🇸🇰	Peter Strcula	0:40	
Sám sebe koučom: Od nápadu k prvému kroku	Jan Ženatý	0:55	
Vyjednávajte ako vyjednávač: techniky efektívneho vyjednávania	Karel Pošíval	0:57	
Seduo naživo: Využite AI chatboty na maximum	Tomáš D. Doležal	0.43	
SEPTEMBER			
Performance management: od cieľov k výsledkom 🇸🇰	Orši Véghová	1:01	
Nenásilná komunikácia: Nezničte si vzťahy	Petr Sucháček	0:44	🎧
Seduo podcast: Takže dobrý deň. Najhorší začiatok prezentácie	Martin Vasquez	1:00	🎧
Sám sebe fyzioterapeutom: praktické tipy a cviky pre zdravšie telo	Michal Novotný	0:39	
AUGUST			
Právné minimum: nenechajte sa zaskočiť	Zdeněk Horák	0:45	🎧
Seduo podcast: Umenie diplomacie v každodennom živote 🇸🇰	Magda Vášáryová	0:53	🎧
Moderná etiketa v skratke	Daniel Šmíd	0:32	🎧
JÚL			
Vyjednávaj ako vyjednávač: systém úspešného vyjednávania	Karel Pošíval	0:45	
Nenechajte sa nachytať vlastnou hlavou 🇸🇰	David Kálmán	0:43	🎧
Digitálna rovnováha: ako dostať technológie pod kontrolu	Lukáš Barda	0:33	
Seduo podcast: Základy vibecodingu (naozaj pre každého)	Daniel Gamrot	0:51	🎧
JÚN			
Seduo podcast: Nestraťte pokoj, empatiu a kontakt sami so sebou 🇸🇰	Zuzana Čaputová	0:43	🎧
Microsoft Access: spravujte dáta ako profesionál	Petr Kohoutek	6:55	
Seduo naživo: Tipy pre digitálnu produktivitu	Daniel Gamrot	0:48	
Seduo naživo: Nastavte si hranice bez zbytočných konfliktov 🇸🇰	Martina Georgievová	0:41	
MÁJ			
Vyjednávaj ako vyjednávač: najčastejšie chyby v komunikácii	Karel Pošíval	1:04	🎧
Seduo naživo: Zmeny v pracovnom práve 2024 – 2026 🇸🇰	Milan Ficek	0:45	
Seduo podcast: Dajte svojmu telu aspoň 11 minút denne	Michal Novotný	0:53	🎧
GDPR po firmy: Prakticky, srozumitelně a bez strašení 🇸🇰	Ján Jaroš	0:55	🎧
Angličtina bez stresu: Počúvajte. Opakujte. Hovorte	M.Maritato+L.Kidlesová	0:47	🎧
APRIL			
Komunikačná sebaobrana: reagujte pohotovo v každej situácii	Martin Vasquez	0:45	

Koniec zbytočnej práce: praktická automatizácia pre každého	Tomáš Doležal	0:43	
Seduo podcast: Nájsť zmysluplnú prácu je bingo	Šimon Pánek	0:47	🎧
Vzdelávanie s rozumom: ako rozvíjať ľudí aj s malým tímom	Bohunka Hihlánová	0:54	
Zamestnávanie ľudí so zdravotným znevýhodnením	Martina Čápová	0:50	🎧
MAREC			
Seduo podcast: Toxické vzťahy, ako ich spoznať a riešiť	Eliška Remešová	0:52	🎧
Umenie spätnej väzby: ako efektívne chváliť aj kritizovať	Janka Chudlíková	1:00	🎧
Moderný predaj II: praktický sprievodca predajným rozhovorom	Peter Strcula	0:46	🎧
FEBRUÁR			
Seduo podcast: Sprievodca dňom od budíka až po zaspávanie	Jan Ženatý	1:01	🎧
ESG: praktický checklist pre HR	Magdaléna Prunerová	0:46	
GDPR pre každého: majte svoje osobné údaje pod kontrolou	Ján Jaroš	0:24	🎧
Vodopád, agile, hybrid: zvoľte správny prístup pre váš projekt	Jiří Krátký	1:07	
JANUÁR			
Naučte sa učiť: ako na múdrejší rast bez zahltenia	Lukáš Bakoš	0:49	🎧
Rozumieť vzťahom: ako porozumieť sebe a ostatným	Honza Vojtko	0:59	🎧
Prezentačné minimum: rýchly prehľad pre každého	Kateřina Boušková	0:26	🎧
Seduo podcast: Nežite podľa druhých	Marek Orko Vácha	0:55	🎧

VIP

OSOBNOSTI NA SEDUO	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Leadership s empatiou: umenie viesť a zostať sama sebou	Zuzana Čaputová	0:52	🎧
Leadership v prvej línii	Petr Pavel	0:46	🎧
Zostať nad vecou: náročné situácie s chladnou hlavou	Vladimír Beneš	0:54	🎧
Vedieť byť šťastný v práci a aj v živote	Pavel Pafko	0:46	🎧
Myslenie pod kontrolou: ako zvládať emócie a negatívne myšlienky	Marian Jelínek	0:55	🎧
Tajomstvo flow: ako využiť potenciál na maximum	Marian Jelínek	0:45	🎧
Odvaha ísť vlastnou cestou	Šimon Pánek	0:46	🎧
Hodnotový leadership	Šimon Pánek	0:52	🎧
Cesta za úspechom trojnásobnej olympijskej víťazky	Anastasia Kuzmina	0:52	🎧
U mňa dobré: hľadanie životného optimizmu	Jan Hřebejk	0:52	🎧
Hľadanie životnej rovnováhy	Martina Kopecká	0:45	🎧
Prvá pomoc v strese	Janka Chudlíková	0:51	🎧
Riešte problémy ako vyšetrovateľ 1. oddelenia	Josef Mareš	0:44	🎧
Anatómia správneho rozhodovania	Cyril Höschl	0:46	🎧

Choroby duše alebo blázniť je ľudské	Cyril Höschl	0:44	🎧
Sebaprijatie ako cesta ku spokojnosti s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:53	🎧
Autenticita ako cesta k úspechu s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:58	🎧
Cesta na vrchol: za hranicou komfortnej zóny s horolezcom	Radek Jaroš	0:52	🎧
Profesionálny hovorený prejav s Jakubom Železným	Jakub Železný	0:44	🎧
Koniec prokrastinácie	Petr Ludwig	2:05	🎧
NASTAVENIE MYSLE: Ako zmeniť svoje myslenie?	Petr Ludwig	1:21	🎧
Lepší vztahy: spokojenější vztahy bez mýtů a iluzí	Honza Vojtko	1:08	🎧
Pasti ve vztazích a jak do nich nespadnout	Honza Vojtko	1:04	🎧
Fotografovanie pre každého: dobrá fotka foťákom aj mobilom	Tomáš Třeštík	0:55	
V mysli tenisovej bojovníčky: otvorene s víťazkou Turnaja majsteriek	Dominika Cibulková	0:49	🎧
Myslenie víťazov s olympijským šampiónom v modernom päťbojii	David Svoboda	0:49	🎧
Leadership pohľadom vrcholovej manažérky	Ivana Molnárová	0:51	🎧
Rozhodujte sa ako šachový veľmajster	Ján Markoš	0:56	🎧

LEADERSHIP

ZÁKLADY LEADERSHIPU			
Performance management: od cieľov k výsledkom	Orši Véghová	1:01	
Sprievodca začínajúceho lídra	Filip Kahoun	1:21	🎧
Situačný leadership ako nástroj pre efektívne riadenie ľudí	Martin Konečný	0.59	🎧
Leadership II: Ako riadiť úspešne tím?	Filip Kahoun	0:50	🎧
Umenie spätnej väzby: ako efektívne chváliť aj kritizovať	Janka Chudlíková	1:00	🎧
Riadenie a koučing obchodného tímu	Jan Laibl	0:37	🎧
Farebná osobnostná typológia pre lídrov	Jana Horáková	1:22	🎧
Vedenie náročných manažérskych rozhovorov	Martina Georgievová	1:07	🎧
Radikálna otvorenosť: Ako dávať účinnú spätnú väzbu?	Barbora Vacková	1:21	🎧
OSOBNOSŤ MANAŽÉRA			
Leadership v prvej línii očami generála NATO	Petr Pavel	0:46	🎧
Leadership I: ako byť sám sebe dobrým šéfom	Filip Kahoun	0:56	🎧
Manažér donaha: tabu a klišé, o ktorých sa nehovorí	Jiří Kula	1:02	🎧
Ako sa stať autoritou	Andor Šándor	1:59	🎧
Skúsenosti generála tajnej služby : Práca s ľuďmi	Tomáš Bušek	0:50	🎧
Leadership a vnútorná motivácia: ako motivovať druhých	Petr Ludwig	1:21	🎧
MANAŽÉRSKE ZRUČNOSTI			
Umenie facilitácie: efektívne vedenie porád, workshopov a rokovaní	Martina Georgievová	1:10	🎧

Umenie spätnej väzby: ako efektívne chváliť aj kritizovať	Janka Chudlíková	1:00	🎧
Koučovanie pre nekoučov: ako využiť koučing v manažérskej praxi	Juraj Surma	0:45	🎧
Sprievodca efektívnymi 1:1 stretnutiami pre manažérov	Juraj Surma	1:00	🎧
Tímová spolupráca: ako rozvíjať špičkový tím	Rastislav Duriš	0:53	🎧
Agilné riadenie: Ako riadiť tím v meniacom sa svete	Jarek Procházka	1:11	🎧
Change Management: Ako úspešne riadiť a zvládať zmeny	Filip Kahoun	1:26	🎧
Hodnotový leadership	Šimon Pánek	0:52	🎧
Krízové riadenie bez servítok očami globálneho manažéra	Jlří Kula	1:18	🎧
Leadership pohľadom vrcholovej manažérky	Ivana Molnárová	0:51	🎧
Tajomstvo motivácie: Ako zvyšovať spokojnosť pracovníkov	Patrick Pauko	1:06	🎧
Efektívne delegovanie: ako posilňovať právomoci zamestnancov	Rastislav Duriš	0:48	🎧
Manažérske tipy na každý deň	Filip Kahoun	1:55	🎧
Home Office pre zamestnancov: praktické rady a tipy	Zdenka Studená	1:09	🎧
Zbavte sa stresu z hodnotiacich rozhovorov	Hana Holá	1:08	🎧
Skúsenosti generála tajnej služby: Leadership	Andor Šándor	0:56	🎧
Maxikurz leadership s Filipem Kahounem	Filip Kahoun	2:41	🎧
VEDENÍ PRO MISTRY VE VÝROBĚ			
Majster vo výrobe: ako viesť pracovníkov a získať rešpekt	Tomáš Železník	0:41	
STRATEGIE			
Leadership III: Ako naštartovať víťaznú stratégiu?	Filip Kahoun	0:52	
Firma a rodina ako kmeň	Tomáš Bušek	1:14	
Úvod do riadenia kvality	Miloslav Chlan	1:34	

OBCHOD

PREDAJNÉ MYSLENIE	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Nepredávajte! Buďte skvelí vo vyvolaní NÁKUPU	Zbyněk Rozbořil	0:31	🎧
Obchodne myslenie	Jan Laibl	0:21	🎧
Predajné techniky: ako ovplyvniť nákupné rozhodovanie	Viktor Kostický 🇸🇰	0:51	🎧
PREDAJNÝ ROZHOVOR			
Moderný preda I: 10 najčastejších chýb obchodníkov	Peter Strcula	0:49	🎧
Moderný predaj II: praktický sprievodca predajným rozhovorom	Peter Strcula	0:46	🎧
Umenie predaja: ako sa stať úspešným predajcom	Peter Strcula	0:53	🎧
Predaj 2.0: Ako byť úspešnejší pri predajnom rozhovore	Michal Musil	1:25	
Kúzlo elegantného uzavretia obchodu	Zbyněk Rozbořil	0:37	
Námietka zo strany klienta? Výborne, príležitosť urobiť dojem!	Zbyněk Rozbořil	0:43	🎧

AKVIZÍCIE			
Farebná osobnostná typológia pre obchodníkov	Jana Horáková	0:36	🎧
Akvizičné telefonáty pre zákaznícke centrá	Miroslav Princ	0:36	🎧
Ako získavať nových zákazníkov navolávaním 1 - praktická príprava	Radek V.Haštaba	0:34	
Ako sa dostať na schôdzku pomocou telefonátu 2	Radek V.Haštaba	0:31	
Efektívne riadenie akvizičného jednania s cieľom uzavrieť obchod	Radek V.Haštaba	0:51	🎧
Ako zvýšiť úspešnosť akvizičných telefonátov	Miroslav Princ	1:05	🎧
AI pre obchodníkov: praktické nástroje pre reálne situácie	Barbora Brabcová	0:51	
ZÁKAZNICKÝ SERVIS			
Zákaznícky servis: poskytovanie výnimočnej zákazníckej skúsenosti	Lucia Mešková	0:45	🎧
VYJEDNÁVANIE			
Vyjednávanie I: Premýšľajte a konajte ako vyjednávač	Vít Prokůpek	0:44	
Vyjednávanie II: Časté techniky a triky	Vít Prokůpek	0:50	
Vyjednávanie III: Pokročilé stratégie a techniky	Vít Prokůpek	0:37	
Seduo podcast: Ovplyvňujte ako profesionálny vyjednávač	Seduo, Karel Pošíval	0:50	
BIZNIS			
Čo sa v mladosti naučíš, v biznise zabudni	Margareta Křížová	0:47	
Spoločenská zodpovednosť a etika v podnikaní	Mendelova un.	0:47	
Starostlivosť o sieť kontaktov a základné princípy prerastania do firmy	Zbyněk Rozbořil	0:49	
FINANCIE			
Peniaze pod kontrolou: sprievodca osobnými financiami pre každého	Margareta Křížová	1:01	🎧
Rýchla orientácia vo firemných financiách	Jaroslav Mydlo 🇸🇰	0:33	🎧
Začíname s fundraisingom	České centrum fund.	0:37	
Odhaľte finančné zdravie podniku	Seduo.cz	0:13	
Finančná a investičná gramotnosť	Seduo.cz	1:27	🎧

KOMUNIKÁCIA

ASERTIVITA	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Maxikurz efektívnej komunikácie s Evou Markovou	Eva Marková	4:24	
Komunikačná sebaobrana: reagujte pohotovo v každej situácii	Martin Vasquez	0.45	
Sebavedomá a asertívna komunikácia	Eva Marková	0:43	🎧
Zvládanie manipulácie a strachu v komunikácii	Eva Marková	0:55	🎧
Sociálne hry v komunikácii: ako byť silným, asertívnym hráčom	Eva Marková	1:01	🎧
Ako na emočných upírov?	Olga Lošťáková	0:35	🎧
Ako zvládnuť strach z odmietania?	Olga Lošťáková	0:38	🎧

Seduo podcast: Predaj je ako rande. Nepresviedčajte, ale zaujmite	Peter Strcula	0:54	
EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA			
Nenásilná komunikácia: Nezničte si vzťahy	Petr Sucháček	0:44	🎧
Anatómia vzťahov: rozumieť lepšie sebe aj ostatným	Honza Vojtko	1:17	🎧
Rozumieť vzťahom: ako porozumieť sebe a ostatným	Honza Vojtko	0:59	🎧
Umenie počúvať: staňte sa dobrým poslucháčom	Ján Dubnička 🇸🇰	0:56	🎧
Pasce vo vzťahoch a ako do nich nespadnúť	Honza Vojtko	1:04	🎧
Lepšie vzťahy: spokojnejšie vzťahy bez mýtov a ilúzií	Honza Vojtko	1:08	🎧
Anatómia lži: ako spoznať klamára	Jan Ženatý	2:04	🎧
Profesionálna zákaznícka telefonická starostlivosť:	Martina Málková	0:51	🎧
Umenie rozhovoru	Iveta Clarke	1:16	🎧
Komunikačné zručnosti pre modré goliere	Michaela Holišová	0:52	🎧
Náročné komunikačné situácie	Olga Lošťáková	0:43	
Psychológia presvedčivosti: Umenie ovplyvňovať	Vít Prokůpek	1:58	🎧
Komunikácia s ľuďmi v súlade s fungovaním mozgu	Michal Dubec	0:47	🎧
Riešenie konfliktov - taktiky a stratégie	Eva Marková	0:50	🎧
Zvládanie konfliktov v práci: ako si zachovať pokoj a nájsť riešenie	Martina Georgievová	0:52	🎧
Improvizácia alebo ako byť pohotový	Vanda Gabrielová	0:43	🎧
Anatómia emócií: ako ich čítať z výrazu tváre druhých	Jan Ženatý	0:45	🎧
Praktický sprievodca promptovaním: ako efektívne komunikovať s AI	Daniel Gamrot	0:42	
Vplyvná komunikácia. Umenie zapojiť do spolupráce	Denis Bulejka	0:38	
NETWORKING			
Networking: profesionálny prístup k budovaniu B2B vzťahov	Petr Pouchlý	1:19	
ONLINE KOMUNIKÁCIA			
Profíkom na online porady: ako efektívne na virtuálne meetingy	Pavel Wieser	1:06	🎧
Profíkom na videohovory: praktický sprievodca online komunikáciou	Pavel Wieser	0:48	🎧
VYJEDNÁVANIE			
Vyjednávaj ako vyjednávač: najčastejšie chyby v komunikácii	Karel Pošíval	1:04	
Vyjednávaj ako vyjednávač: systém úspešného vyjednávania	Karel Pošíval	0:45	
Vyjednávajte ako vyjednávač: techniky efektívneho vyjednávania	Karel Pošíval	0:57	
Vyjednávanie pre každý deň	Martin Konečný	1:35	🎧
Vyjednávanie a zvládanie manipulácie v praxi	Martin Konečný	1:19	🎧
Umenie presvedčiť druhých	Jiří Kula	1:21	🎧
Tréning vyjednávania prakticky I.	Vít Prokůpek	1:02	
Tréning vyjednávania prakticky II.	Vít Prokůpek	1:51	

seduo.sk

PREZENTÁCIA

PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Profesionálny hovorený prejav s Jakubom Železným	Jakub Železný	0:44	🎧
Prezentačné minimum: rýchly prehľad pre každého	Kateřina Boušková	0:26	🎧
Odprezentuj: 10 chýb pri tvorbe prezentácií a ako sa im vyhnúť	Marek Hrkal	0:43	🎧
Odprezentuj: Vizualizácia dát v prezentáciách	Marek Hrkal	1:07	🎧
Tri piliere úspešnej prezentácie	Olga Lošťáková	0:55	
Ako zvládnuť trému a iné ťažkosti pri prezentácii	Olga Lošťáková	1:00	🎧
Prezentačné zručnosti a verejný prejav	Pavel Wieser	0:44	
Nešváry v prezentácii a ako sa ich zbaviť	Pavel Wieser	0:56	🎧
Ako úspešne prezentovať a viesť porady	Eva Marková	0:47	
STORYTELLING			
Storytelling 1 : Prezentácia a business storytelling	Pavel Wieser	0:30	
Storytelling 2: Predávajte príbehom a zaujmite	Pavel Wieser	0:30	
VIZUÁLNE MYSLENIE			
Prekreslite sa k úspešnej prezentácii	Bea Brosková	0:34	
LEKTORSKÉ ZRUČNOSTI			
Lektorské zručnosti: Ako vytvoriť z dobrého školenia skvelé	Katarína Kovalčíková	1:02	🎧
VIDEOKURZ			
Ako vytvoriť skvelý videokurz od A po Z	Daniel Gamrot	1:20	

MARKETING

OBSAHOVÝ MARKETING	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Ako na siete: obsah na sociálnych sieťach	Michelle Losekoot	0:32	
ONLINE MARKETING			
Sprievodca marketingom na sociálnych sieťach	Simona Kubán	0:51	🎧
Chytrá marketingová stratégia	Michal Krutiš	1:00	
Ako úspešne pripraviť vašu prvú online kampaň	Dobrý web	1:24	
Základy PPC reklamy v Google Ads a Skliku	Petra Větrovská	1:11	🎧
PPC reklama: optimalizácia kampaní	Petra Větrovská	1:02	🎧
Úvod do webovej analytiky	Jan Tichý	1:37	
Nastavenie PPC kampaní s analýzou kľúčových slov	H1.cz	0:25	
Analýza kľúčových slov	H1.cz	1:56	
COPYWRITING			

Ako na siete: copywriting	Michelle Losekoot	0:26	
Ako (sa) predať textom	Michelle Losekoot	0:46	
Ako na texty, vďaka ktorým vás nájdu	H1.cz	0:43	
MARKETING ZNAČKY			
Efektívne budovanie značky v dobe chaosu	Michal Pastier	1:08	🎧
Zákaznícka skúsenosť: ako vytvárať pozitívny vzťah k značke	Ján Uriga	1:00	🎧
Základy riadenia značky	Tomáš Hrivnák	0:59	
DESIGN			
Gamifikácia: Ako využiť hru a herné prvky v biznise	Oliver Šimko	0:57	🎧
Human-Centered Design: Užívateľské testovanie	J. Sekera, P. Kosnar	1:25	
Human-centered design: dizajn zameraný na človeka	J. Sekera, P. Kosnar	0:51	
Základy grafiky pre negrafikov	Linda Martišková	1:27	

OSOBNÝ ROZVOJ

KRITICKÉ MYSLENIE	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Nenechajte sa nachytať vlastnou hlavou	David Kálmán	0:43	🎧
Zatočte s fake news	Ján Markoš	0:56	🎧
Anatómia správneho rozhodovania	Cyril Höschl	0:46	🎧
Hackinte svoju hlavu!	Ján Markoš	0:56	🎧
Rozhodujte sa ako šachový veľmajster	Ján Markoš	0:56	🎧
Akadémia KRITICKÉ MYSLENIE	Lukáš Hána	8:27	
Kritické myslenie 2 - Ako hacknúť rozhodovanie	Lukáš Hána	0:54	
Kritické myslenie 3 - Ekonomické myslenie	Lukáš Hána	0:56	
Kritické myslenie 4 - Rozhodovanie v neistote	Lukáš Hána	1:15	
Kritické myslenie 5 - Teória hier	Lukáš Hána	0:58	
Úvod do kritického myslenia	Lukáš Hána	0:54	
Akadémia KRITICKÉ MYSLENIE	Lukáš Hána	8:27	
Kritické myslenie 6 - Mediálna gramotnosť a fact-checking	Lukáš Hána	1:05	
Kritické myslenie 7 - Rozhodovanie na základe dôkazov	Lukáš Hána	1:10	
Kritické myslenie 8 - Racionálna komunikácia a argumentácia	Lukáš Hána	1:11	
Seduo podcast: Premýšľajte ako šachový veľmajster	Ján Markoš	0:49	🎧
SEBEPOZNANIE			
Maxikurz osobného rozvoja s Pavlom Moricom	Pavel Moric	5:27	
Sebaprijatie ako cesta ku spokojnosti s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:53	🎧
Autenticita ako cesta k úspechu s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:58	🎧

Hľadanie životnej rovnováhy	Martina Viktorie Kopecká	0:46	🎧
Umenie zraniteľnosti: posilovňa emočnej odvahy	Iveta Clarke	1:18	🎧
Motivácia a zmysel: Ako hľadať zmysel v osobnom živote aj v práci?	Denisa Dědičová	1:03	🎧
Osobná hrdosť a asertivita: ako si vážiť sám seba?	Denisa Dědičová	0:56	🎧
NLP koučing I. - Naučte sa myslieť inak	Daniela Kalvodová	1:14	
NLP koučing II. - Praktické techniky pre život	Daniela Kalvodová	0:55	
NLP koučing III. - Dosahovanie cieľov, ktoré bavia	Daniela Kalvodová	0:59	
NLP koučing - kompletný kurz	Daniela Kalvodová	3:10	
Autenticky a po svojom	Pavel Moric	0:37	
Alchýmia zmeny	Pavel Moric	1:26	🎧
Mindfulness I: Ako zlepšiť svoju pozornosť a zachovať si nadhľad	Marek Vich	0:49	
NASTAVENIE MYSLE: Ako zmeniť svoje myslenie?	Petr Ludwig	1:21	🎧
Základy farebnej osobnostnej typológie	Jana Horáková	0:40	🎧
Leadership s empatiou: umenie viesť a zostať sama sebou	Zuzana Čaputová	0:52	🎧
Seduo podcast: Byť najlepšou verziou seba samého	Martina. V. Kopecká	0:46	🎧
Seduo podcast: Prestaňte riešiť druhých	Janka Chudlíková	1:12	🎧
Sila neúspechu: prestaňte sa báť chýb	Tatiana Ondrejková	0:45	🎧
OSOBNÍ MARKETING			
Osobný marketing: 3 v 1	Filip Kahoun	3:54	
Osobný marketing I.: Ako si vybudovať pozitívnu image?	Filip Kahoun	1:13	
Osobný marketing II.: Ako sa úspešne predať v práci?	Filip Kahoun	1:19	🎧
Osobný marketing III.: Ako sa prezentovať na sieťach	Filip Kahoun	1:19	🎧
Moderná etiketa v skratke	Daniel Šmíd	0:32	🎧
Sprievodca módou a štýlom úspešnej ženy	Lenka Zelenohorská	0:54	🎧
PSYCHOHYGIENA			
Vedieť byť šťastný v práci a aj v živote	Pavel Pafko	46	🎧
Seduo podcast: Robte si to tu pekné (než príde zubatá)	Pavel Moric	0:51	🎧
Prvá pomoc v strese	Janka Chudlíková	0:51	🎧
Život na pohodu	Pavel Moric	1:08	🎧
Kvalitnejší spánok: viac energie pre každý deň	Tomáš Rektor	0:44	🎧
Choroby duše alebo blázniť je ľudské	Cyril Höschl	1:06	🎧
Sprievodca duševným zdravím: byť v pohode v práci aj na home office	Tomáš Rektor	0:57	🎧
Zvládanie závislostí: ako bojovať s vlastnou slabosťou	Tomáš Rektor	1:15	🎧
Syndróm vyhorenia a ako mu predchádzať	Cyril Höschl	0:44	🎧
Mindfulness - Ako sa zbaviť stresu a napätia aj keď nestíhate	Katarzyna Jedzoková	1:03	🎧

Ako sa ubrániť syndrómu vyhorenia – svojpomocný manuál	Tereza Hodycová	0:48	🎧
Mindfulness II: Ako zvládať stres	Marek Vich	1:02	
Spánok ako superschopnosť	Petr Ludwig	1:36	
Psychická odolnosť: ako zvládnuť tlak každodenného života	Jan Ženatý	0:52	
Psychológia dlhovekosti: ako získať roky navyše	Filip Kahoun	0:46	
Vedieť vypnúť: ako upokojiť hlavu a telo za pár minút	Jan Ženatý	0:58	🎧
Seduo podcast: Zvládajte náročné situácie ako kapitán lietadla	Stanislav Vojtíšek	0:38	🎧
PRÁCE S EMÓCIAMI			
Myslenie pod kontrolou: ako zvládať emócie a negatívne myšlienky	Marian Jelínek	0:55	🎧
Emócie pod kontrolou I – Emočná inteligencia a sebauvedomenie	Radka Loja	1:00	🎧
Emócie pod kontrolou II – 5 krokov k zvládaniu emócií	Radka Loja	1:20	🎧
Vedieť vypnúť: ako upokojiť hlavu a telo za pár minút	Jan Ženatý	0:58	🎧
ZDRAVÝ ŽÍVOTNÝ ŠTÝL			
Sám sebe fyzioterapeutom: praktické tipy a cviky pre zdravšie telo	Michal Novotný	0:39	
Chudnite s rozumom: ako jesť a žiť zdravšie	Petr Havlíček	1:02	🎧
Pracujte zdravo: základy ergonómie v kancelárii aj na home office	Tereza Náplavová	0:46	
Biohacking: Zdravé návyky pre každý deň	Libor Mattuš	1:01	🎧
Tělo fpohodě: v kanceláři i na home office	Fpohybu	0:37	
Ako zdravo jesť v práci	Margit Slimáková	1:12	🎧
Zdravé jedlo a život ako základ prospievania v práci i súkromí	Margit Slimáková	1:29	🎧
Zbavte sa bolestí chrbta raz navždy	Vectispro	0:36	
„Ťahák na zdravie“ alebo psychosomatika v zdravotnej prevencii	Tereza Hodycová	0:56	🎧
Vedieť vypnúť: ako upokojiť hlavu a telo za pár minút	Jan Ženatý	0:58	🎧
SEBAROZVOJ			
Sám sebe koučom: Od nápadu k prvému kroku	Jan Ženatý	0:55	
Naučte sa učiť: ako na múdrejší rast bez zahltenia	Lukáš Bakoš	0.49	🎧
U mňa dobré: hľadanie životného optimizmu	Jan Hřebejk	0:52	🎧
Odvaha ísť vlastnou cestou	Šimon Pánek	0:46	🎧
Riešte problémy ako vyšetrovateľ 1. oddelenia	Josef Mareš	0:44	🎧
Cesta na vrchol: za hranicou komfortnej zóny s horolezcom	Radek Jaroš	0:52	🎧
Odvaha žiť inak	Pavel Moric	1:18	🎧
Umenie žiť alebo tvorca vlastného života	Pavel Moric	1:02	🎧
V mysli tenisovej bojovníčky: otvorene s víťazkou Turnaja majsteriek	Dominika Cibulková 🇸🇰	1:07	🎧
Zvládanie ega: ako si udržať zdravé sebavedomie	Lukáš Bakoš 🇸🇰	0:41	🎧
Myslenie víťazov s olympijským šampiónom v modernom päťboji	David Svoboda	0:49	🎧

Čo vie veda o spokojnosti?	Petr Ludwig	2:20	🎧
Vzdelávanie ako súčasť života	Tomáš Hruda	2:13	
Cesta ku skvelému výkonu	Petr Koukal	1:50	🎧
Agilná (r)evolúcia: Ako ustáť agilnú transformáciu	Josef Lhotský	0:43	🎧
Leadership a vnútorná motivácia: ako nadchnúť a motivovať druhých	Petr Ludwig	1:38	
Robte si naozaj dobré poznámky	Eliška Šestáková	0:50	
Sila neúspechu: prestaňte sa báť chýb	Tatiana Ondrejková	0:45	🎧
KARIÉRA			
Pracujte na diaľku a slobodne	M. Vinš, P. Novák	0:42	
Budujte úspešnú kariéru v akomkoľvek veku!	Age Management	1:26	
KREATIVITA			
Kreativita ako superschopnosť pre každého	Michal Pastier 🇸🇰	0:57	🎧
VIZUÁLNE MYSLENIE			
Myšlienkové mapy: ako vizualizovať a utriediť svoje myšlienky	Petr Ludwig	1:17	
Vizuálne myslenie	Bea Brosková	3:53	
Zvizualizuj si svoje sny	Bea Brosková	0:47	
Myšlienkové mapy pre biznis aj osobný život	Bea Brosková	0:46	
Ako si pomocou čmárania uľahčiť prácu	Bea Brosková	1:15	
Vizuálnym myslením k úspešnému biznisu	Bea Brosková	0:52	
Ako na skečnouting alebo čmáraj si (i) na porade	Bea Brosková	0:56	

PRODUKTIVITA

OSOBNÁ PRODUKTIVITA	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Plánujte si svoj život: ako sa nenechať prevalcovať každodennou rutinou	Janka Chudlíková	0:57	🎧
Sila pozornosti: ovládnite najmocnejšiu psychickú energiu	Filip Kahoun	0:50	🎧
Koniec prokrastinácie	Petr Ludwig	2:05	🎧
Tajomstvo flow: ako využiť potenciál na maximum	Marian Jelínek	0:45	🎧
Energy management: ako zvládať únavu a mať dosť energie	Jan Ženatý	0:41	🎧
Doba digitálna: ako pracovať sústredene a bez vyrušenia?	Lukáš Havránek	0:56	🎧
The End of Procrastination	Adela Schicker	2:27	
Základy osobnej produktivity: ako sa sústrediť na to dôležité	Daniel Gamrot	0:35	🎧
Úlohy pod kontrolou: ako na nič nezabudnúť	Daniel Gamrot	0:38	🎧
Budovanie návykov: ako na dlhodobé zmeny	Daniel Gamrot	0:29	🎧

Osobná produktivita - kompletný kurz	Daniel Gamrot	3:51	
Dobrá práca! Tipy na spokojnosť a lepšie pracovné výsledky	Ondřej Krátký	0:35	🎧
Ako pracovať efektívne a bez stresu	Albert Höfer	1:56	🎧
TIMEMANAGEMENT			
Ovládnite priority: stihnite to podstatné	Daniel Gamrot	0:34	🎧
Ako šetriť čas pri práci s e-mailami	Daniel Gamrot	0:57	
Lepšie sústredenie: ako riadiť svoju pozornosť	Daniel Gamrot	0:33	🎧
E-maily efektívne: tipy a triky do Outlooku	Petr Kohoutek	0:48	
HOME OFFICE			
Hybridná spolupráca: sprievodca pre spoluprácu odkiaľkoľvek	Zdenka Studená	1:00	🎧
Home Office pre zamestnancov: praktické rady a tipy	Zdenka Studená	1:09	🎧
HOME OFFICE 2.0: ako byť efektívny pri práci na diaľku?	Barbora Vacková	1:04	🎧
Home office a riadenie tímu na diaľku: praktické tipy	Zdenka Studená	1:09	🎧
E-maily efektívne: tipy a triky do Outlooku	Petr Kohoutek	0:48	
INOVÁCIE			
Praktická cesta k inováciam	Ján Uriga 🇸🇰	1:13	🎧
PRÁCA S INFORMÁCIAMI			
Skúsenosti generála tajnej služby: Práca s informáciami	Andor Šándor	0:45	🎧
Práca s informáciami vo výrobe I.	Radovan Čadek	0:30	🎧
Práca s informáciami vo výrobe II.	Radovan Čadek	0:42	🎧
VÝROBA			
Lean Management: sprievodca princípmi štíhlej výroby	Tomáš Stöhr	1:08	🎧
Metódy LEAN managementu	Tomáš Stöhr	1:18	🎧
Zjednodušovanie vo výrobe	Ján Košturiak 🇸🇰	0:46	🎧
PAMÄŤOVÉ TECHNIKY			
Dokonalá pamäť: ako si zapamätať čokoľvek rýchlo a navždy	Jakub Pok	0:50	🎧
Spojovací systém: najľahšia cesta k lepšej pamäti	Marek Sýkora	0:21	
Pamäťový palác - tajomstvo všetkých majstrov pamäťových súťaží	Marek Sýkora	0:23	
Ako si zapamätať čísla, telefóny, kódy, termíny i adresy	Marek Sýkora	0:15	
Ako si pamätať mená a učiť sa jazyky	Marek Sýkora	0:18	
Ako si zapamätať kalendár, balíčky hracích kariet aj binárne kódy	Marek Sýkora	0:18	

PROJEKTY

PROJEKTOVÉ RIADENIE	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Vodopád, agile, hybrid: zvoľte správny prístup pre váš projekt	Jiří Krátký	1:07	

AI pre projekťákov: váš parťák pre plánovanie, realizáciu aj reporting	Jiří Krátký	0:49	
Projektové riadenie krok za krokom	Jiří Krátký	0:54	🎧
Lean Canvas: Od nápadu k fungujúcemu biznisu	J. Dvořák a M.Vlasáková	0:30	🎧
Staňte sa projektovým manažérom	Jiří Krátký	3:12	
Ako úspešne naštartovať projekt	Jiří Krátký	1:16	
Plánovanie projektu II: riziká a komunikácia	Jiří Krátký	0:40	
Plánovanie projektu I: čas, zdroje a náklady	Jiří Krátký	0:36	
Realizácia a ukončenie projektu	Jiří Krátký	0:48	
Čo potrebuje HR špecialista vedieť o projektovom riadení?	Jiří Krátký	0:43	
Projektové minimum: základy projektového riadenia pre každého	Lenka Čápová	0:55	🎧
AGILNÉ RIADENIE			
Agilná (r)evolúcia: Ako ustáť agilnú transformáciu	Josef Lhotský	0:43	

HR & PRÁVO

NÁBOR	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Zamestnávanie ľudí so zdravotným znevýhodnením: bez obáv a bez mýtov	Martina Čápová	0:50	🎧
Úspešný nábor od A do Z	Tamara Ksandrová	1:19	🎧
Stratégia získania TOP kandidáta	Hana Holá	0:25	
Ako vybrať dobrého obchodníka	KP2 a Jiří Březina	1:12	🎧
PRACOVNÉ PRÁVO			
Seduo naživo: Zmeny v pracovnom práve 2024 – 2026	Milan Ficek 🇸🇰	0:45	
Pracovné právo SR pre HR manažérov	Milan Ficek 🇸🇰	1:06	🎧
Šikana v práci: ako ju rozpoznať a riešiť	Michaela Švejdová	0:40	🎧
EMPLOYEE BRANDING			
Moderné trendy v HR	Tomáš Dombrovský	1:18	🎧
Ako začať s budovaním značky zamestnávateľa	LMC	1:18	
HR marketing v praxi: Ako na atraktívnu značku zamestnávateľa	Oliver Jakubík 🇸🇰	1:19	🎧
FIREMNÁ KULTURA			
Diverzita prakticky: ako zvládať odlišnosti a lepšie si rozumieť	Jakub-Marek Štěpán	0:45	
Praktická firemná kultúra: ako na lepšie pracovné prostredie	Jakub-Marek Štěpán	0:59	🎧
ONBOARDING			
Onboarding prakticky: krok za krokom adaptáciou nováčikov	Renata Novotná	0:43	🎧
PRVÁ POMOC			
Prvá pomoc: ako zachrániť život	Marek Dvořák	0:55	

POŽIARNA OCHRANA			
Požiarna ochrana pre každého: ako zvládnuť požiar	Martin Kavka	0:53	🎧
Seduo podcast: Nebojte sa, nezhoríte. Skôr sa udusíte	Martin Kavka	0:50	🎧
VZDELAVÁNIE A ROZVOJ			
Sprievodca manažéra týmovým rozvojom	Martina Georgievová 🇸🇰	1:15	🎧
Vzdelávanie s rozumom: ako rozvíjať ľudí aj s malým tímom a rozpočtom	Bohunka Hihlánová	0:54	
Ako sa efektívne učiť online	Braňo Frk 🇸🇰	1:07	🎧
Firemné vzdelávanie: efektívny rozvoj zamestnancov	Braňo Frk 🇸🇰	1:05	🎧
Vzdelávanie ako súčasť života	Tomáš Hruda	2:13	
Talent management generácie Y	Gabriela Potočková	1:07	
HR ako partner pre lídrov a biznis	Vladislav Sochanič	0:32	🎧
DIVERZITA A INKLÚZIA			
Medzigeneračná spolupráca: ako zvládať vekové rozdiely v práci	Laura Blažeková	0:39	🎧
Diverzita a inklúzia: Ako pracovať s medzikultúrnymi rozdielmi?	Adela Plesnik Schicker	1:17	🎧
GDPR			
GDPR pro každého: mějte své osobní údaje pod kontrolou	Ján Jaroš 🇸🇰	00:24	🎧
GDPR po firmy: Prakticky, srozumitelně a bez strašení	Ján Jaroš 🇸🇰	0:55	🎧
PRÁVNÉ MINIMUM			
Právné minimum: nenechajte sa zaskočiť	Zdeněk Horák	0:45	🎧

DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

UMELÁ INTELIGENCIA	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Maxikurz umelej inteligencie: kompletný sprievodca AI svetom	Daniel Gamrot	2:35	
Umelá inteligencia prakticky: sprievodca užitočnými AI aplikáciami	Daniel Gamrot	0:48	
Koniec zbytočnej práce: praktická automatizácia pre každého	Tomáš Doležal	0:43	
Umelá inteligencia na maximum	Barbora Brabcová	1:21	
Microsoft Copilot: váš nový AI asistent	Petr Kohoutek	0:54	
Praktický sprievodca promptovaním: ako efektívne komunikovať s AI	Daniel Gamrot	0:42	
AI Act: Povinnosti pre vašu firmu	Barbora Brabcová	0:43	
AI pre HR prakticky: uľahčite si inzeráty, pohovory, smernice	Petra Hučíková	0:53	
AI pre obchodníkov: praktické nástroje pre reálne situácie	Barbora Brabcová	0:51	
Seduo naživo: Využite AI chatboty na maximum	Tomáš D. Doležal	0:43	
MICROSOFT OFFICE 365			
Microsoft Copilot 2025: váš osobný AI asistent	Petr Kohoutek	1:37	
MICROSOFT EXCEL			

Slovenský Excel. Prvé kroky v Exceli	Seduo.sk	1:07	
Slovenský Excel. Kontingenčné tabuľky	Seduo.sk	0:48	
Slovenský Excel od základov po pokročilých	Seduo.sk	2:18	
Najčastejšie funkcie v Exceli	Seduo.sk	0:22	
Profíkom na funkcie v Exceli	Pavel Lasák	2:15	
Excel pre začiatočníkov	Pavel Lasák	1:39	
Základy grafov v Exceli	Pavel Lasák	0:33	
Pokročilejšie grafy v Exceli	Pavel Lasák	0:35	
Tipy a triky pre Excel	Pavel Lasák	0:48	
Všeobecne o funkciách v Exceli	Pavel Lasák	0:29	
Štatistické funkcie v Exceli	Pavel Lasák	0:25	
Matematické funkcie v Exceli	Pavel Lasák	0:27	
Vyhľadávacie a referenčné funkcie v Exceli	Pavel Lasák	0:22	
Logické funkcie v Exceli	Pavel Lasák	0:32	
Funkcie dátum a čas v Exceli	Pavel Lasák	0:29	
Textové funkcie v Exceli	Pavel Lasák	0:30	
Kontingenčné tabuľky v Exceli	Pavel Lasák	0:54	
Profíkom v Exceli za 7 hodín	Pavel Lasák	6:47	
Excel - praktické cvičenia	Pavel Lasák	2:33	
MS Kalendár na maximum	Daniel Gamrot	0:23	
MICROSOFT WORD			
Vychytávky a tipy vo Wordu	CloudForce	0:54	
Word 2016: Základné kroky pre perfektné dokumenty	CloudForce	0:36	
Word 2016: Pokročilé formátovanie 1	CloudForce	0:51	
Microsoft Word: kompletný sprievodca od začiatočníka po experta	Petr Kohoutek	4:43	
Tipy a vychytávky vo Worde	Petr Kohoutek	0:52	
MICROSOFT OUTLOOK			
Microsoft Outlook: Inbox Zero - ako na e-maily efektívne	Cloudforce	1:04	
Microsoft Office 365: Outlook - pošta a kontakty	Cloudforce	0:56	
Outlook 2016: Ako na e-maily	CloudForce	0:33	
Nastavenie e-mailového klienta Microsoft Outlook	Seduo.cz	0:10	
MS Kalendár na maximum	Daniel Gamrot	0:23	
Microsoft Outlook: kompletný sprievodca poštou, kalendárom a úlohami	Petr Kohoutek	1:39	
E-maily efektívne: tipy a triky do Outlooku	Petr Kohoutek	0:48	
MICROSOFT POWERPOINT			
Pracujte v PowerPointe ako profík	Marek Hrkal	1:19	

PowerPoint 2016: Nielen pre začiatočníkov	CloudForce	0:50	
PowerPoint – Práca s textami a obrazcami	Kateřina Černostová	0:50	
MICROSOFT TEAMS			
Microsoft Teams 1: spolupracujte online pomocou chatu	CloudForce	0:46	
MS Teams pre administrátorov 1: základy správy tímov	CloudForce	0:42	
Microsoft Teams 2: online schôdzky	CloudForce	0:31	
Microsoft Teams 3: zdieľané súbory	CloudForce	0:49	
Microsoft Teams: kompletný sprievodca pre efektívnu prácu v tíme	Petr Kohoutek	2:17	
MICROSOFT ONE NOTE			
MS One Note - Online kurz na Seduo.sk	Daniel Gamrot	0:40	
MICROSOFT ONE DRIVE			
OneDrive pre firmy 1: Pracujte so súbormi kdekoľvek	CloudForce	1:00	
OneDrive pre firmy 2: spolupracujte na súboroch s ostatnými	CloudForce	0:33	
OneDrive pre firmy 3: Pracujte so súbormi na svojom počítači	CloudForce	0:30	
MICROSOFT POWER BI			
Profesionálom v Power BI za 5 hodín	Pavel Lasák	5:19	
Microsoft Power BI: vizualizácia dát prakticky	Pavel Lasák	1:48	
Microsoft Power BI: Múdra vizualizácie dát	Pavel Lasák	1:53	
Microsoft Power BI: pokročilá analýza dát pomocou DAX	Pavel Lasák	1:34	
MS ACCESS			
Microsoft Access: spravujte dáta ako profesionál	Petr Kohoutek	6:55	
GOOGLE SUITE			
Tabuľky Google	Pavel Lasák	1:57	
Gmail - buďte pánom svojej pošty	Pavel Minář	0:45	
Google Disk: majte súbory vždy poruke	Pavel Minář	0:35	
Google Kalendár - efektívna organizácia času a plánovania	Pavel Minář	0:34	
Google Workspace: kancelária vždy poruke – bezpečne a odkiaľkoľvek	Pavel Minář	0:30	
Google Dokumenty, Tabuľky a Prezentácie	Pavel Minář	0:32	
Maxikurz Google: Gmail, Disk, Kalendár, Dokumenty, Tabuľky	Pavel Minář	2:54	
KYBERNETICKÁ BEZPEČNOSŤ			
Digitálna bezpečnosť: naučte sa chodiť v online svete bezpečne	Karol Suchánek 🇸🇰	0:52	🎧
Bezpečne v online svete: ako ochrániť svoje peniaze, dáta a identitu	Karol Suchánek	0:47	🎧
10 hackov pre digitálnu bezpečnosť	Karol Suchánek	0:44	
KYBERNETICKÁ WELLBEING			
Digitálna rovnováha: ako dostať technológie pod kontrolu	Lukáš Barda	0:33	
GRAFIKA			

Fotografovanie pre každého: dobrá fotka foťákom aj mobilom	Tomáš Třeštík	0:55	
Adobe Photoshop: základné práce a s fotografiou	Linda Martišková	0:45	
Kancelárske fígle s obrázkami	Seduo.cz	0:17	
Canva pre firmy a podnikateľov - Jednoduchá grafika online	Linda Martišková	1:22	
APLIKÁCIE			
Todoist - zorganizujte si život	Seduo.cz	0:24	
Trello I - Rýchly štart do organizácie projektov	Seduo.cz	0:08	
Trello II – Pokročilé funkcie	Seduo.cz	0:10	
Organizujte svoje poznámky s Evernote	Seduo.cz	0:14	
Software pre virtuálne konferencie	Seduo.cz	0:19	
AUTOCAD			
AutoCAD: základy technického kreslenia a navrhovania	Jiří Špaček	4:16	
TIPY & TRIKY			
Naučte sa používať klávesové skratky	Seduo.cz	0:06	
Naučte sa používať klávesové skratky II.	Seduo.cz	0:11	
Nastavte si konečne bezpečné heslo	Seduo.cz	0:13	
Skratky v online komunikácii	Seduo.cz	0:10	
Základný technologický slovník	Seduo.cz	0:15	
Vytvorte si web pomocou WordPressu za 20 min.	David Krupička	0:14	
Etiketa mailovania	Seduo.cz	0:14	
APPLE			
Seduo naživo: Tipy a triky pre MacBook	Martin Světlík	0:45	
Prechádzame na Mac	Martin Světlík	0:37	
Používáme Mac efektivně	Martin Světlík	1:12	
iPad ako všestranný pracovný nástroj	Martin Světlík	1.15	
iCloud a bezpečnosť na Macu	Martin Světlík	0:38	
Ovládnite iPhone ako teenager	Martin Světlík	1:16	
Pages, Keynote, Numbers: vaše kancelář v Applu	Martin Světlík	2:51	

JAZYKY

ANGLIČTINA	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
Angličtina bez stresu: Počúvajte. Opakujte. Hovorte	Michael Maritato Lucie Kidlesová	0.47	
Angličtina na maximum: zapojte AI a digitálnych pomocníkov	Bronislav Sobotka	1:00	
Quick English Tips II	Luke Ponsford	0:17	

Mastering (the art of) Business English	Luke Ponsford	01:06	🎧
Quick English Tips I	Luke Ponsford	0:11	🎧
(Not so) Basic Business English	Luke Ponsford	0:55	🎧
Ako na výslovnosť v angličtine	Bronislav Sobotka	1:05	🎧
Najčastejšie chyby v angličtine a ako sa im vyhnúť	Bronislav Sobotka	1:45	🎧
English For Business Meetings	Bronislav Sobotka	0:53	🎧
Ako na písanie e-mailov v angličtine	Bronislav Sobotka	1:18	🎧
Ovládnite každodenný pokec v angličtine	Bronislav Sobotka	1:11	🎧
Rozhovorte sa anglicky!	Bronislav Sobotka	2:24	🎧
Naučte sa konečne naozaj anglicky	Bronislav Sobotka	1:54	🎧
Všetko, čo ste kedy chceli vedieť o anglických časoch I	Bronislav Sobotka	1:02	
Všetko, čo ste kedy chceli vedieť o anglických časoch II	Bronislav Sobotka	0:53	
No More Czenglish I	Bronislav Sobotka	0:54	🎧
No More Czenglish II	Bronislav Sobotka	0:43	🎧
76 najčastejšie zamieňaných slov v angličtine	Bronislav Sobotka	0:44	
Anglické idiomy I	Bronislav Sobotka	0:46	
Anglické idiomy II	Bronislav Sobotka	0:46	
Anglické frázové slovesá I	Bronislav Sobotka	0:49	
Anglické frázové slovesá II	Bronislav Sobotka	0:50	
Cool frázy a obraty do každej situácie	Bronislav Sobotka	0:46	
Slová a frázy, ktoré vás v škole nenaučili	Bronislav Sobotka	0:55	
Maxi kurz anglických predložiek	Bronislav Sobotka	4:29	
Ako na členy v angličtine	Bronislav Sobotka	1:14	
Zákernosti anglického slovosledu	Bronislav Sobotka	1:19	🎧
English for Meetings	Espresso English	0:07	
Proper English Without Boring Grammar	Ryan Viguerie	0:43	
Secret dictionary of native speakers	Ryan Viguerie	0:32	
Prezentujte v angličtine!	Skřivánek	0:19	
Kujte pikle formálne aj neformálne	Skřivánek	0:16	
Presvedčte a dohodnite sa!	Skřivánek	0:17	
Zdvihnite telefón a dohodnite sa	Skřivánek	0:18	
Mailujte ako profík: vecne, prehľadne a v angličtine!	Skřivánek	0:19	
English for Meetings	Espresso English	0:07	
FRANCÚZŠTINA			
Každodenní pokec ve francouzštině	Hana Šimáčková	1:08	🎧

ŠPANIELČINA			
Každodenný pokec v španielčine	Ivana Kudrnová	1:11	🎧
TALIANČINA			
Každodenný pokec v taliančine	Lea Kolkopová	1:05	🎧
NEMČINA			
Maxikurz nemčiny s Míšou Nofftz Skopalovou	Míša Nofftz Skopalová	10:00	🎧
Německé časy od A do Z	Míša Nofftz Skopalová	2:03	🎧
Hovor ako Nemec! Kurz nemeckej výslovnosti	Míša Nofftz Skopalová	1:25	🎧
Hovorová nemčina pre každú situáciu	Míša Nofftz Skopalová	1:06	🎧
Každodenný pokec v nemčine	Míša Nofftz Skopalová	1:20	🎧
Nemecké predložky stručne a jasne	Míša Nofftz Skopalová	1:09	🎧
Slovosled v nemčine polopate	Míša Nofftz Skopalová	1:35	🎧
Najčastejšie chyby v nemčine	Míša Nofftz Skopalová	0:31	🎧
Firemná korešpondencia v nemčine	Zdeněk Pecka	0:50	
Firemné telefonovanie v nemčine	Zdeněk Pecka	0:37	
Prezentovanie v nemčine	Zdeněk Pecka	0:57	
ČEŠTINA			
Start Speaking Czech Now! - The Essentials	Vít Benešovský	0:46	🎧
Start Speaking Czech Now! - More Essentials	Vít Benešovský	0:42	🎧
Start Speaking Czech Now! - The Final Course in Essential Czech	Vít Benešovský	0:41	🎧

MICROLEARNING

JAZYKY	LEKTOR
Spoznajte sloveso v angličtine	Broňa Sobotka
Oslovujte v e-mailoch správne	Broňa Sobotka
Nehovorte stále len *I think*	Broňa Sobotka
Používajte správne *in* a *on*	Broňa Sobotka
Používajte správne *at* / *on* / *in*	Broňa Sobotka
Rozumejte skráteným tvarom	Broňa Sobotka
Naučte sa minulé časy raz a navždy	Broňa Sobotka
Vyhnite sa predložkovým pasciam	Broňa Sobotka
Rozlišujte klamlivé anglické slovesá	Broňa Sobotka
Prekonajte klamlivé slovíčka v angličtine	Broňa Sobotka

Zlepšite výslovnosť P, T, K	Broňa Sobotka
Požívajte správne few/a few, little/a little	Broňa Sobotka
LEADERSHIP	
Postarajte sa v prvom rade o seba	Filip Kahoun
Nepodľahnite nebezpečenstvu workoholizmu	Filip Kahoun
Využite silu príbehov	Filip Kahoun
Rozvíjajte svoj optimizmus	Filip Kahoun
Nerobte personálne kompromisy	Filip Kahoun
Dávajte spätnú väzbu majstrovsky	Filip Kahoun
Motivujte ľudí na diaľku	Filip Kahoun
Zbavte ľudí strachu	Filip Kahoun
Delegujte správne	Filip Kahoun
Dostaňte ľudí do flow	Filip Kahoun
Chváľte správne	Filip Kahoun
Robte reklamu svojmu tímu	Filip Kahoun
Rozlúčte sa dôstojne	Filip Kahoun
Vyberajte nových kolegov s citom	Filip Kahoun
Riaďte si svojho šéfa	Filip Kahoun
Motivujte ako profesionál	Filip Kahoun
Zvládnite krízové rozhodnutie	Táňa Ondrejková
Pripravte sa na gamechangery	Táňa Ondrejková
Kariéra alebo rodina?	Táňa Ondrejková
Nastavte si mindset úspechu	Táňa Ondrejková
PREZENTÁCIA	
Zbavte sa slovnej vaty	Jakub Železný
Pracujte s hlasom pri prezentovaní	Jakub Železný
Zaujmite svojou prezentáciou	Jakub Železný
Zlepšite neverbálny prejav	Jakub Železný
Zbavte sa trémy	Jakub Železný
PRODUKTIVITA	
Sústreďte sa na to hlavné	Daniel Gamrot
Plánujte si priority	Daniel Gamrot
Dajte si úlohy na kôpku	Daniel Gamrot
Obmedzte neočakávané vyrušenia	Daniel Gamrot
Zlepšite svoje sústredenie	Daniel Gamrot
Majte kalendár pod kontrolou	Daniel Gamrot
Budujte lepšie návyky	Daniel Gamrot
Naučte sa odmietnuť nepodstatné	Daniel Gamrot

Nerobte si zlé poznámky	Eliška Šestáková
Robte si dobré poznámky	Eliška Šestáková
Robte si poznámky z videa	Eliška Šestáková
Robte si poznámky z podcastov	Eliška Šestáková
Robte si poznámky z knižiek	Eliška Šestáková
Lepte si poznámky na telo	Eliška Šestáková
OSOBNÝ ROZVOJ	
Zastavte negatívne myšlienky	Jan Ženatý
Prekonajte prokrastináciu	Jan Ženatý
Nakopnite sa do nového dňa	Jan Ženatý
Prelaďte sa na optimizmus	Jan Ženatý
Zlepšite svoj spánok	Jan Ženatý
Posilňujte odolnosť intimitou	Jan Ženatý
Starajte sa o svoje nohy	Tereza Náplavová
Predchádzajte bolesti rúk	Tereza Náplavová
Uľavte svojim očiam	Tereza Náplavová
Začnite správne sedieť	Tereza Náplavová
Hacknite negativitu poznámkami	Eliška Šestáková
Posuňte sa od snov k výsledkom	Janka Chudlíková
Prestaňte sa váľať v probléme	Janka Chudlíková
Začínajte rannou trojminútovkou	Janka Chudlíková
Dajte sa po strese dokopy	Janka Chudlíková
Zastavte sa a zmeňte reakciu	Janka Chudlíková
Ukotvite sa v pokoji	Janka Chudlíková
Použite svoj dych	Janka Chudlíková
Myslite pozitívne	Janka Chudlíková
Prepnite z roly obete do roly tvorcu	Janka Chudlíková
Nenechajte stres riadiť váš život	Janka Chudlíková
Použite delený dych	Libor Mattuš
Podporte sebadôveru výdychom	Libor Mattuš
Kompenzujte hrbenie sa pri počítači záklonmi	Libor Mattuš
Majte kávu pod kontrolou	Libor Mattuš
Rozhýbte sa k dlhovekosti	Libor Mattuš
Buďte odolnejší vďaka chladu	Libor Mattuš
Posilňujte sa stresom	Libor Mattuš
Robte si prestávky múdro	Libor Mattuš
Uľavte svojim očiam	Libor Mattuš
Osviežte sa v práci	Libor Mattuš

HR & PRÁVO	
Vyznajte sa vo výpovednej lehote	Jakub Oliva
Využívajte správne skúšobnú lehotu	Jakub Oliva
Zamestnávajte správne po materskej	Jakub Oliva
Zamestnávajte správne študentov	Jakub Oliva
Využívajte samostatné organizovanie pracovného času	Jakub Oliva
Riešte správne odstupné pri úraze	Jakub Oliva
Spoznajte možnosti určitej lehoty	Jakub Oliva
Zvládnite pravidlá péenky	Jakub Oliva
Dodržujte pravidlá nadčasov	Jakub Oliva
Pracujte správne s dovolenkou	Jakub Oliva
Riešte vyčítacie listy efektívne	Jakub Oliva
Vyhnite sa problémom s výpoveďami	Jakub Oliva
Vyhnite sa chybám v pracovnom práve	Jakub Oliva
Prestaňte škatuľkovať, začnite si všímať	Marek Štěpán
Začnite si všímať odlišnosti	Marek Štěpán
Rozpoznajte bodyshaming, skôr než zabolí	Marek Štěpán
Budujte toleranciu k iným kultúram	Marek Štěpán
Zastavte genderové stereotypy	Marek Štěpán
Nedajte šancu toxicite	Marek Štěpán
Zlepšite kultúru mítingov	Marek Štěpán
Prekonávajte generačné rozdiely	Marek Štěpán
Podporujte pocit férovosti	Marek Štěpán
Zastavte anonymné podnety včas	Marek Štěpán
Zoberte učenie do vlastných rúk	Lukáš Bakoš
Pridajte 10% a znásobte výsledky učenia	Lukáš Bakoš
Vysvetlite mi to ako dieťaťu	Lukáš Bakoš
Zamerajte energiu tam, kde prináša najväčší efekt	Lukáš Bakoš
Uvoľnite si mentálnu kapacitu na to, čo je dôležité	Lukáš Bakoš
Udržte si motiváciu aj po počiatočnom nadšení	Lukáš Bakoš
Neučte sa pre pocit, ale pre výsledok	Brano Frk
Učte sa s umelou inteligenciou	Brano Frk
Přestaňte se trápit, začněte trénovat	Brano Frk
Učte sa online	Brano Frk
Nemusíte se učit všechno	Brano Frk
Učte sa z chýb – naozaj	Brano Frk
Učte sa od iných	Brano Frk
Pracujte s mikrosignálmi	Vladislav Sochanič

Naučte sa odmietať citlivo	Vladislav Sochanič
Buďte partnerom v neistote	Vladislav Sochanič
Chráňte dôveru, nie informácie	Vladislav Sochanič
Získajte rešpekt aj bez funkcie	Vladislav Sochanič
OBCHOD A FINANCIE	
Hovorte jednoducho, aj keď viete veľa	Peter Strcula
Zvládnite každú otázku s prehľadom	Peter Strcula
Vyjednávajte lepšie pomocou BATNY	Peter Strcula
Pracujte s pocitom, nie s cenou	Peter Strcula
Prezentujte tak, že si to každý zapamätá	Peter Strcula
Vyjednávajte s rozumom, nie so zľavami	Peter Strcula
Berte námietku ako príležitosť	Peter Strcula
Zvládajte odmietnutie s nadhľadom	Peter Strcula
Začnite vetou, ktorá predáva	Peter Strcula
Nepredávajte, pomáhajte nakupovať	Peter Strcula
Predajte zákazníkovi viac, než čaká	Peter Strcula
Získajte zákazníka v prvých sekundách	Peter Strcula
Majte financie pod kontrolou	Margareta Křížová
Požičiavajte si s rozumom	Margareta Křížová
Nenechajte peniaze ležať ladom	Margareta Křížová
Zabezpečte sa na dôchodok	Margareta Křížová
Nebojte sa investovania	Margareta Křížová
Zamerajte sa na aktívne počúvanie	Lucie Mešková
Nepodceňujte produktovú znalosť	Lucie Mešková
Odpovedajte na e-maily včas	Lucie Mešková
Myslite na posledný dojem	Lucie Mešková
Reagujte na sťažnosti ako profesionál	Lucie Mešková
Vytvorte silný prvý dojem	Lucie Mešková
UMELÁ INTELIGENCIA	
Zapojte AI ako svojho prekladateľa	Daniel Gamrot
Využívajte AI ako pomocníka na cestách	Daniel Gamrot
Premeňte AI na učiteľa matematiky	Daniel Gamrot
Pozprávajte sa s AI ako s konzultantom	Daniel Gamrot
Nechajte vďaka AI prehovoriť vaše fotky	Daniel Gamrot
Poraďte sa s AI v nečakanej situácii	Daniel Gamrot
Zhrňujte texty pomocou AI	Daniel Gamrot
Vytvárajte si v AI obrázky a grafiku	Daniel Gamrot
Pripravte sa na telefonát pomocou AI	Daniel Gamrot

Píšte prompty jednoducho a rýchlo	Daniel Gamrot
Nájdite príležitosti využitia AI v práci	Daniel Gamrot
Zapojte AI do tvorby vašich textov	Petra Hučíková
Nechajte AI vytvárať vaše prompty	Petra Hučíková
Vytvárajte si v AI obrázky a grafiku	Petra Hučíková
Pýtajte sa AI na to, čo potrebujete	Petra Hučíková
Rozprávajte sa s AI ako s konzultantom	Petra Hučíková
Prepisujte vďaka AI texty do počítača	Seduo.cz
PRVÁ POMOC	
Naučte sa resuscitovať	Marek Dvořák
Zvládnite dopravnú nehodu	Marek Dvořák
Zastavte masívne krvácanie	Marek Dvořák
Zachráňte dusajúceho sa človeka	Marek Dvořák
Poskytnite dieťaťu správnu prvú pomoc	Marek Dvořák
Pomožte správne počas epileptického záchvatu	Marek Dvořák
POŽIARNA OCHRANA	
Zvládnite evakuáciu pri požiari	Martin Kavka
Nepanikárte, keď začne horieť	Martin Kavka
Zachráňte sa v budove, kde horí	Martin Kavka
Myslite na prevenciu pred požiarmi	Martin Kavka
Uhaste malý požiar	Martin Kavka
Naučte sa používať hasiaci prístroj	Martin Kavka
PROJEKTY	
Zrovnajte si myšlienky v hlave	Lenka Čápová
Nerobte všetko naraz	Lenka Čápová
Urobte si dobrý plán	Lenka Čápová
Zadávajte úlohy s rozumom	Lenka Čápová
Pripravte sa na riziká	Lenka Čápová
Poučte sa z chýb	Lenka Čápová
Zjednodušte retrospektívu pomocou Starfish	Jiří Krátký
Vizualizujte projekty s Kanbanom	Jiří Krátký
Začnite každý projekt s projektovým zámerom	Jiří Krátký
Veďte porady efektívne	Jiří Krátký
Reportujte stav projektu jasne a stručne	Jiří Krátký
KOMUNIKÁCIA	
Dohovorte sa, reagujte asertívne	Denisa Dědičová
Udržte si hranice bez hádok a kriku	Denisa Dědičová
Naučte sa odmietať bez konfliktu	Denisa Dědičová

Zvládajte svoje emócie v komunikácii	Denisa Dědičová
Vypýtajte si to, čo potrebujete	Denisa Dědičová
Nebojte sa hovoriť nie bez výčitiek	Denisa Dědičová
Naučte sa hovoriť ťažké veci tak, aby neublížili	Denisa Dědičová
Nebojte sa byť sami sebou	Denisa Dědičová
Bráňte sa manipulácii a pasívnej agresii	Denisa Dědičová
Vydržte si stáť za svojím	Denisa Dědičová
Nebuďte pasívni, agresívni, ale asertívni	Denisa Dědičová
Nepodceňujte tichý súhlas	Martina Georgievová
Deeskalujte emócie	Martina Georgievová
Odparkujte svoju reakciu	Martina Georgievová
Odzbrojte problémové správanie	Martina Georgievová
Vnímajte konflikt ako príležitosť	Martina Georgievová
Hľadajte skutočné záujmy	Martina Georgievová
Reagujte na konflikty konštruktívne	Martina Georgievová
Počúvajte aktívne, nielen pasívne	Martina Málková
Rozprávajte o tom, ako hovoríte	Martina Málková
Veďte správny small talk	Martina Málková
Nebojte sa ticha	Martina Málková
Počúvajte, nestačí len počuť	Martina Málková
Hovorte o sebe, nehovorte o druhom	Martina Málková
Neraďte, nehodnoťte, počúvajte	Martina Málková
Ako reagovať, keď sa výsledok nedostaví	Denis Bulejka
Pomáhajte bez nedorozumení	Denis Bulejka
Ako efektívne oceniť spoluprácu	Denis Bulejka
Predíďte konfliktom z nedorozumení	Denis Bulejka
Oslovte ľudí pre projekt	Denis Bulejka
MICROSOFT WORD	
Naučte sa písať hlasom	Seduo.cz
Nahradzujte slová rýchlejšie	Seduo.cz
Zoraďte si texty, čísla a dátumy	Seduo.cz
Formátujte klávesovými skratkami	Seduo.cz
Oddeľujte texty na pár kliknutí	Seduo.cz
Formátujte texty rýchlejšie	Seduo.cz
Označujte texty rozumne a rýchlo	Seduo.cz
MICROSOFT EXCEL	
Vymažte prázdne riadky	Seduo.cz
Sprehľadnite si vaše dáta	Seduo.cz

Robte si zaškrtávacie zoznamy	Seduo.cz
Vkladajte fotky elegantne	Seduo.cz
Objavte dynamické dopĺňanie	Seduo.cz
Vytvárajte rady jednoducho	Seduo.cz
Vytiahnite si dáta z obrázka	Seduo.cz
APPLE	
Upracte si vo svojom telefóne	Martin Světlík
Zrýchlite písanie na telefóne	Martin Světlík
Objavte skryté funkcie klávesnice	Martin Světlík
Odosielajte správy, kedy potrebujete	Martin Světlík
Počítajte nielen na klávesnici	Martin Světlík
Pripomínajte si veci na mieste	Martin Světlík
Zjednodušte si prácu pomocou skratiek	Martin Světlík
Zvýšte výdrž vašej batérie na telefóne	Martin Světlík
Premeňte váš telefón na skener	Martin Světlík
Využívajte vyhľadávanie v telefóne na maximum	Martin Světlík
DIGITÁLNÍ BEZPEČNOST	
Chráňte svoju online reputáciu	Karol Suchánek
Posielajte heslá bezpečne	Karol Suchánek
Identifikujte nevyžiadané hovory	Karol Suchánek
Používajte ChatGPT bezpečne	Karol Suchánek
KRITICKÉ MYŠLENÍ	
Vytvorte bezpečný priestor pre nesúhlas	Ján Markoš
Využite silu IKEA efektu	Ján Markoš
Zbavte sa prekliatia poznania	Ján Markoš
Naučte sa spustiť kotvu	Ján Markoš
Prestaňte mať stále pravdu	Ján Markoš
Odhlaľte falošné sebavedomie	Ján Markoš
Ucte sa myslieť pomaly a múdrejšie	Ján Markoš
Nezabudnite zanechať silný dojem	Ján Markoš
Nehľadajte problémy tam, kde nie sú	Ján Markoš
Učte sa z neviditeľných pribehov	Ján Markoš
Zbavte sa klamu utopených nákladov	Ján Markoš
Aktivujte svoje kritické myslenie	Ján Markoš
DIGITÁLNE ZRUČNOSTI	
Zložte si hudobný hit za pár minút	Seduo
Vytvorte video z jednej fotky	Seduo