


# ZOZNAM VZDELÁVACIEHO OBSAHU SEDUO.SK

JÚN 2026

## VYSVETLIVKY

**DĹŽKA** - DĹŽKA VIDEOKURZU V HODINÁCH

**AUDIO** - VIDEOKURZ SI MOŽNO VYPOČUŤ I V AUDIOVERZII

JÚN	LEKTOR	DĹLKA	AUDIO
<a href="#">Seduo podcast: Neštraťte pokoj, empatiu a kontakt sami so sebou</a>	Zuzana Čaputová	0:43	
<a href="#">Microsoft Access: spravujte dáta ako profesionál</a>	Petr Kohoutek	6:55	
<a href="#">Seduo naživo: Tipy pre digitálnu produktivitu</a>	Daniel Gamrot	0:48	
<b>MÁJ</b>			
<a href="#">Vyjednávaj ako vyjednávač: najčastejšie chyby v komunikácii</a>	Karel Pošíval	1:04	
<a href="#">Seduo naživo: Zmeny v pracovnom práve 2024 – 2026 🇸🇰</a>	Milan Ficek	0:45	
<a href="#">Seduo podcast: Dajte svojmu telu aspoň 11 minút denne</a>	Michal Novotný	0:53	
<a href="#">GDPR po firmy: Prakticky, srozumiteľne a bez strašení 🇸🇰</a>	Ján Jaroš	0:55	
<a href="#">Angličtina bez stresu: Počúvajte. Opakujte. Hovorte</a>	M.Maritato+L.Kidlesová	0:47	
<b>APRIL</b>			
<a href="#">Komunikačná sebaobrana: reagujte pohotovo v každej situácii</a>	Martin Vasquez	0:45	
<a href="#">Koniec zbytočnej práce: praktická automatizácia pre každého</a>	Tomáš Doležal	0:43	
<a href="#">Seduo podcast: Nájsť zmysluplnú prácu je bingo</a>	Šimon Pánek	0:47	
<a href="#">Vzdelávanie s rozumom: ako rozvíjať ľudí aj s malým tímom</a>	Bohunka Hihlánová	0:54	
<a href="#">Zamestnávanie ľudí so zdravotným znevýhodnením 🇸🇰</a>	Martina Čápková	0:50	
<b>MAREC</b>			
<a href="#">Seduo podcast: Toxické vzťahy, ako ich spoznať a riešiť</a>	Eliška Remešová	0:52	
<a href="#">Umenie spätnej väzby: ako efektívne chváliť aj kritizovať</a>	Janka Chudlíková	1:00	
<a href="#">Moderný predaj II: praktický sprievodca predajným rozhovorom 🇸🇰</a>	Peter Strcula	0:46	
<b>FEBRUÁR</b>			
<a href="#">Seduo podcast: Sprievodca dňom od budíka až po zaspávanie</a>	Jan Ženatý	1:01	
<a href="#">ESG: praktický checklist pre HR</a>	Magdaléna Prunerová	0:46	
<a href="#">GDPR pre každého: majte svoje osobné údaje pod kontrolou 🇸🇰</a>	Ján Jaroš	0:24	
<a href="#">Vodopád, agile, hybrid: zvolte správny prístup pre váš projekt</a>	Jiří Krátký	1:07	
<b>JANUÁR</b>			
<a href="#">Naučte sa učiť: ako na múdrejši rast bez zahltenia 🇸🇰</a>	Lukáš Bakoš	0:49	
<a href="#">Rozumieť vzťahom: ako porozumieť sebe a ostatným</a>	Honza Vojtko	0:59	
<a href="#">Prezentačné minimum: rýchly prehľad pre každého</a>	Kateřina Boušková	0:26	
<a href="#">Seduo podcast: Nežite podľa druhých</a>	Marek Orko Vácha	0:55	

## VIP

OSOBNOSTI NA SEDUO	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
<u>Leadership s empatiou: umenie viesť a zostať sama sebou</u>	Zuzana Čaputová	0:52	
<u>Leadership v prvej línii</u>	Petr Pavel	0:46	
<u>Zostať nad vecou: náročné situácie s chladnou hlavou</u>	Vladimír Beneš	0:54	
<u>Vedieť byť šťastný v práci a aj v živote</u>	Pavel Pafko	0:46	
<u>Myslenie pod kontrolou: ako zvládať emócie a negatívne myšlienky</u>	Marian Jelínek	0:55	
<u>Tajomstvo flow: ako využiť potenciál na maximum</u>	Marian Jelínek	0:45	
<u>Odvaha ísť vlastnou cestou</u>	Šimon Pánek	0:46	
<u>Hodnotový leadership</u>	Šimon Pánek	0:52	
<u>Cesta za úspechom trojnásobnej olympijskej víťazky</u>	Anastasia Kuzmina	0:52	
<u>U mňa dobré: hľadanie životného optimizmu</u>	Jan Hřebejk	0:52	
<u>Hľadanie životnej rovnováhy</u>	Martina Kopecká	0:45	
<u>Prvá pomoc v strese</u>	Janka Chudlíková	0:51	
<u>Riešte problémy ako vyšetrovateľ 1. oddelenia</u>	Josef Mareš	0:44	
<u>Anatómia správneho rozhodovania</u>	Cyril Höschl	0:46	
<u>Choroby duše alebo blázniví je ľudské</u>	Cyril Höschl	0:44	
<u>Sebaprijatie ako cesta ku spokojnosti s Adelou Vinczeovou</u>	Adela Vinczeová	0:53	
<u>Autenticita ako cesta k úspechu s Adelou Vinczeovou</u>	Adela Vinczeová	0:58	
<u>Cesta na vrchol: za hranicou komfortnej zóny s horolezcom</u>	Radek Jaroš	0:52	
<u>Profesionálny hovorený prejav s Jakubom Železným</u>	Jakub Železný	0:44	
<u>Koniec prokrastinácie</u>	Petr Ludwig	2:05	
<u>NASTAVENIE MYSLE: Ako zmeniť svoje myslenie?</u>	Petr Ludwig	1:21	
<u>Lejší vzťahy: spokojnejší vzťahy bez mýtů a iluzí</u>	Honza Vojtko	1:08	
<u>Pasti ve vzťahoch a jak do nich nespádnout</u>	Honza Vojtko	1:04	
<u>Fotografovanie pre každého: dobrá fotka foťákom aj mobilom</u>	Tomáš Třeštík	0:55	
<u>V mysli tenisovej bojovníčky: otvorene s víťazkou Turnaja majsteriek</u>	Dominika Cibulková	0:49	
<u>Myslenie víťazov s olympijským šampiónom v modernom päťboji</u>	David Svoboda	0:49	
<u>Leadership pohľadom vrcholovej manažérky</u>	Ivana Molnárová	0:51	
<u>Rozhodujte sa ako šachový veľmajster</u>	Ján Markoš	0:56	

## LEADERSHIP

ZÁKLADY LEADERSHIPU			
<u>Sprievodca začínajúceho lídra</u>	Filip Kahoun	1:21	

<u>Situačný leadership ako nástroj pre efektívne riadenie ľudí</u>	Martin Konečný	0:59	
<u>Leadership II: Ako riadiť úspešne tím?</u>	Filip Kahoun	0:50	
<u>Umenie spätnej väzby: ako efektívne chváliť aj kritizovať</u>	Janka Chudlíková	1:00	
<u>Riadenie a koučing obchodného tímu</u>	Jan Laibl	0:37	
<u>Farebná osobnostná typológia pre lídrov</u>	Jana Horáková	1:22	
<u>Vedenie náročných manažérskych rozhovorov</u>	Martina Georgievová	1:07	
<u>Radikálna otvorenosť: Ako dávať účinnú spätnú väzbu?</u>	Barbora Vacková	1:21	
<b>OSOBNOSŤ MANAŽÉRA</b>			
<u>Leadership v prvej línii očami generála NATO</u>	Petr Pavel	0:46	
<u>Leadership I: ako byť sám sebe dobrým šéfom</u>	Filip Kahoun	0:56	
<u>Manažér donaha: tabu a kliše, o ktorých sa nehovorí</u>	Jiří Kula	1:02	
<u>Ako sa stať autoritou</u>	Andor Šándor	1:59	
<u>Skúsenosti generála tajnej služby : Práca s ľuďmi</u>	Tomáš Bušek	0:50	
<u>Leadership a vnútorná motivácia: ako motivovať druhých</u>	Petr Ludwig	1:21	
<b>MANAŽÉRSKE ZRUČNOSTI</b>			
<u>Umenie facilitácie: efektívne vedenie porád, workshopov a rokovaní</u>	Martina Georgievová	1:10	
<u>Umenie spätnej väzby: ako efektívne chváliť aj kritizovať</u>	Janka Chudlíková	1:00	
<u>Koučovanie pre nekoučov: ako využiť koučing v manažérskej praxi</u>	Juraj Surma	0:45	
<u>Sprievodca efektívnymi 1:1 stretnutiami pre manažérov</u>	Juraj Surma	1:00	
<u>Tímová spolupráca: ako rozvíjať špičkový tím</u>	Rastislav Duriš	0:53	
<u>Agilné riadenie: Ako riadiť tím v meniacom sa svete</u>	Jarek Procházka	1:11	
<u>Change Management: Ako úspešne riadiť a zvládať zmeny</u>	Filip Kahoun	1:26	
<u>Hodnotový leadership</u>	Šimon Pánek	0:52	
<u>Krízové riadenie bez servítok očami globálneho manažéra</u>	Jiří Kula	1:18	
<u>Leadership pohľadom vrcholovej manažérky</u>	Ivana Molnárová	0:51	
<u>Tajomstvo motivácie: Ako zvyšovať spokojnosť pracovníkov</u>	Patrick Pauko	1:06	
<u>Efektívne delegovanie: ako posilňovať právomoci zamestnancov</u>	Rastislav Duriš	0:48	
<u>Manažérske tipy na každý deň</u>	Filip Kahoun	1:55	
<u>Home Office pre zamestnancov: praktické rady a tipy</u>	Zdenka Studená	1:09	
<u>Zbavte sa stresu z hodnotiacich rozhovorov</u>	Hana Holá	1:08	
<u>Skúsenosti generála tajnej služby: Leadership</u>	Andor Šándor	0:56	
<u>Maxikurz leadership s Filipem Kahounem</u>	Filip Kahoun	2:41	
<b>VEDENÍ PRO MISTRY VE VÝROBĚ</b>			
<u>Majster vo výrobe: ako viesť pracovníkov a získať rešpekt</u>	Tomáš Železník	0:41	
<b>STRATEGIE</b>			
<u>Leadership III: Ako naštartovať víťaznú stratégiu?</u>	Filip Kahoun	0:52	

<u>Firma a rodina ako kmeň</u>	Tomáš Bušek	1:14	
<u>Úvod do riadenia kvality</u>	Miloslav Chlan	1:34	

## OBCHOD

<b>PREDAJNÉ MYSLENIE</b>	<b>LEKTOR</b>	<b>DĹŽKA</b>	<b>AUDIO</b>
<u>Nepredávajte! Bud'te skvelí vo vyvolaní NÁKUPU</u>	Zbyněk Rozbořil	0:31	
<u>Obchodne myslenie</u>	Jan Laibl	0:21	
<u>Predajné techniky: ako ovplyvniť nákupné rozhodovanie</u>	Viktor Kostický	0:51	
<b>PREDAJNÝ ROZHOVOR</b>			
<u>Moderný predaj I: 10 najčastejších chýb obchodníkov</u>	Peter Strcula	0:49	
<u>Moderný predaj II: praktický sprievodca predajným rozhovorom</u>	Peter Strcula	0:46	
<u>Umenie predaja: ako sa stať úspešným predajcom</u>	Peter Strcula	0:53	
<u>Predaj 2.0: Ako byť úspešnejší pri predajnom rozhovore</u>	Michal Musil	1:25	
<u>Kúzlo elegantného uzavretia obchodu</u>	Zbyněk Rozbořil	0:37	
<u>Námietka zo strany klienta? Výborne, príležitosť urobiť dojem!</u>	Zbyněk Rozbořil	0:43	
<b>AKVIZÍCIE</b>			
<u>Farebná osobnostná typológia pre obchodníkov</u>	Jana Horáková	0:36	
<u>Akvizičné telefonáty pre zákaznícke centrá</u>	Miroslav Princ	0:36	
<u>Ako získavať nových zákazníkov navolávaním 1 - praktická príprava</u>	Radek V.Haštaba	0:34	
<u>Ako sa dostať na schôdzku pomocou telefonátu 2</u>	Radek V.Haštaba	0:31	
<u>Efektívne riadenie akvizičného jednanja s cieľom uzavrieť obchod</u>	Radek V.Haštaba	0:51	
<u>Ako zvýšiť úspešnosť akvizičných telefonátov</u>	Miroslav Princ	1:05	
<u>AI pre obchodníkov: praktické nástroje pre reálne situácie</u>	Barbora Brabcová	0:51	
<b>ZÁKAZNICKÝ SERVIS</b>			
<u>Zákaznícky servis: poskytovanie výnimočnej zákazníckej skúsenosti</u>	Lucia Mešková	0:45	
<b>VYJEDNÁVANIE</b>			
<u>Vyjednávanie I: Premýšľajte a konajte ako vyjednávač</u>	Vít Prokůpek	0:44	
<u>Vyjednávanie II: Časté techniky a triky</u>	Vít Prokůpek	0:50	
<u>Vyjednávanie III: Pokročilé stratégie a techniky</u>	Vít Prokůpek	0:37	
<u>Seduo podcast: Oplyvňujte ako profesionálny vyjednávač</u>		0:50	
<b>BIZNIS</b>			
<u>Čo sa v mladosti naučíš, v biznise zabudni</u>	Margareta Křížová	0:47	
<u>Spoločenská zodpovednosť a etika v podnikaní</u>	Mendelova un.	0:47	
<u>Starostlivosť o sieť kontaktov a základné princípy prerastania do firmy</u>	Zbyněk Rozbořil	0:49	
<b>FINANCIE</b>			

<u>Peniaze pod kontrolou: sprievodca osobnými financiami pre každého</u>	Margareta Křížová	1:01	
<u>Rýchla orientácia vo firemných financiách</u>	Jaroslav Mydlo	0:33	
<u>Začíname s fundraisingom</u>	České centrum fund.	0:37	
<u>Odhalte finančné zdravie podniku</u>	Seduo.cz	0:13	
<u>Finančná a investičná gramotnosť</u>	Seduo.cz	1:27	

## KOMUNIKÁCIA

ASERTIVITA	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
<u>Maxikurz efektívnej komunikácie s Evou Markovou</u>	Eva Marková	4:24	
<u>Komunikačná sebaobrana: reagujte pohotovo v každej situácii</u>	Martin Vasquez	0.45	
<u>Sebavedomá a asertívna komunikácia</u>	Eva Marková	0:43	
<u>Zvládanie manipulácie a strachu v komunikácii</u>	Eva Marková	0:55	
<u>Sociálne hry v komunikácii: ako byť silným, asertívnym hráčom</u>	Eva Marková	1:01	
<u>Ako na emočných upírov?</u>	Olga Lošťáková	0:35	
<u>Ako zvládnuť strach z odmietania?</u>	Olga Lošťáková	0:38	
<u>Seduo podcast: Predaj je ako rande. Nepresviedčajte, ale zaujmite</u>	Peter Strcula	0:54	
<b>EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA</b>			
<u>Anatómia vzťahov: rozumieť lepšie sebe aj ostatným</u>	Honza Vojtko	1:17	
<u>Rozumieť vzťahom: ako porozumieť sebe a ostatným</u>	Honza Vojtko	0:59	
<u>Umenie počúvať: staňte sa dobrým poslucháčom</u>	Ján Dubnička	0:56	
<u>Pasce vo vzťahoch a ako do nich nespádnuť</u>	Honza Vojtko	1:04	
<u>Lepšie vzťahy: spokojnejšie vzťahy bez mýtov a ilúzií</u>	Honza Vojtko	1:08	
<u>Anatómia lži: ako spoznať klamára</u>	Jan Ženatý	2:04	
<u>Profesionálna zákaznícka telefonická starostlivosť:</u>	Martina Málková	0:51	
<u>Umenie rozhovoru</u>	Iveta Clarke	1:16	
<u>Komunikačné zručnosti pre modré goliere</u>	Michaela Holišová	0:52	
<u>Náročné komunikačné situácie</u>	Olga Lošťáková	0:43	
<u>Psychológia presvedčivosti: Umenie ovplyvňovať</u>	Vít Prokúpek	1:58	
<u>Komunikácia s ľuďmi v súlade s fungovaním mozgu</u>	Michal Dubec	0:47	
<u>Riešenie konfliktov - taktiky a stratégie</u>	Eva Marková	0:50	
<u>Zvládanie konfliktov v práci: ako si zachovať pokoj a nájsť riešenie</u>	Martina Georgievová	0:52	
<u>Improvizácia alebo ako byť pohotový</u>	Vanda Gabrielová	0:43	
<u>Anatómia emócií: ako ich čítať z výrazu tváre druhých</u>	Jan Ženatý	0:45	
<u>Praktický sprievodca promptovaním: ako efektívne komunikovať s AI</u>	Daniel Gamrot	0:42	
<u>Vplyvná komunikácia. Umenie zapojiť do spolupráce</u>	Denis Bulejka	0:38	

<b>NETWORKING</b>			
<u>Networking: profesionálny prístup k budovaniu B2B vzťahov</u>	Petr Pouchlý	1:19	
<b>ONLINE KOMUNIKÁCIA</b>			
<u>Profikom na online porady: ako efektívne na virtuálne meetingy</u>	Pavel Wieser	1:06	
<u>Profikom na videohovory: praktický sprievodca online komunikáciou</u>	Pavel Wieser	0:48	
<b>VYJEDNÁVANIE</b>			
<u>Vyjednávaj ako vyjednávač: najčastejšie chyby v komunikácii</u>	Karel Pošíval	1:04	
<u>Vyjednávanie pre každý deň</u>	Martin Konečný	1:35	
<u>Vyjednávanie a zvládanie manipulácie v praxi</u>	Martin Konečný	1:19	
<u>Umenie presvedčiť druhých</u>	Jiří Kula	1:21	
<u>Tréning vyjednávania prakticky I.</u>	Vít Prokůpek	1:02	
<u>Tréning vyjednávania prakticky II.</u>	Vít Prokůpek	1:51	

## PREZENTÁCIA

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

## MARKETING

OBSAHOVÝ MARKETING	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
<a href="#">  Ako na sieti: obsah na sociálních sítích</a>	Michelle Losekoot	0:32	
<b>ONLINE MARKETING</b>			
<a href="#">  Sprievodca marketingom na sociálních sítích</a>	Simona Kubán	0:51	
<a href="#">  Chytrá marketingová strategie</a>	Michal Krutiš	1:00	
<a href="#">  Ako úspešne pripraviť vašu prvú online kampaň</a>	Dobrý web	1:24	
<a href="#">  Základy PPC reklamy v Google Ads a Skliku</a>	Petra Větrovská	1:11	
<a href="#">  PPC reklama: optimalizácia kampaní</a>	Petra Větrovská	1:02	
<a href="#">  Úvod do webovej analytiky</a>	Jan Tichý	1:37	
<a href="#">  Nastavenie PPC kampaní s analýzou kľúčových slov</a>	H1.cz	0:25	
<a href="#">  Analýza kľúčových slov</a>	H1.cz	1:56	
<b>COPYWRITING</b>			
<a href="#">  Ako na sieti: copywriting</a>	Michelle Losekoot	0:26	
<a href="#">  Ako (sa) predať textom</a>	Michelle Losekoot	0:46	
<a href="#">  Ako na texty, vďaka ktorým vás nájdú</a>	H1.cz	0:43	
<b>MARKETING ZNAČKY</b>			
<a href="#">  Efektívne budovanie značky v dobe chaosu</a>	Michal Pastier	1:08	
<a href="#">  Zákaznícka skúsenosť: ako vytvárať pozitívny vzťah k značke</a>	Ján Uriga	1:00	
<a href="#">  Základy riadenia značky</a>	Tomáš Hrivnák	0:59	
<b>DESIGN</b>			
<a href="#">  Gamifikácia: Ako využiť hru a herné prvky v biznise</a>	Oliver Šimko	0:57	
<a href="#">  Human-Centered Design: Uživatelské testovanie</a>	J. Sekera, P. Kosnar	1:25	
<a href="#">  Human-centered design: dizajn zameraný na človeka</a>	J. Sekera, P. Kosnar	0:51	
<a href="#">  Základy grafiky pre negrafikov</a>	Linda Martišková	1:27	

## OSOBNÝ ROZVOJ

KRITICKÉ MYSLENIE	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
<a href="#">  Zatočte s fake news</a>	Ján Markoš	0:56	
<a href="#">  Anatómia správneho rozhodovania</a>	Cyril Höschl	0:46	
<a href="#">  Hackinte svoju hlavu!</a>	Ján Markoš	0:56	
<a href="#">  Rozhodujte sa ako šachový veľmajster</a>	Ján Markoš	0:56	
<a href="#">  Akadémia KRITICKÉ MYSLENIE</a>	Lukáš Hána	8:27	
<a href="#">  Kritické myslenie 2 - Ako hacknúť rozhodovanie</a>	Lukáš Hána	0:54	
<a href="#">  Kritické myslenie 3 - Ekonomické myslenie</a>	Lukáš Hána	0:56	
<a href="#">  Kritické myslenie 4 - Rozhodovanie v neistote</a>	Lukáš Hána	1:15	

<u>Kritické myslenie 5 - Teória hier</u>	Lukáš Hána	0:58	
<u>Úvod do kritického myslenia</u>	Lukáš Hána	0:54	
<u>Akadémia KRITICKÉ MYSLENIE</u>	Lukáš Hána	8:27	
<u>Kritické myslenie 6 - Mediálna gramotnosť a fact-checking</u>	Lukáš Hána	1:05	
<u>Kritické myslenie 7 - Rozhodovanie na základe dôkazov</u>	Lukáš Hána	1:10	
<u>Kritické myslenie 8 - Racionálna komunikácia a argumentácia</u>	Lukáš Hána	1:11	
<u>Seduo podcast: Premýšľajte ako šachový veľmajster</u>	Ján Markoš	0:49	
<b>SEBEPOZNANIE</b>			
<u>Maxikurz osobného rozvoja s Pavlom Moricom</u>	Pavel Moric	5:27	
<u>Sebaprijatie ako cesta ku spokojnosti s Adelou Vinczeovou</u>	Adela Vinczeová	0:53	
<u>Autenticita ako cesta k úspechu s Adelou Vinczeovou</u>	Adela Vinczeová	0:58	
<u>Hľadanie životnej rovnováhy</u>	Martina Viktorie Kopecká	0:46	
<u>Umenie zraniteľnosti: posilovňa emočnej odvahy</u>	Iveta Clarke	1:18	
<u>Motivácia a zmysel: Ako hľadať zmysel v osobnom živote aj v práci?</u>	Denisa Dědičová	1:03	
<u>Osobná hrdosť a asertivita: ako si vážiť sám seba?</u>	Denisa Dědičová	0:56	
<u>NLP koučing I. - Naučte sa myslieť inak</u>	Daniela Kalvodová	1:14	
<u>NLP koučing II. - Praktické techniky pre život</u>	Daniela Kalvodová	0:55	
<u>NLP koučing III. - Dosahovanie cieľov, ktoré bavia</u>	Daniela Kalvodová	0:59	
<u>NLP koučing - kompletný kurz</u>	Daniela Kalvodová	3:10	
<u>Autenticky a po svojom</u>	Pavel Moric	0:37	
<u>Alchýmia zmeny</u>	Pavel Moric	1:26	
<u>Mindfulness I: Ako zlepšiť svoju pozornosť a zachovať si nadhľad</u>	Marek Vich	0:49	
<u>NASTAVENIE MYSLE: Ako zmeniť svoje myslenie?</u>	Petr Ludwig	1:21	
<u>Základy farebnej osobnostnej typológie</u>	Jana Horáková	0:40	
<u>Leadership s empatiou: umenie viesť a zostať sama sebou</u>	Zuzana Čaputová	0:52	
<u>Seduo podcast: Byť najlepšou verziou seba samého</u>	Martina. V. Kopecká	0:46	
<u>Seduo podcast: Prestaňte riešiť druhých</u>	Janka Chudlíková	1:12	
<u>Sila neúspechu: prestaňte sa báť chýb</u>	Tatiana Ondřejková	0:45	
<b>OSOBNÍ MARKETING</b>			
<u>Osobný marketing: 3 v 1</u>	Filip Kahoun	3:54	
<u>Osobný marketing I.: Ako si vybudovať pozitívnu image?</u>	Filip Kahoun	1:13	
<u>Osobný marketing II.: Ako sa úspešne predať v práci?</u>	Filip Kahoun	1:19	
<u>Osobný marketing III.: Ako sa prezentovať na sieťach</u>	Filip Kahoun	1:19	
<u>Osobný štýl muža ako brána k úspechu</u>	Daniel Šmíd	1:01	
<u>Sprievodca módou a štýlom úspešnej ženy</u>	Lenka Zelenohorská	0:54	

<b>PSYCHOHYGIENA</b>			
<a href="#">Vedieť byť šťastný v práci a aj v živote</a>	Pavel Pafko	46	
<a href="#">Seduo podcast: Robte si to tu pekné (než príde zubatá)</a>	Pavel Moric	0:51	
<a href="#">Prvá pomoc v strese</a>	Janka Chudlíková	0:51	
<a href="#">Život na pohodu</a>	Pavel Moric	1:08	
<a href="#">Kvalitnejší spánok: viac energie pre každý deň</a>	Tomáš Rektor	0:44	
<a href="#">Choroby duše alebo blázniví je ľudské</a>	Cyril Höschl	1:06	
<a href="#">Sprievodca duševným zdravím: byť v pohode v práci aj na home office</a>	Tomáš Rektor	0:57	
<a href="#">Zvládanie závislostí: ako bojovať s vlastnou slabosťou</a>	Tomáš Rektor	1:15	
<a href="#">Syndróm vyhorenia a ako mu predchádzať</a>	Cyril Höschl	0:44	
<a href="#">Mindfulness - Ako sa zbaviť stresu a napätia aj keď nestíhate</a>	Katarzyna Jedzoková	1:03	
<a href="#">Ako sa ubrániť syndrómu vyhorenia – svojpomocný manuál</a>	Tereza Hodycová	0:48	
<a href="#">Mindfulness II: Ako zvládať stres</a>	Marek Vich	1:02	
<a href="#">Spánok ako superschopnosť</a>	Petr Ludwig	1:36	
<a href="#">Psychická odolnosť: ako zvládnuť tlak každodenného života</a>	Jan Ženatý	0:52	
<a href="#">Psychológia dlhovekosti: ako získať roky navyše</a>	Filip Kahoun	0:46	
<a href="#">Vedieť vypnúť: ako upokojiť hlavu a telo za pár minút</a>	Jan Ženatý	0:58	
<a href="#">Seduo podcast: Zvládajte náročné situácie ako kapitán lietadla</a>	Stanislav Vojtíšek	0:38	
<b>PRÁCE S EMÓCIAMI</b>			
<a href="#">Myslenie pod kontrolou: ako zvládať emócie a negatívne myšlienky</a>	Marian Jelínek	0:55	
<a href="#">Emócie pod kontrolou I – Emočná inteligencia a sebauvedomenie</a>	Radka Loja	1:00	
<a href="#">Emócie pod kontrolou II – 5 krokov k zvládaniu emócií</a>	Radka Loja	1:20	
<a href="#">Vedieť vypnúť: ako upokojiť hlavu a telo za pár minút</a>	Jan Ženatý	0:58	
<b>ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL</b>			
<a href="#">Chudnite s rozumom: ako jesť a žiť zdravšie</a>	Petr Havlíček	1:02	
<a href="#">Pracujte zdravo: základy ergonómie v kancelárii aj na home office</a>	Tereza Náplavová	0:46	
<a href="#">Biohacking: Zdravé návyky pre každý deň</a>	Libor Mattuš	1:01	
<a href="#">Telo fpohodě: v kancelárii i na home office</a>	Fpohybu	0:37	
<a href="#">Ako zdravo jesť v práci</a>	Margit Slimáková	1:12	
<a href="#">Zdravé jedlo a život ako základ prosperovania v práci i súkromí</a>	Margit Slimáková	1:29	
<a href="#">Zbavte sa bolesti chrbta raz navždy</a>	Vectispro	0:36	
<a href="#">„Ťahák na zdravie“ alebo psychosomatika v zdravotnej prevencii</a>	Tereza Hodycová	0:56	
<a href="#">Vedieť vypnúť: ako upokojiť hlavu a telo za pár minút</a>	Jan Ženatý	0:58	
<b>SEBAROZVOJ</b>			
<a href="#">Naučte sa učiť: ako na múdrejší rast bez zahltenia</a>	Lukáš Bakoš	0.49	

<u>U mňa dobré: hľadanie životného optimizmu</u>	Jan Hřebejk	0:52	
<u>Odvaha ísť vlastnou cestou</u>	Šimon Pánek	0:46	
<u>Riešte problémy ako vyšetrovateľ 1. oddelenia</u>	Josef Mareš	0:44	
<u>Cesta na vrchol: za hranicou komfortnej zóny s horolezcom</u>	Radek Jaroš	0:52	
<u>Odvaha žiť inak</u>	Pavel Moric	1:18	
<u>Umenie žiť alebo tvorca vlastného života</u>	Pavel Moric	1:02	
<u>V mysli tenisovej bojovníčky: otvorene s víťazkou Turnaja majsteriek</u>	Domínika Cibulková 	1:07	
<u>Zvládanie ega: ako si udržať zdravé sebavedomie</u>	Lukáš Bakoš	0:41	
<u>Myslenie víťazov s olympijským šampiónom v modernom päťboji</u>	David Svoboda	0:49	
<u>Čo vie veda o spokojnosti?</u>	Petr Ludwig	2:20	
<u>Sebakoučovanie</u>	Zita Henselová	0:59	
<u>Vzdelávanie ako súčasť života</u>	Tomáš Hruša	2:13	
<u>Cesta ku skvelému výkonu</u>	Petr Koukal	1:50	
<u>Skrátená história etikety a prečo sa ňou zaoberať</u>	Daniel Šmíd	0:36	
<u>Agilná (r)evolúcia: Ako ustáť agilnú transformáciu</u>	Josef Lhotský	0:43	
<u>Leadership a vnútorná motivácia: ako nadchnúť a motivovať druhých</u>	Petr Ludwig	1:38	
<u>Robte si naozaj dobré poznámky</u>	Eliška Šestáková	0:50	
<u>Sila neúspechu: prestaňte sa báť chýb</u>	Tatiana Ondřejková	0:45	
<b>KARIÉRA</b>			
<u>Pracujte na diaľku a slobodne</u>	M. Vinš, P. Novák	0:42	
<u>Budujte úspešnú kariéru v akomkoľvek veku!</u>	Age Management	1:26	
<b>KREATIVITA</b>			
<u>Kreativita ako superschopnosť pre každého</u>	Michal Pastier	0:57	
<b>VIZUÁLNE MYSLENIE</b>			
<u>Myšlienkové mapy: ako vizualizovať a utriediť svoje myšlienky</u>	Petr Ludwig	1:17	
<u>Vizuálne myslenie</u>	Bea Brosková	3:53	
<u>Zvizualizuj si svoje sny</u>	Bea Brosková	0:47	
<u>Myšlienkové mapy pre biznis aj osobný život</u>	Bea Brosková	0:46	
<u>Ako si pomocou čmárania uľahčiť prácu</u>	Bea Brosková	1:15	
<u>Vizuálnym myslením k úspešnému biznisu</u>	Bea Brosková	0:52	
<u>Ako na skečnouting alebo čmáraj si (i) na porade</u>	Bea Brosková	0:56	

## PRODUKTIVITA

OSOBNÁ PRODUKTIVITA	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
<u>Plánujte si svoj život: ako sa nenechať prevalcovať každodennou rutinou</u>	Janka Chudlíková	0:57	
<u>Sila pozornosti: ovládnite najmocnejšiu psychickú energiu</u>	Filip Kahoun	0:50	
<u>Koniec prokrastinácie</u>	Petr Ludwig	2:05	
<u>Tajomstvo flow: ako využiť potenciál na maximum</u>	Marian Jelínek	0:45	
<u>Energy management: ako zvládať únavu a mať dost energie</u>	Jan Ženatý	0:41	
<u>Doba digitálna: ako pracovať sústredene a bez vyrušenia?</u>	Lukáš Havránek	0:56	
<u>The End of Procrastination</u>	Adela Schicker	2:27	
<u>Základy osobnej produktivity: ako sa sústrediť na to dôležité</u>	Daniel Gamrot	0:35	
<u>Úlohy pod kontrolou: ako na nič nezabudnúť</u>	Daniel Gamrot	0:38	
<u>Budovanie návykov: ako na dlhodobé zmeny</u>	Daniel Gamrot	0:29	
<u>Osobná produktivita - kompletný kurz</u>	Daniel Gamrot	3:51	
<u>Dobrá práca! Tipy na spokojnosť a lepšie pracovné výsledky</u>	Ondřej Krátký	0:35	
<u>Ako pracovať efektívne a bez stresu</u>	Albert Höfer	1:56	
<b>TIMEMANAGEMENT</b>			
<u>Ovládnite priority: stihnite to podstatné</u>	Daniel Gamrot	0:34	
<u>Ako šetriť čas pri práci s e-mailami</u>	Daniel Gamrot	0:57	
<u>Lepšie sústredenie: ako riadiť svoju pozornosť</u>	Daniel Gamrot	0:33	
<u>E-maily efektívne: tipy a triky do Outlooku</u>	Petr Kohoutek	0:48	
<b>HOME OFFICE</b>			
<u>Hybridná spolupráca: sprievodca pre spoluprácu odkiaľkoľvek</u>	Zdenka Studená	1:00	
<u>Home Office pre zamestnancov: praktické rady a tipy</u>	Zdenka Studená	1:09	
<u>HOME OFFICE 2.0: ako byť efektívny pri práci na diaľku?</u>	Barbora Vacková	1:04	
<u>Home office a riadenie tímu na diaľku: praktické tipy</u>	Zdenka Studená	1:09	
<u>E-maily efektívne: tipy a triky do Outlooku</u>	Petr Kohoutek	0:48	
<b>INOVÁCIE</b>			
<u>Praktická cesta k inováciám</u>	Ján Uriga	1:13	
<b>PRÁCA S INFORMÁCIAMI</b>			
<u>Skúsenosti generála tajnej služby: Práca s informáciami</u>	Andor Šándor	0:45	
<u>Práca s informáciami vo výrobe I.</u>	Radovan Čadek	0:30	
<u>Práca s informáciami vo výrobe II.</u>	Radovan Čadek	0:42	
<b>VÝROBA</b>			
<u>Lean Management: sprievodca princípmi štihlej výroby</u>	Tomáš Stöhr	1:08	
<u>Metódy LEAN managementu</u>	Tomáš Stöhr	1:18	
<u>Zjednodušovanie vo výrobe</u>	Ján Košťuriak	0:46	

<b>PAMÄŤOVÉ TECHNIKY</b>			
<u>Dokonalá pamäť: ako si zapamätať čokoľvek rýchlo a navždy</u>	Jakub Pok	0:50	
<u>Spojovací systém: najľahšia cesta k lepšej pamäti</u>	Marek Sýkora	0:21	
<u>Pamäťový palác - tajomstvo všetkých majstrov pamäťových súťaží</u>	Marek Sýkora	0:23	
<u>Ako si zapamätať čísla, telefóny, kódy, termíny i adresy</u>	Marek Sýkora	0:15	
<u>Ako si pamätať mená a učiť sa jazyky</u>	Marek Sýkora	0:18	
<u>Ako si zapamätať kalendár, balíčky hracích kariet aj binárne kódy</u>	Marek Sýkora	0:18	

## PROJEKTY

<b>PROJEKTOVÉ RIADENIE</b>	<b>LEKTOR</b>	<b>DĹŽKA</b>	<b>AUDIO</b>
<u>Vodopád, agile, hybrid: zvolte správny prístup pre váš projekt</u>	Jiří Krátký	1:07	
<u>AI pre projektákov: váš parťák pre plánovanie, realizáciu aj reporting</u>	Jiří Krátký	0:49	
<u>Projektové riadenie krok za krokom</u>	Jiří Krátký	0:54	
<u>Lean Canvas: Od nápadu k fungujúcemu biznisu</u>	J. Dvořák a M. Vlasáková	0:30	
<u>Staňte sa projektovým manažérom</u>	Jiří Krátký	3:12	
<u>Ako úspešne naštartovať projekt</u>	Jiří Krátký	1:16	
<u>Plánovanie projektu II: riziká a komunikácia</u>	Jiří Krátký	0:40	
<u>Plánovanie projektu I: čas, zdroje a náklady</u>	Jiří Krátký	0:36	
<u>Realizácia a ukončenie projektu</u>	Jiří Krátký	0:48	
<u>Čo potrebuje HR špecialista vedieť o projektovom riadení?</u>	Jiří Krátký	0:43	
<u>Projektové minimum: základy projektového riadenia pre každého</u>	Lenka Čápková	0:55	
<b>AGILNÉ RIADENIE</b>			
<u>Agilná (r)evolúcia: Ako ustáť agilnú transformáciu</u>	Josef Lhotský	0:43	





## HR & PRÁVO

<b>NÁBOR</b>	<b>LEKTOR</b>	<b>DĹŽKA</b>	<b>AUDIO</b>
<u>Zamestnávanie ľudí so zdravotným znevýhodnením: bez obáv a bez mýtov</u>	Martina Čápková	0:50	
<u>Úspešný nábor od A do Z</u>	Tamara Ksandrová	1:19	
<u>Stratégia získania TOP kandidáta</u>	Hana Holá	0:25	
<u>Ako vybrať dobrého obchodníka</u>	KP2 a Jiří Březina	1:12	
<b>PRACOVNÉ PRÁVO</b>			
<u>Seduo naživo: Zmeny v pracovnom práve 2024 – 2026</u>	Milan Ficek	0:45	
<u>Pracovné právo SR pre HR manažérov</u>	Milan Ficek	1:06	
<u>Šikana v práci: ako ju rozpoznať a riešiť</u>	Michaela Švejďová	0:40	

<b>EMPLOYEE BRANDING</b>			
<u>Moderné trendy v HR</u>	Tomáš Dombrovský	1:18	
<u>Ako začať s budovaním značky zamestnávateľa</u>	LMC	1:18	
<u>HR marketing v praxi: Ako na atraktívnu značku zamestnávateľa</u>	Oliver Jakubík	1:19	
<b>FIREMNÁ KULTURA</b>			
<u>Diverzita prakticky: ako zvládať odlišnosti a lepšie si rozumieť</u>	Jakub-Marek Štěpán	0:45	
<u>Praktická firemná kultúra: ako na lepšie pracovné prostredie</u>	Jakub-Marek Štěpán	0:59	
<b>ONBOARDING</b>			
<u>Onboarding prakticky: krok za krokom adaptáciou nováčikov</u>	Renata Novotná	0:43	
<b>PRVÁ POMOC</b>			
<u>Prvá pomoc: ako zachrániť život</u>	Marek Dvořák	0:55	
<b>POŽIARNA OCHRANA</b>			
<u>Požiar na ochrana pre každého: ako zvládnuť požiar</u>	Martin Kavka	0:53	
<u>Seduo podcast: Nebojte sa, nezhoríte. Skôr sa udusíte</u>	Martin Kavka	0:50	
<b>VZDELÁVANIE A ROZVOJ</b>			
<u>Sprievodca manažéra tímovým rozvojom</u>	Martina Georgievdová	1:15	
<u>Vzdelávanie s rozumom: ako rozvíjať ľudí aj s malým tímom a rozpočtom</u>	Bohunka Hihlánová	0:54	
<u>Ako sa efektívne učiť online</u>	Braňo Frk	1:07	
<u>Firemné vzdelávanie: efektívny rozvoj zamestnancov</u>	Braňo Frk	1:05	
<u>Vzdelávanie ako súčasť života</u>	Tomáš Hruďa	2:13	
<u>Talent management generácie Y</u>	Gabriela Potočková	1:07	
<u>HR ako partner pre lídrov a biznis</u>	Vladislav Sochanič	0:32	
<b>DIVERZITA A INKLÚZIA</b>			
<u>Medzigeneračná spolupráca: ako zvládať vekové rozdiely v práci</u>	Laura Blažeková	0:39	
<u>Diverzita a inklúzia: Ako pracovať s medzikultúrnymi rozdielmi?</u>	Adela Plesnik Schicker	1:17	
<b>GDPR</b>			
<u>GDPR pro každého: mějte své osobní údaje pod kontrolou</u>	Ján Jaroš	00:24	
<u>GDPR po firmy: Prakticky, srozumiteľne a bez strašení</u>	Ján Jaroš	0:55	

## DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

<b>UMELÁ INTELIGENCIA</b>	<b>LEKTOR</b>	<b>DĹŽKA</b>	<b>AUDIO</b>
<u>Maxikurz umelej inteligencie: kompletný sprievodca AI svetom</u>	Daniel Gamrot	2:35	
<u>Umelá inteligencia prakticky: sprievodca užitočnými AI aplikáciami</u>	Daniel Gamrot	0:48	
<u>Koniec zbytočnej práce: praktická automatizácia pre každého</u>	Tomáš Doležal	0:43	
<u>Umelá inteligencia na maximum</u>	Barbora Brabcová	1:21	

<a href="#">Microsoft Copilot: váš nový AI asistent</a>	Petr Kohoutek	0:54
<a href="#">Praktický sprievodca promptovaním: ako efektívne komunikovať s AI</a>	Daniel Gamrot	0:42
<a href="#">AI Act: Povinnosti pre vašu firmu</a>	Barbora Brabcová	0:43
<a href="#">AI pre HR prakticky: uľahčíte si inzeráty, pohovory, smernice</a>	Petra Hučíková	0:53
<a href="#">AI pre obchodníkov: praktické nástroje pre reálne situácie</a>	Barbora Brabcová	0:51
<b>MICROSOFT OFFICE 365</b>		
<a href="#">Microsoft Copilot 2025: váš osobný AI asistent</a>	Petr Kohoutek	1:37
<b>MICROSOFT EXCEL</b>		
<a href="#">Slovenský Excel. Prvé kroky v Exceli</a>	Seduo.sk 	1:07
<a href="#">Slovenský Excel. Kontingenčné tabuľky</a>	Seduo.sk 	0:48
<a href="#">Slovenský Excel od základov po pokročilých</a>	Seduo.sk 	2:18
<a href="#">Najčastejšie funkcie v Exceli</a>	Seduo.sk 	0:22
<a href="#">Profíkom na funkcie v Exceli</a>	Pavel Lasák	2:15
<a href="#">Excel pre začiatočníkov</a>	Pavel Lasák	1:39
<a href="#">Základy grafov v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:33
<a href="#">Pokročilejšie grafy v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:35
<a href="#">Tipy a triky pre Excel</a>	Pavel Lasák	0:48
<a href="#">Všeobecne o funkciách v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:29
<a href="#">Štatistické funkcie v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:25
<a href="#">Matematické funkcie v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:27
<a href="#">Vyhľadávacie a referenčné funkcie v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:22
<a href="#">Logické funkcie v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:32
<a href="#">Funkcie dátum a čas v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:29
<a href="#">Textové funkcie v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:30
<a href="#">Kontingenčné tabuľky v Exceli</a>	Pavel Lasák	0:54
<a href="#">Profíkom v Exceli za 7 hodín</a>	Pavel Lasák	6:47
<a href="#">Excel - praktické cvičenia</a>	Pavel Lasák	2:33
<a href="#">MS Kalendár na maximum</a>	Daniel Gamrot	0:23
<b>MICROSOFT WORD</b>		
<a href="#">Vychytávky a tipy vo Wordu</a>	CloudForce	0:54
<a href="#">Word 2016: Základné kroky pre perfektné dokumenty</a>	CloudForce	0:36
<a href="#">Word 2016: Pokročilé formátovanie 1</a>	CloudForce	0:51
<a href="#">Microsoft Word: kompletný sprievodca od začiatočníka po experta</a>	Petr Kohoutek	4:43
<a href="#">Tipy a vychytávky vo Worde</a>	Petr Kohoutek	0:52
<b>MICROSOFT OUTLOOK</b>		
<a href="#">Microsoft Outlook: Inbox Zero - ako na e-maily efektívne</a>	Cloudforce	1:04

<u>Microsoft Office 365: Outlook - pošta a kontakty</u>	CloudForce	0:56
<u>Outlook 2016: Ako na e-maily</u>	CloudForce	0:33
<u>Nastavenie e-mailového klienta Microsoft Outlook</u>	Seduo.cz	0:10
<u>MS Kalendár na maximum</u>	Daniel Gamrot	0:23
<u>Microsoft Outlook: kompletný sprievodca poštou, kalendárom a úlohami</u>	Petr Kohoutek	1:39
<u>E-maily efektívne: tipy a triky do Outlooku</u>	Petr Kohoutek	0:48
<b>MICROSOFT POWERPOINT</b>		
<u>Pracujte v PowerPointe ako profík</u>	Marek Hrkal	1:19
<u>PowerPoint 2016: Nielen pre začiatočníkov</u>	CloudForce	0:50
<u>PowerPoint – Práca s textami a obrazcami</u>	Kateřina Černostová	0:50
<b>MICROSOFT TEAMS</b>		
<u>Microsoft Teams 1: spolupracujte online pomocou chatu</u>	CloudForce	0:46
<u>MS Teams pre administrátorov 1: základy správy tímov</u>	CloudForce	0:42
<u>Microsoft Teams 2: online schôdzky</u>	CloudForce	0:31
<u>Microsoft Teams 3: zdieľané súbory</u>	CloudForce	0:49
<u>Microsoft Teams: kompletný sprievodca pre efektívnu prácu v tíme</u>	Petr Kohoutek	2:17
<b>MICROSOFT ONE NOTE</b>		
<u>MS One Note - Online kurz na Seduo.sk</u>	Daniel Gamrot	0:40
<b>MICROSOFT ONE DRIVE</b>		
<u>OneDrive pre firmy 1: Pracujte so súbormi kdekoľvek</u>	CloudForce	1:00
<u>OneDrive pre firmy 2: spolupracujte na súboroch s ostatnými</u>	CloudForce	0:33
<u>OneDrive pre firmy 3: Pracujte so súbormi na svojom počítači</u>	CloudForce	0:30
<b>MICROSOFT POWER BI</b>		
<u>Profesionálom v Power BI za 5 hodín</u>	Pavel Lasák	5:19
<u>Microsoft Power BI: vizualizácia dát prakticky</u>	Pavel Lasák	1:48
<u>Microsoft Power BI: Múdra vizualizácie dát</u>	Pavel Lasák	1:53
<u>Microsoft Power BI: pokročilá analýza dát pomocou DAX</u>	Pavel Lasák	1:34
<b>MS ACCESS</b>		
<u>Microsoft Access: spravujte dáta ako profesionál</u>	Petr Kohoutek	6:55
<b>GOOGLE SUITE</b>		
<u>Tabuľky Google</u>	Pavel Lasák	1:57
<u>Gmail - buďte pánom svojej pošty</u>	Pavel Minář	0:45
<u>Google Disk: majte súbory vždy poruke</u>	Pavel Minář	0:35
<u>Google Kalendár - efektívna organizácia času a plánovania</u>	Pavel Minář	0:34
<u>Google Workspace: kancelária vždy poruke – bezpečne a odkiaľkoľvek</u>	Pavel Minář	0:30

<a href="#">Google Dokumenty, Tabuľky a Prezentácie</a>	Pavel Minář	0:32	
<a href="#">Maxikurz Google: Gmail, Disk, Kalendár, Dokumenty, Tabuľky</a>	Pavel Minář	2:54	
<b>KYBERNETICKÁ BEZPEČNOSŤ</b>			
<a href="#">Digitálna bezpečnosť: naučte sa chodiť v online svete bezpečne</a>	Karol Suchánek	0:52	
<a href="#">Bezpečne v online svete: ako ochrániť svoje peniaze, dáta a identitu</a>	Karol Suchánek	0:47	
<a href="#">10 hackov pre digitálnu bezpečnosť</a>	Karol Suchánek	0:44	
<b>GRAFIKA</b>			
<a href="#">Fotografovanie pre každého: dobrá fotka foťákom aj mobilom</a>	Tomáš Třeščík	0:55	
<a href="#">Adobe Photoshop: základné práce a s fotografiou</a>	Linda Martišková	0:45	
<a href="#">Kancelárske figle s obrázkami</a>	Seduo.cz	0:17	
<a href="#">Canva pre firmy a podnikateľov - Jednoduchá grafika online</a>	Linda Martišková	1:22	
<b>APLIKÁCIE</b>			
<a href="#">Todoist - zorganizujte si život</a>	Seduo.cz	0:24	
<a href="#">Trello I - Rýchly štart do organizácie projektov</a>	Seduo.cz	0:08	
<a href="#">Trello II – Pokročilé funkcie</a>	Seduo.cz	0:10	
<a href="#">Organizujte svoje poznámky s Evernote</a>	Seduo.cz	0:14	
<a href="#">Software pre virtuálne konferencie</a>	Seduo.cz	0:19	
<b>AUTOCAD</b>			
<a href="#">AutoCAD: základy technického kreslenia a navrhovania</a>	Jiří Špaček	4:16	
<b>TIPY &amp; TRIKY</b>			
<a href="#">Naučte sa používať klávesové skratky</a>	Seduo.cz	0:06	
<a href="#">Naučte sa používať klávesové skratky II.</a>	Seduo.cz	0:11	
<a href="#">Nastavte si konečne bezpečné heslo</a>	Seduo.cz	0:13	
<a href="#">Skratky v online komunikácii</a>	Seduo.cz	0:10	
<a href="#">Základný technologický slovník</a>	Seduo.cz	0:15	
<a href="#">Vytvorte si web pomocou WordPressu za 20 min.</a>	David Krupička	0:14	
<a href="#">Etiketa mailovania</a>	Seduo.cz	0:14	
<b>APPLE</b>			
<a href="#">Seduo naživo: Tipy a triky pre MacBook</a>	Martin Světlík	0:45	
<a href="#">Prechádzame na Mac</a>	Martin Světlík	0:37	
<a href="#">Používame Mac efektívne</a>	Martin Světlík	1:12	
<a href="#">iPad ako všestranný pracovný nástroj</a>	Martin Světlík	1:15	
<a href="#">iCloud a bezpečnosť na Macu</a>	Martin Světlík	0:38	
<a href="#">Ovládnite iPhone ako teenager</a>	Martin Světlík	1:16	
<a href="#">Pages, Keynote, Numbers: vaše kancelár v Applu</a>	Martin Světlík	2:51	

## JAZYKY

ANGLIČTINA	LEKTOR	DĹŽKA	AUDIO
<a href="#">Angličtina bez stresu: Počúvajte. Opakujte. Hovorte</a>	Michael Maritato Lucie Kidlesová	0:47	
<a href="#">Angličtina na maximum: zapojte AI a digitálnych pomocníkov</a>	Bronislav Sobotka	1:00	
<a href="#">Quick English Tips II</a>	Luke Ponsford	0:17	
<a href="#">Mastering (the art of) Business English</a>	Luke Ponsford	01:06	
<a href="#">Quick English Tips I</a>	Luke Ponsford	0:11	
<a href="#">(Not so) Basic Business English</a>	Luke Ponsford	0:55	
<a href="#">Ako na výslovnosť v angličtine</a>	Bronislav Sobotka	1:05	
<a href="#">Najčastejšie chyby v angličtine a ako sa im vyhnúť</a>	Bronislav Sobotka	1:45	
<a href="#">English For Business Meetings</a>	Bronislav Sobotka	0:53	
<a href="#">Ako na písanie e-mailov v angličtine</a>	Bronislav Sobotka	1:18	
<a href="#">Ovládnite každodenný pokec v angličtine</a>	Bronislav Sobotka	1:11	
<a href="#">Rozhovor sa anglicky!</a>	Bronislav Sobotka	2:24	
<a href="#">Naučte sa konečne naozaj anglicky</a>	Bronislav Sobotka	1:54	
<a href="#">Všetko, čo ste kedy chceli vedieť o anglických časoch I</a>	Bronislav Sobotka	1:02	
<a href="#">Všetko, čo ste kedy chceli vedieť o anglických časoch II</a>	Bronislav Sobotka	0:53	
<a href="#">No More Czenglish I</a>	Bronislav Sobotka	0:54	
<a href="#">No More Czenglish II</a>	Bronislav Sobotka	0:43	
<a href="#">76 najčastejšie zamieňaných slov v angličtine</a>	Bronislav Sobotka	0:44	
<a href="#">Anglické idiomy I</a>	Bronislav Sobotka	0:46	
<a href="#">Anglické idiomy II</a>	Bronislav Sobotka	0:46	
<a href="#">Anglické frážové slovesá I</a>	Bronislav Sobotka	0:49	
<a href="#">Anglické frážové slovesá II</a>	Bronislav Sobotka	0:50	
<a href="#">Cool frázy a obraty do každej situácie</a>	Bronislav Sobotka	0:46	
<a href="#">Slová a frázy, ktoré vás v škole nenaučili</a>	Bronislav Sobotka	0:55	
<a href="#">Maxi kurz anglických predložiek</a>	Bronislav Sobotka	4:29	
<a href="#">Ako na členy v angličtine</a>	Bronislav Sobotka	1:14	
<a href="#">Zákernosti anglického slovosledu</a>	Bronislav Sobotka	1:19	
<a href="#">English for Meetings</a>	Espresso English	0:07	
<a href="#">Proper English Without Boring Grammar</a>	Ryan Viguerie	0:43	
<a href="#">Secret dictionary of native speakers</a>	Ryan Viguerie	0:32	
<a href="#">Prezentujte v angličtine!</a>	Skřivánek	0:19	
<a href="#">Kujte pikle formálne aj neformálne</a>	Skřivánek	0:16	

<u>Presvedčte a dohodnite sa!</u>	Skřivánek	0:17	
<u>Zdvihnite telefón a dohodnite sa</u>	Skřivánek	0:18	
<u>Mailujte ako profík: vecne, prehľadne a v angličtine!</u>	Skřivánek	0:19	
<u>English for Meetings</u>	Espresso English	0:07	
<b>FRANCÚZŠTINA</b>			
<u>Každodenní pokec ve francouzštině</u>	Hana Šimáčková	1:08	
<b>ŠPANIELČINA</b>			
<u>Každodenný pokec v španielčine</u>	Ivana Kudrnová	1:11	
<b>TALIANČINA</b>			
<u>Každodenný pokec v taliančine</u>	Lea Kolkopová	1:05	
<b>NEMČINA</b>			
<u>Maxikurz nemčiny s Míšou Nofftz Skopalovou</u>	Míša Nofftz Skopalová	10:00	
<u>Německé časy od A do Z</u>	Míša Nofftz Skopalová	2:03	
<u>Hovor ako Nemeč! Kurz nemeckej výslovnosti</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:25	
<u>Hovorová nemčina pre každú situáciu</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:06	
<u>Každodenný pokec v nemčine</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:20	
<u>Nemecké predložky stručne a jasne</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:09	
<u>Slovosled v nemčine polopate</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:35	
<u>Najčastejšie chyby v nemčine</u>	Míša Nofftz Skopalová	0:31	
<u>Firemná korešpondencia v nemčine</u>	Zdeněk Pecka	0:50	
<u>Firemné telefonovanie v nemčine</u>	Zdeněk Pecka	0:37	
<u>Prezentovanie v nemčine</u>	Zdeněk Pecka	0:57	
<b>ČEŠTINA</b>			
<u>Start Speaking Czech Now! - The Essentials</u>	Vít Benešovský	0:46	
<u>Start Speaking Czech Now! - More Essentials</u>	Vít Benešovský	0:42	
<u>Start Speaking Czech Now! - The Final Course in Essential Czech</u>	Vít Benešovský	0:41	

## MICROLEARNING

<b>JAZYKY</b>	<b>LEKTOR</b>
Spoznajte sloveso v angličtine	Broňa Sobotka
Oslovujte v e-mailoch správne	Broňa Sobotka
Nehovorte stále len <i>I think</i>	Broňa Sobotka
Používajte správne <i>in</i> a <i>on</i>	Broňa Sobotka

Používajte správne <i>at / on / in</i>	Broňa Sobotka
Rozumejte skrátеным tvarom	Broňa Sobotka
Naučte sa minulé časy raz a navždy	Broňa Sobotka
Vyhňte 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 <i>few/a few, little/a little</i>	Broňa Sobotka
<b>LEADERSHIP</b>	
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
Riad'te 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
<b>PREZENTÁCIA</b>	
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
<b>PRODUKTIVITA</b>	
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
<b>OSOBNÝ ROZVOJ</b>	
Zastavte negatívne myšlienky	Jan Ženatý
Prekonajte prokrastináciu	Jan Ženatý
Nakopnite sa do nového dňa	Jan Ženatý
Prelad'te 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 negatívu poznámkami	Eliška Šestáková
Posuňte sa od snov k výsledkom	Janka Chudlíková
Prestaňte sa váľať v probléme	Janka Chudlíková
Začínajte rannou trojminútkou	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
Bud'te 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
<b>HR &amp; PRÁVO</b>	
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	Branó Frk
Učte sa s umelou inteligenciou	Branó Frk

Prestaňte se trápiť, začnite trénovať	Brano Frk
Učte sa online	Brano Frk
Nemusíte sa učiť všetchno	Brano Frk
Učte sa z chýb – naozaj	Brano Frk
Učte sa od iných	Brano Frk
Pracujte s mikrosignálmi	Vladislav Sochanič
Naučte sa odmietañ citlivo	Vladislav Sochanič
Buďte partnerom v neistote	Vladislav Sochanič
Chráňte dôveru, nie informácie	Vladislav Sochanič
Získajte rešpekt aj bez funkcie	Vladislav Sochanič
<b>OBCHOD A FINANČIE</b>	
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
<b>UMELÁ INTELIGENCIA</b>	
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
Poradte sa s AI v nečakanej situácii	Daniel Gamrot
Zhrňte 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
<b>PRVÁ POMOC</b>	
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
<b>POŽIARNA OCHRANA</b>	
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
Uhasťte malý požiar	Martin Kavka
Naučte sa používať hasiaci prístroj	Martin Kavka
<b>PROJEKTY</b>	
Zrovnajte si myšlienky v hlave	Lenka Čápková
Nerobte všetko naraz	Lenka Čápková
Urobte si dobrý plán	Lenka Čápková
Zadávajte úlohy s rozumom	Lenka Čápková
Pripravte sa na riziká	Lenka Čápková
Poučte sa z chýb	Lenka Čápková
Zjednodušte retrospektívu pomocou Starfish	Jiří Krátký
Vizualizujte projekty s Kanbanom	Jiří Krátký
Začnite každý projekt s projektovým zámerom	Jiří Krátký

Ved'te porady efektívne	Jiří Krátký
Reportujte stav projektu jasne a stručne	Jiří Krátký
<b>KOMUNIKÁCIA</b>	
Dohovorte sa, reagujte asertívne	Denisa Dědičová
Udržte si hranice bez hádok a kriku	Denisa Dědičová
Naučte sa odmietat' bez konfliktu	Denisa Dědičová
Zvládajte svoje emócie v komunikácii	Denisa Dědičová
Vypýtajte si to, čo potrebujete	Denisa Dědičová
Nebojte sa hovoriť nie bez výčítiek	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 svojim	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
Ved'te správny small talk	Martina Málková
Nebojte sa ticha	Martina Málková
Počúvajte, nestačí len počuť	Martina Málková
Hovorte o sebe, nehovorte o druhom	Martina Málková
Nerad'te, nehodnoťte, počúvajte	Martina Málková
Ako reagovať, keď sa výsledok nedostaví	Denis Bulejka
Pomáhajte bez nedorozumení	Denis Bulejka
Ako efektívne oceniť spoluprácu	Denis Bulejka
Predíd'te konfliktom z nedorozumení	Denis Bulejka
Oslovte ľudí pre projekt	Denis Bulejka
<b>MICROSOFT WORD</b>	
Naučte sa písať hlasom	Seduo.cz
Nahradzujte slová rýchlejšie	Seduo.cz
Zorad'te 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
<b>MICROSOFT EXCEL</b>	
Vymažte prázdne riadky	Seduo.cz
Sprehľadnite si vaše dáta	Seduo.cz
Robte si zaškrťavacie 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
<b>APPLE</b>	
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
<b>DIGITÁLNÍ BEZPEČNOST</b>	
Chráňte svoju online reputáciu	Karol Suchánek
Posielajte heslá bezpečne	Karol Suchánek
Identifikujte nevyžiadané hovory	Karol Suchánek
Používajte ChatGPT bezpečne	Karol Suchánek
<b>KRITICKÉ MYŠLENÍ</b>	
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
Odhlaďte falošné sebavedomie	Ján Markoš
Ucte sa myslieť pomaly a múdrejšie	Ján Markoš
Nezapudnite zanechať silný dojem	Ján Markoš
Nehľadajte problémy tam, kde nie sú	Ján Markoš
Učte sa z neviditeľných príbehov	Ján Markoš

---

Zbavte sa klamu utopených nákladov	Ján Markoš
Aktivujte svoje kritické myslenie	Ján Markoš
<b>DIGITÁLNE ZRUČNOSTI</b>	
Zložte si hudobný hit za pár minút	Seduo
Vytvorte video z jednej fotky	Seduo