



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CZ.1.07/2.2.00/15.0330

## Mezioborová škola zaměřená na leadership a inovace

**Název kurzu:** O dopadu a spokojenosti v (ne)akademickém životě

**Lektor:** Mgr. Aleš Neusar, Ph.D.

**Kdy:** 8. 3. 2013, 8:30 - 13:30 (v průběhu dvě kratší přestávky)

**Anotace:**

Akademici jsou různí. Někteří netouží po velkém akademickém úspěchu. Někteří bádají během rodinné dovolené. Někteří „jenom“ učí... Co nás spojuje? Například zkušenost, že se na nás denně valí stále nové úkoly – Stag, administrativa, výuka, výzkum, zkoušení, OBD, porady, konzultace, psaní, zařizování kanceláře, psaní grantů, nákup v dynamickém systému... Nepřekvapí proto, že lehce zapomeneme na to podstatné – aby naše práce měla alespoň nějaký dopad (někoho a něco pozitivně ovlivnila) a my jsme byli alespoň trochu spokojeni. Jak mít „dopad“, a přitom zvládat život i mimo univerzitu? Možností je mnoho. Kurz se bude zabývat zejména efektivitou v práci akademika (jak zvládnout více či lépe za méně času), analýzou různých „dopadů“ (uvědomění si, o jaký typ „dopadu“ stojíme) a sladováním pracovního a osobního života. Kurz bude probíhat formou přednášky, diskuse a individuální práce.

**Základní literatura:**

Junová, B. (no date). *ČAS PRO ZMĚNU: ... k rovnováze práce a soukromí*.  
<http://www.pracenadalku.cz/ebook-sladovani> (e-book zdarma).

Rydvalová, R., Junová, B. (2011). *Jak sladit práci a rodinu ... a nezapomenout na sebe*. Praha: Grada.

Ferris, T. (2010). *Čtyřhodinový pracovní týden*. Brno: Jan Melvil.

**Doporučená literatura:**

Assländer, F., & Grün, A. (2010). *Time management jako duchovní úkol*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Koch, R. (1999). *Pravidlo 80/20: umění dosáhnout co nejlepších výsledků s co nejmenším úsilím*. Praha: Management Press.

Liessmann, K. P. (2008). *Teorie nevzdělanosti. Omyly společnosti vědění*. Praha: Academia.

<http://www.mitvsehotovo.cz/>  
<http://blog.peoplecomm.cz/>  
<http://zenhabits.cz/>

**Program:**

- Efektivita v práci akademika - jak zvládnout více či lépe za méně času.
- Analýza možností jaký můžeme mít „dopad“. O jaký typ „dopadu“ stojíme my a náš zaměstnavatel.
- Sledování pracovního a osobního života.

**O lektorovi:** Aleš Neusar je psycholog a odborný asistent na Katedře psychologie FF UP. Vedle akademické dráhy ho zajímá také proměna jednotlivců i organizací v oblastech efektivity, spokojenosti, vztahů, hodnot a dopadu ([www.neusar.cz](http://www.neusar.cz)).