



Spolufinancováno
Evropskou unií



NÁMĚTY NA VZDĚLÁVÁNÍ VEŘEJNOSTI

AKTUALIZACE 7.12.2025

Well-being: Sebevědomí – Jak nestát v cestě sám sobě (Descartes)

(termín dle objednávky | délka: 4 vyuč. hod.)

Seminář zaměřený na posílení sebevědomí, sebepoznání a práci s obavami, které brání osobnímu i profesnímu růstu. Účastníci se věnují vlastním hodnotám, přijetí sebe sama a praktickým metodám podporujícím dlouhodobý sebezvoje a vnitřní stabilitu.

👉 Více informací a přihlášení: <https://www.descart.cz/index.php?pg=kurzy&mesto=9&obor=57>

Úspěšná komunikace (Kurzy pro radost)

(online | délka: 2 h 29 min)

Praktický kurz zaměřený na rozvoj komunikačních dovedností, který pomáhá zvládnout veřejné vystupování, práci s hlasem i neverbální komunikaci. Účastníci se naučí techniky pro odbourání trémy, přípravu projevu, udržení pozornosti publika i řešení překnutí. Kurz je vhodný pro začátečníky i zkušenější řečníky, kteří chtějí rozvíjet svůj osobní projev a jistotu při komunikaci.

👉 Více informací a přihlášení: https://www.kurzyproradost.cz/kurz/uspesna-komunikace-234?pid=113475&pid=113475&gad_source=1&gad_campaignid=23272373676&gbraid=0AAAAADuR6cvfkW6g1JZ5EWdYbRPL3nuNV&gclid=CjwKCAiA0eTJBhBaEiwA-Pa-hZn0gPou78EfrWMME-JA80J4rJB7mfR9TjBr-PsJ5Gw8RBeT6RBc5BoC-nlQAvD_BwE

Odemykání dětského potenciálu aneb Rodina jako tým (Kurzy pro radost)

(online videokurz | 1 h 35 min | certifikát | doživotní přístup)

Online kurz lektorů Kateřiny Krůtové a Jana Mühlfeita představuje jedinečný průvodce tím, jak podpořit dětský potenciál a jak z rodiny vytvořit dobře fungující tým. Je určen rodičům, pedagogům, prarodičům i trenérům, kteří chtějí lépe porozumět dětským talentům, naučit se je rozvíjet a posilovat emoční i mentální odolnost dětí v rychle se měnícím světě.

Kurz nabízí propojení poznatků z psychologie, neurovědy a praxe. Účastníci se naučí, jak funguje mozek v době technologií, jak pracovat s emocemi, jak rozvíjet silné stránky a jak budovat zdravou komunikaci v rodinném prostředí. Cílem je podpořit děti tak, aby byly nejen úspěšné, ale také spokojené a sebevědomé.

👉 Více informací a přihlášení: <https://www.kurzyproradost.cz/kurz/odemykani-detskeho-potencialu-aneb-rodina-jako-tym-205>



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Digiděti – děti a technologie (Kurzy pro radost)

(online videokurz | 4 h 29 min | certifikát)

Videokurz lektora Jana Kršňáka je určen rodičům, kteří chtějí lépe porozumět digitálnímu světu svých dětí a nastavit zdravé hranice bez konfliktů a zbytečných zákazů. Kurz nabízí laskavý, praktický a realistický pohled na to, jak technologie ovlivňují dětský život, proč děti obrazovky tolik přitahují a jak může rodič zůstat oporou i průvodcem v digitálním věku.

Účastníci se naučí, jak s dětmi otevřeně komunikovat o technologiích, jak zvládat emoce spojené s jejich užíváním a jak společně vytvořit fungující rodinná pravidla. Kurz pomáhá rodičům orientovat se v tématech jako je první telefon, digitální závislost, zdravé návyky či hranice mezi učením, hrou a odpočinkem.

👉 Více informací a přihlášení: <https://www.kurzyporadost.cz/kurz/digideti-431>

Bez obav – jak vyžrát nad strachy dětí (Národní ústav duševního zdraví)

(6týdenní kurz pro rodiče | skupinová práce | KBT techniky)

Kurz Bez obav je určen rodičům dětí ve věku 7–12 let, které trápí výrazné strachy nebo úzkosti. Program je postaven na principech kognitivně-behaviorální terapie (KBT) a vznikl jako adaptace dlouhodobě ověřeného britského programu. V ČR jej odborně vede Národní ústav duševního zdraví (NUDZ), který kurz kulturně přizpůsobil českým rodinám v reakci na rostoucí nedostatek dostupné péče o duševní zdraví dětí.

Během 6 týdnů se rodiče učí rozpoznávat úzkostné myšlenky a chování dítěte, pomáhat mu stanovovat zvládnutelné cíle, podporovat jeho samostatnost a společně krok za krokem překonávat strachy. Součástí kurzu jsou pracovní materiály, zkušenostní nácvik technik a bezpečné prostředí malé skupiny dalších rodičů, kteří řeší podobné výzvy.

👉 Více informací a přihlášení: <https://www.amalthea.cz/bez-obav-novy-kurz-pro-rodice/>

Triple P – Program pozitivního rodičovství (Amalthea)

(5 skupinových setkání | pro rodiče dětí do 12 let)

Praktický a mezinárodně ověřený program pozitivního rodičovství zaměřený na podporu rodičovských dovedností a budování zdravých rodinných vztahů. Účastníci se naučí, jak zvládat problémové chování dětí, jak nastavovat jasná a laskavá pravidla, podporovat pozitivní chování a snižovat stres spojený s výchovou. Program pomáhá rodičům vychovávat sebejisté a spokojené děti a současně pečovat o vlastní duševní pohodu.

Kurz probíhá formou 5 skupinových setkání (1× týdně, 2 hodiny).

👉 Více informací a přihlášení: <https://www.amalthea.cz/triple-p/>



Spolufinancováno
Evropskou unií



Samostatné a šťastné dítě – základní podvečerní kurz (Akademie rodičovství)

(termíny dle nabídky | pro rodiče dětí do 18 let)

Praktický kurz určený rodičům, kteří chtějí vychovávat sebevědomé, samostatné a zodpovědné děti. Program pomáhá vytvářet rodinné prostředí podporující zdravé hranice, přirozenou autoritu rodičů, rozvoj sebedůvěry dítěte a jeho schopnost zvládat školní i osobní výzvy. Zaměřuje se na podporu sebeúcty, budování odolnosti, rozvoj zodpovědnosti a rovnováhu mezi rodičovskými rolemi. Kurz nabízí konkrétní praktické návody, jak děti motivovat, jak řešit konflikty bez křiku a jak nastavit hranice s respektem a laskavostí.

 **Více informací a přihlášení**

<https://www.akademierodicovstvi.cz/sluzby-nabidka-kurzu/samostatne-a-stastne-dite>

Jak posílit dětské sebevědomí a sebeúctu – online seminář (Akademie rodičovství)

(termíny dle nabídky | online)

Praktický online seminář určený rodičům, kteří chtějí své děti podpořit v sebevědomém, zdravém a spokojeném růstu. Kurz nabízí konkrétní cesty, jak u dětí rozvíjet sebeúctu, odvahu, zodpovědnost a schopnost říkat svůj názor bez strachu. Zaměřuje se na to, aby děti dokázaly přijímat chyby, nebály se odmítnutí, uměly říct NE, řešily konflikty s klidem a dotahovaly věci do konce. Účastníci získají praktické postupy, jak vytvářet prostředí, ve kterém mohou být děti samy sebou, rozvíjet svou vnitřní sílu a sebejistotu a učit se zodpovědně zvládat vlastní život.



Více

informací

a

přihlášení

<https://www.akademierodicovstvi.cz/sluzby-nabidka-kurzu/jak-rozvijet-detske-sebev%C4%9Bdomi-a-sebeuctu>

Mailinář pro ženy, které chtějí zatočit s vyčerpáním (Dovychovat)

(online | 3 dny | zdarma)

Krátký e-mailový minikurz určený ženám, které se cítí unavené, přetížené a „na všechno samy“. Během tří dnů přichází podpora přímo do e-mailu – blogové články, podcasty i povzbudivá slova, která pomáhají zpomalit, nadechnout se a znovu se vrátit samy k sobě. Mailinář nabízí jemnou, laskavou péči a úlevu pro ženy, které mají pocit, že jim už dochází síly.



Více informací a přihlášení

<https://www.dovychovat.cz/webinare/mailinar-pro-zeny-ktete-chteji-zatocit-s-vyčerpanim/>



Spolufinancováno
Evropskou unií



JIŘÍ HALDA

speciální pedagog a rodinný terapeut

Mgr. Jiří Halda je speciální pedagog, rodinný terapeut a lektor, který se ve své praxi soustředí na oblast rodinných vztahů, výchovy dětí a poruch chování a učení. Vychází z přesvědčení, že potíže dítěte nelze oddělovat od prostředí, ve kterém vyrůstá, a že fungování rodiny zásadně ovlivňuje jeho vývoj i chování.

Rodinu chápe jako propojený systém, v němž má každý člen své místo a odpovědnost. Dlouhodobě se věnuje tématům předškolní zralosti, emočního vývoje dětí, komunikace a procesů učení. Ve své odborné činnosti se zaměřuje také na osobnostní náhled, vztahovou dynamiku a nastavování zdravých výchovných hranic.

Je autorem knih Maličkosti, na které byste při výchově dětí neměli zapomínat a V každé chvíli jste mi vzorem, a spoluautorem publikace Jsi tam, brácho?. Působí jako lektor, poradce a terapeut v oblasti pedagogické a rodinné praxe.

Duševní hygiena a práce se stresem (Tvořivá škola)

(17. 3. 2026 | 4 vyuč. hod. | online webinář)

Webinář zaměřený na prevenci vyčerpání, práci se stresem a posilování vnitřní rovnováhy. Účastníci se seznámí s příčinami akutního i chronického stresu, technikami práce s tělem, emocemi a myšlenkami a základy wellbeingu. Kurz podporuje schopnost vnímat vlastní potřeby a budovat dlouhodobou psychohygienu.

👉 Více informací a přihlášení: <https://www.tvorivaskola.cz/dusevni-hygiena-a-prace-se-stresem/a15195>

Komunikační dovednosti v praxi (INFRA CZ)

(délka: 8 vyuč. hod.)

Seminář zaměřený na rozvoj komunikačních strategií a dovedností v různých věkových a vztahových kontextech. Účastníci se seznámí s vnitřními a vnějšími procesy komunikace, rozdíly v komunikaci podle věku, významem řeči těla, emocí a paraverbálních jevů i s principy poskytování a přijímání zpětné vazby. Kurz nabízí hlubší porozumění tomu, jak komunikace ovlivňuje vztahy a spolupráci.

👉 Více informací a přihlášení
<https://www.infracz.cz/komunikacni-dovednosti-v-praxi>

Stres a co s ním (INFRA CZ)

(termín dle objednávky | délka: 8 vyuč. hod.)



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Kurz se zaměřuje na porozumění stresu, jeho typům, projevům a dopadům na psychickou i fyzickou pohodu. Účastníci získají přehled o rozdílech mezi akutním a chronickým stresem, naučí se rozpoznávat varovné signály přetížení a pochopí souvislosti mezi stresem, chováním a vyhořením. Důraz je kladen na prevenci, práci se stresem v každodenním životě a nastavení udržitelných strategií psychohygieny.

 **Více informací a přihlášení:**

<https://www.infracz.cz/stres-a-co-s-nim>

Vedení dialogu a konstruktivní konverzace (Mgr. Jiří Halda | Tvořivá škola)

(3. 2. 2026 | délka: 4 vyuč. hod. | online webinář)

Webinář zaměřený na rozvoj kvalitní a smysluplné komunikace v každodenních i náročných situacích. Účastníci se seznámí se zásadami vedení dialogu, prací s vnitřním dialogem, budováním zpětné vazby a asertivním nasloucháním. Kurz se věnuje také komunikaci v emočně vypjatých situacích a specifikům dialogu s dětmi, dospívajícími i dospělými. Důraz je kladen na respekt, srozumitelnost a vytváření funkčních vztahů.

 **Více informací a přihlášení:**

<https://www.tvorivaskola.cz/jiri-halda/I2090>

Podcast: Inspirace pro bohatší život (Spotify)

(Mgr. Jiří Halda, Tomáš Bubeník)

Podcast zaměřený na rodičovství, výchovu dětí, vztahy a každodenní situace, se kterými se rodiče i dospělí běžně potýkají. Jiří Halda v rozhovorech s hosty i v samostatných epizodách nabízí hlubší porozumění dětskému světu, rodinné dynamice a osobnímu nastavení dospělých. Opírá se o více než 32 let praxe v oblasti speciální pedagogiky, rodinné terapie a práce s dětmi i dospělými.

Podcast přináší každý měsíc několik nových epizod a vytváří prostor pro otevřené, srozumitelné a praktické pohledy na výchovu, vztahy a osobní růst. Je určen všem, kteří chtějí žít vědoměji, s větším klidem a porozuměním – pro sebe, své děti i rodinu.

 **Podcast na Spotify:**

<https://open.spotify.com/show/4uAMHhlaSQHUdRJBx04Fr>