

Stress management

Ako ovládnuť svoj stres?



Ako začneme?

1. Pridaj si ma na LinkedIn

- www.linkedin.com/in/miroslav-reiter

2. Video záznam na YouTube

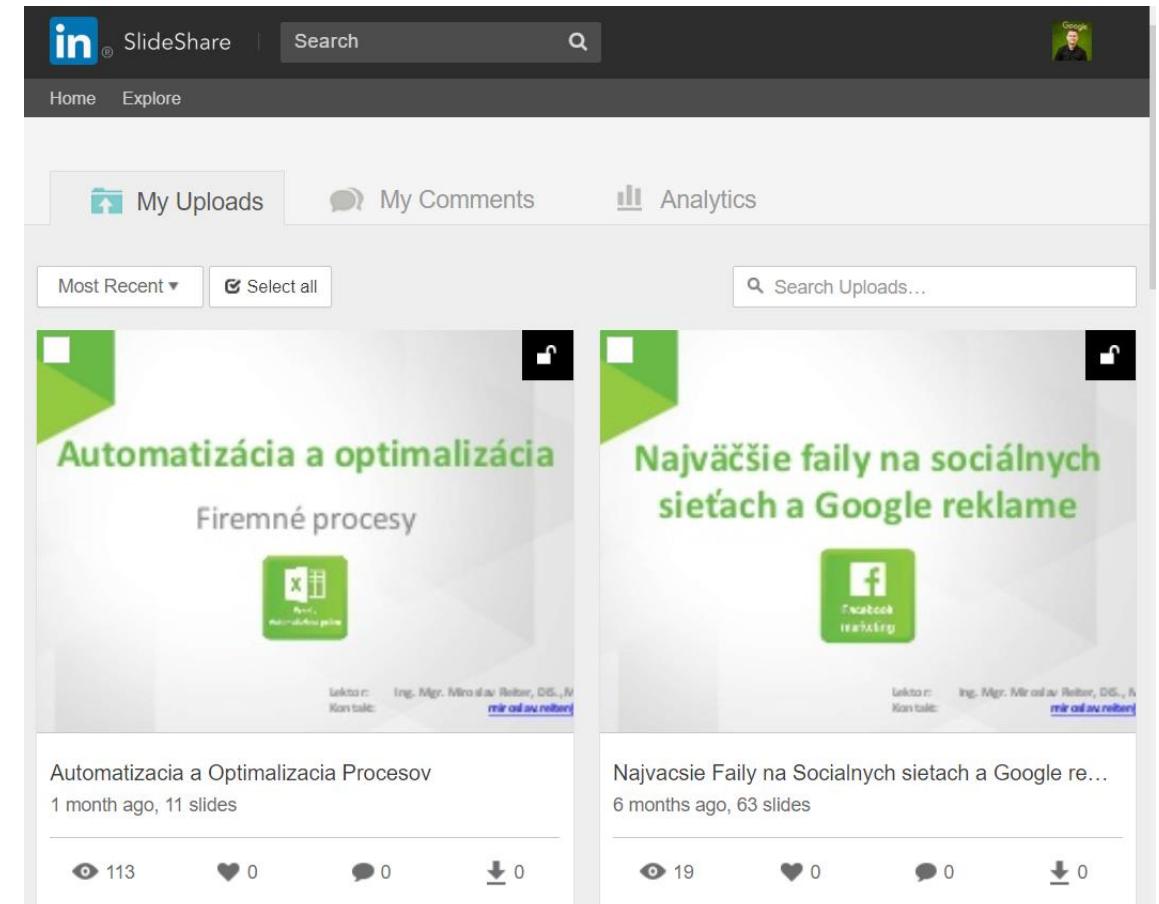
- www.youtube.com/c/IT-AcademySK

3. Prezentácia na GitHube

- <https://github.com/miroslav-reiter/>

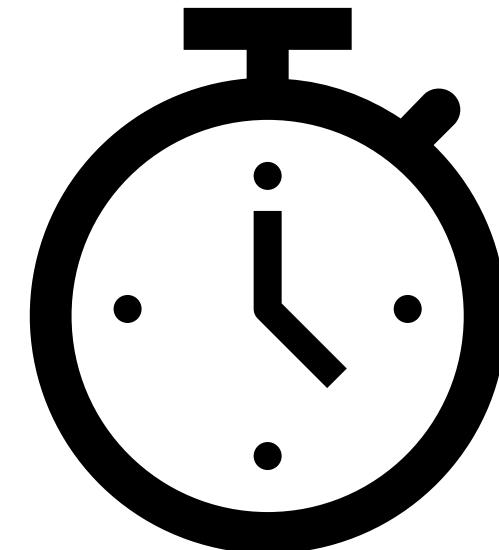
4. Rovno sa pýtajte a dávajte otázky

- Chat/Slido



Úvodné informácie

- Časový rozvrh (18:00 – 19:00)
- Prestávky (nie)
- Mobilné telefóny a zariadenia
- Otázky ideálne hned'



O lektorovi - Miroslav Reiter

10000+
klientov a
500+ firiem

Programátor,
manažér,
marketér

Google,
Microsoft,
ISTQB tréner

114
certifikácií

83 príručiek a
publikácií

12 škôl

52 projektov

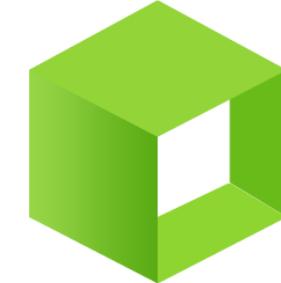


Miroslav Reiter

1. PhDr. VŠM (Podnikový manažment)
2. Ing. STU FEI (**Aplikovaná informatika**)
3. Mgr. UK FM (Strategický manažment a marketing)
4. Mgr. VŠM (**Manažérstvo kvality**)
5. Mgr. VŠEMVŠ (Verejná správa)
6. Mgr. DTI (Učiteľstvo ekonomických predmetov)
7. DiS. AMOS (Cestovný ruch)
8. MBA LIGS (Executive management)
9. DBA Humanum (**IT manažment**)
10. MPA IES (Verejná správa a samospráva krajov)
11. MSc. Humanum (**Bezpečnosť informačných systémov**)
12. Ing. Paed. IGIP



DIGITÁLNA
UNIVERZITA



IT ACADEMY





SPŠD TRNAVA



FAKULTA MANAGEMENTU
Univerzita Komenského
v Bratislave



Kde učím a vzdelávam?



Vyber si online kurz

Nauč sa programovať, tvoriť webstránky a grafiku, manažovať alebo sa zameraj na osobný rozvoj. Všetko jednoducho vďaka našim online kurzom z pohodlia tvojho domova.

**Ročné
predplatné na
všetky online
kurzy**

~~2299.99€~~

399.99€

Prístup pre Teba do všetkých aktuálnych aj pripravovaných online kurzov

12 mesačná platnosť

Kúpiť teraz



311 kurzov v
ponuke



Zábavné
online lekcie



Akreditované
kurzy



10 rokov
skúseností



Certifikovaní
profesionálni
lektori

Čo nás čaká a nemenie...



Stress
management

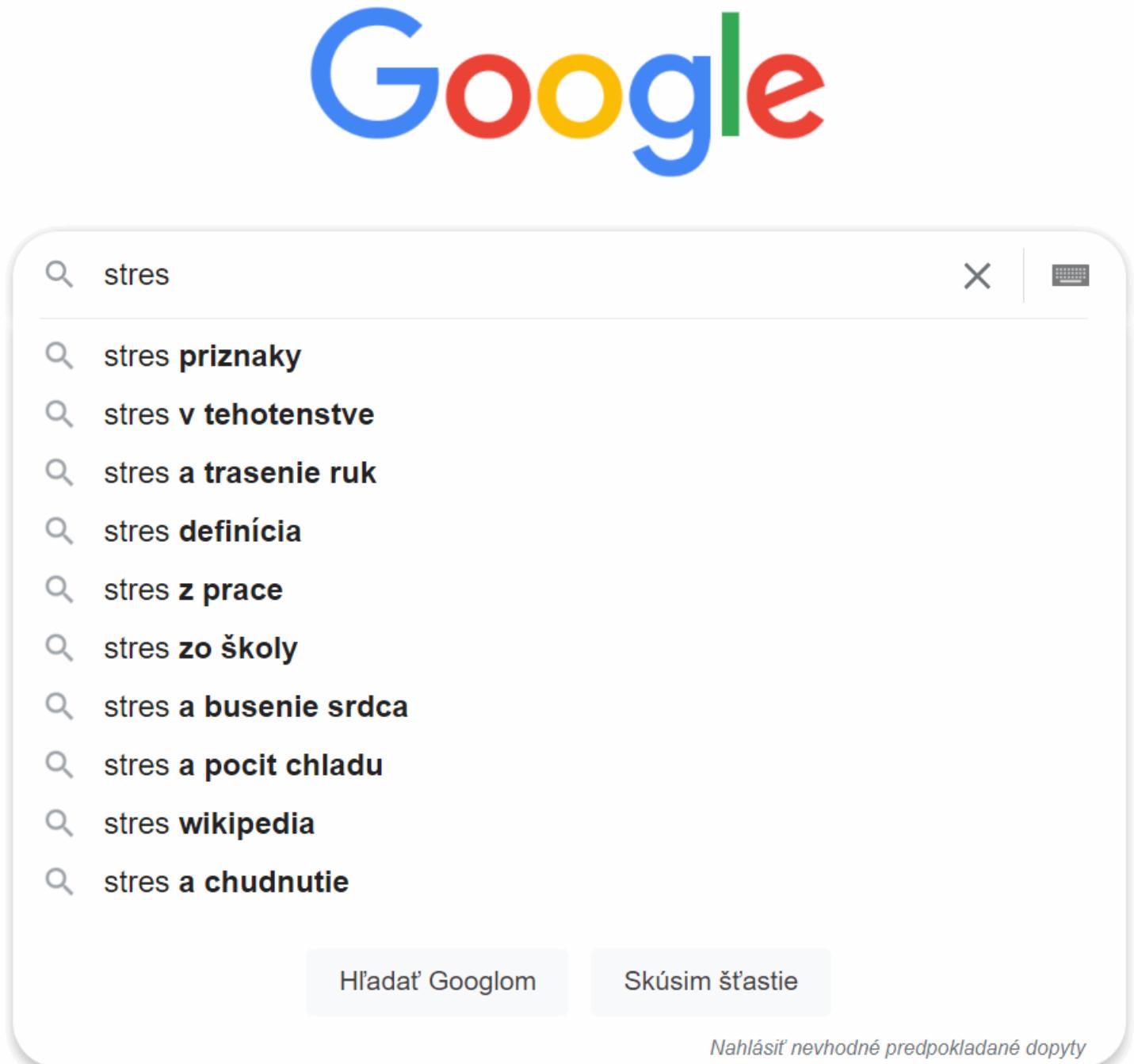


Time
management

Čo sa dozvieš?

- 1. Ako si urobiť analýzu stresu.
- 2. Aké aplikácie a nástroje na stres ozaj fungujú.
- 3. Ako sa naučiť efektívne vysporiadať so stresom.
- 4. Ako zvládnuť stres zo skúšok/práce/projektov?
- 5. Ako sa menej sa stresovať v práci a hravo zvládnuť projekty?
- 6. Ako sa menej sa stresovať v škole a zvládnuť testy?

Čo ľudia najčastejšie hladajú v súvislosti so stresom?



The image shows a Google search interface. In the search bar at the top, the word "stres" is typed. Below the search bar, a list of ten search suggestions is displayed, each preceded by a magnifying glass icon. The suggestions are:

- stres
- stres **priznaky**
- stres **v tehotenstve**
- stres **a trasenie ruk**
- stres **definícia**
- stres **z prace**
- stres **zo školy**
- stres **a busenie srdca**
- stres **a pocit chladu**
- stres **wikipedia**
- stres **a chudnutie**

At the bottom of the search interface, there are two buttons: "Hľadať Googлом" and "Skúsim šťastie". A small text link "Nahlásiť nevhodné predpokladané dopady" is located at the very bottom right.

|| Čo je stres?

- **Obranná reakcia organizmu**, ktorá je **objektívne zistiteľná** podľa chemických a fyziologických prejavov tela
- **Psychický stav človeka**, ktorý je buď **priamo ohrozovaný alebo ohrozenie očakáva** a pritom nie je presvedčený, že jeho obranná reakcia proti nepriaznivým vplyvom bude dostatočne silná
- **Stresová odpoved'** má **slúžiť** k **riešeniu situácie** mobilizovaním všetkých síl organizmu





19:47

VoIP LTE1 85%

< Stres

Share | More

Vysoká

8 19 20 21 22 23 24 25 Nízka

Dnes 19:44

Posl. 19:44



Nízka

Vysoká

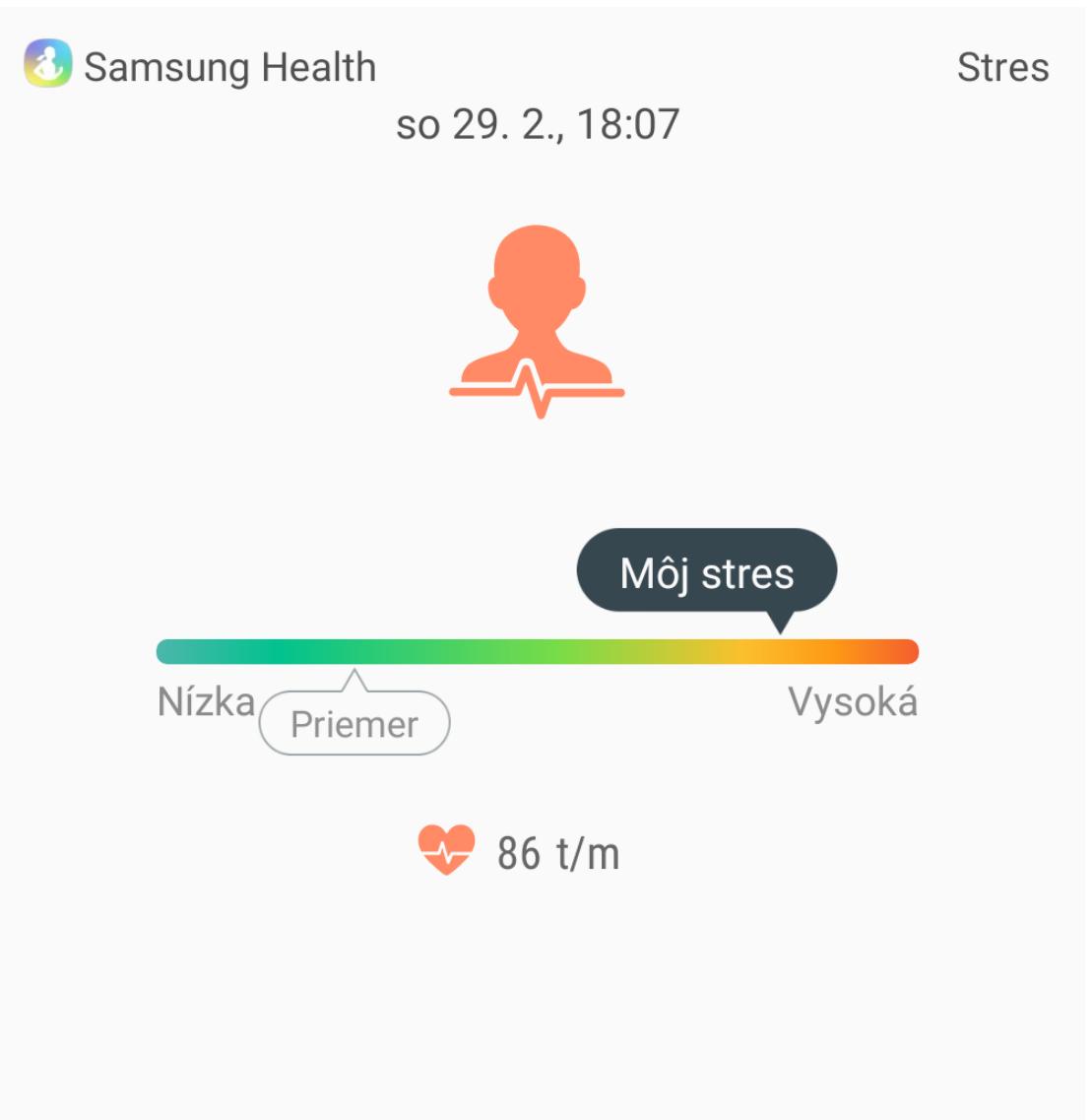
Hlboké dýchanie je jedným z najlepších spôsobov, ako znížiť stres.

Dýchanie

**Jak si připadám, když někomu řeknu, že jsem
ve stresu a on mi na to odpoví “Nebud’!”:**



ČILICHILI



Úvod do stress managementu

- Každý potrebuje určitý stupeň stresu -> **hnacia sila**
- **Škodí** nám jeho **nedostatok**, tak ako aj **veľká miera**
- Ak trpíš stresom obyčajne to znamená, že si v **časovej tiesni**
- **Hladinu stresu možno ľahko zmerať** pomocou sledovania fyziologických reakcií



Stres

Negatívny stres

- Distres

Pozitívny stres

- Eustres



Stresory

1. Prebudí ťa piskľavý zvuk tvojho budíka
2. Si unavený, pretože su išiel predchádzajúci večer neskôr spať
3. Obávaš sa z pracovného pohovoru/nového projektu
4. Tvoje deti sa dožadujú väčšej pozornosti práve keď sa snažíš rýchlo odísť do práce
5. Meškáš s úlohami v práci
6. Vďaka dopravnej zápche meškáš
7. Bezohľadní vodiči ťa predbiehajú v kolóne a tým ťa brzdia
8. Tvoj počítač nepracuje tak, ako by mal
9. Keď sa snažíš zavolať pomoc, nikto nedvíha/má obsadené
10. Iné/vlastné

Rebríček stresorov

Smrť Manžela/Ky 100

Rozvod 73

Rozpad Manželstva 65

Väzenie 63

Smrť Blízkeho Člena Rodiny 100

Ľahšia Choroba 53

Svadba 50

Strata Zamestnania 70

Odchod Do Dôchodku 45

Choroby Blízkej Osoby 44

Tehotenstvo 40

Narodenie Dieťaťa 39

Zníženie Príjmov 38

Smrť Priateľa 37

Zmena Zamestnania 36

Manželský Spor 36

Odchod Dietiča Z Domu 29

Nové Zamestnanie 28

Konflikt S Nadriadeným 23

Zmena Bydliska 20

Zmena Rytmu Spánku 15

Dopravný Priestupok 10

Čo ma stresuje?

1. _____
2. _____
3. _____

Vnútorné stresory

Väčšia časť negatívneho stresu prichádza zvnútra

Time management

Vaša schopnosť zorganizovať si čas

Získate viac priestoru pre veci, ktoré skutočne chcete robiť



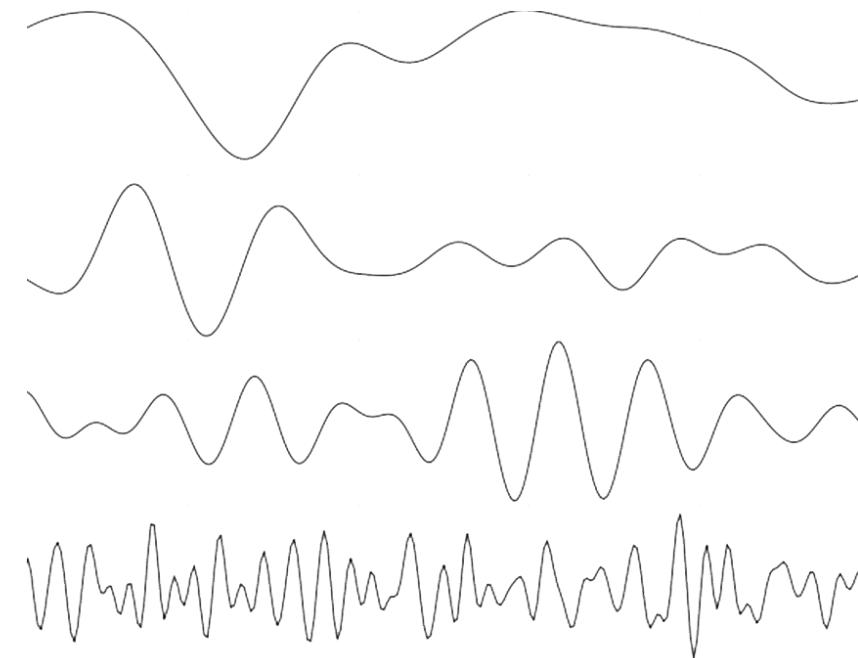
Mozog v akcii

Delta (0-3 aktivity za sekundu)

Théta (3-7 aktivít za sekundu)

Alfa (7-14 aktivít za sekundu)

Beta (14-28 aktivít za sekundu)

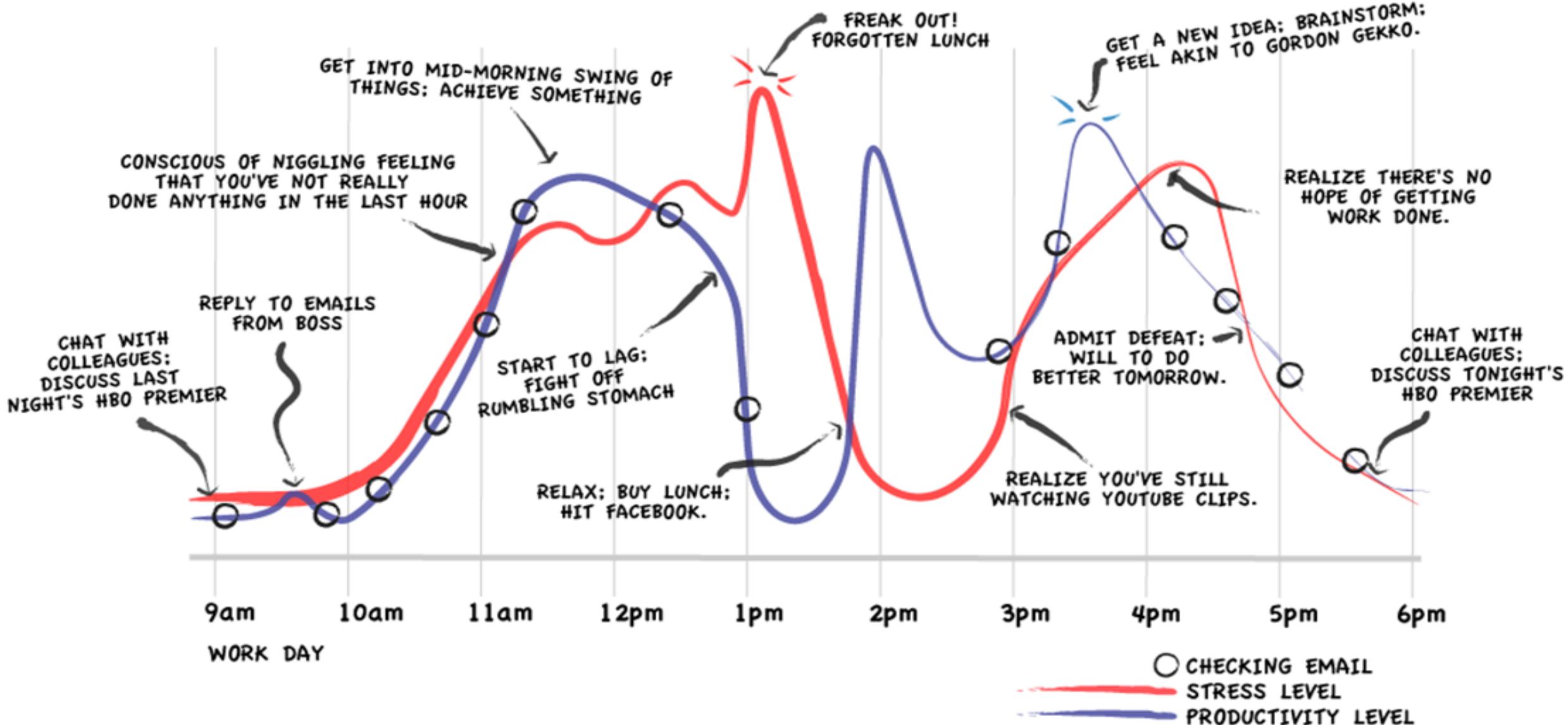


Mozgová aktivita

- Byť vo **vyššom duševnom** štádium než daná akcia vyžaduje **je stresujúce**
- Ak váš **mozog pracuje rýchlejšie** a rýchlejšie, môže nakoniec **skolabovať** a vy nebudete schopní riešiť problémy a rozhodovať sa.
- Je omnoho **ľahšie štádium zvýšiť** než znížiť



STRESS VS PRODUCTIVITY DURING A WORK DAY







Home

Sea...

You...

Cre...

Like...

QUEEN O...

Music for ...

This Is Red...

Your Top S...

Kpax movi...

Study Mus...

Your Top S...

This Is DJ ...

Maximum ...

Chill Musi...

Novinky 2...

Relaxing ...

Best 90 di...

Have a Gr...

Song

Hip Hop, R...

Your Top S...

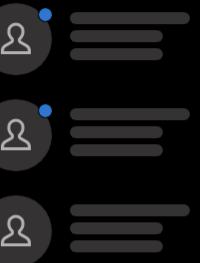


Miroslav Reiter



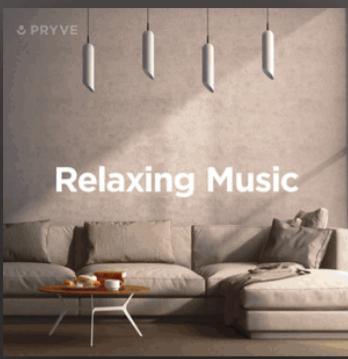
Friend Activity

Let friends and followers on Spotify see what you're listening to.



Go to Settings > Social and enable 'Share my listening activity on Spotify.' You can turn this off at any time.

SETTINGS



PLAYLIST

Relaxing Music

Relaxing ambient music to calm down to. Hit play and unwind with these chill songs.



Pryve • 170,661 likes • 228 songs, 6 hr 5 min



...



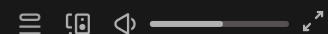
Custom order ▾

#	TITLE	ALBUM	DATE ADDED	🕒
1	Dharma Dhyana Dan, Red Neptune, Umpirage	Escape Into the Wild	May 31, 2021	1:26
2	Explore Your Soul Rangitoto, Blumida, Ananta	Feel The Wind	May 31, 2021	1:35
3	Mind's Eye Ananta, Rangitoto, Red Neptune	Break of Dawn	May 31, 2021	1:28
4	Sunset Paradise - Silent Mix Silkyson, Intrinsic Flow, Joe Ananda	Sunset Paradise (Silent Mix)	May 31, 2021	1:12
5	Lilac Clouds SkySky, Cyanea, flavorce	Under Water	May 31, 2021	1:37
6	Eucalyptus Dhyana Dan, Rangitoto, Blumida	Summer Breeze	May 31, 2021	1:28



0:05

1:55



Galapagos
Dhyana Dan, Red Neptune, Umpirage



```
function musicFor(task = 'programming') { return `A series of mixes intended for listening while ${task} to focus the brain and inspire the mind.`; }
```

Episode 63: T-FLX

[play] 1:00:00

[source] 104 MB

[favourite]

Sparkle Division - To Feel

Santiago Salazar - Ode To Stinson

White Noise - Nine Dimensions

John Carroll Kirby - Cascata di Malbacco

tflx - Seedy

Linnley - Dubby Organ

Linnflex - Bustin'

Rezzett - Yunus In Ekstasi

Peder Mannerfelt - Rules, Ropes & Strings

Alquimia - Aura

Dance PM - Horoshi Yoshimura

Franco Tamponi - Submarino

Michael Naura - Endlich Ruhe

Cosmic Love - Joe McPhee

Lanark Artefax - Voices Near The Hypocentre

tflx - Garden

Hibi No Awa - Pentatonica

Polypores - Generated Landscape #13

Terekke - at ba

Demdike Stare - A Tale Of Sand

Ryuichi Sakamoto - ZURE (Cornelius Remix)

63: T-FLX

62: Our Grey Lives

61: Linnley

60: TUNDRA

59: Miunau

58: OliSUn

57: Hainbach

56: Forest Drive West

55: 20 Jazz Funk Greats

54: HLER

53: Beb Welten

52: Inchindown

51: Mücha

50: Misc.

49: Julien Mier

48: Michael Hicks

47: Abe Mangger

46: Jo Johnson

45: Ehoroma

44: hukka

43: Hey Exit

42: Datasette

41: Sunjammer

40: Mark Schneider

39: Kidding Kurrys

38: J.S. Aurelius

37: Lackluster

36: Ea7_dmZ

35: Nadim Kobeissi

34: Chukus

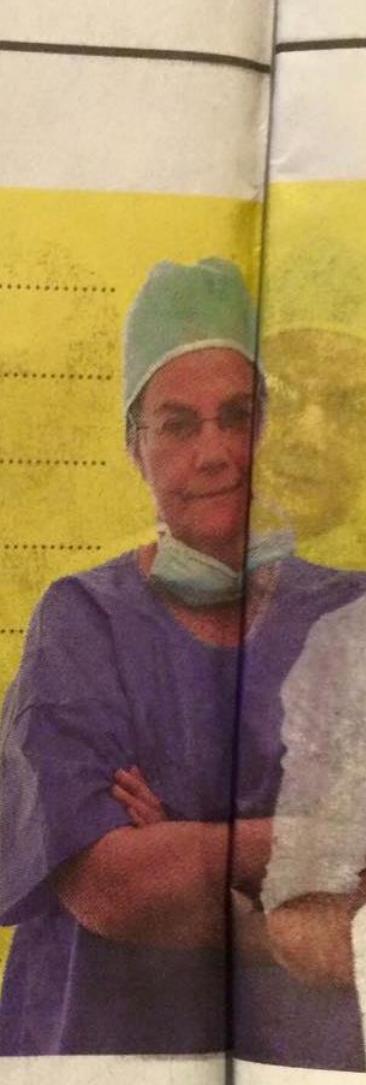
33: uuav

32: Chris Seddon

Viete aké sú najstresujúcejšie povolania?

STRESS AT WORK

In the most recent comprehensive survey of the 'psychological wellbeing' of the British workforce, occupations were ranked in the following order, with No 1 being the least healthy – or most stressed.



1. Social worker
2. Teacher
3. Fire brigade
4. Paramedic
5. Vet
6. Clerical and administration
7. Management, private sector
8. Prison officer
9. Researcher –

MoSCoW metóda

- Metóda **určovania priorít**
- Používa pri riadení ľudí, personalistike, podnikovej analýze, projektovom riadení a vývoji softvéru
- Na dosiahnutie **spoločného porozumenia so zainteresovanými stranami** o význame, ktorý kladú na plnenie každej požiadavky
- **Must have - musí**
 - o
- **Should have – malo by byť**
- **Could have – mohlo by byť**
 - o
- **Won't have (this time) – nebude súčasťou projektu/etapy**

Vytvorte si všetko na mieru

Základy firemnej komunikácie

Čo robiť

1. Ďakujeme
2. Ospravedlňujeme sa
3. Napravíme to
4. Je nám to ľúto
5. Pomôžeme vám

Čo nerobiť

- A. Nedokážete si predstaviť, čo je za tým práce/Nerozumiete tomu/Nechápate to
- B. To sú klamstvá a ohováranie
- C. Ak neprestanete s očierňovaním zväžime právne kroky
- D. Je mi jasné, odkiaľ vietor fúka/čo tým sledujete
- E. A čo ste urobili vy?

Spätná väzba (Feedback)

Vyhľásenie	Pozitívna alternatíva
Nepáčil sa mi tvoj postoj na spoločnom stretnutí	
V posledom čase si veľmi neboli ochotný spolupracovať s inými	
Vždy meškáš	
Tvoj prístup k práci je o ničom	
Aký máš problém s novým človekom?	
Tvoje prednášky nie sú k veci	
Obliekaš sa ako keby že ideš na pláž a nie do práce	

PARA

Projects,
Areas,
Resources,
Archive



Sites

Choose sites below to enable News Feed Eradicator. When you enable a site, we'll request your permission to modify that site.

<input checked="" type="checkbox"/> Facebook	Eradicating
<input checked="" type="checkbox"/> Instagram	Eradicating
<input checked="" type="checkbox"/> Twitter	Eradicating
<input checked="" type="checkbox"/> YouTube	Eradicating
<input checked="" type="checkbox"/> LinkedIn	Eradicating
<input type="radio"/> Reddit	Off
<input type="radio"/> Y Combinator News (HN)	Off
<input type="radio"/> Github	Off



Domov



Preskúmať



Odbory



Knižnica



História

“Si najlepší!”
~ Miroslav Reiter

News Feed Eradicator



Ale ja sa v tom svojom neporiadku význam! Neporiadok je pre inteligentných...



Steve Jobs, Thomas Edison, Albert Einstein





DesktopOK 5.82 Free - (x64) 5120x1440

DesktopOK Nástroje Možnosti Info Koniec Minimalizovat do oblasti oznámení

Obnoviť Uložiť Vymazať abl |

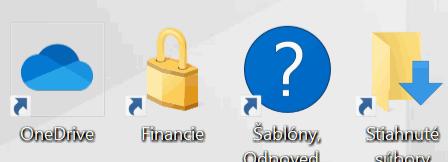
Rozmiestnenie ikon

Názov	Čas	Info
Auto-Save5120x1440 2	31. 1. 2022 13:18:39	
5120x1440	28. 1. 2022 12:18:17	
2560x1440 1	28. 11. 2021 22:18:53	
4480x1440 2	17. 11. 2021 19:14:40	
2560x1440	29. 5. 2021 14:48:20	

⚡ Rozhádzat' ikony (náhodne).

Automatické ukladanie: 26. 2. 2022 0:02:11

SoftwareOK.com Donate



Start



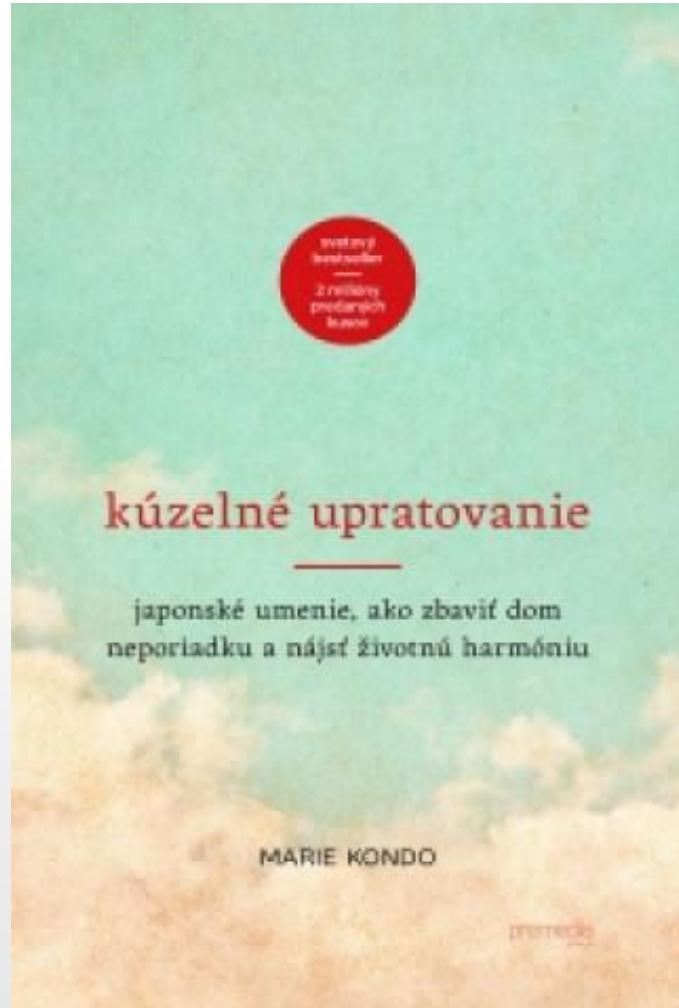


Upratané!

ilustrovaný sprievodca japonskou
metódou, ako si zriadíť
šťastný domov

MARIE KONDO

premedia



PETR LUDWIG



KONEC PRO KRAS TINACE

PREHĽADATEĽSKÉ
CHODOSOVÉ UDRŽAJOVACÍ
SEROV A VYNAFACÍ

JAK PŘESTAT ODKLÁDAT A ZAČÍT ŽÍT NAPLNĚ

Ja to raz niekam dotiahnem.
A budem niekto. A to potom bude niečo...

Stanov si SMART cieľ'

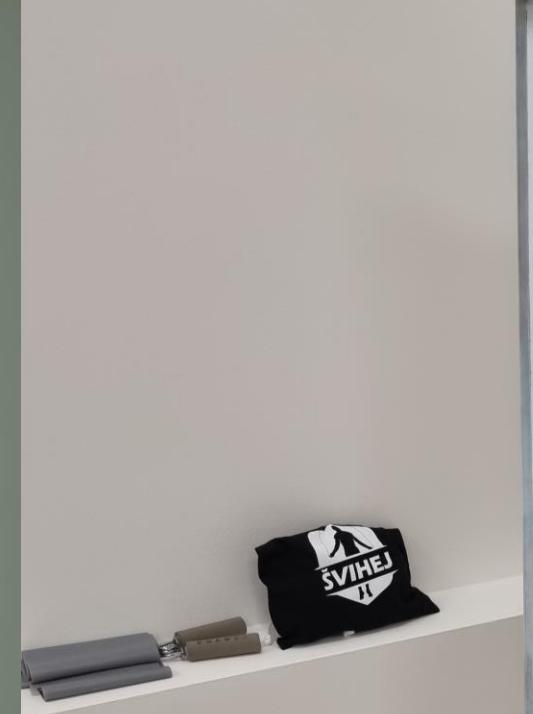
“What gets ~~measured~~
scheduled, gets done”

-- Peter Drucker

David Allen

Plánuješ svoje
aktivity a prácu?

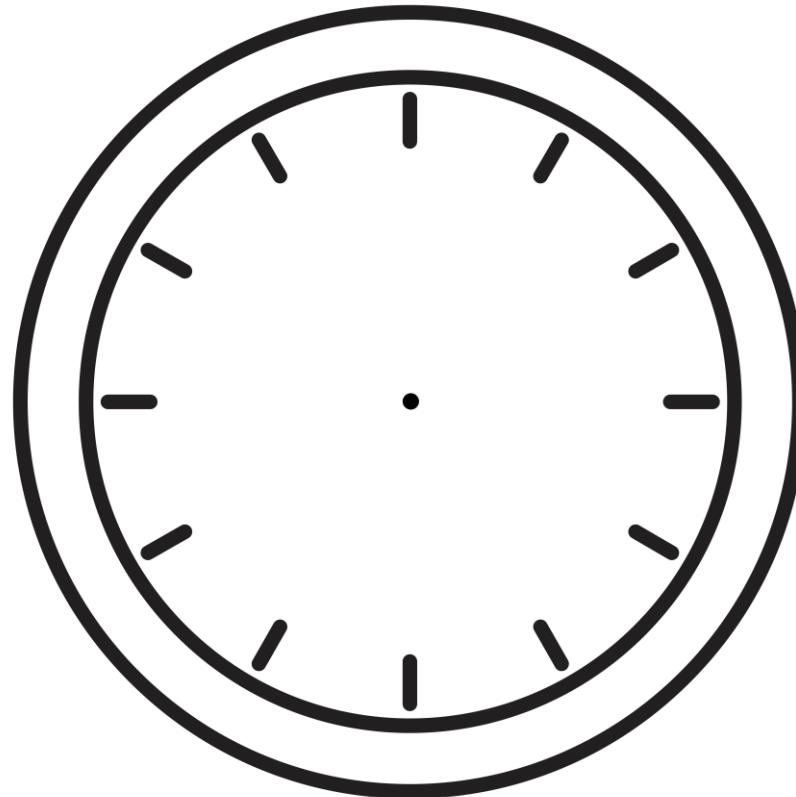
- Denne
- Týždenne
- Mesačne
- Ročne
- Na viac rokov
- Elektronicky/Papier/Aj aj



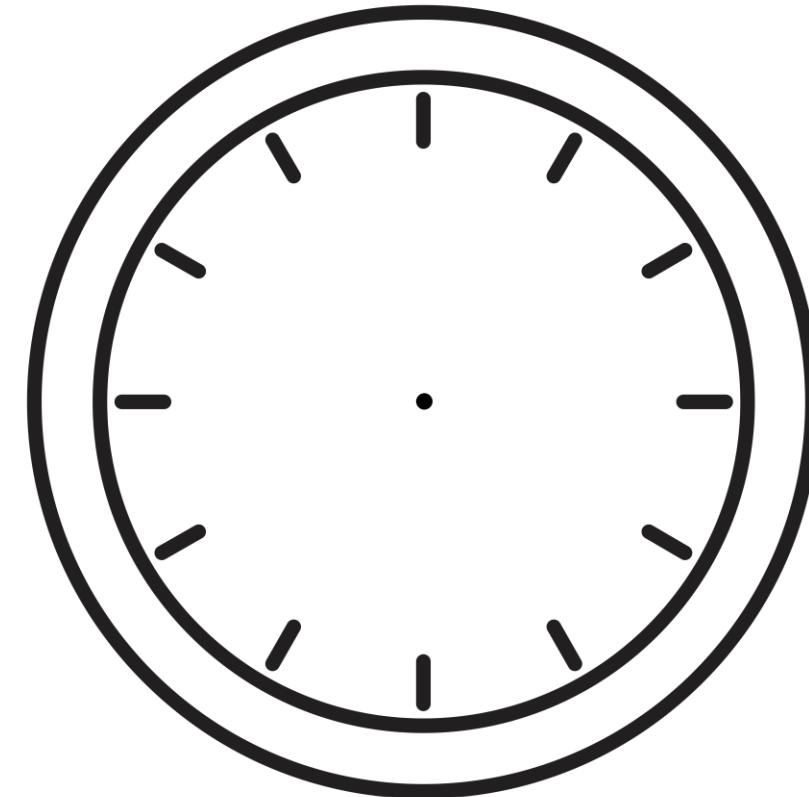
- POSŁC PREZENTA'CIA ORG/CA
- ORG VIOEA' JAVA
- POSŁC REPORT NRSR
JAVA
- NAHOO THUMBNALY

Čas sú peniaze a najdôležitejšia komodita

Kedy vstávaš?



Kedy ideš spáť?



Aký je celkový čas, kedy som hore?

Koľko mi trvá?

1. Koľko času trávím skutočnou prácou?
2. Koľko času trávím na sociálnych sietiach?
3. Koľko času trávím v prehliadači/kampaňou/grafikou/programovaním?

4. Koľko času som trávil na tom najnáročnejšom projekte?
5. Koľko času Vám bude trvať (otázka zákazníka)...

Čistý čas v PC/Mac

Ultimátna otázka na pracovnom pohovore

- Šéfe, kol'ko času chcete, aby som Vám denne ušetril/a?

Take back control of your time

Sign up for a free 2 week trial

Plans start at \$6.50 a month

Available to work until 5:00 pm

Today's Focus Work goal

25m to go

ALERTS

most recent first



16 min ago (3:32 pm)

Great work on your Focus Work goal!

You've completed 75% of today's goal and the day's not over yet! You can keep on going, but don't be afraid to take a little break.

WORKS WITH:



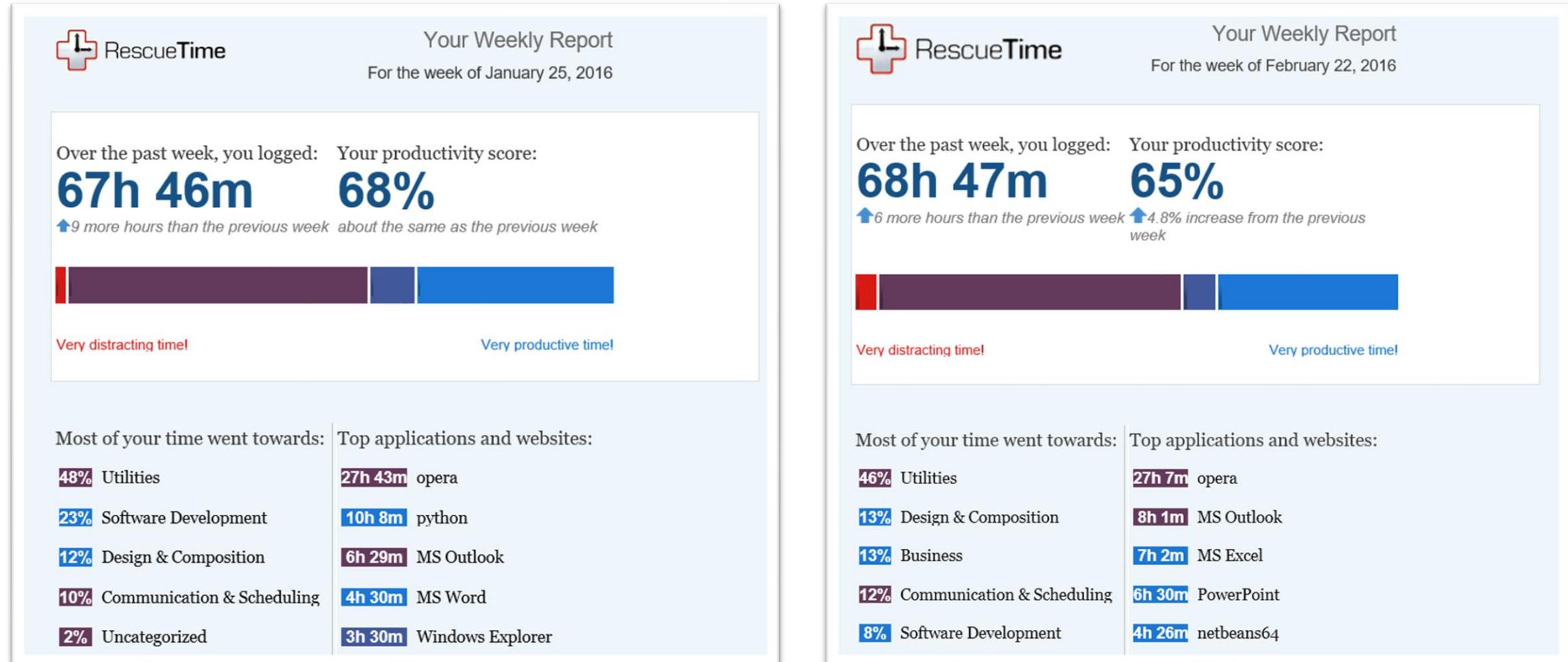
macOS 10.12+



Windows 10

Help

Meranie osobnej produktivity



Nainštaluj si RescueTime

Your **Weekly** Dashboard

Jan 31 - Feb 6, 2022

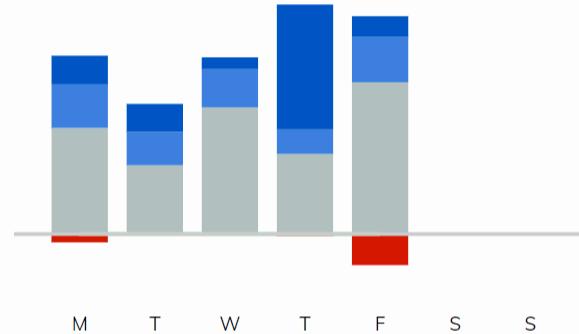


details

26h 28m

Time logged — 8h more than the week before

time by day



productivity pulse



60% Utilities

15% Design & Composition

11% Communication & Scheduling

4% Entertainment

4% Business

all time

work hours



Yay! Your productivity pulse this week is 11% higher than your normal average of 57.

Spotlight on this week

[work hours](#) [top activities](#) [more...](#)26h 28m Logged During Work Hours
100% of your total time18s Logged Outside Work Hours
0% of your total time

[Leaderboard](#)[Integrations](#)[Teams](#)[Docs](#)[Log In](#)

Dashboards for developers

**Open source plugins for metrics about your
programming**

[Get your free code stats](#)

[weekly] report for 2022-01-10 until 2022-01-16



noreply=wakatime.com@mailgun.wakatime.com v mene používateľa WakaTime <noreply@wakatime.com>

Komu riaditeľ@it-academy.sk

Ak sa vyskytnú problémy so zobrazením tejto správy, kliknutím sem ju zobrazte vo webovom prehliadači.



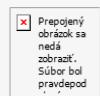
Odpovedať

Odpovedať všetkým

Preposlat'

...

po 17. 1. 2022 6:40



76 hrs 51 mins

[View dashboard](#)

Projects:

miros 76 hrs 51 mins

Languages:

Other 76 hrs 51 mins

Editors:

Browser 75 hrs 28 mins

Word 1 hr 20 mins

Excel 1 min

Operating Systems:

Windows 76 hrs 51 mins

Categories:

Browsing 75 hrs 28 mins

Coding 1 hr 22 mins

Akými úlohami začínaš?

Najťažšími/najnáročnejšími

Najjednoduchšími/najľahšími

- Zjedz žabu
- Pravidlo 2 minút

Eat That **Frog**



A close-up photograph of several ripe red tomatoes growing on green vines. The tomatoes are bright red with some green stems and leaves visible. The lighting highlights the texture of the tomato skins.

I'M IN THE POMODORO ZONE.

CAN I GET BACK TO YOU IN 25 MINUTES (MAYBE LESS)?

Pomodoro technika

- Technika plného sústredenia sa
- **25 minútový** blok intenzívnej **práce**
- **5 minút relax** na vzduchu
- Po 4 blokoch 15 minút pauza
- Využi **tabuľku nerušiť!**



Ak nestíhaš pridaj



Yet Another Pomodoro Application 2 follow at:
<https://github.com/YetAnotherPomodoroApp/YAPA-2>

Dashboard

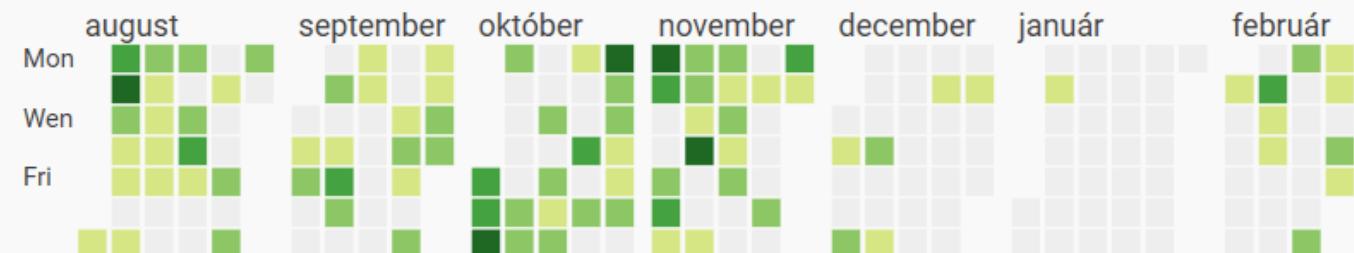
General

Themes

Sound

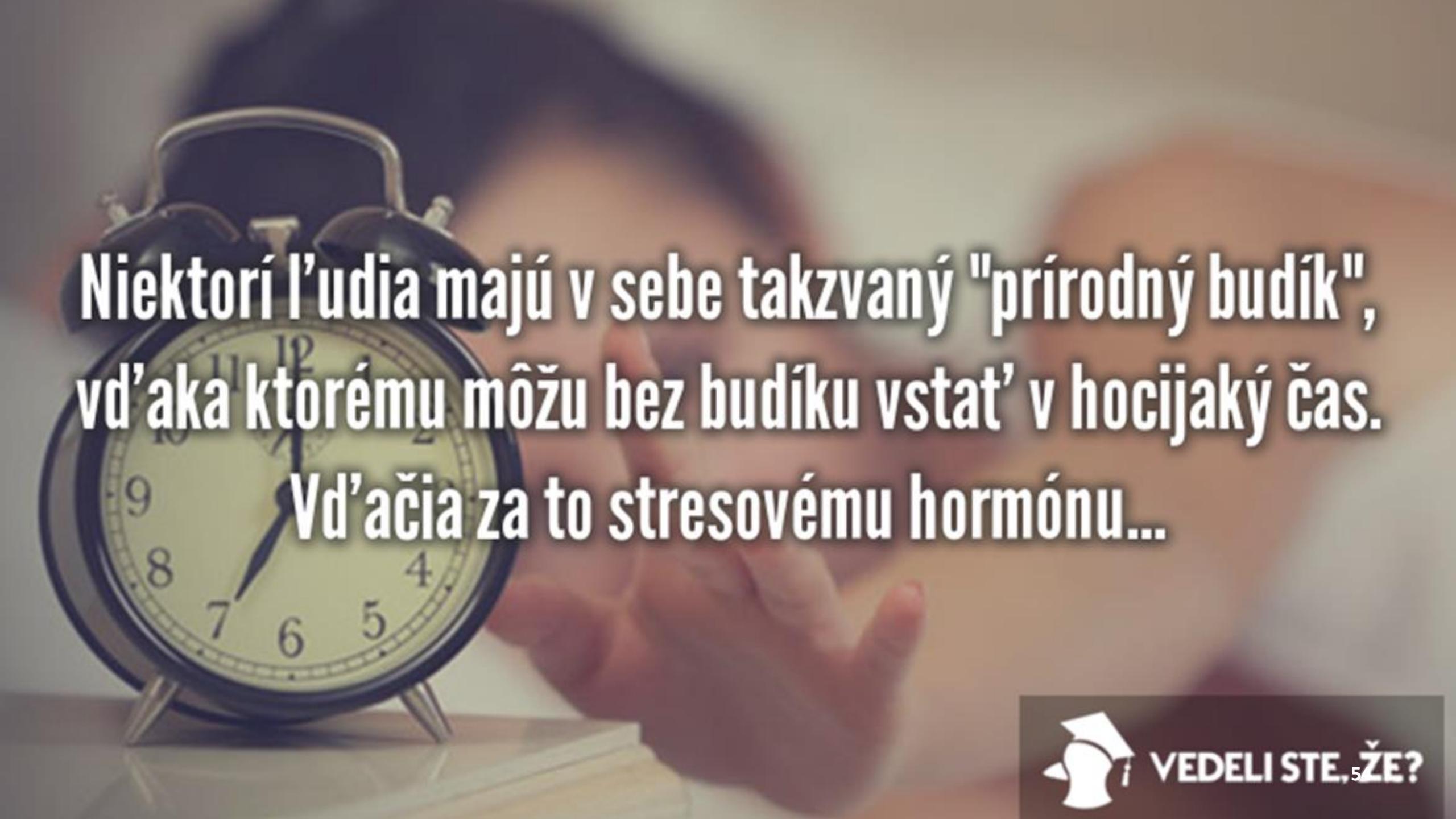
Plugins

About



Last 60 days





Niektoľ ľudia majú v sebe takzvaný "prírodný budík",
vd'aka ktorému môžu bez budíku vstat' v hocijaký čas.

Vďačia za to stresovému hormónu...



VEDELISTE.ZE?



Whiplash (2014)

R | 1h 47min

| Drama, Music | 15 October 2014 (Philippines)



8,5
344 231



Rate This

WINNER GRAND JURY PRIZE | SUNDANCE
AUDIENCE AWARD

"WHIPLASH" DON'T JUST RAISE THE BAR... IT ELECTRIFIED
THE SPIRITS OF EVERYONE WHO SAW IT.
"A FILM THAT IS AS BRAVUOZIC AS IT IS TERRIFYING."

"EXHILARATING."

"A WORK OF BRAVUOZIC FILMMAKING,
AN ACT OF BRAVUOZIC MUSICIANSHIP, AN ACT OF BRAVUOZIC
DRASTICISM, AN ACT OF BRAVUOZIC ENERGY, AN ACT OF BRAVUOZIC
INTENSITY."

"AN EXTRAORDINARY FILM."

"WHIPLASH" WILL HAVE AUDIENCES CHEERING
AND BEGGING FOR AN ENCORE."

"WHIPLASH" INCORPORATES A THRILLER AND MYSTERY,
PROVIDING AS DRAMATIC AS IT IS MUSICAL, AS TENSE AS IT IS
"ASTOUNDING."

"WHIPLASH" CAREENS INTO THE UNEXPECTED
BEFORE COMING TO A JAW-DROPPING CLOSE."

"PROVOCATIVE AND EMOTIONALLY INTENSE,
A MYSTICAL AND ACCOMPLISHED WORK OF STYLISTIC CRAFTSMANSHIP,
WHICH AROUND TWO FRENZIEDLY RAGING PERFORMANCES."

"ELECTRIC."

"MILES TELLER'S ACT IS A STUNNER, AND HE'S UNTETHERED
TO ANYTHING BUT HIS OWN ELEGANT, ELEGANT TRAINING."

"BOTH INTENSE
AND DAZZLING."

MILES TELLER J.K. SIMMONS
WHIPLASH

CHAMPION FILM FESTIVAL • TORONTO INTERNATIONAL FILM FESTIVAL • NEW YORK FILM FESTIVAL
CANNES FILM FESTIVAL • KOREA INTERNATIONAL FILM FESTIVAL • SPANISH FILM FESTIVAL
AFI FILM FESTIVAL • AFRICA FILM FESTIVAL • LONDON FILM FESTIVAL • BRISBANE FILM FESTIVAL
AUSTRALIA FILM FESTIVAL • CANADA FILM FESTIVAL • CHINESE FILM FESTIVAL • GREEK FILM FESTIVAL
INDIA FILM FESTIVAL • IRISH FILM FESTIVAL • JAPAN FILM FESTIVAL • KOREA FILM FESTIVAL • LUXEMBOURG FILM FESTIVAL
NETHERLANDS FILM FESTIVAL • SWEDEN FILM FESTIVAL • SWITZERLAND FILM FESTIVAL • TAIWAN FILM FESTIVAL
THAILAND FILM FESTIVAL • VENEZUELA FILM FESTIVAL • VIETNAM FILM FESTIVAL
WORLD FILM FESTIVAL • WIRELESS FILM FESTIVAL



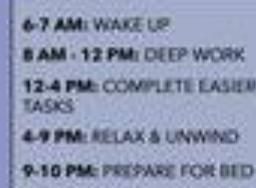
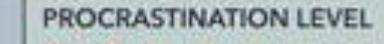
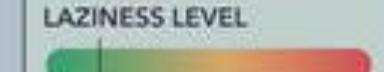
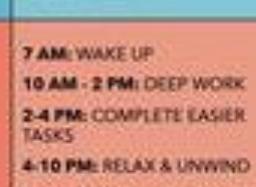
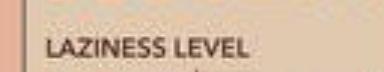
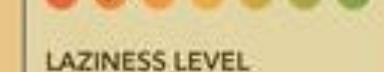
2:08 | Trailer

6 VIDEOS | 56 IMAGES 55

Prispôsob si time management pracovnému štýlu

NO MORE PROCRASTINATION

Based on Your Working Style

WORKING STYLES	DAILY ROUTINE		
planner	<p>6-7 AM: WAKE UP 8 AM - 12 PM: DEEP WORK 12-4 PM: COMPLETE EASIER TASKS 4-9 PM: RELAX & UNWIND 9-10 PM: PREPARE FOR BED 10 PM: SLEEP</p>  <p>Problem-solving</p> <p>Slope of procrastination</p> <p>start task</p> <p>Complete task</p>	 <p>PROCRASTINATION LEVEL</p> <p>LAZINESS LEVEL</p>  <p>MIN MAX</p>	
prioritizer	<p>9 AM: WAKE UP 10 AM - 12 PM: DEEP WORK 12-2 PM: COMPLETE EASIER TASKS 2-9 PM: RELAX & UNWIND 10 PM - 12 AM: PREPARE FOR BED 12 AM: SLEEP</p>  <p>Problem-solving</p> <p>Slope of procrastination</p> <p>start task</p> <p>Complete task</p>	 <p>PROCRASTINATION LEVEL</p> <p>LAZINESS LEVEL</p>  <p>MIN MAX</p>	
arranger	<p>7 AM: WAKE UP 10 AM - 2 PM: DEEP WORK 2-4 PM: COMPLETE EASIER TASKS 4-10 PM: RELAX & UNWIND 10-11 PM: PREPARE FOR BED 11 PM: SLEEP</p>  <p>Problem-solving</p> <p>Slope of procrastination</p> <p>start task</p> <p>Complete task</p>	 <p>PROCRASTINATION LEVEL</p> <p>LAZINESS LEVEL</p>  <p>MIN MAX</p>	
visualizer	<p>6:30 AM: WAKE UP 8 - 10 AM: COMPLETE EASIER TASKS 12-4 PM: COMPLETE EASIER TASKS 4-10 PM: RELAX & UNWIND 10-11:30 PM: PREPARE FOR BED 12 AM: SLEEP</p>  <p>Problem-solving</p> <p>Slope of procrastination</p> <p>start task</p> <p>Complete task</p>	 <p>PROCRASTINATION LEVEL</p> <p>LAZINESS LEVEL</p>  <p>MIN MAX</p>	

Your Anti-Procrastination Plan Is Ready! - Správa (HTML)

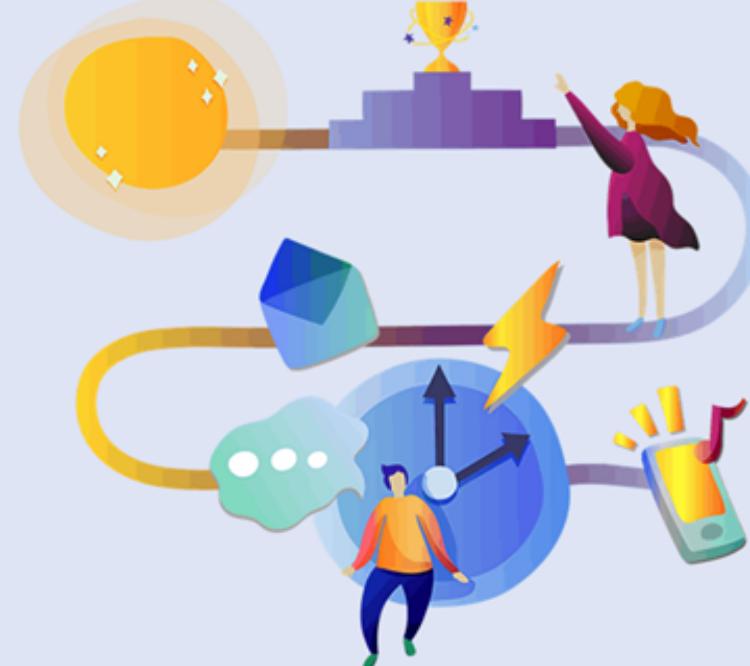
Súbor Správa Vývojár Pomocník Povedzte, čo chcete urobiť Odstrániť Archivovať Premiestniť Odpovedať všetkým Odpovedať Preposlat' Pondelok - R... Označiť ako neprečítané Hľadať Čítať nahlas Imerzná čítačka Lupa

VM 360mind.activehosted.com@d34a.emsend3.com v mene používateľa Virtue Map <hello@virtuemap.com> Komu riaditel@it-academy.sk

Like Odpovedať Odpovedať všetkým Preposlat' ťt 24. 2. 20

Your Anti-Procrastination Plan Is Ready!

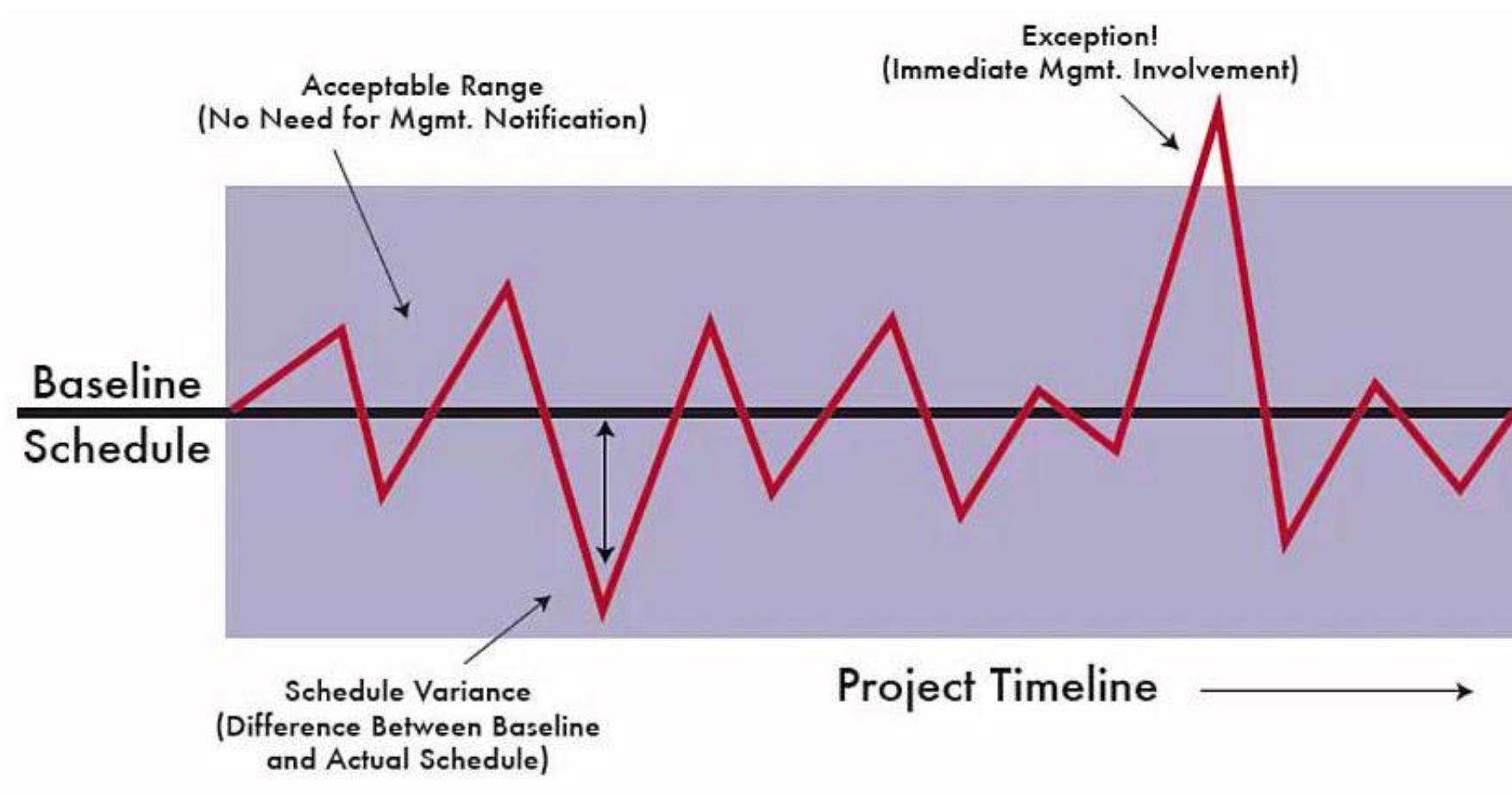
 **virtue map**



Procrastination...

...can strike **anywhere**, at any level and at **any stage of your life**. People who procrastinate come from everywhere, including every walk of life and occupation.

Riadenie cez výnimku



Definuj si tolerancie



Miroslav



Stále pracujem

🔒 Súkromná skupina · 2,6 tis. členov



Člen ▾

+ Pozvat



Informácie

Diskusia

Témy

Členovia

Podujatia

Média



Napište niečo...

Živé video

Fotka/video

Anketa

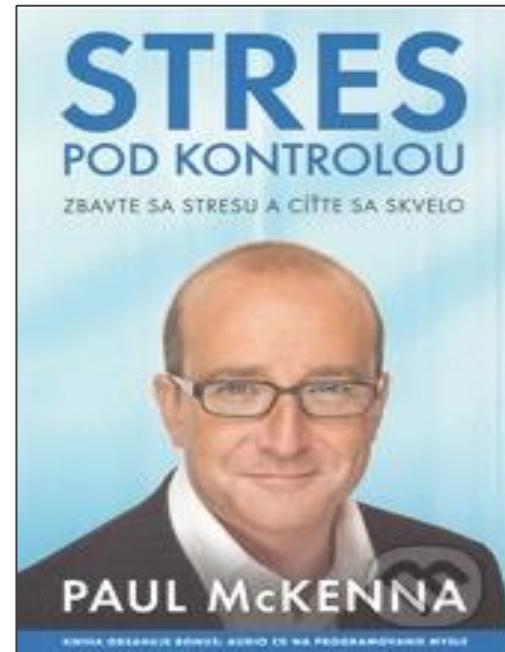
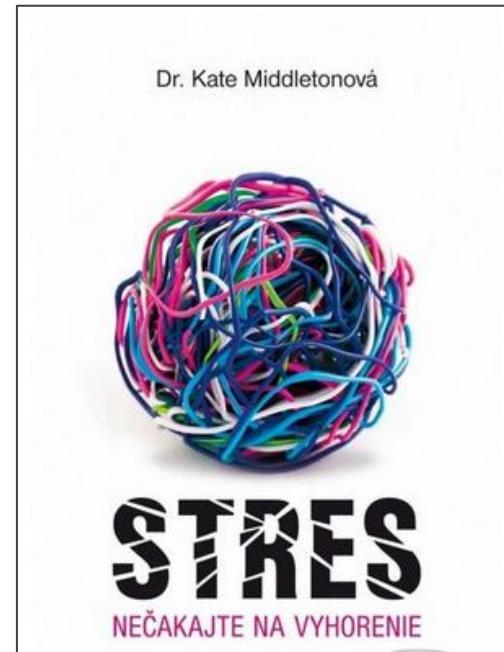
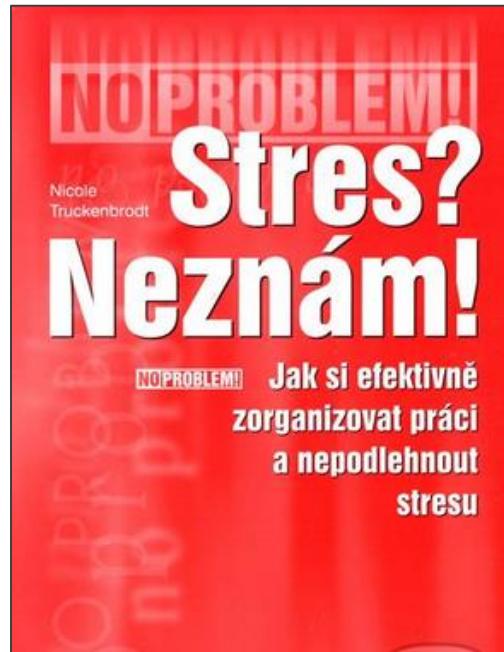
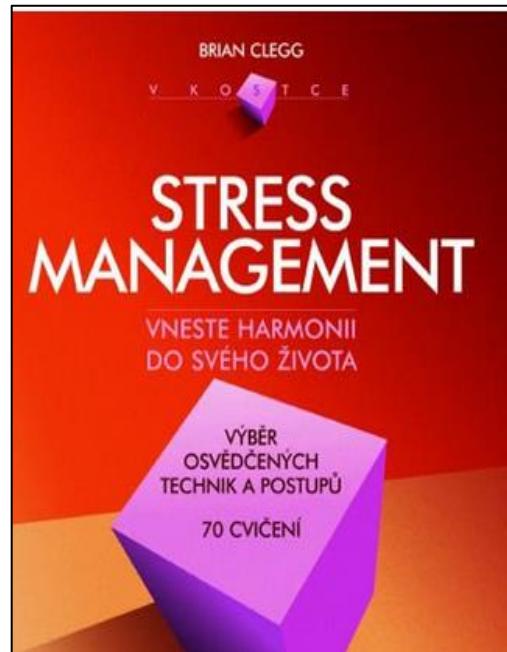
Nové aktivity ▾

Informácie

Neustála motivícia, pracovné nasadenie, tempo, výkony a vzdelávanie. Biznis, reklama, marketing, eventy, všetko. Stále pracujeme a neváhamo sa o tom s vami podeliť.

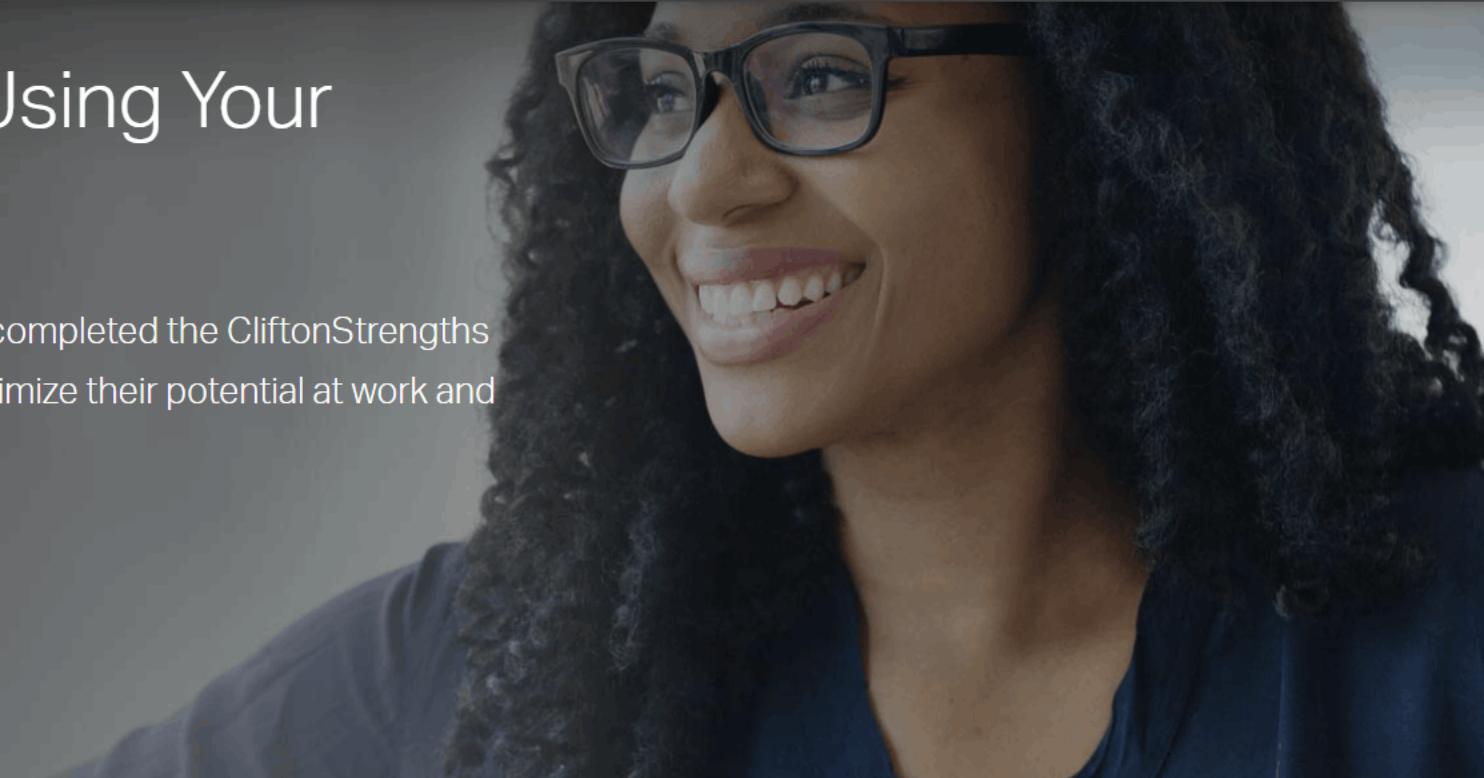
🔒 Súkromná

59

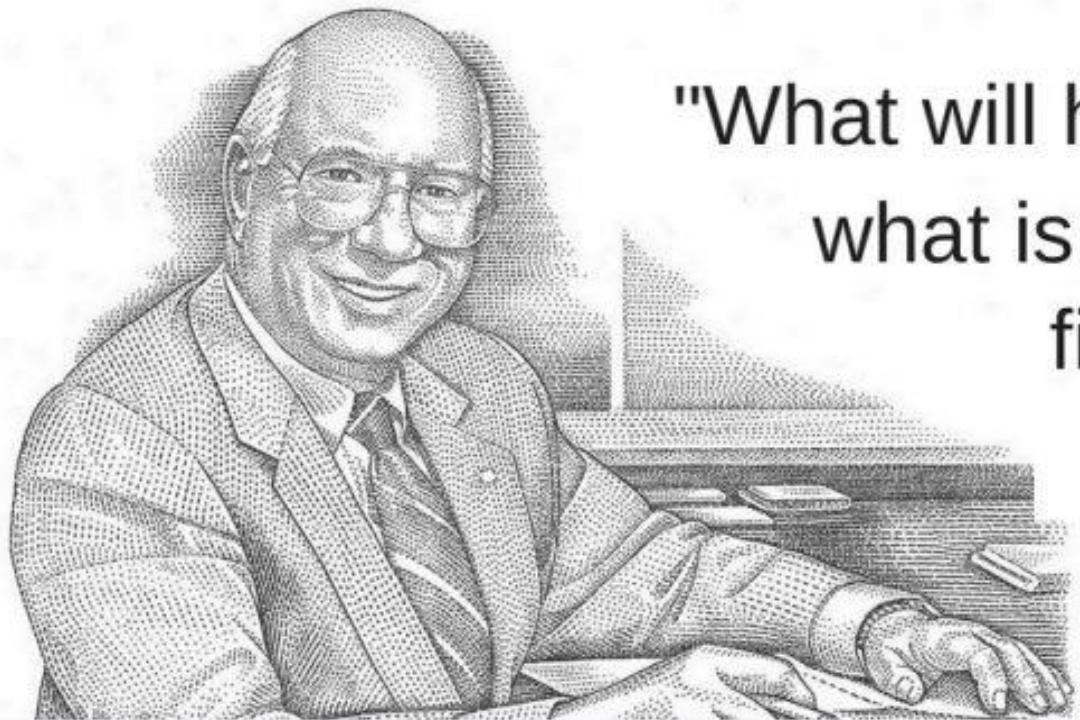


Live Your Best Life Using Your Strengths

Meet some of the 25+ million people who completed the CliftonStrengths assessment -- and use their results to maximize their potential at work and everywhere else.

[WATCH VIDEO](#)[BUY CLIFTONSTRENGTHS 34](#)

Join **25,646,804** People Using Their CliftonStrengths to Thrive at Work and Everywhere Else



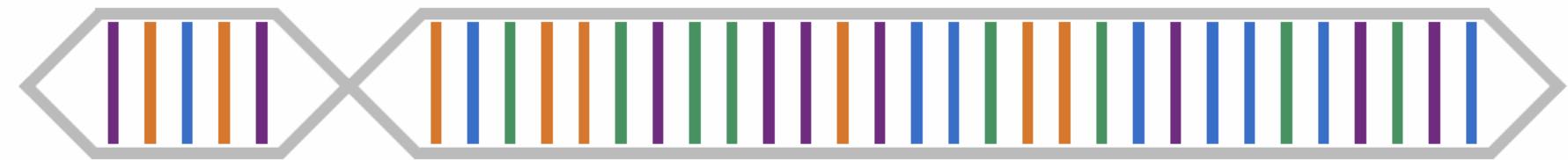
"What will happen when we think about what is right with people rather than fixating on what is wrong with them?" - Donald O. Clifton

1924-2003

Miroslav Reiter



Achiever | Competition | Harmony | Significance | Focus

**EXECUTING** ⓘ

1 Achiever	18 Discipline
31 Arranger	5 Focus
26 Belief	16 Responsibility

INFLUENCING ⓘ

23 Activator	6 Maximizer
17 Command	9 Self-Assurance
10 Communication	4 Significance

RELATIONSHIP BUILDING ⓘ

19 Adaptability	30 Includer
34 Connectedness	28 Individualization
25 Developer	27 Positivity

STRATEGIC THINKING ⓘ

29 Analytical	24 Input
32 Context	11 Intellection
13 Futuristic	8 Learner

Your CliftonStrengths Reports

CliftonStrengths 34 Report

All 34 themes in order with custom descriptions of your top five, domains and how to navigate weaknesses.

Strengths Insight Guide

In-depth analysis and unique descriptions of your top five CliftonStrengths themes.

CliftonStrengths for Managers Report

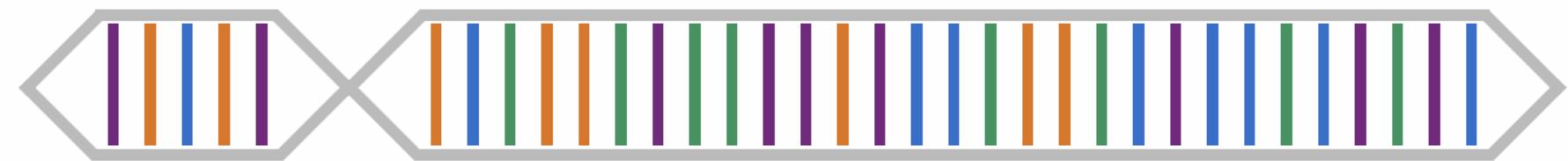
Manager-specific descriptions of your top 10 themes, action items, reflection questions and

GET STARTED

Miroslav Reiter



Produktivní | Soutěživý | Harmonický | Uznávaný | Soustředěný



EXECUTING ^①		INFLUENCING ^①		RELATIONSHIP BUILDING ^①		STRATEGIC THINKING ^①	
1 Produktivní	18 Disciplinovaný	23 Akční	6 Maximalizující	19 Přizpůsobivý	30 Vítající	29 Analytický	24 Zvidavý
31 Zařizující	5 Soustředěný	17 Velící	9 Sebejistý	34 Propojující	28 Jedinečnost	32 Související	11 Intelektuální
26 Věřící	16 Zodpovědný	10 Komunikativní	4 Uznávaný	25 Rozvíjející	27 Pozytivní	13 Budoucnost	8 Učící

Vaše CliftonStrengths reporty

Hlášení CliftonStrengths 34

Všech 34 témat v pořadí s personalizovanými popisy vašich pěti hlavních domén a pokyny pro práci se slabými stránkami.

Průvodce přehledem silných stránek

Hloubková analýza a personalizované popisy vašich pěti hlavních témat CliftonStrengths.

Report CliftonStrengths pro manažery

Popisy 10 hlavních témat, položek akcí, otázek k zamýšlení a dalších témat specifických pro manažery.

ZAČÍT

Grow with Google

Nové zručnosti. Nové príležitosti.



Čo je Grow with Google?

Grow with Google je **globálna iniciatíva**, ktorej cieľom je vytvoriť viac príležitostí pre všetkých.

Poskytuje **bezplatné kurzy, nástroje a školenia** či už online alebo offline, ktoré ľuďom pomáhajú získavať tie správne zručnosti, aby si našli prácu, posunuli svoju kariéru či nakopli svoje podnikanie.

V roku 2021 sa zameriava na pomoc:

- **Malým a stredným podnikateľom**
- **Startupom**
- **Neziskovým organizáciám**
- **Ženám**
- **Mnoho ďalším ...**

Viac informácií nájdete na:
www.growwithgoogle.sk



Slovensko môže patríť k digitálne najrozvinutejším ekonomikám, avšak...



**Strácame
momentum**
kvôli nedostatku
inovácií



Až 99 % firiem
na Slovensku sú
**malé a stredné
podniky**



Máme **nízký počet
startupov**, najmä v
regiónoch



**Digitalizácia
podnikania** je na
Slovensku jedna z
najnižších v rámci EU

Ekonomika na Slovensku bola
ovplyvnená nedávnou krízou a
technológie môžu pomôcť pri jej
prekonávaní aj v budúcnosti...

...klúčom k naštartovaniu ekonomiky a digitálnej transformácie je vzdelávanie

Od roku 2016 pomáha Grow with Google firmám, používateľom a inštitúciám na Slovensku prijímať digitálnu transformáciu bezpečným spôsobom.

100,000 ľudí

sme spoločne preškolili v zručnostiach potrebných pre budúcnosť



450 školení

sme spolu s partnermi poskytli na celom Slovensku

5 000 + ľudí

začalo podnikat po absolvovaní nášho vzdelávania



Našim záväzkom je **prispiet' k oživeniu slovenskej ekonomiky** a do konca roka 2021

pomôcť ďalším 50,000 slovenským firmám a jednotlivcom

lepšie využívať internet k rastu svojho podnikania, rozvoja kariéry či nájdenia novej práce.

Online marketing
Google Analytics
Online marketing strategy
Google for Nonprofits
Shopping
YouTube
Google My Business
Google Ads

Technology & Tools
Workspace (G Suite)
Online Security & Safety
Google for Education
AI/ML

Business & Soft skills
Entrepreneurship
Leadership
Export
#IamRemarkable*
Entrepreneurship / Diversity for women
Critical thinking / Media literacy

* Viac informácií na www.iamremarkable.sk



Digitálna garáž Online platforma na výuku digitálneho marketingu a mäkkých zručností

26 tém

106 lekcií

9 hodín obsahu

Dostupné 24/7
Zadarmo
Na mieru



≡ | Google Digitálna garáž

1. Základy e-mailového marketingu
Téma: Využite e-mailové spojenie

☆ ZÁLOŽKA ⌂ ZDIELAŤ:

Prehľad tém

Lekcie 0 / 4

☆ 1. Základy e-mailového marketingu

Sledujte lekcii 6 min

Otestujte si svoje znalosti 1 min

☆ 2. Možnosti e-mailového marketingu

☆ 3. Vytváranie skvelých marketingových e-mailov

☆ 4. Správa úspešných e-mailových kampaní

PRESKOČIŤ NA TEST

YouTube

0:01 / 5:04

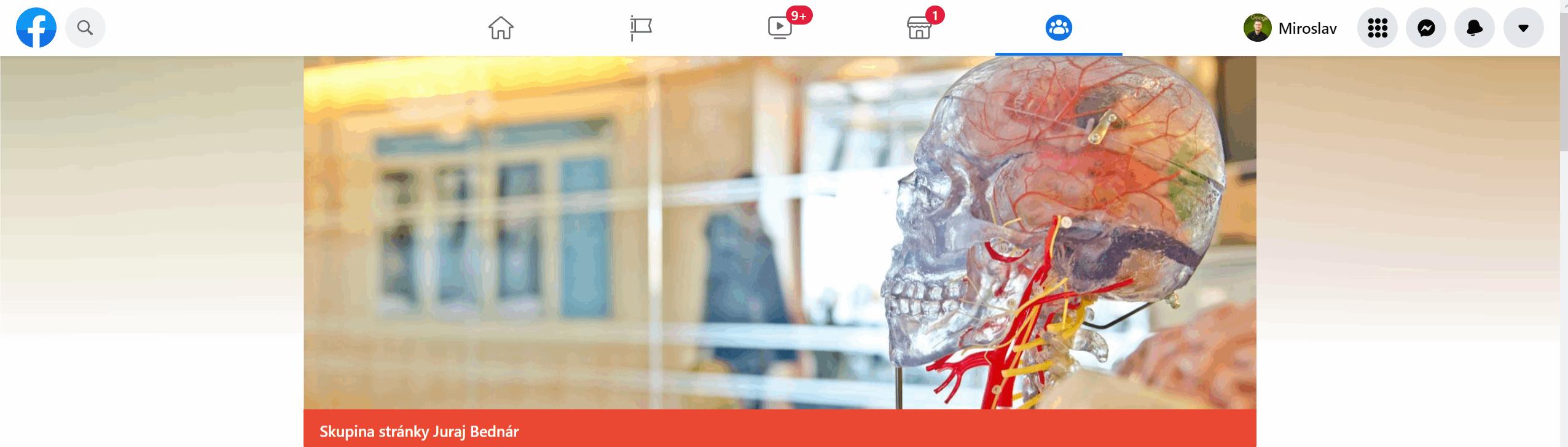
ZOBRAZIŤ PREPIS

OTESTUJTE SI SVOJE ZNALOSTI

Hlavné poznatky

Zasielanie bulletinov a akčných ponúk zákazníkom prostredníctvom e-mailu môže zohrať kľúčovú úlohu vo vašom marketingovom pláne. Budujte a upevňujte vzťahy so zákazníkmi. V tomto videu sa pozrieme na:

- vytváranie zoznamu kontaktov,
- zacielenie na publikum na základe záujmov,
- budovanie vzťahov so zákazníkmi.



Skupina stránky Juraj Bednár

Biohacking - veľa energie, evolúcia na superčloveka a dožitie sa 1000 rokov

• Verejná skupina · 2,5 tis. členov

Člen ▾

+ Pozvať ▾

Informácie

Diskusia

Témy

Ludia

Podujatia

Médiá

Súbory



...



Napište niečo...

Živé video

Fotka/video

Anketa

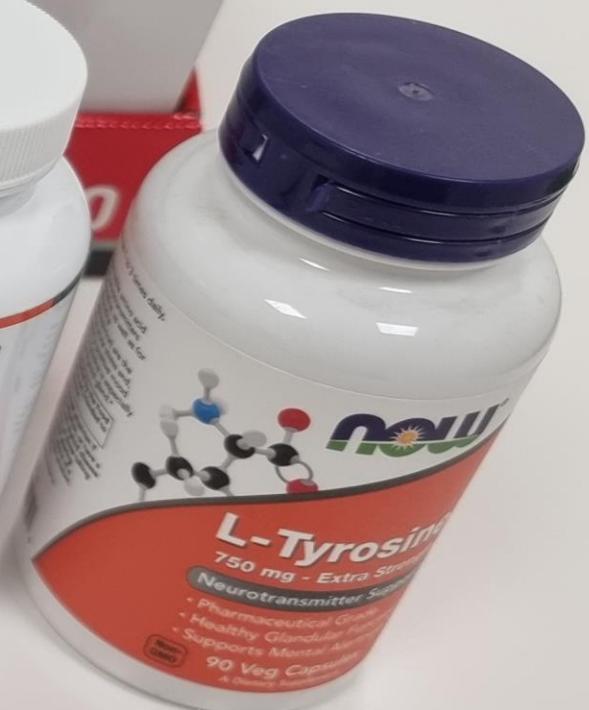
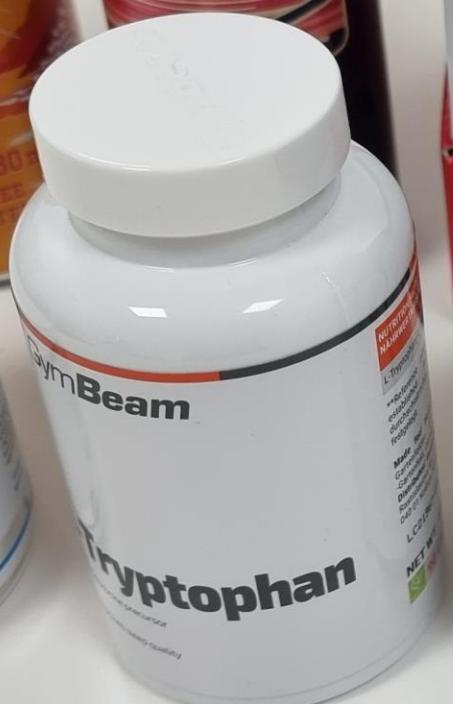
Vybrané

Informácie

Každodenné hacky na lepší život. Hackujme sami seba, aby sme mali veľa energie, dožili sa vysokého veku, mali väčší výkon, boli zdraví a podobne... Zobraziť viac

• Verejná







Jamieson Stress Ease™ 90 tablet



Vitamín B1, B2, B12, niacín a biotín podporujú správnu činnosť nervového systému. Kyselina listová a horčík pomáhajú odstrániť vyčerpanie a únavu. Kyselina pantoténová sa podieľa na zdravej duševnej výkonnosti.

Môžete mať už v pondelok 28. 2. možnosti doručenia

Skladom 5+ ks

K dispozícii v lekárni Pilulka už v stredu 2. 3.

12,15 €

Cena za 1 ks: 0,14 €

[Do košíka >](#)

Nákupom získate
12.15 kreditov

[Všetko o produkте](#)

[Hodnotenie produktov \(10\)](#)

[Doplňujúce informácie](#)

[Môže sa vám hodíť](#)



Vyber si online kurz

Nauč sa programovať, tvoriť webstránky a grafiku, manažovať alebo sa zameraj na osobný rozvoj. Všetko jednoducho vďaka našim online kurzom z pohodlia tvojho domova.

**Ročné
predplatné na
všetky online
kurzy**

~~2299.99€~~

399.99€

Prístup pre Teba do všetkých aktuálnych aj pripravovaných online kurzov

12 mesačná platnosť

Kúpiť teraz



311 kurzov v
ponuke



Zábavné
online lekcie



Akreditované
kurzy



10 rokov
skúseností



Certifikovaní
profesionálni
lektori

Ako skončíme?

1. Pridaj si ma na LinkedIn

- www.linkedin.com/in/miroslav-reiter

2. Video záznam na YouTube

- www.youtube.com/c/IT-AcademySK

3. Prezentácia na GitHube

- <https://github.com/miroslav-reiter/>

4. Pýtajte sa

- Chat/Slido

