

# Time a Stress management

Ako si plánovať čas a zvládnuť čokoľvek



Time  
management



Stress  
management

# Ako začneme?

## 1. Pridaj si ma na LinkedIn

- [www.linkedin.com/in/miroslav-reiter](http://www.linkedin.com/in/miroslav-reiter)

## 2. Video záznam na Vimeo DigiUni

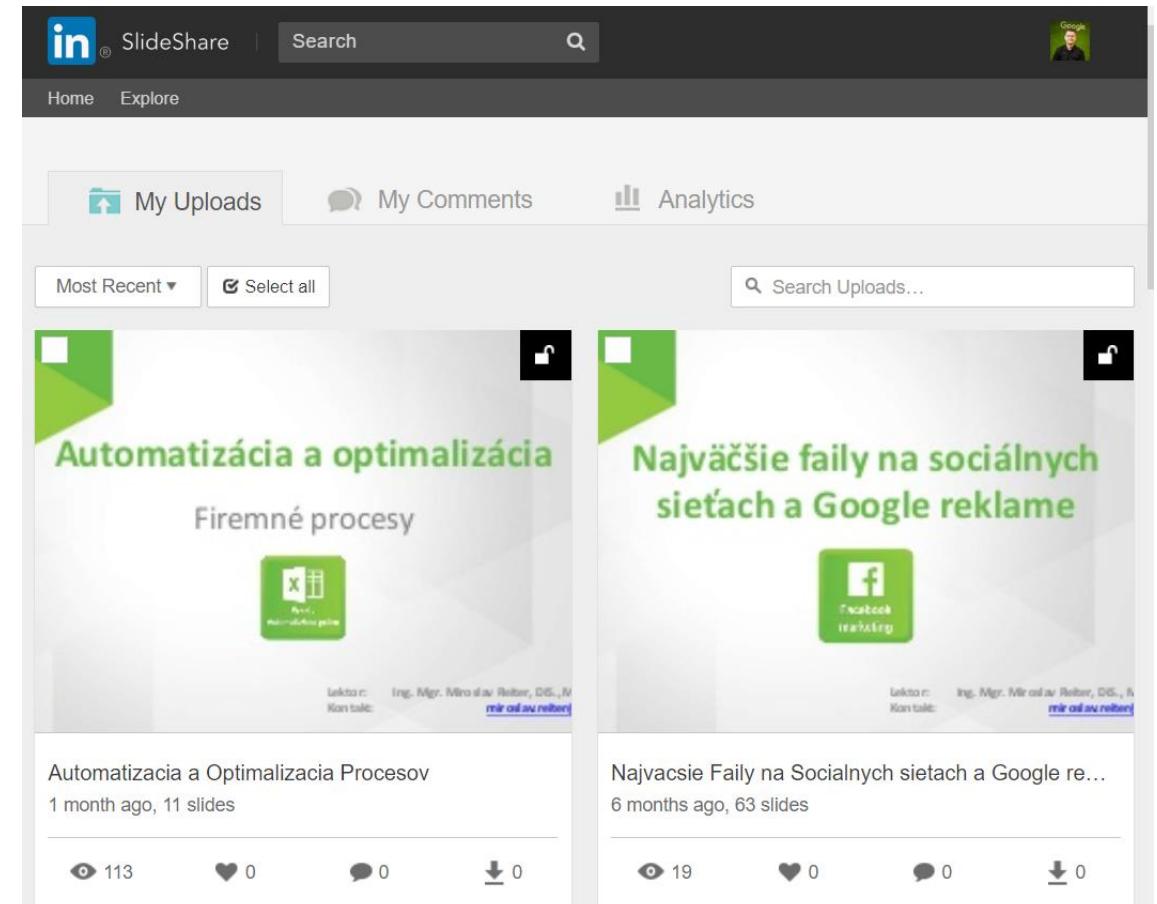
- [www.youtube.com/c/IT-AcademySK](http://www.youtube.com/c/IT-AcademySK)

## 3. Prezentácia na DigiUni a GitHub

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

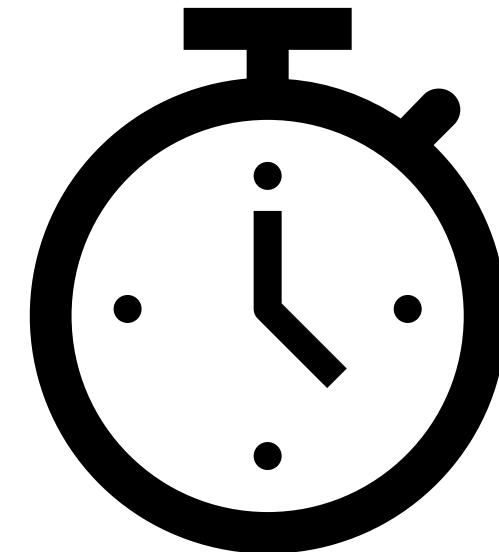
## 4. Priprav si otázky na konci

- Chat/Slido



# Úvodné informácie

- Časový rozvrh (14:00 – 15:30)
- Prestávky (nie)
- Mobilné telefóny a zariadenia
- Otázky na konci



# 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

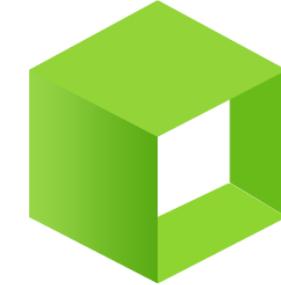


# Miroslav Reiter

1. PhDr. VŠM (Podnikový manažment)
2. Ing. STU FEI (**Aplikovaná informatika**)
3. Mgr. UK M (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





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...



Time  
management



Stress  
management

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

Stanov si SMART cieľ'

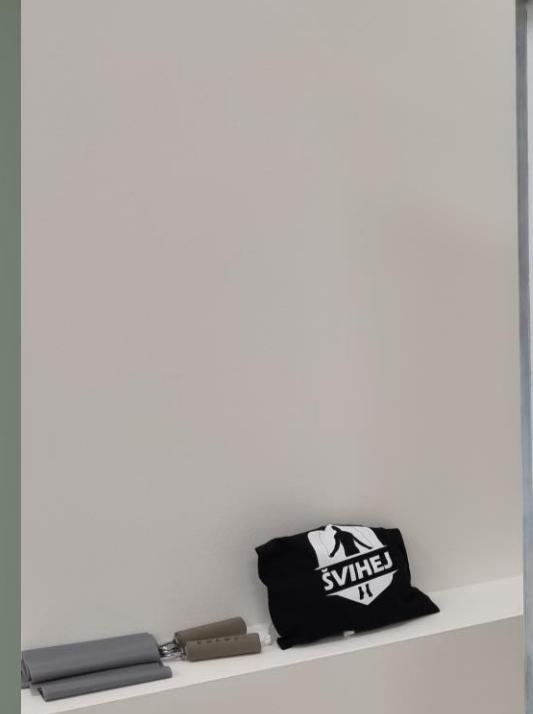
“What gets ~~measured~~  
*scheduled*, gets done”

-- Peter Drucker

*David Allen*

Plánuješ svoje  
aktivity a prácu?

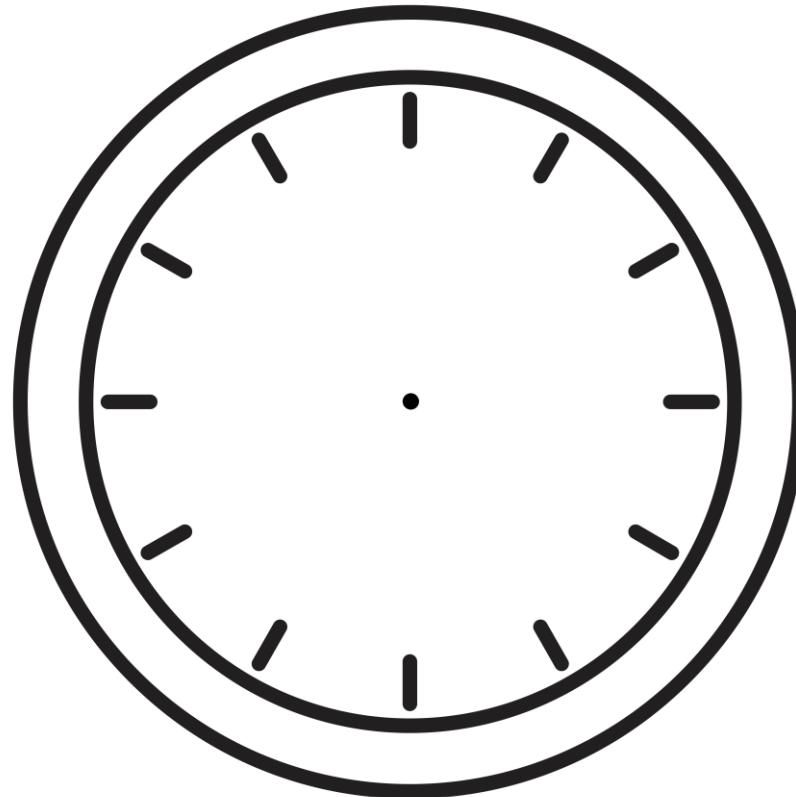
- Denne
- Týždenne
- Mesačne
- Ročne
- Na viac rokov
- Elektronicky/Papier/Aj aj



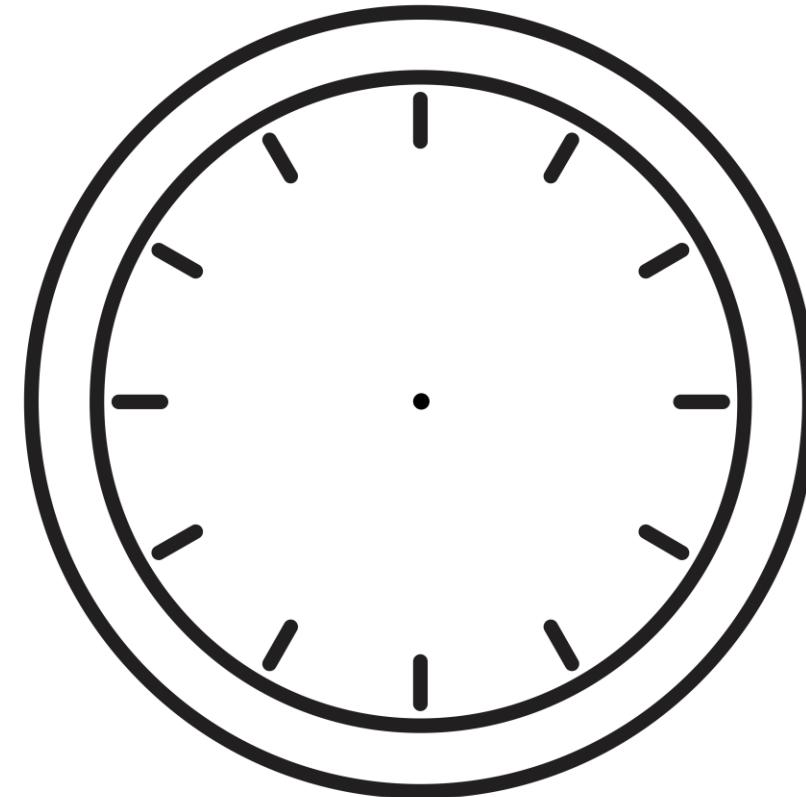
- POSŁC PREZENTA'CIA ORG/CA
- ORG VIOEA' JAVA
- POSŁC REPORT NRSR JAVA
- NAHOO THUMBNALY

# 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:



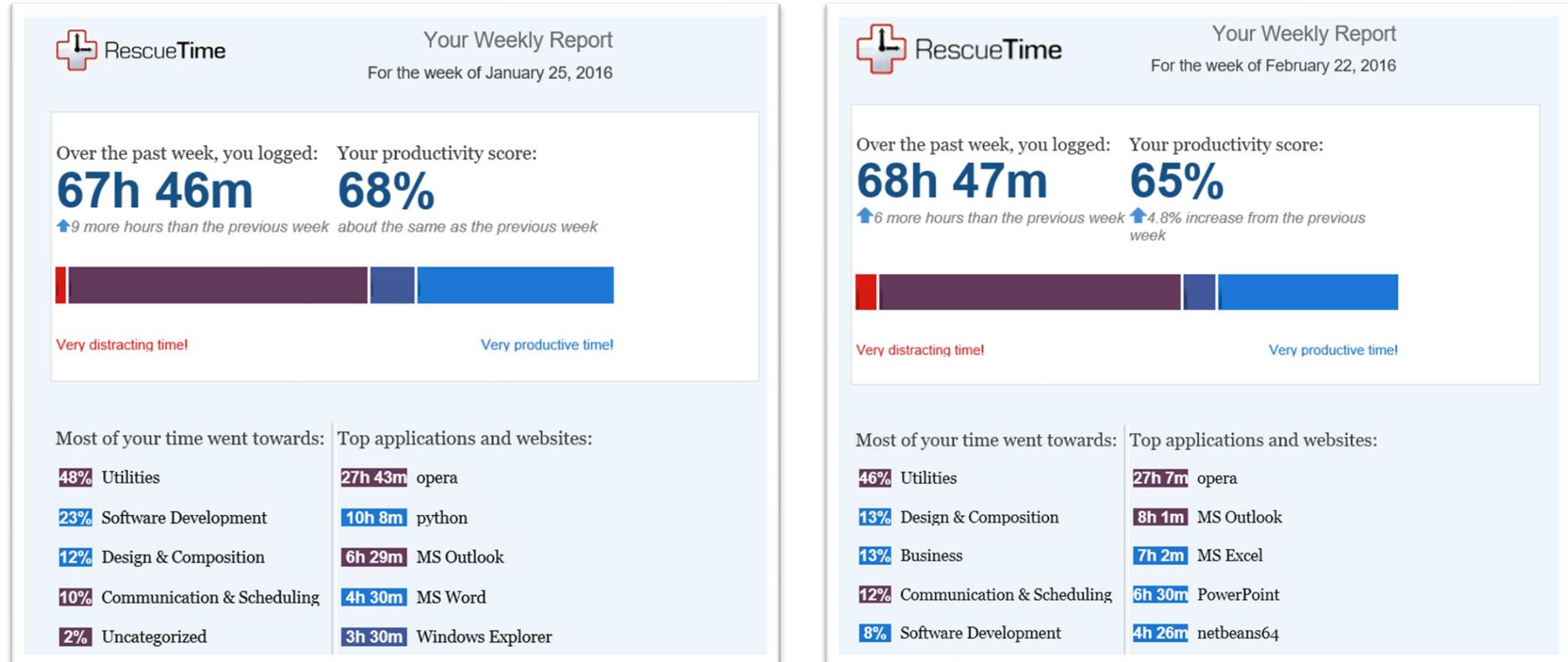
macOS 10.12+



Windows 10

Help

# Meranie osobnej produktivity



Nainštaluj si RescueTime

Your **Weekly** Dashboard

Jan 31 - Feb 6, 2022

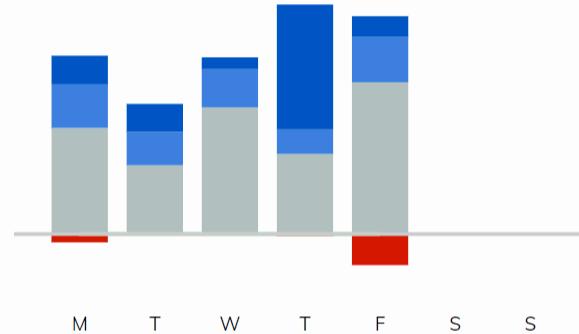


details

**26h 28m**

Time logged — 8h more than the week before

time by day



productivity pulse



60% Utilities

15% Design &amp; Composition

11% Communication &amp; 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.



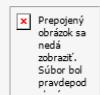
Odpovedať

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

## 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	

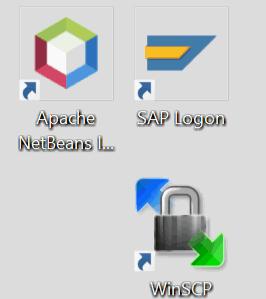
⚡ Rozhádzat' ikony (náhodne).

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

PREHĽADATEĽSKÝ  
CHODOSAÚ VYDAVATEĽSTVÍ  
SLOVAKIA A ROVNAKU

JAK PŘESTAT ODKLÁDAT A ZAČÍT ŽÍT NAPLNĚ

# 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

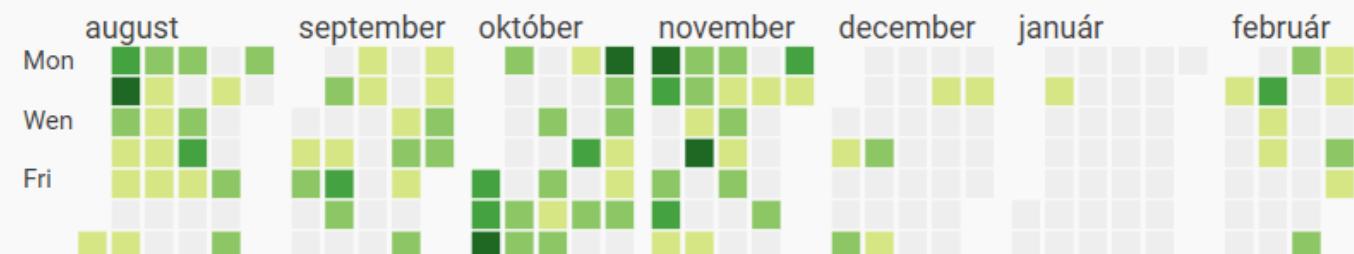
General

Themes

Sound

Plugins

About



Total time: 4.20:40:00, Pomodoros: 280

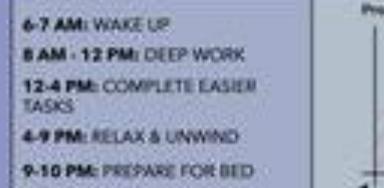
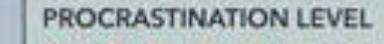
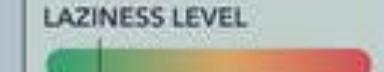
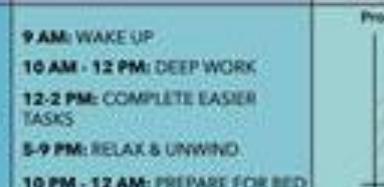
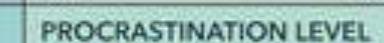
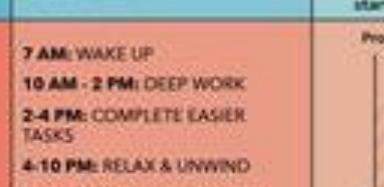
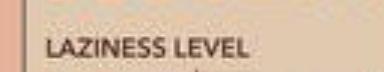
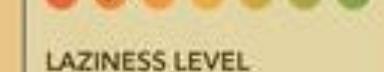
Last 60 days



# 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 &amp; 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 &amp; 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 &amp; 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 &amp; 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' Št 24. 2. 20

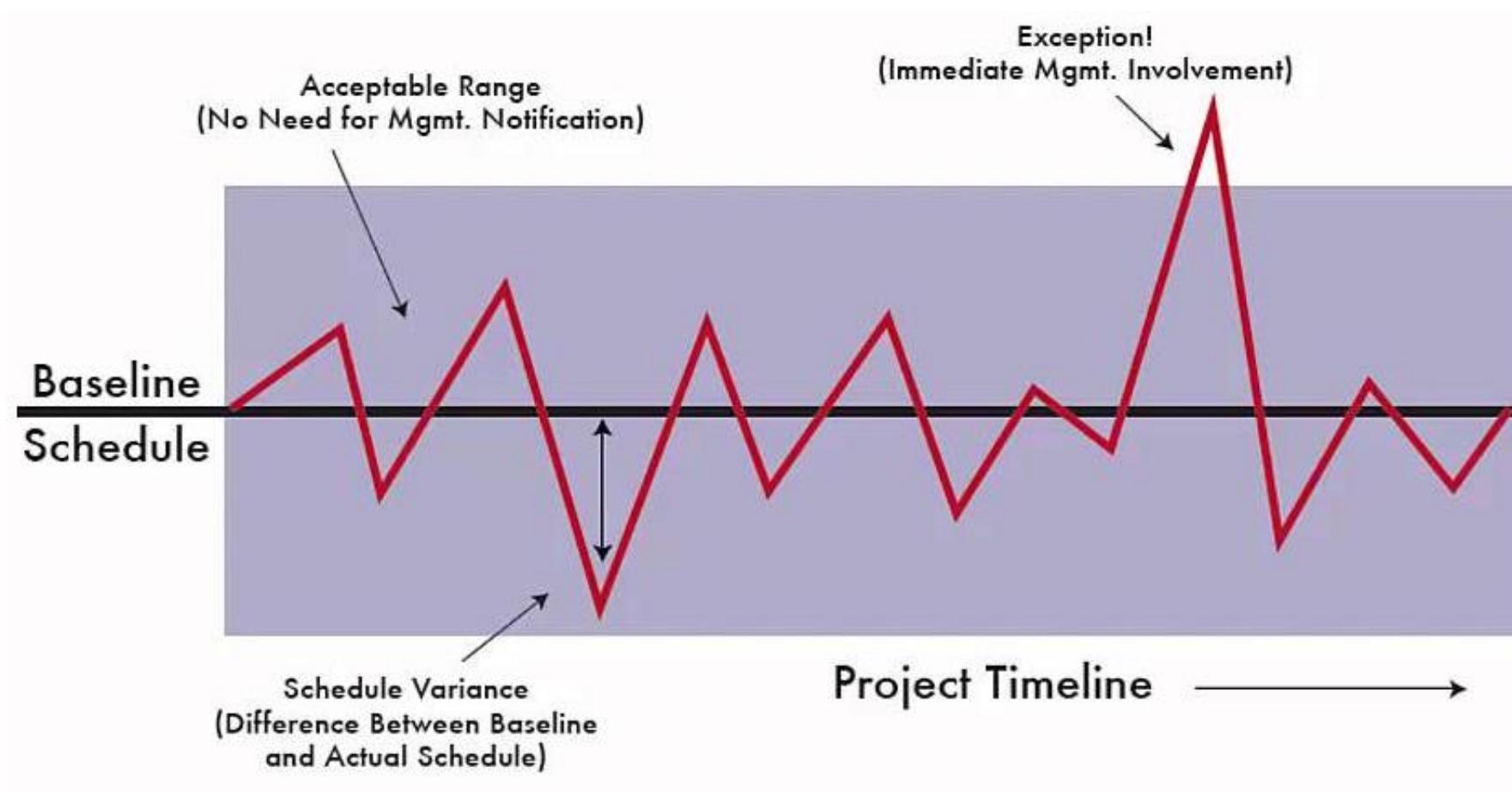
## Your Anti-Procrastination Plan Is Ready!

**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

35

# 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



# 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

# Čo ma stresuje?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



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

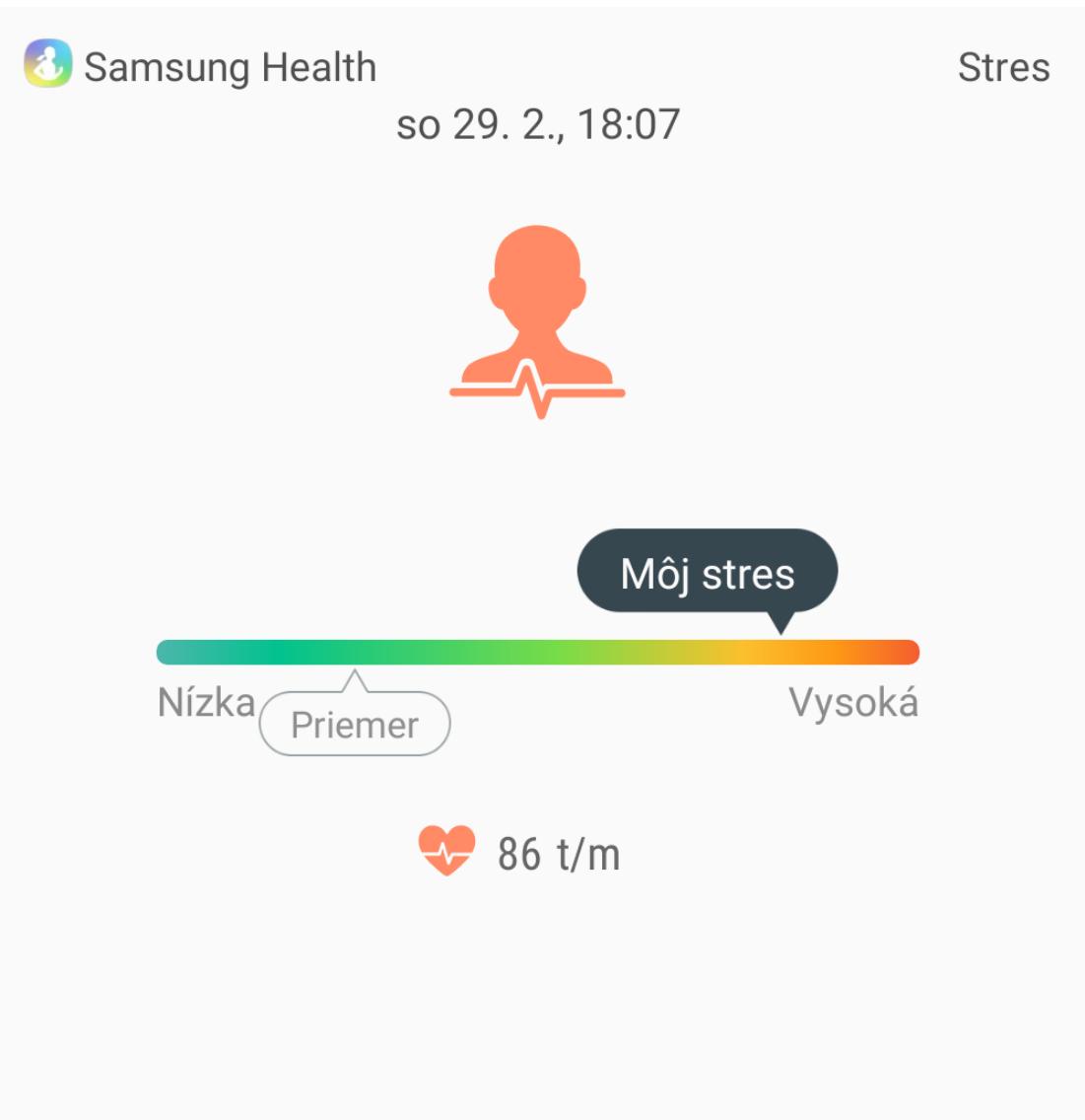
Hlboké dýchanie je jedným z najlepších spôsobov, ako znížiť stres.

Dýchanie

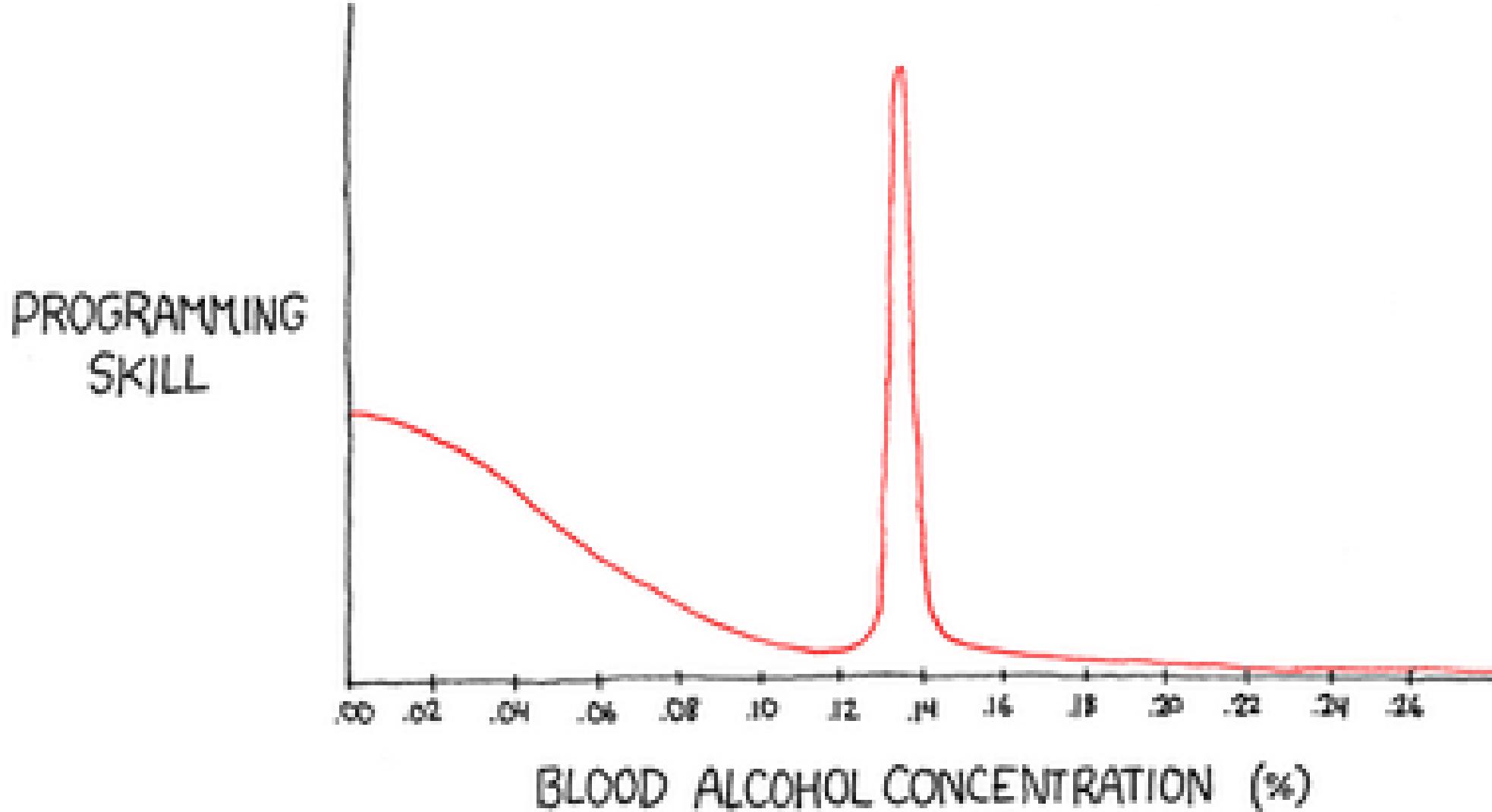
**Jak si připadám, když někomu řeknu, že jsem  
ve stresu a on mi na to odpoví “Nebud’!”:**

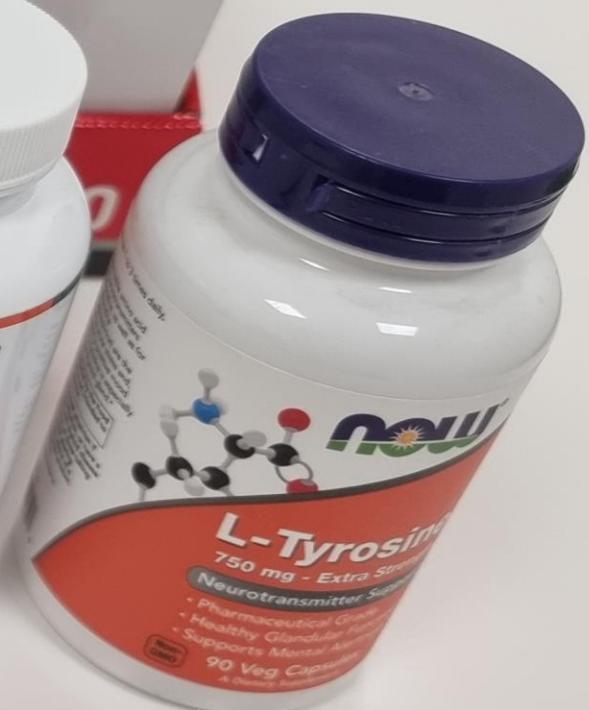
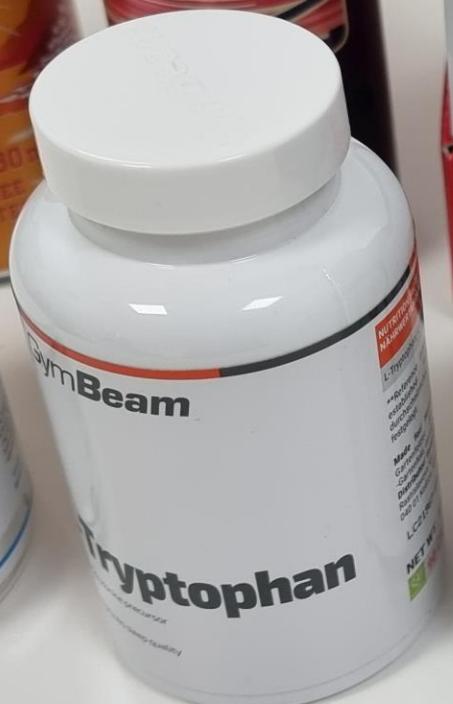


**ČILICHILI**



# Balmerova krivka







## Jamieson Stressease™ 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](#)





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...

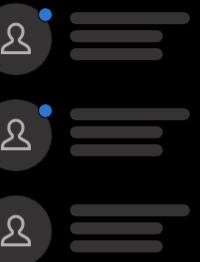


Miroslav Reiter



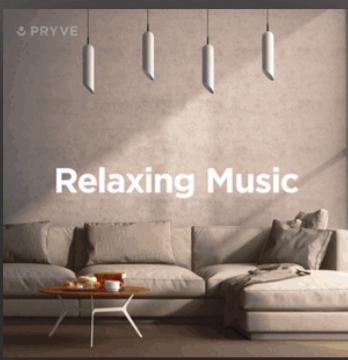
## Friend Activity

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



...



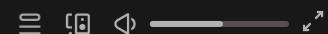
Custom order ▾

#	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

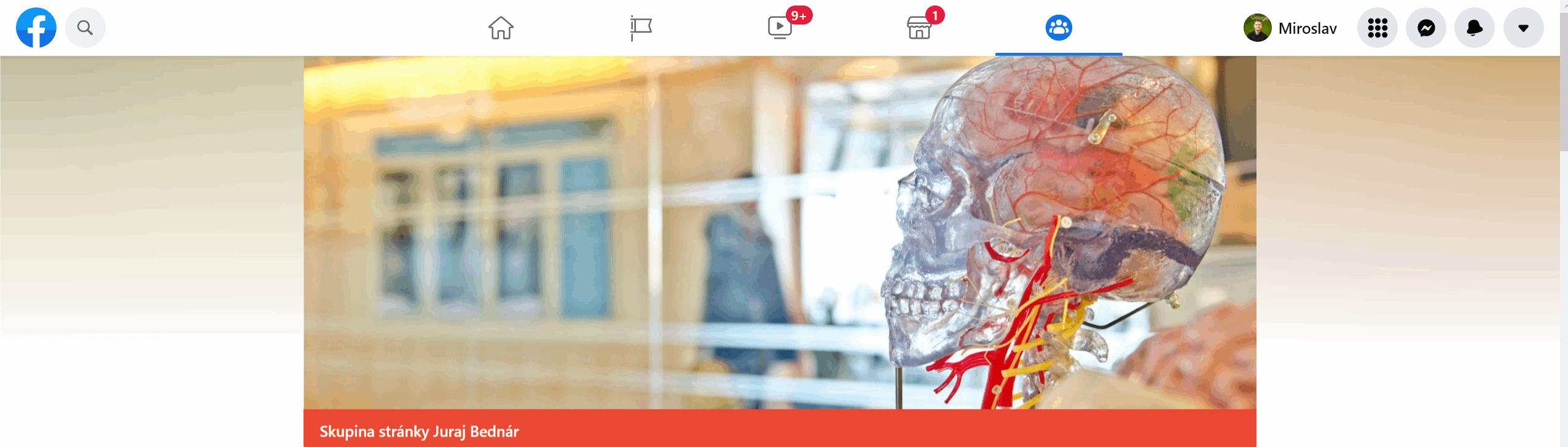
36: Ea7\_dmZ

35: Nadim Kobeissi

34: Chukus

33: uuav

32: Chris Seddon



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



# Write a letter to the future

"I love this. I've sent myself 5 letters so far and every year it's a surprise. Because I forget so easily. It turns into such a deep reflective process, that I usually weep and laugh while I write."

- Margaret  
Member since 2011



Looking for inspiration?

Watch our New Year's Film: "Dear FutureMe...Listen closely"

OVER 10 MILLION LETTERS DELIVERED TO THE FUTURE SINCE 2002



Jaison  
@jaisonsaji



I've been writing letters to my future self using [@futureme](#) since 2015. It has such a cathartic effect and has helped me set long term goals and reminders. Highly recommended!

2:18 PM · Nov 9, 2020

## YOUR FUTURE LETTER

FULL SCREEN

Dear FutureMe,  
Moje budúce JA/Budúci Miroslav,

presne za 1 rok od dnešného dňa sa mi podarí a dokážem:

1. Pravidelne každý deň 1 hod denne športujem
2. Pravidelne každý deň prečítam 5/10/15 strán knihy, ktorá ma zaujala
3. Pravidelne každý deň sa venujem svojej rodine/deťom/manželke/priateľom a pôjdem s nimi na prechádzku...
4. Úspešne zvládnem MBA štúdium a vytvorím fantastický projekt
5. Nájdem si novú prácu v oblasti marketingu so skvelým kolektívom
6. Cez leto navštívim Paríž/Rím/Barcelonu a vyskúšam...
7. Zarobím XYZ Eur ročne a kúpim si nový vysnívaný byt...

- Zlepším/Zvýšim/Investujem/Naučím sa/Oddýchnem si  
 Odstránim/Znižím/Nebudem/Nechcem/Zmením/Zruším

Need some ideas?

## DELIVER IN

1 year

3 years

5 years

[Choose a date](#)

## MAKE THIS LETTER

Private

Public, but anonymous

## YOUR EMAIL ADDRESS

Please enter an email



Please enter an email

**SEND TO THE FUTURE!**

# Write a letter to the future

"I love this. I've sent myself 5 letters so far and every year it's a surprise. Because I forget so easily. It turns into such a deep reflective process, that I usually weep and laugh while I write."

- Margaret  
Member since 2011



Looking for inspiration?

Watch our New Year's Film: "Dear FutureMe...Listen closely"

OVER 10 MILLION LETTERS DELIVERED TO THE FUTURE SINCE 2002



Jaison  
@jaisonsaji



I've been writing letters to my future self using [@futureme](#) since 2015. It has such a cathartic effect and has helped me set long term goals and reminders. Highly recommended!

2:18 PM · Nov 9, 2020

YOUR FUTURE LETTER

FULL SCREEN

Dear FutureMe,  
Moje budúce JA/Budúci Miroslav,

presne za 1 rok od dnešného dňa sa zobúdzam do krásneho slnečného rána po boku partnera, ktorého milujem a on mňa.

Prichádzam do práce/svojej firmy, ktorá ma baví a napĺňa. Zdravím kolegov, s ktorými tvoríme skvelý zohratý tím, a pýtam sa ako trávili svoj víkend.

Práve mi cinkla [SMSka](#) z internet bankingu, že mi prišla zaslúžená odmena XYZ Eur za fantasticky realizovaný projekt u klienta...

Klient bol maximálne spokojný, veľmi chválil moju/našu prácu a dal mi skvelú recenziu na LinkedIn. Veľmi ma to potešilo.

Poobede sa chystám do fitka/zabehať si okolo jazera/...  
Večer ma čaká...

Môj život je presne taký, ako som si plánoval/vysníval a pracoval na ňom.

Need some ideas?

DELIVER IN

1 year

3 years

5 years

[Choose a date](#)

MAKE THIS LETTER

Private

Public, but anonymous

YOUR EMAIL ADDRESS

Please enter an email



Please enter an email

[SEND TO THE FUTURE!](#)

# Zhrnutie a základné ponaučenia

+

- Čas je tá najcennejšia komodita
- Získaj a skonsoliduj, čo najviac voľného času
- Zisti, ktoré aktivity ti zaberajú najviac času/koľko trvajú
- Plánuj si svoje aktivity a život

-

- Čas je neobnoviteľný
- Odstráň rušenia a zbytočný stres zo svojho života
- Neži život a sny niekoho iného
- Nauč sa hovoriť aj NIE

ŠTÚDIUM

# Ročný študijný **MBA** program

Najprv absolvuješ polročné certifikované štúdium a následne tá čakajú interaktívne leadership workshopy a záverečná práca.

[Pozrieť harmonogram](#)**Od 1.10.2022**

Termín začatia štúdia

**12 mesiacov**

Trvanie MBA štúdia

**3400 eur**

Cena MBA štúdia

**Online**

Forma štúdia

**Do 31.8.2022**

Registrácia na nový ročník

Kompletné informácie o štúdiu si môžete [stiahnuť tu](#)



# 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](http://www.linkedin.com/in/miroslav-reiter)

## 2. Video záznam na Vimeo DigiUni

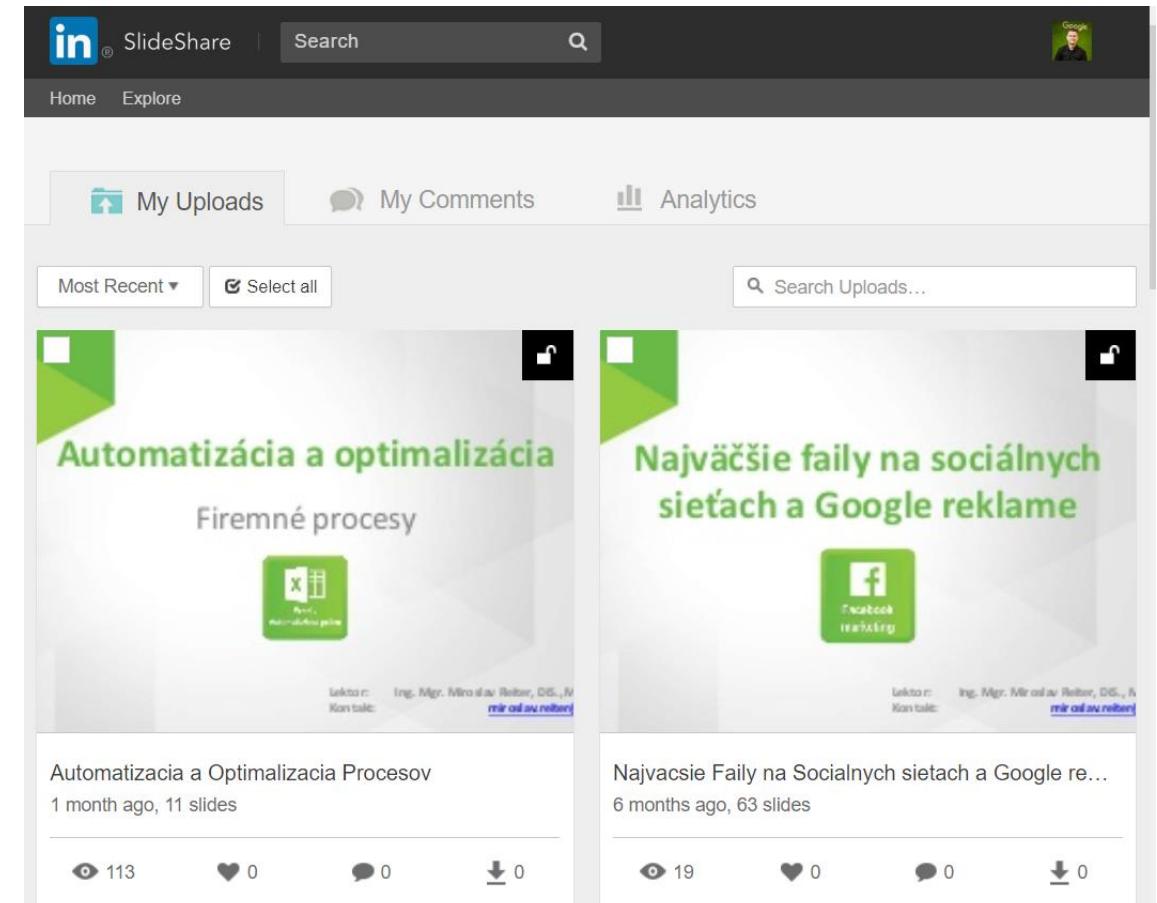
- [www.youtube.com/c/IT-AcademySK](http://www.youtube.com/c/IT-AcademySK)

## 3. Prezentácia na DigiUni a GitHub

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

## 4. Teraz je priestor na vaše otázky

- Chat/Slido



# 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](http://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**

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



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



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

# ...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](http://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.