

Restartujte svůj digitální život.

Praktický 3denní kurz pro více času,
klidu a soustředění

Restartujte svůj digitální život.

Praktický 3denní kurz pro více času, klidu a soustředění

ISBN 978-80-88559-97-9

Vydání 1. Rok vydání 2026, Praha, Česká Republika

Napsal: Ivan .

Vydal: Ivan

Obsah

Úvod	4
Kdo si může kurz objednat?	6
S jakými formami digitální závislosti se u účastníků našich kurzů setkáváme?	6
Pro koho je kurz určen?	9
Kde kurz zakoupit?.....	11
Co kurz obsahuje.....	12
Pravidla používání mobilního telefonu během kurzu.....	13
1.den - příjezd	15
1.den - zahájení programu – 14:30	16
1.den – společná večeře - 18:00 -19:00 – metoda vědomého stolování	21
1.den – společná konzultace - 19:00 – 22:00	23
2.den - snídáně 8:00 -9:00	28
2.den – společná konzultace - 9:00 – 12:00.....	28
2.den – společný oběd - 12:00 – 13:00	32
2.den – společná konzultace - 13:00 – 18:00	32
2.den – společná večeře - 18:00 – 19:00	35
2.den – společná konzultace - 19:00 – 22:00	35
3.den - snídáně 8:00 -9:00	38
3.den – společná konzultace - 9:00 – 12:00.....	38
3.den – společný oběd - 12:00 – 13:00	45
Závěr	46

Úvod

Dámy a pánové,

dnešní digitální doba ovlivňuje do určité míry každého z nás. Má vliv na naše zdraví, vztahy, pozornost, soustředění a další oblasti našeho života. Většina lidí je v určité míře digitálně závislá a je na každém z nás, abychom si tento problém připustili a začali podnikat konkrétní kroky k omezení digitální závislosti. Možná se digitální závislost týká Vašeho partnera nebo Vašeho dítěte a její příznaky pozorujete každý den.

Omezení digitální závislosti se může stát Vaší prioritou. Pro dosažení co nejlepších výsledků je však důležité znát správné metody a postupy.

Problematicke digitální závislosti se věnuji již několik let. Na základě svých praktických zkušeností jsem připravil 3denní kurz, během něhož účastníky seznamuji s ověřenými postupy a vysvětluji je na konkrétních příkladech. Důležitou součástí kurzu jsou také praktická cvičení, díky nimž si mohou účastníci jednotlivé metody sami vyzkoušet.

Pokud získané poznatky uplatníte ve svém životě, můžete v budoucnu ušetřit spoustu času. Ten následně můžete věnovat sobě, své práci, partnerovi, dětem nebo jiným důležitým aktivitám. Zároveň můžete zlepšit svou pozornost a schopnost soustředění a omezit některé obtíže, které mohou v souvislosti s nadměrným používáním digitálních technologií vznikat. Kurz probíhá v jazyce

uvedeném u konkrétního termínu a podle zvolené lokality. Každý účastník obdrží při úvodní registraci v hotelu pracovní manuál, který je určen k zapisování poznámek a plnění úkolů během praktických cvičení. Tento manuál bude účastníka provázet celým kurzem a pomůže mu připravit si vlastní plán pro zdravější používání digitálních technologií.

Těším se na společné cestě v oblasti omezení digitální závislosti.

Kdo si může kurz objednat?

- **Jednotlivci** – kurz je určen všem, kteří cítí potřebu omezit čas strávený na mobilním telefonu a získat větší kontrolu nad svými digitálními návyky.
- **Zájemci o dárkový poukaz** – poukaz na kurz můžete věnovat také někomu, koho máte rádi a o kom víte, že ho nadměrné používání digitálních technologií omezuje v osobním nebo pracovním životě.
- **Firmy a jejich zaměstnanci** – zaměstnanci se mohou kurzu zúčastnit na základě doporučení personalisty, vedoucího pracovníka nebo jiné osoby odpovědné za vzdělávání a rozvoj zaměstnanců.

Kurzu se mohou účastnit pouze osoby starší 18 let.

S jakými formami digitální závislosti se u účastníků našich kurzů setkáváme?

Účastníci našich kurzů přicházejí s různými digitálními návyky a obtížemi. Jednotlivé formy problematického chování se často vzájemně kombinují. Člověk může například nadměrně používat sociální sítě, opakovaně kontrolovat zprávy a současně trávit dlouhé hodiny hraním online her.

Nejčastěji se setkáváme s následujícími oblastmi:

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Restartujte svůj digitální život. Praktický 3denní kurz pro více času, klidu a soustředění. Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.