KONZULTACE A PŘEDNÁŠKY V OBLASTI DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI.

KONZULTACE A PŘEDNÁŠKY V OBLASTI DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI.

ISBN 978-80-88576-52-5

Vydání 1. Rok vydání 2026, Praha, Česká republika

Napsal: Ivan.

Vydal: Ivan

Obsah

ÚVOD 4
POZORNOST 7
PORADENSTVÍ, KONZULTACE 10
PŘÍNOS PORADENSTVÍ, ŠKOLENÍ 13
ZÁKLADNÍ PRVEK KAŽDÉHO ŠKOLENÍ, PORADENSTVÍ 16
NOVÁ STRATEGIE NÁBORU ZAMĚSTNANCŮ 20
ÚVODNÍ ZAŠKOLENÍ VE FIRMÁCH 21
SEMINÁŘE/ŠKOLENÍ/KURZY PRO ŠKOLY 23
ŠKOLENÍ JEDNOTLIVCŮ 25
PORADENSTVÍ PŘI VÝBĚROVÝCH ŘÍZENÍCH 27
JEDNORÁZOVÉ ŠKOLENÍ/KONZULTACE PRO FIRMY 29
DLOUHODOBÉ ŠKOLENÍ PRO FIRMY 30
PŘÍKLAD Z NAŠÍ PRAXE – DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST 33
PŘÍKLAD Z NAŠÍ PRAXE – PODCENĚNÁ HROZBA INTERNETOVÉHO PODVODU 35
PŘÍKLAD Z NAŠÍ PRAXE – EFEKTIVNÍ ZAMĚŘENÍ 37
KDO MŮŽE ORGANIZOVAT ŠKOLENÍ/KONZULTACE 39
ZÁVĚR 41

ÚVOD

Dámy a pánové,

žijeme v době, kdy digitální technologie a umělá inteligence mění způsob, jakým pracujeme, komunikujeme, vzděláváme se i trávíme volný čas. Přinášejí nám nové možnosti a usnadňují každodenní život. Zároveň však před nás staví otázky a rizika, na která potřebujeme být připraveni. Digitální závislost, používání umělé inteligence a ochrana před internetovými podvody jsou témata, která se mohou dotknout každého z nás.

Znalosti z těchto oblastí jsou důležité v soukromém i pracovním životě. Pomáhají nám lépe se rozhodovat, chránit své osobní údaje a finance, zodpovědně využívat technologie a včas rozpoznat situace, které vyžadují naši pozornost. Přesto mnozí z nás neměli příležitost získat tyto poznatky ve škole ani v rámci dalšího vzdělávání či firemních školení. Často se tak s riziky seznamujeme až ve chvíli, kdy se sami nebo někdo z našeho okolí dostane do problémů.

Poradenství a konzultace, které představujeme v této knize, jsou určeny jednotlivcům, párům, rodinám i kolektivům – školám, pracovním týmům a dalším organizacím. Každá z těchto skupin řeší jiné situace. Jednotlivec může hledat způsob, jak omezit čas strávený na telefonu. Partneři nebo rodiče mohou potřebovat nastavit společná pravidla používání technologií. Školy a

zaměstnavatelé se mohou zaměřit na vzdělávání, prevenci internetových podvodů a zodpovědné využívání umělé inteligence.

Naším cílem je pomoci vám porozumět těmto tématům a převést získané poznatky do každodenní praxe. Při konzultacích se proto zaměřujeme na konkrétní otázky, potřeby a situace. Hledáme srozumitelné a uskutečnitelné kroky, které mohou pomoci jednotlivci i celému kolektivu. Součástí je také prostor pro dotazy a otevřenou diskusi o problémech, o kterých se někdy obtížně mluví.

Lidé a firmy, kteří nové technologie využívají bez potřebných znalostí nebo přehlížejí související rizika, se mohou dostat do závažných osobních, vztahových či pracovních problémů. Podvodná zpráva, neuvážené sdílení citlivých údajů nebo nekritické převzetí výstupu umělé inteligence mohou mít nepříjemné následky. Stejně tak si zaslouží pozornost situace, kdy používání telefonu, sociálních sítí či online her začíná vytlačovat pracovní povinnosti, společný čas nebo jiné důležité součásti života.

Neměli bychom proto čekat, až se objeví problém. Vzdělávání a prevence by měly být přirozenou součástí péče o sebe, svou rodinu i své zaměstnance. Vyhradit si čas na získávání nových znalostí, ověřování informací a nastavení rozumných pravidel je důležitým krokem k bezpečnějšímu a vědomějšímu používání technologií.

Tato kniha vám přiblíží, v jakých situacích může být poradenství užitečné, jaká témata lze při konzultacích otevřít a kde začít hledat řešení. Věřím, že vám pomůže lépe se orientovat v digitálním světě a věnovat pozornost oblastem, které ovlivňují váš každodenní život i budoucnost.

www.digicenters.com

Ivan

POZORNOST

Každý z nás má den, který trvá 24 hodin. Je to jednoduchá skutečnost, kterou si však v každodenním shonu často neuvědomujeme. Tento čas nemůžeme prodloužit ani vrátit. Můžeme ale do určité míry ovlivnit, čemu jej věnujeme, kam směřujeme svou pozornost a jaké si stanovujeme priority. Naše možnosti přitom utvářejí také pracovní povinnosti, péče o děti, rodinná situace a prostředí, ve kterém žijeme.

Pro sportovce je důležité věnovat pozornost tréninku, regeneraci a přípravě na závody. Pro maminku nebo tatínka malého dítěte je přirozenou prioritou péče o dítě, jeho bezpečí a potřeby. Pro studenta je podstatné soustředit se na studium a rozvoj dovedností. Pro zaměstnance či podnikatele jsou důležité pracovní úkoly, odpovědnost a spolupráce s ostatními. Vedle těchto povinností potřebuje každý z nás také prostor pro odpočinek, vztahy a vlastní zájmy.

Podobné příklady se týkají nás všech. Naše priority se v průběhu života mění, ale jedna otázka zůstává: **Odpovídá čas a pozornost, které jednotlivým činnostem věnujeme, tomu, co je pro nás skutečně důležité?**

O naši pozornost se totiž ucházejí také mobilní aplikace, sociální sítě, online hry, videa, reklamy a neustálá upozornění. Technologie nám mohou pomáhat při práci, studiu i komunikaci. Problém nastává, když jim začneme

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy KONZULTACE A PŘEDNÁŠKY V OBLASTI DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI. www.digicentres.com.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.