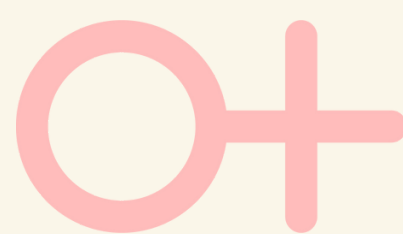




Financováno
Evropskou unií



Jdeme s dobou
CZ.03.01.02/00/22_037/0002616

IREAS

KPZ

KAPITOLY PSYCHIKY A ZNALOSTÍ

JITKA ŠEFLOVÁ

KLÁRA ŽELECHOVSKÁ

ACADEMIA IREAS, O. P. S. 2025

NA ÚVOD

Milá čtenářko,

držíte v rukou příručku, která vznikla jako „**balíček první záchrany**“ tzv. **KPZka** pro ženy, které se rozhodly aktivně pracovat na své budoucnosti. Svět kolem nás se mění závratným tempem a cílem projektu **Jdeme s dobou** bylo poskytnout vám **mapu a kompas**, abyste se v těchto změnách neztratila a dokázala využít každou novou příležitost.

Tato příručka není jen teoretickým čtením. Jedná se výběr toho nejdůležitějšího, co ženy v rámci projektu absolvovaly a co jim reálně pomohlo k pozitivní změně. Nepředstavuje učební text, ale je odrazovým můstkem pro řadu témat, s kterými se setkáváte a na kterých můžete dále pracovat.

Co se v příručce dozvíte?

- **Jak porozumět sama sobě:** Zorientujete se v rozdílech mezi koučováním a terapií a naučíte se pracovat se svými vnitřními zdroji a silnými stránkami, stanovit si cíle krátkodobé i dlouhodobé a postupně je plnit.
- **Jak si udržet duševní pohodu:** Najdete zde návod, jak vyvažovat stresory a salutory a jak pečovat o svou vnitřní rovnováhu v hektickém světě.
- **Jak bezpečně ovládnout technologie:** Naučíte se kriticky přemýšlet o informacích, chránit své soukromí na internetu a využívat umělou inteligenci jako svého pomocníka
- **Jak získat jistotu v praktickém životě:** Získáte srozumitelný přehled o svých právech v práci, o tom, jak se zajistit na stáří a jak vědomě spravovat své finance

Tři tipy, jak z této příručky vytěžit maximum:

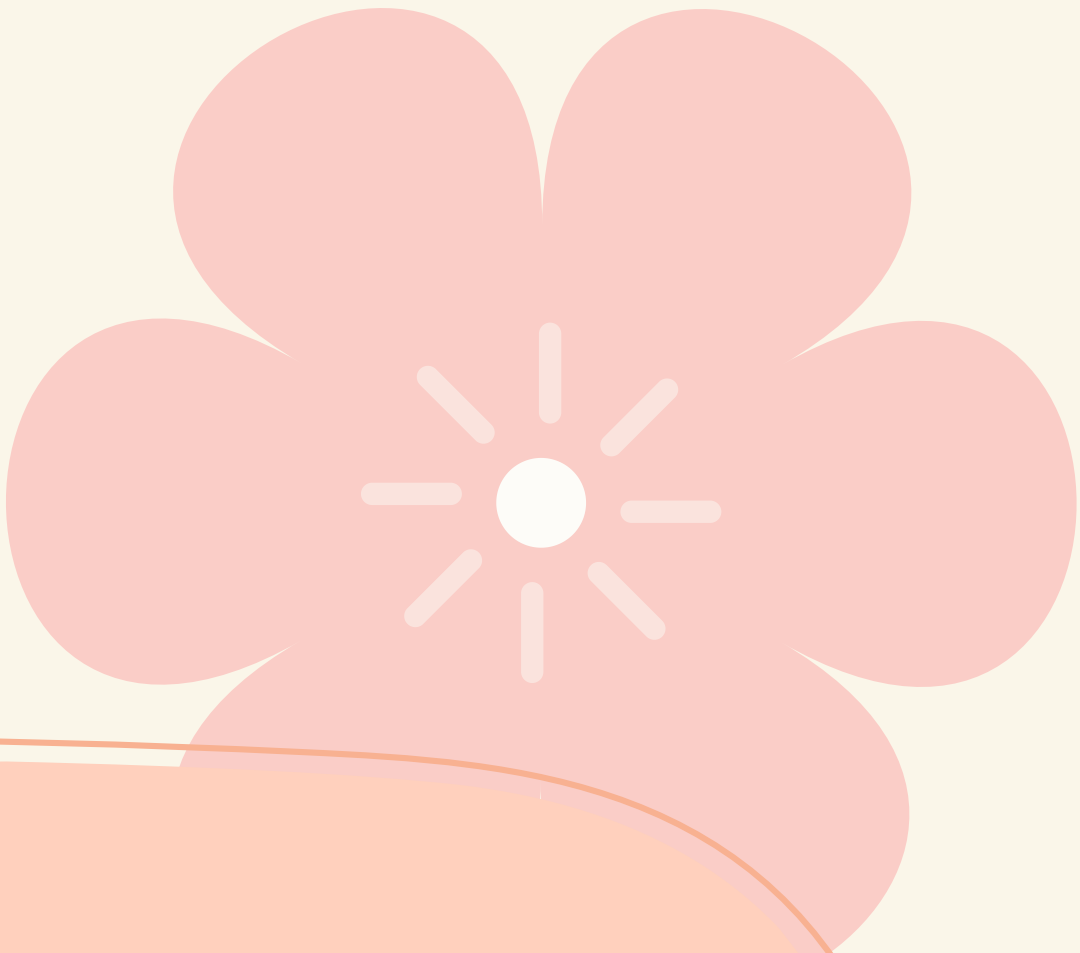
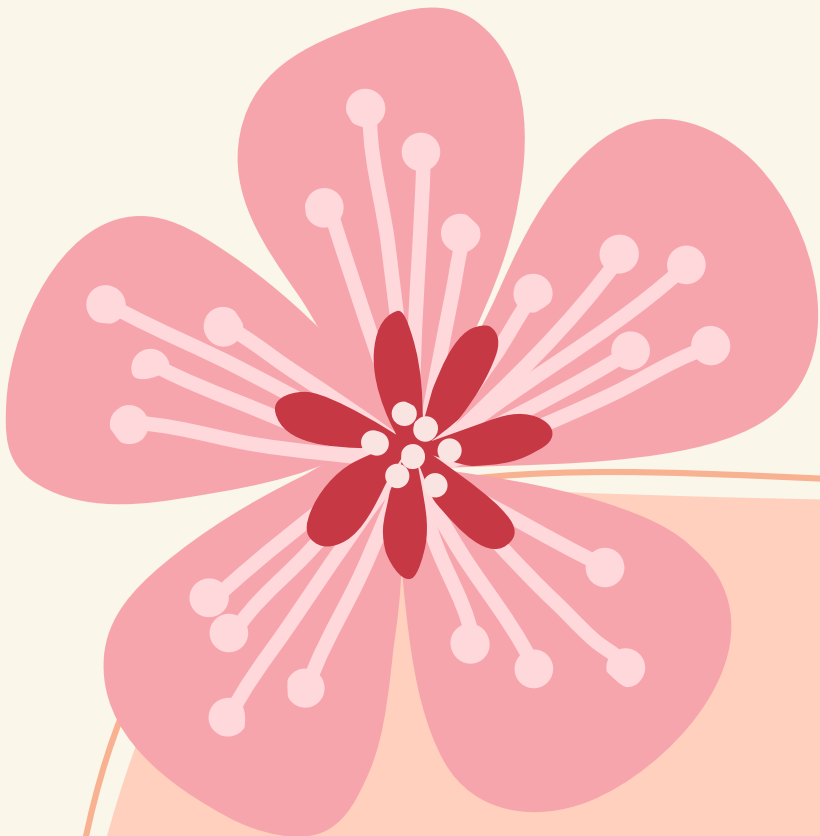
- **Vracejte se k interaktivním částem:** Tabulky jako „Rozvojový plán“ nebo „Koučovací strom“ nejsou jen k jednomu vyplnění. Vaše potřeby a cíle se mění, proto se k nim po čase vraťte a sledujte svůj posun.
- **Důvěřujte své intuici:** Při vyplňování osobních cílů a priorit příliš nepřemýšlejte rozumově. Dejte na své pocity a buďte k sobě upřímná.
- **Sdílejte své poznatky:** Pokud vás něco zaujme, proberte to s blízkými nebo přáteli. Sdílená radost z učení a vzájemná podpora jsou jedním z nejsilnějších motorů osobního růstu.

„Změnit máme to, co změnit můžeme, přijmout máme to, co změnit nemůžeme.“

Tato příručka je tu proto, aby vám dodala odvahu udělat první krok. Pokud se necítíte na to vydat se na cestu sama, dejte nám vědět, rádi vás zařadíme do našeho vzdělávacího cyklu pro ženy 50+. Sledujte naše stránky www.ireas.cz. Na stránce <https://www.ireas.cz/projekty/jdeme-s-dobou/> naleznete podrobný přehled aktivit, které pro ženy realizujeme, ale i např. podrobnou evaluační zprávu z realizace aktivit v roce 2024 a 2025.

Děkujeme všem lektorům, koučům, terapeutům a dalším odborníkům, kteří nám s projektem pomáhali a na jejichž prezentacích a workshopech tato příručka vznikla. Jsou jimi: **Jitka Crhová, Pavel Fara, Jitka Kořínková, Vlasta Křenovská, Kateřina Kümpel, Jana Vaněčková, Miroslava Zápotočná.**

Tato příručka vznikla v rámci projektu Jdeme s dobou, registrační číslo: CZ.03.01.02/00/22_037/0002616 financovaného z EU.



OBSAH

KOUČOVÁNÍ, TERAPIE A OSOBNÍ ROZVOJ | str. 3

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ | str. 9

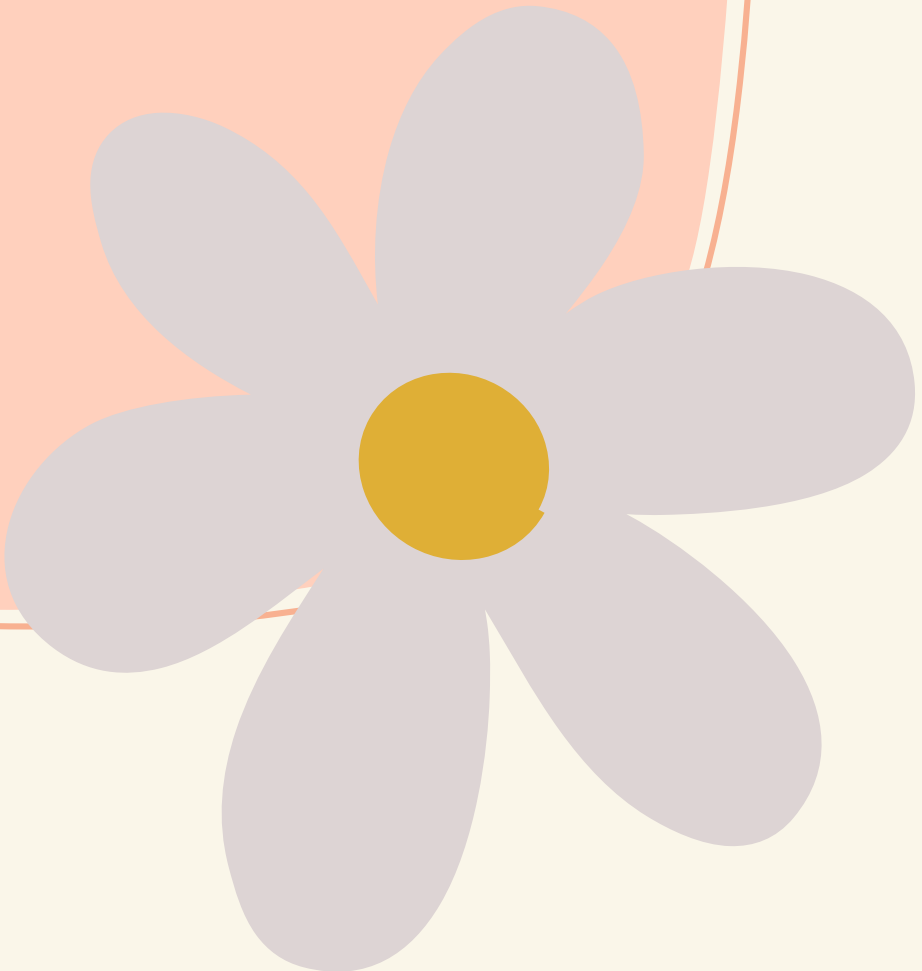
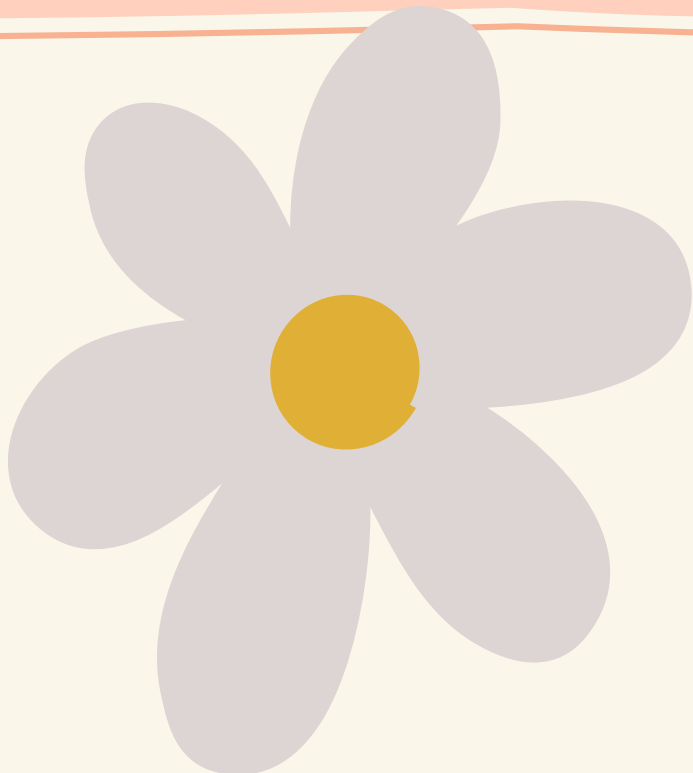
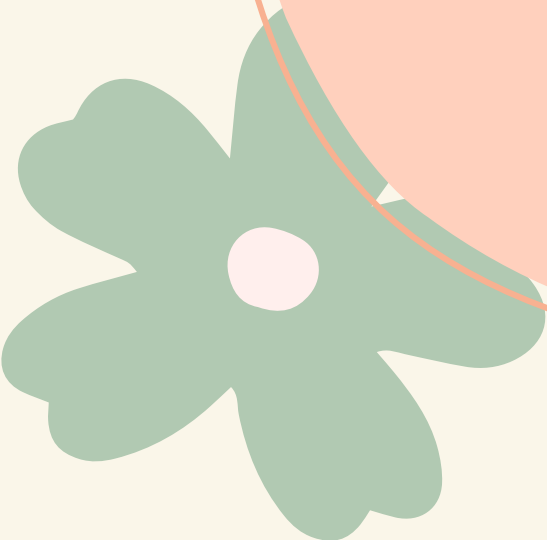
MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST | str. 11

ZÁKLADNÍ KYBEROBRANA | str. 13

PRÁCE S UMĚLOU INTELIGENCÍ (AI) | str. 15

FINANČNÍ GRAMOTNOST | str. 17

PRACOVNÍ PRÁVO | str. 19



1. KOUČOVÁNÍ, TERAPIE A OSOBNÍ ROZVOJ

ROZDÍL MEZI KOUČOVÁNÍM A TERAPIÍ

Jaký je rozdíl mezi koučováním a terapií? Kdy je vhodné využít jedno a kdy druhé?

Terapie

- zaměřuje se na minulost, zpracování traumat a nepříjemných životních událostí,
- pomáhá porozumět souvislostem a léčit vnitřní zranění.

Koučování

- vychází z přítomnosti „tady a teď“,
- zaměřuje se na budoucnost, cíle, cesty a konkrétní kroky, které vedou k pozitivní změně.

TÉMATA A CÍLE KOUČOVÁNÍ A TERAPIÍ V RÁMCI PROJEKTU „JDEME S DOBOU“

Jaká témata ženy v projektu Jdeme s dobou nejčastěji otevíraly při individuálních setkáních s koučkami a terapeutkami? Poznáváte se někde?

Nejčastější témata koučování a terapií:

- nezdravé nebo vyčerpávající vztahy, osobní i na pracovišti,
- podceňování sebe sama,
- pocity ztráty, strachu,
- a obecná vnitřní nespokojenost.

Na začátku spolupráce je důležité si položit otázky:

- Kdo jsem? Jaké jsou mé hodnoty?
- Kam se chci posunout?
- Co mi v tom brání?

Vědomá práce na sobě přináší možnost žít s větším vnitřním naplněním. Kouč nebo terapeut vás může podpořit v objevování nových možností, dodat odvahu a nabídnout nestranný pohled.

Jaký dopad má terapeutická a koučovací podpora? Co ženy nejčastěji uváděly?

- Uvědomění vlastních zdrojů, silných stránek a dovedností,
- větší sebedůvěra na trhu práce,
- pozitivní změny nejen v kariéře, ale i v osobním životě.

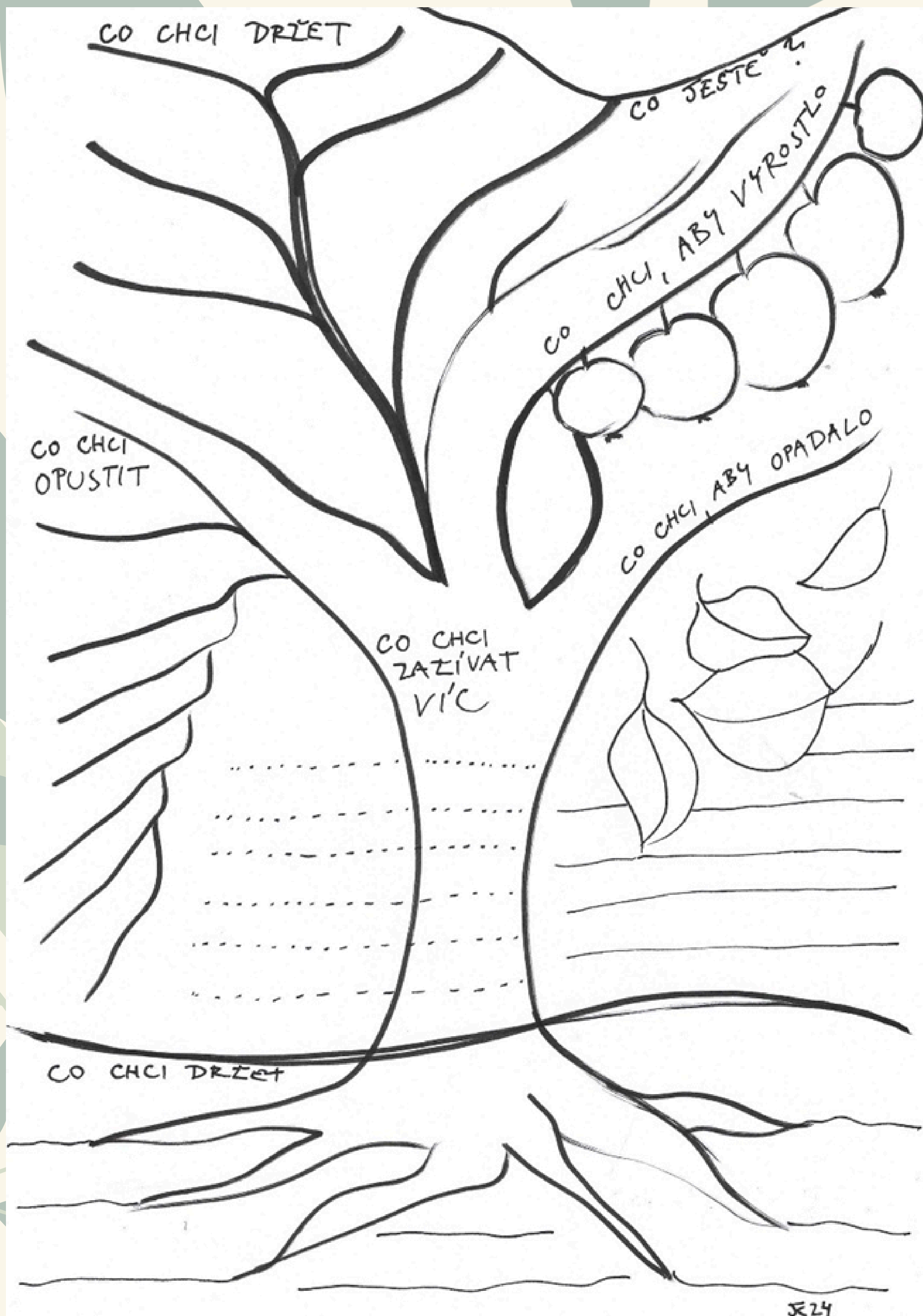
PŘÍKLADY KOUČOVACÍCH NÁSTROJŮ, KTERÉ MŮŽEŠ VYUŽÍT:

„KOUČOVACÍ STROM“

Jak si ujasnit, co v životě potřebuji změnit a kam chci směřovat? Koučovací strom pomáhá zorientovat se v osobní i pracovní situaci a definovat konkrétní kroky ke změně.

Koučovací strom pomáhá:

- pojmenovat, kde právě jsem a o co se mohu opřít,
- určit, co už nechci a co chci opustit,
- vytvořit prostor pro nové cíle, hodnoty a možnosti,
- zaměřit se na to, jaké „plody“ chci v životě sbírat.



„ROZVOJOVÝ PLÁN – OSOBNÍ“

„Žij život, který tě baví a kde se cítíš dobře!“

Tento dokument můžete využít pro práci na sobě nebo jako podklad pro individuální setkávání s koučem. Pravidelně se k dokumentu vracíte, plňte jednotlivé kroky a zaznamenávejte svůj posun.

ZKUS ZMAPOVAT SVŮJ ŽIVOT A JAK JSI S NÍM SPOKOJENÁ

Pár tipů před vyplněním:

Buď k sobě upřímná.

Najdi si na zamyšlení klid, vrať se případně k jednotlivým krokům, dej na své pocity, intuici, dlouho o otázkách nepřemýšlej rozumově.

Jak se cítíš, když si vzpomeneš na svou dosavadní práci, partnera, rodiče, svůj život, svůj všední den?

Pokud ti někde něco nehraje, necítíš tam dobré pocity, je to právě ta oblast, kde můžeš něco změnit.

Kam dáváš nejvíce svoji energii, na co zaměřuješ svoji pozornost?

Popiš svůj život v následujících oblastech:					
	Rozhodně spokojená	Spokojená	Částečně nespokojená	Rozhodně nespokojená	Pokud jsi částečně nebo rozhodně nespokojená, popiš, co bys chtěla změnit
Mé zdraví					
Má nejbližší rodina a přátelé					
Vztahy					
Práce					
Volný čas					
Peníze					

POJĎME NAJÍT VŠE POZITIVNÍ

„Jsem vděčná za všechno, co jsem dokázala a vše co už mám.“

Lidé, za které jsem v životě vděčná	
Události, za které jsem v životě vděčná	
Co mám na sobě ráda	
Jaké jsou mé silné stránky	
Jaké jsou mé životní úspěchy	
Relativně negativní události, které vedly k pozitivním změnám	
Z čeho jsem měla strach, ale nakonec jsem to zvládla	

STANOVENÍ MÝCH HLAVNÍCH PRIORIT A CÍLŮ

„Po čem v životě toužíš nebo o co se právě snažíš? Co chceš v životě BÝT, DĚLAT A MÍT?“

Zkus identifikovat hlavní cíle/priority, kterých bys chtěla dosáhnout. Pomůže ti tabulka z bodu 1.

Své cíle pozitivně formuluj – např. cítíš se ve stresu – tvým cílem je: „Nechci se už stresovat.“ – pozitivně formuluj na: „JSEM VÍCE V KLIDU.“

Piš své vize v přítomném čase, klidně si je vizualizuj, představuj a pozoruj, jak se u toho cítíš, např. „MÉ TĚLO JE V DOBRÉ KONDICI.“

Mé hlavní cíle:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

IDENTIFIKUJ HLAVNÍ CÍL A STANOV SI DÍLČÍ KROKY K JEHO DOSAŽENÍ

„Co bych si nejvíce přála, aby se v mém životě změnilo?“

Vyber si jeden cíl a tomu se v následujícím období intenzivně věnuj, nesnaž se najednou plnit víc priorit.

U některých cílů, které jsi uvedla výše, stačí, když si je uvědomíš, u některých bude ale třeba vynaložit nějaké úsilí.

Aby se udála nějaká změna, je důležité změnit něco ve svém životě, někdy stačí pouze náš pohled na svět.

Nehledej řešení venku, ale hlavně uvnitř sebe.

Životem lze kráčet s lehkostí i v relativně těžkých životních situacích.

Nech si na případnou změnu čas, vytrvej na své cestě.

Můj hlavní cíl/priorita:			
Postupné kroky k dosažení	Časový horizont pro dosažení	Co už se mi podařilo	
Krok číslo 1:			
Krok číslo 2:			
Krok číslo 3:			
Krok číslo 4:			
Krok číslo 5:			
Krok číslo 6:			
Krok číslo 7:			

2. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

ROVNOVÁHA STRESORŮ A SALUTORŮ

Jak v životě vyvažovat **stresory** (to, co nám bere energii) a **salutory** (to, co nám ji dodává)?

Stresory a salutory jsou individuální – každý z nás vnímá zátěž a podporu jinak. Důležitá je dlouhodobá rovnováha a umění „nehroudit se“ – hledat si cesty, jak stres zvládat a kde brát energii.

- proč je důležité vnímat vlastní míru zátěže,
- jakou roli hraje osobnost a perfekcionismus,
- a proč je klíčové věnovat čas věcem, které nás nabíjejí – tedy salutory.

ROVNOVÁHA NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ŽIVOTNÍCH OBLASTÍ

Co tvoří naši vnitřní rovnováhu a jak ji udržovat i v hektickém světě? V tomto videu se dozvíte, proč je důležité věnovat pozornost nejen práci a zdraví, ale i vztahům a vnitřním hodnotám.

Rovnováhu tvoří 4 klíčové oblasti:

- **Síť vztahů** – čím pevnější a širší, tím větší opora,
- **Práce a profesní život** – nejen zdroj příjmu, ale i smyslu a naplnění,
- **Já a moje tělo, zdraví, duše** – péče o sebe sama,
- **Smysluplnost a hodnoty** – to, co dává našemu životu hlubší význam.

Rovnováha není stav, ale dynamický proces – každý ji máme jinak a občas ji potřebujeme vědomě obnovit.



ČEHO SI VŠÍMAT?

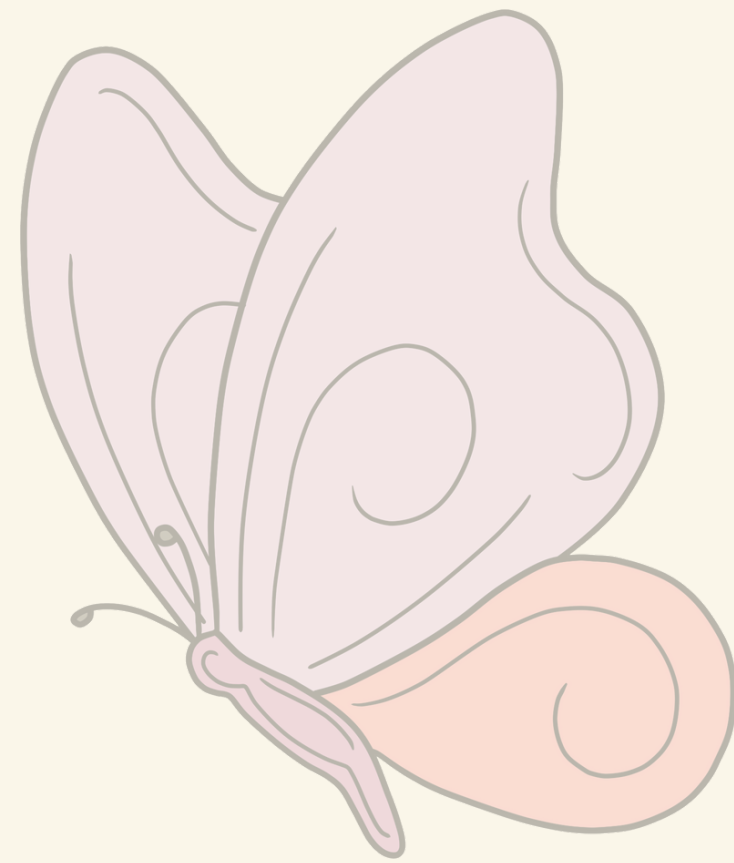
- Cítím se po většinu dne dobře a v pohodě?
- Mám dostatek energie?
- Vnímám dostatečně vnitřní signály vlastního těla?
- Starám se o sebe, odpočívám dostatečně?
- Mám dostatek pohybu?
- Mám dostatek volného času?
- Jsem spokojená?
- Mám dobré vztahy?

„Změnit máme to, co změnit můžeme, přijmout máme to, co změnit nemůžeme“.

JAK SE STARAT O SVÉ VNITŘNÍ ZDRAVÍ A UDRŽET SI POHODU?

- Plánuj si svůj čas
- Případně zpomal nebo si řekni o pomoc
- Nastav si své hranice
- Buď na sebe laskavý, přijmi sám sebe
- Mluv o svých pocitech
- Odpočívej a dostatečně spi
- Dělej něco, v čem jsi dobrá
- Pečuj o ostatní, ale s mírou
- Raduj se z maličkostí
- Buď v kontaktu s ostatními, pokud ti to dělá dobře, objímej přátele, zvířata
- Jez kvalitně, buď aktivní, choď na procházky do přírody
- Omez čas na telefonu a jiných zařízeních

Nesnaž se být dokonalý!



3. MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST

CO JE MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST

Dnešní svět nás každý den zaplavuje stovkami zpráv, příspěvků, videí a názorů. Internet, sociální sítě a chytré telefony nám umožňují mít informace doslova v kapse – ale s tím přichází i riziko zmatku, nepravdivých zpráv a manipulace. Mediální gramotnost znamená **umět se v informacích vyznat, kriticky přemýšlet a nenechat se nachytat.**

Mediální gramotnost je schopnost:

- **rozpoznat, odkud informace pochází** (zdroj),
- **porozumět, co sdělení znamená** a jaký má účel,
- **ověřit si, jestli je pravdivé,**
- **a rozhodnout se, jak na něj reagovat.**

Jinými slovy: jde o to **nebrat vše, co vidím a slyším, jako samozřejmost.**



Dezinformace a hoaxy

Na internetu často kolují zprávy, které mají vyvolat strach, rozhořčení nebo odpor. Poznáš je podle toho, že:

- zní velmi silně („Šokující pravda, kterou vám tají!“),
 - chybí konkrétní zdroj („říká se, že...“),
 - nebo pocházejí z pochybných webů bez kontaktu a autora.
- Než článek pošleš dál nebo mu uvěříš, zkus si ho ověřit.



Fotky a videa nemusí být pravé

Dnes lze snadno upravit fotografie nebo vytvořit tzv. deepfake videa, která vypadají naprosto věrohodně.

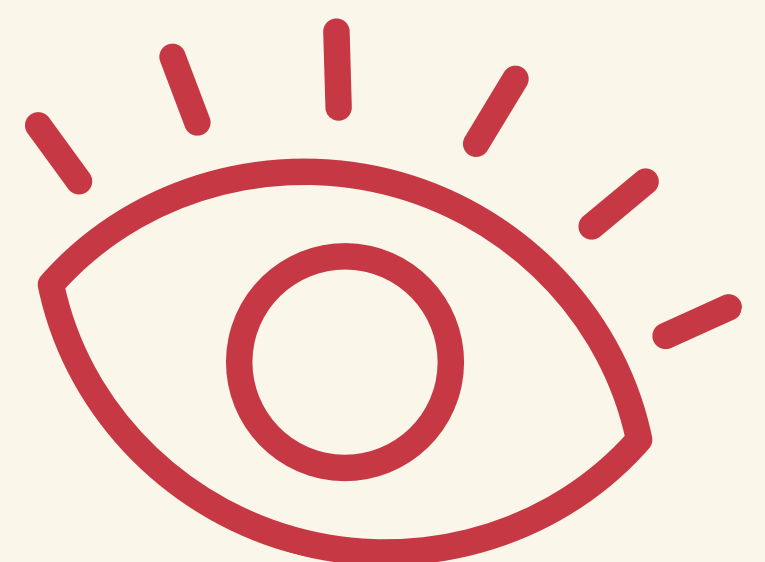
Ptej se: Kde to bylo pořízené? Kdo to zveřejnil? Vidím to i jinde?

Sociální sítě – dobrý sluha, ale zlý pán

Facebook, Instagram či TikTok nám pomáhají být v obraze a v kontaktu. Ale zároveň:

- zobrazují hlavně to, co nás emocionálně zasáhne, ne to, co je důležité,
- uzavírají nás do tzv. bublin lidí, kteří sdílí stejné názory,
- a často nás podprahově ovlivňují, včetně reklamy.

Zkus si čas od času záměrně kliknout i na jiné zdroje nebo názory – rozšiřuje to pohled na svět.



Přemýšlet kriticky

Kritické myšlení neznamená být nedůvěřivá ke všemu.

Znamená to:

- **Zastavit se**, než něčemu uvěřím nebo sdílím.
- **Položit si otázku**: Kdo to napsal? Jaký má zájem, aby to šířil? Kde to můžu ověřit?
- **Přemýšlet o emocích** – pokud zpráva vyvolává silný strach, vztek nebo pocit viny, je to často signál, že sní někdo manipuluje.

Jak na to?



Kde čerpat ověřené informace

Vyplatí se věřit médiím, která:

- mají uvedeného autora, redakci a kontaktní údaje,
- zveřejňují opravy chyb,
- oddělují zpravodajství od komentářů.

Zdraví přístup k médiím

- **Najdi rovnováhu** - nemusíš číst všechno, vyber si pár zdrojů, které ti vyhovují, a drž se jich.
- **Nereaguj hned** - než něco okomentuješ nebo pošleš dál, chvílku počkej, čas většinou ukáže, jestli to byla pravda.
- **Pěstuj mediální hygienu** - stejně jako si čistíš zuby, je zdravé čas od času „vyčistit“ i svůj informační prostor: odhlásit se z pochybných skupin, omezit čas na sítích, nebo si prostě dát pauzu od zpráv.



4. ZÁKLADNÍ KYBEROBRANA

Jak se chránit před nejčastějšími hrozbami na internetu?

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRAVIDLO: KLID A ZDRAVÍ ROZUM

Většina kybernetických podvodů je založena na emocích – strachu, spěchu, soucitu nebo zvědavosti.

Typické věty podvodníků:

- „Musíte jednat okamžitě“
- „Váš účet je v ohrožení“
- „Hrozí vám pokuta / blokáce“
- „Volá vám banka / policie / příbuzný“

Pokud vás někdo nutí jednat rychle nebo vás znervózňuje, zastavte se. Dejte si čas a situaci si ověřte.

HESLA – ZÁKLAD VAŠÍ DIGITÁLNÍ BEZPEČNOSTI

Jak má vypadat bezpečné heslo:

- alespoň 12 znaků
- kombinace velkých a malých písmen, číslic a znaků
- ideálně věta, kterou si snadno zapamatujete



Příklad: MojeKocka!Spi5HodinDenne.

Časté chyby:

- heslo napsané na papírku nebo uložené v poznámkách
- stejné heslo pro e-mail, banku i sociální síť
- jednoduchá hesla (123456, jméno, datum narození)



E-maily, SMS, zprávy – nejčastější hrozba

Jak poznat podvodnou zprávu

- podezřelá adresa odesílatele
- pravopisné nebo stylistické chyby
- odkazy vedoucí na neznámé stránky
- přílohy, které jste nečekala

Nikdy:

- neklikejte na odkazy v podezřelých zprávách
- neotevírejte nečekané přílohy
- neposílejte hesla, kódy ani údaje o kartě

Pamatujte: **banka, úřady ani policie po vás nikdy nechtějí hesla nebo kódy e-mailem či SMS.**

Telefonní podvody (tzv. vishing)

Podvodníci často volají a vydávají se za: pracovníky banky, policii, technickou podporu aj.

Snaží se vás vystrašit a přimět k rychlé akci.

Správná reakce:

- hovor ihned ukončete
- zavolejte sami na oficiální číslo instituce
- poraďte se s rodinou nebo známým

Nikdy:

- nesdělujte kódy z SMS
- neinstalujte programy na žádost volajícího
- neposílejte peníze „na záchranu účtu“

Sociální sítě a seznamování

Na co si dát pozor

- nezveřejňujte osobní údaje (adresa, rodné číslo, doklady)
- pozor na nové kontakty, které se rychle sbližují
- romantické podvody jsou velmi časté

Varovné signály:

- silné city po krátké době
- odmítání osobního setkání nebo videohovoru
- žádosti o peníze nebo dárky

Aktualizace a ochrana zařízení

- pravidelně aktualizujte telefon i počítač
- používejte antivirový program
- zamykejte zařízení heslem nebo otiskem prstu
- zálohujte důležitá data (fotky, dokumenty)

Internetové nákupy

Nakupujte pouze:

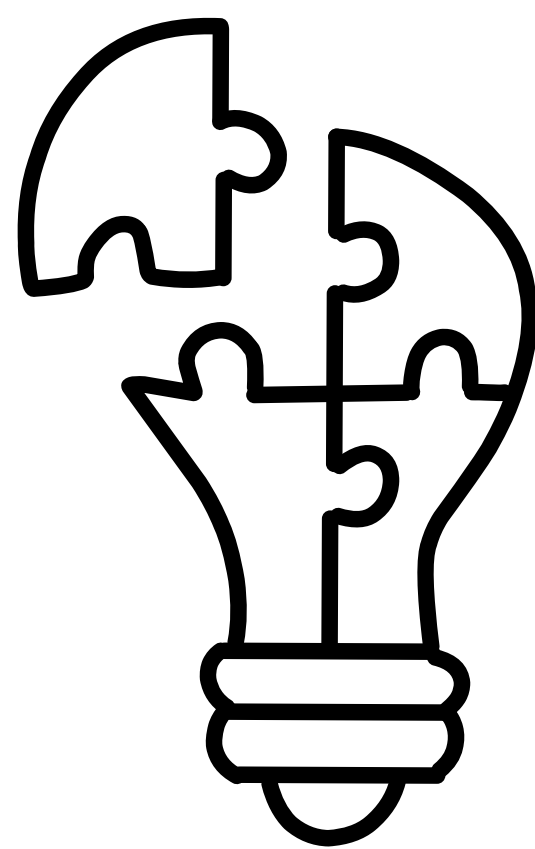
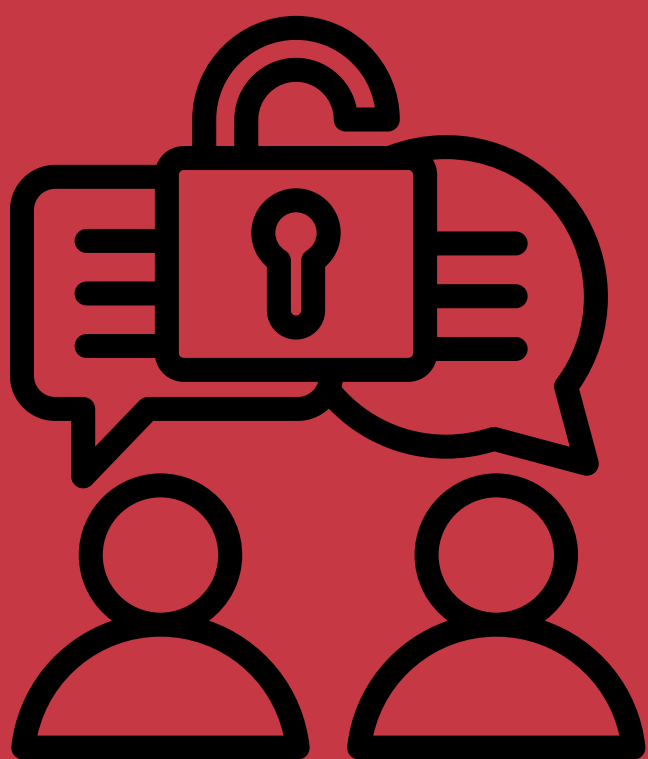
- na známých a ověřených e-shopech
- na stránkách se zabezpečením (https://, symbol zámku)

Pozor na:

- extrémně nízké ceny
- chybějící kontaktní údaje
- platbu pouze předem

Když si nejste jistá

- raději se zeptejte blízkého člověka
- nic není ostuda
- podvodníci cílí na každého, nejen na „nezkušené“
- Opatrnost, klid a ověřování informací jsou tou nejlepší ochranou.
- Pokud něco působí podezřele, pravděpodobně to podezřelé je.



POKUD MÁTE O
INTERNETOVÉM
OBCHODU JAKÉKOLIV
POCHYBNOSTI, RADĚJI
NENAKUPUJTE –
INTUICE BÝVÁ V TĚCHTO
SITUACÍCH ČASTO
SPRÁVNÁ.

5. PRÁCE S UMĚLOU INTELIGENCÍ (AI)

CO JE UMĚLÁ INTELIGENCE

Umělá intelligence je **nástroj, který pracuje s informacemi a texty** (obrázky, nahrávky) **podobně jako člověk. Ne „myslí“, ale odhaduje nejlepší odpověď z dostupných dat.** Může pomáhat, inspirovat, zrychlovat práci, ale **není neomylná.**

K čemu se mi AI může hodit v běžném i pracovním životě

- **psaní e-mailů** a zpráv (i těch nepříjemných nebo formálních)
- **shrnutí dlouhého textu**, článku, zápisu nebo videa
- **plánování** (dovolená, pracovní úkoly, jídelníček, týdenní program)
- **pomoc s formulací myšlenek**, když nevím, jak začít

Další možnosti využití

- **vysvětlení složitých věcí** jednoduše a krok za krokem
- **pomoc s přípravou prezentace** nebo podkladů na schůzku
- **hledání nápadů a inspirace** (např. dárky, aktivity, projekty)
- **kontrola pravopisu** a úprava textu
- **překlady do cizích jazyků**
- **příprava otázek na lékaře, úřady** nebo jednání
- **pomoc s životopisem** a motivačním dopisem
- **procvičení rozhovoru** na pracovní pohovor
- **organizace úkolů a priorit**
- **rychlá orientace** v novém tématu

Na co si dát pozor

- AI si může vymýšlet nebo „domýšlet“
- Ne vždy pracuje s aktuálními informacemi
- Emočně zabarvené nebo autoritativní odpovědi nejsou záruka pravdy



AI MŮŽE BÝT DOBRÝ SLUHA, ALE ŠPATNÝ PÁN

AI a bezpečnost

- Nikdy do AI nevkládám:
 - rodné číslo, čísla dokladů
 - přístupové údaje
 - citlivé osobní informace



TEXT, KTERÝ VLOŽÍM, UŽ NEMUSÍ ZŮSTAT JEN MŮJ



Přehled užitečných AI nástrojů

Příklady jazykových modelů

ChatGPT

Psaní textů, odpovědi na otázky, shrnutí, plánování, pomoc s formulací myšlenek.

Gemini

Vyhledávání informací, práce s textem, propojení s účtem Google.

Microsoft Copilot

Pomoc s texty, e-maily a informacemi, dostupný přímo v prohlížeči nebo nástrojích Microsoftu.

Claude

Práce s delšími texty, shrnutí dokumentů, klidný a srozumitelný styl odpovědí.

Příklady nástrojů na tvorbu obrázků

DALL-E

Vytváří obrázky podle textového zadání (např. ilustrace, jednoduché vizuály).

Microsoft Designer

Tvorba obrázků a jednoduché grafiky, vhodné i pro prezentace a pozvánky.

Leonardo AI

Obrázky, ilustrace a kreativní návrhy (spíše pro hravější použití).

Canva

Kombinace AI obrázků a jednoduchého grafického editoru (letáky, příspěvky, prezentace).

Příklady nástrojů na tvorbu prezentací a obrázků

Canva

Šablony a grafika + AI návrhy textů a obrázků → rychlé a pěkné prezentace pro začátečníky.

Beautiful.ai

Generuje návrhy snímků podle textového zadání – automaticky dává styl a formát.

Google Slides

Zdarma online editor prezentací s AI pomocníkem (návrhy textů a úprav, šablony).

Microsoft Designer

Tvorba prezentací, vizuálů a návrhů s AI podporou – ladí styl a design.

Příklady nástrojů na přepis nahrávek

Otter.ai

Přepis schůzek, rozhovorů a nahrávek do textu, vhodné pro poznámky a zápisy.

Microsoft Word

Přepis audio nahrávky přímo do dokumentu Word (základní verze zdarma).

Google Docs

Funkce hlasového psaní – mluvím a text se zapisuje (vhodné pro diktování).



Jak si vybrat AI nástroj

- začněte jedním nástrojem a seznámte se s jeho možnostmi
- vybírejte podle toho, k čemu ho chcete používat (psaní, informace, prezentace...)
- není nutné rozumět technickému pozadí, důležitý je výsledek
- pokud vám nástroj nevyhovuje, je běžné vyzkoušet jiný

6. FINANČNÍ GRAMOTNOST

CO JE FINANČNÍ GRAMOTNOST

Finanční gramotnost znamená **rozumět svým penězům a rozhodovat se s nimi vědomě**.

- Vědět:
 - odkud peníze přicházejí
 - kam odcházejí
 - jaký budou mít vliv na moji budoucnost

Cílem není rozumět všem finančním produktům, ale vědět, co kam dělám a proč.

Jak se zajistit na stáří

Stručný přehled možností, se kterými se dnes můžeme běžně setkat:

- **státní starobní důchod**

Základní systém, ze kterého se vyplácí důchod, jehož výše závisí na odpracovaných letech a příjmech. Jeho budoucí podoba a výše se mohou v čase měnit.

- **vlastní úspory**

Peníze, které mám kdykoli k dispozici a rozhoduji sama o jejich použití.

- **vlastní bydlení**

Prvek stability, který může snížit budoucí životní náklady.

KPZ poznámka: Největší riziko je spoléhat se jen na jednu možnost.

Kde získat přehled o starobním důchodu

- Výši důchodu lze **orientačně zjistit předem zde**: [důchodová aplikace](#)
- Zde získám přehled:
 - o odpracovaných letech
 - o započtených příjmech
- Díky tomu mohu:
 - upravit své plány
 - zvážit další spoření nebo práci

**Čím vyšší očekávaný výnos, tím vyšší riziko.
Investuji jen peníze, které nepotřebuji hned.**

Přehled základních typů investic

Spořicí účty

- Peníze mám kdykoli k dispozici
- Slouží hlavně jako rezerva
- Nízké riziko, nižší zhodnocení

Stavební spoření

- Peníze jsou vázané na delší dobu
- Často se využívá na bydlení nebo rekonstrukce
- Konzervativní forma ukládání peněz

Penzijní připojištění / penzijní spoření

- Určeno především na období starobního důchodu
- Stát na spoření přispívá
- K penězům se dostanu až v pozdějším věku

Podílové fondy

- Peníze jsou investovány na finančních trzích
- Hodnota může kolísat
- Vhodné spíše pro dlouhodobý horizont

Nemovitosti

- Možnost vlastního bydlení nebo pronájmu
- Vyžadují vyšší vstupní kapitál a péči
- Peníze nejsou rychle dostupné

Drahé kovy (např. zlato)

- Slouží spíše jako uchování hodnoty
- Cena může kolísat
- Nejde o pravidelný příjem

Kryptoměny

- Velké výkyvy hodnoty
- Možnost vysokého zisku i ztráty
- Vysoké riziko, vhodné jen pro menší část peněz

Na co si dát pozor při finančních rozhodnutích

- nerozhodovat se pod tlakem,
- číst, co podepisuji,
- nenechat se tlačit na „rychlé řešení“,
- když něčemu nerozumím, ptám se nebo si беру čas.

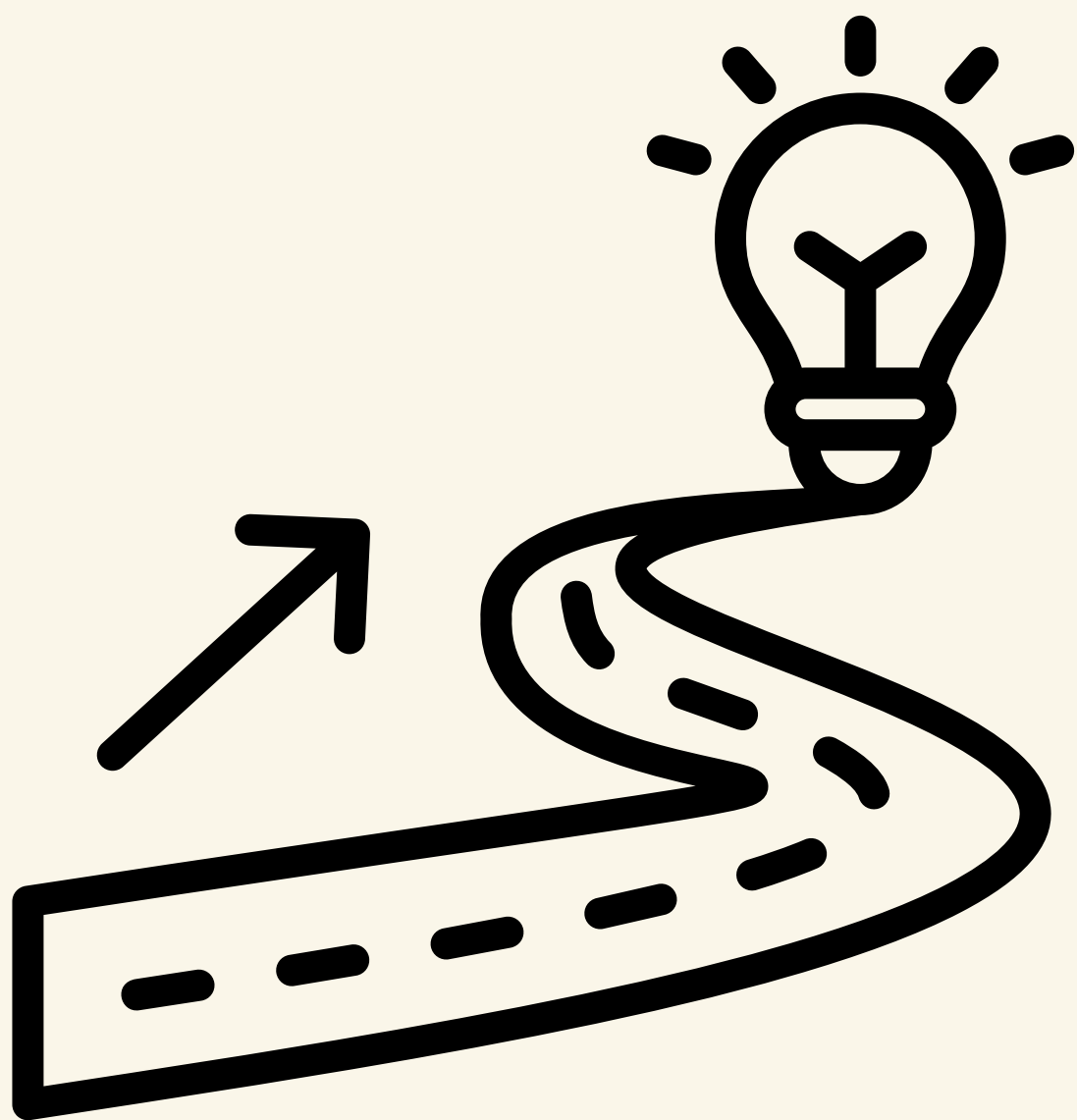


„MUSÍTE SE ROZHODNOUT HNED“ JE VAROVNÝ SIGNÁL.



Základní KPZ pravidla pro finanční jistoty ve stáří

Vím, kolik vydělám a kolik utratím,
mám alespoň základní rezervu,
mám představu, jak finančně zvládnu období důchodového věku,
rozhoduji se s klidem, ne ze strachu.



7. PRACOVNÍ PRÁVO

PROČ JE DOBRÉ ZNÁT SVÁ PRÁVA V PRÁCI

- Ne vše, co říká zaměstnavatel, musí být v souladu se zákonem
- Nejčastější problémy vznikají z nejasností, ne ze zlého úmyslu.
- Znalost základních pravidel:
 - dává jistotu
 - snižuje strach
 - pomáhá se rozhodovat s klidem
- Informace jsou dnes snadno dohledatelné

Znalost pracovního práva je ochrana, ne konflikt.

PRACOVNÍ SMLOUVA — ZÁKLAD VŠEHO

- Pracovní poměr vzniká dnem nástupu do práce
- Pracovní smlouva musí obsahovat:
 - druh práce
 - místo výkonu práce
 - den nástupu
- Bez nástupu může zaměstnavatel od smlouvy odstoupit

To, co je ve smlouvě, určuje moje povinnosti i ochranu.

DRUH PRÁCE A PRACOVNÍ NÁPLŇ

— NENÍ TO TOTÉŽ

- Druh práce:
 - ochrání zaměstnance
 - určuje rámec toho, co může být požadováno
- Pracovní náplň:
 - není povinnou součástí smlouvy
 - může ji měnit zaměstnavatel
 - musí ale odpovídat druhu práce

Čím obecnější je druh práce, tím víc se může zaměstnavatel pohybovat v jeho výkladu.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE

- Určuje, kde mám povinnost pracovat
- Rozhoduje:
 - obec
 - konkrétní místo
- Změna místa výkonu práce mimo sjednaný rozsah vyžaduje souhlas zaměstnance

Čím širší místo výkonu práce, tím menší ochrana.

PRACOVNÍ CESTY — KDY ANO A KDY NE

- Pracovní cesta vyžaduje souhlas zaměstnance
- Souhlas může být:
 - ve smlouvě
 - dán jednotlivě
- Existují zákonné výjimky, kdy zaměstnanec nemusí cestu absolvovat

Odmítnutí pracovní cesty bez zákonného důvodu může být porušením povinností.

NEMOCENSKÁ — PRÁVA A POVINNOSTI

- První 14 dní hradí nemocenskou zaměstnavatel
- Zaměstnanec:
 - musí být k zastižení
 - dodržovat režim a vycházky
- Kontroly jsou možné i večer nebo o víkendu

Nemocenská není dovolená, ale léčba.

Pracovní poměr na dobu určitou

Lze uzavřít maximálně na:

- 3 roky
- 2× prodloužit

Pokračování v práci po skončení doby určité může znamenat přechod na dobu neurčitou

Na co si dát pozor při ukončování práce

- výpovědní lhůta
- důvody výpovědi
- odstupné
- doručení písemností

Papíry jsou důležitější než sliby.

Způsoby ukončení pracovního poměru

- Zkušební doba
- Dohoda
- Výpověď
- Okamžité zrušení pracovního poměru

Forma ukončení má vliv na finance i další možnosti.

Práce při řádném starobním důchodu

Dosažení důchodového věku neznamena automatický konec práce

- Při pobírání řádného starobního důchodu mohou:
 - pracovat bez omezení
 - mít pracovní smlouvu, dohodu i podnikat
 - Výdělek není omezen výší příjmu
- Práce při důchodu může:
 - zlepšit finanční situaci
 - udržet sociální kontakty
 - dát pocit smysluplnosti

Řádný důchod a práce se navzájem nevylučují.

Předčasný starobní důchod a práce

U předčasného starobního důchodu platí výrazná omezení:

- nelze pracovat na pracovní smlouvu
- nelze vykonávat výdělečnou činnost zakládající účast na sociálním pojištění
- porušení pravidel může vést ke ztrátě nároku na důchod

Předčasný důchod je finančně i pracovně omezující řešení.

Věk a práce

S přibývajícím věkem se mohou objevovat obavy, že:

- je těžší práci udržet,
- je těžší najít novou,
- nebo že okolí očekává „ústup ze scény“.

Je důležité vědět, že: Věk sám o sobě není zákonným důvodem k horšímu zacházení v práci.

Zaměstnavatel nemůže:

- znevýhodňovat jen kvůli věku,
- nutit k odchodu z práce bez zákonného důvodu,
- vytvářet tlak jen proto, že jsem „už starší“.

Zároveň platí:

- ne každá nepříjemná situace je porušením zákona,
- ale dlouhodobý tlak, přehlížení nebo vytlačování není v pořádku.

Mít přehled o svých právech znamená mít možnost volby – ne bojovat, ale rozhodovat se vědomě.