

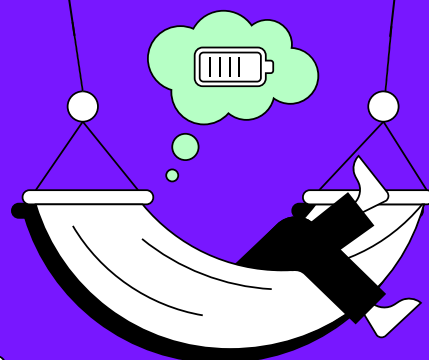
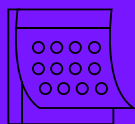
REPLUG *me*

Onfine

Produktivní a spokojení zaměstnaní

aneb Digitální pohoda v práci i doma

Nabídka programů
pro firmy



Naše nabídka

1 Workshopy a semináře pro týmy i jednotlivce

Pro zaměstnané

- [Online rovnováha a jak nevyhořet](#)
- [Ovládněte svou pozornost aneb Jak na technologie vědomě a s rozmyslem](#)

Pro týmy a vedení

- [Komunikace a proč to někdy vážne?](#)
- [Moderní leadership pro produktivní a digitálně zdravé týmy](#)

Pro rodiče

Pro rodiče dětí na ZŠ a SŠ:

- [Děti online](#)

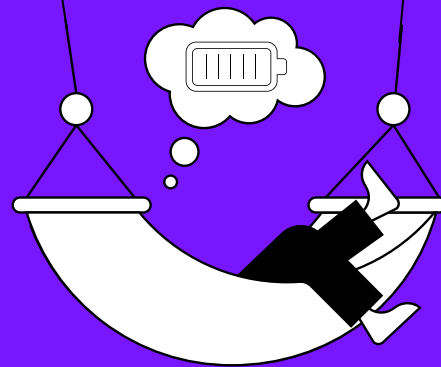
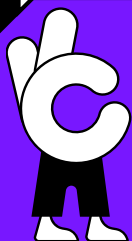
Pro rodiče předškolních dětí:

- [Digi.přípravka](#)

Pro všechny rodiče:

- [Hry a sítě zná každé dítě](#)
- [Jak nastavit smysluplná pravidla](#)

Víte, že **působíme i na školách?**
Omrkněte naši [nabídku](#).



2 Dlouhodobé programy

Dlouhodobý kurz

- [Spokojení zaměstnaní v digitální době](#)

Paušální spolupráce

- [Kouč*ka digitální spokojenosti](#)

Poradna pro rodiče

3 Individuální poradenství

4 Program na míru

REPLUG *me*

Online

1 Workshopy a semináře pro týmy i jednotlivce

Pro zaměstnané

Online rovnováha a jak nevyhořet

Speciální workshop se zaměřením na sebereflexi a individuální práci vám pomůže zhodnotit, zda užíváte digitální technologie při práci maximálně efektivně, zda vám technologie nezasahují do života více, než byste si přáli, a zda kvalitně odpočíváte.

Vyzkoušíme si praktické tipy, které můžete okamžitě zohlednit i ve svých diářích a kalendářích.

Na workshopu se dozvíte:

- proč je tak těžké vypnout a jak nás konstantní připojení k internetu ovlivňuje;
- jak správně zapojit digitální technologie do každodenního života;
- praktické tipy pro lepší odpočinek, včetně realistického plánu, jak je aplikovat;
- proč trávíme tolik času na sociálních sítích nebo na e-mailu a jak tomu předcházet.



1,5 h workshop + 30 min diskuse



prezenčně / online / hybridně

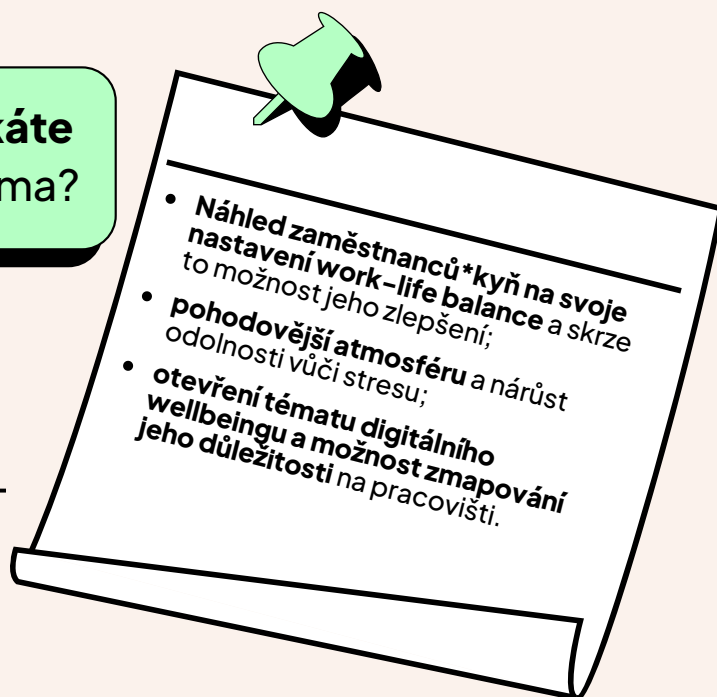
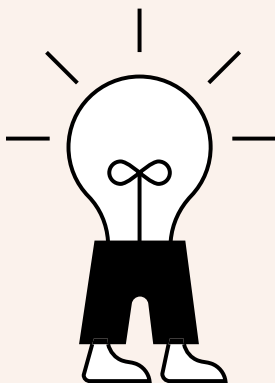


prezenčně až 20 osob, online až 50 osob



cena: 17 500,-

Co získáte jako firma?



REPLUG.me

Online

Ovládněte svou pozornost aneb Jak na technologie vědomě a s rozmyslem

Stává se vám, že strávíte desítky minut na sociálních sítích nebo oblíbených webovkách, i když jste původně chtěli dělat něco jiného? Cítíte se zahlcení a je pro vás těžké zvládat každodenní požadavky a úkoly?

Rozvíjením všímavosti neboli mindfulness můžete postupně získat větší kontrolu nad svým chováním a reagovat na impulsy spojené (nejen) s obrazovkami více vědomě. Lépe také porozumíte svým emocím a myšlenkám, a snáze tak dokážete uvolnit fyzické i psychické napětí, které ve vás vyvolávají.

Na workshopu se dozvíte:

- lépe rozpoznávat podněty, které nás lákají do online světa;
- více si uvědomovat své pocity i myšlenky a pracovat s nimi;
- konkrétní tipy a triky pro uvolnění napětí a lepší odpočinek;
- základní techniky rozvoje všímavosti v každodenním životě.



3 hodiny



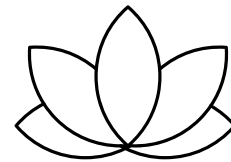
prezenčně



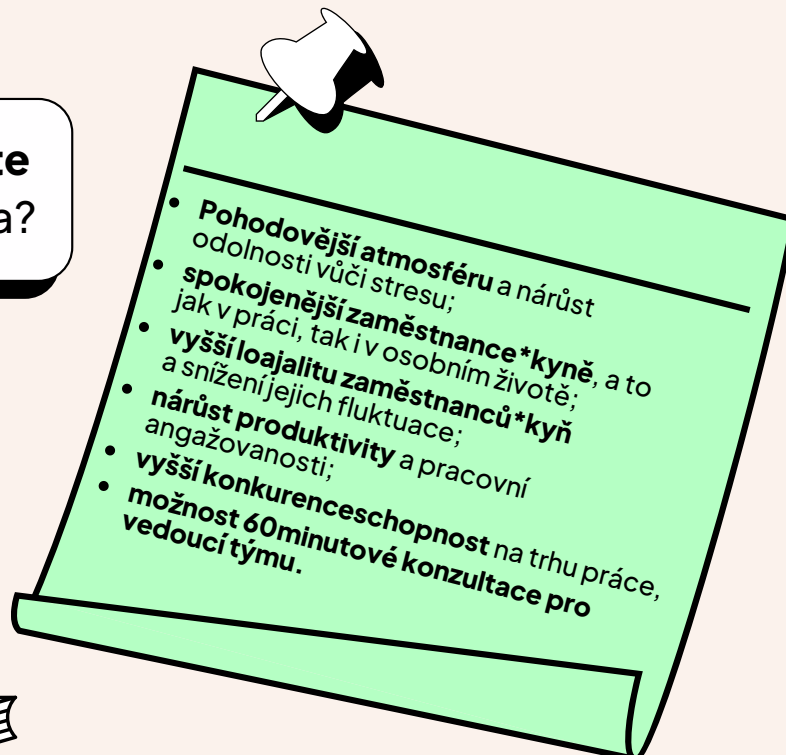
kapacita:
12 osob



cena:
27 500,-



Co získáte
jako firma?



Pro týmy a vedení

Komunikace a proč to někdy vázne?




Chcete se dozvědět, proč je někdy tak těžké komunikovat a porozumět si, i když jsme propojení nejrůznějšími technologiemi a celý den na příjmu?


Procvičíme s vámi, jak komunikaci zlepšit a pomůžeme vám najít společnou řeč.


Workshop je vhodný pro členy*ky týmu i jejich manažery*ky.


Na workshopu se dozvíte:

- nejčastější problémy, které jsou spojené s týmovou komunikací;
- osvědčená pravidla komunikace;
- jak podpořit empatii;
- jak trénovat komunikační dovednosti;
- co dělat, když si nerozumíme, třeba i mezigeneračně.


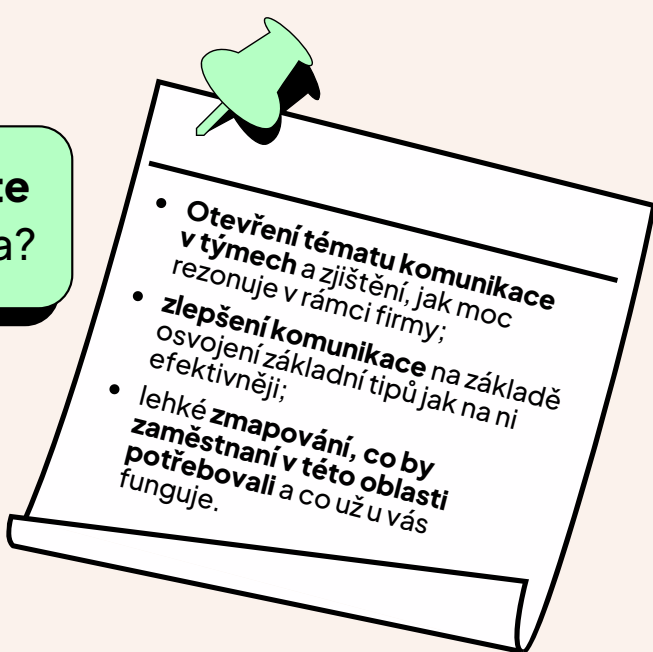
 **1,5 h workshop
+ 30 min diskuse**

 prezenčně /
online /
hybridně

 prezenčně
až 20 osob,
online
až 50 osob

 cena:
17 500,-

Co získáte
jako firma?

- 
- 
- **Otevření tématu komunikace v týmech** a zjištění, jak moc rezonuje v rámci firmy;
 - **zlepšení komunikace** na základě osvojení základní tipů jak na ni efektivněji;
 - **lehké zmapování, co by zaměstnání v této oblasti potřebovali** a co už u vás funguje.

Moderní leadership pro produktivní a digitálně zdravé týmy

Práce v týmu vážne, zhoršují se výkony a vize z oficiální firemní kultury se plíživě proměnily v kulturu přepracovanosti? Nemůžete najít rovnováhu mezi remote a kancelářskou prací, nebo dumáte, zda a jak efektivně sdílet pracovní místa?

Naučíme vás zásady a strategie, jak vést spokojený, produktivní a digitálně zdravý tým, a čemu se naopak vyvarovat.

Na workshopu se dozvíte:

- jaké jsou nejpomíjenější problémy, které souvisí s digitální wellbeingem;
- jak zlepšit efektivitu týmu s ohledem na využívání digitálních technologií;
- jak zapojit remote pracující a jak vytvořit pravidla při práci s nimi;
- jak nastavit (a dodržovat) firemní kulturu, když část lidí pracuje vzdáleně;
- praktické tipy a triky jak na lepší digitální wellbeing v týmu.



3 hodiny



prezenčně

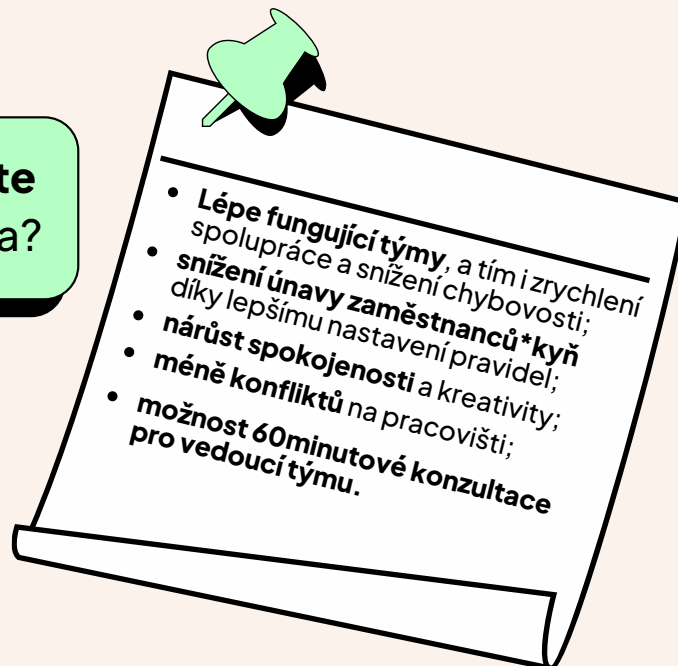


kapacita:
12 osob



cena:
27 500,-

Co získáte jako firma?



Pro rodiče

Děti online

★ Pro rodiče dětí na ZŠ a SŠ

Jsou vaše děti stále na telefonu? Máte pocit, že hrají hry příliš často? Překonejte mezigenerační propast a získajte praktické rady, jak otevřít dialog o digitálních technologiích mezi vámi a vašimi dětmi.

Pomůžeme vám s nastavením rovnováhy dětského online a offline světa a odpovíme na vaše dotazy.

Na workshopu se dozvíte:

- jak s dětmi komunikovat o jejich online světě;
- jak držet krok s trendy tak, aby s vámi děti o svém online světě rády mluvily;
- jak u dětí vybalancovat čas strávený online a offline;
- kdy je pro dítě pobyt na internetu přínosný a kdy už škodlivý;
- jak technologie ovlivňují vývoj dětské osobnosti, soustředění nebo kritické myšlení;
- proč jsou sociální sítě pro děti tak lákavé a jak se na nich tvoří závislost.



1,5 h workshop
+ 30 min diskuse



prezenčně /
online /
hybridně



prezenčně
až 20 osob,
online
až 50 osob



cena:
17 500,-

Digi příprava

★ Pro rodiče předškolních dětí

Kdy začít řešit vztah dětí k obrazovkám? S prvním mobilem? Prvním účtem na sociálních sítích? Stojí za to začít mnohem dřív - ve školce i v kočárku.

Odborně podložené poznatky doplňujeme praktickými tipy, jak u sebe i dětí nastavit udržitelné zdravé digitální návyky.

Na workshopu se dozvíte:

- proč děti „až magicky“ přitahují obrazovky;
- kdy je pro dítě času u obrazovky přínosný a kdy už škodlivý;
- jak u dětí vybalancovat čas strávený online a offline;
- jak doma nastavit smysluplná a udržitelná pravidla.



1,5 h workshop
+ 30 min diskuse



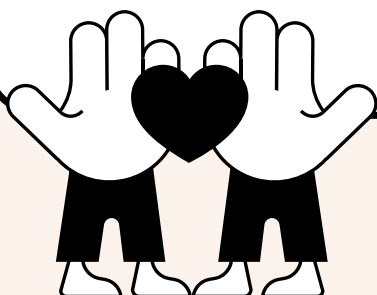
prezenčně /
online /
hybridně



prezenčně
až 20 osob,
online
až 50 osob



cena:
17 500,-



Jak nastavit smysluplná pravidla pro dětský online svět

★ Pro všechny rodiče

Inspirativní setkání pro rodiče, kteří nefandí striktním zákazům, ale hledají dlouhodobě funkční strategie, jak děti podpořit ve vzájemně prospěšném soužití s technologiemi.

Na workshopu se dozvíte:

- jak doma nastavit smysluplná pravidla pro online svět a obrazovky;
- jak dětem pomoci rozvinout sebereflexi a seberegulaci při jejich dodržování;
- jak být dětem v online světě průvodcem;
- praktické tipy a inspiraci, jak k digitálním pravidlům přistupovat s respektem k dítěti a zároveň s ohledem na jeho bezpečí.



1,5 h workshop + 30 min diskuse



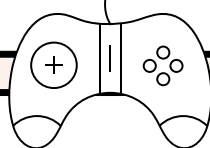
prezenčně / online / hybridně



prezenčně až 20 osob, online až 50 osob



cena: 17 500,-



Hry a sítě zná každé dítě

★ Pro všechny rodiče

Ztrácíte se v tom, jaké sociální sítě a hry jsou populární? Nechytáte se, když vaše děti mluví o streaku nebo storičkách? Obáváte se možných rizik a zajímá vás, jak jim předejít? Nebo jen chcete pochopit, co na tom ty děti tak baví?

Zveme vás na exkurzi do světa Instagramu, TikToku, ale i LoLka a Minecraftu. Těšit se můžete na pohled dětí i poznatky z odborných studií a psychologie.

Na workshopu se dozvíte:

- názvy a principy fungování oblíbených sociálních sítí a her,
- co na nich děti a dospívající tak láká,
- jaká rizika jsou s nimi spojená,
- jak používat slang z online světa, abyste si s dětmi rozuměli.



3 hodiny



prezenčně / online / hybridně



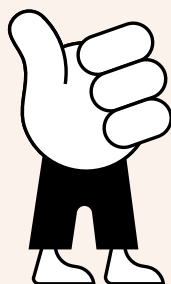
prezenčně až 20 osob, online až 50 osob



cena: 27 500,-

Co získáte jako firma?

- **Snížení míry stresu a nejistoty** plynoucí z rodičovské role vašich zaměstnanců*kyň;
- **spokojenější zaměstnance*kyně**, a to jak v práci, tak i v osobním životě;
- vyšší loajalitu a snížení fluktuace;
- **nárůst produktivity** a pracovní angažovanosti;
- **pověst uvědomělé společnosti**, která své zaměstnance*kyně nebere jen jako pracovní sílu.



Online

2 Dlouhodobé programy

Dlouhodobý kurz



Spokojení zaměstnání v digitální době

Připadá vám, že jsou lidé ve vaší firmě méně a méně produktivní? Zapomínají, nesoustředí se a jejich kreativita pokulhává? Stěžují si na přetížení a necítí se odpočatí, i když měli volno?

Není divu – se světem plným digitálních technologií je těžké udržet krok. A neztratit při tom kontakt se sebou samým je ještě těžší. Během čtyř workshopových setkání si ukážeme, jak na to.

Zaměříme se na spokojenost v práci i v osobním životě.



4 x 90 minut
jednou za měsíc
+ 60 minut
individuální
konzultace



prezenčně



12 osob



cena:
47 500,-

Produktivita, efektivita a kreativita:

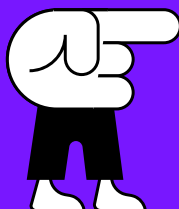
- podíváme se na zoubek pocitu přetížení a řekneme si, z čeho může pramenit;
- všichni ze zúčastněných budou mít příležitost prozkoumat, jak na ně technologie v rámci pracovního procesu působí, a jak to ovlivňuje jejich kreativitu;
- probereme praktické vychytávky, jak být produktivnější;
- na vlastní kůži si vyzkoušíme tipy a triky, jak jít naproti vytoužené digitální rovnováze a spokojenosti v práci.

Odpočinek a vztahy:

- zjistíme, co nás nejvíc unavuje, a naučíme se, jak správně odpočívat;
- osvětlíme vliv technologií na osobní vztahy a životní spokojenost jako celek.

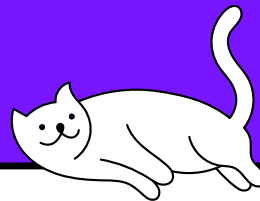
Co získáte jako firma?

- **Spokojenější zaměstnance* kyně,** a to jak v práci, tak i v osobním životě;
- **vyšší loajalitu zaměstnanců* kyně** a snížení jejich fluktuace;
- **nárůst produktivity, kreativity a inovativních nápadů;**
- **vyšší konkurenceschopnost na trhu práce;**
- **individuální doporučení pro vaši firmu** vypracované na základě dat, která sesbíráme během školení.



Online

Paušální spolupráce



Kouč*ka digitální spokojenosti

Paušální spolupráce nabízí všechny výhody výše zmíněných kurzů.

Je vhodná zejména pro organizace, které se chtějí komplexně a efektivně transformovat v Digitálně zdravou firmu, přitáhnout tak nové a kvalitní zaměstnance*kyně, a navíc zvýšit spokojenost a produktivitu těch stávajících.

Skládá se z pěti cyklů:

1. Nejprve provedeme **vstupní analýzu** a zmapování současného stavu. Díky tomu vám sestavíme **plán školení a individuálních konzultací přímo na míru** a podle vašich potřeb.
2. - 4. Následující tři fáze se nesou v duchu **realizace sestaveného plánu**. Mohou mít podobu online i offline kurzů, individuální i týmové práce, stejně jako přímé podpory leadera.
5. Závěrečnou fázi věnujeme výstupní analýze, **vytvoření doporučení pro vaši firmu** a vypracování závěrečné zprávy.



3 hodiny



prezenčně /
online /
hybridně



cena:
na míru



Celý cyklus lze několikrát opakovat na základě potřeb vašich týmů a sjednaného rozsahu spolupráce.

Co získáte jako firma?

- **Konkrétní doporučení**, na co se zaměřit a jak dále postupovat;
- **smysluplné vzdělávání** zaměstnanců*kyň;
- **funkční pravidla pro udržení digitální rovnováhy** a tím i pohodové atmosféry v týmech;
- **zlepšení vnitrofiremní digitální komunikace**;
- **spokojenější, produktivnější a loajálnější zaměstnance*kyně**;
- **snížení fluktuace a skvělou pověst na trhu práce.**



Poradna pro rodiče

Jak vychovávat digitální generaci?

Přijďte se zeptat na vše, co vás ohledně online světa vašich dětí zajímá. Kdy pořídit první mobil? Je zrovna vaše dítě ohroženo závislostí? Jak dlouho může být online?

Skupinová konzultace s psychologem či psycholožkou vám přinese odpovědi i úlevu, že v tom nejste sami.

Na workshopu se zaměříme na:

- vytvoření bezpečného prostoru pro dotazy;
- sdílení zkušeností, zážitků a aha momentů;
- předání praktických tipů a odborných psychologických doporučení.



1 hodina

Ideální je tříměsíční spolupráce se setkáním jednou za měsíc



prezenčně / online

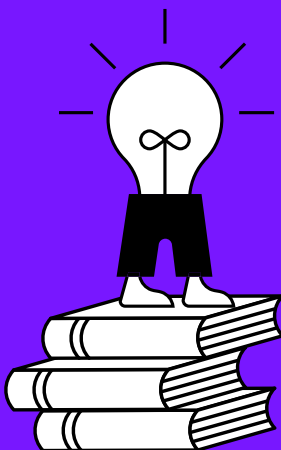


20 osob



cena: **18 500,-**

Co získáte jako firma?



- **Snížení míry stresu a nejistoty** plynoucí z rodičovské role vašich zaměstnanců*kyň;
- **spokojenější zaměstnance*kyně**, a to jak v práci, tak i v osobním životě;
- **vyšší loajalitu a snížení fluktuace;**
- **nárůst produktivity** a pracovní angažovanosti;
- **pověst uvědomělé společnosti**, která své zaměstnance*kyně nebere jen jako pracovní sílu.

3 Individuální poradenství

Trápí vás jiné osobní téma v souvislosti s digitálními technologiemi, o kterém se chcete pobavit s odborníkem nebo odbornicí?

Nabízíme **individuální psychologické poradenství** pro zaměstnané i manažery a manažerky.



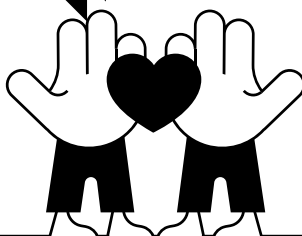
1 hodina



online konzultace



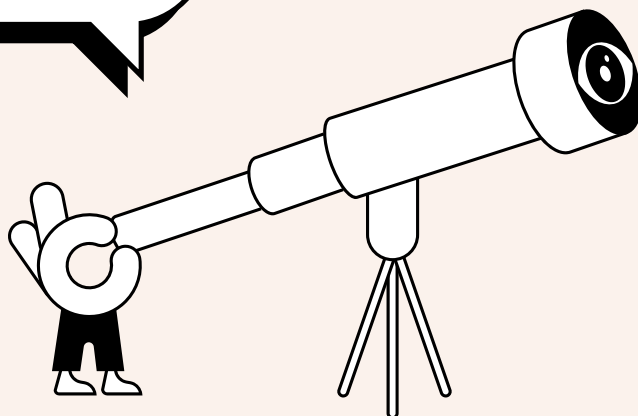
cena:
1100,-



4 Program na míru

Připravíme pro vás na míru **další témata a formy vzdělávání**, včetně celodenních zážitkových akcí.

V případě zájmu zorganizujeme nabízená školení ve **4hodinovém nebo delším formátu**.



REPLUG.me

Online

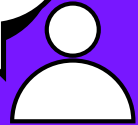
Co o nás firmy říkají?

Děkuji moc za workshop. Vůbec jsem netušila, jak moc nás internet; sleduje; a velmi mě překvapilo z čeho všeho je schopný vydedukovat mojí povahu a další věci. Děkuji za otevření očí, workshop byl pro mne velmi přínosný.



Michaela
O2 Czech republic a. s.

Spolupráce byla vždycky perfektní v pracovní i osobní rovině. Oceňuji jejich know-how, ale i vstřícný a empatický přístup, který se odráží i v jejich práci.

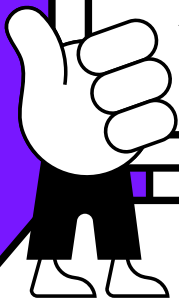


Andrea
O2 Czech Republic a. s.

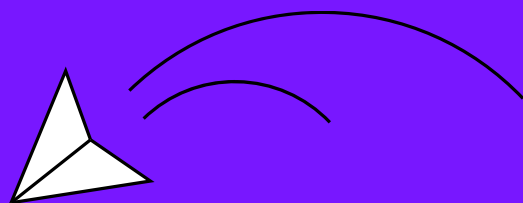
Co si o(d) nás můžete přečíst a poslechnout?



- Kdy být v práci "ON" a kdy a jak se raději hodit "OFF"? (Krocení kariéry)
- Pořád na „sockách“? Možná máte FOMO. Psycholožka o strachu z vyloučení a osamělosti (Vinohradská 12)
- I v digitální éře se lze soustředit. Je ale dobré vědět, kdy na mobilu sjíždět síť, a kdy ho naopak schovat do šuplíku (Hospodářské noviny)

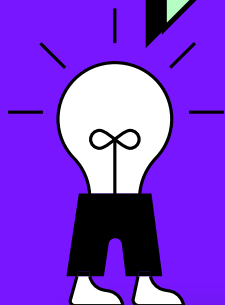


Usilujeme o rozvoj zdravé
digitální generace. Jak?



Kromě kurzů pro firmy
realizujeme Digitální výchovu ve
školách napříč republikou.

Objednávkou našich kurzů
se tak zároveň podílíte na
tom, aby i děti a vyučující
našli digitální rovnováhu.



REPLUG *me*

Onfine

Onfine, z.s.
Křenová 183/57
602 00 Brno

onfine@onfine.cz
+420 601 299 148
www.onfine.cz

Přihlaste se
k **odběru**
novinek

