

## Pozvánka na XV. letní setkání Odborného centra KLUB MANAŽEREK ČSJ

### Téma: **CHYTRÉ TIPY PRO NÁŠ ŽIVOT** – Skutek utek a Cvičení pro lepší zrak

**Termín konání:** 29. – 30. května 2026

**Místo konání:** Nově zrekonstruované prostory České společnosti pro jakost,  
Novotného lávka 5, Praha 1, budova B, 4. poschodí, učebna D

**Co vám setkání přinese:** - Znáte to jistě všichni: Co všechno už jsme kdy odložili, neudělali, přestože si myslíme, že bychom měli, nebo dokonce i chtěli, a pak se objeví něco, co nás zastaví a tak to zase spadne do zítřa..., dnes ne, jindy, až... Na páteční odpolední přednášce můžete získat inspiraci, motivaci i konkrétní kroky, které vám pomohou proměnit „měl/a bych“ na "povedlo se".

- V podvečer společně posedíme v pizzerii Kmotra a poté se zájemci mohou vydat na prohlídky vybraných kostelů, které v rámci Noci kostelů nabízejí zajímavé programy a často i prohlídky prostor běžně nepřístupných.

- V sobotu dopoledne zjistíme, co všechno můžeme udělat pro zlepšení svého zraku – kromě teorie se při praktickém cvičení naučíme, jak protáhnout a uvolnit tělo, jak procvičovat oči, jak jim dopřát správný odpočinek a mnoho dalšího.

#### PROGRAM:

##### 29. 5. 2026 – pátek

- 12:40 – 13:00 Prezence
- 13:00 – 13:10 Zahájení; pozvánka na Noc kostelů – doporučené tipy k návštěvě
- 13:10 – 15:00 **SKUTEK UTEK** – *lektorka E. Kaňáková*
- 15:00 – 15:10 Závěr
- 15:30 – ... Neformální posezení v pizzerii Kmotra  
(osvědčené z minulých setkání Klubu manažerek – [www.kmotra.cz](http://www.kmotra.cz))
- 18:00 – ... **Noc kostelů** – návštěva doporučených objektů, nebo individuální program dle nabídky [www.nockostelu.cz/](http://www.nockostelu.cz/)

##### 30. 5. 2026 – sobota

- 9:15 – 9:30 Prezence
- 9:30 – 12:20 **CVIČENÍ PRO LEPŠÍ ZRAK** – *lektorka A. Heroutová*
- 12:20 – 12:30 Závěr setkání

### Organizační informace:

**Vložené:** Účast na odborné části setkání je **bezplatná**;  
konzumaci v pizzerii má každý účastník ve vlastní režii.

**Uzávěrka přihlášek:** 22. května 2026

**Přihláška:** Přihlášení na e-shopu <http://www.csq.cz/seminare-a-konference>.  
*Pozn.: Nezapomeňte, že před přihlášením musíte být na [www.csq.cz](http://www.csq.cz) zaregistrováni.*

**Ubytování:** Ubytování si zajišťuje každý účastník sám.

**Kontakt:** Ing. M. Dušková, +420 606 752 947, [duskova@csq.cz](mailto:duskova@csq.cz)

### Představení lektorů:

#### Eva Kaňáková

Od roku 1993 získávala teoretické i praktické zkušenosti v oblasti řízení a práce s lidmi pro vlastní společnost, ale i externě – komunikace, koučink, facilitace jsou vyústěním jejích dlouholetých studií a pracovních zkušeností. Ze své lektorské praxe vydala v roce 2008 knihu „Jak efektivně vést porady“ (aby porada nebyla noční můrou) a v roce 2024 knihu „Kniha o odvaze a strachu, o změně a bezpečí“, kde podrobně popisuje i různé metody, jak pracovat s tím, co už ve svém životě nechceme, třeba právě odkládání úkolů, které před námi stojí, aj.

#### Mgr. Alena Heroutová

Vystudovala polonistiku na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Pracovala jako knihkupkyně, překladatelka, redaktorka a učitelka češtiny pro cizince. Dnes je zaměstnankyní Slovanské knihovny, která je součástí Národní knihovny ČR. Józe se věnuje od roku 1994 pod vedením PhDr.°J. Čumpelíka, Ph.D., a jeho žáků. V roce 2023 absolvovala roční akreditovaný kurz „Instruktor jógy“ ve Škole jógy a zdravého pohybu L. Oravcové. Inspirací k procvičování zraku jí byly knihy „Šance pro oči“ od M. Schneidera a „Hravou cestou k lepšímu zraku“ od H. Maslowské.