Zen To Done

Kód kurzu: KORZTD1

Workshop Zen To Done nabízí praktický a zážitkový přístup k osobní produktivitě inspirovaný principy metody Zen To Done autora Leo Babauta. Kurz se zaměřuje na rozvoj jednoduchého a udržitelného způsobu práce s úkoly a pracovní zátěží. Účastníci během celého dne pracují s jedním konkrétním pracovním úkolem nebo projektem, který jim slouží jako praktický rámec pro práci se soustředěním, prioritami a návratem k rozdělané práci v běžné pracovní realitě.

Pro koho je kurz určen

Kurz je určen všem, kteří se potýkají s vysokou pracovní zátěží, častým přerušováním a tlakem na výkon a hledají udržitelný přístup k osobní produktivitě.

Co Vás naučíme

Cílem vzdělávací akce je rozvinout schopnost účastníků pracovat s pracovními úkoly přehledněji a s menším vnitřním tlakem. Kurz podporuje dovednost vědomě volit priority, pracovat se soustředěním a zvládat situace, kdy se práce hromadí, přerušuje nebo zůstává nedokončená. Získané poznatky a postupy jsou navrženy tak, aby byly dlouhodobě udržitelné a snadno přenositelné do každodenní praxe.

Přínosy pro účastníky:

- větší přehled v pracovních prioritách
- schopnost vědomě volit, na čem pracovat
- snížení vnitřního tlaku a pocitu zahlcení
- lepší zvládání rozptýlení a přerušování práce
- jednodušší návrat k rozdělaným úkolům
- konkrétní a realistický rámec pro přenos do praxe

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Úvod do Zen To Done
- Volba a závazek
- Práce s odporem a přetížením
- Soustředění a práce s přerušováním
- Jednoduchá struktura práce
- Návrat k práci a udržitelnost

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved