

JITKA ŠEVČÍKOVÁ



PORTFOLIO 2026/2027

# Jitka Ševčíková

lektorka, mentorka a autorka knih S láskou i rozumem, Emoce jako životní kompas a Emočně inteligentní m(už)



Psychická odolnost • Komunikace • Wellbeing • Kritické myšlení

---



## O mně

Jsem lektorka, mentorka a autorka 3 knih. Pomáhám lidem zůstat v klidu i ve světě, který je zrychlený a proměnlivý.  
Naučím je zvládat náročné situace bez ztráty sebe samého.

Pracuji s manažery, odborníky, pedagogy, diplomaty i s rodiči a ukazuji jim, jak využívat emoce, jak zvládat konflikty s důstojností, jak nastavovat hranice, jak chránit energii a rozvíjet psychickou odolnost.

# Proč si klienti vybírají právě mne

v číslech

- **15 +** let lektorské a mentorské praxe
- **5 vysokých škol**, na kterých vzdělávám
- **stovky** workshopů a přednášek
- **tisíce** proškolených účastníků
- více než **55** seminářů v Evropě, USA, Asii
- pracuji s **vrcholovými manažery, diplomaty, profesionály** z byznysu, státní správy, diplomacie, farmacie, automotive, zdravotnictví, školství



# Jak pracuji?



- Interaktivně,
- prakticky,
- s využitím neurovědy,
- bez psychologické omáčky,
- s nácvikem modelových situací,
- s humorem, nadhledem,
- a s okamžitým přesahem do praxe.

Po více než 20 letech v korporátech a 15 letech práce v oblasti koučinku a lektorování vím, že největším problémem nebývá nedostatek znalostí. Bývá jím přehlčení. A právě s tím pomáhám.

Praxe • Srozumitelnost • Využití neurovědy • Náhled • Přesah

# Co si klienti odnášejí?

- umí vést náročné rozhovory
- lépe zvládají konflikty
- umí nastavit hranice bez pocitu viny
- snižují riziko vyhoření
- zvyšují svou psychickou odolnost
- dokáží pracovat s nejistotou a změnou

a mnoho dalšího...



# Hlavní oblasti rozvoje



## Emoční inteligence a psychická odolnost

- Emoce jako životní kompas
- Prevence vyhoření
- Rovnováha
- VUCA svět

## Wellbeing a zdravé vztahy

- Konec toxicity
- Mezi dvěma světy
- Konec zlodějů času

## Komunikace, hranice a konflikty

- Mluvme spolu
- Hranice
- Umění konfliktu
- Kontramanipulace

## Kritické myšlení a osobní růst

- Realita světa
- Imposter syndrom
- Neúspěch: předzvěst úspěchu
- Krotitelé chaosu

# Hlavní témata pro rok 2026/2027



1. Bez zlodějů času
2. Konec toxicity
3. Mezi dvěma světy
4. VUCA svět
5. Kontramanipulační techniky v praxi
6. Neúspěch jako předehra úspěchu
7. Hranice
8. Imposter syndrom
9. Emoce jako životní kompas
10. Mluvme spolu
11. Prevence vyhoření
12. Krotitelé chaosu
13. Rovnováha
14. Realita světa
15. Umění konfliktu

# 1. BEZ ZLODĚJŮ ČASU

Protože 14 hodin práce denně není time management.

Naučíte se chránit svůj čas, energii a pozornost bez pocitu viny.

- jak říkat laskavé NE
- jak zvládat ad hoc požadavky
- jak ukončovat neefektivní schůzky
- jak nastavit priority a chránit svou kapacitu
- jak předcházet přehlcení a vyhoření
- jak přejít z role „vykonavatele“ do role „tvůrce“

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří mají pocit, že pracují celý den a přesto nestíhají.

# 2. KONEC TOXICITY

Pokud po setkání s některými lidmi potřebujete tři kávy a nový život, možná nejde o náročný vztah.

- rozdíl mezi náročným a toxickým prostředím
- gaslighting, guilt-tripping a další manipulační strategie
- proč zůstáváme tam, kde nám není dobře
- jak funguje psychologická kontaminace
- nastavení zdravých hranic
- praktické cesty ven z toxické dynamiky

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí chránit svou energii, sebeúctu a psychickou pohodu.

# 3. MEZI DVĚMA SVĚTY

Jak si rozumět napříč generacemi.

- rozdílné potřeby jednotlivých generací
- sendvičová generace pod tlakem
- proč si nerozumíme
- mezigenerační konflikty v rodině i práci
- komunikace s rodiči, dětmi i kolegy
- win-win (win – win – win) přístup v každodenních vztazích

## PRO KOHO:

Pro každého, kdo chce méně bojovat a více rozumět.

# 4. VUCA SVĚT

Jak zůstat psychicky stabilní ve světě plném změn.

- práce s nejistotou
- růstové versus fixní myšlení
- adaptabilita jako klíčová kompetence
- zvládání změn bez ztráty energie
- práce s vnitřním sabotérem
- emoční inteligence v turbulentní době

## PRO KOHO:

Pro lidi, kteří chtějí změny zvládat vědomě, ne přežívat.



# 5. KONTRAMANIPULAČNÍ TECHNIKY V PRAXI

Jak zůstat férový i mezi falešnými hráči.

- rozpoznání manipulace
- práce s pocitem viny a strachu
- nastavování hranic
- verbální a neverbální obrana
- etická komunikace
- nácvik reálných situací

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí komunikovat otevřeně, ale nechtějí se nechat zneužívat.

# 6. NEÚSPĚCH JAKO PŘEDEHRA ÚSPĚCHU

Neúspěch není opak úspěchu. Je jeho součástí.

- proč se bojíme chyb
- emoční inteligence při zvládnání neúspěchu
- příběhy slavných omylů a selhání
- odolnost a odvaha
- pozitivní inteligence
- jak proměnit chybu ve zkušenost

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí růst místo hledání dokonalosti.



# 7. HRANICE

Říkat NE nemusí být nutně konflikt. Někdy je to forma sebeúcty.

- proč máme problém nastavovat hranice
- hranice v práci i osobním životě
- obrana proti manipulaci
- diplomatická komunikace
- konflikt jako příležitost
- co dělat, když druhý hranice nerespektuje

## PRO KOHO:

Pro lidi, kteří chtějí pečovat o druhé, aniž by zapomněli sami na sebe. Laskavé sobectví.

# 8. IMPOSTER SYNDROM

Pro chytré lidi, kteří si občas myslí, že sem vlastně nepatří.

- 5 typů imposter syndromu
- Dunning-Kruger efekt
- práce s pochybnostmi o sobě
- kultivované selhání
- budování zdravého sebevědomí
- růstové nastavení mysli

## PRO KOHO:

Pro schopné lidi, kteří si své úspěchy neumějí úplně přiznat.

# 9. EMOCE JAKO ŽIVOTNÍ KOMPAS

Emoce nejsou “problém”. Jsou informace.

Naučíte se rozumět svému emočnímu světu a využívat emoce jako spojence místo nepřítele.

- proč neexistují „dobré“ a „špatné“ emoce
- co nám emoce říkají o našich potřebách
- práce se strachem, smutkem, vinou i nejistotou
- emoční regulace v náročných situacích
- propojení rozumu, intuice a emocí
- praktické techniky emoční inteligence

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí méně bojovat sami se sebou a více rozumět tomu, co prožívají.

# 10. MLUVME SPOLU

Férově. Otevřeně. S respektem.

Protože většina konfliktů nevzniká tím, co říkáme. Ale tím, co neříkáme.

- asertivita bez agrese a pasivity
- radikální upřímnost v praxi
- empatie jako komunikační superdovednost
- jak sdělovat nepříjemné věci citlivě
- jak přijímat a dávat zpětnou vazbu
- jak zvládat náročné rozhovory

## **PRO KOHO:**

Pro všechny, kteří chtějí komunikovat sebevědomě, autenticky a s respektem.

# 11. PREVENCE VYHOŘENÍ

Vyhoření nezačíná vyčerpáním.

Začíná dlouhodobým ignorováním vlastních potřeb.

- první varovné signály vyhoření
- psychická odolnost v praxi
- práce s diskomfortem a stresem
- jak přestat sabotovat sami sebe
- regenerace a obnova energie
- jak dlouhodobě fungovat bez ztráty radosti

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří dávají přednost potřebám ostatních před vlastními.

# 12. KROTITELÉ CHAOSU

Protože 27 otevřených záložek ještě není strategie.

Jak získat více klidu, soustředění a energie v době permanentního rozptylování.

- proč nás multitasking vyčerpává
- minimalismus jako cesta k větší svobodě
- práce s prioritami a pozorností
- jak vytvářet prostředí podporující výkon
- koncentrace a mentální hygiena
- jednoduché techniky seberegulace

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí méně chaosu a více prostoru pro to podstatné.

# 13. ROVNOVÁHA

Hospodaření s energií v době permanentního připojení.

Naučíte se rozpoznat své energetické zdroje i nejčastější „vysavače energie“.

- práce s osobní energií
- digitální detox bez fanatismu
- zvládání stresu
- zdravý spánek a regenerace
- dechové a relaxační techniky
- prevence chronické únavy

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí fungovat dlouhodobě a ne jen přežívat od víkendu k víkendu.

# 14. REALITA SVĚTA

Kritické myšlení jako obrana proti manipulaci.

V době informačního přetlaku není největší problém nedostatek informací. Ale jejich přebytek.

- jak fungují naše mentální zkratky
- authority, dezinformace a polopravdy
- argumentace a práce s fakty
- kognitivní zkreslení
- zdravý skepticismus
- kritické myšlení v běžném životě

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí přemýšlet vlastní hlavou.

# 15. UMĚNÍ KONFLIKTU

Konflikt není selhání vztahu. Je to zkouška jeho kvality.

- proč konflikty vznikají
- zdravé a nezdravé strategie řešení sporů
- pozitivní nesouhlas
- konflikt bez útoku a ponižování
- diplomatické techniky zvládání sporů
- kdy ustoupit a kdy vytrvat

## PRO KOHO:

Pro všechny, kteří chtějí být pevní, klidní a respektující i v náročných situacích.

***Neprodávám školení. Pomáhám lidem fungovat lépe v práci i v životě.***

*Každý workshop připravuji na míru konkrétní organizaci, jejím lidem a aktuálním potřebám.*



# Investice do formátů na rok 2026/2027



Uvedené ceny představují orientační základní rámec spolupráce.

## WORKSHOP / SEMINÁŘ

1 lektorka | 6 hodin  
40 000 Kč + DPH

Ideální formát pro rozvoj komunikačních dovedností, emoční inteligence, psychické odolnosti, prevence vyhoření nebo kritického myšlení.

## WORKSHOP

2 lektori | 6 hodin  
70 000 Kč + DPH

Vhodné pro větší skupiny, specializovaná témata nebo propojení více odborných pohledů.

## 2-denní WORKSHOP

2 × 6 hodin  
80 000 Kč + DPH

Pro hlubší práci, větší změnu návyků a intenzivnější rozvoj účastníků.

## PŘEDNÁŠKA | MODERACE | SUPERVIZE

1-3 hodiny  
18 000 Kč + DPH

Krátký inspirativní formát vhodný pro konference, odborná setkání, interní akce a firemní dny.

## MASTER MIND SKUPINA

3 hodiny  
18 000 Kč + DPH

Moderovaný skupinový proces pro sdílení zkušeností, hledání řešení a vzájemnou inspiraci. Optimální počet účastníků: 8–12 osob.

## WEBINÁŘ

3 hodiny  
18 000 Kč + DPH

Online forma vzdělávání s důrazem na interaktivitu a praktickou využitelnost. Preferovaná platforma: MS Teams



## MENTORING A INDIVIDUÁLNÍ DOPROVÁZENÍ

Půlroční mentoringový program, 6 individuálních setkání (2 hodiny)

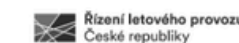
49 000 Kč + DPH

Součástí programu může být:

- osobnostní diagnostika
- konzultace životního stylu
  - EEG biofeedback
  - Master Mind skupina
- audio nahrávky hladiny alfa
- kniha Emoce jako náš životní kompas, Emočně inteligentní muž

**Všechny programy lze realizovat:** prezenčně • online • hybridně • jako pobytové programy v České republice i v zahraničí. Cestovní náklady jsou kalkulovány individuálně podle místa konání.

# S kým spolupracuji



# Reference



Jitka je **výjimečná lektorka** – nejen díky svým znalostem a zkušenostem, ale i díky lidskému a klidnému přístupu, který vytváří bezpečný prostor pro diskusi o náročných tématech. Svou energií inspiruje, motivuje a dokáže své posluchače skutečně vtáhnout. Její výcvik tak pomáhá mladým diplomatům připravit se na náročné komunikační situace doma i během vyslání v zahraničí.

**Dana Kovaříková**

ředitelka Diplomatické akademie  
Ministerstva zahraničních věcí



Skvělý workshop Imposter Syndrom – intenzivní práce od začátku do konce s neuvěřitelnou **lehkostí a srozumitelností**.

Pro mne bylo téma i způsob podání velmi občerstvující hlavně proto, že soft skills pro komunikaci s okolím i péči o sebe v akademickém prostředí spíše chybí.

**Soňa**

Univerzita Karlova



Odvedla jste skvělou práci, bylo to **nejlepší školení, které kdy kolegové absolvovali**.

Už je uvádějí hned do praxe.

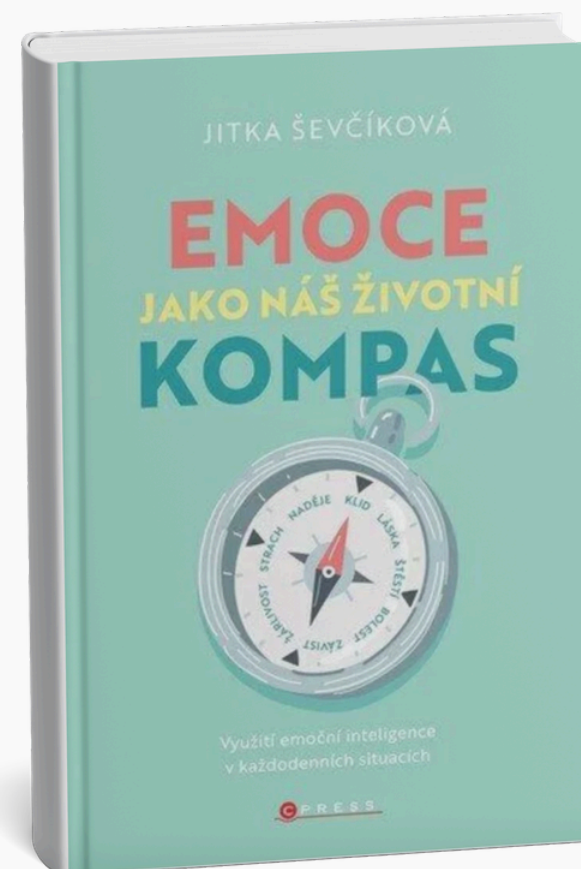
**Ing. Roman Kracík, MBA**

Kooperativa pojišťovna, a.s.,  
Vienna Insurance Group

# Mé publikace



**S láskou i rozumem**  
Jitka Ševčíková, Michaela Tilton,  
Ivana Procházková



**Emoce jako náš životní kompas**  
Jitka Ševčíková



**Emočně inteligentní m(už)**  
Jitka Ševčíková

JITKA ŠEVČÍKOVÁ



**Pojďme společně vytvořit workshop,  
na který budou lidé vzpomínat ještě  
za rok.**



+420 602 529 872



[www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz) | [www.hladinaalfa.cz](http://www.hladinaalfa.cz)



[jitka@jitkasevcikova.cz](mailto:jitka@jitkasevcikova.cz)



<https://www.linkedin.com/in/jitkasevcikova/>



Těším se na spolupráci.