Česká asociace manažerů informačních technologií připravila odborný seminář na téma:

„Jak být Ajťákem a nezbláznit se z toho …“

(aneb jak zvládat více s menší námahou)

Termín: 23. 10. 2025, 12:30 – 17:00 hod.
Místo: Online MS Teams / Prezenčně Palác TeTa, Jungmannova 28, Praha 1

O tématu:
Inovační cyklus v informačních technologiích nabral v posledních letech absurdní tempo. Nicméně lidé, na nichž leží zodpovědnost nové nástroje s přínosem implementovat, zůstávají stejní, obyčejní tvorové z masa a kostí.
Tlak, který je tak IT managery vyvíjen, se doslova násobí. Jak je možné nové nároky zvládat, aniž bychom se psychicky hroutili? **Právě o tom je tento seminář.**

Program

- 12:30 – 13:00 **Registrace a občerstvení**
- 13:00 – 14:30 **Za hranicí stresu**
  - Když je tělo dlouho pod tlakem začne mluvit vlastní řečí…. Jakým způsobem se potkáváte se stresem, kdy vás euforizuje a kdy Vás stahuje dolů? Fenomén minulého století – syndrom vyhoření – můžeme nejen rozpoznat, překonávat ho, ale můžeme mu i předcházet.
  - Kdo bude mít chuť si bude moci nejen poslechnout, jaké má možnosti, ale i vyzkoušet dechová, koncentrační a relaxační cvičení. Na závěr se zaměříme na podporu a obnovu zdravého spánku jako klíčového prvku sebepéče.
  - Jak může supervize být nápomocná ve firemním prostředí?
  - Nečekejte přednášku, ale interaktivní diskusi s možností se doptávat k tématu psychohygieny.

    Mgr. et Mgr. Veronika Víchová
    Klinická psycholožka, psychoterapeutka a supervizorka
- 14:30 – 15:00 přestávka na kávu
- 15:00 – 16:30 **Resilience jako palivo pro inovace**
  - Resilience nevzniká z heroických výkonů, ale z každodenních dovedností a vztahů.
  - V IT týmech to znamená: spolehlivé procesy, jasná komunikace, vzájemná důvěra.
  - Víte, že týmová resilience přímo podporuje inovace?
    Linda Štucbartová, DES, MBA
    Inovační expert
    Viceprezidentka Česko-izraelské obchodní komory
- 16:30 – 17:00 Ukončení akce a následná volná diskuse

Registrujte se včas na adrese tajemnik@cacio.cz do **pátku 17.10.2025.**
Vzhledem k tomu, že se jedná o hybridní akci, tj. prezenčně i online, napište prosím, zda se budete účastnit **Online -** *při potvrzení registrace zašleme odkaz na MS Teams)* nebo
Osobně - *pro přítomné zajistíme občerstvení* - **POZOR** – *počet míst je omezen*
Těšíme se na Vaši účast.

Jitka Koudová
Tajemnice CACIO