# TOP CLASS pro všechny

## – inspirace pro tělo, mysl i každodenní život

**Podzimní dny přímo vybízejí k tomu, abychom se na chvíli zastavili, načerpali novou energii a našli inspiraci pro práci i osobní život. I letošní TOP CLASS nabídne prostor pro příjemné setkání, nové podněty a praktické tipy, které můžeme využít každý den.**



**V první části navážeme na loňské zdravotní cvičení, zopakujeme osvědčené techniky a rozvineme je o další postupy inspirované východní tradicí, zejména čchi-kungem, doplněné o Kegelovy cviky, dechová a relaxační cvičení, jemné protažení a techniky posilující rovnováhu a stabilitu. Zaměříme se také na relaxaci, hypnózu a autohypnózu jako možnosti uvolnění napětí a podpory psychické odolnosti. Cílem je osvojit si jednoduché techniky, které lze snadno využít v každodenním životě.**

**Druhá část bude věnována umělé inteligenci a jejímu praktickému využití v práci i soukromí. Ukážeme si, jak nám AI může pomoci při tvorbě textů, zpracování informací, plánování a hledání nových nápadů, jak správně formulovat zadání a jak dosáhnout co nejlepších výsledků. Zaměříme se také na její limity, typické chyby, ověřování informací, ochranu osobních a firemních dat i na rizika nekritického přebírání jejích výstupů.**

**Společným cílem obou částí je nabídnout praktickou inspiraci, jak lépe pečovat o sebe, posilovat vlastní odolnost, šetřit čas a využívat dostupné možnosti s rozumem, nadhledem a vědomím jejich limitů.**

**Věříme, že si ze společného setkání odnesete nejen nové poznatky a užitečné zkušenosti, ale také dobrou náladu a energii do dalších dnů. Přejeme vám příjemný podzim a úspěšný závěr roku 2026, a to jak v pracovním, tak v osobním životě.**







Místo konání: **Hotel Horal**, Léskové 583, Velké Karlovice

Termín konání: **25.–27. listopadu 2026**

Lektoři: **PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.**
**Kristina Zapletalová**

Cena semináře: **21 492 Kč (vč. DPH);**
**vložné + ubytování na 2 noci na jednolůžkovém pokoji:**
- Vložné: 14 992 Kč (vč. 21% DPH)
- Ubytování: 6 500 Kč (vč. 12% DPH)

**18 492 Kč (vč. DPH);**
**vložné + ubytování na 2 noci na lůžku na dvoulůžkovém pokoji**
(prosíme o upřesnění jména spolunocležníka, v opačném případě Vám bude přidělen ☺):
- Vložné: 14 992 Kč (vč. 21% DPH)
- Ubytování: 3 500 Kč (vč. 12% DPH)

Pozn.: ve faktuře budou uvedeny dvě položky (vložné, ubytování) s ohledem na rozdílné DPH.







## ČASOVÝ HARMONOGRAM SEMINÁŘE:

### Středa 25. listopadu

| | |
|---|---|
| od 15:00 | check in |
| 16:00–18:00 | sraz u bowlingu, hra v týmech |
| 18:00–20:00 | večeře formou rautu, volný program |

### Čtvrtek 26. listopadu

| | |
|---|---|
| 07:00–9:00 | snídaně |
| 09:00–12:15 | výuka s přestávkou (10:30) |
| 12:15–13:15 | oběd |
| 13:15–16:30 | výuka s přestávkou (14:30) |
| 17:30–20:00 | večeře formou rautu, volný program |

### Pátek 27. listopadu

| | |
|---|---|
| 07:00–9:00 | snídaně |
| 09:00–12:15 | výuka s přestávkou (10:30) |
| 12:15 | ukončení semináře |

KAPKA+ s.r.o.
vzdělání pro každého

Kontakt na organizátora akce:
**Ing. Kateřina Látalová, Ph.D.**
**T** +420 792 307 805 | +420 596 780 107 | **E** k.latalova@kapkaplus.cz
KAPKA PLUS s.r.o. | Kpt. Vajdy 3047/20 | 700 30 Ostrava-Zábřeh | IČ: 04966422
**E** info@kapkaplus.cz | **W** www.kapkaplus.cz

## OSNOVA SEMINÁŘE




### ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ INSPIROVANÁ VÝCHODNÍ TRADICÍ (ČCHI-KUNG, JÓGA), KEGELOVY CVIKY, RELAXACE A AUTOHYPNÓZA (navážeme na loňské cvičení - zopakujeme, rozvineme, prohloubíme..., a zacvičíme)

- **Čchi-kung** (Qigong)
  - Přínosy pro zdraví (prevence stresu, posílení imunity, flexibilita, stabilita)
  - Jóga, tai-či, taoistické cviky – společné znaky
- **Zdravotní cvičení inspirovaná východní tradicí** (propojení dechu, pohybu a mysli)
- **Kegelovy cviky** (psychosomatické vlivy a princip posilování svalů pánevního dna)
- **Relaxace pohybem, zahřátí a uvolnění**
- **Jemné protažení, práce s dechem, automasáž akupresurních bodů**
- **Vnímání těla v klidu a pohybu**
- **Cvičení na posílení rovnováhy a stability**
- **Uvolňovací** (např. chvění) **a koncentrativní** (např. dechová) **cvičení**
- **Cvičení vleže, vsedě, ve stoje** (tipy pro začlenění do každodenního života)
- **Hypnóza a autohypnóza** (možnosti a meze; přínosy a rizika)
- **Relaxační a autohypnotizační techniky** (hmatový signál a síla podmiňování)
- **Shrnutí přínosů a doporučení pro domácí praxi** (diskuze, otázky, ...)

### AI V PRÁCI I V ŽIVOTĚ – VYZKOUŠEJTE SI, CO VŠECHNO DOKÁŽE (A KDE JÍ NEVĚŘIT)

- **AI jednoduše a srozumitelně**
  - Co AI dokáže a s čím nám může pomoci.
  - Jaké nástroje můžeme využívat.
  - První praktické vyzkoušení.
- **AI jako pomocník v práci i doma**
  - Psaní a úprava e-mailů, textů a dokumentů.
  - Hledání nápadů, plánování a organizace.
  - Jak správně zadávat otázky, abychom dostali použitelné odpovědi.
  - Praktické úkoly podle vlastních potřeb účastníků.
- **Kde AI chybuje a na co si dát pozor**
  - Proč si AI někdy vymýšlí.
  - Jak poznat nepřesné informace a ověřovat odpovědi.
  - Co do AI nikdy nezadávat a jak chránit své soukromí.
- **AI v akci – zkoušíme, objevujeme, diskutujeme**
  - Společné řešení konkrétních situací.
  - Tipy a triky pro každodenní využití.
  - Prostor pro vlastní dotazy a experimentování.

# ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA



Účastník (jméno, příjmení, titul): .....

Organizace (název, adresa, PSČ): .....

.....

IČ: ..... DIČ: .....

Pracovní zařazení: .....

Tel./fax: ..... E-mail: .....

Bydliště (adresa vč. PSČ), tel.: .....

.....

Razítko a podpis vysílající organizace:



OZNÁMENÍ O PLATBĚ

Potvrzujeme, že jsme uhradili účastnický poplatek za (příjmení, jméno, titul):

.....

Celkovou částku:.....Kč

Prostřednictvím příkazu k úhradě na vrub účtu: .....

Ve prospěch účtu: **274367934/0300** u Československé obchodní banky

Variabilní symbol: **222600**



Razítko a podpis příkazce:

KAPKA+ s.r.o.
vzdělání pro každého

Kontakt na organizátora akce:
**Ing. Kateřina Látalová, Ph.D.**
**T** +420 792 307 805 | +420 596 780 107 | **E** k.latalova@kapkaplus.cz
KAPKA PLUS s.r.o. | Kpt. Vajdy 3047/20 | 700 30 Ostrava-Zábřeh | IČ: 04966422
**E** info@kapkaplus.cz | **W** www.kapkaplus.cz