

# Zen To Done

Kód kurzu: KORZTD1

Workshop Zen To Done ponúka praktický a zážitkový prístup k osobnej produktivite inšpirovaný princípmi metódy Zen To Done od autora Lea Babautu. Kurz sa zameriava na rozvoj jednoduchého a udržateľného spôsobu práce s úlohami a pracovnou záťažou. Účastníci počas celého dňa pracujú s jednou konkrétnou pracovnou úlohou alebo projektom, ktorý im slúži ako praktický rámec pre prácu so sústredením, prioritami a návratom k rozpracovanej práci v bežnej pracovnej realite..

## Pre koho je kurz určený

Kurz je určený všetkým, ktorí sa potýkajú s vysokou pracovnou záťažou, častým prerušovaním a tlakom na výkon a hľadajú udržateľný prístup k osobnej produktivite.

## Čo Vás naučíme

Cieľom vzdelávacieho programu je rozvíjať schopnosť účastníkov pracovať s pracovnými úlohami prehľadnejšie a s menším vnútorným tlakom. Kurz podporuje zručnosť vedome si voliť priority, pracovať so sústredením a zvládať situácie, keď sa úlohy hromadia, sú často prerušované alebo zostávajú nedokončené.

Získané poznatky a postupy sú navrhnuté tak, aby boli dlhodobo udržateľné a jednoducho prenositeľné do každodennej praxe.

Prínosy pre účastníkov:

- väčší prehľad v pracovných prioritách
- schopnosť vedome si vyberať, na čom pracovať
- zníženie vnútorného tlaku a pocitu zahltenia
- lepšie zvládanie rozptýlení a prerušovania práce
- jednoduchší návrat k rozpracovaným úlohám
- konkrétny a realistický rámec pre prenos do praxe

## Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

## Osnova kurzu

- Úvod do Zen To Done
- Voľba a záväzok
- Práca s odporom a preťažením
- Sústredenie a práca s prerušovaním
- Jednoduchá štruktúra práce
- Návrat k práci a udržateľnosť

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

**GOPAS Brno**  
Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 530 513 590  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Bratislava**  
Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 902 903 132  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



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