

**SEZNAM
VZDĚLÁVACÍHO
OBSAHU
SEDUO.CZ**

KVĚTEN 2026

VYSVĚTLIVKY


DĚLKA – DĚLKA VIDEOKURZU V HODINÁCH

AUDIO – VIDEOKURZ SI LZE POSLECHNOUT I V AUDIOVERZI

NOVINKY 2026-2025

KVĚTEN	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Vyjednávej jako vyjednaváč: nejčastější chyby v komunikaci	Karel Pošíval	1:04	
Seduo podcast: Dejte vašemu tělu aspoň 11 minut denně	Michal Novotný	0:53	
GDPR pro firmy: Prakticky, srozumitelně a bez strašení	Ján Jaroš	0:55	
Angličtina bez stresu: Poslouchejte. Opakujte. Mluvte	Michael Maritato + Lucie Kidlesová	0:47	
DUBEN			
Komunikační sebeobrana: reagujte pohotově v každé situaci	Martin Vasquez	0:45	
Praktická automatizace pro každého: konec zbytečné práce	Tomáš Doležal	0:43	
Seduo podcast: Najít smysluplnou práci je bingo	Šimon Pánek	0:47	
Vzdělávání chytře: rozvíjejte lidi s malým týmem i rozpočtem	Bohunka Hihlánová	0:54	
Zaměstnávání lidí se zdravotním znevýhodněním: bez obav a mýtů	Martina Čápková	0:50	
BŘEZEN			
Umění zpětné vazby: jak efektivně chválit i kritizovat	Janka Chudlíková	1:00	
Pracovní právo 2026: novinky a chystané změny	Jakub Oliva	1:04	
Seduo podcast: Toxické vztahy	Eliška Remešová	0:52	
Moderní prodej II: praktický průvodce prodejním rozhovorem	Peter Strcula	0:46	
ÚNOR			
Seduo podcast: Průvodce spokojeným dnem od budíku až po usnutí	Jan Ženatý	1:01	
Seduo naživo: ESG: praktický checklist pro HR	Magdaléna Prunerová	0:46	
GDPR pro každého: mějte své osobní údaje pod kontrolou	Ján Jaroš	0:24	
Vodopád, agile, hybrid: zvolte správný přístup pro váš projekt	Jiří Krátký	1:07	
LEDEN			
Rozumět vztahům: jak se lépe vyznat v sobě i v druhých	Honza Vojtko	0:59	
Finance 2026: přehled aktuálních změn v kostce	Jana Jáčová	0:41	
Maxikurz MS Office: Word, Outlook, OneDrive, Teams a Copilot	Petr Kohoutek	11:21	
Prezentační minimum: rychlá naleivárna pro každého	Kateřina Boušková	0:26	

Naučte se učit: jak na chytřejší růst bez zahlcení	Lukáš Bakoš	0:49	
PROSINEC			
Seduo podcast: Nežijte podle druhých	Marek Orko Vácha	0:55	
Seduo naživo: Moderní trendy v HR	Tomáš Dombrovský	2:08	
Microsoft Planner: plánujte přehledně a efektivně	Petr Kohoutek	0:33	
LISTOPAD			
Moderní prodej I: deset nejčastějších chyb obchodníků	Peter Strcula	0:49	
Projekty od A do Z: Od prvního nápadu až po hladké spuštění	Jiří Krátký	1:04	
Microsoft Power Automate: krok za krokem k automatizaci vaší práce	Pavel Lasák	1:17	
ŘÍJEN			
Diverzita prakticky: jak zvládat odlišnosti a líp si rozumět	Jakub-Marek Štěpán	0:45	
Talent management: jak si udržet ty nejlepší	Marek Velas	0:48	
Seduo podcast: Dělejte s AI to, co vás tolik nebaví	Miloš Čermák	0:42	
Seduo naživo: Tipy a triky pro MacBook	Martin Světlík	0:45	
Zákaznický servis: poskytování výjimečné zákaznické zkušenosti	Lucie Mešková	0:45	
ZÁŘÍ			
Seduo podcast: Přestaňte se biflovat, začněte si představovat	Jakub Pok	0:57	
Maxikurz umělé inteligence: kompletní průvodce po světě AI	Daniel Gamrot	2:35	
AI pro projektáky: váš parťák pro plánování, realizaci i reporting	Jiří Krátký	0:49	
Novinky v Excelu 2026	Petr Kohoutek	1:26	
SRPEN			
Zvládání konfliktů v práci: jak udržet klid a najít řešení	Martina Georgievová	0:52	
Seduo podcast: Zvládejte náročné situace jako kapitán letadla	Stanislav Vojtišek	0:38	
Microsoft Copilot: váš osobní AI asistent	Petr Kohoutek	1:37	
HR jako partner pro lídry a byznys	Vladislav Sochanič	0:32	
ČERVENEC			
Umět vypnout: jak zklidnit hlavu a tělo během pár minut	Jan Ženatý	0:58	
Canva pro každého: tvořte grafiku jako od profíka	Linda Martišková	1:47	
Seduo podcast: Nehleďte zkratky a jezte s rozumem	Petr Havlíček	0:58	
Microsoft OneDrive: kompletní průvodce organizací a sdílení souborů	Petr Kohoutek	1:03	
ČERVEN			
AI pro obchodníky: praktické nástroje pro reálné situace	Barbora Brabcová	0:51	




Projektové minimum: základy projektového řízení pro každého	Lenka Čápková	0:55	
Seduo podcast: Přemýšlejte jako šachový velmistr	Ján Markoš	0:49	

VIP

OSOBNOSTI NA SEDUO	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Leadership s empatií: umění vést a zůstat sama sebou	Zuzana Čaputová	0:52	
Leadership v první linii očima generála NATO	Petr Pavel	0:46	
Zůstat nad věcí: náročné situace s chladnou hlavou	Vladimír Beneš	0:54	
Umět být šťastný v práci i v životě	Pavel Pařko	0:46	
Myšlení pod kontrolou: jak zvládat emoce a negativní myšlenky	Marian Jelínek	0:55	
Tajemství flow: jak využít svůj potenciál na maximum	Marian Jelínek	0:45	
Odvaha jít vlastní cestou	Šimon Pánek	0:46	
Hodnotový leadership	Šimon Pánek	0:52	
Cesta za úspěchem trojnásobné olympijské vítězky	Anastasia Kuzmina	0:52	
U mě dobrý: hledání životního optimismu	Jan Hřebejk	0:52	
Hledání životní rovnováhy	Martina Kopecká	0:45	
První pomoc ve stresu	Janka Chudlíková	0:51	
Řešte problémy jako vyšetřovatel 1. oddělení	Josef Mareš	0:44	
Anatomie správného rozhodování	Cyril Höschl	0:46	
Syndrom vyhoření a jak mu předcházet	Cyril Höschl	0:44	
Sebepřijetí jako cesta ke spokojenosti s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:53	
Autenticita jako cesta k úspěchu s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:58	
Cesta na vrchol s himálajským horolezcem	Radek Jaroš	0:52	
Profesionální mluvený projev s Jakubem Železným	Jakub Železný	0:44	
Konec prokrastinace	Petr Ludwig	2:05	
NASTAVENÍ MYSLI: Jak změnit svoje myšlení?	Petr Ludwig	1:21	
Lepší vztahy: spokojenější vztahy bez mýtů a iluzí	Honza Vojtko	1:08	
Pasti ve vztazích a jak do nich nepadnout	Honza Vojtko	1:04	
Fotografování pro každého: dobrá fotka foťákem i mobilem	Tomáš Třeštík	0:55	
V mysli tenisové bojovnice: otevřeně s vítězkou Turnaje mistryň	Dominika Cibulková	0:49	
Myšlení vítězů s olympijským šampionem v moderním pětiboji	David Svoboda	0:49	

Leadership pohledem vrcholové manažerky	Ivana Molnárová	0:51	
Rozhodujte se jako šachový velmistr	Ján Markoš	0:56	

LEADERSHIP

ZÁKLADY LEADERSHIPU	LEKTOR	DÉLKA	AUDIO
Průvodce začínajícího lídra	Filip Kahoun	1:21	
Situační leadership jako nástroj pro efektivní vedení lidí	Martin Konečný	0:59	
Leadership II: jak efektivně motivovat tým	Filip Kahoun	0:50	
Umění zpětné vazby: jak efektivně chválit i kritizovat	Janka Chudlíková	1:00	
Vedení a koučink obchodního týmu	Jan Laibl	0:37	
Barevná osobnostní typologie pro leadery	Jana Horáková	1:22	
Vedení náročných manažerských rozhovorů	Martina Georgievová	1:07	
Radikální otevřenost – Jak dávat účinnou zpětnou vazbu?	Barbora Vacková	1:21	
Leadership a vnitřní motivace: jak motivovat druhé	Petr Ludwig	1:21	
OSOBNOST MANAŽERA			
Leadership v první linii očima generála NATO	Petr Pavel	0:46	
Manažer donaha: tabu a klíše, o kterých se nemluví	Jiří Kula	0:56	
Leadership I: jak být sám sobě dobrým šéfem	Filip Kahoun	1:02	
Jak se stát autoritou	Eva Marková	0:46	
Zkušenosti generála tajné služby	Andor Šándor	1:59	
Manažerské archetypy: Jakou manažerskou roli hrajete?	Tomáš Bušek	0:50	
Leadership a vnitřní motivace: jak motivovat druhé	Petr Ludwig	1:21	
MANAŽERSKÉ DOVEDNOSTI			
Průvodce efektivními 1:1 meetingy pro manažery	Juraj Surma	0:45	
Koučování pro nekouče: jak využít koučink v manažerské praxi	Juraj Surma	1:00	
Agilní řízení: Jak řídit tým v měnícím se světě	Jarek Procházka	1:11	
Umění facilitace: efektivní vedení porad, workshopů a jednání	Martina Georgievová	1:10	
Týmová spolupráce: jak rozvíjet špičkový tým	Rastislav Duriš	0:53	
Ved'te tým jako kapitán dopravního letadla	Stanislav Vojtíšek	0:47	
Change Management: Jak úspěšně řídit a zvládat změny	Filip Kahoun	1:26	
Hodnotový leadership	Šimon Pánek	0:52	

Krizové řízení bez servítek očima globálního manažera	Jiří Kula	1:18	
Leadership pohledem vrcholové manažerky	Ivana Molnárová	0:51	
Staňte se mistrem zadávání úkolů	Renata Novotná	0:41	
Tajemství motivace: Jak zvyšovat spokojenost pracovníků	Patrik Pauko	1:06	
Efektivní delegování: jak posilovat pravomoci pracovníků	Rastislav Duriš	0:48	
Manažerské tipy pro každý den	Filip Kahoun	1:55	
Home office a vedení týmu na dálku: praktické tipy pro manažery	Zdenka Studená	1:09	
Zbavte se stresu z hodnotících rozhovorů	Hana Holá	1:08	
Zkušenosti generála tajné služby: Práce s lidmi	Andor Šándor	0:56	
Maxikurz leadershipu s Filipem Kahounem	Filip Kahoun	2:41	
STRATEGIE			
Leadership III: Jak nastartovat vítěznou strategii?	Filip Kahoun	0:25	
Firma a rodina jako kmen	Tomáš Bušek	1:14	
Úvod do řízení kvality	Miloslav Chlan	1:34	
VEDENÍ PRO MISTRY VE VÝROBĚ			
Mistr ve výrobě: jak vést pracovníky a získat respekt	Tomáš Železník	0:41	

OBCHOD

PRODEJNÍ MYŠLENÍ	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Neprodávejte! Buďte skvělí ve vyvolání NÁKUPU	Zbyněk Rozbořil	0:31	
Obchodní myšlení	Jan Laibl	0:21	
Prodejní techniky: jak ovlivnit nákupní rozhodování	Viktor Kostický	0:51	
PRODEJNÍ ROZHOVOR			
Moderní prodej I: deset nejčastějších chyb obchodníků	Peter Strcula	0:49	
Moderní prodej II: praktický průvodce prodejním rozhovorem	Peter Strcula	0:46	
Umění prodeje: jak se stát úspěšným prodejcem	Peter Strcula	0:53	
Prodej 2.0: jak být úspěšnější při prodejním rozhovoru	Michal Musil	1:25	
Kouzlo elegantního uzavření obchodu	Zbyněk Rozbořil	0:37	
Námítka ze strany klienta? Výborně, parádní příležitost udělat dojem!	Zbyněk Rozbořil	0:43	
UMĚLÁ INTELIGENCE			
AI pro obchodníky: praktické nástroje pro reálné situace	Barbora Brabcová	0:51	




OBCHOD

PRODEJNÍ MYŠLENÍ	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Neprodávejte! Buďte skvělí ve vyvolání NÁKUPU	Zbyněk Rozbořil	0:31	
Obchodní myšlení	Jan Laibl	0:21	
Prodejní techniky: jak ovlivnit nákupní rozhodování	Viktor Kostický	0:51	
PRODEJNÍ ROZHOVOR			
Moderní prodej I: deset nejčastějších chyb obchodníků	Peter Strcula	0:49	
AKVIZICE			
Barevná osobnostní typologie pro obchodníky	Jana Horáková	0:36	
Akviziční telefonáty pro zákaznická centra	Miroslav Princ	0:36	
Jak získávat nové zákazníky navoláním 1	Radek V.Haštaba	0:34	
Jak se dostat na schůzku pomocí telefonátu 2	Radek V.Haštaba	0:31	
Efektivní vedení akvizičního jednání s cílem uzavřít obchod	Radek V.Haštaba	0:51	
Jak zvýšit úspěšnost akvizičních telefonátů	Miroslav Princ	1:05	
ZÁKAZNICKÁ SERVIS			
Zákaznický servis: poskytování výjimečné zákaznické zkušenosti	Lucie Mešková	0:45	
BYZNYS			
Využijte komunity pro svůj byznys	#HolkызMarketingu	0:56	
Co se v mládí naučíš, v byznysu zapomeň	Margareta Křížová	0:47	
Společenská odpovědnost a etika v podnikání	Mendelova un.	0:47	
Péče o síť kontaktů a základní principy prorůstání do organizace	Zbyněk Rozbořil	0:49	
FINANCE			
Finance 2026: přehled aktuálních změn v kostce	Jana Jáčová	0:41	
Peníze pod kontrolou: průvodce osobními financemi pro každého	Margareta Křížová	1:01	
Rychlá orientace ve firemních financích	Jaroslav Mydlo	0:33	
Odhalte finanční zdraví podniku	Seduo.cz	0:13	
Finanční a investiční gramotnost	Seduo.cz	1:27	
Začínáme s fundraisingem	České cen. fund.	0:37	

KOMUNIKACE

ASERTIVITA	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO

<u>Komunikační sebeobrana: reagujte pohotově v každé situaci</u>	Martin Vasquez	0:45	
<u>Maxikurz efektivní komunikace s Evou Markovou</u>	Eva Marková	4:24	
<u>Sebevědomá a asertivní komunikace</u>	Eva Marková	0:43	
<u>Zvládání manipulace a strachu v komunikaci</u>	Eva Marková	0:55	
<u>Sociální hry v komunikaci: jak být silným, asertivním hráčem</u>	Eva Marková	1:01	
<u>Jak na emoční upíry</u>	Olga Lošťáková	0:35	
<u>Jak zvládnout strach z odmítání?</u>	Olga Lošťáková	0:38	
EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE			
<u>Maxikurz vztahů s Honzou Vojtkem</u>	Honza Vojtko	3:22	
<u>Rozumět vztahům: jak se lépe vyznat v sobě i v druhých</u>	Honza Vojtko	0:59	
<u>Anatomie vztahů: rozumět lépe sobě i ostatním</u>	Honza Vojtko	1:17	
<u>Lepší vztahy: spokojenější vztahy bez mýtů a iluzí</u>	Honza Vojtko	1:08	
<u>Pasti ve vztazích a jak do nich nespadnout</u>	Honza Vojtko	1:04	
<u>Anatomie lži: jak poznat lháře</u>	Jan Ženatý	2:04	
<u>Profesionální zákaznická péče: jak na telefonní komunikaci</u>	Martina Málková	0:51	
<u>Umění rozhovoru</u>	Iveta Clarke	1:06	
<u>Praktická typologie: Jak úspěšně komunikovat s různými typy lidí</u>	Eva Marková	0:59	
<u>Komunikační dovednosti pro modré límečky</u>	Michaela Holíšová	0:52	
<u>Umění naslouchat: staňte se dobrým posluchačem</u>	Ján Dubnička	0:56	
<u>Obtížné komunikační situace</u>	Eva Marková	0:43	
<u>Komunikace s lidmi v souladu s fungováním mozku</u>	ZČU a Michal Dubec	0:47	
<u>Řešení konfliktů – taktiky a strategie</u>	Eva Marková	0:50	
<u>Zvládání konfliktů v práci: jak udržet klid a najít řešení</u>	Martina Georgievdová	0:52	
<u>Anatomie emocí: jak číst emoce druhých z výrazu tváře</u>	Jan Ženatý	0:45	
<u>Vlivná komunikace. Umění zapojit ke spolupráci</u>	Denis Bulejka	0:38	
NETWORKING			
<u>Networking: profesionální přístup k budování B2B vztahů</u>	Petr Pouchlý	1:19	
<u>Networking: Přirozená cesta k profesní spolupráci</u>	Petr Pouchlý	0:44	
ONLINE KOMUNIKACE			
<u>Profíkem na online porady: jak efektivně na virtuální meetingy</u>	Pavel Wieser	1:06	
<u>Profíkem na videohovory: praktický průvodce</u>	Pavel Wieser	0:48	
VYJEDNÁVÁNÍ			

Vyjednávej jako vyjednaváč: nejčastější chyby v komunikaci	Karel Pošíval	1:04	
Vyjednávání pro každý den	Martin Konečný	1:35	
Vyjednávání a zvládnání manipulace v praxi	Martin Konečný	1:19	
Umění přesvědčit druhé	Jiří Kula	1:21	

PREZENTACE

PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Profesionální mluvený projev s Jakubem Železným	Jakub Železný	0:44	
Prezentační minimum: rychlá naleivárna pro každého	Kateřina Boušková	0:26	
Odprezentuj: 10 chyb při tvorbě prezentací a jak se jim vyhnout	Marek Hrkal	0:43	
Odprezentuj: Jak vizualizovat data v prezentacích	Marek Hrkal	1:07	
Pracujte v PowerPointu jako profík	Marek Hrkal	1:21	
Tři pilíře úspěšné prezentace	Olga Lošťáková	0:55	
Jak zvládnout trému a jiné obtíže při prezentaci	Olga Lošťáková	1:00	
Prezentační dovednosti a veřejný projev	Pavel Wieser	0:44	
Nešvary v prezentaci a jak se jich zbavit	Pavel Wieser	0:56	
Jak úspěšně prezentovat a vést porady	Eva Marková	0:47	
STORYTELLING			
Storytelling 1: Prezentace a business storytelling	Pavel Wieser	0:30	
Storytelling 2: Prodávějte příběhem a zaujměte	Pavel Wieser	0:30	
VIZUÁLNÍ MYŠLENÍ			
Prokreslete se k úspěšné prezentaci	Bea Brosková	0:34	
LEKTORSKÉ DOVEDNOSTI			
Lektorské dovednosti: Jak udělat z dobrého školení skvělé	Katarína Kovalčíková	1:02	
VIDEOKURZY			
Jak vytvořit skvělý videokurz od A do Z	Daniel Gamrot	1:20	

MARKETING

ONLINE MARKETING	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Jak na síti: obsah na sociálních sítích	Michelle Losekoot	0:31	
Průvodce marketingem na sociálních sítích	Simona Kubán	0:51	


Chytrá marketingová strategie	Michal Krutiš	1:00	
Jak úspěšně připravit vaši první online kampaň	Dobrý web	1:24	
Základy PPC reklamy v Google Ads a Skliku	Petra Větrovská	1:11	
PPC reklama: optimalizace kampaní	Petra Větrovská	1:03	
Úvod do webové analytiky	Jan Tichý	1:37	
Nastavení PPC kampaní s analýzou klíčových slov	H1.cz	0:56	
Analýza klíčových slov	H1.cz	1:56	
COPYWRITING			
Jak na síť: copywriting	Michelle Losekoot	0:26	
Jak (se) prodat textem	Michelle Losekoot	0:46	
Jak na texty, díky kterým vás najdou	H1.cz	0:43	
MARKETING ZNAČKY			
Efektivní budování značky v době chaosu	Michal Pastier	1:15	
Zákaznická zkušenost: jak vytvářet pozitivní vztah k vaší značce	Ján Uriga	1:00	
Základy řízení značky	Tomáš Hrivnák	0:59	
DESIGN			
Gamifikace: Jak využít hru a herní prvky v byznys	Oliver Šimko	0:57	
Human-Centered Design: Uživatelské testování	J. Sekera, P. Kosnar	1:25	
Human-Centered Design: Design zaměřený na člověka	J. Sekera, P. Kosnar	0:51	
Základy grafiky pro negrafiky	Linda Martišková	1:27	






PRODUKTIVITA

OSOBNÍ PRODUKTIVITA	LEKTOR	DÉLKA	AUDIO
Maxikurz osobní produktivity	Daniel Gamrot	2:48	
Konec prokrastinace	Petr Ludwig	2:05	
Plánujte si svůj život: jak se nenechat semlít každodenní rutinou	Janka Chudlíková	0:52	
Energy management: jak zvládat únavu a mít dost energie	Jan Ženatý	0:41	
Síla pozornosti: ovládněte nejmocnější psychickou energii	Filip Kahoun	0:50	
DOBA DIGITÁLNÍ: Jak pracovat soustředěně a bez vyrušení?	Lukáš Havránek	0:56	
The End of Procrastination	Adela Schicker	2:27	
Základy osobní produktivity: jak se soustředit na to důležité	Daniel Gamrot	0:32	

Úkoly pod kontrolou: jak na nic nezapomenout	Daniel Gamrot	0:38	
Budování návyků: jak na dlouhodobé změny	Daniel Gamrot	0:29	
Osobní produktivita – kompletní kurz	Daniel Gamrot	3:51	
Dobrá práce! Tipy na spokojenost a lepší pracovní výsledky	Ondřej Krátký	0:35	
Jak pracovat efektivně a bez stresu	Albert Höfer	1:56	
TIMEMANAGEMENT			
Ovládněte priority: najděte čas na to podstatné	Daniel Gamrot	0:34	
Lepší soustředění: jak řídit svou pozornost	Daniel Gamrot	0:33	
Jak šetřit čas při práci s e-maily	Daniel Gamrot	0:57	
HOME OFFICE			
Hybridní spolupráce: průvodce pro spolupráci odkudkoliv	Zdenka Studená	1:00	
Home Office pro zaměstnance: praktické rady a tipy	Zdenka Studená	1:09	
HOME OFFICE 2.0: Jak být efektivní při práci na dálku?	Barbora Vacková	1:04	
Home office a vedení týmu na dálku: praktické tipy pro manažery	Zdenka Studená	1:09	
PRÁCE S INFORMACEMI			
Dělejte si (opravdu) dobré poznámky	Eliška Šestáková	0:50	
INOVACE			
Praktická cesta k inovacím	Ján Uriga	1:13	
PRÁCE S INFORMACEMI			
Zkušenosti generála tajné služby: Práce s informacemi	Andor Šándor	0:45	
VÝROBA			
Lean Management: průvodce principy štíhlé výroby	Tomáš Stöhr	1:08	
Metody LEAN managementu	Tomáš Stöhr	1:28	
Zjednodušování ve výrobě	Ján Košturiak	0:46	
PAMĚŤOVÉ TECHNIKY			
Dokonalá paměť: jak si zapamatovat cokoliv rychle a napořád	Jakub Pok	0:50	







PROJEKTY

PROJEKTOVÉ ŘÍZENÍ	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Projekty od A do Z: Od prvního nápadu až po hladké spuštění	Jiří Krátký	1:04	
Projektové minimum: základy projektového řízení pro každého	Lenka Čápková	0:55	

AI pro projektáky: váš parťák pro plánování, realizaci i reporting	Jiří Krátký	0:49	
Vodopád, agile, hybrid: zvolte správný přístup pro váš projekt	Jiří Krátký	1:07	
Staňte se projektovým manažerem	Jiří Krátký	3:12	
Jak úspěšně nastartovat projekt	Jiří Krátký	1:16	
Plánování projektu I: čas, zdroje a náklady	Jiří Krátký	0:40	
Plánování projektu II: rizika a komunikace	Jiří Krátký	0:36	
Realizace a ukončení projektu	Jiří Krátký	0:48	
Co potřebuje HR specialista vědět o projektovém řízení?	Jiří Krátký	0:43	

OSOBNÍ ROZVOJ

KRITICKÉ MYŠLENÍ	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Anatomie správného rozhodování	Cyril Höschl	0:46	
Zatočte s fake news	Ján Markoš	1:02	
Hackněte svou hlavu!	Ján Markoš	0:57	
Rozhodujte se jako šachový velmistr	Ján Markoš	0:56	
Akademie KRITICKÉ MYŠLENÍ	Lukáš Hána	8:27	
Jak hacknout rozhodování - intuice vs. algoritmy	Lukáš Hána	0:54	
Ekonomické myšlení	Lukáš Hána	0:56	
Rozhodování za nejistoty	Lukáš Hána	1:15	
Teorie her a jak okolnosti ovlivňují rozhodování	Lukáš Hána	0:58	
Úvod do kritického myšlení	Lukáš Hána	0:54	
Mediální gramotnost a fact-checking	Lukáš Hána	1:05	
Rozhodování na základě důkazů	Jiří Lukáš Hána	1:10	
Racionální komunikace a argumentace	Lukáš Hána	1:11	
SEBEPOZNÁNÍ			
Sebepřijetí jako cesta ke spokojenosti s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:53	
Autenticita jako cesta k úspěchu s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:58	
Odvaha vystoupit z komfortní zóny s Tomášem Etzlerem	Tomáš Etzler	1:06	
Umění zranitelnosti: posilovna emoční odvahy	Iveta Clarke	1:18	
Motivace a smysl: Jak hledat smysl v osobním životě i práci?	Denisa Dědičová	1:03	
Osobní hrdost a asertivita: Jak si vážít sám sebe?	Denisa Dědičová	0:56	

NLP koučink I. - Naučte se myslet jinak	Daniela Kalvodová	1:14	
NLP koučink II. - Praktické techniky pro život	Daniela Kalvodová	0:55	
NLP koučink III. - Dosahování cílů, které baví	Daniela Kalvodová	0:59	
NLP koučink - kompletní kurz	Daniela Kalvodová	3:10	
Autenticky a po svém	Pavel Moric	0:37	
NASTAVENÍ MYSLI: Jak změnit svoje myšlení?	Petr Ludwig	1:21	
Barevná osobnostní typologie	Jana Horáková	0:40	
OSOBNÍ MARKETING			
Osobní marketing: 3 v 1	Filip Kahoun	3:45	
Osobní marketing I.: Jak si vybudovat pozitivní image?	Filip Kahoun	1:13	
Osobní marketing II.: Jak se úspěšně prodat v práci?	Filip Kahoun	1:19	
Osobní marketing III.: Jak se prezentovat na sítích	Filip Kahoun	1:19	
Osobní styl muže jako brána k úspěchu	Daniel Šmíd	1:01	
Průvodce stylem a módou pro ženy : Jak si vytvořit šatník snů	Lenka Zelenohorská	0:54	
PSYCHOHYGIENA			
Maxikurz mentální odolnosti s Janem Ženatým	Jan Ženatý	2:32	
Umět vypnout: jak zklidnit hlavu a tělo během pár minut	Jan Ženatý	0:58	
Mentální odolnost: jak ustát tlak každodenního života	Jan Ženatý	0:52	
První pomoc ve stresu	Janka Chudlíková	0:51	
Nemoci duše aneb bláznit je lidské	Cyril Höschl	1:06	
Průvodce duševním zdravím: v pohodě v práci i na home office	Tomáš Rektor	0:57	
Spánek jako superschopnost	Petr Ludwig	0:52	
Kvalitnější spánek: více energie pro každý den	Tomáš Rektor	0:44	
Syndrom vyhoření a jak mu předcházet	Cyril Höschl	0:44	
Mindfulness - Jak se zbavit stresu a napětí i když nestiháte	Katarzyna Jedzoková	1:03	
Jak se ubránit syndromu vyhoření – svépomocný manuál	Tereza Hodycová	0:48	
PRÁCE S EMOCEMI			
Myšlení pod kontrolou: jak zvládat emoce a negativní myšlenky	Marian Jelínek	0:55	
Emoce pod kontrolou I – Emoční inteligence a sebeuvědomění	Radka Loja	1:00	
Emoce pod kontrolou II – 5 kroků ke zvládnutí emocí	Radka Loja	1:20	
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL			
Pracujte zdravě: základy ergonomie v kanceláři i na home office	Tereza Náplavová	0:46	

Psychologie dlouhověkosti: jak získat roky navíc díky vnitřní pohodě	Filip Kahoun	0:46	
Život na pohodu	Pavel Moric	1:08	
Hubněte s rozumem: jak jíst a žít zdravěji	Petr Havlíček	1:02	
Biohacking: Zdravé návyky pro každý den	Libor Mattuš	1:01	
Tělo fpohodě: v kanceláři i na home office	Fpohybu	0:37	
Zvládání závislosti: jak bojovat s vlastní slabostí	Tomáš Rektor	1:15	
Jak zdravě jíst v práci	Margit Slimáková	1:12	
Zdravé jídlo a život jako základ prospívání v práci i soukromí	Margit Slimáková	1:29	
Zbavte se bolesti zad jednou provždycky	Vectispro	0:36	
„Tahák na zdraví“ aneb psychosomatika ve zdravotní prevenci	Tereza Hodycová	0:56	
SEBEROZVOJ			
Naučte se učit: jak na chytřejší růst bez zahlcení	Lukáš Bakoš	0:49	
Odvaha jít vlastní cestou	Šimon Pánek	0:46	
Cesta na vrchol: za hranicí komfortní zóny s himálajským horolezcem	Radek Jaroš	0:52	
Odvaha žít jinak	Pavel Moric	1:18	
Umění žít aneb tvůrce vlastního života	Pavel Moric	1:02	
Alchymie změny	Pavel Moric	1:26	
V mysli tenisové bojovnice: otevřeně s vítězkou Turnaje mistryň	Dominika Cibulková	0:49	
Zvládání ega: jak si udržet zdravé sebevědomí	Lukáš Bakoš	0:41	
Myšlení vítězů s olympijským šampionem v moderním pětiboji	David Svoboda	0:49	
Co ví věda o spokojenosti?	Petr Ludwig	2:20	
Sebekoučování	Zita Henselová	0:59	
Vzdělávání jako součást života	Tomáš Hruda	2:13	
Cesta ke skvělému výkonu	Petr Koukal	1:50	
Zkrácená historie etikety a proč se jí zabývat	Daniel Šmíd	0:36	
Agilní (r)evoluce: Jak ustát agilní transformaci	Josef Lhotský	0:43	
KARIÉRA			
Jak úspěšně najít práci	Seduo.cz	1:08	
Pracujte na dálku a svobodně	M. Vinš, P. Novák	0:42	
Budujte úspěšnou kariéru v jakémkoli věku!	Age Management	1:26	
KREATIVITA			
Kreativita jako superschopnost pro každého	Michal Pastier	0:57	

VIZUÁLNÍ MYŠLENÍ			
Myšlenkové mapy: jak vizualizovat a utřídit své myšlenky	Petr Ludwig	1:17	
Vizuální myšlení	Bea Brosková	3:52	
Vizualizuj si své sny	Bea Brosková	0:47	
Myšlenkové mapy pro byznys i osobní život	Bea Brosková	0:46	
Jak si pomocí čmárání ulehčit práci	Bea Brosková	1:15	
Vizuálním myšlením k úspěšnému byznysu	Bea Brosková	0:52	
Jak na skečnouting aneb čmárej si (i) na poradě	Bea Brosková	0:56	

HR & VZDĚLÁVÁNÍ & PRÁVO



NÁBOR	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Zaměstnávání lidí se zdravotním znevýhodněním: bez obav a mýtů	Martina Čápková	0:50	
Úspěšný nábor od A do Z	Tamara Ksandrová	1:19	
Jak správně napsat pracovní inzerát	LMC	0:32	
Strategie získání TOP kandidáta	Hana Holá	0:25	
Jak vybrat dobrého obchodníka	KP2 a Jiří Březina	1:12	
HR BYZNYS PARTNERING			
HR jako partner pro lídry a byznys	Vladislav Sochanič	0:32	
FIREMNÍ KULTURA			
Diverzita prakticky: jak zvládat odlišnosti a líp si rozumět	Jakub-Marek Štěpán	0:45	
Praktická firemní kultura: jak na lepší pracovní prostředí každý den	Jakub-Marek Štěpán	0:59	
EMPLOYEE BRANDING			
Moderní trendy v HR	Tomáš Dombrovský	2:08	
HR marketing v praxi: Jak na atraktivní značku zaměstnavatele	Oliver Jakubík	1:19	
ONBOARDING			
Onboarding prakticky: krok za krokem adaptací nováčků	Renata Novotná	0:43	
PRVNÍ POMOC			
První pomoc: jak zachránit život	Marek Dvořák	0:55	
POŽÁRNÍ OCHRANA			
Požární ochrana pro každého: jak zvládnout požár	Seduo.c,	0:54	
VZDĚLÁVÁNÍ A ROZVOJ			

Průvodce manažera týmovým rozvojem	Martina Georgieiová	1:10	
Vzdělávání chytře: rozvíjejte lidi s malým týmem i rozpočtem	Bohunka Hihlánová	0:54	
Jak se efektivně učit online	Branó Frk	1:07	
Firemní vzdělávání: efektivní rozvoj zaměstnanců	Branó Frk	1:05	
Talent management generace Y	Gabriela Potočková	1:07	
Talent management: jak si udržet ty nejlepší	Marek Velas	0:48	
PRACOVNÍ PRÁVO			
Seduo naživo: Novela zákoníku práce je tady!	Jakub Oliva	0:40	
Pracovní právo 2026: novinky a chystané změny	Jakub Oliva	1:04	
Průvodce pracovním právem pro každého	Jakub Oliva	1:10	
Pracovní právo pro HR a manažery	Jakub Oliva	2:07	
Jak se nespálit při propouštění zaměstnanců	Jakub Oliva	0:50	
Pracovní právo SR pro manažery	Milan Ficek	1:06	
Šikana v práci: jak ji rozeznat a řešit	Michaela Švejdová	0:40	
UMĚLÁ INTELIGENCE			
AI pro HR prakticky: ulehčete si inzeráty, pohovory, směrnice	Petra Hučiková	0:53	
WHISTLEBLOWING			
Jak na whistleblowing: praktický návod (nejen) pro zaměstnavatele	Jakub Oliva	0:37	
DIVERZITA A INKLUZE			
Mezigenerační spolupráce: jak zvládnout věkové rozdíly v práci	Laura Blažeková	0:39	
Diverzita a inkluze: Jak pracovat s mezikulturními rozdíly?	Adela Plesnik Schicker	1:17	
GDPR			
GDPR pro firmy: Prakticky, srozumitelně a bez strašení	Ján Jaroš	0:55	
GDPR pro každého: mějte své osobní údaje pod kontrolou	Ján Jaroš	00:24	

DIGITÁLNÍ DOVEDNOSTI






UMĚLÁ INTELIGENCE	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Maxikurz umělé inteligence: kompletní průvoce po světě AI	Daniel Gamrot	2:35	
Umělá inteligence prakticky: průvodce užitečnými AI aplikacemi	Daniel Gamrot	0:48	
Praktická automatizace pro každého: konec zbytečné práce	Tomáš Doležal	0:43	
Umělá inteligence na maximum	Barbora Brabcová	1:23	

Praktický průvodce promptováním: jak efektivně komunikovat s AI	Daniel Gamrot	0:42	
Seduo podcast: Rozvíjejte AI mindset a zjednodušíte si práci"	Filip Dřímalka	1:04	
Seduo naživo: Bavte se s umělou inteligencí	Daniel Gamrot	0:37	
Microsoft Copilot: váš osobní AI asistent	Petr Kohoutek	1:37	
AI pro HR prakticky: ulehčete si inzeráty, pohovory, směrnice	Petra Hučíková	0:53	
AI pro obchodníky: praktické nástroje pro reálné situace	Barbora Brabcová	0:51	
MICROSOFT OFFICE 365			
Maxikurz MS Office: Word, Outlook, OneDrive, Teams a Copilot	Petr Kohoutek	11:21	
MICROSOFT EXCEL			
Profíkem v Excelu za 7 hodin	Pavel Lasák	6:47	
Profíkem na funkce v Excelu	Pavel Lasák	2:15	
Novinky v Excelu 2026	Petr Kohoutek	1:26	
Excel – expresní úvod	Seduo.cz	0:25	
Vychytávky v Excelu	Seduo.cz	0:15	
Základy Excelu pro začátečníky	Pavel Lasák	1:11	
Vizualizace a grafy v Excelu	Pavel Lasák	1:22	
Tipy a triky pro Excel	Pavel Lasák	0:48	
Kontingenční tabulky v Excel	Pavel Lasák	0:54	
Jak na Power Query pro Excel	Pavel Lasák	0:50	
MICROSOFT WORD			
Microsoft Word: kompletní průvodce od začátečníka po experta	Petr Kohoutek	4:45	
Tipy a vychytávky ve Wordu	Petr Kohoutek	0:52	
MICROSOFT OUTLOOK			
Microsoft Outlook: kompletní průvodce poštou, kalendářem a úkoly	Petr Kohoutek	1:39	
E-maily efektivně: tipy a triky do Outlooku	Petr Kohoutek	0:54	
MS Kalendář na Maximum	Daniel Gamrot	0:23	
MICROSOFT POWERPOINT			
Pracujte v PowerPointu jako profík	Marek Hrkal	1:21	
PowerPoint 2016: Nejen pro začátečníky	CloudForce	0:50	
PowerPoint – Práce s texty a obrázky	Kateřina Černostová	0:50	
MICROSOFT TEAMS			
Microsoft Teams: kompletní průvodce pro efektivní práci v týmu	Petr Kohoutek	2:17	

MICROSOFT ONE NOTE			
MS One Note	Daniel Gamrot	0:40	
MICROSOFT TO DO			
Organizace práce s Microsoft To Do	Daniel Gamrot	1:04	
MICROSOFT PLANNER			
Microsoft Planner: plánujte přehledně a efektivně	Petr Kohoutek	0:33	
MICROSOFT ONE DRIVE			
Microsoft OneDrive: kompletní průvodce organizací a sdílení souborů	Petr Kohoutek	1:03	
MICROSOFT POWER AUTOMATE			
Microsoft Power Automate: krok za krokem k automatizaci vaší práce	Pavel Lasák	1:17	
MICROSOFT POWER BI			
Profíkem v Power BI za 5 hodin	Pavel Lasák	5:19	
Microsoft Power BI: praktický úvod	Pavel Lasák	1:53	
Microsoft Power BI: pokročilá analýza dat pomocí jazyka DAX	Pavel Lasák	1:34	
Microsoft Power BI: vizualizace dat prakticky	Pavel Lasák	1:48	
GOOGLE WORKSPACE			
Maxikurz Google: Gmail, Disk, Kalendář, Dokumenty, Tabulky	Pavel Minář	2:54	
Google Workspace: kancelář vždy po ruce – bezpečně a odkudkoliv	Pavel Minář	0:30	
Google Dokumenty, Tabulky a Prezentace	Pavel Minář	0:32	
Google Disk: mějte soubory vždy po ruce	Pavel Minář	0:35	
Google Kalendář: efektivní organizace času a plánování	Pavel Minář	0:34	
Gmail: buďte pánem své pošty	Pavel Minář	0:45	
KYBERNETICKÁ BEZPEČNOST			
10hacků pro digitální bezpečnost	Karol Suchánek	0:44	
Digitální bezpečnost: naučte se pohybovat v online světě bezpečně	Karol Suchánek	0:52	
Bezpečně v online světě: jak ochránit své peníze, data a identitu	Karol Suchánek	0:47	
GRAFIKA			
Fotografování pro každého: dobrá fotka foťákem i mobilem	Tomáš Třeštík	0:55	
Adobe Photoshop: základní práce a s fotografií	Linda Martišková	0:45	
Kancelářské figle s obrázky	Seduo.cz	0:17	
Canva pro každého: tvořte grafiku jako od profíka	Linda Martišková	1:47	
AUTOCAD			

AutoCAD: základy technického kreslení a projektování	Jiří Špaček	4:16	
APLIKACE			
Todoist - zorganizujte si život	Seduo.cz	0:24	
Trello I - Rychlý start do organizace projektů	Seduo.cz	0:08	
Trello II – Pokročilé funkce	Seduo.cz	0:10	
Organizujte své poznámky s Evernote	Seduo.cz	0:14	
Software pro virtuální konference	Seduo.cz	0:19	
TIPY & TRIKY			
Naučte se používat klávesové zkratky	Seduo.cz	0:06	
Naučte se používat klávesové zkratky II.	Seduo.cz	0:11	
Nastavte si konečně bezpečné heslo	Seduo.cz	0:13	
Zkratky v online komunikaci	Seduo.cz	0:10	
Základní technologický slovník	Seduo.cz	0:15	
Vytvořte si web pomocí WordPressu	David Krupička	0:14	
Etiketa mailování	Seduo.cz	0:14	
APPLE			
Seduo naživo: Tipy a triky pro MacBook	Martin Světlík	0:45	
Přecházíme na Mac	Martin Světlík	0:37	
Používáme Mac efektivně	Martin Světlík	1:12	
iPad jako všestranný pracovní nástroj	Martin Světlík	1:15	
iCloud a bezpečnost na Macu	Martin Světlík	0:38	
Ovládněte iPhone jako teenager	Martin Světlík	1:16	
Pages, Keynote, Numbers: vaše kancelář v Applu	Martin Světlík	2:51	

JAZYKY

ANGLIČTINA	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Angličtina bez stresu: Poslouchejte. Opakujte. Mluvte	Michael Maritato + Lucie Kidlesová	0:47	
Quick English Tips I	Luke Ponsford	0:11	
Quick English Tips II	Luke Ponsford	0:11	
(Not so) Basic Business English	Luke Ponsford	0:55	
Mastering (the art of) Business English	Luke Ponsford	0:55	









Kompletní angličtina s Broňou Sobotkou	Broňa Sobotka	23:26	
Angličtina na maximum: zapojte AI a digitální pomocníky	Bronislav Sobotka	1:00	
Jak na výslovnost v angličtině	Broňa Sobotka	1:05	
Nejčastější chyby v angličtině a jak se jim vyhnout	Broňa Sobotka	1:45	
English For Business Meetings	Broňa Sobotka	0:53	
Jak na psaní e-mailů v angličtině	Broňa Sobotka	1:18	
Ovládněte každodenní poek v angličtině	Broňa Sobotka	1:11	
Rozmluvte se anglicky!	Broňa Sobotka	2:24	
Naučte se konečně opravdu anglicky	Broňa Sobotka	1:54	
Vše, co jste kdy chtěli vědět o anglických časech I	Broňa Sobotka	1:02	
Vše, co jste kdy chtěli vědět o anglických časech II	Broňa Sobotka	0:53	
No More Czenglish I	Broňa Sobotka	0:54	
No More Czenglish II	Broňa Sobotka	0:43	
76 nejčastěji zaměňovaných slov v angličtině	Broňa Sobotka	0:44	
Anglické idiomy I	Broňa Sobotka	0:46	
Anglické idiomy II	Broňa Sobotka	0:46	
Anglická frázová slovesa I	Broňa Sobotka	0:49	
Anglická frázová slovesa II	Broňa Sobotka	0:50	
Cool fráze a obraty pro každou situaci	Broňa Sobotka	0:46	
Slova a fráze, co vás ve škole nenaučili	Broňa Sobotka	0:55	
Maxi kurz anglických předložek	Broňa Sobotka	4:29	
Jak na členy v angličtině	Broňa Sobotka	1:14	
Zákeřnosti anglického slovosledu	Broňa Sobotka	1:19	
English for Meetings	Espresso English	0:07	
Proper English Without Boring Grammar	Ryan Viguerie	0:43	
Secret dictionary of native speakers	Ryan Viguerie	0:32	
Prezentujte v angličtině!	Skřivánek	0:19	
Kujte pikle formálně i neformálně	Skřivánek	0:16	
Přesvědčte a dohodněte se!	Skřivánek	0:17	
Zvedněte telefon a domluvte se	Skřivánek	0:18	
Mailujte jako profík: věcně, přehledně a v angličtině!	Skřivánek	0:19	
English for Meetings	Espresso English	0:07	
NĚMČINA			
Maxikurz němčiny s Míšou Nofftz Skopalovou	Míša Nofftz Skopalová	10:00	

<u>Členy v němčině</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:04	
<u>Německé časy od A do Z</u>	Míša Nofftz Skopalová	2:03	
<u>Mluv jako Němec! Kurz německé výslovnosti</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:25	
<u>Hovorová němčina pro každého</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:06	
<u>Každodenní pokec v němčině</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:20	
<u>Německé předložky stručně a jasně</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:29	
<u>Nejčastější chyby v němčině</u>	Míša Nofftz Skopalová	0:31	
<u>Slovosled v němčině polopatě</u>	Míša Nofftz Skopalová	1:35	
<u>Firemní korespondence v němčině</u>	Zdeněk Pecka	0:50	
<u>Firemní telefonování v němčině</u>	Zdeněk Pecka	0:37	
<u>Prezentování v němčině</u>	Zdeněk Pecka	0:57	
ITALŠTINA			
<u>Každodenní pokec v italštině</u>	Lea Kolkopová	1:08	
FRANCOUZŠTINA			
<u>Každodenní pokec ve francouzštině</u>	Hana Šimáčková	1:08	
ŠPANĚLŠTINA			
<u>Každodenní pokec ve španělštině</u>	Ivana Kudrnová	1:11	
ČEŠTINA			
<u>Start Speaking Czech Now! - The Essentials</u>	Vít Benešovský	0:46	
<u>Start Speaking Czech Now! - More Essentials</u>	Vít Benešovský	0:42	
<u>Start Speaking Czech Now! - Final Course in Essential Czech</u>	Vít Benešovský	0:41	
<u>Jak na český pravopis</u>	Jan Táborský	0:20	
<u>Psaní e-mailů snadněji a rychleji</u>	Jan Táborský	0:21	
<u>Úprava moderního dopisu</u>	Jan Táborský	0:25	
<u>Cesta k dobrému jazykovému stylu</u>	Jan Táborský	0:21	
<u>Cesta k dobrému jazykovému stylu II</u>	Jan Táborský	0:18	
<u>Jak na čárky ve větách a souvětích</u>	Jan Táborský	0:19	
<u>Psaní velkých písmen jako pravopisná hrůza hrůz?</u>	Jan Táborský	0:19	

SEDUO DO „UŠÍ“ - KURZY DOPORUČENÉ PRO POSLECH

SEDUO PODCAST	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Seduo podcast: Domluvte se jako profesionální vyjednaváč	Karel Pošíval	0:50	
Seduo podcast: Toxické vztahy	Eliška Remešová	0:52	
Seduo podcast: Průvodce spokojeným dnem od budíku až po usnutí	Jan Ženatý	1:01	
Seduo podcast: Dejte vašemu tělu aspoň 11 minut denně	Michal Novotný	0:53	
Seduo podcast: Najít smysluplnou práci je bingo	Šimon Pánek	0:47	
Seduo podcast: Přestaňte řešit druhý	Janka Chudlíková	1:12	
Seduo podcast: Nehledejte zkratky a jezte s rozumem	Petr Havlíček	0:58	
Seduo podcast: Přestaňte se biflovat, začněte si představovat	Jakub Pok	0:57	
Seduo podcast: Dělejte s AI to, co vás tolik nebaví	Miloš Čermák	0:42	
Seduo podcast: Řiďte si svého šéfa	Filip Kahoun	0:32	
Seduo podcast: První pomocí nejde ublížit	Marek Dvořák	0:42	
Seduo podcast: Přestaňte hledat pravdy	Honza Vojtko	0:46	
Seduo podcast: Prodej je jako rande. Nepřesvědčujte, ale zaujměte	Peter Strcula	0:54	
Seduo podcast: Nežijte podle druhých	Marek Orko Vácha	0:55	
Seduo podcast: Být nejlepší verzí sebe sama	Martina Kopecká	0:46	
Seduo Podcast: Angličtina není duch svatý. Sama na vás nesestoupí	Broňa Sobotka	0:58	
Seduo podcast: Dělejte si to tady hezký (než přijde zubatá)	Pavel Moric	0:51	
Seduo podcast: Neboj se neuhoříš. Dřív se totiž udusíš	Martin Kavka	0:50	
Seduo podcast: Režisér a šéf by hlavně neměl překážet	Jan Hřebejk	0:52	
Seduo podcast: Rychlokurz ESG pro každého	Alice Máchová	0:39	
Seduo podcast: Produktivita není barevný kalendář	Daniel Gamrot	0:35	
Seduo podcast: Domluvte se s každým	Martin Konečný	0:58	
Seduo podcast: Dělejte si (opravdu dobré) poznámky	Eliška Šestáková	0:44	
Seduo podcast: Přemýšlejte jako šachový velmistr	Ján Markoš	0:49	
Seduo podcast: Lidé se nedají "zmenežovat"	Juraj Surma	1:04	

Seduo podcast: Vzdělávání nemusí být jen kurz	Brano Frk	0:37	
Seduo podcast: Zvládejte náročné situace jako kapitán letadla	Stanislav Vojtíšek	0:38	

ZUZANA ČAPUTOVÁ	LEKTOR	DĚLKA	AUDIO
Leadership s empatií: umění vést a zůstat sama sebou	Zuzana Čaputová	0:52	
ADELA VINCZEOVÁ			
Autenticita jako cesta k úspěchu s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:58	
Seběpřijetí jako cesta ke spokojenosti s Adelou Vinczeovou	Adela Vinczeová	0:53	
JAN HŘEBEJK			
U mě dobrý: hledání životního optimismu	Jan Hřebejk	0:52	
MARTINA VIKTORIE KOPECKÁ			
Hledání životní rovnováhy	Martina Kopecká	0:46	
ANASTASIA KUZMINA			
Cesta za úspěchem trojnásobné olympijské vítězky	Anastasia Kuzmina	0:52	
PAVEL MORIC			
Maxikurz osobního rozvoje s Pavlem Moricem	Pavel Moric	5:27	
Život na pohodu	Pavel Moric	1:08	
Alchymie změny	Pavel Moric	1:26	
MARIAN JELÍNEK			
Myšlení pod kontrolou: jak zvládat emoce a negativní myšlenky	Marian Jelínek	0:55	
Tajemství flow: jak využít svůj potenciál na maximum	Marian Jelínek	0:45	
RADEK JAROŠ			
Cesta na vrchol: za hranici komfortní zóny s himálajským horolezcem	Radek Jaroš	0:52	
VLADIMÍR BENEŠ			
Zůstat nad věcí: náročné situace s chladnou hlavou	Vladimír Beneš	0:54	
JOSEF MAREŠ			
Řešte problémy jako vyšetřovatel 1. oddělení	Josef Mareš	0:44	
TOMÁŠ ETZLER			
Odvaha vystoupit z komfortní zóny s Tomášem Etzlerem	Tomáš Etzler	1:06	
TOMÁŠ REKTOR			
Průvodce duševním zdravím: v pohodě v práci i na home office	Tomáš Rektor	0:58	

Kvalitnější spánek: více energie pro každý den	Tomáš Rektor	0:44	
HONZA VOJTKO			
Lepší vztahy: spokojenější vztahy bez mýtů a iluzí	Honza Vojtko	1:08	
Pasti ve vztazích a jak do nich nespádnout	Honza Vojtko	1:04	
Anatomie vztahů: rozumět lépe sobě i ostatním	Honza Vojtko	1:17	
DAVID SVOBODA			
Myšlení vítězů s olympijským šampionem v moderním pětiboji	David Svoboda	0:49	
JÁN MARKOŠ			
Hackněte svou hlavu!	Ján Markoš	0:57	
JAN ŽENATÝ			
Energy management: jak zvládat únavu a mít dost energie	Jan Ženatý	0:41	
JÁN DUBNIČKA			
Umění naslouchat: staňte se dobrým posluchačem	Ján Dubnička	0:56	
MARGIT SLIMÁKOVÁ			
Jak zdravě jíst v práci	Margit Slimáková	1:12	
Zdravé jídlo a život jako základ prospívání v práci i soukromí	Margit Slimáková	1:29	
PETR PAVEL			
Leadership v první linii očima generála NATO	Petr Pavel	0:46	
DANIEL GAMROT			
Seduo podcast: Produktivita není plný a barevný kalendář	Daniel Gamrot	0:46	
ŠIMON PÁNEK			
Odvaha jít vlastní cestou	Šimon Pánek	0:46	
ERVÍN DOMBROVSKÝ			
Moderní trendy v HR	Tomáš Dombrovský	1:18	
DOMINIKA CIBULKOVÁ			
V mysli tenisové bojovnice: otevřeně s vítězkou Turnaje mistryň	Dominika Cibulková	0:49	
ANDOR ŠÁNDOR			
Zkušenosti generála tajné služby	Andor Šándor	1:59	
IVANA MOLNÁROVÁ			
Leadership pohledem vrcholové manažerky	Ivana Molnárová	0:51	

MICROLEARNING

JAZYKY - ANGLIČTINA	LEKTOR
Poznejte sloveso v angličtině	Broňa Sobotka
Oslovujte v mailech správně	Broňa Sobotka
Neříkejte pořád jen I think	Broňa Sobotka
Používejte správně in a on	Broňa Sobotka
Užívejte správně at/on/in	Broňa Sobotka
Rozumějte zkráceným tvarům	Broňa Sobotka
JAZYKY - FRANCOUZŠTINA	
Vyhnete se častým chybám ve francouzštině	Hana Smičková
Představte se francouzsky	Hana Smičková
Objednejte si v kavárně francouzsky	Hana Smičková
Zvládněte hotel ve Francii třemi větami	Hana Smičková
Využijte mobil jako učitele francouzštiny	Hana Smičková
Požádejte Francouze, aby mluvil pomaleji	Hana Smičková
Zlepšete francouzskou výslovnost	Hana Smičková
Řekněte, jak se máte jako Francouz	Hana Smičková
Požádejte o cokoli ve francouzštině	Hana Smičková
Zabodujte francouzskou zdvořilostí	Hana Smičková
JAZYKY - ITALŠTINA	
Ciao, bella!	Lea Kolkopová
Dejte si večeři po italsku	Lea Kolkopová
Představte se italsky	Lea Kolkopová
Za volantem v klidu. I v Itálii.	Lea Kolkopová
Když Ital mluví rukama	Lea Kolkopová
Neztraťte se v Itálii	Lea Kolkopová

Objednejte si gelato	Lea Kolkopová
Křupavá nebo měkká pizza?	Lea Kolkopová
Když vás v Itálii něco bolí	Lea Kolkopová
Un caffè, per favore!	Lea Kolkopová
LEADERSHIP	Lea Kolkopová
Postarejte se hlavně sami o sebe	Filip Kahoun
Neprospadněte nebezpečí workkholismu	Filip Kahoun
Využijte sílu příběhů	Filip Kahoun
Rozvíjejte svůj optimismus	Filip Kahoun
Nedělejte personální kompromisy	Filip Kahoun
Dávejte zpětnou vazbu mistrovsky	Filip Kahoun
Motivujte jako profesionál	Filip Kahoun
Zbavte lidí strachu	Filip Kahoun
Delegujte správně	Filip Kahoun
Dostaňte lidi do flow	Filip Kahoun
Chvalte správně	Filip Kahoun
Dělejte reklamu svému týmu	Filip Kahoun
Rozlučte se důstojně	Filip Kahoun
Vybírejte nové kolegy s citem	Filip Kahoun
Řiďte si svého šéfa	Filip Kahoun
Motivujte lidi na dálku	Filip Kahoun
Zvládněte krizové rozhodnutí	Taňa Ondřejková
Připravte se na gamechangery	Taňa Ondřejková
Kariéra nebo rodina?	Taňa Ondřejková
Nastavte si mindset na úspěch	Taňa Ondřejková
Nezapíjejte čas na poradách	Juraj Surma
Neradte, podporujte vlastní řešení	Juraj Surma
Změňte 1:1 na smysluplné rozhovory	Juraj Surma
Prezentujte výsledky příběhem	Juraj Surma
Rozhodujte sa bez paniky	Juraj Surma
Oznamujte změny efektivně	Juraj Surma
Pomozte kolegovi, když to má těžké	Juraj Surma
Změňte hodnotící rozhovor na dialog	Juraj Surma

Nastavujte cíle, které dávají smysl	Juraj Surma
Proměňte zklamání v nový start	Juraj Surma
PREZENTACE	
Zbavte se slovní vaty	Jakub Železný
Pracujte při prezentaci s hlasem	Jakub Železný
Zaujměte svou prezentací	Jakub Železný
Zlepšete neverbální projev	Jakub Železný
Zbavte se trémy	Jakub Železný
PRODUKTIVITA	
Soustředte se na to hlavní	Daniel Gamrot
Plánujte si své priority	Daniel Gamrot
Dejte si úkoly na hromadu	Daniel Gamrot
Omezte nečekaná vyrušení	Daniel Gamrot
Zlepšete své soustředění	Daniel Gamrot
Mějte kalendář pod kontrolou	Daniel Gamrot
Budujte lepší návyky	Daniel Gamrot
Naučte se nedůležité odmítat	Daniel Gamrot
Nedělejte si špatné poznámky	Eliška Šestáková
Dělejte si dobré poznámky	Eliška Šestáková
Dělejte si poznámky z videa	Eliška Šestáková
Dělejte si poznámky z podcastů	Eliška Šestáková
Dělejte si poznámky z knížek	Eliška Šestáková
Lepte si poznámky na tělo	Eliška Šestáková
OSOBNÍ ROZVOJ	
Zastavte negativní myšlenky	Jan Ženatý
Překonejte prokrastinaci	Jan Ženatý
Nakopněte se do nového dne	Jan Ženatý
Přeladte na optimismus	Jan Ženatý
Zlepšete svůj spánek	Jan Ženatý
Posilujte odolnost intimitou	Jan Ženatý
Starejte se o vaše nohy	Tereza Náplavová
Předcházejte bolesti rukou	Tereza Náplavová
Ulevte vašim očím	Tereza Náplavová

Začněte sedět správně	Tereza Náplavová
Hackněte negativitu poznámkami	Eliška Šestáková
Posuňte se od snů k výsledkům	Janka Chudlíková
Přestaňte se rochnit v problému	Janka Chudlíková
Začínajte ranní třiminutovkou	Janka Chudlíková
Dejte se po stresu dohromady	Janka Chudlíková
Zastavte se a změňte reakci	Janka Chudlíková
Ukotvěte se v klidu	Janka Chudlíková
Použijte svůj dech	Janka Chudlíková
Myslete pozitivně	Janka Chudlíková
Přepněte z role oběti do role tvůrce	Janka Chudlíková
Nenechte stres řídit váš život	Janka Chudlíková
Osvěžte se v práci	Libor Mattuš
Ulevte sým očím	Libor Mattuš
Dělejte si pauzy chytře	Libor Mattuš
Posilujte se stresem	Libor Mattuš
Buďte odolnější díky chladu	Libor Mattuš
Rozhýbejte se k dlouhověkosti	Libor Mattuš
Držte kávu pod kontrolou	Libor Mattuš
Kompenzujte hrbení u počítače záklony	Libor Mattuš
Podpořte sebedůvěru výdechem	Libor Mattuš
Použijte dělený dech	Libor Mattuš
HR & PRÁVO	
Vyznejte se ve výpovědní době	Jakub Oliva
Využívejte správně zkušební dobu	Jakub Oliva
Zaměstnávejte správně po mateřské	Jakub Oliva
Zaměstnávejte studenty správně	Jakub Oliva
Využívejte samorozvrhování pracovní doby	Jakub Oliva
Řešte správné odstupné při úrazu	Jakub Oliva
Poznejte možnosti doby určité	Jakub Oliva
Zvládněte pravidla neschopenky	Jakub Oliva
Dodržujte pravidla přesčasů	Jakub Oliva
Pracujte s dovolenou správně	Jakub Oliva

Řešte vytykáací dopisy efektivně	Jakub Oliva
Vyhněte se problémům u výpovědí	Jakub Oliva
Vyhněte se chybám v pracovním právu	Jakub Oliva
Přestaňte škatulkovat, začněte si všímat	Marek Štěpán
Začněte si všímat odlišností	Marek Štěpán
Rozpoznejte bodyshaming dřív než zabolí	Marek Štěpán
Budujte toleranci k jiným kulturám	Marek Štěpán
Zastavte genderové stereotypy	Marek Štěpán
Nedejte šanci toxicitě	Marek Štěpán
Zlepšete meetingovou kulturu	Marek Štěpán
Překonávejte generační rozdíly	Marek Štěpán
Podporujte pocit férovosti	Marek Štěpán
Zastavte růžovku včas	Marek Štěpán
Vezměte učení do vlastních rukou	Lukáš Bakoš
Přidejte 10% a znásobte výsledky učení	Lukáš Bakoš
Vysvětlete mi to jako dítěti	Lukáš Bakoš
Zaměřte energii tam, kde přináší největší efekt	Lukáš Bakoš
Uvolněte svou mentální kapacitu na to, co je důležité	Lukáš Bakoš
Udržte si motivaci i po počátečním nadšení	Lukáš Bakoš
Neučte se pro pocit, ale pro výsledek	Brano Frk
Učte se s umělou inteligencí	Brano Frk
Přestaňte se trápit, začněte trénovat	Brano Frk
Učte se online	Brano Frk
Nemusíte se učit všechno	Brano Frk
Učte se z chyb, ale pořádně	Brano Frk
Učte se od jiných	Brano Frk
Pracujte s mikrosignály	Vladislav Sochanič
Naučte se odmítat citlivě	Vladislav Sochanič
Buďte partnerem v nejistotě	Vladislav Sochanič
Chraňte důvěru, ne informace	Vladislav Sochanič
Získejte respekt i bez funkce	Vladislav Sochanič
OBCHOD A FINANCE	
Mluvte jednoduše, i když víte hodně	Peter Strcula

Zvládněte každou otázku s přehledem	Peter Strcula
Vyjednávajte lépe s pomocí BATNY	Peter Strcula
Pracujte s pocitem, ne s cenou	Peter Strcula
Prezentujte tak, že si to každý zapamatuje	Peter Strcula
Vyjednávajte s rozumem, ne se slevami	Peter Strcula
Berte námitku jako příležitost	Peter Strcula
Zvládejte odmítnutí s nadhledem	Peter Strcula
Začněte větou, která prodává	Peter Strcula
Neprodávejte, pomáhejte nakupovat	Peter Strcula
Prodejte zákazníkovi víc, než čeká	Peter Strcula
Získejte zákazníka v prvních sekundách	Peter Strcula
Mějte finance pod kontrolou	Margareta Křížová
Půjčujte si s rozumem	Margareta Křížová
Nenechte peníze ležet ladem	Margareta Křížová
Zajistěte se na důchod	Margareta Křížová
Nebojte se investování	Margareta Křížová
Zaměřte se na aktivní naslouchání	Lucie Mešková
Nepodceňujte produktové znalosti	Lucie Mešková
Odpovídejte na e-maily včas	Lucie Mešková
Myslete na poslední dojem	Lucie Mešková
Reagujte na stížnosti jako profesionál	Lucie Mešková
Vytvořte silný první dojem	Lucie Mešková
UMĚLÁ INTELIGENCE	
Zapojte AI jako vašeho překladatele	Daniel Gamrot
Využívejte AI jako pomocníka na cestách	Daniel Gamrot
Proměňte AI v učitele matematiky	Daniel Gamrot
Povídejte si s AI jako s konzultantem	Daniel Gamrot
Nechte díky AI promluvit vaše fotky	Daniel Gamrot
Poradte se s AI v nečekané situaci	Daniel Gamrot
Shrnujte texty pomocí AI	Daniel Gamrot
Vytvářejte si v AI obrázky a grafiku	Daniel Gamrot
Připravte se na telefonát pomocí AI	Daniel Gamrot
Pište promptsy snadno a rychle	Daniel Gamrot

Najděte příležitost využití AI v práci	Daniel Gamrot
Zapojte AI do tvorby vašich textů	Petra Hučíková
Nechte AI vytvářet vaše prompty	Petra Hučíková
Vytvářejte si v AI obrázky a grafiku	Petra Hučíková
Ptejte se AI na to, co potřebujete	Petra Hučíková
Povídejte si s AI jako s konzultantem	Petra Hučíková
Přepisujte díky AI texty do počítače	Seduo.cz
PRVNÍ POMOC	
Naučte se resuscitovat	Marek Dvořák
Zvládněte dopravní nehodu	Marek Dvořák
Zastavte masivní krvácení	Marek Dvořák
Zachraňte dusícího se člověka	Marek Dvořák
Poskytněte správně první pomoc dítěti	Marek Dvořák
Pomozte správně při epileptickém záchvatu	Marek Dvořák
POŽÁRNÍ OCHRANA	
Zvládněte evakuaci při požáru	Martin Kavka
Nepanikařte, když začne hořet	Martin Kavka
Zachraňte se v budově, kde hoří	Martin Kavka
Myslete na prevenci před požáry	Martin Kavka
Uhasťte malý požár	Martin Kavka
Naučte se používat hasičák	Martin Kavka
PROJEKTY	
Srovnejte si myšlenky v hlavě	Lenka Čápková
Nehoňte moc zajíců najednou	Lenka Čápková
Udělejte si dobrý plán	Lenka Čápková
Zadávejte úkoly chytře	Lenka Čápková
Připravte se na rizika	Lenka Čápková
Poučte se z chyb	Lenka Čápková
KOMUNIKACE	
Představte se přesvědčivě do 30 vteřin	Martin Vasquez
Braňte se agresivní komunikaci s jistotou	Martin Vasquez
Zvládněte okno při prezentaci přirozeně	Martin Vasquez
Naučte se mluvit bez přípravy v každé situaci	Martin Vasquez

Nenechte domněnky řídit vaše jednání	Martin Vasquez
Reagujte na námitky s klidem	Martin Vasquez
Domluvte se, reagujte asertivně	Denisa Dědičová
Udržte si hranice bez hádek a křiku	Denisa Dědičová
Naučte se odmítat bez konfliktu	Denisa Dědičová
Ovládněte své emoce v komunikaci	Denisa Dědičová
Řekněte si o to, co potřebujete	Denisa Dědičová
Nebojte se říkat ne, bez výčitek	Denisa Dědičová
Naučte se říkat těžké věci tak, aby neublížily	Denisa Dědičová
Nebojte se být sami sebou	Denisa Dědičová
Braňte se manipulaci a pasivní agresi	Denisa Dědičová
Vydržte si trvat na svém	Denisa Dědičová
Nebud'te pasivní, agresivní, ale asertivní	Denisa Dědičová
Nepodceňujte tichý souhlas	Martina Georgieová
Deeskalujte emoce	Martina Georgieová
Zaparkujte si to	Martina Georgieová
Odzbrojte problémové chování	Martina Georgieová
Vnimejte konflikt jako příležitost	Martina Georgieová
Hledejte skutečné zájmy	Martina Georgieová
Reagujte na konflikty konstruktivně	Martina Georgieová
Naslouchejte aktivně, ne jen pasivně	Martina Málková
Mluvte o tom, jak mluvíte	Martina Málková
Ved'te správný small talk	Martina Málková
Nebojte se ticha	Martina Málková
Naslouchejte, nestačí jen slyšet	Martina Málková
Mluvte o sobě, nemluvte o druhém	Martina Málková
Nerad'te, nehodno'tte, naslouchejte	Martina Málková
Jak reagovat, když se výsledek nedostaví	Denis Bulejka
Pomáhejte bez nedorozumění	Denis Bulejka
Jak efektivně ocenit spolupráci	Denis Bulejka
Předejděte konfliktům z nedorozumění	Denis Bulejka
Oslovte lidi pro projekt	Denis Bulejka
MICROSOFT WORD	

Naučte se psát hlasem	Seduo.cz
Nahrazujte slova rychleji	Seduo.cz
Seřadte si texty, čísla a datумы	Seduo.cz
Označujte texty chytře a rychle	Seduo.cz
Formátujte klávesovými zkratkami	Seduo.cz
Oddělujte texty na pár kliknutí	Seduo.cz
Formátujte texty rychleji	Seduo.cz
Označujte texty chytře a rychle	Seduo.cz
MICROSOFT EXCEL	
Vymažte prázdné řádky	Seduo.cz
Zpřehledněte si vaše data	Seduo.cz
Dělejte si zaškrtávací seznamy	Seduo.cz
Vkládejte fotky elegantně	Seduo.cz
Objevte dynamické doplňování	Seduo.cz
Vytvářejte řady jednoduše	Seduo.cz
Vytáhněte si data z obrázku	Seduo.cz
APPLE	
Uklidte si ve svém telefonu	Martin Světlík
Zrychlete psaní na telefonu	Martin Světlík
Objevte skryté funkce klávesnice	Martin Světlík
Odesílejte zprávy, kdy potřebujete	Martin Světlík
Počítejte nejen na klávesnici	Martin Světlík
Připomínejte si věci na místě	Martin Světlík
Zjednodušte si práci pomocí zkratk	Martin Světlík
Zvyšte výdrž vaší baterie na telefonu	Martin Světlík
Proměňte váš telefon ve skener	Martin Světlík
Využívejte hledání v telefonu na maximum	Martin Světlík
DIGITÁLNÍ BEZPEČNOST	
Chraňte svou online reputaci	Karol Suchánek
Posílejte hesla bezpečně	Karol Suchánek
Identifikujte nevyžádané hovory	Karol Suchánek
Používejte ChatGPT bezpečně	Karol Suchánek
KRITICKÉ MYŠLENÍ	

Vytvořte bezpečný prostor pro nesouhlas	Ján Markoš
Využijte sílu IKEA efektu	Ján Markoš
Zbavte se prokletí poznání	Ján Markoš
Naučte se spustit kotvu	Ján Markoš
Přestaňte mít pořád pravdu	Ján Markoš
Odhalte falešné sebevědomí	Ján Markoš
Učte se myslet pomalu a chytřeji	Ján Markoš
Nezapomeňte zanechat silný dojem	Ján Markoš
Nehledejte problémy tam, kde nejsou	Ján Markoš
Učte se z neviditelných příběhů	Ján Markoš
Zbavte se klamu utopených nákladů	Ján Markoš
Aktivujte své kritické myšlení	Ján Markoš
DIGITÁLNÍ DOVEDNOSTI	
Složte si hudební hit za pár minut	Seduo
Vytvořte video z jedné fotky	Seduo