



**hladina alfa**

HLADINA ALFA s.r.o.

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

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

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

[www.jtkasevcikova.cz](http://www.jtkasevcikova.cz)



**Jitka Ševčíková**, lektorka, mentorka a koučka v oblasti stresové odolnosti a zvládnání emocí.

Od roku 2010 lekturuje **manažerské a osobní dovednosti** v oblasti EQ, emočního leadershipu, prevence stresu a vyhoření, zdravého spánku, nastavení wellbeing prostředí, zlepšování rétoriky, a komunikace, techniky konflikt managementu, work-life balance, a učí práci v optimální mozkové frekvenci (hladina alfa).

V České republice koordinuje a lekturuje **paměťový trénink Brillant Brain** s MUDr. Michaelou Karsten, trojnásobnou světovou paměťovou rekordmankou.

Mentoruje a podporuje vybrané filantropické projekty, školí několik středisek Rané péče. Je spoluautorkou knihy *S láskou i rozumem* (Albatros, C-Press 2015). V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám cenu „Ostara“ za celospolečenský přínos. Byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku.



Spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem, přednáší na vysokých školách (Karlova univerzita, VUT Brno, Masarykova univerzita), na kongresech a konferencích, publikuje v lifestyle magazínech, odborných médiích i na webu Psychologie. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Srí Lance, Filipínách, Mauriciu, v Řecku a v Thajsku.



Založila s kolegy **Family Business Academy** pro koncepční vzdělávání odpovědných rodinných a majetných firem. Spolupracuje s lékařem funkční medicíny MUDr. Janem Vojáčkem a dalšími kolegy z oblasti psychologie práce, etiky a etikety, zdraví, spánku, stravy, psychické odolnosti a informační bezpečnosti. Kompletní tým lektorů najdete na: <https://www.hladinaalfa.cz/kompletni-tym/>



Mezi její prestižní klienty patří firmy: T-Mobile, Fosfa, Plzeňský Prazdroj, UNIQA, ETA, ŠKO-Energo, Johnson & Johnson, Güehring, Enteria, Univerzita Karlova, Masarykova univerzita, Smurfit Kappa, JUST Nahrin, Česká spořitelna, Kooperativa, Drogerie dm, Tatrabanka, Letiště Praha, Bayer, Seznam.cz, KIKA, Dixons Carphone, GE Money, Cetelem, Hewlett-Packard, Ogilvy, Dopravoprojekt, Strabag, Eurovia, VUT Brno, AXA, Unicredit Leasing, Festool, Policie ČR, Ministerstvo zahraničních věcí SK, Sika a další.



## Témata osobního a manažerského rozvoje

1.	Sendvičová generace – Fenomén nové doby .....	5
2.	Change Management – Změna jako příležitost k růstu .....	5
3.	Mluvme spolu: Sebe-vědomí a asertivní komunikace .....	5
4.	Prevence syndromu vyhoření - Zvyšování psychické odolnosti .....	6
5.	Zvládání zátěžového období - Vnitřní síla .....	6
6.	Sebepoznání jako předpoklad k úspěchu: Typologie osobnosti podle MBTI.....	6
7.	Osobní efektivita - Objevte své lepší já .....	6
8.	Fatigue a sleep management: Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek .....	7
9.	Kotva klidu – hospodaření se svou energií.....	7
10.	Sexy v padesáti, úžasná v šedesáti.....	7
11.	Zvyšování pozitivní inteligence - Dovednost být spokojený a osobní zralost.....	7
12.	Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti.....	8
13.	Nenechte sebou manipulovat.....	8
14.	Konflikt Management – Konflikt jako umění .....	8
15.	Radikální upřímnost – Odvážná komunikace.....	8
16.	Umění být zdrav a emoční mistrovství MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková.....	9
17.	Biologie vztahů a mezigenerační emoční potřeby MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková.....	9
18.	Train the Trainers: Lektorské dovedosti Jitka Ševčíková .....	9
19.	„V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci .....	9
20.	„Brillant Brain – paměťový a antistresový trénink: BASIC, ADVANCE, MASTER“ .....	10

## 1. Sendvičová generace – Fenomén nové doby

---

- Co je to sendvičová generace, kdo je nejvíc v „sevření“, jak nebýt obětí „sandwich generation“
- Nejčastější pocity během péče – jak s nimi pracovat (ubývání sil, pochybnosti, únava, úzkost)
- Nefunkční strategie a zásada štafetové morálky, jak kdy a čemu říkat „laskavé NE“
- Kde brát energii, jak využít podpory, projektů, co pomáhá, čeho lze využít v sociálním rámci
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Stanovování priorit a proč je nutné myslet především a v první řadě právě na sebe
- Různé typy rodin a různé přístupy, Musismus, Příbuzenská pavlač a Skutkařství
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chtějí být tvůrci svého života, mají morální kvality postarat se o sebe i o blízké a nechtějí u toho vyhořet a zapomenout na sebe, své vztahy, koníčky a radost ze života

## 2. Change Management – Změna jako příležitost k růstu

---

- Kdy je čas na změnu? Proč neradi přijímáme změny? Rozdíl mezi fixním a růstovým myšlením
- Proč různé fáze změny potřebují zapojení různých inteligencí? EQ, PQ, CQ, SQ, MQ...
- Kde brát na změnu energii? Vnitřní soudce a vnitřní sabotéři v nás, kteří nás od změn odrazují
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Růstové nastavení myslí a falešné růstové nastavení myslí – jak to rozeznat?
- Musí změna nutně bolet? Co dělat, když se změna nedaří? Jak změny ukotvit?
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chtějí být otevření změnám a/nebo se s nimi chtějí naučit lépe vypořádat

## 3. Mluvme spolu: Sebe-vědomí a asertivní komunikace

---

- Principy a pravidla asertivity.
- ODVAHA: Jak nebýt pasivní ani agresivní.
- Empatie – dovednost vcítit se do druhého.
- Jak rozpoznat manipulaci a jak se jí bránit.
- Asertivní techniky – nácvik situací s odlišnými reakcemi.
- Jak vyjádřit své pocity otevřeně a předejít emočnímu přestřelení
- Komunikační situace a jejich asertivní zvládnutí (interně a externě).
- Jak prosadit svůj názor (řešení) a překonat vnitřní obavy ze selhání.
- Jak vyjádřit nesouhlas s názorem druhých lidí.
- Jak vyslovit nespokojenost, ukázat na chybu, odmítnout, říct si o čas.
- Kompromis není konsensus, konflikt nemusí být nutně boj.
- Jak sdělit a přijmout nepříjemnou zprávu – zpětnou vazbu.

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chtějí zvýšit pružnosti při reagování na náročné komunikační situace.

#### 4. Prevence syndromu vyhoření - Zvyšování psychické odolnosti

---

- Jak se NEdopracovat až k vyhoření, první příznaky vyhasínání a o co vlastně jde
- (Ne)respektování životního rytmu, life management, navyšování pozitivní inteligence
- Minimalismus jako cesta k uvolnění mysli (úklid, kde ztrácíme schopnost koncentrace)
- Produktivní prostředí, méně online komunikace, (sebe)disciplína jako cesta ke svobodě
- Pravidelné dobíjení energie, jak nesabotovat sám sebe, práce s oslabováním „sabotérů mysli“
- Dobrodružství selhání, odvaha experimentovat, laskavost X měkkošrdatost

**PRO KOHO:** pro lidi, kteří upřednostňují neustále potřeby a priority druhých, před sebou samými a už to chtějí změnit, uvědomují si riziko vyhoření nebo chtějí být inspirací ostatním

#### 5. Zvládání zátěžového období - Vnitřní síla

---

- Co je to vnitřní síla, jak souvisí s výkonem, sebedisciplínou, vůlí, vytrvalostí – osvětlení pojmů
- Energetické nastavení, náš fyzický a psychický biorytmus, uvědomování si svých potřeb a ztrát
- Co spadá do sféry našeho vlivu a co jen do zóny zájmu, jak si udržovat své hranice
- Možnosti ovlivnění svého duševního rozpoložení pomocí držení těla, propojení tělo - mysl
- Krize a krizová intervence, krizová komunikace, profesionalita v krizi, psychická stabilita
- Jak se připravit na zátěžové stavy mysli a co když se připravit nejde (zátěž přijde nečekaně)

**PRO KOHO:** pro ty, kteří se chtějí připravit na období, které pro ně bude emocionální a psychická zátěž

#### 6. Sebepoznání jako předpoklad k úspěchu: Typologie osobnosti podle MBTI

---

- Jaké vzorce chování jsou nám geneticky dané? Kde nabíráme energii? Jsme spíše vizionáři?
- Jak shromažďujeme informace a jak s nimi pak nakládáme? Proč to druzí mají úplně jinak?
- K čemu vede potlačování nebo používání našich preferencí, ovlivnění výchovou a prostředím
- Síla introvertů a jak uspět ve světě, který přeje extrovertům, co nás na druhých tak štve?
- Emoční sebeuvědomění, reálné sebehodnocení, znalost vnitřních motivantů a demotivantů
- Porozumění odlišnostem a pochopení „Jak na ně?“ Dotahovači versus volnomyšlenkáři
- Emoční leadership v práci a kladení vhodných otázek. Test MBTI a interpretace výsledků typu

**PRO KOHO:** pro všechny, kteří chtějí pochopit stereotypy a vzorce chování svých i druhých, umět přijmout jinakost druhého člověka, jeho jiný způsob komunikace, nakládání s informacemi a konání.

#### 7. Osobní efektivita - Objevte své lepší já

---

- Proč jsme vyčerpaní z tĕkání, multitaskingu, co pomáhá, když máte náladu „pod psa“
- Co znamená zahlcení, kdy je „klid nad zlato“, radost odmítat aneb kdy říkat „laskavé NE“
- Time management „IV. A V. generace“, co to je, jak se to liší, na co je orientovaný
- Vliv okolního prostředí na osobní efektivitu – co ovlivníme a co ne, jak si to ošetřit
- Simply Restart: kdy méně je více, práce s myšlenkovými mapami, plán versus chaos
- Základní relaxační techniky, ochutnávka práce v hladině alfa, propojení obou hemisfér
- Metody seberegulace – usměrnění emocí a sebedisciplína, koncentrace, vytrvalost
- Negativní důsledky neefektivity, které se promítají do pracovního i osobního života

**PRO KOHO:** nejen pro unavené, vyčerpané, nesoustředěné, emočně nestálé, nedisciplinované

## 8. Fatigue a sleep management: Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek

---

- Inspirováno Řízením letového provozu, jak na únavu a prevenci stresu v náročném čase
- Vše, co ovlivňuje, jak se budeme cítit další den. Biorytmus, chronotyp, vhodný čas X činnost
- Optimální bdělost a mentální kapacita různých typů osobností a různé věkové fáze
- Vliv hormonů a stavu fyzického těla a duševního rozpoložení na kvalitu spánku, EEG grafy
- Základní desatero vnější spánkové hygieny, mýty o spánku, pomoc spánkové laboratoře
- Faktory ovlivňující spánek a užitečné návyky před spaním, jak podpořit spánkem lepší paměť
- Jak na nespavost, špatné spaní a noční můry. Co mohou vypovídat naše sny o našem zdraví

**PRO KOHO:** pro všechny, kteří chtějí zlepšit kvalitu spánku a umět správnou spánkovou psychohygienu

## 9. Kotva klidu – hospodaření se svou energií

---

- Energetický status quo – sebereflexe svého energetického nastavení, vybiče a „zkratky“
- Nádrž energie, energetické zdroje – fyzické, psychické, emoční, mentální a spirituální
- Stresory, posilovače a zeslabovače stresu - včasné rozpoznání varovných signálů
- Cesty odbourávání stresu a nastavení relaxace myslí, těla, uvolnění emočního napětí
- S.O.S. sestava k redukci stresu, akupresurní body, mentální a praktická dechová cvičení
- Práce se strachem, úzkostí, brain gym, autogenní trénink a svalová progresivní relaxace

**PRO KOHO:** pro trémisty, stresáře, emočně nestabilní osoby se sklonem k rychlému vybití energie

## 10. Sexy v padesáti, úžasná v šedesáti

---

- Umět si užívat život v období plné zralosti
- Jak klidně přiznat svůj věk a být sexy, nikoli trapná
- Kde na vše brát energii, když přicházejí horší chvílky
- Proč nevěřit reklamám na přípravky proti stárnutí
- Co dělat, když jste právě ve stadiu "sendvičové generace"
- Radosti sólo cestování a jak se připravit na případné pozdní zralé rande
- Moudrý šatník, zdravé tělo, pružná mysl, vnitřní pohoda a životní nadhled

**PRO KOHO:** pro zralé ženy, které se chtějí ve svém životě cítit lépe, i když jim už není -cet

## 11. Zvyšování pozitivní inteligence - Dovednost být spokojený a osobní zralost

---

- Pozitivní inteligence, pozitivní postoj, genetické předpoklady, naučený optimismus (Seligman), přijímání osobní zodpovědnosti za svoje vzorce chování a naše autenticita
- Neúspěch jako zdravá součást života, uvolnění ve strachu, přechod do odvahy a hrdinství
- Proč jsou nepříjemná nebo bolestná rozhodnutí lepší než nečinnost, jak a kdy do toho
- Stud, strach, úzkost jako přirozené emoce, jejich přetavení v zisk, ve zdroj kuráže, nikoli viny
- Závist, žárlivost, touha, zlost, zoufalství a vztek jako přirozená půda pro zrání a osobní růst
- Proces zmapování vlastních emocí pro trénink sebekontroly a umění spokojenosti

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chtějí získat jiný úhel pohledu na svět a chtějí svůj život tvořit

## 12. Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti

---

- Co vše má vliv na naše kritické myšlení, jak se mysl chová pod vlivem autorit
- Bludy, mýty, polopravdy, uvádění faktů na pravou míru, relevantnost zdrojů
- Programování naší mysli a rozvíjení kritického myšlení v každodenním životě
- Evokace, uvědomění, reflexe a metareflexe, umění argumentace ve vypjaté situaci
- Kdy je užitečný přiměřený skepticismus a co je to míra objektivity, kde ji hledat
- Proč je dobré rozvíjet kritické myšlení a jak to učit své děti, případně rodiče a přátele

**PRO KOHO:** pro samostatně myslící, kteří se nechtějí nechat ovlivnit a nepodléhají dogmatům

## 13. Nenechte sebou manipulovat

---

- Typy manipulátorů, neverbální projevy manipulace, kontramanipluační techniky
- Asertivita, agresivní versus pasivní a manipulativní chování vědomé i podvědomé
- Etický rozměr komunikace, etická dilemata, osobní morálka v životě i v práci
- Pravidla etiky v telefonní, osobní i mailové komunikaci, praktický nácvik reakcí
- Nenásilná komunikace – jak se domluvit i ve vypjatých situacích s důstojností
- Lež v komunikaci a co s ní, motivace ke lhaní? Vytvoření osobního „morálního desatera“

**PRO KOHO:** pro ty, kteří jsou odvážní férově se vyjadřovat a nechtějí sebou nechat manipulovat

## 14. Konflikt Management – Konflikt jako umění

---

- Typy konfliktů, různé přístupy k řešení konfliktů, genetika a předpoklady z výchovy
- Dobré stránky konfliktních situací, benefity nezralého a zralého prožívání konfliktu
- Dramatický versus dospělý trojúhelník, základy transakční analýzy,
- Vyjádření pozitivního nesouhlasu – co to je, jak se to dělá, proč je dobré to umět
- Obrana proti manipulaci, kontramanipluační techniky a nastavování hranic v komunikaci
- Emoce v konfliktu, emoční rovnice v naší hlavě a jak je přeprogramovat, kdy jít „do boje“
- Diplomatická a mírová řešení konfliktu, kdy je lepší ustoupit a co je to patová situace

**PRO KOHO:** pro ty, kteří se chtějí cítit jistější ve vypjatých situacích a být pevní ve svém postoji, pro ty, kteří se chtějí naučit do konfliktu jít ve vhodný čas, vhodným způsobem a dostatečně silní

## 15. Radikální upřímnost – Odvážná komunikace

---

- 4 kvadranty radikální (ne)upřímnosti, férová komunikace a manipulativní manévrování
- Jak dávat zpětnou vazbu, příprava na náročnou komunikační situaci (kritika, špatná zpráva)
- Umění laskavého NE, stanovování svých hranic a jejich pevnost, růstové versus fixní myšlení
- Automatická (standardní) versus svobodná reakce, jak na to (možnosti volby s energií)
- Losadův a Gottmannův poměr, špatně formulovaná kritika, situace X chování X dopad
- REAKCE: aktivní X pasivní, destruktivní X konstruktivní, opravdový X manipulativní zájem

**PRO KOHO:** pro lidi, kteří chtějí komunikovat odvážněji, bez manipulace a vyjadřovat se otevřeně



**16. Umění být zdrav a emoční mistrovství****MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková**

- Kdy je čas na změnu? Proč změna léčí? Symptomy nemocí z hlediska emocí
- Vliv formovacího období, epigenetiky, kvantové fyziky, co je to genotyp X fenotyp
- Genetické predispozice a podvědomé programy: životní styl, psychika, toxicita prostředí
- Homeodynamická rovnováha, fyzický, psychický, chemický a oxidační stres a co se stresory?
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy a prevence: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Zvládnání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

**PRO KOHO:** pro každého, kdo chce ve svém životě být zdrav a je pro to ochotný každý den něco dělat**17. Biologie vztahů a mezigenerační emoční potřeby****MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková**

- Emoční potřeby v různých fázích věku a proč si nerozumíme: důvod vzniku konfliktů
- Úroveň komunikace (biologická, intrapersonální X interpersonální), zdravá X nezdravá
- Zkoumání vnitřních přesvědčení, komunikačních filtrů a schémat, test EGO DIAGRAM
- Co je to sociom? Komunikace a vliv manipulace ve skupině, jak na napětí, úzkosti, neurózy
- Kompenzační strategie a jejich benefity, základní odlišnosti v komunikaci mužů a žen
- Sociální konflikty, metoda win – win a rozšířená win – win – win, ústup X rezignace

**PRO KOHO:** pro každého, kdo chce porozumět důvodům vzniku konfliktů a naučit se jim předcházet, pro ty, kteří chtějí pochopit nutkání jiné generace, potřebují zlepšit vztahy s rodiči, dětmi nebo kolegy**18. Train the Trainers: Lektorské dovedosti****Jitka Ševčíková**

- Jasná a srozumitelná vizuální komunikace soustředěná na hlavní myšlenky: „zrno a plevy
- Co je problémová situace a problémové jednání při vzdělávací akci
- Možné reakce na rušivou situaci
- Trénink reakcí na obvyklé i mimořádné lektorské situace
- Techniky práce se skupinami (podle mixu skupiny)
- Typy „problémářů“, jejich projevy a chování
- Intervenční techniky a možnosti zásahu vůbec
- Psychohygienu lektora a prevence syndromu vyhoření
- Hlasová hygiena

**PRO KOHO:** pro kreativní, přednášející, odvážné, nekonformní lidi, kteří chtějí zaujmout a inspirovat**19. „V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci**

- Zmapování Vašeho online světa: účty, zneužitelnost, online práce X online soukromí
- Hesla a ukládání, dvoufaktorové ověřování přístupu k PC, telefonu, bance, proč je to dobré
- Zařízení a antivirus, zálohování a šifrování, využití emoční inteligence a kritického myšlení
- Legální a nelegální aplikace, pravidelné aktualizace, ženský a dětský online svět (a jeho úskalí)
- Jak rozpoznat phishingový útok, nastavení hesla na domácí wifi, reset zařízení před prodejem
- „V síti“- aneb když vašemu dítěti přicházejí online nevhodné informace, fotky či obtěžování

**PRO KOHO:** pro všechny, kteří chtějí lépe zabezpečit svůj online svět a ochránit své děti před útoky

## 20. „Brillant Brain – paměťový a antistresový trénink: BASIC, ADVANCE, MASTER“

- **BASIC: Vlivy na naši paměť a koncentraci.** Vyzkoušíte si, kterých sedmi mentálních schopností je třeba v procesu ukládání informací do paměti využívat, aby byla informace snadno, rychle a dlouhodobě zapamatovatelná. Odhalíme vlivy na naši koncentrační schopnost a nabídneme řešení k optimalizaci učebního (pracovního) prostředí. Objasníme důležitou roli emocí v procesu pamatování. Z paměťových technik se zaměříme na cizí jazyk, slovíčka a náročná odborná slova.
- **ADVANCE: Paměťové strategie a emoce v obchodním procesu:** Paměťové techniky určené k práci s textem a slovními informacemi (např. jak se připravit na obchodní jednání, jak zvládnout nové informace o produktu, jak si pamatovat informace z médií). Druhou hlavní náplní budou paměťové strategie na číselné informace. Součástí bude i téma “vhodná strava pro brilantní paměť” a spánková psychohygienu pro proces ukládání informací do paměti.
- **MASTER: Nezapomenutelná prezentace a brilantní komunikace:** Tipy proti strachu z veřejných vystoupení, naučíte se přednášet bez obavy z výpadků paměti. Probereme nejčastější mýty a omyly v prezentačních dovednostech, úspěchy a faux pas prezentací. Osvojíte si paměťovou techniku k přípravě prezentace a techniky ke zvládnání jazyka a volné řeči bez přípravy (toastmasters) a improvizaci.

**PRO KOHO:** pro všechny, kteří se chtějí naučit, jak si zapamatovat slovíčka, jak se učit nové jazyky, jak si pamatovat čísla, jména, tváře, dlouhé texty nebo osnovy toho, co chtějí říci.

## Formy vzdělávání:

### SEMINÁŘ

Forma výuky, při které se účastníci podílejí (na rozdíl od školení) **aktivně** na vzdělávání, rozvíjející samostatnou práci a myšlení, seznamují se s tématem, které je zajímavá, téměř od základu.

### WORKSHOP

Účastníci pomocí vlastních zkušeností a znalostí docházejí k výstupu, který je pro ně užitečný a využitelný v jejich další práci, praxi. Díky interaktivním formám spolupráce mezi účastníky dochází k tomu, že si lidé odnášejí více podnětů pro své další praktické působení.



**Varianty:** jednodenní, dvoudenní, hybridní, online (MS TEAMS), případně pobytový i v zahraničí



**Doba trvání:** 5 – 6 hodin/den, aby účastníci nebyli přehlceni a měli možnost informace zpracovat.



**Používané techniky:**

- Výklad, prezentace, video ukázky, prožitek fyzický, psychický i emocionální
- Hlasové, dechové, verbální i neverbální techniky, principy bojových umění
- Práce v hladině alfa (mozkové frekvenci 7 - 14 Hz), koncentrace, vizualizace
- Diskuse, práce ve dvojicích i skupinách, dobrovolné sdílení
- Praktické antistresové techniky, prehabilitace, rehabilitační cviky
- Mentoring, podpora po skončení semináře/workshopu, follow up



**Počet účastníků:** optimální 12, maximální 15 osob, ideálně smíšená skupina.



**Různé stupně úrovní:** BASIC (základy, teorie), ADVANCED (pokročilejší), MASTER (hloubka)



Po workshopech je **možnost individuálních konzultací, mentoringu a facilitace.**

***Těším se na případnou spolupráci. V případě Vašeho zájmu mne neváhejte kontaktovat (mail).***

