

NABÍDKA PŘEDNÁŠEK

2026

■ www.filipkahoun.cz ■ filip.kahoun@gmail.com ■ +420 602 473 371 ■



TÉMATA PŘEDNÁŠEK

FILIP
KAHOUN

1.

Self Leadership

Jak uřídit sám sebe a neztrácet kontrolu



2.

Team Leadership

Jak motivovat tým ve frustrované době



3.

Řízení pozornosti

Jak ovládnout nejmocnější psychickou sílu



4.

Začínající lídr

Jak získat respekt týmu a nepohořet



5.

Změnový Leadership

Jak zvládat a řídit změny bez chaosu a odporu



6.

Psychologie dlouhověkosti

7 mentálních strategií pro delší život



7.

Stress Management

Jak odolat tlaku a předejít vyhoření



8.

Psychologie úspěchu

Jak se nenechat brzdit vlastní hlavou a vyniknout



9.

Osobní marketing

Jak se zdravě prosadit a neskončit v koutě



1.



Self Leadership

Jak uřídit sám sebe
a neztrácet kontrolu



Kdo chce vést druhé,
musí být nejprve dobrým
šéfem sám sobě.

Tato přednáška nabízí
praktický návod, jak
ovládat své myšlení,
emoce, pozornost
i energii a vytvořit tak
pevný základ pro
vlastní výkon i vedení
druhých.

FILIP
KAHOUN

Psychologická výbava lídra

Jaké mentální dovednosti rozvíjet, aby byl úspěšný nejen lídr,
ale i jeho tým.

Sebemotivace a seberegulace

Jak udržet na uzdě pomíjivé nálady a najít v sobě energii, když
je nejhůř.

Řízení vlastní pozornosti a práce s prioritami

Jak poznat, čemu věnovat svou vzácnou pozornost a kde
s ní naopak neplýtvat.

Pravidlo kyslíkové masky

Jak v náročné roli chránit svou energii, duševní i fyzické
zdraví a předcházet vyhoření.



Team Leadership

Jak motivovat tým ve frustrované době



Většina problémů při vedení týmů není odborná, ale psychologická.

Tato přednáška objasňuje klíčové psychologické principy motivace a převádí je do každodenní manažerské praxe.

Psychologie lidské motivace

Jak motivace vzniká, co ji ovlivňuje a proč na různé lidi fungují různé přístupy.

Jak předcházet frustraci týmu

Co lidi v práci nejčastěji demotivuje a jak těmto silám sebrat vítr z plachet.

Pět zákonů týmové motivace

Jak vytvářet podmínky, ve kterých se lidé cítí motivováni a chtějí podávat nejlepší výkony.

Rozvoj týmu jako investice s vysokým úrokem

Jak nastavit cílený rozvoj týmu, který zvýší jeho angažovanost, odpovědnost i pracovní tempo a přinese lepší výsledky.



Řízení pozornosti

Jak ovládnout nejmocnější
psychickou sílu



Celý náš život je pouhým
součtem všemu, čemu
jsme kdy věnovali
pozornost.

Tato přednáška názorně
ukazuje, jak tento vzácný
zdroj řídit. Tedy odkud
svou pozornost stáhnout
a kam ji investovat, aby se
co nejlépe zúročila.

Skrytá síla pozornosti

Jak pozornost nenápadně řídí celý náš život, od vztahů, přes kariérní úspěch, až po štěstí a zdraví.

Detox pozornosti

Jak ubránit svou vzácnou pozornost před jejími hlavními zloději
a vědomě odmítnout toxický obsah i lidí.

Umění koncentrace

Jak zkrátit roztěkanou mysl a udržet pozornost tam, kde ji
nejvíce potřebujeme.

Nejlepší investice pozornosti

Jak poznat, čemu svou vzácnou pozornost věnovat, abychom
dosáhli životního mistrovství.



Začínající lídr

Jak získat respekt týmu
a nepohořet



Neexistuje nic takového
jako „rozený lídr“. Vedení
lidí je náročným řemeslem
a vyžaduje trénink.

Tato přednáška pomáhá
novým lídrům zvládnout
obtížné začátky a nabízí
konkrétní tipy, jak se
v manažerské práci
rychle zorientovat.

Změna očekávání na všech frontách

Jak se posunout z role specialisty k širší týmové odpovědnosti
a naplnit nová kritéria úspěchu.

Základy manažerské psychologie

Jakou mentální výbavu potřebuje lídr a jak pracovat s motivací
i rozvojem týmu.

Přechod z kolegy na šéfa

Jak získat přirozenou autoritu u bývalých kolegů a zvládnout
vztahové nástrahy.

Prvních 100 dní novopečeného lídra

Na co se zaměřit v prvních měsících po povýšení a jak se
vyhnout začátečnickým přešlapům.



Změnový leadership

Jak zvládat a řídit změny
bez chaosu a odporu



Skutečný lídr se pozná podle toho, že mění věci a lidi kolem sebe k lepšímu.

Tato přednáška představuje konkrétní nástroje, které potřebuje každý lídr k tomu, aby uspěl v době neustálých změn a krizí.

Zvládání změn v hlavě lídra

Jak ustát nepřetržitý tlak změn a udržet si mentální stabilitu, nezbytnou k vedení druhých.

Vedení týmu v turbulentních časech

Jak provést tým velkými změnami a vyhnout se kolektivní demotivaci, vyčerpání i týmovému vyhoření.

Iniciace a řízení vlastních změn

Jak přejít od reaktivního řízení změn k tomu proaktivnímu a přesvědčit lidi o nutnosti nepopulárních kroků.

Základy krizového managementu

Co dělat, když změny přerostou v krizi a běžné modely řízení začnou selhávat.



Psychologie dlouhověkosti

7 mentálních strategií
pro delší život



Dlouhý život není jen o genech, životosprávě a lékárnách – začíná totiž v naší hlavě.

Tato přednáška nabízí sedm osvědčených mentálních strategií, které pomáhají žít déle, zdravěji a smysluplněji.

Pozitivita protahuje metr

Jak očekávání, optimismus a chvíle štěstí pomáhají žít déle a lépe.

Mentální otužilost brzdí stárání

Jak posilovat svou odolnost, tlumit chronický stres a chránit se před jeho dlouhodobými dopady.

Modré zóny ukazují směr

Co se můžeme naučit od lidí, kteří se dožívají mimořádně vysokého věku

Trumfová esa dlouhověkosti

Proč jsou smysl života, víra, vztahy a komunita tak silnými spojenci dlouhého života.



Stress management

Jak odolat tlaku a předejít vyhoření



Pracovní stres je dlouhodobě na vzestupu a s ním také chronické vyčerpání lidí, známé jako syndrom vyhoření.

Tato přednáška shrnuje klíčové psychologické poznatky o tom, jak regulovat každodenní stresovou zátěž a posilovat vnitřní štíty.

Psychologie stresu

Jak funguje stres v lidské psychice i organismu a co je třeba vědět k jeho efektivnímu řízení.

Posilování psychické odolnosti

Jak zvýšit svou emoční „otužilost“ a snáze překonávat obtížné stresové situace.

Cílené snižování stresové zátěže

Jak omezit zbytečný stres a jaká první pomoc zabere, když udeří drama.

Obrana proti vyhoření

Jak poznat první příznaky syndromu vyhoření a jak rychle zasáhnout, když už je na spadnutí.



Psychologie úspěchu

Jak se nenechat brzdit vlastní hlavou a vyniknout



Dnes se nevitězí silou, ale hlavou. Úspěch je mentální dovednost a dá se trénovat.

Tato přednáška odhaluje krok za krokem ověřenou psychologickou strategii, která zvyšuje šanci na úspěch ve změnové době.

Hlavní faktory úspěchu ve změnové době

Jaká psychická výbava prokazatelně zvyšuje šanci na úspěch a jak ji cvičit.

Psychické brzdy úspěchu

Jak odblokovat vlastní psychiku, aby nás nezaháněla do defenzivy a nebránila úspěchu.

Adaptabilita jako základní podmínka úspěchu

Jak zlepšit svou schopnost rychle se zorientovat v nové situaci a místo odboje v ní hledat příležitosti.

Proaktivita jako vítězná ingredience

Jak se přepnout z reaktivního do činorodého módu a převzít iniciativu, která je hybnou silou úspěchu.



Osobní marketing

Jak se zdravě prosadit
a neskončit v koutě



Dobrá práce už dnes nestačí. Vyhrává ten, kdo dokáže přirozeně zaujmout pozornost těch správných lidí.

Tato přednáška nabízí praktické tipy, jak se chytře prodat – ať už v roli obchodníka, lídra nebo běžného zaměstnance.

Cíle osobního marketingu

O co se hraje, jaká strategie nese ovoce a co naopak končí zaručeným debaklem.

Budování silné lidské značky

Jak definovat svou konkurenční výhodu, získat pozitivní image a postavit silný příběh své značky.

Osobní marketing v zaměstnání

Jak si dělat v práci dobrou reklamu, co obnáší „marketingová hygiena“ a jak si vysloužit ve firmě respekt.

Prezentace na sítích

Jak využít sílu moderních médií a zvýšit viditelnost vlastní i firemní značky na trhu.

CENÍK PŘEDNÁŠEK

Přednáška (do 2 hodin)



25 000 Kč

Webinář (do 2 hodin)



25 000 Kč

Speciální formát



individuálně

- Ceny jsou uvedeny bez DPH.
- Prezenční přednáška probíhá v lokalitě a prostorách, které zajišťuje klient.
- V ceně nejsou zahrnuty náklady na cestování a ubytování (mimo Prahu).
- Cena je kalkulována pro přednášku v češtině.
- Videozáznam přednášky pro interní využití je možný za příplatek.
- Počet účastníků není omezen.

KLIENSKÉ PORTFOLIO

FILIP
KAHOUN

Google

Prima

ČESKÁ
spořitelna

rohlík
.CZ

WPP

dm

HYUNDAI



KPMG

allegro

KB

SIEMENS
energy

Allianz

VÚB BANKA

ABB

ČZU

PRECIOSA

ČSOB

Letiště
Praha

NOTINO

FAVI

GENERALI

TON

Just+

MONETA

e-on



DELL
Technologies

SANDBERG

Alma
Career.

REFERENCE

”

„Filip pro náš tým přednášel manažerskou psychologii a s jistotou můžu říct, že nic lepšího jsem ještě neviděla.“

Jana Gambová

SIEMENS
energy

”

„Nezapomenutelná spolupráce. Nejen pro to, co Filip předvedl na pódiu. Pokud jste ještě Filipa nezažili, neváhejte.“

Lucie Šoustková

 **MONETA**

”

„Filip vniesol do témy change manažmentu praktický a psychologický pohľad. Odporúčam, ak hľadáte ľudský a profesionálny prístup.“

Elen Rajnoch


VÚB BANKA

”

„Nejlepší externí speaker za dlouhou dobu. Čekali jsme mnoho, dostali jsme mnohem víc. Velmi inspirativní a podnětné.“

Jana Kroupová

e-on

”

„Filipova přednáška pro nás byla velmi přínosná a zajímavá. Moc děkujeme a těšíme se na pokračování.“

Jan Seibert



”

„Filipa vřele doporučuji jako lektora soft skills. Zpětná vazba je vždy perfektní. Je to profesionál svého oboru.“

Lucie Vaněčková, KPMG ČR

KPMG

”

Dr. Ing. Filip Kahoun, MSc. je předním českým manažerským psychologem. Vystudoval ekonomiku a management, dále promoval z aplikované psychologie a postgraduálně získal doktorát z marketingu a manažerské psychologie.

Přes 15 let působil ve vrcholových manažerských pozicích u nadnárodních skupin **PPF**, **Allegro**, **Generali**, **BNP Paribas** a **WPP**, kde vedl lokální i mezinárodní marketingové týmy.

Od roku 2019 se Filip naplno věnuje vzdělávání. Přednáší na **Univerzitě Karlově**. Školí pro renomované domácí i světové značky, včetně firem z žebříčku **Fortune Global 500**. Natáčí nejsledovanější videokurzy leadershipu na československém trhu a dlouhodobě se řadí mezi pět nejžádanějších autorů na **Seduo**.

Napsal také dvoudílný knižní bestseller **Boj o pozornost**.