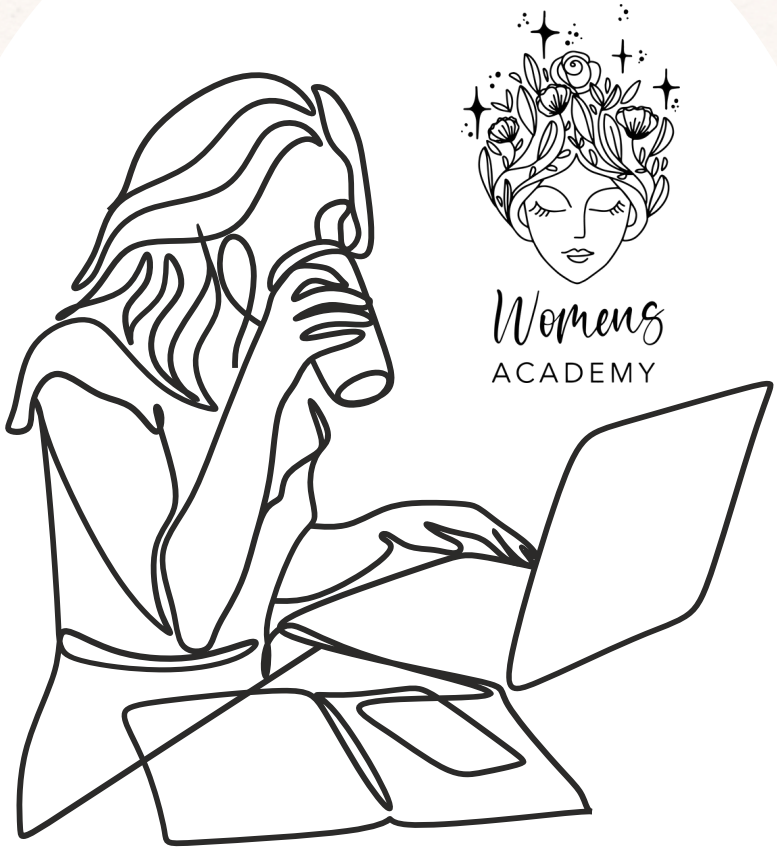
VSTUP DO ROKU 2026 S ČISTOU HLAVOU

Plánovací workbook



Workbook tě krok za krokem povede
k jasnému a realizovatelnému plánu pro rok 2026.
S čistou hlavou, časem pro tebe i s jasnými kroky pro tvé projekty.

ÚVOD

Když se vypravíš na výlet, plánuješ předem cestu. Koukáš, kde se zastavíte na oběd, kde necháte auto, kolik kilometrů bude mít váš okruh.
Přizpůsobuješ plán podle počasí, zda jdete s dětmi nebo sami a kolik máte času.

Pokud jde o plánování roku a tvojí práce, často děláš pravý opak.
V hlavě máš, co je potřeba udělat, ve svém kouzelném sešitě máš sny a cíle, které chceš splnit, ale mapa ti chybí.
Plýtváš pak energií a časem na tom, že přebíháš od úkolu k úkolu, od aktivity k aktivitě.
A to je škoda, protože pak nevidíš krásu tvojí cesty.

Ať je pro tebe tento workbook mapou, která tě dovede v jemnosti, klidu a radosti tam, kde uvidíš cílovou vyhlídku pro tento rok.

JAKOU ESENCI BUDE MÍT PRO MĚ TENTO ROK ?

Napiš si jedno slovo, afirmaci, větičku, heslo.
Co cítíš, když zavřeš oči a přemýšlíš nad tímto rokem, jaký pocit ho vystihuje?

BILANCE ROKU 2025

Abys věděla kam jdeš, je potřeba si uvědomit,
odkud vycházíš!

Sepiš si vše, na co si v roce 2025 pyšná, co se povedlo, cos dotáhla do konce, na co vzpomínáš s hrdým zahřátím u srdce.

Na druhou stranu si zapiš, co se nepovedlo, co bys udělala jinak, co bys změnila, z čeho by ses měla poučit.

CO SE MI POVEDLO

Z ČEHO SE POUČIT

Inspirace:
Já jsem získala velké manažerské zkušenosti a zavedla jsem každý den protažení.
Měla jsem ale hodně nedotažených nápadů a v období kampaní jsem neudržela hranice v práci a vyčerpala jsem se.

AKČNÍ KROKY PRO ROK 2026

Ze dvou sloupečků na předchozí stránce si vytvoř akční kroky - z toho co se ti povedlo vypiš věci, které se osvědčily a můžeš je tak aplikovat znovu, z těch, které jsou vhodné k ponaučení si vypiš výzvy, které můžeš v roce 2026 udělat jinak.
Tvým cílem v tomto roce je vyčerpat maximum z výzev a příležitostí loňského roku - opakovat to, co funguje a změnit to, co je lepší znovu neabsolvovat.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Inspirace:

Budu se každé ráno protahovat, každý měsíc si stanovím cíle v projektech i pro sebe, budu nápady pečlivě třídit a k těm, které chci zrealizovat si udělám projektový plán s akčními kroky. Plánovat budu buď v neděli odpoledne nebo v pondělí ráno.

Čas na tvoje přání!

CO SI V ROCE 2026 PŘEJEŠ?

Chceš začít cvičit? Chceš meditovat? Chceš každý měsíc přečíst jednu knihu? Chceš udělat webinář a na něj navazující kampaň?
Chceš v létě strávit s rodinou týden offline někde na chatě?
Každý měsíc mít na svém účtu sto tisíc korun?
Usínat vedle milovaného partnera?
Sepiš si všechna svoje přání. Osobní, pracovní, rodinné, ta už naplánovaná i ta, které jsou jen v tvé hlavě.
Tady je prostor pro vize na tento rok.

ČAS NA TŘÍDĚNÍ A PRIORITY

Teď máš napsané svoje sny a přání, roztřiď si je na rodinné, pracovní a osobní.
V každém sloupečku pak urči priority jednotlivých cílů a přání.
Chceme toho stihnout mnoho a v devadesáti procentech není možné zvládnout vše, co bychom chtěly. Už jsme prostě takové. A je to v pořádku. Nauč se zaměřovat pozornost na to, co je teď důležité a s láskou k sobě i svému okolí to ostatní pro tuto chvíli propusť. Přijde chvíle, kdy to dostane svou prioritu.

PRACOVNÍ CÍLE A VIZE

RODINNÉ CÍLE A VIZE

ČAS NA TŘÍDĚNÍ A PRIORITY

Protože znám sebe, a tak trochu i tebe, dávám ti prostor na všechny cíle a přání pro jistotu na dvou stránkách.

OSOBNÍ CÍLE A VIZE

DALŠÍ, KTERÉ POTŘEBUJEŠ ZAŘADIT

PROSTOR PRO COKOLIV DALŠÍHO, CO SI POTŘEBUJEŠ ZAPSAT:

PLÁNOVÁNÍ BĚHEM ROKU

Teď přichází ta titěrná práce. Je potřeba cíle roztřídit pro jednotlivé projekty, pokud jich máš víc,
a naplánovat organizaci po celý rok.
Plánuj teď na každý papír jeden projekt, svoje osobní věci a rodinné věci.

Abys mohla lépe plánovat, přidávám výpis důležitých dat a období, které je dobré při práci a plánování reflektovat.

PRÁZDNINY A SVÁTKY

Pololetní prázdniny: Pátek 30.1.

Jarní prázdniny
2. 2. – 8. 2. 2026
Mladá Boleslav, Příbram, Tábor, Prachatice, Strakonice, Ústí nad Labem, Chomutov, Most, Jičín, Rychnov nad Kněžnou, Olomouc, Šumperk, Opava, Jeseník

9. 2. – 15. 2. 2026
Benešov, Beroun, Rokycany, České Budějovice, Český Krumlov, Klatovy, Trutnov, Pardubice, Chrudim, Svitavy, Ústí nad Orlicí, Ostrava-město, Prostějov

16. 2. – 22. 2. 2026
Praha 1 až 5, Blansko, Brno-město, Brno-venkov, Břeclav, Hodonín, Vyškov, Znojmo, Domažlice, Tachov, Louny, Karviná

23. 2. – 1. 3. 2026
Praha 6 až 10, Cheb, Karlovy Vary, Sokolov, Nymburk, Jindřichův Hradec, Litoměřice, Děčín, Přerov, Frýdek-Místek

2. 3. – 8. 3. 2026
Kroměříž, Uherské Hradiště, Vsetín, Zlín, Praha-východ, Praha-západ, Mělník, Rakovník, Plzeň-město, Plzeň-sever, Plzeň-jih, Hradec Králové, Teplice, Nový Jičín

9. 3. – 15. 3. 2026
Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily, Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Písek, Náchod, Bruntál

Velikonoční prázdniny: 2. dubna 2026

Letní prázdniny: 1. července – 31. srpna

Svátky
3. duben, 6. duben, 1. květen, 8. květen, 5. červenec, 6. červenec, 28. září, 28. říjen,17. listopad, 24. prosinec, 25. prosinec, 26. prosinec

PLÁNOVÁNÍ BĚHEM ROKU

Období, která je potřeba při marketingovém plánu reflektovat, významné dny a svátky, které se globálně slaví.
Pro pracovní projekty doporučuji projet seznam významných dní v kalendáři na internetu a zaznamenat si ty, které jsou pro tebe relevantní.

CO ZOHLEDNIT PŘI PLÁNOVÁNÍ KAMPANÍ

Leden - zima, nový rok, plánování, předsevzetí, nové začátky a změny, vysvědčení, plesy

Únor - Valentýn, masopust, karnevaly

Březen - 8. března MDŽ, začátek jara, rovnodennost, jarní kolekce

Duben - 22.4. Den Země, Velikonoce

Květen - První máj, 11.5. Den matek

Červen - Den dětí, konec školy, letní slunovrat, letní kolekce, 15.6. Den otců

Červenec, Srpen - prázdniny, cestování, dobrodružství, festivaly

Září - začátek školy, podzimní kolekce, návrat do režimu

Říjen - Samhain, Dušičky, Halloween

Listopad - advent, vánoční nákupy, zimní kolekce, čas k uzavření se do sebe, Black Friday

Prosinec - vouchery, online a digi produkty, dárky na poslední chvíli, uzavírání roku, bilancování, filantropie, zimní slunovrat, Vánoce

CO DALŠÍHO JE PRO MĚ PŘI PLÁNOVÁNÍ DŮLEŽITÉ:

ROČNÍ PLÁNOVÁNÍ PROJEKTU

Doporučuji pro každý projekt zvlášť - rozplánovat kampaně a obsah dle období a témat, dopřát si dostatek času pro naplánování a přípravu kampaní, zapsat si plánované fyzické akce, školení, teambuildingy, mentoringy, networkingy, konference, festivaly. Zapisuj i s konkrétními daty. Zvaž časovou náročnost.

PROJEKT:

ZIMA

Leden

Únor

JARO

Březen

Duben

Květen

LÉTO

Červen

Červenec

Srpen

PODZIM

Září

Říjen

Listopad

ZIMA

Prosinec

ROČNÍ PLÁNOVÁNÍ PRO RODINU

Stejně tak si sepiš rodinné výlety, oslavy, dovolené, důležité události.

RODINA

ZIMA

Leden

Únor

JARO

Březen

Duben

Květen

LÉTO

Červen

Červenec

Srpen

PODZIM

Září

Říjen

Listopad

ZIMA

Prosinec

ROČNÍ PLÁNOVÁNÍ PRO MĚ

A v neposlední řadě si sepiš své plány a cíle - cvičení, kafe s kamarádkami, wellness, víkend ve dvou, divadlo, retreat, cokoliv, co je jen tvoje. Pokud sleduješ svůj menstruační cyklus moc doporučuji i sledovat, kdy jsi v které fázi a tomu uzpůsobit svoje plány.

MOJE PLÁNY

ZIMA

Leden

Únor

JARO

Březen

Duben

Květen

LÉTO

Červen

Červenec

Srpen

PODZIM

Září

Říjen

Listopad

ZIMA

Prosinec

KALENDÁŘ

Vše si vlož do kalendáře, teď nastává to kouzlo...nenaplánovala sis přípravu a spuštění kampaně, když jsou prázdniny a máš děti doma?
Nemáš náhodou velkou konferenci, když víš, že máš po náročném období odpočívat? Máš opravdu čas na všechno, co sis naplánovala v projektech, s rodinou i pro sebe?
Nepřecenila jsi náhodou své časové kapacity?
Udělej si na každé období a každý měsíc poctivou revizi.
Vrať se ke svým prioritám.
A doporučuji používat jedno pravidlo:
Moje osobní cíle jsou na prvním místě. Protože teprve, když jsem dosycená já, mám dostatek energie na všechno ostatní!
Dávám ti na jednu stranu roční přehled a přikládám i jednotlivé sheety na každý měsíc zvlášť.

KALENDÁŘ PŘEHLED 2026

LEDEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

ÚNOR

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

BŘEZEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

DUBEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

KVĚTEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ČERVEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ČERVENEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

SRPEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
26	25	26	27	28	29	30

ZÁŘÍ

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

ŘÍJEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

LISTOPAD

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

PROSINEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LEDEN 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

poznámky

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

ÚNOR 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	20

BŘEZEN 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

DUBEN 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

KVĚTEN 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

ČERVEN 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

ČERVENEC 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

SRPEN 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

ZÁŘÍ 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

ŘÍJEN 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

LISTOPAD 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

PROSINEC 2026

MĚSÍČNÍ CÍLE

1. _____

2. _____

3. _____

POZNÁMKY

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

CO DÁL?

REVIZE, REVIZE, REVIZE
Pravidelně se ke svým plánům vracej, zkoumej své priority, jak se proměnily, jak se ti daří plnit cíle, zda se u tebe něco změnilo.
Jak získáváš zkušenosti, jak se mění tvůj pohled na sebe, na vztahy, na práci.
Tvoje cíle a vize na začátku roku jsou tvou mapou, ne tvými okovy.
Na to nezapomínej.
Je v pořádku změnit plán, zjistit, že jedno přání není to pravé, škrtnout ho a začít znovu.
Ty jsi tvůrkyně svého života. Ty nejlépe víš, co potřebuješ, jakými kroky se za tím vydat a jakou rychlostí putovat.

WOMENS ACADEMY

Women's Academy je platforma pro ženy, které chtějí tvořit a žít vědoměji – v souladu se sebou, svými hodnotami i energií. Najdeš tu podporu, inspiraci a praktické nástroje pro každodenní život i podnikání.

V našem klubu Women's Academy se každý měsíc společně zastavujeme, plánujeme, třídíme priority, tvoříme a zároveň pečujeme o sebe. Nejde o výkon, ale o udržitelnost, radost a klid.

